

The Subtle Art of Not Giving a F*ck

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المألوف

New York
Times
Bestseller

ترجمة الحارث النبهان

مارك مانسون



The Subtle Art of Not Giving a F*ck

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المألوف

New York
Times
Bestseller

ترجمة الحارث النبهان

مارك مانسون



The Subtle Art of Not Giving a F*ck

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المألوف

New York
Times
Bestseller

ترجمة الحارث النبهان

مارك مانسون



مارك مانسون

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المؤلف

هدية من فلسطين لمكتبة الكندل العربية
تنقيح الكتاب وتهيئته لصيغة كندل:

Aziz T. I.

إعداد التنسيق:

أبوسامي - مكتبة الكيندل العربية

ترجمة

الحارث النبهان

الكتاب: فن اللامبالاة، لعيش حياة تخالف المألوف
تأليف: مارك مانسون
ترجمة: الحارث النبهان
عدد الصفحات: 272 صفحة
الطبعة الأولى: 2018
الترقيم الدولي: 978-614-472-019-6

هذه ترجمة مرخصة لكتاب:

The Subtle Art of Not Giving a F*ck
A Counterintuitive Approach to Living a Good Life by Mark Manson
Copyright © 2016 by Mark Manson. All rights reserved
,This Arabic-language edition is a complete translation of the US edition
specially authorized by Foundry Literary Media

فهرس الكتاب

- قيل عن الكتاب
- الفصل الأول: لا تحاول !
- الفصل الثاني: السعادة مشكلة
- الفصل الثالث: لست شخصًا خاصًا متميزًا
- الفصل الرابع: قيمة المعاناة
- الفصل الخامس: أنت في حالة اختيار دائم
- الفصل السادس: أنت مخطئ في كل شيء (وأنا كذلك).
- الفصل السابع: الفشل طريق التقدم
- الفصل الثامن: أهمية قول لا
- الفصل التاسع: ... وبعد ذلك تموت
- شكر وتنبؤ

« تأتي المرونة والسعادة والحرية من معرفة ما يجب الاهتمام به؛ والأهم من هذا أنها تأتي من معرفة ما ينبغي عدم الاهتمام به. إنه كتاب عملي فلسفي متقن يمنح القارئ الحكمة التي تمكنه من فعل ذلك »

__ رايان هوليداي، صاحب كتابين من الكتب الأكثر مبيعاً على قائمة نيويورك تايمز: «العقبات هي الطريق» و«الذات هي العدو»

« إن قدرة مارك على الغوص عميقاً في تحديات الحياة والخروج بأفكار مدهشة لكنها تخالف الحدس المؤلف هي ما يجعله واحداً من كتّابي المفضلين. لكن كتابه هذا أفضل كتبه على الإطلاق »

__ مات كينز، صاحب كتاب «ارتحل في العالم كله بخمسين دولاراً في اليوم: أسفار أطول وأكثر ذكاءً بتكلفة أقل» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً

« يصدّمك هذا الكتاب مثلما تصدمك صفقة تأتيك من أفضل صديق، وتلزمك تماماً. كتاب مرح سوقٍ لكنه يحرك التفكير إلى حد هائل. لا تقرأ هذا الكتاب إلا إذا كنت على استعداد لتنحية الأعداء كلها جانباً ولأن تقوم بدور فعال في عيش حياة أفضل بكثير ».

__ ستيف كامب، صاحب كتاب «ارتق بحياتك» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً، مؤسس موقع (NerdFitness.com)

« كتاب يخالف كل كتاب آخر. لا تحاول! كن مخطئاً. اخفض معاييرك. كفّ عن الإيمان بنفسك. ابحث عن الألم. كل نقطة صحيحة بشكل عميق، نافعة، أكثر قوة من النزوع الإيجابي المعتاد. موجز لكنه ذو عمق مدهش. قرأته في ليلة واحدة ».

__ ديريك سايفرز، مؤسس (CD Baby) ، مؤلف « كل ما يلزمك: أربعون درساً من أجل نوع جديد من رواد الأعمال »

« دليل غير مجامل إلى العيش باستقامة والعثور على السعادة مواضع مؤلمة أحياناً... كتاب كله أفكار تخالف الحدس المعتاد لكنها منطقية جداً في أحيان كثيرة. كتاب تسرّك قراءته ويستحق القراءة مرة أخرى. أداة قياس جيدة ينبغي تقييم كتب التطوير الذاتي الأخرى بها ».

— كيركوس ريفيوز

الفصل الأول: لا تحاول !

كان تشارلز بوكوفسكي مدمناً على الكحول؛ وكان مقامراً، وزير نساء، وبخيلاً، أخرق، ومتهرباً من سداد ديونه. وكان في أسوأ أيامه شاعراً! لعله آخر شخص على وجه الأرض يمكن أن تلتفت إليه طالباً منه نصيحة من أجل حياتك، أو آخر شخص يمكن أن تصادفه في أي نوع من أنواع كتب المساعدة الذاتية تطوير الذات أو السلف هلب .

وهذا ما يجعله نقطة بداية مثالية لهذا الكتاب .

أراد بوكوفسكي أن يكون كاتباً، لكن عمله ظل عقوداً من السنين يواجه بالرفض من جانب كل مجلة وصحيفة ونشرة دولية وناسر يُعرض ذلك الكتاب عليه. كانوا يقولون إنه عملٌ في غاية السوء. عمل فظ، ومقزز، وفقير. ومع تراكم رسائل الرفض عليه، كان ثقل الفشل المتزايد يدفعه أعمق فأعمق في هاوية اكتئاب يغذيه الكحول. اكتئاب لم يفارقه معظم فترة حياته .

كان لدى بوكوفسكي عمل نهاري في تصنيف الرسائل في أحد مكاتب البريد مقابل أجر قليل جداً؛ وكان ينفق أكثر ذلك المال على الشراب، ثم يخسر بقيته في القمار. كان يشرب وحيداً في الليل، ويكتب بعض الشعر أحياناً على آلة كاتبة عتيقة كان يملكها. كثيراً ما يستيقظ فيجد نفسه نائماً على الأرض حيث فقد وعيه في الليلة السابقة .

مضت ثلاثون سنة على هذه الحال؛ ثلاثون سنة كان الشطر الأعظم منها سديماً عديم المعنى من الكحول والقمار والعاهرات. بعد ذلك، عندما بلغ بوكوفسكي الخمسين، أي بعد عمر كامل من الفشل واحتقار الذات، أبدى اهتماماً غريباً بكتابه محرراً في واحدة من دور النشر المستقلة الصغيرة. ما كان ذلك المحرر قادراً على منح بوكوفسكي مالاً كثيراً ولا على وعده بمبيعات كثيرة. لكنه أظهر عطفاً غريباً تجاه ذلك السكير الفاشل فقرّر المراهنة عليه. أدرك بوكوفسكي أن تلك كانت أول صفقة حقيقية يحصل عليها؛ وأدرك أنه من الممكن أن تكون آخر صفقة تأتيه أيضاً. كتب في رده على رسالة المحرر: «لي أن أختار واحداً من اثنين: البقاء في مكتب البريد حتى أجن تماماً... أو البقاء هنا في الخارج لتمثيل دور الكاتب والتضوّر جوعاً. لقد قررت أن أتضور جوعاً».

وبعد توقيع العقد، أنجز بوكوفسكي روايته الأولى في ثلاثة أسابيع. وقد وضع لها اسماً في غاية البساطة: مكتب البريد. وفي المكان الذي يكتبون فيه الإهداء، كتب بوكوفسكي: «مهداة إلى لا أحد».

قُبِض لبوكوفسكي أن يصير روائياً ناجحاً وشاعراً ناجحاً. نشر ست روايات ومئات القصائد؛ وباع أكثر من مليوني نسخة من كتبه. خالفت الشعبية التي حققها توقعات الجميع؛ بل خالفت توقعاته هو خاصة .

تشكل قصص الناس من أمثال بوكوفسكي قوًّا يوميًّا لحكاياتنا الثقافية. وتجسد حياة بوكوفسكي الحلم الأميركي: رجل يكافح من أجل ما يريده ولا يستسلم أبدًا، ثم يحقق في النهاية أكثر أحلامه جنونًا. يشبه هذا فيلمًا ينتظر من يخرج به. ننظر جميعًا إلى قصص من نوع قصة بوكوفسكي ويقول أحدنا للآخر: «أرأيت؟ إنه لا يستسلم أبدًا. لا يكف عن المحاولة أبدًا. إنه مؤمن بنفسه دائمًا. لقد واصل الإصرار في وجه العقبات كلها وتمكن من جعل نفسه شيئًا مهمًّا!»

عندها، يكون غريبًا أن نقرأ الكتابة المنقوشة على قبر بوكوفسكي: «لا تحاول!»

هل رأيتم؟... رغم مبيعات كتبه، ورغم شهرته، كان بوكوفسكي فاشلاً. وكان يعرف هذا. لم يكن نجاحه نابغًا من تصميمه على الفوز، بل من حقيقة إدراكه أنه شخص فاشل، ومن قبوله تلك الحقيقة، ثم من كتابته عنها بكل صدق. لم يحاول بوكوفسكي أبدًا أن يكون شيئًا غير ما كانه حقًّا. ليست عبقرية أعمال بوكوفسكي كامنة في التغلب على عقبات لا يصدقها عقل ولا في تطوير نفسه إلى أن يصير نبراسًا أدبيًّا متألِّقًا. كان الأمر عكس ذلك تمامًا. إنه قابليته البسيطة لأن يكون صادقًا مع نفسه كل الصدق، من غير أن يحيد عن ذلك قيد أنملة (بل صادقًا مع أسوأ ما فيه خاصة)، وأن يتحدث عن إخفاقاته من غير أي تردد أو شك.

تلكم هي القصة الحقيقية لنجاح بوكوفسكي: إحساسه بالراحة تجاه نفسه وتجاه فشله. لم يكن بوكوفسكي مبالغًا بالنجاح. وحتى بعد أن صار شهيرًا، ظل يستقبل في لقاءات قراءاته الشعرية أشخاصًا بؤساء أساءت إليهم الحياة إساءة حقيقية. ظل يكشف عن عريه أمام الناس ويحاول أن ينام مع كل امرأة يستطيع العثور عليها. لم يجعله النجاح والشهرة شخصًا أحسن من ذي قبل. ولم يصبح ناجحًا شهيرًا عن طريق تحويله إلى شخص أفضل.

كثيرًا ما يأتي النجاح والتطور الذاتي مترافقين معًا. لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهما شيء واحد.

تركز ثقافتنا اليوم تركيزًا مفرطًا يكاد يكون حصريًّا على التوقعات والآمال الإيجابية إلى حد غير واقعي: كن أكثر سعادة. كن أكثر صحة. كن الأفضل. كن أحسن من الآخرين. كن أكثر ذكاءً، وأكثر سرعة، وأكثر ثراءً، وأكثر إغراءً، وأكثر شعبيةً، وأكثر إنتاجيةً، وأكثر استقطابًا لحسد الناس، وأكثر استقطابًا لإعجابهم. كن كاملاً مدهشًا، وتبرز سبيكة ذهبية من عيار أربعة وعشرين قيراطًا قبل إفطارك كل يوم وأنت تمنح زوجتك الجميلة وأطفالك قبلة الصباح. ثم انطلق بطائرتك الهليكوبتر الخاصة إلى عملك الرائع الذي يرضي طموحك حيث تمضي أيامك في أداء مهام كبيرة المغزى إلى حد لا يصدق، أعمال من المحتمل أن تنقذ هذا الكوكب ذات يوم!

لكنك إذا توقفت وفكرت في الأمر مليًّا ستجد أن النصائح التقليدية للحياة (كل تلك الأشياء الإيجابية الفرحة المصمَّمة للمساعدة الذاتية التي نسمعها طيلة الوقت) هي في واقع الأمر نصائح تركز على ما أنت مفتقر إليه. إنها موجهة توجيهاً دقيقاً مثل شعاع من الليزر، إلى ما تراه نقائصك الشخصية ومواضع فشلك؛ وهي تشدد عليها حتى تراها جيدًا. أنت تتعلم أشياء عن أفضل الطرق لكسب المال لأنك تحس أن المال الذي تجنيه ليس كافيًا. وأنت تقف أمام المرأة وتكرر عبارات تؤكد

بها لنفسك على أنك شخص جميل لأنك تحس كما لو أنك لست جميلاً حقاً. وأنت تتبع النصائح المتعلقة بالعلاقات والمواعدة لأنك تحس نفسك شخصاً لا يمكن أن يحبه أحداً على نحو طبيعي. وأنت تجرب تمرينات غبية حمقاء تتصور نفسك من خلالها شخصاً أكثر نجاحاً لأنك لا ترى نفسك ناجحاً بما فيه الكفاية .

والمفارقة المضحكة في ذلك كله أن هذا التركيز الشديد على ما هو إيجابي (على ما هو أفضل، وعلى ما هو أكثر تفوقاً) لا يفعل شيئاً غير تذكيرنا مرة بعد مرة بما لسنا عليه، أو بما نحن مفتقرون إليه، أو بما يجب أن نكونه لولا فشلنا. وفي آخر المطاف، ندرك كلنا أن ما من امرأة سعيدة حقاً تجد في نفسها حاجة إلى الوقوف أمام المرأة لتكرر القول إنها سعيدة. إنها سعيدة بالفعل، من غير حاجة إلى ذلك !

لديهم في تكساس مثل يقول: «أصغر الكلاب أشدها نباحاً». لا يجد رجل واثق من نفسه حاجة إلى البرهنة أنه واثق من نفسه. ولا تجد امرأة ثرية حاجة إلى إقناع أيّ كان بأنها ثرية. إما أن تكون شيئاً، أو لا تكونه. وإذا كنت تحلم بشيء ما، طيلة الوقت، فأنت تعزز الواقع نفسه مرة بعد مرة: أنك لست كذلك .

يحاول كل شخص، ويحاول كل إعلان تلفزيوني، جعلك مقتنعاً بأن مفتاحك إلى الحياة الجيدة هو وظيفة أحسن من وظيفتك أو سيارة أكثر فخامة من سيارتك أو صديقة أكثر جمالاً من صديقتك أو حوض استحمام حار له بركة قابلة للنفخ من أجل الأطفال. ويخبرك العالم كله دائماً أن الطريق إلى حياة أفضل هو المزيد والمزيد... اشتر أكثر، واكسب أكثر، واصنع أكثر، وضاع أكثر، وكن أكثر في كل شيء. وأنت تجد نفسك دائماً تحت وابل من الرسائل التي تدعوك كلها إلى المبالاة أكثر فأكثر بكل شيء، وطيلة الوقت. يجب أن تكون أكثر اهتماماً بالحصول على جهاز تلفزيون جديد. يجب أن تكون أكثر اهتماماً بأن تقضي عطلة أفضل من التي يقضيها بقية زملائك. ويجب أن تهتم أكثر بشراء تلك التزيينات الجديدة الجميلة التي توضع على المرج في حديقة بيتك. عليك أيضاً أن تهتم بالحصول على النوع الصحيح من عصا السيلفي !

لماذا؟ أظن أن الإجابة بسيطة؛ وهي: لأن الاهتمام أكثر بأشياء أمرّ ملائم تماماً لمصالح الشركات .

صحيح أنه ما من شيء خاطئ في الحصول على وظيفة جيدة، إلا أن المبالغة في الاهتمام بذلك أمر سيء لصحتك العقلية. إنه يجعلك زائد التعلق بما هو سطحي مزيف، ويجعلك تتركس حياتك لملاحقة سراب سعادة أو إحساس بالرضا. ليست شدة الاهتمام بالحصول على «ما هو أكثر» مفتاحاً لحياة جيدة؛ بل المفتاح هو «الاهتمام أقل»، الاهتمام المقتصر على ما هو حقيقي، أي، هام .

الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها

هنالك هوس خبيث يمكن أن يصيب دماغك؛ بل يمكنه، إذا سمحت له، أن يجعلك معتوهاً تماماً. إن كان ما سأقوله الآن يبدو مألوفاً لك، فأخبرني :

ينتابك القلق في ما يتعلق بمواجهة شيء ما في حياتك. ثم يجعلك هذا القلق عاجزاً عن فعل أي شيء، وتبدأ التساؤل عن سبب قلقك هذا. أنت تصير الآن قلقاً بخصوص ما يتعلق بقلقك. أوه، لا! إنه قلق مزدوج، مكرر! أنت الآن قلق بخصوص ما يتعلق بقلقك؛ وهذا ما يسبب لك مزيداً من القلق. أسرع... أين الويسكي؟

أو لنقل إن لديك مشكلة غضب. ينتابك الغضب بسبب أشياء شديدة الغباء، بسبب أشياء شديدة التفاهة؛ ولا فكرة لديك أبداً عما يجعلك غاضباً هكذا. ثم يبدأ إدراكك حقيقة أنك تغضب بسهولة إلى هذه الدرجة يسبب لك انزعاجاً وغضباً أكثر من ذي قبل. ثم تدرك في غمرة غضبك الشديد ذاك أن غضبك الدائم هذا يجعلك شخصاً ضحلاً لئيماً. وأنت تكره هذا كثيراً! أنت تكرهه إلى حد يجعلك غاضباً من نفسك أيضاً. انظر إلى نفسك الآن. أنت غاضب من نفسك لأنك تغضب من غضبك. اللعنة عليك أيها الجدار... خذ هذه الكلمة! آخ... يدي!

أو أنك تكون شديد القلق طيلة الوقت بخصوص ما يتعلق بفعل الشيء الصحيح إلى حد يجعل قلقك هذا مصدر قلق جديد لك. أو أن لديك إحساساً شديداً بالذنب نتيجة كل غلطة ترتكبها إلى حد يجعلك تبدأ الإحساس بالذنب تجاه نفسك لأن لديك هذا الإحساس بالذنب كله. أو أنك تجد نفسك مرات كثيرة شخصاً حزيناً وحيداً إلى حد يجعلك تشعر بحزن أكبر ووحدة أشد لمجرد التفكير في هذا الأمر. أهلاً بك إلى الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها!

من المحتمل تماماً أنك وجدت نفسك حبيس هذه الحلقة عدة مرات من قبل. بل لعلك واقعٌ فيها الآن، في هذه اللحظة: «يا إلهي، إنني أقع في الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها طيلة الوقت... كم أنا فاشل لأن هذا يحدث لي دائماً! علي أن أتوقف! آه، يا إلهي، أحس نفسي شخصاً فاشلاً تماماً لأنني أدعو نفسي فاشلاً. يجب أن أتوقف عن إطلاق هذه الصفة على نفسي. آوه، اللعنة على كل شيء! إنني أفعلها من جديد! ألا ترون أنني شخص فاشل! يا للهول!»

اهدأ يا صديقي. اسمع، ثم لك أن تصدّق أو لا تصدّق: هذا جزء من جمال أن تكون إنساناً. سوف أقول لك قبل كل شيء: قليلة جداً هي الحيوانات التي تمتلك قدرةً على التفكير في أشياء تُقنع نفسها بها؛ وأما نحن البشر فلدينا رفاهية قدرة امتلاك أفكار عن أفكارنا. وهكذا، فإنني قادر على التفكير في مشاهدة بعض الفيديوهات على يوتيوب، ثم أبدأ التفكير مباشرة في أنني شخص مختل عقلياً لأنني أريد أن أرى تلك الفيديوهات على يوتيوب. أوه، إنها أعجوبة العقل البشري!

ها هي مشكلتنا الآن: إن مجتمعنا اليوم، من خلال الأعاجيب التي تفعلها بنا ثقافة الاستهلاك ورسائل من قبيل «انظر... حياتي أجمل من حياتك» التي تُمطرنا بها وسائط التواصل الاجتماعي، قد أنتج جيلاً كاملاً من الناس الذين يظنون أن امتلاك هذه التعابير السلبية . القلق، والخوف، والإحساس بالذنب، إلخ. أمر غير جيد على الإطلاق. ما أعنيه هو أنك إذا نظرت إلى ما يأتيك عبر فيسبوك، فأنت تجد أن كل شخص في العالم يعيش وقتاً رائعاً! انظر... تزوج ثمانية أشخاص هذا الأسبوع! وقد ظهرت على التلفزة فتاة في السادسة عشرة من عمرها حصلت على سيارة فيراري

هدية في عيد ميلادها. وهنالك طفل آخر كسب مليوني دولار لأنه اخترع تطبيقًا يزودك أوتوماتيكياً بمزيد من ورق المراض إذا نفذ ما لديك منه .

أما أنت، فإنك جالس في بيتك تنظف أسنان قطتك. لا يمكنك التفكير عند ذلك إلا في أن حياتك بائسة، بل إنك تراها بائسة أكثر حتى أكثر مما كنت تظن .

لقد صارت «الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها» جائحةً متفشية في كل مكان؛ وهي تجعل الكثيرين منا واقعين تحت ضغط نفسي زائد، تجعلهم متوتري الأعصاب كثيرًا، وتجعلهم يكرهون أنفسهم إلى حد مبالغ فيه .

في أيام أجدادنا، كان الجد يمر بحالة سيئة فيقول في نفسه: «اللعة على هذا كله! من المؤكد أنني أشعر اليوم كما لو أنني روث بقرة، لا أكثر. لكن، وماذا؟ أظن أن الحياة هكذا. فلأعد إلى جرف القش».

وأما نحن، فماذا لدينا الآن؟ الآن... إذا انتابك شعور سيء تجاه نفسك، ولو مدة خمس دقائق فقط، فإنك تجد نفسك على الفور أمام مئات الصور لأشخاص سعداء تمامًا يعيشون حياة مدهشة إلى أقصى حد. ويصير من المستحيل أن تردّ عن نفسك الإحساس بأن فيك بالتأكيد أشياء غير صحيحة حتى يكون وضعك أقل منهم .

هذا الجزء الأخير هو ما يجعلنا نعاني. نشعر بالسوء لأننا نشعر بالسوء. ونشعر بالذنب لأننا نشعر بالذنب. ونغضب لأننا نشعر بالغضب. ونقلق لأننا نشعر بالقلق. أف... ما هي مشكلتي؟

هذا ما يجعل «اللامبالاة» أمرًا حسنًا. هذا ما يجعل عدم الإفراط في الاهتمام هو ما سينقذ العالم. وسوف تنقذه أنت من خلال قبولك أن العالم مكان سيء، وأن هذا شيء لا بأس به لأن العالم كان هكذا على الدوام، ولأنه سيظل هكذا على الدوام .

من خلال عدم اكتراثك بأن يكون لديك شعور سيء، فإنك تبطل مفعول تلك «الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها». أنت تقول لنفسك: «لدي إحساس سيء! حسنًا ما أهمية هذا؟»، ثم، وكأن أحدًا رشك بمسحوق اللامبالاة السحري، تجد أنك قد توقفت عن كره نفسك لأنك تشعر بهذا السوء كله .

لقد قال جورج أورويل إن قدرة المرء على رؤية ما هو أمام أنفه تمامًا في حاجة إلى نضال مستمر. حسنٌ جدًا؛ إن الحل لقلقنا وتوترنا موجود أمام أنوفنا تمامًا، لكننا منشغلون عنه بمشاهدة الأفلام الإباحية والإعلانات عن آلات اللياقة البدنية التي لا نفع منها إلى حد يجعلنا غير قادرين على رؤية ذلك الحل لأننا نمضي أوقاتنا في التساؤل عن السبب الذي يجعلنا غير قادرين على لفت أنظار فتاة شقراء مثيرة بعضلات بطوننا المشدودة .

نتبادل عبر الإنترنت نكاتاً عن «مشكلات العالم الأول»، لكننا صرنا ضحايا نجاحنا في حقيقة الأمر. المشكلات الصحية الناجمة عن الشدة النفسية، واضطرابات القلق، وحالات الاكتئاب التي شهدت زيادة صاروخية خلال ثلاثين عاماً مضت رغم أن كلاً منا صارت لديه شاشة تلفزيون مسطحة، وصار قادراً على طلب مشترياته إلى البيت. لم تعد أزمنا مادية، بل هي أزمة وجودية، أزمة روحية. لدينا كثرة زائدة إلى حد يجعلنا غير عارفين بالشيء الذي يجب أن نمنحه اهتمامنا. وبما أن هنالك الآن كمية لا نهاية لها من الأشياء التي نستطيع رؤيتها أو معرفتها، فإن هنالك أيضاً عدداً لا نهاية له من الطرق التي تسمح لنا باكتشاف أننا لسنا أهلاً لذلك، وأننا لسنا جيدين كما يجب، وأن الأشياء ليست عظيمة رائعة كما يمكن أن تكون. وهذا كله يمزقنا من الداخل .

نحن نتمزق من الداخل لأن هنالك ذلك الشيء الخاطيء في طوفان الهراء الذي يأتينا تحت عنوان «كيف تكون سعيداً» والذي جرت مشاركته على فيسبوك ثمانية ملايين مرة خلال السنوات القليلة الماضية... هاكم ما لا يدركه أحد في ما يتعلق بهذا الكلام الفارغ كله :

إن الرغبة في مزيد من التجارب الإيجابية تجربة سلبية في حد ذاتها. والمفارقة أن قبول المرء تجاربه السلبية تجربة إيجابية في حد ذاتها !

هذا شيء يتعب العقل حقاً! لا بأس... سوف أعطيكم الآن دقيقة لإراحة عقولكم، وربما لقراءة ذلك من جديد: الرغبة في التجارب الإيجابية تجربة سلبية؛ وقبول التجارب السلبية تجربة إيجابية. هذا ما كان الفيلسوف آلان وات يشير إليه باسم «القانون التراجعي»... أي فكرة أنك كلما سعت إلى أن يكون إحساسك أفضل طيلة الوقت كلما تناقص رضاك، لأن ملاحقة شيء ما لا تفعل إلا تعزيز حقيقة أنك مفتقر إلى ذلك الشيء أصلاً. كلما كنت شديد الرغبة في أن تكون ثرياً، كلما شعرت بأنك فقير لا قيمة له، وذلك بصرف النظر عن مقدار ما تجنيه من مال في واقع الأمر. وكلما ازدادت رغبتك في أن تكوني جذابة مثيرة مرغوبة، كلما صرت ترين نفسك أكثر بشاعة، وذلك بصرف النظر عن مظهرك الجسدي الحقيقي. وكلما اشتدت رغبتك في أن تكوني سعيدة محبوبة، كلما صرت أكثر إحساساً بالوحدة والخوف بغض النظر عن أولئك الموجودين من حولك. وكلما ازداد حرصك على أن تكون مستنيراً من الناحية الروحية، كلما صرت أكثر ضحالة وتمريراً حول نفسك رغم سعيك الجاد إلى اكتساب البصيرة الروحية العميقة .

يشبه هذا ما حدث لي عندما دست في بقعة من أسيدٍ حارق فصرت أحس البيت يبتعد عني كلما سرت في اتجاهه أكثر. نعم، إنني أستخدم هذه الهلوسة عن الأسيد الحارق لكي أوضح نقطة فلسفية تتعلق بالسعادة. هل هو سُخْف؟... لست مهتماً بهذا !

يقول الفيلسوف الوجودي ألبر كامو(وأنا واثق من أنه لم يكن يتعاطى عقاقير الهلوسة في ذلك الوقت): «لن تكون سعيداً أبداً إذا واصلت البحث عما تتكوّن السعادة منه. ولن تعيش حياتك أبداً إذا كنت من الباحثين عن معنى الحياة».

أو، يمكننا التعبير عن هذا بشكل أكثر بساطة: لا تحاول !