



## قراءة في كتاب (فن اللامبالاة)

فن عدم الاهتمام... ابحث عن الألم وكفّ عن الإيمان بنفسك

د. هاني حجاج/ مصر

نقطة البداية المثالية للكتاب هي الكلام عن "تشارلز بوكوفسكي" وكان مدمناً على الكحول وكان مقامراً وصاحب مغامرات نسائية، أحرق شديد البخل، ينفق بسفه ويتهرب من سداد ديونه، وكان في أسوأ أيامه شاعراً! لعلّه آخر شخص على وجه الأرض يمكنك أن تتق به أو تطلب منه النصيحة. وبالتأكيد هو أسوأ مثال يمكن أن يرد في كتاب للتنمية البشرية! لكن "بوكوفسكي" يُعدُّ فكرةً ملهمَةً للكُتّاب، أحبّ الكتابة، لكنّ عمله ظلّ يُرفض لعشرات السنين من كل مجلة وكل صحيفة وكل دار نشر يرأسها. كانوا يرون كتاباته رديئة وفي غاية السوء ولا يمكن قبولها. سقط في هاوية الاكتئاب والفشل وأدمن الكحول والفقر. يشرب وحده بعد سهرة القمار ويكتب الشعر على آلة كاتبة عتيقة ويستيقظ ليجد نفسه نائماً على الأرض فاقداً الوعي.

إذن فهذا هو الكتاب الذي انتشر كالنار في الهشيم بين قراء العربية بعد ظهور صورة بالصدفة للاعب كرة القدم المعروف محمد صلاح وهو يغفو أثناء قراءته؛ وهي مفارقة حافلة بالدلالات يضيق الكلام عنها هنا. الكتاب يقع في حوالي 250 صفحة من تأليف "مارك مانسن" وترجمة الحارث النبهان، ونشرته دار منشورات الرمل اليوم في 2018، وهو يخالف كل كتاب آخر، تنمية بشرية بمنظور عكسي، كل نقطة صحيحة وطبيعية أكثر قوة من النزوع الإيجابي المعتاد. دليل غير مجامل للعيش باستقامة والعثور على السعادة في مواضع مؤلمة أحياناً، وثمة أفكار هنا تخالف الحدس التقليدي لكنها منطقية جداً. صادمة كأنها صفة من صديق للغوص في تحديات الحياة والخروج بحلول معقولة. الفصل الأول عنوانه (لا تحاول!) يفترض أنّ

كتاب "كيف تريح المليون" موجّه توجيهًا دقيقًا كأشعة الليزر على حقيقة أنّ المال الذي تجنيه ليس كافيًا. تقف أمام المرأة وتكرّر عبارات كرتونية تؤكد بها لنفسك على أنّك شخص جميل لأنّك تحس كما لو أنك لست جميلًا حقًا. تتبع نصائح المواعدة لأنك في قرار نفسك تظن أنك لا تستحق الحب الطبيعي.

هذه الحقيقة المضحكة المحزنة: أنّ كل هذا التركيز على ما هو إيجابي وما هو أفضل وما هو أكثر تفوقًا لا يفعل شيئًا غير تذكيرنا مرة بعد مرة بما نحن لسنا عليه. صحيح أنه ما من شيء خاطئ في الحصول على وظيفة جيدة إلا أنّ المبالغة في الاهتمام بذلك أمر سيئ لصحتنا العقلية. إنه يجعلك زائد التعلّق بما هو سطحي زائف، ويجعلك تكرّس حياتك لملاحقة سراب سعادة أو إحساس بالرّضا. ليست شدة الاهتمام بالحصول على (ما هو أكثر) مفتاحًا لحياة جيدة؛ بل المفتاح الحقيقي هو (الاهتمام أقل)، الاهتمام المقتصر على ما هو حقيقي، أي، مهم. لا تأمل في حياة من غير مشاكل. لا وجود لشيء من هذا القبيل. عليك بدلًا من ذلك أن ترجو لنفسك حياة فيها مشاكل من النوع الجيد.

الفصل الثاني يفترض أنّ السعادة مشكلة! ثمّة فرضية كامنة خلف كل ما نظنه ونعتقده. نفترض أنّ السعادة نوع من عملية منطقية وأنّ من الممكن أن يعمل المرء من أجلها وأن يحققها ويكسبها مثلما يحقق لنفسه القبول في كلية ما، أو كما يبني منشأة معقدة. إذا صار شكلي مثل فلان

بعد ثلاثين عامًا على هذا المنوال، وعندما بلغ الخمسين بعد عمر كامل من الإخفاق واحتقار الذات، أبدى اهتمامًا مفاجئًا بكتابه محرّر في دار نشر صغيرة، فظهرت أولى رواياته (مكتب البريد)، وكان يعمل في تصنيف الرسائل فعلاً، وأهداها إلى لا أحد. باع أكثر من مليوني نسخة وفاقته شعبيته كل توقّع. وأصبح هذا العدمي البائس رمزًا للحلم الأميركي: رجل وحيد يكافح من أجل ما يريده ولا يستسلم أبدًا، ثم يحقق في النهاية أكثر أحلامه جنونًا. على الرّغم من أنّ هذا يبدو كالعيب عندما تقرأ الكتابة المنقوشة على قبر بوكوفسكي: (لا تحاول!).

لم يكن نجاحه نابغًا من تصميمه على الفوز؛ بل من حقيقة إدراكه أنه فاشل، وكتابته عنها بصدق. لم يحاول أن يكون غير ما كان عليه حقًا. لم يتغلّب على عقبات لا يتصوّرها العقل، ولم يطوّر نفسه ليصبح نبراسًا أدبيًا، بل كانت عبقريته كامنة في حديثه عن إخفاقاته من غير تردّد أو شك. كثيرًا ما يأتي النجاح والتطوّر الذاتي مترافقين معًا، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهما شيء واحد. لعلّ ثقافتنا اليوم غير دقيقة عندما تركّزت تركيزًا مفرطًا يكاد يكون حصريًا على التوقعات والآمال الإيجابية إلى حدّ خرافي غير واقعي: كُن أكثر صحة، كُن أكثر سعادة، كُن الأفضل. كُن أذكى وأسرع وأعمق وأكثر شعبية وإنتاجية، كُن كاملاً مدهشًا وأحسن من الآخرين. والسبب هو أنّ هذه النصائح التقليدية هي في واقع الأمر تركز على ما نفتقر إليه وعلى مواضع الفشل.



فإنني أستطيع أن أكون سعيدًا. لكن هذه الفرضية هي بالضبط مكن المشكلة، فالسعادة ليست مسألة رياضية نحلها ونجح.

القلق وعدم الرضا جزءان أصيلان من الطبيعة البشريّة، ضروريان لخلق سعادة مستقرة. المشاكل من ثوابت الحياة، وعند حل مشكلتك الصحية من خلال الاشتراك في أحد النوادي الرياضية؛ فإنك تخلق مشكلات جديدة من قبيل اضطرارك إلى النهوض في وقت أبكر، والتخلص من العرق قبل الذهاب للعمل بعد التمرين إلخ. لا تتوقف المشاكل أبدًا، بل نحن نبدّلها بغيرها، أو نتركها تتفاقم. النصيحة المهمة هي اختر ما تكافح من أجله. إذا سألتك: ما الذي تريده من حياتك؟ فأجبت: أريد أن أكون سعيدًا وأن تكون لي أسرة ممتازة وعمل أحبّه. فإنّ إجابتك متوقّعة إلى حدّ يجعلها لا تعني أيّ شيء في واقع الأمر. يريد الجميع حياة سهلة خالية من الهموم والمنغصات ومالًا وفيرًا وجبًا ساحرًا.

من أجلها، وهي ثمرة مصارعة المشكلات. لا تثبت البهجة مثل الورد من الأرض. لا بدّ من كسب الإحساس الحقيقي الجدّي بامتلاء الحياة ومعناها من خلال اختياراتنا ومن خلال طريقة

لكن السؤال الذي يلفت النظر أكثر ويجعلك تفكر، السؤال الذي لا ينتبه إليه أكثر الناس: ما الألم الذي تريده في حياتك؟ وما الذي تظن أنك مستعد للكفاح من أجله؟ السعادة تتطلب نضالًا

التي تنصح بهذه الإيجابية المزيّفة تنضح بسويّة خياليّة من الثقة بالنفس، وقد تكون هذه الثقة بالنفس خدّاعة للآخرين، وفي بعض الأحيان يكون المستوى الموهوم من الثقة بالنفس عند أولئك الأشخاص أمرًا مُعدّيًا بحيث يساعد الناس الذين من حولهم على أن يشعروا بثقة أكبر في أنفسهم أيضًا. هذا الموهوم يفشل، لكنه ينبهنا إلى مواطن الضعف في أنفسنا، فنشعر بأننا قادرين على فعل كل شيء!

هذا الإحساس العالي بالاستحقاق استراتيجية فاشلة، دورة جحيميّة تنغلق على نفسها فتصير نوعًا من فقاعة نرجسيّة تشوّه أيّ شيء وكل شيء. ليس القياس الحقيقي لتقدير الذات هو معرفة كيف ينظر المرء إلى تجاربه الإيجابية، بل كيف ينظر المرء إلى تجاربه السلبية، هذا الشخص يتصرّف بطريقة تساعده على تحسين نفسه وتطويرها. أمّا الأشخاص الذين لديهم الإحساس العالي بالاستحقاق، ولأنهم غير قادرين على الاعتراف بمشاكلهم على نحو صادق وصريح، فإنهم غير قادرين على تطوير أنفسهم على أي نحو مستمر أو ذي معنى. إنهم يجرون دائمًا من مخرج سريع سهل إلى مخرج سريع سهل آخر، ويراكمون مستويات من الإنكار لا تنفك تزداد علوًا. لكن الواقع لا بدّ أن ينتقم لنفسه في آخر المطاف؛ ولن تلبث المشاكل الكامنة أن تعبر عن نفسها بكل وضوح. السؤال الوحيد هو توقيت حدوث ذلك، وكم يكون مؤلّمًا عندما يحدث ■

إدارة الصراعات التي نخوضها. وسواء كنت تعاني القلق أو الوحدة أو تعاني من مدير مزعج؛ فإنّ الحل كامن في قبول تلك التجربة السلبية والتعامل معها تعاملًا إيجابيًا نشطًا، وليس محاولة تجنّبها أو تفاديها، ليس البحث عن خلاص سحري منها. لا علاقة لهذا الكلام بقوة الإرادة أو الصبر، هذه أبسط مكونات الحياة: مشاكلنا تحدد نجاحاتنا وصراعاتنا تلد سعادتنا، وإلى جانبها تلد أيضًا مشكلات أفضل قليلًا. أرايت الآن؟ إنه مسار حلزوني صاعد لا ينتهي. وإذا ظننت في أيّ نقطة من ذلك المسار أنّ في وسعك أن تتوقف عن تسلّقه فهذه هي المتعة الحقيقية لا القمة.

”لستُ شخصًا خاصًا متميزًا“، هذه الحقيقة هي عنوان الفصل الثالث من الكتاب. لسنا استثنائيين كلنا. إنّ مجرد إحساسك الجيد تجاه نفسك لا يعني أي شيء في حقيقة الأمر إلا إذا كان لديك سبب وجيه يجعلك تحسّ كذلك. وقد تبين أنّ المشاق والفشل مفيدان حقًا، بل حتى إنهما ضروريان، حتى يكبر الطفل فيصير شخصًا ناضجًا ناجحًا قويّ العقل. اتّضح أنّ تعليم الناس أن يعتقدوا أنهم استثنائيين وأن يكون لديهم إحساس جيد تجاه أنفسهم، بصرف النظر عن أي شيء، لا يمكن أبدًا أن ينتج مجتمعًا مليئًا بأمثال ”بيل جيتس“ و”مارتن لوثر كنج“.

هل من المعقول أن نحس كما لو أننا نستحق الأشياء الجيدة كلها من غير أن نفعل أي شيء حتى نكسبها؟ هل نستحق أن نعيش حياة رائعة مدهشة من غير أن نضحّي بأيّ شيء؟ الكتب