

دراسة شخصية ميخائيل نعيمة في كتابه " مذكرات الأرقش " على أساس نظرية سليغمان الجديدة

آيت الله نكين تاج

سردار اصلاني

الدكتوراه في اللغة العربية و آدابها بجامعة

أستاذ مشارك و عضو الهيئة التعليمية بجامعة

أصبهان، إيران

أصبهان، إيران

Neginarabi2010@yahoo.com

sardareaslani@yahoo.com

(مُلخَصُ البَحْث)

سليغمان مؤسس علم النفس الإيجابي ورئيس جمعية علم النفس الأمريكي بعد أن استأنف في نظريته القديمة وهي السعادة الحقيقية وموضوعها هو السعادة والهدف منها هو السعادة والرضا عن الحياة، أدرك محاولة تفسير السعادة الإنسانية من منظور أحادي وإرجاعها إلى دافع واحد هو ما أوقع هذه النظرية في الخطأ لذلك طرح نظريته الجديدة وهي الرفاهية وموضوعها هو الرفاهية وحسن الحال والانتعاش، وإن فهمها يحتاج لنظرية مركبة لا أحادية، والهدف منها زيادة الانتعاش والازدهار. إن ميخائيل نعيمة من المفاهير الأدبية والأخلاقية في العصر الحديث، تهدف هذه المقالة إلى دراسة شخصيته من خلال كتابه " مذكرات الأرقش"، الذي يعبر أصدق التعبير على شخصيته. يؤكد ميخائيل نعيمة فيه على ضرورة معرفة النفس، الصدق والمغزى والمرونة وغيرها من الفضائل ولكن بطله - الأرقش - اختار السكوت وهو أميل إلى العزلة والحزن وانغمس في إعادة الماضي المرير، وإن المشاعر والعلاقات الإيجابية من الحلقات المفقودة في تعاملاته وشخصيته.

الكلمات الدلالية: ميخائيل نعيمة - مذكرات الأرقش - سليغمان - علم النفس الإيجابي -

الرفاهية

المقدمة:

علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس الذي أسسه مارتين سليغمان رئيس جمعية علم النفس الأمريكي. يركز هذا العلم على الإيجابيات الكامنة في الأشخاص بدل التركيز على السلبيات ونقاط الضعف. " علم النفس الإيجابي هو علم دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي/ الذاتى وبمعنى آخر يسعى للفهم وللدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية والتي قد يمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل بالمستقبل. ويهدف هذا

العلم أيضاً إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية ، مثل الشجاعة والصمود، والفضول، والتسامح والحبّ ومعرفة الذات، والنزاهة، والإبداع^١ سليغمان في نظريته القديمة رأى أنّ جلّ البحوث والدراسات في علم النفس تؤكّد على القلق والاضطراب ونقاط الضعف في الأشخاص، فركّز جهوده على الفضائل ومكامن القوة والجوانب الإيجابية في الأشخاص هادفاً جودة

الحياة والحصول على السعادة " إنّ النظرية التي ترى أنّ تنمية السعادة أمر غير ممكن تعتبر إحدى معوّقات البحث العلميّ في هذا المجال، فإنّ هناك عقبة أعمق أثراً وهي الاعتقاد أنّ السعادة (وغيرها من الدوافع الإيجابية) ليست أصيلة في البشر^٢

بعد أن تركّزت جهود علم النفس الإيجابي لتحقيق السعادة الحقيقيّة، شاهد سليغمان أن نظريتها القديمة فيها بعض القصور وأن فهمها يحتاج لنظرية مركبة، فعزم على تغيير نظريته من السعادة الحقيقيّة إلى نظرية الرفاهيّة ونظرية الانتعاش. فموضوع السعادة الحقيقيّة هو السعادة والهدف منها هو السعادة والرضا عن الحياة ولكن موضوع الرفاهيّة هو الرفاهية وحسن الحال والانتعاش والهدف منها زيادة الانتعاش والازدهار بزيادة المشاعر الإيجابية والاستحواذ الأخاذ والمغزى والعلاقات الإيجابية والإنجاز.^٣

ميخائيل نعيمة من الأدباء والمفكرين في العصر الحديث الذي غلب الفكر في كتاباته على العاطفة. فكتابات نعيمة ليست للبهرجات اللفظيّة بل هدفها الرئيس نقل أفكاره إلى القارئ " الكتابة عند ميخائيل نعيمة هي الطبيعة في عفويّتها وسهولة مجراها، وسلاسة تركيبها. إنّها تهدف إلى نقل الفكرة في أمانة ودقّة، ولا ترى لنفسها أيّ هدف آخر من أهداف التألق والتجمل.^٤

قد ولج أبواب الأدب من المسرحيّة والنقد والقصة والمقالة والشعر. فكلّ من يعرفه، يعلم أنّه ابتعد عن التمويه والتدجيل في كتبه تماماً. "يختلف ميخائيل نعيمة مع هؤلاء (المهجريّين)، فيفسح مجالاً للعاطفة إلى جانب التفكير، وللحدس والإحساس إلى جانب العقل.^٥

أما كتاب "مذكرات الأرقش" يهتم لميخائيل نعيمة، لأنّه يعبر على شخصيّة أصدق التعبير، كما يقول نفسه: "كتاب 'مذكرات الأرقش' عزيز على قلبي لأنّه يعبر أصدق التعبير عن مرحلة في حياتي تتفتح لي كُوى جديدة أطلّ منها على الحياة الشاملة.^٦

فنرى فى هذا الكتاب شخصية موضوعة باسم "الأرقش" يلعب بطريقة غير المباشر دور ميخائيل نعيمة نفسه " أسلوب الحرّ غير المباشر يعتمد على المزج بين فكر الشخصية المفكّرة أو المتحدّثة حديثاً باطنياً وبين فكر السارد وأسلوبه ورؤيته بحيث يأتى كلام السارد مع فكر الشخصيات مصوغاً بضمير الغائب الدالّ على الشخصية المفكّرة ذاتها.^٧

تهدف هذه المقالة إلى دراسة شخصية ميخائيل نعيمة فى كتابه "مذكرات الأرقش" على أساس نظرية ساليغمان الجديدة فى علم النفس الإيجابى. تكمن أهمية هذا الموضوع فى الحصول على شخصية ميخائيل نعيمة الحقيقية؛ لأنّ هذا الكتاب يعبّر أصدق التعبير عليه ومن المجهودات الفكرية النافعة التى تكشف شخصية ميخائيل نعيمة. تناولت دراسات مختلفة مؤلفات ميخائيل نعيمة من زوايا مختلفة ولكن - على حد علم الباحث - لم يعثر فى هذا المجال على دراسات سابقة تدرس شخصيته على أساس علم النفس الإيجابى، لذلك تعدّ الدراسة الحالية أول دراسة فى هذا المضمار. فتحاول هذه المقالة أن تجيب إلى السؤالين التاليين: ماهى النقاط البارزة من نظرات ساليغمان الجديدة فى كتاب "مذكرات الأرقش"؟ كيف تكون شخصية ميخائيل نعيمة من منظور علم النفس الإيجابى فى هذا الكتاب؟

نظرة ساليغمان القديمة فى علم النفس الإيجابى:

إنّ مارتين ساليغمان بعد أن تولّى رئاسة جمعية علم النفس الأمريكىّ فى عام ١٩٩٨م، قد شاهد أن جلّ اهتمامات علم النفس ركّزت على المرضى ونقاط الضعف وقد آن الأوان لعلم النفس أن يركّز جهوده نحو الفضائل ومكامن القوة إضافة إلى علاج المرضى. "تركزت جهود علم النفس فى النصف الثانى من القرن الماضى حول موضوع واحد وهو المرض النفسى وقد تحقّقت فيه انجازات جيدة. ولكن هذا التقدّم كلف المجال الكثير. هم يريدون حياة ذات معنى ولا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم وقد آن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات الإيجابية، ويبنى جوانب القوة والفضيلة، ويزوّد البشر بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسمّيه/رسطو" الحياة الطيبة"^٨

تعدّدت النظريات العديدة حول مهمّة علم النفس وقد لخصّها أبوحلاوة " هدف علم النفس الإيجابى فى أجلّ صورة تحفيز وبلورة تغيير فى علم النفس من الاستغراق التامّ فقط فى علاج أو إصلاح الأشياء الأسوأ فى حياة البشر إلى العمل

أيضاً على تمكين وتأسيس كل ما من شأنه تدشين وتخليق أفضل الخصائص أو السجايا الإنسانية في الحياة.^٩

مع أنّ للعلم النفس ثلاث رسائل :علاج المرض النفسي، أن يجعل حياة الناس العاديين أكثر سعادة وإنتاجية وإرضاءً، تحديد ورعاية الصغار من فائقي الموهبة. لكن أهملت الرسائل كلها وتركزت علم النفس جلّ اهتمامها على الرسالة الأولى وأصبح مرادفاً لعلاج المرضى.^{١٠}

كان الهدف الرئيس في نظرية السعادة الأصلية هو الحصول على السعادة " فإن السعادة الأصلية هي تلك السعادة النابعة من الذات بصورة تلقائية تجاه الغير دون أن تكون نابعة من الإكراه الذي يفرضه الاحساس بالواجب، وبذلك تصبح السعادة ليست سوى إعفاء لنا من بعض العذابات " ^{١١} تقول النظرية القديمة حول السعادة، بأن السعادة الحقيقية، تنشأ من ثلاثة عناصر مختلفة يعتبر كل عنصر منها غاية في ذاته، وهي: **الشعور الإيجابي، الاستحواذ والمغزى**. وكل عنصر من هذه العناصر قابل للتعريف والقياس أكثر من السعادة نفسها

١- **العنصر الأول هو الشعور الإيجابي**؛ أي ما نشعر به: كالسرور، والبهجة، والنشوة، والدفء، والتواصل، والراحة وهكذا. أي أن اللحظات والحياة بهذا الشعور تكون "حياة مبهجة".

٢- **العنصر الثاني هو الاستحواذ**؛ وهونابع من الإحساس بالتدفق والانسجام والانسيابية مثل: التوحد مع الموسيقى، وتوقف الزمن، وفقدان الوعي بالذات للحظات وألساعات حين الاستغراق في نشاط ممتع يستحوذ على الانتباه. فالحياة التي تتطوي على هذا الشعور تعتبر حياة سلسلة ومتدفقة ومستحوذة. والاستحواذ بهذا المعنى هو عكس الشعور الإيجابي؛ لأن الذين تستحوذ عليهم تدفقات الحياة لا يدركون اللحظة، بل يهيمنون معها ويتيهون في حالة من اللاشعور المتناهي، ولا يفكرون بما يشعرون. فقدان الشعور هنا والتدفق مع الحياة أهم من الشعور بأي شيء. ففي لحظات الفيض والانسياب، نندمج بالشيء ونذوب فيه. فالتركيز المطلق والاستحواذ الكامل يتطلب توظيف الموارد المعرفية والشعورية المنصهرة في النفس والفكر.

٣- **العنصر الثالث هو المغزى**؛ السعي نحو الاستحواذ والإحساس بالبهجة هو سلوك ذاتي وليس استحواذاً جماعياً. لكن البشر يريدون مغزى للحياة ويضعون أهدافاً ليسعوا إليها. الحياة ذات المعنى هي الانتماء واستهداف شيء ثم العمل عليه

ومن أجله؛ شيء تعتقد أنه أكبر من ذاتك وأهم من صفاتك وصفقاتك. فعندما تؤسس البشرية مؤسسات إيجابية فإنها تمهد الطريق لولادة المعنى، مثل: الإيمان بالآديان، وتكوين الأحزاب السياسية، وابتكار النظريات الإدارية، وتأسيس ودعم المنظمات البيئية والجمعيات الخيرية.^{١٢}

نظرة سليغمان الجديدة فى علم النفس الإيجابى:

فى الاجتماع التأسيسى للماجستير فى علم النفس الإيجابى التطبيقى عندما خالف سليغمان طالب باسم سنيا ميمين - وهو خريج فى علم الحساب من جامعة هارفارد وقد أتقن اللغة الروسية واليابانية ومدير لصندوق استثمارى - عندما قال " إنَّ نظرية السعادة الحقيقية فيه مشكلة أساسية وهى أن تُحذف فيها الموقفية والمهارة والإنجازات"، عزم سليغمان على تغيير نظريته من السعادة الحقيقية إلى نظرية الرفاهية والانتعاش.^{١٣}

من السعادة الحقيقية الى الانتعاش والرفاهية

تتطوي نظرية السعادة الحقيقية القديمة أو الأصلية على مواضع قصور ثلاثة

هي:

القصور الأول هو أن الدلالة الشائعة لكلمة " السعادة " ترتبط بفكرة أن نكون في حالة مزاجية مبهجة أو سارة. ولذا فإن الشعور الإيجابي وحده يضاهي أويماثل ما نستشعره في المستوى الأول من السعادة. ويؤكد خبراء النفس أن نظرية السعادة الحقيقية تعتبر إعادة تعريف للسعادة بإحكام أمنيات وتهيؤات الاستحواذ والمغزى لتضاف اعتباراً إلى الشعور الإيجابي. فهنا لا يشير الاستحواذ والمغزى إلى حقيقة ما نشعر به، بل إلى ما نتمناه ونتخيله.

القصور الثاني هو أن الرضا عن الحياة يلعب دوراً أساسياً في قياس السعادة. السعادة في نظرية السعادة الحقيقية تقاس بالمعيار الذهبي للرضا عن الحياة. معيار القاعدة الذهبية هذا ذاتي وغير موضوعي ويخضع للتحيزات لأنه يجرى على مقياس ثابت من: ١ إلى ١٠. وهنا تتدخل الحالة المزاجية لتحدد مدى رضاك وسعادتك بنسبة ٧٠ ٪، بينما تساهم أحكامك الصائبة فعلاً بما لا يزيد عن ٣٠ ٪ من اختياراتك. فنرى أن المعيار الذهبي للنظرية القديمة لعلم النفس الإيجابي قد تشابكت على نحو غير لائق بالحالات المزاجية.

القصور الثالث هو أن الشعور الإيجابي والاستحواذ والمغزى لا تعبر عما يختاره الناس كغايات في حد ذاتها. لأن عبارة "غاية في حد ذاتها" تقال على سبيل التحفظ والتحوط؛ فلكي يكون عنصر ما مكوناً رئيساً في نظرية ما، يجب ألا يخدم أي

غرض آخر، أي يقتصر فقط على ما نريده منه. فهناك أشخاص كثيرون يرفعون شعار " الإنجاز لمجرد الإنجاز". إذن، نحن بحاجة إلى نظرية تحدد عناصر ودوافع الخيار البشري.^{١٤}

نظرية الرفاهية والانتعاش

الرفاهية والانتعاش بنية أو مفهوم ولكن السعادة شيء حقيقي يستطيع تقديره مباشرة. على سبيل المثال الريح والبرد في الطقس بصورة تركيبية من الريح ودرجة الحرارة عندما يجمد الماء في هذه النقطة ويحدث الصقيع. فليس الطقس شيئاً حقيقياً بل بنية ومفهوم تساعد عدّة أشياء وعناصر في إحداثه كدرجة الحرارة، الرطوبة، سرعة الريح، ضغط جوى وغيرها. بنية الرفاهية كمفهوم الطقس تماماً. ففكرة السعادة الحقيقية كنظرية أرسطوفى خطأ الأحادية ولكن الانتعاش له عناصر مختلفة تبعدا عن هذه الأحادية الخطرة. الرفاهية نظرية الخيار غير المرغوب فيه بصورة أساسية. وتتكوّن من خمسة عناصر وهى **الشعور الإيجابي، الاستحواذ، المعنى، العلاقات الإيجابية والإنجاز**. فيجب أن يكون لكلّ جزء ثلاث خصائص:

١- أن يساعد في تكوين المفاهيم الكبرى ٢- يتّبعه الأشخاص للحصول عليه لا لأجل الحصول على عناصر أخرى ٣- كلّ عنصر قابل للتعريف والقياس بشكل مستقل.^{١٥}

الشعور الإيجابي: المكوّن الأول من مكوّنات علم النفس الإيجابي هو الشعور الإيجابي (الحياة الممتعة أو المطلوبة). الشعور الإيجابي يُعتبر العنصر الأول في السعادة الحقيقة أيضاً رغم وجود تغييرين أساسيين، ويُعتبر حجر الزاوية في نظرية الرفاهية أيضاً. ولكن تراجع السعادة والرضا عن الحياة كمعيار ذاتي، من كونها هدفاً قائماً بذاته إلى مجرد عامل أو عنصر من مكوّنات الشعور الإيجابي. **الاستحواذ:** في النظرية الجديدة مازال يعتبر عنصراً أجزءاً كما كان في السابق. الاستحواذ يقيس بصورة ذاتية كالشعور الإيجابي: هل توقف الزمان لك؟ هل استغرقت في عمل كنت تفعله؟ هل فقدت وعيك؟ الشعور الإيجابي كعنصر أجزء ممتع، يشمل كلّ المتغيّرات العقلية الشائعة في النظرية الرفاهية. المتعة، الانغماس، الراحة، الحرارة وغيرها. مع ذلك تذكروا بأنّ التفكير والإحساس غائبين في حالة التدقّق. وإنّما في الاستدكار وإعادة النظر إلى الماضي يمكننا أن نقول: لقد حظيت بالكثير من المتعة أو كان رائعاً حقّاً.^{١٦}

المغزى: أنا أعتبر المعنى أو المغزى (الانتماء إلى شيء تؤمن بأنّه أكبر منك، فتعمل

له ومن أجله) العنصر الثالث فى الرفاهية. المغزى مكوّن ذاتيّ (ألم تكن تلك الجلسة التى انعقدت فى المنام فى تلك الليلة، أفضل المحادثات مغزىّ حتّى الآن؟)، ولذلك هوشعور إيجابى. تذكر بأنّ المكوّن الذاتى هو أمر تنظيميّ بالنسبة للشعور الإيجابى. فالشخص الذى يعيش لأجل معنى سامٍ لا يخطئ فى قياس سعادته الشخصية أوبهجته. فما يشعر به يحسم المسألة برمتها.^{١٧}

الإنجاز: سوف نشير هنا إلى التحدّى المطروح من جانب "سنيا" عن النظرية السعادة الحقيقية- الأشخاص يتبعون الإنجاز، الفوز، والمهارة لأجلها لا للوصول إلى شىء آخر- وأنا قنعت بأنّ الحقّ معه، الإنجاز والإحراز والإتقان هى غايات فى حد ذاتها. فالحالتان اللتان ذكرناهما أعلاه: الشعور الإيجابى والمغزى، أو الحياة المبهجة والحياة الهادفة، لا تفسّران سعى الإنسان إلى نشدان هذه الأمور كغايات فى حد ذاتها. بل هناك أخرى تطلب فيها "الرفاهية" ليس من أجل السعادة فقط، وليس فى سبيل المتعة والبهجة فقط، بل فى سبيل الإنجاز ذاته.^{١٨}

العلاقات الإيجابية: عندما سُئل: دور علم النفس الإيجابى حول أىّ محاور فى كلمة أو كلمتين؟ يجيب كريستوفر بيترسون (*Christopher Peterson*) من مؤسسيه الرئيسيين: إن جزءاً صغيراً من الإيجابية يختصّ بالانزواء والعزلة. متى كانت آخر مرّة ضحكت فيها من قلبك؟ آخر مرّة شعرت فيها بفرحة غامرة؟ آخر مرّة شعرت فيها بعمق المعنى ومصادقية الهدف؟ آخر مرّة تفاخرت فيها بإنجاز حققتَه؟ كأنّ هذا لا يحدث إلّا بوجود أناس آخرين ومشاركتهم. "الأشخاص الآخرون" أحسن ترياق وأوثق أدوية عند اللحظات غير السارة فى الحياة. فلنستهزئ فى الحقيقة برأى سارتر عندما قال: "الأشخاص الآخرون بمثابة الجحيم لنا". نحن العلماء قد أدركنا بأنّ ممارسة الحنان واللفظ إلى الآخرين تزيد الرفاهية والانتعاش بالنسبة إلى الممارسات الأخرى التى اختبرناها حتّى الآن.^{١٩}

ما هو الازدهار والانتعاش؟ قد عرّف فليسيا هابرت (*Felicia Huppert*) وتيماثى سو (*Timothy so*) من جامعة كامبريدج، "الازدهار" فى ٢٣ دولة من أعضاء الاتحاد الأوروبية وقد تمّ قياسه. تعريفهما من الازدهار يأتى من نظرية الرفاهية: يجب على الشخص أن يكون له كلّ الميزات الأساسية فى هذه النظرية وثلاث من الميزات الإضافية المذكورة فيها.

الميزات الأساسية تشتمل على: **المشاعر الإيجابية** (إلى أىّ حدّ تفكّرون أنكم فرحون؟) **الاستحواذ والاهتمام** (أنا أشواق تعلّم الأشياء الجديدة)، **المغزى والهدف** (أفكر إجمالياً كلّ ما أعمل قيمّ وثمرتين)

الميزات الإضافية تشتمل : الاعتزاز بالذات، التفاؤل، المرونة (عندما فشل عمل وتسير الأمور على نحو سيئ، يستغرق زمن كثير حتى نعود إلى الوضع الطبيعي) الأيجابية "لا" طبعاً دليل على المرونة أكثر، الحيوية، حرية الإرادة، العلاقات الإيجابية.^{٢٠}

منذرات الأرقش:

إنّ ميخائيل نعيمة أديب ومفكر من الأدباء المهجريّ في العصر الحديث الذي له دور بارز وهامّ في تنوير الأفكار وإنارة الطريق للتمسك بالأخلاق والتعالى يقول عنه فوزى سليمان في مقال بجريدة/المساء: "نعيمة هوأحد رواد ثورة التجديد في الأدب العربى الحديث زعيم الحركة المهجرية في تحرير اللغة ونقلها من الجمود إلى حياة نشطة، ينبض فيها الأدب بالأفكار والمعاني، ولا يئن تحت ثقل ما يرتديه من الأزياء اللغوية"^{٢١}

كتاب "منذرات الأرقش" من الكتب التى تكمن فيها شخصية ميخائيل نعيمة " لا نبالغ إذا ما حسبنا "الأرقش" هوالنموذج الأكثر تجسيدا للشخصية النعيمية، فى غربتها وشوقها إلى معرفة النفس. إنه "أرقش"، لم يسعده ما يسعد الناس، ولا أشقاه ما يُشقيهم، فاجتاحته حالة من الظنّ بأنّه من غير طينة الناس، وهوواثق من أنّ الذى أضرم شوقه فيه إلى معرفة نسقه هوالذى سيقوده إلى الجواب.^{٢٢} عندما سئل عن ميخائيل نفسه: إلى أى مدى يمثلك "الأرقش؟ أجاب: " ينتهى عند الخطوط الفكرية الكبرى، أمّا الأحداث فموضوعة فى القصّة "^{٢٣} فالشخصية الموضوعة - الأرقش - فى هذا الكتاب تدلّ على ميخائيل نعيمة نفسه " ترى أنّ النصّ هومرآة لصاحبه ذاتياً أو موضوعياً، علاوة على أنّ المؤلف له صوت خاص وأسلوب معيّن فى الكتابة. كما قال بوفون" (Buffon) : الأسلوب هوالرجل نفسه.^{٢٤}

يمثّل "الأرقش" فلسفة المعاناة التى عاشها ميخائيل نعيمة فى نيويورك فأرغمته أن يعمل فى الحوانيت التجارية لتكاليف حياته" المعاناة التى مرّ بها الأرقش هى عين المعاناة التى يمرّ بها كلّ إنسان يبلغ من الحياة مرحلة تغدوعندها جميع مظاهر المدنية وكأَنَّها المساحيق الخدّاعة وقد طليت بها وجه إنسان يعانى غمرات الموت "^{٢٥}

الأرقش خادم فى مقهى نيويورك خدم عند صاحبه ثلاث سنوات لقاء مؤنوته لاغير. بعد شهرين جعل له مرتباً شهرياً قدره عشر ريالات مع أكله وشربه. وبعد سنة راح يعطيه خمسة عشر ريالاً. ولم يطلب زيادة من تلقاء نفسه ولا مرّة. ولا

سمع مرة تدمراً من شيء. بل كان أبداً قانعاً يشغل من كل قلبه. وجهه مشوه بالجدري. لذلك لقبه صاحب المقهى بالأرقش. يكتب العربية والإنكليزية والإسبانية والفرنسية. فما يكلم الناس إلا نادراً بأكثر من "نعم" و"لا"، لا يأكل لحماً وسمكاً. بقي منه بعد ترك محل خدمته دفتر سماه "مذكراتي".^{٢٦}

دراسة مذكرات الأرقش في نظرية سليفمان الجديدة

قد كتب الأرقش مذكراته بذكر الأسابيع دون تاريخ اليوم والشهر والسنة " أما طريقة الأرقش في تدوين مذكراته بذكره أيام الأسبوع لا غير دون تاريخ اليوم والشهر والسنة فلا يمكنني الاعتراض عليه وإن لم أفهم الغاية منها"^{٢٧} لعل هذا دليل على رتابة الأيام والأسابيع والسنوات على منوال واحد عنده. أما عدم الاعتراض عليه، لعله يريد أن يُلقي إلى القراء بأنه استقاد من أسلوب رمزي في توسيع شخصية أبطاله ويمكن أن يخفي بعض الجوانب منهم " قد يستلهم الفنان الواقع، ولكن من المؤكد أن العمل الفني لا يمكن أن يكون هو الواقع عينه، قد يستوحى الفنان الطبيعة ولكن عمله لا يكون الطبيعة نفسها، قد يصدر الفنان عن الحياة ذاتها، فالواقع في العمل القصصي إذا قد يتخذ أداة للإيهام بأن ما يجري واقعاً ولكنه مجازي أو وهمي يؤدي وظيفة رمزية مستعينة في ذلك ببعض المناهج والأساليب والحيل الماكرة التي استقاها من مدارس الأدب المتعددة"^{٢٨}

الشعور الإيجابي: الشعور الإيجابي هو المكون الأول من مكونات علم النفس الإيجابي ويُعتبر حجر الزاوية. السعادة والرضا عن الحياة مجرد عامل أو عنصر من مكونات الشعور الإيجابي في نظرية الرفاهية. " أساس توظيف المشاعر الإيجابية أن تعتبرها " عوامل لبناء الموارد ". عندما ننغمس في محادثة مع أفضل الأصدقاء، نستمتع من المهارة الاجتماعية ويمكن لنا أن نستفيد منها في متابعة حياتنا. لا يقتصر الشعور الإيجابي على "إحساس اللذة"؛ الشعور الإيجابي دليل واضح على أن النمو على وشك الظهور، ومواردنا النفسية في حالة التجمع"^{٢٩} ولا يشعر الشخص مشاعر إيجابية إلا أن يعزز تفكيره تجاه القضايا ولا تتمركز مواقفه بالظروف الخارجية التي أقل أهمية في الإحساس بالمشاعر الإيجابية " لا تنجم المشاعر الإيجابية من الظروف الخارجية بالضرورة، بل هي تتأثر تحت طريقة تفكيرنا بالحوادث والظروف، ونحن قادرون أن نغير طريقة تفكيرنا من الظروف الخارجية."^{٣٠}

إن الأرقش قد أشار إلى هذا الموضوع بأن قياس الإنسان يكون على أساس فكره فهو يستطيع أن يتغير على أساس فكره ويصبح إنساناً آخر " أنا لا أعرف

لذاتي اسماً ولا أرضى أن أعرف باسم واحد. لأنني اولد ولادة جديدة كلما تولد في رأسي فكر جديد. وأفكاري تتولد بسرعة البرق. إن أكن الآن داود فأنا بعد طرفة عين سليمان. وبعد طرفة أخرى لست سليمان بل شمشون، فأنا بما أفكر قبل أن اكون بما اعمل وبما يظهر مني. والفكر لا يستقر على حال. فهو كالريح تهب فوق المروج فتشتت منها رائحة المروج. وعلى المزابل فتأتيك برائحة المزابل. وما دمتُ فكراً متجسداً لا جسداً مفكراً فأنا في كل لحظة، وأقل منها، إنسان جديد، أما جسمي، وإن تغير، فتغيره بطيء. والخشبة التي نخرها السوس لا تعود صقيلة. لذلك أنا "أرقش" وسأبقى "أرقش" إلى أن أخلع هذا الثوب وارتي سواه. أو كما يقول الناس إلى أن أموت" ^{٣١}

شخصية "شين" وهوصاحب المقهى مظهر من مظاهر المشاعر السلبية في هذه الرواية؛ لأنه ينشر روائح اليأس والاشمئزاز من الحياة ووجهه عبوس ويهتم إلى الظروف الخارجية لسعادته أكثر من العوامل الإرادية " من يوم عرفتُ البشر حتى اليوم لم أرَ وجهاً بشرياً ارتسم عليه اليأس المطلق كوجه شين في هذا الصباح. دخل وكأنه يحمل خبر أفزع كارثة حلت بالعالم من بعد الطوفان. كأن الشمس انطفأت، والقمر والنجوم اختفت من الوجود، والسماء هبطت على الأرض، واللجة ابتلعت اليابسة، والهواء انقطعت أنفاسه من كل أقطار المسكونة، ومياه الأرض تحولت إلى دم، والجنس البشري انقرض فلم يبق سواه وسواي. وكل ذلك لماذا؟ - لأن المصرف الذي يحفظ فيه ماله قد افلس فخسر ٣ آلاف دولار!.. ^{٣٢} أشارت نظرية الرفاهية والانتعاش أن الهدف الأصلي من إدخار الثروة هو الحصول على الرفاهية " هدف المال يجب ألا يكون جمع المال وناتج محلي إجمالي أكثر بصورة عمياء، بل الهدف من ادخار الثروة يجب أن يكون " الرفاهية " ^{٣٣}

يرى الأرقش أن عدم الرضا عن الحياة ساطع على كل معاملات شين اليومية وهويلوم كل الأشخاص وكل الظروف وكل من حوله وما حوله إلا نفسه، والناس كلهم يفكرون مثله " ما عرفت بعدُ إنساناً إذا نزلت به نازلة لام نفسه لا غير. وكلهم يلوم إما الله، وإما الظروف، وإما الناس. وقد يلومهم جميعاً. فعلام لا يعجبون للكواكب تتجاذب وتتدافع فتتواقت حركاتها في أتم نظام؛ ويعجبون للناس يتجاذبون ويتدافعون بعضهم مع بعض، ومع سائر الأكوان، وإذا تتواقت الحوادث التي تحدث لهم في أتم نظام، ينكرون النظام، ورب النظام إذا كان الحادث غير ما يشتهون. ويمجدون النظام ورب النظام إذا كان الحادث طبق ما يشتهون أو فوق ما

يشتهون. وها هوشين - والناس كلهم شين - يلوم السماء والأرض ولا يلوم نفسه. ولوانفتحت عينا قلبه للام نفسه دون كل الناس وقبل كل الناس"^{٣٤}

يرى سليغمان أنّ الناس مسؤولون في العوامل الإرادية ولا تزر وازة وزر أخرى " الأشخاص مسؤولون عن أعمالهم، وتتأثر خياراتهم عن خصائصهم. المسائلة وحرية الإرادة، من العمليات الضرورية في علم النفس الإيجابي.^{٣٥}

فهنا الأرقش يؤكّد أنّ المال لا يهّدي إلى الإنسان سعادة إلا وراءها لذة خلاصة ووهمية؛ فعلى الناس ألا يعتمدوا على اللذائذ العابرة تعقبها الأوجاع والآلام الكثيرة " إنّ مثالة واحدة يتقنها الإنسان، كأن يفهم أنّ المال لا يصلح ركناً للحياة، وأنّ أعماله ترتدّ إليه، لجديرة بعمر كامل يحياه الإنسان على الأرض. من فهم مثالة أصبح في غنى عنها فانصرف إلى سواها. ومن لم يفهمها كان في حاجة إلى تكرارها في شتى القوالب والألوان. لذلك لا تنفك الأوجاع بأصنافها تقتك بالناس. لأنّ الناس ما تعلّموا أنّ الهرب من الوجد إلى اللذة هووجه آخر من الوجد، أوهرب من مثالة لم يفهموها إلى أخرى لا يفهمونها. وأن لا ملاذ من الوجد إلا بمعرفة ما يتطلبه منا المعلم الأكبر، والعمل به"^{٣٦}

وقد جاء سليغمان بالأدلة المقنعة التي يؤكّد على أنّ زيادة الناتج المحلي لم تقلّل من قلق الناس بل قد زادت زيادات كثيرة " على أساس بعض التقديرات، قد تضاعفت نسبة انتشار الكآبة عشر مرّات بالقياس إلى خمسين سنة ماضية. إن كنتم إعتقدتم أنّ " الرفاهية الجيدة تنجم من الظروف الجيدة، لعلكم قد أصبتم العمى بالايديولوجيا غير منتبهين. لأنّ كلّ شيء قد تحسّن في الدول الثرية بالقياس إلى خمسين سنة ماضية والقدرة الشرائية قد تضاعفت ثلاث مرّات في الولايات المتحدة. فقد ظلّت نسبة الرضا عن الحياة في "أمريكا" ثابتة على الرغم من ارتفاع إجمالي الناتج المحلي ٣٠٠/٠٣٧"^{٣٧}

يتعجّب الأرقش من عمل شين بأنّه لا يستطيع أن ينسى ما مضى وهو عامل هامّ في مشاعره السلبية " شين يبكي دراهمه وما من معزّ. لقد مرّ على خسارته نحو الشهر وهو ما يزال يمشي كأنّه شبح من الأشباح. وإذا اضطرّ إلى ذكر الحادث سمّاه " المصيبة ". وقد وضع أساساً جديداً للتاريخ. فهو يقسمه اليوم إلى قسمين. ما جرى قبّل " المصيبة " وما جرى بعدها "^{٣٨} إنّ حوادث الماضي تؤلم وتؤذي الأرقش وتظهر أشباح الماضي أمامه وتمثّل وتمشي " لا ظلمة الليل ولا ظلمة أفكارى استطاعت أن تحجب جرحها الهائل عن عينيّ. شمالها لا تزال على نحرها والدم لا يزال يتسرّب بين أصابعها أمّا يمينها

فكانت مرفوعة تدلّ على الجرح ولا تتحرّك. ورأيت كذلك شفّيتها تتحرّكان كأنّهما تلفظان بعض المقاطع. إلّا أنّنى ما سمعت شيئاً. ولعلّ أذنّى سدّتا من شدة اضطرابى^{٣٩} إنّ

سليغمان يرى استعادة ذكريات حزينة سهلة بالنسبة إلى ذكريات سعيدة " تتراوح الانفعالات حول الماضى من القناعة والصفاء والفخر والرضا إلى مشاعر المرارة والغضب الحاقد والذى لا يعبر عنها عادة... فعندما تصاب سيّدة بالاكئاب فإنّه يكون من السهل عليها أن تعكس مشاعرها بالحزن من أن تستعيد ذكرياتها السعيدة. وبالمثل يكون من الصعب جداً أن تنتظر وتتوقّع الأمطار الباردة تسقط فى يوم جافّ حارّ صاف لا سحاب فيها فى إحدى أمسيّات الصيف^{٤٠} " إنّ

الأرقش دوشخصيتين كأنّهما مصاب بالاضطراب ثنائى القطب فما يقوله الآن من جانبية، ينكره بعد دقائق وساعات أخرى ويشعر الأرقش هنا بحالة الاستحواذ ويفقد وعيه وعلى عكس المتعة بإعادة الماضى ، فإنّ الماضى يؤلمه " أنا أرقشان: واحد انسحب من البشر والتحف بالسكوت ليتّصل بالعالم الأعلى ويسير معه. وآخر انحبس عن البشر بستار من أسرار البشريّة. وهويحاول تمزيق الستار ليعود إلى حظيرة البشر. فهومن العالم الأدنى ويتوق إلى العالم الأدنى. كأنّ بينه وبين هذا العالم حسابات قديمة لا بدّ من تصفيّتها. لذلك نشبت فى داخلي حرب لم أشعر بمثلها من قبل. فعوامل تكاد تطلق لسانى من عقاله وتردّ أفكارى إلى الأرض وأوصاب الأرض. وعوامل ترفعنى إلى حياة الفكر المطلق. وأنا بين تلك وهذه أرقش يعرف نفسه وأرقش يجهلها فيسأل: " من أنا؟ " وكأنّ الأرقش الثانى قد أفاق، أويوشك أن يفيق من سبات عميق. فهويودّ أن يعرف من أين جاء ليعود من من حيث جاء. الحرب سجال. فأىّ الأرقشين يغلب؟^{٤١} أرقته هذه الحرب الداخليّة حرّمت النوم على عينيه " أخذت القلم، وقد انتصف الليل، فما انقاد لى القلم. أطفأت مصباحى وحاولت أن أستسلم للنوم فما تسلّمنى النوم.^{٤٢} " إنّ

فجأة تأتى شخصية أخرى وتقنعه بأنّ الخير فيما وقع وعلينا أن نكون راضين بما حدث وبما سيحدث " الزائل لا يدوم. والدائم لا يزول. فما هوالدائم فى كون كلّهُ للزوال؟ إنّهُ الزوال بعينه. أنقول إنّ الحياة زوال؟ بل هى ديمومة الزوال. هى القدرة التى تزيل ولا تزول. فليعلم المعتركون. لكن ما كان كان. ولا يكون إلّا ما يجب أن يكون. فلننتقل به بالسرور ولنقل له: أهلاً وسهلاً.^{٤٣} " فيرى الأرقش الأصلي أن الموت حقّ ولايتمّ الحياة دونه بل الموت انتقال من مرحلة

ناقصة إلى مرحلة كاملة " ما عاش /الأرقش ما عاشه من السنين من غير أن يستدين ويدين. أفما من دين غير دين المال؟ فالعواطف والأفكار، واللذة والألم، والصدق والكذب، وسواها - كل هذه كذلك تُدان وتُستدان. فعلى الأرقش أن يُوفى دينه.^{٤٤}

يرى /الأرقش أنّ نسيان الذات وعدم الشهرة والسكوت وتحريم اللذائذ النفسية والجسدية تجعله أقوى من الناس " الموت: أريد من /الأرقش أن يصبح القوة التي تمحوها ثمحى. /الأرقش: لقد محوت الكثير من حياتي إذ محوت اسمي من سجلات الناس. ولقد ضُمت عن الكلام، وعن اللحم والدم، وعن الكثير من لذات النفس والجسد. فماذا تريدني أن أمحوبعد؟ الموت: امحُ /الأرقش الذي ما يزال عرضة للنمو والانحلال. /الأرقش: قل لي. ما السر في أنّ الألم رفيق ملازم للموت؟ وبقيني أنّك لولا الألم الذي تلمس به كلّ ما تلمس لما كنت مكروهاً من الناس إلى حدّ كرههم لك. الموت: إنّما أكشف الألم المخزون في الناس ولا أخزنه فيهم. فالناس يخزنون اللذة. ومن شأن اللذة المخزونة أن تتحوّل ألماً، لأنّها مبتاعة بالألم. ولا شأن لي على الإطلاق في ما تخزنه أو يخزنه سواك من الناس. فليعرف الناس ماذا يخزنون.^{٤٥}

أما /الأرقش الفرعى الذى يعرفه الناس على أساس أبيه ومولده والحسب والنسب يضيع رؤياه وسعادته ويخرّب صمته وعزله ولا يميل الأرقش أقلّ ميل إلى هذه التقاليد الموهومة بين الناس، ويعتقد أنّ السعادة هي نسيان هذه النظم والمراتب " ضاع /الأرقش... ضاعت عزله المؤنسة ودنياه الفسيحة الحافلة بالرؤى. ضاعت المعرفة التي ينشد وحلّت محلّها المعرفة التي لا تعرف، ولا تعرف أنها لا تعرف: معرفة الناس لأحسابهم وأنسابهم ومراتبهم ومطامعهم ونظمهم وتقاليدهم. اليوم "عرفت" من أنا - أين وُلدت، ومن ولدني، وما اسمي، وأين عشت، وماذا فعلت، وبمن اتّصلت، ومن أحببت وأبغضت من الناس... تذكّرت ويا ليتني ما تذكّرت... ما كان أسعدني أيام نسيت كلّ ذلك! ما كان أقوى جناحيّ أيام لا ماضٍ يشدّني إلى أسفل، ولا ذكريّات تسمرّ فكري وقلبي بالتراب! أمس كان هذا المقهى أرحب من الأرض والسماء. واليوم السماء والأرض أضيق من هذا المقهى. مات /الأرقش الحيّ وبُعث /الأرقش الميت.^{٤٦}

نرى أنّ /الأرقش الأصلي يُظهر شخصيته الحقيقية في كلماته فيقول إنّّه يحبّ الحزن وابتعد تماماً عن الأفراح، والأفراح والأتراح على حدّ سواء عنده وليس في هذه الدنيا ما هو جدير للحزن والسرور " لقد نبّهني الحزن هذا إلى نقيضه الفرح. وأنا

ما أذكر أنني فرحت يوماً كما يفرح الناس. أتراني كنت حتى اليوم فوق الحزن والفرح، أودون ذلك وهذا؟ فماذا دهاني اليوم؟ استفق، يا أرقش، استفق، إنك لفي سبات، أفما عرفت بعد أن الحزن والفرح لواهي القلوب لا غير، وهل في الكون ما هو جدير بأن نحزن عليه أو أن نفرح له؟ لا حزن هي الحياة ولا فرح. إنها لطمأنينة أبدية. فاطمئن^{٤٧}

لونبحث عن زوايا خفية في حياة نعيمة لوجدنا أنه أميل إلى الحزن ويتمسك به ويحترمه للهبة التي يتصور فيه " أحب الحزن والحزاني. فللحزن جلال ليس للفرح. أحب الحزن ناسكاً في القلب، مهيباً في عزلته، رائعاً في صمته، وقوراً في خشوعه، ودعياً في كبريائه^{٤٨}.

ثم يرى أن أفضل مقياس لرقى الأفراد والأمم هو أن يقاس على أساس الحزن " لعلك لو فتشت عن مقياس تقيس به رقى الأفراد والأمم في سلم الوجود لما وجدت أدق وأصدق من الحزن مقياساً وعلى الأخص في حضرة الموت^{٤٩}. يروى ميخائيل نفسه لنا أنه حتى في الأعياد التي يحتفلها الناس لم يشعر بالسرور والفرح أيضاً " لا أدري إذا كان وضعنا المادي في ذلك الزمان هو الباعث على نفوري من الأعياد وما يرافقها من مظاهر البهجة المصطنعة ولكنتي إذا سرني أن ألبس قمبازاً جديداً، أو طربوشاً جديداً، وأن أحتذى حذاء جديداً في عيد الفصح أو الميلاد، لازمني في صباي وشبابي وإلى أن باتت الأعياد عندي أياماً لا تتميز بشيء من باقى أيام السنة. فرب يوم كان نكرة بين الأيام التقويم السنوي، وجاءني مع ذلك، بالأفكار النيرة والأعمال المثمرة^{٥٠}.

فبين بصراحة هذه الفكرة في مذكراته ، عيد أرقش يختلف تماماً مع عيد بقية الناس، إن أعياد الناس يصرفها الناس بالللذائذ الجسميّة ولكن عيد الأرقش عيد فكر وإحساس جديد وحينما يعمل عملاً مثمراً " اليوم عيد- عيد العمل. والأرقش عامل. ولكن العيد ليس عيده. وأي يوم هو عيدك يا أرقش؟ أنت وحدك كل يوم من أيامك عيد. أليس أن كل يوم ينفحك بخيالات جديدة، وأحاسيس جديدة، ونعم لا نفاد لها؟ وهل العيد إلا أن تستمتع ولونعمة واحدة من نعم الوجود التي تفوق العد والإحصاء؟ أعياد الناس، مع ذلك، هي أعياد عيون وآذان وأنوف وجيوب وبطون. هي كل ما من شأنه أن يصرفهم بقلوبهم وأفكارهم وأجسادهم عن النعمة التي لها يعيدون، سواء أكانت تلك النعمة مولد رسول أو موت نبي أم استشهاد ولي، أم نعمة كالتى يعيدون لها اليوم- وهي نعمة العمل وما يخلقه العمل^{٥١}. نرى في مقابلاته يصرح على هذا الأمر أيضاً "سبق وذكرت أن الألم هو المنبّه

الأكبر في كل مخالفة نرتكبها ضد ما نسميه بالنظام السرمدى. لذلك أعتقد أن الألم يساعد على تفجير مواهبنا أكثر من الفرح بكثير. وأنا حتى اليوم ترانى بطبعى أميل إلى الحزانى أكثر منى إلى الذين يسرحون ويمرحون وكأثم في غفلة عن الموت وعن كل ما ينغص على الناس مسراتهم. من شأن الفرح أن يقعدنا عن التفتيش ومن شأن الحزن أن يدفعنا على التفتيش عما يبدد أحزاننا. وأحزان الناس لا يبددها إلا نور المعرفة. وأعنى معرفة النظام الذى تكلمت عنه^{٥٢}

العلاقات الإيجابية: إن سليغمان وزميله كريستوفر بيترسون يؤكدان أن جزءاً صغيراً من الإيجابية يختص بالانزواء والعزلة، ويعتقدان أن ممارسة الحنان واللفظ إلى الآخرين تزيد الرفاهية والانتعاش بالنسبة إلى الممارسات الأخرى التى اختبرها حتى الآن. " العلاقات الإيجابية إضافة إلى مساعدتها بالاستحواذ والمشاعر الإيجابية والمغزى والإنجاز، ضرورة للإنسان إلى حدّ تعدّ عنصراً مشجّعاً للعناصر الأخرى وتتابعها على أنها هدفاً ثميناً لنا^{٥٣}

لكن الأرقش قد قسم الناس إلى قسمين: الذين يتكلمون والذين يسكتون. ثم يرغب نفسه إلى الساكتين " الناس قسمان: متكلمون وساكتون. أنا قسم الإنسانية الساكت. وما بقي فمتكلمون. أما البكم والرّضع فلغاية ختمت الحكمة الأزلية على أفواههم فلا يتكلمون. في حين أتى ختمت على فمي بيدي. وقد أدركت حلاوة السكوت ولم يدرك المتكلمون مرارة الكلام. لذلك سكّت والناس يتكلمون^{٥٤}

عندما نراجع إلى آراء العلماء فى علم النفس الإيجابى، فإنهم يؤكّدون على العلاقات الإيجابية ويخالفون بشدّة العزلة والوحدة " عالم الأعصاب الاجتماعى جان كاسيوبو (John Cacioppo) استدّل بأنّ العزلة تتهمك الإنسان انهماكاً ثمّ يُقنعنا أنّ العلاقات الإيجابية هى الحجر الأساس فى نظرية الرفاهية والانتعاش.^{٥٥}

أكّد سليغمان على العلاقات الإيجابية إلى حدّ قد عدّها مثل العين فى الجسم " المؤانسة والاجتماعيّة أنجح أنواع التكيّف فى أفضل معانيها. أنا أفكر أنّ الاجتماعيّة أكثر قدرة على التكيّف من وجود العيون أيضاً^{٥٦}

لكنّ نعيمة على العكس يؤكّد تماماً على العزلة " إلا أنّنى فى علاقاتى مع الناس حريص كل الحرص على عزلتى. فالعزلة حاجة فى نفسى مثلما الخبز والماء والهواء حاجة فى جسدي. فلا بدّ لى من ساعات اعتزل فيها الناس، لأهضم الساعات التى صرفتها فى مخالطة الناس. أمّا أن أغرق مع الناس إلى ما فوق أذنى فى رغبة مشاكلهم الزمنية، وأمّا أن أشغل لسانى بالهذر والثرثرة كما يشغلون ألسنتهم فى مجتمعاتهم، وأن أتصنّع الفرح فى أفراحهم وأتكلف الحزن فى أتراحهم،

وأن أتحزّب لما يتحرّبون أوأتحمّس لما يتحمّسون من مذاهب سياسيّة واجتماعيّة وسواها، وأن أسكر بأمجادهم وأتورّم بأورامهم، فأمر لا أطيعه ولا أستطيعه. ذلك لأنّ لى هدفاً من الحياة غيّر أهـدافهم.^{٥٧}

ماهى علّة سكوت الأرقش؟ فى البداية بيّن الأرقش بأنّه أميل إلى الأنس بالحيوانات والطبيعة. إنّ خوفه من الناس، علّة تتسكّه وعزلته، ثمّ سننهم البالية وتقاليدهم الطاغية " أنا ناسك بين الناس. والتتسكّ بين الناس أين من هولته التتسكّ بين الوحوش. فأنت تستطيع أن تأمن جانب الوحش وأن تكسب ألفته باللين والمحبة. وإن أخفقت وغضب الوحش عليك فهو لا يمزّق منك غير جسدك. أمّا الناس فيحسبون اللين والمحبة منك ضعفاً، ويتحاشون إلحاق أقلّ ضرر بجسدك الفاني خوفاً من قوانين سنّوها. في حين يستحلّون جعل روحك الأبديّ مشاعاً للشارد والوارد. ولا قانون يصدّهم ولا محكمة. لذلك تركت جسدي مشاعاً لألسنتهم وسيّجت روحي بالسكوت.^{٥٨}

كما أكّد نعيمة فى كتابه الآخر كرم على ربّ بأنّ السكوت ليس علامة الضعف واللين بل هو علامة الشجاعة " سكوت صاحب الحقّ عن حقّه شجاعة"^{٥٩} ثمّ يجيب إلى منتقديه بأنّه لا يمكن الانعزال عن الناس والإنسان فى علاقاته مع الناس يصبح إنساناً " أجل. مدرسة ومصهر هى الحياة. وهى تصهر وتعلّم كلّ ما اتّصل بها، من قريب أوبعيد. وليس فى استطاعة مخلوق أن يعيش " منعزلاً " عنها. فكلّ ما فيها ومن فيها للمصهر والمدرسة. فهل أحقق ممّن يقسمون الناس إلى " انعزاليين " و " مقبّاتلين " ؟ إنّـه قول هـراء.^{٦٠}

ولكنّه مع ذلك يرى أنّ الانعزال فى الحياة أفضل من العلاقات " فقد يكون أحوال العزلة أقوى الناس شعوراً بالنار فى مصهر الحياة، وأفهمهم لأهداف الناس، وأكثرهم كفاية لقيادة الناس. كلّ مقاتل أعمى. وهل يصلح الأعمى لقيادة العميان؟ الحياة مدرسة إلهيّة تعنى بتربية الآلهة. ولا ينال شهادتها النهائية إلّا الآلهة.^{٦١}

ثمّ يذكر الأرقش للسكوت، فوائد عدّة منها: **الصدق** " الكلام مزيج من الصدق والكذب. أمّا السكوت فصدق لا غشّ فيه. لذا سكّ الناس يتكلمون.^{٦٢}

ومنها **الإنجاز** والحصول على الأهداف: " صبراً يا أرقش. فبالصبر والسكوت تنال كلّ شىء"^{٦٣}

ومنها **الحكمة والمعرفة والاستطلاع**: " وإنّـه بالتأمل والسكوت يبصر ما لا تبصره العين ويسمع ما لا تسمعه الأذن - لوقلت له ذلك لرمّاك بالطيش والجنون.

وكيف لمن يبصر ما لا يبصره الناس ويسمع ما لا يسمعونه إلا أن يكون مجنوناً في عرف الناس؟^{٦٤}

إنَّ الأرقش يعجبه السكوت إلى حدٍّ، لو كان باستطاعته لسوف يجعل في التقويم السنوي يوماً باسم الصمت والسكوت وفي بعض الأمم شهراً كاملاً " لو كان لي السلطان المطلق في الأرض لأمرت بيوم واحد في الأقل من كل سنة يكرسه كل شعوب الأرض للسكوت والتأمل. لكن هناك أمماً محتتها الثرثرة. فهذه أحتم عليها الصمت شهراً كاملاً في كل عام "^{٦٥} إنَّ ميخائيل نفسه يروى أنه منذ نعومة أظفاره راغب في العزلة ولم يبتعد عن الناس إلا لمعرفة نفسه " كنت أميل إلى الوحدة في صغري. وهذا الميل ينمو ويترسخ. والوحدة عندي ليست هرباً من الضوضاء والصخب والزبد فهذه كلها لا تترك للفكر والخيال ليسبحاً بعيداً، ولا للإنسان ليتعرّف إلى نفسه. وأنا شديد الوله باكتشاف مجاهل نفسي قبل أن أكتشف مجاهل الأرض والسماء. "^{٦٦} ويرى أنَّ الناس قد أخطأوا في تفسير عزلته، ومافهموا أنَّ له مشاكله الخاصة، فعليه أن يعالجها ويكشف الستار عنها ليبينها للناس " يبدو أنَّ البعض يفسر ميلي إلى هذه الخلوات مع الطبيعة تفسيراً خاطئاً فيحسبه ابتعاداً عن الناس، في حين أنَّى ما ابتعدت عن الناس إلا لأقربهم مني. فلحمهم لحمي ودمهم دمي ومشكلاتهم الأساسية مشكلاتي أما المشكلات العرضية فلا تهمني إلا على قدر ما أستطيع أن أنفذ منها إلى المشكلات الأساسية وهي مشكلة البقاء والفناء ومشكلة الخير والشر ومشكلة الغشاوات التي تحجب الإنسان عن أخيه الإنسان. "^{٦٧} يؤيد الفاخوري هذا الأمر بنقل عن روجية أرناالديز ويدافع عنه " لقد دافع نعيمة عن نفسه ضدّ الذين اتهموه بالبقاء بعيداً عن المجتمع. وبالرغم من هجره للمدينة بضوضائها وضجيجها، فإنّه لم يتوقّف مرّة عن الاهتمام بهذا المجتمع وبحاجاته الحقيقية "^{٦٨}

أمّا الأبي فاضل نظرة أخرى في هذا المجال فهو اعتقد أنَّ هذا الصمت من روائع تعاليمه الكنسية ومن أفضل عباداتها التي تهّم الكنيسة فيطهر قلوب العشاق وميخائيل نعيمة انتبه إلى هذا الموضوع وليس هذا السكوت إلا مظهراً من مظاهر إيمانه الكنسي وقد ألف كتاب منكرات الأرقش للصمت والسكوت " فللصمت أو السكوت مكانة مهمّة في أدبه. ويمكن اعتبار السكوت، في الفكر النعيمي مجالاً باطنياً فسيحاً للصلاة والمعرفة، ولمزيد من المحبة. ثمّة تعليم كنسي جوهره أنَّ كنوزاً ثمينة تكمن في الفم الصامت، وأنَّ عشاق الصمت هم في قلب الله، لأنَّ الصمت

طَهَّر نفوسهم. وقد قال القديس فرنسيس الأسيزي "إن الصمت يُشعل القلب بالعشق الإلهي". وعى نعيمة هذه الحقيقة وخصص بها كتاباً، هو "مذكرات الأرقش"، دون أن يهملها في جميع كتبه الأخرى.^{٦٩}

ولكنني أرى أنه كان قد ورث السكوت من أبيه الذي كان يؤلمه وخز لسان أمه "كان أبي يميل إلى السكوت والتأمل وتميل (أمي) إلى الجدل والإرشاد والحركة"^{٧٠}

كما يروى ميخائيل نعيمة لنا هذا الأمر منذ صغره "ما دمت أحدثك عن عزلتي لا عزلة سواي، فخليق بي أن أشهد بما في الطبيعة العجماء في عزلتي من أثر بعيد وأياد سخية. فأنا منذ حدثتي قد ألفت هذه الطبيعة الجبلية وشغفت بصخرها وترابها، وأشجارها وأعشابها، وطيورها وهوائها، ومائها وهوائها، وسمائها وكواكبها، وأنوارها وظلالها..."^{٧١}

وأرى أن سكوت ميخائيل نعيمة ليس متأثراً بتعاليمه الصوفية، لأنه كان يروى بأن خالته كانت تلقبه "الست ساكته" في صغره. "لقد كنت في الواقع أنفر من الضوضاء والعريضة والخصام. فإذا لعبت أخذتني حماسة اللعب. ولكن إلى حين فلا ألبث أن أترك الميدان وأمضي أفئتس عن خلوة على حافة ساقية، أوفى ظل صنوبرة حيث يشغلني جعل يدحرج كرة من الزيب، أونملة تجر حبة من الحبوب أو عصفورة تبحث عن حشرة أوسحابة صغيرة تجرى في الجلد الأرزق، الشائع، من فوق رأسي."^{٧٢}

إن طبعه الوراثي أميل إلى العزلة وإن لم ينعزال عن الناس تماماً بل كان يزور الناس في بعض الأحيان وخاصة في مقابلاته الصحفية وعندما كان بعض الناس يراجعونه لمشكلة "أما الوهم فهو أنني أحيا حياة ناسك في صومعة منقطعة كل الانقطاع عن الناس. وأما الحقيقة فهي أنني ناسك لا في صومعة بل مع الناس وبين الناس.. لا هجرت الناس ولا هجرني الناس. بل إن بيتي - مثل قلبي - مفتوح لهم صيف شتاء، وليل نهار."^{٧٣}

ختم سليغمان ختمه على أن "إن أكثر السمات الشخصية وراثي وقد يمكن الشخص يميل إلى الحزن، القلق والتدين بصورة وراثي ويمكن علاج هؤلاء الأشخاص وتغيير مشاعرهم بصورة جزئية ولكن لا يسمن ولا يغنى من جوع."^{٧٤} سليغمان يضرب مثلاً في كتابه ليؤكد أن الصمت جائز عندما لم يك لنا علم بالموضوع فقط "تراكتاتوس" ختم كتابه بعبارة شهيرة "فلنجأ الصمت، إذا لم نقدر التكلم عن شيء"^{٧٥}

إنّ العلاقات الاجتماعية من أعظم المسببات للرفاهية وفقدانها قد تؤدي إلى إكساب الأفراد بعض السلوكيات الصحية الضارة، لأن الانطوائية والعزلة لهما تأثير سلبي على الرفاهية كما استند سليغمان إلى بحوث جان كاسيو "جان كاسيوبو" أستاذ جامعيّ ومن أبرز علماء النفس الاجتماعيّ ومن رواد علم الأعصاب في مجال "الشعور بالوحدة" في علم النفس، بسبب دراساته القيّمة قد أوضحت لمؤيدي علم النفس سلبيات الوحدة والعزلة- التي أشدّ من الكآبة على سلامة الجسم والنفس. على حد قوله التحسّن الاجتماعيّ يشتمل على " القدرة على التزكية، التمتع بالاستحواذ، العناية بالعلاقات الإيجابية الاجتماعيّة، والابتعاد عن أسباب الضغط والعزلة الاجتماعيّة" التحسّن الاجتماعيّ كلاصق يقربّ الفئات بعضها جنب بعض ويعيّن هدف أسمى من "الذات" ويسمح لجميع أعضاء القسم أن يواجهوا التحديات بطريقة مطلوبة.^{٧٦}

اما حيث علاقاته الرومانسيّة إنّ اضطراباً قد سيطر على الأرقش بسبب الحرب الداخلية التي قد نشبت بين الحبّ والألم " اضطربت ولكن من غير أن اقشعر. وخفق قلبي ولكّنه ما نزل إلى أحمصى. وجحظت عيناى ولكنّ ستاراً لم يُسدل عليهما. بل وجدنتى، على العكس، قادراً أن أحملق فى ذلك الوجه من غير أن ينحدر بصرى عنه إلى الأرض. لله ما أجمله وما أغربه وجهاً! كأنّه صيغ من أصفى معادن الحبّ والألم لاغير. بل كأنّه الحبّ والألم فى تزواج سماوى.^{٧٧} إنّ هذه الحرب الداخليّة التي فى سجال قد أحدثت فى الأرقش تردّداً لم يمكّنه على اتخاذ أى تخطيط وبرامج للوصول إلى الهدف الصحيح فهو كالقلعة المحاصرة من كلّ جوانب " كنت فى ما مضى إذا تعكّر صفوعزلتى عزوته إلى انقسام فى نفسى ما بين أرقشين - أرقش معلوم وأرقش مجهول. واليوم كلّنى أرقش مجهول. بل لوشئت أن أعدّ كلّ ما فىّ من أرقش مجهولين لما استطعت. فهم يطلّون علىّ من نوافذ لا تحصى. وليس بينهم وجهان متشابهان. ولا هم يكلموننى بلسان واحد ولغة واحدة. ولا أنا أفهم ما يقولون وما يطلبون. فكأنّنى القلعة المحاصرة. وكأنّ هؤلاء الأراقش جيش لا توحدهم قيادة ولا هدف. وكلّ جنديّ يحاول أن يفتح القلعة عنوة ويحتلّها قبل سواه. فالأمر ما بينهم فوضى. وهم فى سباق^{٧٨}

طبيعة الحبّ هى أن تكتمل بالزواج ولكن الأرقش يعتقد أنّ الحبّ وحده هو الأساس بين الرجل والمرأة والزواج يُميت الحبّ " فكّرت بعد ذهابها فى الحبّ - حبّ الرجل للمرأة. ثمّ تخيلتني أحبّ امرأة كهذه وتخيلتها تحبّنى. ثمّ فكّرت فى الناس كيف ينتهى بهم الحبّ إلى الزواج. فيموت حبّهم فيموتون. إنّ الزواج لمقبرة الحبّ.

الحبّ يسمو بالمحبّ إلى أعلى؛ والزواج يشدّ به إلى أسفل. الحبّ يلتهم المحبّ فينشره شعاعاً في الفضاء؛ والزواج يسحن المحبّ فينشره هباء في الهواء. الحبّ ذوبان، فتبخّر، فانتعاش؛ والزواج تجمّد، فتصدّع، فانشقاق.^{٧٩} ميخائيل نعيمة في بعض كتبه يصرّح على ذلك الأمر بأنّ العلاقة الزوجية يجب أن تحوّل الشخصين إلى شخص واحد، وأنّ الزواج يُحمد لهيب الحبّ وقد عدّ الزواج قيداً يمنع من السير للتقدم نحو أهدافه " لأنّني بعد ما تبيّنت طريقي في الحياة وجدت أنّ الزواج قد يصبح قيداً يعوقني عن السير في طريقي وطريقس شاقّ يفرض على الكثير من العزلة والجهد والسهر والتفكير، وهي أمور تنغص على الزوجة حياتها الزوجية. لذلك أثرت أن أسير في طريقي وحدي، وأن أنتقع بما في روح المرأة من سمو وعطف دون أن يكون في ذلك أيّ شراكة اللحم والدم."^{٨٠}

يؤكد علم النفس الإيجابي على ضرورة الزواج لأنّ له تأثير إيجابي على الصحة. فالحبّ بلا زواج هي حياة منقوصة ولو كانت مملوءة بعلاقات رومانسية بالأحباب والحبّيات. إنّ سليمان يؤكد أنّ أكثر الانتحارات التي حدثت من جانب الجنود في العراق كانت بسبب علاقاتهم الفاشلة " أكثر محاولات الانتحار من جانب الجنود في العراق كان بسبب العلاقات الفاشلة مع الزوجة أو الخطيبة أو الصديق الحميم."^{٨١}

إنّ الأرقش أيضاً يتمثّل أمامه جُرم قد ارتكبه في الماضي فيقول " أنت إنسيّ كباقي النّاس، وأنا إنسيّ وجنّي معاً، وهل للإنسيّ أن يفهم الجنّي؟ كيف للإنسيّ أن يفهم لماذا يذبح الجنّي حبه بيده؟ ذبحت حبيّ بيدي. فما شأن النّاس معي. أنا الذابح والمذبوح. ذبحتها فاندبخت. بيدي، بيدي هذه ذبحت حبيّ. لأنّه فوق ما يتحمّله جسدي ودون ما تشاققه روحي "^{٨٢}

لعلّ هناك إشارة إلى علاقاته الفاشلة التي لم تنته بالزواج في نيويورك " هناك أسرار في حياة كلّ منّا لا يفهمها ومن الصعب أن يفهمها غيره. فكبرت بالزواج أكثر من مرّة حتّى سنّ الأربعين. كانت صلات بيني وبين النساء تمثّلت لوتنتهي بالزواج. ولكن ظروفناً حالت دون ذلك، والظروف لم تكن من خلقى ولا من خلقهنّ "^{٨٣}

لا يستطيع أحد أن ينكر تأثيرات عميقة للعلاقات الإيجابية على الرفاهية. إنّ في العلاقات الإيجابية معيارين من المعايير اللازمة للرفاهية والانتعاش: تساعد على حدوث الرفاهية والازدهار، وقابلة للقياس مستقلة عن الأجزاء الأخرى. نتابع

العلاقات الإيجابية لأنفسها ثم نتابعها لأنها تحقق لنا الشعور الإيجابي، الاستحواذ، المعنى أو الإنجاز.^{٨٤}

الإنجاز: تحتاج الرفاهية إلى عنصر آخر وهو الإنجاز أو الحياة بالفوز. نستطيع أن نرى إحدى الحالات " الفوز لأجل الفوز " فى متابعة المال من قبل بعض الناس. كثير من الشركات العملاقة الرأسمالية تتابع الثروة، ثم تعطى كثيراً من ثمار مكاسبها للآخرين بأعمالها الأخلاقية والإنسانية.. أنا أوافق تماماً أن هذا النوع من الحياة لن يحدث بشكل كامل. إضافة الحياة مع الإنجاز والفوز تؤكد على أن مهمة علم النفس الإيجابي ستكون وصفية للحصول على الرفاهية فليست علاجاً فى حد ذاتها.^{٨٥}

الأرقش يرى أن شين لا يهمة شيئاً ولا يشغله فضيلة إلا الحصول على هدفه الرخيص وهو كسب مال الدنيا الرخيص ويرفع شعار " الإنجاز لمجرد الإنجاز " وهذه الخصلة تُعد فضيلة فى نظره ولا فرق بين شين وزبائنه كأنهم لم يرثوا شيئاً من الله وهم منهمكون بالذائد العابرة إلا شخصاً واحداً " وبماذا أجيبه؟ هل أقول له - ولا هم له فى الحياة إلا نقل المال من جيوب الغير الى جيبه - إنني كنت أرقب النجوم؟ وكيف لي أن أفهمه أن مسامرة النجوم والأمواج أجدى من طبخ القهوة وتقديمها للزبائن وقبض الفلوس منهم؟ قناعة الجسد فضيلة. أما قناعة الروح فجريمة... أما زبائن شين فكأن الله جعلهم من طين ونسي ان ينفخ فيهم من روحه. إلا سنحاريب.^{٨٦}

إن الأرقش يتحسر على أناس يضيقون معيشتهم فى متابعة المال وأدخار الثروات التى لا تعقبها سعادة وهم غافلون كأنهم قد أضلوا طريقهم وقد نسوا **المعنى الأصلي** وهم لا يعلمون أن الله هو أساس الحياة " وقد أسفت لحياة عائلة مؤلفة من سبع أنفس قيمتها فى الوجود قيمة ٣ آلاف دولار فى مصرف - لا أكثر. فإذا أفلس المصرف أفست تلك الحياة. ٧ آلهة بثلاثة آلاف دولار. "يا بلاش!" وهناك صور من صور الله على الأرض لا قيمة لها البتة. لأنها لا تملك فلساً واحداً من الفلوس أو فتراً واحداً من التراب. والناس، مع ذلك، يعجبون لحياتهم لا يستقيم لها وزن، ولا يثبت لها أساس. وقد وزنها بالدرهم وأسوها على البيع والشراء. والحياة أخذ وعطاء، لا بيع وشراء. أما أساسها فالله^{٨٧}

قد خطط الأرقش هدفاً أسمى وأعلى وراء هذه الأمور التافهة - من حروب والبغضاء التى يشنها الناس بعضهم بعضاً - وهو أنه خلق للحياة والمعرفة وللحرية " عجبت لنفسى لا يسعدها ما يسعد الناس، ولا يشقيها ما يشقيهم. ألعننى غير

طينة الناس؟ ها هو هذا المقهى، على صغره وحقارته، يكاد يكون معرضاً شاملاً لكل هموم الأرض وآلامها ومسراتها وتحملها إليه كل يوم شرزمة لا شأن لها في الناس، ولكنها تمثل خير تمثيل لجميع مشاكل الناس. المشاكل الجنسية بأنواعها: من الغرام المتأجج إلى رماد الغرام. ومن سكرة الزواج إلى صداع الزواج. ومن شهوة البنين إلى التبرم بالبنين. عناق ففراق. أمل فندم. أمانة فخيانة. شهد فعلقم. امتداد فارتداد. انتصار فانكسار. تضحيات فنكايات. بركات ولعنات. صلوات وعريبات. وكلها يهرب من النور ولا يأنس إلا بالظلمات حيث يتراءى له بريق الشهوات كأنه بريق الحياة، ورمادها كأنه التبر لا تشوب نفاوته ولا ذرة من التراب. قلوب تتفتح للملذات فلا تلبث أن تحتلها الآلام. ولحوم تلتصق بلحوم فلا تعتم أن تنهزراً كلها. ودماء تُضرم النيران في دماء. ثم تخدم النيران فإذا الدماء صديد وصلصال. وهنا تعرض المشاكل التجارية والسياسية والاجتماعية والدينية بأصنافها - وما أكثر أصنافها... ومن خلال هذه كلها حراب مستننة من البغضاء والشحناء، وحروب لا يكبح لها جماح، ولا يخمد لها أوار. فقلوب تُمزق، وأرواح تُزحق، وحيوات تشرق وتغرب وكأنها لا شرقت ولا غربت. وما من سائل يسأل: أمن أجل هذا كنّا وكانت الأرض والسماء؟ إلا أننى، وأنا واحد من الناس، لا أرى أثراً لأى من تلك المشاكل فى حياتى. وإن يكن من مشكل فى حياتى فهو شوقى إلى معرفة نفسى لا غير. وأنا واثق من أن الذى أضرم هذا الشوق فى سيقودنى إلى الجواب الذى يبرّد شوقى. إن ذلك الشوق هو المخلص الذى أنقذنى من مشاكل العالم، وهو الهادى الذى يمشى بي إلى هدفى. فالإنسان للحياة لا للموت. وللمعرفة لا للجهل. وللحرية لا للعبودية.^{٨٨}

كلما كان المستوى الدراسى أكثر، سيصبح الشخص أشدّ اجتهاداً. المثابرة شكل من الأشكال القويّة وغير قابلة الدحض للانضباط الذاتى. الاجتهاد لا يزيد التسلط والمهارة، بل يضاعف تقدّمكم للحصول على النجاح والإنجاز. قد اكتشف **آنجل** كلما يكون المستوى الدراسى أكثر فالنتيجة أن الجهد أكثر أيضاً. الجهد عند كبار السنّ أكثر من الشباب، كما أن الأشخاص الذين عمرهم أكثر من ٦٥ سنة أكثر اجتهاداً من جميع أشخاص آخرى.^{٨٩} إنّ الأرقش - كما نعلم - هو **ميخائيل نعيمة** نفسه الذى قد أرغم بسبب تكاليف حياته أن يعمل فى متجر رغم ميله الباطنى، فيرى أن هذه المشاكل ستزول وموضع اعتبار " لماذا كُتب لك يا أرقش، فى هذه الفترة من حياتك، أن تكون خادماً فى المقهى؟ وأين - فى نيويورك؟ وأن تخالط رواد المقاهى؟ فتسمع

عربداتهم، وتشاهد مشاجراتهم، وتُرضى شهواتهم؟ إنّ فى ذلك لدرساً، بل دروساً لك. فكن يقظاً وأحسن الدرس^{٩٠}

الأشخاص مسؤولون عن أعمالهم وخياراتهم الآتية متأثرة بطابعهم. المساءلة وحرية الإرادة من العمليات الضرورية فى مجال علم النفس الإيجابى. إن يُرد الأشخاص أن يؤنبوا الظروف الخارجيّة، تُحذف أهميّة مسؤوليّة الأشخاص وحرية إرادتهم ، وعلى العكس إن تنشأ الأعمال والسلوك من الطابع، فالمساءلة وحرية الإرادة على الأقل تعدّ قسماً من الأدلة لأعمالنا وسلوكنا. لذلك لن تتحسن الدنيا عن طريق إحباط سيئات الظروف الخارجيّة، بل تزداد كميّة الطابع عن طريق تحديد وتشكيل جديدٍ سواء جيداً أو سيئاً- فالمكافأة والعقاب يؤثّران على الطابع ويشكّلانه.^{٩١}

يعتقد الأرقش أن مصير كلّ شخص فى أيديه وهوالمسؤول عن كلّ أعماله وإن لم يدرك كيف يفسّر هذا الموضوع فمرّدّه جهله، فيدعوا الإنسان إلى التمسك بالتفكير الذى هوالمخلص من هذه الأحاجى التى تحير الإنسان " أليس جديراً بالتفكير يا أرقش أنّ ضرراً ساهم فى بنيان جسمك وأحسن إليك خير الإحسان كلّ هذه السنين يُضرب اليوم عن المساهمة فى البنيان وينضمّ إلى معسكر الهدم ثمّ ينقلب من خير محسن إلى شرّ مسيء ؟ أعندك أقلّ الشكّ فى أنّك قد أسأت إليه؟ ولكنك تجهل كيف أسأت إليه ومتى وأين. لذلك جاءك الوجد يعلمك ما تجهل. فأنت الذى قضيت على نفسك بالوجد. وكان قضاؤك فى يدك، وأنت تلوم القضاء^{٩٢}

إنّهُ استطاع أن يتقبل مسؤولية أخطائه وقد جعل المرونة من أهمّ مقومات حياته فى شتّى المراحل. والمرونة " التأقلم والتجاوب الإيجابى مع التغيّرات والأزمات ". فهى تؤكّد قدرة الأفراد على التفاعل والتعايش الإيجابى حتّى عند التعرض للمخاطر والمجازفات. المتفائلون يضعون الافتراضات والاحتمالات لتفسير الخبرات السلبية التى يتعرّضون لها ويتساءلون: " لم أصابنى هذا المكروه؟" وهكذا يحلّل المتفائلون تلك الخبرات السلبية ويتخيّلون المسبّبات الدقيقة ووالمتغيّرات المتداخلة ليتحاشوها لاحقاً، على عكس ما يفعله المتشائمون الذين يبدؤون فى التّصل من المسؤولية وإلقاء اللوم على الظروف المحيطة.^{٩٣}

الأشخاص يثيرهم المستقبل أكثر من الماضى. لذا العلم الذى يقيس، التوقعات، البرامج والخيارات الواعية ويسعى نموّها، أقوى من العلم الذى يدرس العادات، الدوافع والظروف الخارجيّة. والنقطة المهمة أننا متأثرون من المستقبل أكثر من الماضى، فيناقض هذا الاعتقاد، العلوم الاجتماعية وتاريخ علم النفس.^{٩٤}

لم يستطع الأرقش أن يتخلص نفسه من الماضي المرير الذى يولول فى داخله وولا يدعه حتى عند كتابته " لم أطفئ مصباحى إذا أحببت أن أستسلم إلى التأمل ثم أنهض إلى قلمى ومذكراتى. كنت أحاول أن أعود بأفكارى إلى الماضى علنى أذكر من كنت، وأين ربيت، وكيف وصلت إلى ما أنا فيه الآن. وقد حاولت ذلك مراراً من قبل ولم أفلح. فكنت فى كل مرة أبلغ حدّاً من ماضى أقف أمامه وكأنتى أمام سور منيع لا يخترقه بصرى ولا تتجاوزه ذاكرتى. أمّا الليلة فأوشكت أن أرى بعض ما وراء السور. ولكن مصباحى انطفأ بغتة. وإذ نهضت لأشعله أبصرتها واقفة بجانب فراشى... فجمدت...^{٩٥}

الأرقش لم يكن كسائر الناس، فهو كان يسير نحو الكمال ولم يألوا جهداً فى هذا المجال " أمّا أنا - الرجل الصغير المجهول الذى له وجه كخشبة نخرها السوس - فما سمعت بطالب كمال إلا تمنيت أن أجعل من قلبى بساطاً لرجليه، ومن روحى سياجاً لقلبه. فاكتمال إنسان واحد هو الكفيل باكتمالى واكتمال كل الناس.^{٩٦} سليغمان يرسم لمعادلة النجاح صيغة حسابية على أساس الهدف والاجتهاد " ليس النجاح إلا مسافتنا من البداية حتى نهاية الهدف. كلما كان الهدف أكبر، سيكون النجاح أكثر . فالتوفيق والنجاح نتيجة المهارة والاجتهاد. فالمعادلة هى [النجاح = المهارة X الاجتهاد]^{٩٧}

يعرّف الأرقش أنّ الكمال الإنسانى هو الهدف الأسمى للإنسان فى الحياة، ولا يمكن للناس أن ينالوا الكمال إلا بالسير على الأشواك وتحمل المصاعب " يا طالب الكمال نعمًا ما تطلب. فهل أجمل من أن تعرف كل ما تجهل، فتسود كل ما كان يسودك، وتقود كلما كان يقودك، وتخلق ما تشاء ساعة تشاء؟... لهف قلبى عليك. فطريق الكمال كثير المزالق^{٩٨}

فيقسّم الناس إلى أربعة أقسام: " إنسان جُلّه بهيمة وبعضه إنسان. وإنسان نصفه بهيمة ونصفه إنسان. وإنسان جُلّه إنسان وبعضه بهيمة. وإنسان كلّه إنسان. أمّا الأوّل فما لفكرة الكمال أقل سلطان عليه. وأمّا الثانى فيحلم بالكمال لكنّه لا يسعى إليه. وأمّا الثالث فيحلم ويفكر ويؤمن ويشتاق ويسعى بكل واسطة لديه. وأمّا الرابع فقد وصل إلى ما وراء الحلم والفكر والإيمان والشوق والسعى فلا يغيره تصفيق ولا يؤذيه تصفير. والثالث من هؤلاء الأربعة أحقّهم بالتقدير والمحبة والغفران. لأنّه لا يصارع البهيمة فى نفسه لا غير، بل يصارع كذلك الناس الذين مابرحوا جُلّهم بهيمة، والذين نصفهم بهيمة. فهؤلاء لا ينفكون يزرعون فى طريقه

الفخاخ لينصروا البهيمة فيه على الإنسان، كيما يبقى واحداً منهم وضمن حظيرتهم.^{٩٩}

يشير سليغمان إلى القياس بين الموهبة والاجتهاد ويرى أن الاجتهاد أثقل في الميزان " أريكسون يستدل أنه ليست المواهب نقطة تحوّل الخبرات، بل الجهود الإرادية سرّ النجاح.^{١٠٠}

الأحداث الجيدة، الإنجازات الكثيرة، والمشاعر الإيجابية كالأحداث السيئة والإحباطات، والمآسى والمشاعر السلبية مواضيع مناسبة لعلم النفس الإيجابي. فعلياً أن نهتمّ على الفضائل ومكّامن القوة. الفضائل والقوّات : إنّ كيفية تطوير المشاعر الإيجابية تقع بعد القوّات والفضائل الخاصّة. وقد أكّد سليغمان في نظريته القديمة على أنّ " الشعور الإيجابي الأصل هو الذي نستمدّه من ممارسة مظاهر القوّة والفضائل لا من اللجوء إلى الطرق المختصرة "^{١٠١}

في نظرية السعادة الحقيقيّة كانت مواطن القوّة والفضائل تحقّق الاستحواذ لمواجهة التحديات ولكن في مفهوم الرفاهيّة والانتعاش فإنّ مواطن القوّة تعزّز العناصر الخمسة ، فتوظيف هذه الفضائل يؤدّي إلى المزيد من الشعور الإيجابي، العلاقات الإنسانيّة القويّة، المغزى والإنجاز.

يرى الأرقش في جميع كتبه بصورة عامّة على الحكمة والمعرفة واختصّ مذكرات الأرقش بصورة خاصّة على معرفة النفس ويحثّ النّاس على رؤية الظواهر على أساس البصيرة " من طبيعة الإنسان إنكار ما يجهل. فعلاً لا ينكر نفسه؟ ومن جهل الإنسان أنّه يسعى إلى المعرفة بحواسّه الخارجية لا غير. وحواسه الخارجيّة لا تتعدّى ظواهر الأمور. وهي محصورة ومحدودة. فكلّ ما تتناوله محصور ومحدود. وهي خداعة. فكلّ ما تحسّه خداع. أمّا الحواس التي لا تستند إلى عينيّن وأذنين ومنخرين ولسان فهي في عرف النّاس أوهام وأضغاث أحلام. ولوقلت لأحدهم إنّ له عيناً باطنيّة، وأذناً ليست من لحم ودم، وإنّه بالتأمل والسكوت يبصر ما لا تبصره العين ويسمع ما لا تسمعه الأذن - لوقلت له ذلك لرمّاك بالطيش والجنون. وكيف لمن يبصر ما لا يبصره النّاس ويسمع ما لا يسمعه إلاّ أن يكون مجنوناً في عرف النّاس؟^{١٠٢}

ويرى أن الجهل هو المصيبة الكبرى وإنّ كثر فهمنا قلّت المصيبة " ما من مصيبة إلاّ الجهل. فالمصيبة تثقل على قدر جهلنا مصدرها ومعناها. وتخفّ على قدر فهمنا معناها ومصدرها.^{١٠٣}

ويرى أنّ على الإنسان أن يغيّر تفكيره في كلّ يوم لأنّ من اعتدل يومه فهو مغبون^{١٠٤}

"لكن تفكيرى اليوم غيره فى الأمس. لقد كان الموت علّة أرسها فإذا بها اليوم علّة تدرسنى. كان بعيداً فاقترّب. وكان اسماً فأصبح رسماً.^{١٠٥}

يرى الأرقش أنّ العفة والقناعة والتسامح وتمالك النفس وإن كانت من مخففات الوجع، ولكن الدافع والرداع الوحيد الذى يُزيل الألم هو المعرفة والحكمة " ولكنك ما تزال جاهلاً وأيّ جاهل يا أرقش. وشوقك اللافح إلى المعرفة لا يكفيك وحده حصناً ضدّ الألم. لا ولا يكفيك التأمل. وصيانة اللسان، وكبح جماح اللحم والدم، وترويض القلب على العفة والقناعة والتسامح. كلّ هذه من مخففات الألم. ولكنها ليست بالسور المنيع الذى لا يقتحمه الألم. أمّا ذلك السور المعرفة. حيثما الجهل، يا أرقش، هنالك الألم. فالألم هو النذير والبشير، وهو المعلوم والمقوم لقوم يعقلون. فالألم شجرة ثمارها المعرفة. والمعرفة زاد يتزوّد المتألم من يوم لغده.^{١٠٦}

سليمان يرى أنّ الناجحين أكثرهم قد ذاقوا طعم التعذيبات والهزائم فى حياتهم مرّة واحدة على الأقلّ ثمّ يستند إلى قول نيتشه " ما لم يقتلنى، فسوف يجعلنى أقوى من قبل " الأشخاص الذين كانوا قد جرّبوا إحدى هذه المآسى والتعذيبات من الأمراض الوخيمة، موت الولد، الاغتصاب، السجن وغيرها، تمتّعوا بفضائل أكثر ممن لم يجربوا هذه التعذيبات وممن كانوا مستواهم الدراسى أكثر. هذه القضايا لا تعنى بأننا نستقبل الإصابات ونقيّمها بل علينا أن نتمتّع بأنّ الإصابات تمهّد المجالات للرشد والكمال.^{١٠٧}

أما المرونة فى المصاعب هى النقطة البارزة فى الأرقش " نحن بحران أيّها البحر. ولكن الأرقش هو البحر الأوسع والأعمق والأبقى. فأنت يأتيك يومٌ تنقلّص وتنضب. أمّا الأرقش فلا يتقلّص إلّا لينتشر، ولا ينضب إلّا ليمتلئ بما لا ينضب. أجل. نحن بحران أيّها البحر. والأرقش هو الأبقى^{١٠٨} من العلل التى يهرب الأرقش من الكلام واختار السكوت هى الحبّ والإنسانية؛ لأنّ البشر لوتأملوا لأدركوا أنّه لا فائدة من الثغور وتقسيم الناس على أساس مذهبهم ونحلهم " كثرة الكلام ملهاة الفكر. والبشر يهربون من السكوت والتأمل. فأنتى لهم أن يدركوا الله؟ والذين ينادون الله من غير أن يدركوه بالتأمل والسكوت - من غير أن يجدوه فى أنفسهم - إنّما ينادون باسم لا مسمّى له. ولوأنّ البشر عرفوا الله لما قسموه إلى عبراني ومسيحيّ ومسلم وبوذيّ ووثنيّ. ولما أهرق إنسان دم إنسان، ولا أبغض إنسان إنساناً من أجل الله. وما انقسم البشر مللاً ونحلاً إلّا لأنهم

حاولوا المستحيل فحدّوا الله الذي لا يُحدّ بلغاتهم المحدودة، وقاسوا ما لا يقاس بمقاييس بشرية أرضية. وسيبقون كذلك إلى ان يدركوا قوّة الفكر، وإلى أن يسكتوا متأملين ومتفاهمين بالأفكار لا بالألسنة. ويوم يدرك الإنسان قوّة الفكر ثمّ يستطيع تسييرها حسب هواه، يومئذ يصبح في مكانه ان ينقل الجبال ويحمل البحار على أكفّ الرياح^{١٠٩}

/الأرقش لا يبغض أحداً بل يحبّ حتّى سنحاريب الذى أبغضه لعلّة ما فهمها " أنا فقد فرحت لسلامته وعودته، وما حاولت أن أبين له فرحى بحركة أو كلمة. وليتنى أعرف سبب كرهه لي. أليس غريباً أن تحبّ إنساناً ويبغضك؟ وكنت أعتقد أنّ المحبّة أقوى من البغض، وأنّ البغض يولّد بغضاً، والمحبّة محبّة. ^{١١٠} قد أكّد سليغمان على الإنسانية وحبّ الآخرين إلى حدّ يستند إلى كلام داتشر " كان يدعى داتشر كلنتر (Dacher keltner) فى كتابه المبين " نحن تولّدنا حتى نحسن إلى الآخرين ^{١١١}

يرى /الأرقش أنّ النفس، أعدى عدو الإنسان فعلى الإنسان أن يسيطر عليها بالاعتدال وضبط النفس " لعلّ اكره ما يكرهه الناس الحرب. فهي في نظرهم شرّ عظيم. ولكنّه شرّ لا مناص منه... لكنّ شرّ الحرب الأكبر هو في قتلها الروح قبل الجسد؛ بتحويلها قوى الإنسان عن عدوفي نفسه إلى عدو خارج عنه. ما من عدو للإنسان غير نفسه ^{١١٢}

ثمّ ينبّه الإنسان على علّة وجعه وألمه وهى عدم ضبط النفس " ما دامت إرادتك يا أرقش أن تسيّر جسدك حسب هواك فاعلم أن بينك وبين المعرفة التى تتشدها نجاداً ووهاداً كلّ فتر منها مفروش بالوجع والحيرة ^{١١٣} والحققة ما من عدو للإنسان غير نفسه «وما أبرئ نفسي إنّ النفس لأمارة بالسوء إلاّ ما رحم ربي إنّ ربي غفور رحيم» ^{١١٤} عالم النفس الاجتماعى المفضل لدى سليغمان- رى بامبيستر- يرى " أن ضبط النفس أفضل الخصال الإيجابية قيمة، ومن القوّة والفضائل التى تعزّز القوّة والفضائل الأخرى ^{١١٥}

الشجاعة : /الأرقش يرى أنّ الناس يتصوّرون أنّ الشجاعة فى القوى الجسميّة ولكن الحقيقة غير ذلك " من سيئات الحرب أنّها تُجلس البطولة الزائفة على عرش البطولة الحقّة. فتدعو الذى يقهر أخاه الإنسان "بطلاً" وتبالغ في تمجيده وتكريمه. والذى يقاهر نفسه ليحسن معاملة أخيه الإنسان تدعوه "جباناً" وتتبدّه نبذ النواة. أنا في عرف شين وزبائنه جبان. لأنني أتحمل في كلّ يوم من تهكمهم وازدراءهم ما

لو كان موجّهاً إلى سواي لاستلّ خنجره وأشغل كفه بالضرب يميناً وشمالاً دفاعاً عن "شرفه". لكنني أرفض أن ألهم عن عدم مقتدر في نفسي بأعداء ضعفاء ليسوا أهلاً لأن أنفخ ضدّهم نفخة في الهواء دفاعاً عن "شرفي". فشرفي الحقيقي أبعد من أن تصل إليه ألسنتهم وأظهر من أن تُدنّسه بذاتهم. هو بعيد عنهم بُعد أفكارهم عن أفكارهم. لذا سكّ الناس ينكلمون.^{١١٦}

التعالى والخضوع أمام ربّ الكون هو الهدف الرئيس في جميع كتب ميخائيل فيرى الأرقش أنّ كلّ ما خلقه الله حقّ والمشكلة في نظرتنا إلى الحياة ولكن الدروب والطرق المؤدية إلى الله كثيرة، فليس طريق الوصول إلى الله طريقاً واحداً كما يظنّ بعض الأشخاص "ويا ليت القائلين بأنّ طريق الحقّ واحد لا غير، وبابه واحد لا غير، يتخذون منك عبرة ودليلاً. فأنت ما سلكت سبيلك إلى عالم المرنّيات بشيء منها دون شيء، بل بسائر الأشياء التي ارتسمت فيك. وأنت ما ولجت عالم النباتات من باب الأرزّة دون العوسجة؛ أو عالم الحيوان من باب الغزال دون القرد. بل كلّ ما تقعين عليه في الكون باباً لك إلى الكون الذي تبصرين"^{١١٧}

النتيجة: سايغمان بعد أن طرح نظريته السعادة الحقيقية أو الأصيلة وموضوعها السعادة والهدف منها هو الرضا عن الحياة، رأى أنّ هذه النظرية أحادية، وتحتصر في الإحساس بالشعور الإيجابي وكيفية خيار مسارات الحياة لتحسين الإحساس على ما أمكن. ثمّ أعاد في تلك النظرية وطرح نظريته الثانية وهي الرفاهية. إنّ هذه النظرية ذات أبعاد متعدّدة من حيث الأسلوب ومن حيث المستوى والموضوع. فمكوّناتها: الشعور الإيجابي، الاستحواذ، المغزى، العلاقات والإنجازات؛ نتعلّم من علم النفس الإيجابي أنّ السلامة الإيجابية للفكر لا تعنى خلو الفكر من الأمراض فقط بل هي في وجود الشعور الإيجابي، الاستحواذ في مركز العمل، وجود المغزى في الحياة، وجود العلاقات الوثيقة، ووجود الإنجازات. إنّ ميخائيل نعيمة أديب معاصر من عمالقة الفكر والكلام، له أثار قيّمة في جميع المجالات الأدبية أما كتاب مذكّرات الأرقش يعبر على شخصيته أصدق التعبير عن مرحلة في حياته يطلّ منها على الحياة الشاملة. ففي هذا الكتاب يحثّ الناس على الكمال الذي به يصبح الإنسان كلّ إنسان. فيعتقد أنّ الألم هو المعلّم الأكبر الذي ثمرته المعرفة. والمعرفة نفسها حصناً منيعاً ضدّ الأوجاع وإنّ العفة وتمالك النفس والقناعة والتسامح من مخفّفات الألم جنب إلى جنب مع المعرفة. حدّر بطل هذا الكتاب - وهو الأرقش - الناس بأنهم هم المسؤولون عن أخطائهم وأقذار كلّ منهم في أيديهم. مع أنّنا نرى الفضائل ومكامن القوّة كالحكمة والمعرفة والصدق

والمغزى والمثابرة والمرونة وحرية الإرادة في شخصية الأرقش وهوميخائيل نعيمة نفسه، ولكن الميزات الأصلية كالمشاعر الإيجابية والعلاقات الإيجابية من الحلقات المفقودة في سلوكه وتصرفاته وهويفسرها ويبرزها على أساس اعتقاده الذاتي ومدينته الفاضلة التي يختصها لنفسه فقط لا على البشر جمعاء. فميخائيل نعيمة في هذا الكتاب يميل إلى الحزاني وينغمس في إعادة الماضي الميرير. فهو ذو شخصية انطوائية لا يحب الظهور العلني في أكثر الأحيان ولكن يريد أن يعمل في صمت ولا يجد ضرورة للخروج والتحدث إلى الجمهور لأنه يظن أن لديه مقاصد أهم مما يقصدها الناس ويرى غايته في جمع أفضل الأشياء كالنحلة التي تطير إلى الأمكنة البعيدة لتمتص أطر الأزهار لتهدى إلى الناس عسلاً حلواً ولذيذاً .

الهوامش

- (١) يونس، سلامه. علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. ص ٤٦
- (٢) سليغمان، مارتين؛ (٢٠٠٥م)، السعادة الحقيقية، ترجمة، صفاء الأعسر وآخرون، الطبعة الأولى. القاهرة: دار العين للنشر. ص ٦
- (٣) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). شكوفاي روان شناسي مثبت گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه کامکار، امیر، هژبریان سكينه، (١٣٩٤ هـ.ش). تهران: نشر روان. ص ١٣
- (٤) الفاخوري، حنا. (١٩٨٦م). الجامع في تاريخ الأدب العربي؛ الأدب الحديث. الطبعة الأولى، دار الجبل. بيروت. ص ٣٨٨
- (٥) العشماوى، محمد زكى. (٢٠٠٠م). أعلام الأدب العربى الحديث واتجاهاتهم الفنية. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية. ص ١٢٠
- (٦) نعيمة، ميخائيل. (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة. الطبعة الثانية. مؤسسة نوفل. بيروت. ص ١٧٩
- (٧) الكردي، عبد الرحيم (٢٠٠٦م). السرد في الروايات المعاصرة. الطبعة الأولى. القاهرة: مكتبة الآداب. ص ٢٢٠
- (٨) سليغمان، مارتين؛ (٢٠٠٥م)، السعادة الحقيقية، ترجمة، صفاء الأعسر وآخرون، الطبعة الأولى. القاهرة: دار العين للنشر. ص ٧
- (٩) أبوحلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠٠٦م). علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسى الإيجابي. كلية التربية. بدمهور. جامعة الإسكندرية. ص ٣
- (١٠) سليغمان، مارتين؛ السعادة الحقيقية: ص ٣١
- (١١) عبدالعال، تحية محمد أحمد، رمضان مظلوم، مصطفى على. الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. (٢٠١٣م). كلية التربية. جامعة بنها. ص ١٠٥
- (١٢) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). صص ١١-١٣
- (١٣) المصدر نفسه: ١٠
- (١٤) المصدر نفسه: صص ١٦-١٣
- (١٥) المصدر نفسه: صص ١٨-١٦
- (١٦) المصدر نفسه: ص ١٨
- (١٧) المصدر نفسه: ص ١٩
- (١٨) المصدر نفسه: ص ٢٠
- (١٩) المصدر نفسه: صص ٢٤-٢٣
- (٢٠) المصدر نفسه: صص ٣٣-٣٢
- (٢١) خفاجي، عبدالمنعم. (١٩٨٦م). قصة الأدب المهجري. دار الكتاب اللبناني. بيروت: ص ٣٨٦
- (٢٢) أبي فاضل، ربيعة بديع؛ (١٩٩٢م)، الفكر الديني في الأدب المهجري، الطبعة الأولى، بيروت : دار الجبل.
- (٢٣) الأشتر، عبدالكريم؛ (١٩٦١)، حديث مع ميخائيل نعيمة، مجلة المعرفة، العدد الثاني. ص ٦٠

(٢٤) الموسى، أنور عبد الحميد؛ (٢٠١١م)، علم الاجتماع الأدبي، الطبعة الأولى، بيروت: دار النهضة العربية.

ص ١٨٢

(٢٥) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٩م). كرم على درب. الطبعة التاسعة بيروت: مؤسسة نوفل. ص ٢٤٣

(٢٦) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش، (الطبعة التاسعة) بيروت: مؤسسة نوفل. صص ٨-١١

(٢٧) المصدر نفسه. ص ١٢

(٢٨) الندوى، محمد نجم الحق؛ (٢٠٠٦م)، الاتجاهات الرمزية فى أدب نجيب محفوظ، المجلد الثالث،

بنغلاديش: دراسات الجامعة الإسلامية العالمية شيتاغونغ. ص ٣٥

(٢٩) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ٨٣

(٣٠) المصدر نفسه. ص ١١١

(٣١) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ١٦

(٣٢) المصدر نفسه. ص ٣

(٣٣) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٢٠

(٣٤) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ٤٠

(٣٥) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٢٨

(٣٦) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ٤١

(٣٧) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٢٨

(٣٨) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ٤٧

(٣٩) المصدر نفسه. ص ٤٨

(٤٠) سليغمان، مارتين؛ السعادة الحقيقية. ص ٩٠

(٤١) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ٦٧

(٤٢) المصدر نفسه. ص ٦٩

(٤٣) المصدر نفسه. ص ٥١

(٤٤) المصدر نفسه. ص ٥٥

(٤٥) المصدر نفسه. ص ٥٧

(٤٦) المصدر نفسه. ص ١٢٨

(٤٧) المصدر نفسه. ص ٦٤

(٤٨) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٨م). صوت العالم، (الطبعة الثامنة) بيروت: مؤسسة نوفل. ص ١٩١

(٤٩) المصدر نفسه. ص ١٩٣

(٥٠) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩١م). سبعون المرحلة الثانية، (الطبعة السابعة) بيروت: مؤسسة نوفل. ص ٨١

(٥١) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش: صص ١٠٧-١٠٨

(٥٢) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٩م). كرم على درب: ص ١٨٧

(٥٣) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ٢٨

(٥٤) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ١٣

(٥٥) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ٢٥

(٥٦) المصدر نفسه. ص ٢٥

(٥٧) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٨م). صوت العالم، (الطبعة الثامنة) بيروت: مؤسسة نوفل. ص ١٥٣

(٥٨) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ١٣

(٥٩) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٩م). كرم على درب. ص ١٩

(٦٠) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). مذكرات أرقش. ص ٥٠

(٦١) المصدر نفسه. ص ٥١

(٦٢) المصدر نفسه. ص ١٥

(٦٣) المصدر نفسه. ص ٢١

(٦٤) المصدر نفسه. ص ٢٦

(٦٥) المصدر نفسه. ص ٢٧

(٦٦) نعيمة، ميخائيل؛ (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة، (الطبعة الثانية) بيروت: مؤسسة نوفل. ص ٣٢

(٦٧) المصدر نفسه. ص ١٣٤

(٦٨) الفاخوري، حناء؛ (١٩٨٦م)، الجامع في تاريخ الأدب العربي، الأدب الحديث، الطبعة الأولى، بيروت:

دار الجبل.

ص ٣٩٠

(٦٩) أبي فاضل، ربيعة بديع. ص ٨٤٠

- (٧٠) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩١م). **سبعون المرحلة الثانية، (الطبعة السابعة)** بيروت: مؤسسة نوفل: ص ٦٧
- (٧١) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٨٨م). **صوت العالم، (الطبعة الثامنة)** بيروت: مؤسسة نوفل: ص ١٩١
- (٧٢) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩١م). **سبعون المرحلة الثانية، (الطبعة السابعة)** بيروت: مؤسسة نوفل: ص ٨٠
- (٧٣) نعيمه، ميخائيل. (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة. الطبعة الثانية. مؤسسة نوفل. بيروت. ص ١٥٢
- (٧٤) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). صص ٦٣-٦٤
- (٧٥) المصدر نفسه. ص ٧٠
- (٧٦) المصدر نفسه. ص ١٧٥
- (٧٧) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٦٩
- (٧٨) المصدر نفسه. صص ١١٦-١١٧
- (٧٩) المصدر نفسه. ص ٧٠
- (٨٠) نعيمه، ميخائيل. (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة. الطبعة الثانية. مؤسسة نوفل. بيروت. ص ١٦٩
- (٨١) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٧٣
- (٨٢) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ١٣٠
- (٨٣) نعيمه، ميخائيل. (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة. الطبعة الثانية. مؤسسة نوفل. بيروت. ص ٥٨
- (٨٤) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ٢٥
- (٨٥) المصدر نفسه. صص ٢٢-٢٣
- (٨٦) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. صص ١٦-٢٣
- (٨٧) المصدر نفسه. ص ٣٩
- (٨٨) المصدر نفسه. صص ٧٥-٧٤
- (٨٩) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ٤٩
- (٩٠) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٤٢
- (٩١) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٢٨
- (٩٢) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. صص ٩٤-٩٥
- (٩٣) آرسنيدر، تشارلز، لوبيز، شين جي، بيدروتى، جنيفر؛ (٢٠١١)، **استكشاف مواطن القوة الإنسانية وطاقاتها الكامنة فى النفس البشرية، ملخصات لكتب عالميّة، دبی، الإمارات العربية المتحدة: مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم**. صص ٧-٨
- (٩٤) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٢٨
- (٩٥) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٤٨
- (٩٦) المصدر نفسه. ص ٧٧
- (٩٧) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٣٣
- (٩٨) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٧٦
- (٩٩) المصدر نفسه. ص ٧٨
- (١٠٠) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٤٠
- (١٠١) سليغمان، مارتين؛ **السعادة الحقيقية**. ص ١٩
- (١٠٢) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٢٦
- (١٠٣) المصدر نفسه. ص ٤٨
- (١٠٤) رى شهرى، محمد محمدي؛ (١٣٨٤هـ)، **ميزان الحكمة**، جلد ٤. قم: دار الحديث. ص ٥٠٧
- (١٠٥) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٥٣
- (١٠٦) المصدر نفسه. ص ٩٦
- (١٠٧) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). صص ١٩٣-١٩٥
- (١٠٨) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٧٢
- (١٠٩) المصدر نفسه. صص ٢٦-٢٧
- (١١٠) المصدر نفسه. ص ٧٣
- (١١١) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٧٦
- (١١٢) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٣١
- (١١٣) المصدر نفسه. ص ٩٥
- (١١٤) القرآن الكريم. (يوسف/٥٣)
- (١١٥) سليغمان، مارتين. (٢٠١١م). ص ١٤٤
- (١١٦) نعيمه، ميخائيل؛ (١٩٩٢م). **مذكرات أرقش**. ص ٣٣
- (١١٧) المصدر نفسه. ص ٨٥

المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

أرسنيدر، تشارز، لوبيز، شين جى، بيدروتى، جنيفر. (٢٠١١). استكشاف مواطن القوة الإنسانية وطاقاتها الكامنة فى النفس البشرية. ملخصات لكتب عالمية. مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم. دبی. الإمارات العربية المتحدة

أبوحلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠٠٦م). علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسى الإيجابي. كلية التربية. بدمنهو. جامعة الإسكندرية

_____ . (٢٠١٣م). حالة التدفق، المفهوم، الأبعاد، والقياس.

العدد ٢٩ إصدارات شبكة العلوم النفسية.

أبي فاضل، ربيعة بديع. (١٩٩٢م). الفكر الديني في الأدب المهجري. الطبعة الأولى. دارالجيل. بيروت

الأشتر، عبدالكريم. حديث مع ميخائيل نعيمة. (١٩٦١م). مجلة الكاتب. العدد ٢. مصر

بوبيو، بوجمعة. (١٩٩٥م). موازنة بين شعراء المهجر الشمالى وجماعة أبولو؛ الطبعة الأولى. منشورات جامعة قاريونس. بنغازى

خفاجى، عبدالمنعم. (١٩٨٦م). قصة الأدب المهجرى. دار الكتاب اللبنانى. بيروت

عبدالعال، تحية محمد أحمد، رمضان مظلوم، مصطفى على. الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. (٢٠١٣م). كلية التربية. جامعة بنها

الموسى، أنور عبد الحميد. (٢٠١١م). علم الاجتماع الأدبى. الطبعة الأولى. بيروت. دار النهضة العربية.

الندوى، محمد نجم الحق (٢٠٠٦م). الاتجاهات الرمزية فى أدب نجيب محفوظ، المجلد الثالث، بنغلاديش: دراسات الجامعة الإسلامية العالمية شيتاغونغ.

نعيمة، ميخائيل. (١٩٨٩م). أحاديث مع الصحافة. الطبعة الثانية. مؤسسة نوفل. بيروت.

_____ . (١٩٨٥م). زاد المعاد. الطبعة التاسعة. _____ .

_____ . (١٩٩١م). سـبعون. المجلد الثانى. الطبعة السابعة. _____ .

_____ . (١٩٨٨م). صـوت العـالم. الطبعة

الثامنة. _____ .

_____ (١٩٨٩م). ك. _____ رم عا _____ ي درب. الطبعة _____
التاسعة. _____ .

_____ (١٩٩٢م). م. ذكّرات الأرقش. الطبعة التاسعة. _____
_____ .

_____ (٢٠١٠م). م. مرداد منارة وميناء. الطبعة الحادية عشرة. _____
_____ .

المصادر الإنجليزية

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.

Seligman.e.p.martin. (2011). flourish: Avisiionary new understanding of happiness and well-being. New York

C.r.snyder, shaneJ. Lopez, Jenifer teramoto pedrotti. (2011). Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths. Los Angeles .

المصادر الفارسية

ری شهری، محمد محبی؛ (١٣٨٦ هـ)، *میزان الحکمة*، جلد ٤. قم: دارالحديث.

سليگمن، مارتين؛ (٢٠٠٢)، *شادمانی درونی*، ترجمه تبریزی، مصطفی، کریمی، رامین و نیلوفر، علی (١٣٩٢). تهران: دانژه.

_____؛ (٢٠١١م)، *شکوفایی روان شناسی مثبت گرا (درک جدیدی از*

نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه کامکار، امیر، هژیریان سکیه، (١٣٩٤ هـ.ش). تهران: نشر روان.

An Investigation into Mikhail Naima's Personality in His Story *Mudhakkirāt al-'Arqaš* Based on Martin Seligman's New Theory

Ayatollah Negintaaj
PhD in Arabic Language and
Literature, Isfahan University,
Isfahan, Iran
Neginarabi2010@yahoo.com

Sander Aslani
Corresponding author, Associate
Professor, Department of Arabic
Language and Literature, Isfahan
University, Isfahan, Iran
sardareaslani@yahoo.com

Abstract:

After revising his old theory of authentic happiness dealing with happiness, well-being, and life satisfaction, Professor Martin Seligman, the founder of positive psychology and the president of the American Psychological Association, realized that individualistic interpretation of the theory of authentic happiness and referring it to one cause is a gross mistake. Accordingly, he introduced his new theory of well-being, the understanding of which requires a multi-dimensional theory, not a one-dimensional theory, and whose purpose is to enhance well-being and flourishing. Mikhail Naima is one of the best literary and honorable figures of the new era. The present study is aimed at examining Mikhail Naima's personality throughout his story *Mudhakkirāt al-'Arqaš* reflecting his personality. In this story, Mikhail Naima places emphasis on the necessity of self-knowledge, truthfulness, meaning, flexibility, and other virtues. However, his hero, *Arqaš*, chooses silence, inclines towards solitude and grief, and is steeped in bitter memories of the past. Therefore, emotions and positive relationships are among the missing chains in his attitude and personality.

Keywords: Mikhail Naima, *Mudhakkirāt al-'Arqaš*, Seligman, Positive psychology, Well-being