

د. واين داير

من الكتاب الأكثر مبيماً في صحيفة «نيويورك تايمز»

مكتبة الكندي العربية

# النقلة

انقل حياتك  
من الظنوم إلى المعنى

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و منال الخطيب



**النقطة**

## The Shift

النقطة

واين داير

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و منال الخطيب

---

THE SHIFT

Copyright © 2010 by Wayne W. Dyer

Originally published in 2010 by Hay House Inc., USA

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©



بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3 شارع الكويت

المنارة بيروت

لبنان تليفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى 2016

---

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

د. واين داير  
ترجمة: د. محمد ياسر حسكي  
منال الخطيب

أنقل حياتك  
من الطموح إلى المعنى



«هناك أرض للأحياء وأرض للأموات والجسر بينهما هو الحُبّ»  
«هو الباقي الوحيد بعد زوال كلّ شيء غيره، وهو المعنى الوحيد  
«من رواية» جسر سان لويس راى

**«للكاتب» ثورتون وايلدر**

«إلى» ريد تريسي  
...أنا مُمتنّ جداً لأننا تشاركنا هذه الرؤية معاً

## المقدمة

كان من دواعي سروري مُؤخراً مُشاهدة فيلم وثائقي بعنوان «إستعجل ببطء: رحلة حياة السير «لورانس فان دير بوست»: «لقد أمضى السير «لورانس» وقتاً طويلاً مع قبائل «الباشمان» في صحراء «كالاهاري»، يجمع حكاياتهم بالنسبة إليّ، تتلخّص رؤاه الاستثنائية في بضع فقرات قصيرة عن الرغبة الجوهريّة التي يأوي إليها فعلياً جميع الكائنات البشرية:

تتحدّث شعوب «الباشمان» التي تعيش في صحراء كالاهاري عن ««جوعين

**هناك الجوع العظيم والجوع البسيط**

**، يطلب الجوع البسيط الطعام للبطن**

**، في حين أنّ الجوع العظيم، بل الجوع الأعظم**

**هو جوع إلى المعنى**

**، هناك شيء وحيد جوهري يجعل البشر مُتألّمين على درجة عميقة يصعب فهمها**

**ألا وهو دفعهم أن يحيوا حياة من غير معنى**

**لا ضير في البحث عن السعادة**

**، بيد أنّ ما يُريح الروح أكثر**

**، هو أمرٌ أعظم من السعادة والتعاسة، ألا وهو المعنى**

**لأنّه من خلال المعنى يتغيّر كلّ شيء**

**، عندما يمتلك الشيء الذي تقوم به معنى بالنسبة إليك**

**فليس مُهمّاً إن كنت سعيداً أم تعيساً**

**أنت راضٍ، ولست وحيداً على صعيد الروح، أنت تشعر بالانتماء**

هذا ما تمّ التعبير عنه ببلاغة في عبارة «إنّ الجوع العظيم، بل الجوع الأعظم، هو الجوع إلى المعنى»، إنّ «النقطة» هي دعوة في كلّ من الكتاب والفيلم على حدّ سواء، من أجل استكشاف عملية الحركة بعيداً عن الحياة التي لا هدف لها، والتحوّل إلى أخرى عامرة بالمعاني والأهداف

لقد انخرطتُ سنوات طويلة في مُساعدة الناس «بمَن فيهم ذاتي» على الوصول إلى أقصى إمكانياتهم. لقد أجريتُ حتى الآن حوالي سبعين رحلة حول شمسنا، والشيء الوحيد الذي يبرز جلياً أكثر من أيّ شيءٍ آخر، هو أنّ كلّ واحد منا يُريد أن يمتلك حياته معنى وهدفاً. في هذا الكتاب وضّحتُ ما بدا لي ضرورياً من أجل الوصول إلى مرحلة من الوعي، والإدراك المُستنير الذي يُغذي حياة

الهدف والمعنى.

عندما صدر الفيلم الذي استند عليه هذا الكتاب للمرة الأولى، كان تحت عنوان «من الطموح إلى المعنى»، لم يكن الكثير من الناس مُتقين مِمَّا عنته تلك الكلمات، أو عن ماذا كان يدور الفيلم. يبدو أن العنوان كان مُضلاً بعض الشيء، ربّما أوحى لهم أنني صنعتُ فيلماً وثائقياً، أو أنني قمتُ بتقديم إحدى مُحاضراتي على شريط سينمائي.

خلال جولتي الافتتاحية الوطنية عندما تمّ تقديم الفيلم إلى جمهور مُختار، عبّرتُ عن نظرتي إلى المخرج والمنتج التنفيذي بخصوصٍ سوء فهم العنوان قُلتُ لهما: «أحببتُ الفيلم، لكن مع هذا لو تسنى لي أن أعيد صنعه مرة أخرى لأعطيته عنواناً مُختلفاً، وأطلقتُ عليه اسم «النقلة»، لأن هذا المصطلح يتمّ ذكره طوال الفيلم، وهو ما يجب أن يحصل مع الشخص الذي يتحوّل من الطموح إلى المعنى». ممّا أبهجنني، والفضل يعود إلى المخرج والمنتج، أنه في غضون أسبوع أصبح الفيلم يحمل عنواناً جديداً. مع هذا، تبقى فكرة الانتقال من الطموح إلى المعنى حاضرة.

عندما تفكّرتُ في كيفية تقديم هذه الرسالة الأساسية في كتاب مُواز للفيلم، قادني التأمل العميق إلى استعمال هذه الكلمات الأربع كبنية تنظيمية لهذا الكتاب. وهذا بالضبط ما تحمله بين يديك «أو تجده في جهاز القراءة لديك».

يتوجّب على كلّ واحد منا أن يقوم خلال رحلته الإنسانية المجيدة نحو عالم النضج ببعض النقلات أو التحوّلات. نأمل أننا سوف نذهب أبعد من التحوّلين الأوليين الإخباريين، والانتقال إلى تحولات الوعي التي تُؤدّي إلى حياة مليئة بالأهداف. حسناً، ما الذي أعنيه بذلك؟

إنّ النقلة الأولى التي نقوم بها جميعاً هي تلك التي تأخذنا من العدم إلى الوجود؛ من عالم الروح إلى عالم المادة، من العالم الخفي إلى العالم المادي الذي تعبر عنه الأشياء، والحدود، والممتلكات.

هكذا، يحمل الفصل الأول من الكتاب عنوان «من...»، حيث أحاول بطريقتي المتواضعة «وغير المثالية بالتأكيد»، أن أضع تعريفاً لما لا يمكن تعريفه، من خلال استخدام كلمات وعبارات هي محض رموز إلى ذلك الذي يستعصي على الفهم. بيد أنني أصبحتُ أدرك ما يبدو عليه عالم الروح الخفي، الذي تنشأ منه كلّ الأشياء، ونؤول جميعاً إليه.

النقلة الثانية التي أُصوّرها هي النقلة «من» إلى «الطموح» وبالتالي، فإنّ «الطموح» هو عنوان الفصل الثاني. إنّ الطموح هو المرحلة التي نتبنى فيها «الذات المزيفة» التي هي نقيض عالم الروح الذي أتينا منه. في هذا السياق فإنّ الأنا المزيفة، هي ذاتنا المزيفة.

هاتان نقلتان أساسيتان وإجباريتان، نخضع لهما في هذه الرحلة نحو



إنسانيّتنا. يُنهي العديد منا حياته وهو لم يشهد سوى هاتين النقلتين. للأسف، فإنّ الطموح هو غالباً خاتمة قصة حياتنا. أقترح في الفيلم وفي الكتاب كذلك، وجود نقلتين إضافيتين مُتاحتين أمام كلِّ واحد منا. عندما نشرع بهاتين النقلتين فإنّ «الحياة التي يعوزها المعنى»، والتي يتحدّث عنها السير «لورنس» لن تكون نهاية القصة. نستطيع جميعاً أن نختار القيام بالقفزة التي تلي نقلة الطموح التي تحكّمها الأنا المزيفة.

يحمل الفصل الثالث عنوان «إلى...» وهو يرمز إلى الوصول إلى مكان في أذهاننا نُدرك فيه أنّه لدينا خيار القيام بانعطاف كامل بعيداً عن الذات المزيفة، والبدء في العودة في اتجاه نشأتنا، أو ما أدعوه «عالم من». هذه المرحلة الجديدة من رحلة حياتنا هي عودة إلى الروح، وهي دعوة إلى العالم المُقدّس الخفي كي يحلّ مكان هيمنة الأنا المزيفة. نتعلم كيف نُروّض الأنا المزيفة ونحن نتجه إلى حياة المعنى والهدف، التي يربعاها مصدر وجودنا.

إنّ النقلة التي يتمّ توضيحها في الفصل الرابع هي «المعنى». عندما نتخلّى عن ذاتنا المزيفة ونبدأ في العودة نحو المصدر، بينما لا نزال على قيد الحياة، فإنّنا نعيش وفق مجموعة جديدة من المبادئ التوجيهية. نكتشف أن قوانين العالم المادي ليست مُرضية في حضور المعنى الذي تُشجعه نقلتنا نحو المصدر. يبدأ ظهور المُعجزات واكتشافنا الجديد لأحداث تزامنية في ميدان حياتنا. في الحقيقة، إنّ المعنى هو ما يُحدد الآن جميع لحظات وجودنا.

حسب تجربتي، ولسوء الحظّ، فإنّ طموح الأنا المزيفة هو الهدف النهائي لحياة الكثير من البشر، إلا أنّ هناك إشارات نستطيع التقاطها تومئ إلى تلك النقلتين الإضافيتين اللتين تُحرراننا من أوهام راحة الأنا المزيفة. نستطيع القيام بدورة 180 درجة، والتوجّه نحو عالم الروح في النقلة الثالثة. ثمّ في النقلة الرابعة، نستطيع تحقيق حياة المعنى والهدف من خلال إعادة توجيه طموحنا نحو تحقيق ذاتنا الحقيقية. نستطيع تلبية نداءنا الأعظم عندما نخوض رحلة من الطموح على المعنى على نحو واعٍ. نستطيع أيضاً تغيير حياتنا الفردية، وكجائزة إضافية التأثير على كوكبنا المُقدّس كذلك.

مع حُبّي.

«د. واين وداير

«ماوي، هاواي»

## الفصل الأول

...م-ن

إنَّ جسدك هو قيثارة روحك»  
والأمر عائد إليك في أن تعزف عليها موسيقى عذبة  
«أو أصواتاً مُضطربة

«حبران خليل حبران»

حسب ما أذكر، كانت لي طبيعة تأملية عندما كنتُ فتى صغيراً، كنتُ أفكرُ ملياً في أسئلة عن الحياة، والتي قلما كنتُ أجد لها إجابات واقعية.

كانت محاولتي الأولى في فهم الموت عندما تُوفي السيد «سكارف» الذي كان مع زوجته يُربييني أنا وأخي «ديفيد» في دار الرعاية.

بعد أن أخبرتنا السيدة «سكارف» أنّ زوجها قد تُوفي، أعطت كل واحد منا حبة موز كنوع من إلهائنا عن حزننا. سألتها على الفور: «متى سيعود؟»، بيد أنّ جوابها المؤلف من كلمة واحدة حيرني.

أجابت: «أبدًا»، وهي تمسح دموعها عن وجهها المُسنن.

ذهبتُ على الفور إلى مكاني في الطابق العلوي من سريرنا المؤلف من طابقين، قشرتُ حبة الموزة وحاولتُ فهم ما لم يكن له معنى مُطلقاً. رحتُ أتخيل البدايات والنهايات، أشياء من قبيل الليل والنهار ينتهيان ثم يبدأان من جديد، وفكرتُ في أن السيد «سكارف» ذهب إلي العمل، ثم سيعود إلى البيت. بطريقة بدائية، تعرّفتُ على السبب والنتيجة، فكرتُ في زهور أشجار الفاكهة كيف تغدو ثمار تفاح أو كرز. بيد أنني شعرتُ أنني في وضع صعب، لأن السيد «سكارف» لن يعود مُطلقاً. لقد شكّل ذلك تعطيلاً تاماً لما كنتُ أعرفه في تلك السنّ عن تدفق الأشياء الطبيعي. استلقيتُ على سريري العلوي مُحدّقاً في السقف، وأنا أصارع مُحاولاً فهم كيف استطاع السيد «سكارف» أن يختفي دون رجعة.

في كلّ مرة كنتُ أفكرُ فيها في استحالة عودته، كنتُ أشعر بالغثيان في معدتي. ثمّ كانت خواطري تنتقل إلى شيء أكثر قبولاً، إلى شيء يُمكنني ادراكه، من قبيل متى سنتناول طعام العشاء؟ أو، أين عربتي؟ بيد أنّ تفكيري الفضولي بفطرته استمرّ في تدبّر فكرة الأبدية الغامضة العصية على الفهم،

فيعاودني الإحساس المُخيف في معدتي والذي لا زلتُ أشعر به الآن وأنا أكتب هذه الكلمات. منذ أن تُوفي السيد «سكارف» ألفت أربع وثلاثين كتاباً، وألقيتُ آلاف المحاضرات حول جوهر الحياة الروحانية، ولا زلتُ أشعر بالانزعاج عندما أستدعي لحظات الطفولة الحية تلك، والتي قضيتها في محاولة التقاط معنى الحياة دون جسد تسكن فيه.

عندما واصلتُ نشاطي في الكتابة والمحاضرات على مدى كلِّ تلك السنوات، بقيتُ فضولياً تجاه ما أدعوه «الأسئلة الكبيرة». لقد قمتُ بدراسة المعلمين الروحيين والفلاسفة من الشرق والغرب، في الأزمنة القديمة والحديثة، الذين اكتشفوا «وفي العديد من الحالات عاشوا» تلك الحقائق التي ننظر إليها على أنها إرثنا الروحي. أحبُّ التأمل في هذه الأسئلة التي طالما أربكتُ الجنس البشري منذ أن كان هناك تاريخ مُدوّن «وعليّ الأرجح حتي قبل ذلك». لقد بقي لغز الحياة فاتناً ومُمتعاً بالنسبة إليّ، وكنتُ أستمتع بالأسئلة التي لا جواب لها، كما كنتُ أشعر بالطمأنينة مع هذه المعضلة.

مَن أنا؟» هو أحد هذه الأسئلة الكبيرة، وشطر من الجواب هو أنني جسد» ذو صفات قابلة للقياس. أجل، لديّ اسم ومواهب وإنجازات، ولكن سؤال «مَن أنا؟» يتضمّن أيضاً حضوراً غير مادي، أعلم أنّه جزء مني، ولكن ليس لذلك الجانب مني حدود يُمكن إدراكها حسيّاً أو صورة مرئية. أحد أسماء هذا الجانب غير المادي هو «التفكير» بطيفه الواسع اللامتناهي من الأفكار الخفية التي ترشح داخل الجسد المادي.

إنَّ جوابي الشخصي على سؤال «مَن أنا؟»، هو أنني بضعة من المصدر خالق كلِّ شيء والذي له العديد من الأسماء ومنها الإله، الروح، المصدر، التاو، العقل المُقدّس، وهكذا دواليك. على الرُغم من أنني عاجز عن رؤيته أو لمسه، إلا أنني أعلم أنني منه، لأنني يجب أن أكون مثل الذي جئتُ منه، والذي جئتُ منه هو عدم لا صورة له اندمج في الشكل. هكذا، أنا تركيبة من الروح الخفية التي هي مصدر كلِّ شيء، جنباً إلى جنب مع الشكل المُقدّر له العودة إلى العالم غير المنظور.

لقد كان أحد الأسئلة الكبرى الأخرى التي تصارعتُ معها: ما الذي يحدث بعد موت صورتي؟ ما هدف حياتي؟ ما شكل الأبدية؟ مَن أو ما هو الإله؟ لا أدعي أن لديّ إجابات مُحددة على هذه المخاوف. إن كانت العقول العظيمة أمثال «لاو تزو»، «سقراط»، «بوذا»، «روسو»، «ديكارت»، «أينشتاين»، «سبينوزا»، «سان فرانسيس»، «الرومي»، «باتانجالي»، «غوته»، «شو»، «وايتمان»، «تينيسون»، و آلاف آخرين، عاجزة عن الخروج بأجوبة حاسمة، فمن المُؤكّد بالتالي، أنني لن أكون قادراً على توضيح كلِّ هذه الألغاز في كتاب واحد أو حتى خلال عمري بأكمله. كلُّ ما أستطيع فعله هو تقديم تفسيري الخاص لما توصلتُ إليه من خلال دراستي، حياتي، جهودي المُركزة من أجل القيام باتصال واع مع مصدر وجودي، ومع ما أعتقد أنّه مصدر كلِّ شيء في هذا العالم المادي.

إنَّ السؤال الذي أثار فضولي وحيرني منذ وقت طويل وحتى اليوم، وتفوّق على أسئلة «مَن أنا؟»، «ما غايتي؟»، «ما الذي يحدث بعد الموت؟»، «مَن أو ما هو الإله؟»، هو السؤال عنوان الفصل الأول من هذا الكتاب «مِن؟». من أين أتيت؟ بالنسبة إليّ، لطالما كان هذا السؤال الكبير حقاً

## من أين أتيت؟

عندما أفكر في الأحداث التي حصلت والأشخاص الذين عاشوا قبل وصولي إلى كوكب الأرض عام 1940، تُحيرني الظروف التي حددت ظهوري في ذلك الوقت بعينه. أين كنت قبل الحبل بي عام 1939؟ ما الذي كنتُ أفعله في القرنين الثاني عشر أو الثالث عشر بينما كانت تجري الحروب الصليبية؟

أين كنت عام 2500 قبل الميلاد أثناء تشييد الأهرامات؟ أين وماذا كنتُ قبل ملايين السنين، وقبل أن تبدأ الكائنات البشرية بالسير على وجه البسيطة، عندما كانت الديناصورات تجوب الأرض؟ قادني التفكير في أسئلة من هذا النوع إلى دراسة كمّ لا بأس به من العلم الذي يشرح كيفية تشكّل الأشياء. على الرغم من أنّني لستُ في أيّ حال من الأحوال خبيراً في هذا المجال، إليكم ما تعلمته.

حسب فهمي تعتبر الفيزياء الكميّة هذه الحقيقة مُسلماً بها علمياً: على المستوى الذري مُتناهي الصغر، لا تنشأ الجسيمات في حدّ ذاتها من الجسيمات. هذا يعني أن المادة تنشأ من شيء لا صورة له. يُطلق العلماء على الشيء دون صورة الذي يُنتج المادة اسم «الطاقة». أنتجت هذه الطاقة اللامادية، الجسيم الذي أصبح مَن أنا عليه اليوم. أفكر في هذا على أنّه نقلة من «الطاقة» إلى «الصورة»، أدعوك وأنت تقرأ هذا الكتاب إلى التفكير في النقلات التي قمتَ بها، والتي حددت مَن أنت، وأين أنت الآن.

أفكر في الجزء المُتناهي الصغر من المادة الأساسية في الخلايا البشرية «بروتوبلازما» والذي كان الجسيم البشري الأول عندي، باعتباره جزءاً من «الجذب المستقبلي» والذي تحوّل إلى جنين، ثمّ إلى رضيع، ثمّ إلى طفل صغير، ثمّ إلى مُراهق، ثمّ إلى شاب يافع، ثمّ إلى بالغ ناضج، ثمّ إلى إنسان في مُنتصف العمر، ثمّ إلى إنسان عاش ما يُقارب سبعين سنة. كانت كلّ تلك النقلات مُتأصلة في تلك الطاقة المُولدة، والتي تجسّدت على شكل جسيم ميكروسكوبي أصبح فيما بعد أنا.

تفوق تلك المعجزة التي تتجلّي في إنشائي ككائن مادي، قدرتي على الفهم، بيد أنّي أوّمن حقيقة أن ذلك حدث على نحو مُستقل عن قدرتي على فعل شيء حياله، باستثناء مُراقبة تطوّري ببساطة. أنا حقيقة وبصدق لا أفعل شيئاً على الإطلاق. والأصدق هو أنّني أراقب نفسي وهي تعيش من خلال هذه الطاقة الخلاقة لكلّ شيء، والتي يبدو أنّها لا تفعل شيئاً، وفي الوقت ذاته لا

تترك شيئاً غير مُكتمل. إذاً، من أين أتت تلك النقطة الميكروسكوبية المتناهية في الصغر التي كانت تجربتي الأولى كجسيم؟

تذكر أنّ الفيزياء الذرية تُخبرنا بصورة قاطعة أنّ الجسيمات لا تأتي من الجسيمات. إذا قمنا بتقليص الجسيم الأصلي إلى وضعه تحت الذري، فهو أصغر من الكروموزومات والذرات والالكترونات التي في داخل الذرة، بل وأصغر حتى من الجسيمات تحت الذرية والتي تُدعى «الكوارك». لقد قام العلماء بوضع «كوارك» بحجم النقطة التي نشأت منها داخل مُعالج جسيمات تصل سرعته إلى مئتين وخمسين ألف ميل في الساعة وجعلوه يصطدم مع «كوارك» آخر.

النتيجة؟ لا شيء هناك. يبدو أنّه لا شيء هناك في لحظة التحوّل إلى شيء ما. أو كما أحبّ أن أقول: «من اللامكان إلى الآن وهنا». كلّ الموجود في عالم «من» هو طاقة اللاصورة المحضة حيث لا جسيمات. تُؤكّد الفيزياء الحديثة على الماورائية في سفر التكوين، الذي يُخبرنا أنّ كلّ شيء أتى من الإله وكان كله خير. على نحو مُشابه، تقصّ علينا نصوص «تاو تي تشينغ» أنّ كلّ الوجود نشأ من العدم. بالتالي تُجيب كلّ من الفيزياء وعلم الماورائيات على سؤال «من أين أتيت»، بالخلاصة التي تقول إنّنا نشأنا من شيء لا صورة له، لا حدود، لا بداية، لا مادة. إنّ جميعنا في الأساس، عبارة عن كائنات روحية تخوض تجربة بشرية مؤقتة.

هذا هو جوهرنا، ومن هناك أتينا.

### نحن نُشبه تماماً المصدر الذي جئنا منه

في نسخة الفيلم من «النقلة»، كان لي نقاش مُقتضب مع عدد من الشخصيات عن هذا المبدأ الأساسي: كلّ شيء في هذا العالم المادي يجب أن يُشبه المصدر الذي جاء منه، كذلك أيّ، وكلّ واحد منا. أتطرق في الفيلم إلى قطعة من فطيرة تفاح موجودة في الصحن مُتسائلاً: «ماذا تُشبه قطعة الفطيرة تلك؟»، الجواب الواضح هو أنّها تُشبه فطيرة التفاح، لأنّها يجب أن تُشبه المصدر الذي جاءت منه. هذا مبدأ عام، فإذا فكّرنا في الدم المسحوب من أجل تحليل الدم في الاختبار التشخيصي، فإنّ حقنة صغيرة من الدم تزوّد الأطباء الممارسين بكلّ المعلومات عن الحالة الكاملة للشخص الذي سُحبت منه. لماذا؟ لأنّ العينة يجب أن تُشبه تماماً المصدر الذي جاءت منه.

أنا أعمم هذا المنطق على نفسي وعلى حدّ سواء. بما أنّني لم أت من والديّ، فليس من المنطقي الاستنتاج أنّني يجب أن أكون مثلهما. بما أنّني لم أت من ثقافتني، ديني، أو أيّ شيء آخر في هذا العالم، فليس من الضروري أن أكون نسخة عن محيطي أو مجتمعي، ولكن بما أنّني أتيت من مصدر طاقة خفي يدعوهم «الإله» أو «التاو» أو «العقل الإلهي»، فهذا يستلزم أن أشبه تماماً المصدر الذي جئت منه. ما استنتجته بخصوص نشأتي هو أنّني أتيت من

الروح، وأتني من حيث جوهرى الحقيقى، أشبه تماماً المصدر الذى جئتُ منه. أنا بضعة مُقدّسة من الإله. لطالما كنتُ وسأبقى كياناً روحانياً مُتصلاً بمصدر وجودى. بعزى وثيقة.

لخص «روبرت برنز» هذا شعرياً فى قصيدته «رأس السنة الجديدة» التى كتبها عام 1791:

، يُنادى صوت الطبيعة عالياً،  
، وهناك الكثير من رسائل السماوات  
. أن شيئاً فى داخلنا لا يموت أبداً

إنّ ذلك الذى لا صورة له لا يُمكن تدميره، يعيش الجانب الـلاصورى من جميع الموجودات فى الأبدية، لا يتأثر بالبدايات ولا النهايات. يبدو أنّ الحقيقة هى أنّ جوهرنا أبدي، وأنّ الجسد المادى يأتى ويذهب فقط فى دورة الولادة والموت، وأنّ ما ندعوهما الولادة والموت فى حقيقة الأمر هما وجهان لعملة واحدة، أو كالليل والنهار. إنّ سؤال «من أين أتيتُ؟» مُوجّه حقيقة إلى «أنا» التى هى الجسد المادى، بيد أنّ ذلك الجانب المادى نشأ من العدم.

نحن تماماً مثل «التاو» العظيم أو الإله، ولدينا حرية القيام بخيارات. قد تتسبب بعض خياراتنا فى جعل صلتنا بالمصدر ملوثة وصدئة.

أحد تلك الخيارات الباهتة، هى الاعتقاد أنّ التعبير عن الإله فى ذاتنا المادية هو نقطة نهاية، أو النقطة القصوى، بدلاً من كونها فرصة من أجل اختيار الطريقة التى نُعبّر فيها عن هذه الهبة. بهذه الطريقة نُنحي الإله بعيداً، ونخلق حياة تحكمها «الأناء». إنّ الدرس العظيم فى هذه الرحلة الفلسفية هو الاعتراف بهويتنا الأصيلة على أننا كيان روحانى خالد لا يتأثر بناءً على ذلك بالولادة ولا بالموت.

إنّ ذاتنا المادية هى تعبير على شكل صورة عن طاقة جوهرنا الروحى، أما ذاتنا الحقيقية فهى مُراقب مُحبّ لتجارنا الحسّية. كي ننسجم كلياً مع تلك الطبيعة الجوهرية، يجب أن نُكرّس أنفسنا للتعبير عن طاقتها، ونكون واعين تماماً بالخيار المُقدّس الذى نقوم به. يعنى ذلك بالنسبة إلى البعض أنّ يُشبهوا الإله أكثر، على الرغم من أنّهم لا يزالون يسكنون مؤقتاً فى أجسادهم، أما بالنسبة إلى البعض الآخر، فىعنى خلق تعبيرات تُشبه الإله من الجمال، الغاية، الحكمة، من خلال الصورة.

تكاد تكون الرحلة البشرية فى صورة جسد أشبه بكلمة مُعترضة قياساً مع أبدية ذاتنا الحقيقية. عندما يُقفل القوسان، نكون مُنغمسين تماماً فى الروح دون الذات المادية. نكون فى خضم تلك الرحلة الدائرية التى يُشير إليها «لاو تزو» فى البيت الأربعين الشهير من كتاب «تاو تي تشينغ العودة هى حركة التاو»<sup>[1]</sup> فى «فيلم «النقلة» أقتبس من قصيدة «تي إس إيوت»<sup>[2]</sup>

، يجب ألا نتوقف عن البحث،  
بينما غاية بحثنا بأكمله،  
سوف تكون الوصول إلى حيث بدأنا  
كي نعرف المكان للمرة الأولى.

بيد أننا قبل أن نهجر جسدنا المادي، ونُكمل رحلة العودة هذه، نستطيع أن نشرع في فهم طبيعتنا الأصيلة، من خلال بذل جهدنا في أن نُشبه مصدر وجودنا بالطريقة التي نتخيلها.

إنَّ أحد طرق وضع مفهوم لهذا هو تخيل النظر من خلال عدسة آلة تصوير نمدنا بصورة واضحة عن المصدر الخلاق. من خلال هذه العدسة، نرى كيف يُفكّر ويشعر ويتصرّف مصدرنا، وهذه الرؤية لمصدرنا تمنحنا رؤية أوضح لذاتنا الحقيقية.

إنَّ فهم الإجابة عن سؤال «من أين أتيت؟ يتضمّن أكثر من أيّ شيء آخر، محاولة العيش من منظور مُنسجم تماماً مع طبيعتنا الأصلية. يجب أن نغدو أكثر شبيهاً بالطبيعة الروحانية لأصلنا. من خلال الاعتراف أنّ كياننا المادي هو تعبير عن الوعي الإلهي، نحن نختار بدورنا كيفية التعبير عن تلك الروح المُقدّسة

## كيف تبدو الروح

في أغلب الأحيان لا يتصف عالمنا المادي بالروحانية على الرغم من أننا نشأنا من جوهر روحاني. عبّر «هنري وردسورث لونغفيلو» عن هذه المعضلة في [3]:  
«قصيدته «الترنيمة المُقدّسة للحياة»

، الحياة حقيقية، الحياة جديّة،

والقبر ليس غايتها.

، خلقت من التراب، وإلى التراب تعود،

قول لا ينطبق على الروح.

يتحدّث الشاعر عن حياتي وحياتك كشيء يتجاوز الجسد المادي، والذي يصفه بالتراب. نحن جميعاً عبارة عن شيء مُختلف عما نُدركه بحواسنا. ليس هناك ما يُسمّى القبر بالنسبة إلى جوهرنا الأساسي «روحنا»، بيد أننا قد نُهمّل هذه الروح، وبالتالي نفقد الاتصال معها. في الواقع، نمرّ جميعاً بهذا الحال الشائع خلال فترات مُختلفة من حياتنا عندما نختار تسليم دفة القيادة إلى أنفسنا المادية.

أحبّ الطريقة التي استطاع بها أحد شعرائي المُفضّلين «رابين درانات طاغور» أن يصف في بيتين مُختصرين ما ظنّ أنه الدرس الروحاني الأكثر أهمية بالنسبة إلينا:

لا يُحبّ الإله أن يرى في داخلي، عبداً له

وإنّما يرى ذاته التي تخدم الجميع.

إنَّ الأسئلة المُهمّة التي يجب أن نسألها لأنفسنا هي: هل أشبه الإله الآن؟ هل أدنو من ذلك؟ هل أنا هناك؟

إذا كان جوهرنا الحقيقي هو الروح، وكنا نُؤمن أنّنا نشأنا من هناك، تبدو لي إعادة الاتصال بذلك الجانب الأصيل من أنفسنا مُهمّة سهلة. أحد الطرق من أجل القيام بهذا هو الانتقال بأفكارنا وأفعالنا إلى الأساليب التي نتخيّل أنّ الطاقة الخلاقة تُفكّر بها وتتصرف وفقها، عندما تتجسّد طاقتها في الصورة. نحن في حاجة إلى أن نكون أكثر شبيهاً لما تبدو عليه الروح. بما أنّنا أتينا من هناك، فإنّ الألوهية هي قدرنا، بغضّ النظر عن الطريقة التي أهملناها فيها على مرّ السنين. بكلّ بساطة، فإنّ الإله أو «التاو العظيم» الذي نحن بضعة منه، ينتظر منا بصبر أن نكون مثله. أتخيّل أنّ تلك الروح الخالقة لكلّ الوجود، لو كانت تُريد منا شيئاً حقاً - لكان ذلك الشيء هو إدراك تلك الحقيقة

وجدتُ مثلاً قوياً على هذه الحقيقة في «التفكير الهادئ»: أقوال النسر  
4] الأبيض:

إنّ مُساهمتك الشخصية في خطة الارتقاء بالإنسان العظيمة، هي إمعان النظر دائماً في حُبّ الإله، والنظر باستمرار إلى النور، وتدريب نفسك هكذا على الاعتراف بنعم الإله التي تتجلى من خلال كلّ من حولك.

لا أظن أنّ الإله يهتمّ إن أظهرنا حُبنا من خلال بناء صروح عبادة عظيمة، أو حضور الصلوات، أو من خلال ممارسة قوانين أرسنها مُنظمات دينية. يبدو لي أنّه لو تسنى للإله أن يُكلّمنا، فستكون رسالته ببساطة هي أن نُحبّ بعضنا البعض، ونُقدّم الإجلال بدلاً من العداوة إلى كلّ ما في الحياة

\*\*\*

إنّ الرحلة التي خضناها والتي قادتنا إلى هذه اللحظة في هذا الجسد تشمل شيئاً أدعوه «مين». لقد أتينا من شيء ما، من مكان ما، بطريقة ما، الأمر الذي يُشكل لغزاً أمام تفكيرنا البشري البسيط، والذي يميل إلى التفكير بطريقة السبب والنتيجة. إستنتاجي هو أنّه إذا كنا موجودين هنا الآن، فلا بدّ أنّه كان «هناك» قبل»، وحتماً سوف يكون هناك «بعد»

مع ذلك، أنا أدرك احتمال عدم وجود «قبل» ولا «بعد» ولا «خط زمني». ربّما كان كلّ شيء مُكتملاً ويحدث دفعة واحدة خارج الزمان والمكان، حيث لا «قبل» ولا «بعد». بيد أنّي لا أستطيع الكتابة من ذلك المنظور، لأنّ تفكيري البشري البسيط يُريد للأمر أن تكون منطقية ومفهومة نوعاً ما. من أجل هذا، سوف أوضح «كيف تبدو الروح» في رحلتين مُتميزتين. الرحلة الأولى من الروح الخالصة التي لا صورة لها إلى الصورة، والثانية هي الرحلة من الجسم تحت الذري إلى الولادة.



## من الروح النقية التي لا صورة لها إلى الصورة - 1 (من العدم إلى الوجود)

كي أكتب عن العدم بوصفه المكان الذي نشأنا منه، يتطلّب الأمر مني أن أتكهن مُستعملاً خيالي بما يبدو عليه عالم العدم الروحي. سبيلي إلى ذلك هو تخيل الإدراك المُقدّس المُنشغل في خلق صورة من اللاشيء. إن تخيل خلق دون خالق يُشبه إلى حد كبير، تخيل ساعة دون صانع ساعات. عندما أتأمل الخلق كل يوم، لا يسعني إلا أن أفكر في أنه من البذرة تخرج الزهرة، ومن الزهرة تخرج الثمرة، ومن الحبات الصغيرة تنبت شجرات السنديان العملاقة. على الرغم من الرهبة التي تكتنف داخلي عند الخوض في عالم الأسرار هذا، وعلى الرغم من افتقاري إلى الفهم الخالص، إلا أن فضولي تجاه عالم الروح «النقية لا يكف عن طرح أسئلة مُلحة عن «قبل»، «بعد»، «من أين»، «إلى أين».

إنّ العدم هو حالة مُتناقضة مليئة بالاهتياج يصعب تأملها، بيد أنّني أعلم في قرارة نفسي أنّها موجودة حقاً، ولذلك لا أملك سوى «وجودي» أستعمله كأداة للتأمل. لقد وصفت بالفعل قيودي الذاتية فيما يتعلق بفهم «من أين» الخاص بوجودي، ثمّ واضعاً ذلك في الاعتبار، أقدم لك من وجهة نظري ما يبدو «عليه عالم» من

استنتجت أنّ كل شيء عبارة عن طاقة، وأنّ كل شيء يهتزّ على عدة ترددات. كلما كان التذبذب أسرع، كان الإنسان أقرب إلى الروح، وإلى فهم من أين أتى. يبدو القلم الذي أحمله في يدي وأنا أكتب هذه الكلمات جامداً، بيد أن إلقاء نظرة عليه من خلال مجهر قويّ، يُبين لنا أنّه في حقيقة الأمر حقل من الجسيمات المُتحرّكة، وغالباً ما يكون هناك فراغ بين هذه الجسيمات. إن بنية قلمي الاهتزازية هي الطاقة البطيئة بما فيه الكفاية كي تظهر جامدة أمام عيني التي لا تستطيع رؤية سوى الأجسام التي تُوافق تردداً مُعيّناً

في الوقت الذي أكتب فيه، أسمع أصوات طيور الزرزور وأعلم من اطلاعي المحدود على قوانين الفيزياء أنّ الأصوات هي عبارة عن طاقة أسرع من الطاقة التي يتكوّن منها قلمي الجامد. كذلك الضوء الذي أراه يتدقّق من خلال نافذتي هو في حقيقته طاقة أكثر سرعة، وهو عبارة عن جسيمات مُتناهية في الصغر تتحرّك بسرعة شديدة كي تظهر باللون الأخضر أو الأزرق أو الأصفر اعتماداً على الكيفية التي تُحددها العُصيات والمخاريط في شبكية عيني من أجل التقاط هذه الإشارات الطاقية. أمّا ما يفوق الترددات الذبذبية للضوء، فهي الطاقات الذبذبية للأفكار.

أجل، إنّ الفكر نظام طاقي. إنّ الترددات الأعلى مُعيرة للأفكار والتي يتمّ قياسها من خلال طرق بسيطة في علم ميكانيكية حركات الجسم، تكشف أنّ الاهتزازات الأسرع تدنو من ذروة الطاقة الاهتزازية، أي من بُعد الروح في حدّ ذاتها. إنّ الأفكار ذات الطاقة الاهتزازية الأعلى تنسجم تماماً مع طاقة المصدر «التاو» أو «الإله». عندما نخبر هذه الأفكار، تخلق ذبذباتها السريعة قوة، في

حين أنّ الأفكار الأكثر بطلاً تخلق استجابة أضعف في اختبارات علم ميكانيكية حركات الجسم.

يعمل الأمر عندما تقوم بتركيز الطاقة الذهنية على فكرة مُنسجمة مع المصدر، وترفع ذراعك إلى مستوى كتفك كاختبار لقوتك، يكون من الصعب على أيّ أحد أن يخفّضها. في حين أنّه عندما تُركّز طاقتنا الذهنية على أفكار ذات ترددات أبطأ، يسهل على شخص آخر خفض يدنا المرفوعة. عندما يتعلق الأمر بعلم ميكانيكية حركات الجسم، فإنّ كلّ عاطفة سلبية تجعل الجسم المادي أضعف. إنّ هذه الدراسات هي بمثابة أمثلة تصويرية على عالم العدم، كما إنّها فرصة من أجل اكتشاف الترددات التي تنسجم مع اهتزازات طاقة المصدر.

إنّ الحقل الذي ينشأ منه كلّ شيء، وإليه يعود كلّ شيء، يمتلك شعوراً تجاه كلّ شيء. بناء على الأبحاث وعلى تأملات بعض الأشخاص الموقرين الذين عاشوا على هذه البسيطة، فإنّ الخلق في حدّ ذاته ليس فعلاً عنيفاً، وإنّما فعل مُبهج ومُفرح. يبدو أنه لا علاقة للخوف، الخجل، اللوم، الغضب، الخزي، القلق، الكره، بأعمال «التاو» العظيم، الذي يبدو أنّه لا يفعل شيئاً، وفي الوقت ذاته لا يترك شيئاً غير مُكتمل.

تذكّر أنّ الجسد الذي نسكن فيه على مدى الساعات والأيام لم يخلقه بشراً، إنّهُ من صنع الإله. بالتالي، من المنطقي تماماً بالنسبة إليّ، أنّ جسدينا الذي هو من صنع الإله، سوف يكون ضعيفاً إن كان مُثقلًا بالأفكار السلبية.

إنّ التفوه بالأكاذيب يُضعف ذراع المرء القوية، في حين أنّ قول الصدق يخلق دائماً استجابة جسدية قوية، لأنّ الصدق من عند الإله. كيف يُمكن للكون أو للخالق أن يخلق من منظور كاذب؟ ثمّة مؤلفات وافية مبنية على بحث علمي دقيق في علم ميكانيكية حركات الجسم تُفيد أنّ العدم، أي المكان الذي أتينا منه، مُنسجم مع الطاقة في أقوى حالاتها عندما ننطق بالصدق.

إنّ الفكرة الاهتزازية الأسرع والأسمى والتي سوف تُبقينا دائماً أقوى هي طاقة الحُبّ. استنتاجي هو أنّ العدم والحُبّ مترادفان. يُؤكد التصوف وجميع الأديان في الواقع على أنّ الكيان الأعلى هو الحُبّ وأنّ الحقيقة الخالصة الوحيدة هي الحُبّ. تُقلل بعض الأديان من شأن الكيان الأعلى من خلال اختراع إله في صورة بشر. إنّ إلههم هذا هو معبود ذو قوانين انتقائية لا نهاية لها، تسهل الإساءة إليه وارتكاب الذنوب في حقه باستمرار، وهو عرضة للغضب، الانتقام، العقاب. إنّ الحُبّ الذي أتحدّث عنه المُتجسّد في اللاوجود، والذي سكن وتغلغل في دواخلنا في المكان الذي نشأنا منه، ليس له قواعد، ولا يطمح إلى السيطرة، ولا يُنزل عقاباً، ولا يعلم كيف يتدنى إلى عبارات تناقض الحُبّ.

إنّ الكون بأكمله كما أراه مخلوق من الحُبّ؛ ويبدو أنّ كلّ واحدٍ منا هو تعبير فردي عن الكيان الأوحد للحُبّ. إنّ الإله ببساطة هو الحُبّ. أحبّ وصف «رالف والدو إمرسون» للحُبّ كمرادف «للإله». يا له من مفهوم رائع مُعجز، تلك الفكرة

أنّ العدم موجود كحالة من الرحمة الخالصة التي لا توصف، وهي ضرورية من أجل حدوث الخلق.

فكّر في الأمر: نحن أتينا من الحُبِّ، ومن أجل ذلك يجب أن نكون نحن الحُبِّ بطريقة ما بما أنّه يتوجّب علينا أن نُشبه المصدر الذي أتينا منه. يُعبّر «المسيح» عن الأمر على النحو التالي: «ومن لا يُحبّ لا يعرف الإله، لأنّ الإله محبة»، «يوحنا الأول 4 - 8». إنه أمرٌ صريح وجوهري للغاية. إن العدم هو الحُبِّ، وبما أنّنا أتينا من العدم، يجب أن نكون نحن الحُبِّ.

بيد أننا ننجحنا بطريقة أو أخرى، في النأي بأنفسنا بعيداً عن طبيعتنا الأصلية. إنّ كلّ فكرة مُناقضة للحُبِّ هي خطوة تُبعدنا عن المكان الذي أتينا منه. كذلك كلّ تصرف ينطوي على الحكم المُسبق، الغضب، الخزي، القلق، العنف هو خطوة تحرمنا أن نُحبّ ونعرف الإله. حتى أن كلّ فكرة مُناقضة للحُبِّ هي خطوة تُبعدنا عن طبيعتنا الأصلية.

ترى كيف كان الحال عندما كُنّا في حالة من الحُبِّ الخالص في انتظار تحوّلنا إلى الوجود؟ ما الذي كنا نفعله لحظة اكتسابنا صورتنا؟ بمُجرد أن نكتسب الشكل، يكاد يكون من المستحيل التفكير في هذه الأسئلة. مع ذلك، إليكم فهمي لشعورنا في عالم العدم قبل رحلتنا إلى عالم الصور والحدود هذه.

العدم: هو الأمر الوحيد الذي يُمكننا الاتفاق حتماً على أنّنا لم نكن نملك - شيئاً فيه. لم يكن ثمة ما نملكه، ولا شيء نفعله، ولا شيء نتصارع عليه، ولا شيء نقلق حياله، ولم نكن شيئاً يُذكر على صعيد المادة. يصعب علينا فهم فكرة «اللاشيء» هذه، فقد دخلنا عالماً حلّ فيه «الشيء» مكان «اللاشيء»، وحلت فيه الصورة مكان اللاصورة. في عالمنا المادي بصورة عامة، يتمّ اعتبار عدم امتلاكك لشيء، وعدم فعلك لشيء علامة على الفشل. مع هذا، فإن جوهراً الحقيقي أكثر راحة مع عدم وجود شيء.

يبدو لي أنّ الطريقة الأكثر فعالية من أجل معرفة واختبار من أين أتينا، هو أن نبذل قصارى جهدنا في مُعاودة الاتصال مع «اللاشيء» من خلال خلق تجربة الارتباط، اللاشيء، الأفكار.

نقوم بهذا عندما نُركّز على الكينونة، وليس على الفعل والتكديس. وكما كان «هيرمان ميلفيل» يعتقد بالقول: «إن صوت الإله الوحيد والأوحد هو الصمت»، ويُشكّل هذا دعوة إلى اختبار عالمنا الأصلي من العدم. نشأت كلّ المخلوقات من الفراغ الصامت، وكذلك هو حال كلّ الأصوات. كلّ ذرة ضوء جاءت من العدم، وكلّ فكرة نشأت من اللافكرة. هناك حكمة من «الزن» تُذكرنا أنّ الصمت الذي يتخلل النغمات الموسيقية هو الذي يصنع الموسيقى. من دون الصمت الذي يفصل بين الأصوات، لن يكون هناك موسيقى، سوف تكون نغمة واحدة طويلة مُمتدة، ولكن بالطبع حتى النغمة الطويلة نشأت من الفراغ.

إنّ العدم مُعادل لمفهوم الصفر رياضياً، فهو لا يقبل القسمة، وليس له قيمة

تجريبية، وإذا قُمنَا بعملية ضرب أيّ عدد بالصفّر فالنتيجة هي لا شيء، ومع هذا، دون الصفّر غير القابل للقسمة، تغدو الرياضيات في حدّ ذاتها مُستحيلة. قبل أن نأتي إلى هذا العالم المادي، كان أصلنا لا شيء. لم نكن نمتلك أشياء تُثقل كواهلنا، لا قوانين، لا واجبات، لا مال، لا أبوين، لا جوع، لا خوف، لا شيء على الإطلاق.

عندما كتبتُ مقالات عن القصائد الاحدى وثمانين من «تاو تي تشينغ» من أجل كتابي «غيّر أفكارك، تتغيّر حياتك»<sup>[5]</sup> أدهشني كم شدد «لاو تزو» على معرفة «التاو» العظيم أو «الإله» من خلال التخلي عن كلّ شيء، التخلي عن الروابط، من خلال التقليل من الأفعال، وعدم امتلاك شيء، وممارسة معرفة الإله من خلال إفراغ ذهنك عوضاً عن ملئه. يُخبرنا جميع المُعلّمون الروحانيون العظماء تقريباً أن نجد الإله في الفراغ، وأن نسمع الإله يتحدّث إلينا في السكون. هكذا، فإن أحد الإجابات على سؤال «من أين أتينا» هو: من اللامكان، من العدم.

يجب علينا أن نبذل جهدنا في إيجاد طريقنا إلى ذلك العدم المُطمئن بينما لا نزال نسكن أجسادنا. نستطيع أن نُفرغ جيوبنا أو محافظنا، لكن ما نحن في أمسّ الحاجة إليه هو أن نُفرغ تفكيرنا ونستمتع بطعم العيش في عالمنا المادي في الوقت ذاته الذي ننعّم فيه باختبار العدم.

هذا هو أصلنا، كما أنّه بالتأكيد وجهتنا النهائية. لاحظ «ألبرت آينشتاين» ذات مرة أن الفراغ هو كلّ شيء، وأن الصورة هي فراغ مُكثف، وحسب مُعلّمي «نيسار غاداتا ماهراجا»: التحرر الحقيقي أن تعلم أنّك لا شيء. إنّ معرفتك، بما في ذلك بنفسك، سوف تزول، ثمّ تُصبح مُتحرراً.

الأحدية تنسجم الفكرة تماماً مع فكرة العدم. كيف يُمكن على مستوى - جوهرنا الروحي أن نكون لا شيء، وننتصل في الوقت ذاته بشيء يُدعى الأحدية؟ إنّ كلّ شيء في عالمنا المادي هذا مُتصل بطريقة أو بأخرى مع كلّ ما سواه، لأنّ كلّ شيء نشأ من الفراغ الذي يُسمّى العدم.

ليس هناك عدة فراغات نختر فيما بينها، لقد أتينا من الفراغ ذاته الذي أتى منه كلّ الناس وكلّ الأشياء. عندما نُحاول أن نعزل شيئاً ما، نجد أنّه يُشكّل بطريقة ما، جزءاً من كلّ ما عداه في هذا الكون. كما أنّه من الغريب أن تنظر الموجة إلى ذاتها ككيان مُنفصل عن المحيط، كذلك هو الحال مع أيّ واحد منا إذا لم يُميز اتحادنا مع ما ندعوه اللانهاية.

من الصعب علينا فهم فكرة الأحدية على نحو دقيق لأنّنا مُغمسون في عالم تبدو فيه الأشياء مُنفصلة عنا. يشرح البيت الافتتاحي من كتاب «تاو تي تشينغ» أنّ «التاو» الذي يُمكن تسميته «إطلاق اسم عليه» ليس هو «التاو» المُطلق. بعبارة أخرى، ما إن تُطلق عليه اسماً، حتى يضيع، لأنّنا بذلك نخلق انقساماً. الأحدية تعني الواحد وحسب. كما قلتُ سابقاً، إنّها كالصفّر في الرياضيات الذي لا يقبل القسمة ولا يتجزأ إلى أصغر من نفسه. في اللحظة التي

تُميزه أو تُطلق عليه اسماً يُصبح شيئاً آخر، شيئاً مُنفصلاً، وبالتالي لم يُعد وحدة واحدة. لا ينفكّ «لاو تزو» يُكرر أنّك ما إن تطلق عليه اسماً حتى تفقده. في الأحدية، ليس ثمة أسماء، ليس هناك إلا الواحد. من أجل ذلك من المُستحيل الكتابة عن الأحدية، فكلّ كلمة أستخدمها من أجل وصفها تُبين أنّي لم أدركها! ولم أفهمها!

إنّ المكان الذي أتينا منه خال من الانقسام إلى نصفين، على خلاف عالمنا المادي الذي يعتمد على أزواج من الأضداد. في هذا العالم، لا يتواجد مفهوم «فوق» دون مفهوم «تحت»، وليس هناك فكرة «الموت» دون فكرة «الحياة»، ولا وجود لقطب المغناطيس الشمالي، دون القطب الجنوبي، ولا ذكر دون الأنثى، ولا صواب دون الخطأ.

نحن نُفكّر من خلال الانقسام، ونُعرّف ذواتنا على أساس الأضداد. نعلم ما الذي نُحبّه، وما الذي له مذاق جيد، وما الذي يبدو جيداً، لأنّنا نعلم ما الذي نكرهه. بسبب هذا العالم المادي، يجد مُعظمنا صعوبة في دخول عالم الأحدية، العالم الذي يصفه المُعلم القديم «هيرميس» على النحو التالي:

الإله واحد، والواحد لا اسم له، لأنّه في غنى عن الاسم، بما أنّه واحد، كلّ شيء نشأ من الواحد

إنّ فهم فكرة الأحدية هو أمرٌ يستحيل إدراكه لأنّنا نعيش في عالم من المُتناقضات، التي تتطلب أكثر من عنصر واحد.. ترى كيف يمكن لنا ونحن عالقون في عالمنا من الازدواجية، أن نفهم فكرة الأحدية في عالم العدم الذي شغلناه قبل أن نأتي إلى الوجود؟ قد تكون إحدى السبل أن نُفكّر في أصابعنا، أرجلنا، أذرعنا، عيوننا، ولا ننظر إليها على أنها كيانات مُنفصلة عن وجودنا الكلي. نحن لا نتطرّق إلى أصابعنا بصفقتها مُستقلة عن ذواتنا، فعلى الرغم من صفاتها وخصائصها الفريدة، إلا أنها لا تزال جزءاً من الأحدية التي ندعوها «ذواتنا». كان ذلك هو حالنا في علاقتنا بالمصدر أو الإله قبل أن نأتي إلى هذا العالم، في ذلك العالم الذي أدعوه «عالم من» حيث كنا نحن والإله واحداً.

إنّ الأحدية باعتبارها المكان الذي أتينا منه تعني تنحية كلّ أفكار الإنفصال عن أيّ شيء وعن أيّ كان. نستطيع أن نُحفّز الأحدية من خلال الجزء الذي في داخلنا والذي يعرف الصمت، حيث لا أسماء ولا أشياء. هنا، يُمكن لنا أن نبدأ الاحساس باتصالنا مع كلّ الناس، الأرض، الكون، وفي نهاية المطاف، مع «التاو» العظيم. تُصبح الأحدية سهلة المنال عبر تلك القوة العظيمة، التي تفعل من غير أن تفعل، وتُبقي الكون برمته مُنظماً، وتخلق الوجود من العدم.

إذا تخيلنا أنّنا متحررون من كلّ الأسماء، الانقسامات، الأحكام المسبقة عن هذا العالم والحياة المُقيمة فيه، يُمكن لنا أن نبدأ في فهم الأحدية. إنّ المكان الذي نُريد أن ندخله هو الوجود ببساطة. يُمكن لنا أن نتخيّل مصدر الوجود كطاقة مُتاحة لنا كما السماء. ليس ثمة غضب تجاه أيّ إنسان أو أيّ شيء لأنّ كلّ شيء وكلّ إنسان هو عبارة عن روح. هذه الروح هي «الإله» مصدر وجودنا. نحن

الروح وهي نحن. نرتاح في السكون الذي أتينا منه.

نكتشف معنى الحياة عندما نكون قادرين على العودة إلى الأحذية والعدم بينما لا نزال في صورتنا المادية، دون أن نضطرّ إلى الخروج من أجسادنا في الطقس الذي نسمّيه الموت. كلما اقتربنا من اختبار طبيعتنا الأصلية، تدفق المزيد من السكينة والغاية إلى دواخلنا.

## من الجسيم تحت الذري إلى لحظة الولادة - 2 (من الوجود المُمعّن في القدم إلى لحظة الولادة)

لقد درسنا منطقياً ما قد يبدو عليه عالم العدم، كما قمنا بالتكهن حوله روحياً. تذكّر رجاءً أنّ هذا في معظمه هو تفسير الخواص لعالم الروح الخفي، والذي يُعتبر المكان الذي نشأنا منه، وكذلك المكان الذي نؤول إليه عندما يكفّ الإدراك المُقدّس عن تحريك ذاتنا المادية.

لقد قمنا في جزء غامض من «نانوثانية» وعلى نحو سحري، بالانتقال من العدم إلى الوجود. نشأ جسيم تحت ذري من «بروتوبلازما» البشرية من الروح، وتمّ إعداده بكلّ ما يلزم من أجل القيام بتلك الرحلة التي تُسمّيها الحياة. لقد تمّ إطلاق قوة خفية أطلق عليها اسم «السحب نحو المستقبل»، والتي منحنا خصائصنا الفيزيائية: طولنا النهائي، شكل الجسم، العين، لون البشرة، لون الشعر، التجاعيد التي قد تظهر ذات يوم؛ وبالطبع عمل جسدنا حتى يتوقف عن الحياة، كلّ ذلك تمّ ترتيبه دون أن نضطرّ إلى القيام بشيء حياله.

تفكّرت في فيلم «النقلة»: بما أنّ العدم الذي لا اسم له دبرّ ونظّم كلّ ما يلزم من أجل هذه الرحلة المادية من قبل، أستطيع أن أفترض أنّ كلّ ما يلزم من أجل تحقيق قدرنا بأكمله قد نشأ في لحظة الانتقال من العدم إلى الوجود تلك. إنّ المهمة «الدهارما» الخاصة بنا، والهدف الجوهري من وجودنا هنا، شخصيتنا، وكلّ العون الذي نحتاجه على طول الطريق، كانوا موجودين في تلك النقطة الميكروسكوبية. إذا كان جسدنا عليّ أعتاب رحلة تحت رعاية «التاو» العظيم أو الإله بكلّ تفاصيلها، فما الذي يمنع أن ينطبق الشيء ذاته على الأمور الأخرى التي تتعلق بنا كذلك؟

إنّ السمة الأساسية في رحلة التسعة أشهر تلك هي ما أدعوه الاستسلام. لم يكن هناك ما يتوجّب علينا فعله بطريقة ما، فقد كان مصدر وجودنا ومن خلال حكمته المطلقة يقوم بكلّ شيء. لقد سمحنا نحن ووالدتنا التي أنجبنا أن يقوم «التاو» العظيم بما يقوم به. الحقيقة هي أنّنا لم نكن نفعل أيّ شيء، بل كنا نخضع لعملية الخلق وحسب. في رحلة التسعة أشهر تلك، كان «التاو» يعيش فينا. إنّ فهم ماهية المكان الذي أتينا منه والذي سوف نعود إليه هو في حقيقته اختبار لشعور الاستسلام الكليّ. هذا يعني السماح للقوة التي تقوم بكلّ شيء، أن تقوم به ببساطة ودون تدخل منا.

في الأشهر التسعة الأولى من حياتنا كنقطة ميكروسكوبية، ثم كجنين قيد التطور، مارسنا نحن وأمهاتنا اللاتدخل. كنا نعلم بحكمتنا الفطرية، أن كل ما نحتاجه كي ننمو ونزدهر، هو أن يتم الاعتناء بنا من قبل تلك القوة التي لا تُرى، والتي يبدو أنها لا تفعل شيئاً، وفي الوقت ذاته لا تترك شيئاً دون أن تُنجزه. لم نكن مُضطرين أن نقلق بخصوص موعد ظهور أظافرنا، أو إن كانت ستنمو عند نهايات أصابعنا أم خلف أذاننا. لقد بدأ قلبنا في الخفقان في الأوان المناسب دون أن نضطرّ إلي القيام بأيّ ترتيبات من أجل تشغيله. من خلال الاستسلام والسماح، تمّ تشكيلنا في أحسن تقويم، الأمر الذي وافقنا عليه عندما كنا مُتوارين في عالم العدم. إن الطاقة المسؤولة عن وجودنا تعلم على وجه الدقة ما الذي تفعله ومتى. هذه هي ذاتنا الحقيقية.

منذ لحظة الحمل الأولى، كنا مُطمئنين في أحضان حكمة خفية لا متناهية. لقد سمحنا لذواتنا الحقيقية أن تتكشف في التصميم المثالي المُتأصل في عالمنا من العدم والوجود. لو بقينا مُنغمسين كلياً في تلك الحالة من الوعي، لبقينا مُنسجمين تماماً مع مصدرنا. في ذلك السياق، ما من مُناسبة للتساؤل عن غاية حياتنا. لم يكن ذلك الجزء الصغير الذي كان «نحن»، يعلم أيّ شيء عن التكديس، الإنجاز، الطموح. كلّ ما في الأمر أنّه كان يسمح لنفسه أن يستسلم إلى القوة الخفية التي تُدير كلّ شيء.

بيد أنه عوضاً عن أن نبقي في تلك الحالة من الاستسلام والسماح، إنترزعتنا مجموعة من المعتقدات تضع الطموح قبل الاستسلام. هناك جانب منا نشأ من الاستسلام، السماح، الكينونة، ولكنّه وصل في الصورة إلى مكان تمّ فيه إعطاء الأهمية القصوى إلى الطموح.

لو تسنى لنا المضي في حياتنا حاملين معنا ما أتينا منه، لعشنا في أسمى مُستويات الوعي أو إدراك الإله، ولكان التنوير من نصيبنا، ويبدو أن ذلك كان هو المطلوب. كما يُعبّر «المسيح» عن ذلك: «حتى الأقل بينكم، يستطيع أن يفعل جميع ما فعلته، بل أشياء أكبر حتى»، «أليس مكتوباً في ناموسكم: أنا «قلتُ أنكم آلهة؟» «يوحنا 10 - 34».

في الحقيقة، لقد أتينا من الإله، وبالتالي، نحن نحمل منه الكثير من الصفات أيضاً.

يبدو في الحقيقة أنّنا ننزع جميعاً إلى الانتقال نحو الطموح في صورة نُصرّ على إدارتها. من المُحتمل أن لدى جميعنا خيار الانتقال بعد ذلك إلى المعنى، وبالتالي إتمام عودتنا إلى المكان الذي أدعوه «من». في الفصل التالي، سوف أتناول مرحلة الطموح.

\*\*\*

إليكُم تلخيصاً واقتراحات لاسترداد «عالم من» الذي يخصنا:

**العدم:** إسمح لنفسك أن تستمتع بالصمت والتأمل، حتى وإن لم يكن -

لديك تمرين تأملي مُنظّم، ببساطة إمنح نفسك وقتاً من أجل تذوّق الصمت. أطفأ كلّ الأجهزة التي تُثير ضجة في البيت وفي سيارتك. خصص وقتاً تكون فيه في الطبيعة بعيداً عن الأصوات التي من صنع الإنسان. تعلّم أن تتعامل مع رحلتك إلى الداخل على أنه مكان مُقدّس، مع قضاء لحظات مراراً وتكراراً في ترك الأمور على سجيتها من خلال الاسترخاء المادي والذهني. دع عنك القلق، التخطيط، التفكير، الاستدعاء، التساؤل، الأمل، الرغبة، التذكر. فم بالتخلّي وعلى نحو واع عن أيّ إحساس مادي تُلاحظه. فم بذلك دقيقة في كلّ مرة. أدخل في حالة تتخلّى فيها عن مُمتلكاتك، عائلتك، بيتك، عملك، رغبة جسدك في الحياة. إستشعر النعمة الباطنية للعدم.

عندما تخرج من صمتك، إبدأ عملية فكّ الارتباط من خلال التخلّص حرفياً من شيء لا تستخدمه، على الأقل مرة واحدة كلّ يوم. في عالم العدم، سوف تجد حميمية أكبر بينك وبين مصدر وجودك.

**الأحدية:** إبدأ النظر إلى نفسك على أنّك مُرتبط بكلّ إنسان تُقابله من - خلال تقدير ومحبة الجزء الذي في داخلك والذي يسري في الحياة بأكملها. أشعر باتصالك مع الطبيعة كلّها، ومارس الحُبّ، وعدم إصدار الأحكام، وإبدأ بنفسك. هذا يعني أنّه عندما تشعر بالإهانة أو الانزعاج، بدلاً من توجيه انتباهك إلى الشخص أو الحادثة الخارجين عنك، لاحظ ما الذي تشعر به وأين تشعر به في جسدك. أعد توجيه انتباهك من الظروف الخارجية إلى تفحص كيف تشعر بالانزعاج بالضبط في جسمك. من خلال هذه الطريقة تبدأ في مُمارسة الأحدية.

فم بتثبيت مقياسك الداخلي على الحُبّ وتقبّل المشاعر التي تختبرها. ذكر نفسك أنّك مُتحد مع الإله، ولهذا أنت المحبّة. هذا كلّ ما عليك أن تُقدّمه، إبدأ بحُبّ الجوانب التي تأذت وأهينت واستاءت في داخلك.

في الوقت الذي تدمج فيه كلّ أوجه نفسك، وتجمع شتات أجزاءك في الأحدية التي هي أنت، سوف تكتشف استحالة فصلك عن أي شخص آخر على هذا الكوكب. ببساطة، إن الاعتراف بأوقات الغضب والانزعاج على أنها فرص من أجل معرفة ذاتك على نحو أفضل، ومسامحة وحُبّ ذاتك، من شأنه أن يُوسّع إدراكك للأحدية التي هي أنت. مارس هذا النوع من الأحدية، وسيتدفق الحُبّ إلى الخارج فطرياً كي يعمّ الآخرين الذين أصدرت بحقهم أحكاماً مُسبقة.

**الاستسلام:** مارس فنّ السماح. راقب جسمك وهو يتغيّر. يشيب الشعر - أو يتساقط، تتجدد البشرة، وتلك التغيّرات البسيطة التي تحدث من تلقاء نفسها، بغضّ النظر عن رأيك فيها. ثمّ فم بمُمارسة «عدم التدخل» ذاته مع أسرتك، أصدقائك، زملائك في العمل، الجميع. لقد عبّرت فرقة «البيتلز» عن ذلك خير تعبير: سوف يكون هناك جواب إذا سمحت له أن يكون.

هذا هو الاستسلام. هذا هو فنّ التخلّي عن احتياجك إلى التحكم بالعالم وكلّ من فيه.



كما كنا نقول في الحركة الإصلاحية عدة سنوات: «إستسلم ودع الإله يتصرّف». عندما تُمارس الاستسلام على أساس يومي، سيكون كل شيء في مكانه. لقد أتيت من عالم العيش الرغيد، الحُبِّ، اللطف، الرفق، الفرح، الصفاء. هذا هو «عالم من» الخاص بك، إستسلم له. عندما أجد نفسي راغباً في التحكم بقدرتي، أقول لنفسي: «إستسلم «واين»، إستسلم ودع الإله يتصرّف!».  
!جرب ذلك مُستعملاً اسمك، إنَّه يعمل دائماً

إنَّ محاولاتني في وصف المكان الذي أتينا منه تمَّ عرضها في البيت الحادي  
:«والعشرين من «تاو تي تشينغ

إنَّ الفضيلة العظمى هي اتباع «التاو»، «التاو» وحده

«التاو» لا تُدرکه الأبصار، وهو بعيد المنال»

،على الرغم من أنَّه بعيد المنال ولا صورة له

فهو الذي خلق الصورة

على الرغم من أنَّه غامض ومُبهم

فهو الذي يخلق الأشكال

على الرغم من أنَّه غامض ومجهول

فهو الروح والجوهر

إنَّه الحياة التي تنفسُّ منها كلُّ الكائنات

عبر العصور، كان اسمه محفوظاً

من أجل إحياء بداية كلِّ الأشياء

كيف لي أن أعرف الطرق التي اتبعتها الأشياء في بداياتها؟

أنظر إلى ما في داخلي

\*\*\*

أختم هذا الفصل عن «عالم من» بالاستشهاد بالمقطع المُفضَّل لديّ من كتاب «دورة في المعجزات»<sup>[6]</sup> الصفحات «486 - 488». إنَّه يُدكرنا جميعاً أنَّ معرفة من أين أتينا هي مسألة تذكر، وأتينا عاجزون عن حلِّ ألغاز أصولنا الروحانية ما لم ننتقل إلى مكان نستطيع فيه حقيقةً تذكر مصدر وجودنا، هنا وفي الحال

إنَّ الذكريات عن الإله تأتي إلى التفكير الصامت

إنَّها لا يُمكن أن تأتي إذا كان هناك صراع، لأنَّ التفكير الذي يشنُّ حرباً على نفسه، يعجز عن تذكر اللطف الأبدي

ما تذكره هو جزء منك. لأنَّه يتحتم عليك أن تكون كما خلقك الإله. إخلع عنك كلَّ هذا الجنون، وادخُل في السلام الذي تأتيك به ذكرياتك عن الإله، والتي لا تزال تتلأأ في تفكيرك الصامت

أدرس هذا المقطع بعناية وسوف تحلِّ لغز حقيقة مصدر وجودك. أصمت،

تحلّ بالهدوء، تذكّر اللطف الأبدي الذي يكمن داخلك.

\*\*\*

## الفصل الثاني

### ...الطموح

إنَّ التعاسة برمتها ناجمة عن الأنا. معها تأتي كلُّ  
المتاعب. إذا رفضت الأنا، وأحرقتها من خلال تجاهلها  
«فستُصبح حراً»

«رامانا ماهارشي»

قبل لحظة الولادة، وقبل أن تُباغتنا مرحلة الطموح، يكون كلُّ واحد منا مُنسجماً تماماً مع الإله أو «التاو»، أو أيّ كان الاسم الذي تُطلقه على مصدر الوجود. في تلك المرحلة السابقة لمرحلة التشكيل، والتي نسميها «عالم من»، لا يكون الطموح أمراً نتمتع به، ولا هدف لنا، ولا تطلعات. ما من شيء نفعله أو نهتمّ به، ما من أحد نترك لديه انطباعاً، أو نهزمه. كلُّ ما علينا جميعاً فعله هو أن نكون وحسب. إنَّ خوضنا لتجربة «عالم من» هي بالتحديد ما أراده لنا مصدر وجودنا: بعيداً عن أي تدخل. نحن نُمثل ذاتنا الحقيقية. في تلك المرحلة، كنا أقرب ما يكون إلى الإله.

في فيلم «النقلة»، شرحتُ كيف انتقلنا بعيداً عن ذاتنا الحقيقية «قدسيتنا»، وتبيننا ذاتاً أخرى مُزيّفة. نلج هذا العالم في أكمل خلق، ولكن لعدة أسباب، يتم تشجيعنا على نبذ ذاتنا الأصلية وراءنا واعتناق أخرى مُزيّفة. غالباً ما نتجاهل نحن وأولئك الذين كانوا مسؤولين عن تربيتنا، أن قدرنا وكلّ ما نحتاجه من أجل تحقيق مُهمتنا «الدهارما» موجود في داخلنا. بنية حسنة، يتم إغوائنا كي نُصبح ذاتاً هي على النقيض تماماً من ذاتنا الأصلية.

### طبيعة ذاتنا المُزيّفة

تخيّل مخلوقاً يُكمل رحلة تطوره، ومن خلال رحلته التطورية في الصورة هنا على هذه الأرض، يتعلّم ويؤمن أنّه شيء مُختلف عمّا جاء حقاً من أجله. خُذ على سبيل المثال، صغير ضبع أخبره والداه أنّه ليس ضبعاً في الحقيقة، وبات مُحرّماً على صغير الضبع هذا أن يتبع ميوله الطبيعية إلى المرح، وشحذ أسنانه، واللحاق بفريسته، والركض مع المجموعة، والصيد الجماعي، وإصدار أصوات، أو مضغ جثث الحيوانات التي قتلها. عوضاً عن ذلك طلب والداه منه أن يكفّ عن كلِّ

تلك التصرفات الغريبة مثل الضحك والزمجرة، ويجلس دون حراك وهو يراقب الضباع الأخرى تُمارس الصيد، بعبارة أخرى، أن يعتقد أنه شيء يُخالف حقيقته.

ما أقصده هو أن كلَّ شيء ينتمي إلى هذا الكون له مُهمّة «دهارما». لا يُمكن لأي حيوان أو طائر أو حشرة أو سمكة أو نبتة أن يتبنوا ذاتاً مُزيّفة، أو يعتقدوا أنهم شيء مُختلف عما أراده لهم المصدر المُبدع. ليس هناك دليل للتشكيك فيما سجّله «إميرسون» ذات يوم في يومياته: «كلُّ أفكار السلحفاة هي سلحفاة» كان «إميرسون» يُحاول أن يُبرهن النقطة التي أحاول إثباتها هنا، وهي أن كلَّ المخلوقات التي خلقها الإله أصيلة، ولا يُمكن لها أن تكون إلا ما أرادته لها المُهمّة الخاصة بكلِّ منها. هل تعتبر البشر مُستثنون من إرادة الإله؟ إنَّ بعض جوانب تطورنا تطرح هذا السؤال.

نحن لم نُواصل نمونا كما أراده لنا الخالق، أي بالطريقة ذاتها التي اتبعناها في الأشهر التسعة الأولى في رحم والدتنا، فبعد مرحلة التطور تلك، تمَّ الترحيب بنا من قبل والدينا، ثقافتنا، مجموعة من الأشخاص سليمي النوايا الذين يُمثلون مصالح دينية وتعليمية وتجارية. استقبلونا، أبدوا إعجابهم بمُعجزة الخلق، ورفعوا نظرهم إلى السماء، قائلين: «سبحان الإله! خلق رائع مُدهش لا محالة. نحمدك ونشكرك! بيد أننا من الآن فصاعداً سوف نتولى الأمر». وهكذا بدأت نقلتنا إلى عالم الطموح العجيب والملتوي.

لقد تلقينا مجازياً عجالات تدريب وأصبحنا مُتمرّسين في بذل مجهود كبير في إقناع أنفسنا أننا لسنا جزءاً من الوعي الإلهي.

في تلك النقلة التي تجعلنا جزءاً من عالم الطموح، تعلّمنا أن نتطلّع إلى شيء غريب تماماً عن «عالم من» الخاص بنا. لقد تطلّب منا هذا الدرب إعادة تعريف أنفسنا بطرق لم يكن يتخيّلها أيّ ضبع أو سلحفاة!

تتطلّب النقلة إلى الطموح من البشر أن يتبنوا «الأنا المزيفة»، ويضعوا الإله على الهامش. لقد تمَّ تدريبنا على الاعتقاد أننا حقيقة كلِّ ما تُقنعنا «الأنا المزيفة» أنه ذاتنا الحقيقية. تُمضي أكثر من نصف عمرنا أو يزيد، ونحن نُؤمن ونتكلّ على التدريب الذي خضعنا له بخصوص أهمية امتلاكنا للطموح.

إنَّ النقلة الكبيرة التالية هي إدراك أن تلك الذات المزيفة لا تمنحنا سوى وعوداً فارغة وضمناً باتهام الذات والعبثية «الأمر الذي سنناقشه في الفصول القادمة».

أما الآن، دعونا نُلقِي نظرة على ما تُعلّمنا إياه هذه الذات المُزيّفة ونحن ندور حول محور طريق الأنا، ونتعلّم كيف نُؤمن بأهمية الطموح كطريقة في تعريف من نحن.

## «اتخاذ شكل «الأنا المزيفة»

ما أن نخرج من عالم الروح في لحظة الولادة، حتى نبدأ رحلة محفوفة بالمخاطر، رحلة اكتساب هوية مُناقضة عملياً لذاتنا الحقيقية.

أدعو تطوّر الأنا المزيفة أو الذات المزيفة هذه «مرحلة الطموح». إنّه النقيض الصارخ لـ «عالم من»، حيث كان «الطموح مجهولاً»، والسبب في ذلك يعود إلى «حدّ بعيد، إلى أنّنا ببساطة سمحنا لأنفسنا أن نعيش من خلال «التاو».

هكذا بدأت الرحلة من كوننا «لا أحد»، والشعور بالرضا تجاه هذه الحالة، وصولاً إلى أن نكون مُنغمسين في منهاج درسي يدعوه صديقي «رام داس» «التدريب على أن تكون شخصاً ما». تُلحّ الأنا المزيفة علينا أن نعكس وجهتنا من «اللاشيء» إلى «شيء ما»، من كوننا «لا أحد» إلى كوننا «شخصاً ما»، من الأحدية إلى الثنائية، من الوحدة إلى الانفصال. هذه الرحلة تتطلب منا أن نضع الإله على الهامش، ونتعلم كيف نُؤمن بذاتنا المزيفة. إن عمل الأنا المزيفة الأهم في هذه المرحلة هو التخلص من حالة «لا أحد» من خلال تشجيع «الطموح» «وخلق هوية جديدة» حتى لو كانت كاذبة.

إنّ المقطع الذي افتتحتُ به هذا الفصل يُقدّم لنا الأنا المزيفة كسبب لمتاعبنا. إذا أردنا أن نعرف السعادة الخالصة ونعيش حياة هانئة، فنحن في حاجة إلى نفع كما يقول «سيري رامانا ماهرشي»، فنتعلم أن نحرق الأنا المزيفة من خلال تجاهلها. بيد أن الأنا المزيفة ماهرة في مُقاومة جهودنا حيال تجاهلها، وسوف تفعل كلّ ما في وسعها كي تحول بيننا وبين التضحية بكوننا «شخصاً ما». تُريدنا الأنا المزيفة أن نكون «شخصاً ما» أكثر أهمية من كلّ الآخرين!

لقد قمتُ بعزل ستة مُكوّنات «للأنا المزيفة»، أي الذات المزيفة. إنّها الأمور التي تقولها لنا الأنا المزيفة كي تُقنعنا أنّنا شيء مُختلف عن «لا أحد» الذي ربّما لا نزال نحفظ به بدءاً من مرحلة الطفولة، وخلال التدريب على أن نكون «شخصاً ما». نتعلم كيف نُؤمن بتلك المُكوّنات

إليكم شرحاً مُفصّلاً لكلّ كذبة من الكذبات الست التي تُريدنا «الأنا المزيفة» أن نُؤمن بها:

### «ما أملكه يُحدد من أكون» 1 - أنا

تلقينا في وقت مبكر رسالة تُفيد أنّ عدم امتلاك شيء يُعادل كوننا بشراً دون أن يكون لنا قيمة كأشخاص. ونحن نكبر مروراً بمُكوّن تحديد الأنا المزيفة هذا، نتعلم أنّه كلما كدّسنا المزيد من الأشياء والحاجيات، زادت أهميتنا. ينتقل مفهوم الذات لدينا من الشعور أنّنا ذوي قيمة لأننا بضعة من الإله، إلى تحديد قيمتنا على أساس عدد الألعاب التي نملكها، وقيمتها المالية، وكم هي رائعة من منظور الآخرين في ثقافتنا.

في فيلم «النقلة»، يقوم زوجان ميسوران يملكان الكثير من الألعاب الفخمة ويتباهيان بالسيارات، الملابس، المنازل، وحتى عضوية النوادي الريفية، بتقييم نجاحهما في الحياة على أساس قائمة ممتلكاتهما الواسعة. مع هذا، من الواضح أن لديهما إحساس مواز بعدم الانسجام مع أنفسهما. كلما زادت الأشياء التي كدسوها، توجب عليهم أن يقلقوا أكثر حيالها، الأمر الذي ينتج عنه البحث عن المزيد والمزيد من الأشياء، كأنّهما في دوامة الخيل في مدينة الألعاب. وكتتويج لذلك، وفي لحظة مؤثرة للغاية في الفيلم يبدأ الزوج في التساؤل فيما إذا كانت حياته برمتها خاطئة.

إنّهُ سؤال مُقنع ينبغي النظر فيه. ماذا لو أمضينا حياتنا بأكملها ونحن نركض وراء رموز النجاح، نجمع المزيد، ونلهث وراء شيء أكبر وأفضل ممّا يملكه جيراننا؟ إن أنشودة «مانترا الأنا المزيفة» هي المزيد. وكأنّ الأنا المزيفة تصيح بنا من أعماقنا قائلة: «سوف تكون سعيداً عندما تريح شيئاً آخر، شيئاً أكبر قيمة، شيئاً يمنحك المكانة المرموقة والسلطة!». تبدأ عقلية التكديس هذه من دمي الطفولة. إذا لم نستطع تذكر تفاصيل طفولتنا، نستطيع رؤية وسماع تصوير لها. «!في تعابير أطفال اليوم: «هذه العابي! إنّها ملكي أنا».

عندما تُصبح بالغين، نأخذ نسخة أكبر وأغلي من الألعاب مقياساً لنجاحنا. عندما تتعرّض هذه الممتلكات إلى السرقة أو التهديد، نشعر أن قيمتنا كبشر قد تلاشت. يحدث الأمر ذاته، عندما يملك «شخص ما» أكثر ممّا نملك، أو عندما لا نملك المال من أجل شراء المزيد من الحاجيات. إنّ المشكلة الموجودة في طريقة التفكير هذه في تقييم أنفسنا على أساس ما نكسبه، تكمن في أنّه إذا كان ما نملكه يُحدد من نكون، فعندما لا نملك شيئاً فهذا يعني أننا لن نكون!

إنّ الأنا المزيفة طاغية لا ترحم. فقيمتنا بالنسبة إليها على المحك. بطبيعة الحال، نعلم أنّنا أتينا هنا لا نملك شيئاً، ولن نأخذ معنا شيئاً عندما نرحل. مع هذا، خلال حياتنا، تنجح «الأنا» في سجننا. إذا سمحنا لها، ستتحكم ممتلكاتنا بنا وتُحدد قيمتنا. ليس مُستغرباً على الأشخاص الذين تعتمد هويتهم على تقييم الأنا المزيفة أن يكونوا فريسة الاكتئاب أو حتى الإقدام على الانتحار، إذا ما هُددت ممتلكاتهم أو اختفت. يُذكرنا بيتي المُفضل في كتاب «تاو تي تشينغ» أنّ الربح يُسبب لنا المتاعب أكثر مما تُسببه لنا الخسارة، وأنّه بالرضا والقناعة لن يخيب ظنك أبداً.

إنّ هذا النوع من التفكير لا يستقيم مع الأنا المزيفة، لأنّ الأنا المزيفة تُؤمن أنّ جوهرنا الحقيقي وثيق الارتباط بما نملكه، وأنّه لن يكون هناك رضا عندما تُسلب منا ممتلكاتنا. من أجل هذا السبب يشعر الأشخاص الذين ألهمتهم الدنيا بالسخط والقلق، وينظرون في النهاية إلى أنفسهم باعتبارهم فاشلين إذا ما تمّ تقليص ممتلكاتهم الكثيرة بطريقة من الطرق.

إنّ المكان الذي أتينا منه والذي نعود إليه هو مكان لا تُعتبر فيه الممتلكات

الشخصية ضرورية كي نشعر بالفرح والرضا. لقد منحتنا تجربتنا كأجنة أو كأطفال غير مُفسدين إحساساً عظيماً بتحقيق الذات.

اعتدتُ أن أراقب أولادي الصغار يُعبّرون عن سعادتهم الغامرة وهم يلعبون بصندوق ورق مقوى أو بكرة الغزل أو بعض المناديل. كانوا ينسون أنفسهم وهم يُراقبون فراشة ساحرة ترفرف، أو نملة ضئيلة تمشي على الرصيف. كانت الدهشة تملؤهم تجاه كلِّ ما يظهر في حقل إدراكهم. تلك آثار من «عالم من» الذي يخصنا، وقد كنا مثلهم نحن أيضاً. يجب أن نُصغي بقلوبنا إلى نصيحة «الشاعر الفارسي «جلال الدين الرومي»: «قُم ببيع ذكائك، واشترِ الحيرة».

إنَّ هوسنا بامتلاك المزيد والمزيد والتباهي بممتلكاتنا هو مؤشر على أننا سمحنا لذاتنا المزيفة أن تُصبح قوة مُهيمنة على حياتنا. عندما تكون الذات المزيفة هي ما يُحدد هويتنا، فهذا يعني أنه يتم تعريفنا وفق شيء غير حقيقي. إنَّها طريقة مُفلسة روحانياً في إدارة حياتنا. لا علاقة لحال «مَن نكون» مع الأشياء التي نملكها، أو حتى مع الذات المادية. لا حاجة بنا إلى ما يُصادق علينا ويُحدد قيمتنا. نحن تعبير لا مُتناه وفردى عن الإله. نقطة انتهى. إنَّ الأشياء، وما يُسمّى بالممتلكات لا تُحدد مَن نكون، وفكرة «ما نملكه يُحدد مَن نكون» هو اعتقاد الأنا المزيفة أو الذات المزيفة، والذي تُشجعه وترعاه ثقافتنا.

## ما أفعله يُحدد مَن أكون - 2

تعلّمنا في سنوات حياتنا الأولى أنَّ ما نفعله ومقدار براعتنا في فعله يُمكن أن يُستخدم في تحديد هويتنا بطريقة مُحببة. لقد أمسكت إصبعي وعمرها ست ساعات فقط! لقد نظرت في عيني، إنه ذكي جداً. لقد التقطت لعبتها وأمسكت بها وهي في عمر ثلاثة أشهر. لقد خطا خطوته الأولى. قالت كلماتها الأولى. هناك آلاف الأمور من هذا القبيل قد أكسبتنا المديح، وأخبرتنا كم كنا مُميزين ورائعين. هذا كلُّه من عمل الأنا المزيفة المُستمتية في توجيهنا. لقد تعلّمنا أن فعل الأشياء، خصوصاً إذا ما فعلناها أبكر وأفضل من غيرنا، هو أمرٌ يستحقُّ المكافأة. نتعلّم التركيز على الفعل عوضاً عن التركيز على الكينونة، في حين أنه يجب أن «نكون» وحسب. يتمُّ تقييم الفعل الإنساني على أساس ما يفعله هو أو هي وكيف يتراكم مع ما يقوم به الآخرون. أنا لا أقصد من وراء هذه الملاحظة توجيه النقد أو إصدار الأحكام. كلُّ ما أريده هو الإشارة إلى أننا جعلنا من الطموح أولوية خلال سنوات تطورنا.

مع كلِّ مهمة تُتقنها «الزحف، المشي، التكلّم، الاستغناء عن الحفاض، ركوب الدراجة ثلاثية العجلات، ثم الدراجة ثنائية العجلات، تعلم ربط شريط الحذاء»، اكتسبنا هوية قالت لنا: «عندما تفعل الأشياء، وتقوم بها أفضل وأسرع من أقرانك، تُصبح ذا قيمة». لقد تمّت مكافأتنا على إنجازاتنا بالثناء، الحلوى، المال، أو أيِّ كان ما تستخدمه عائلتنا في مكافئتنا.

مُجدداً، أشعرُ بحاجةٍ إلى الإشارةِ إلى أنّ هذه الإجراءاتُ من أجل تعزيز الأداء ليست أمراً سيئاً، إنّها ببساطة تُعلم الإنسان الطموح أن يُؤمن برسالة شخصية من الأنا المزيفة تقول له: «ما تفعله يُحدد مَنْ تكون»، والتي هي رسالة كاذبة. إنّ ما تفعله لا يُحدد مَنْ تكون. إذا لم تقم بأيّ شيء في حياتك بأكملها، فأنت لا تزال كائناً روحانياً يخوض تجربة بشرية وليس العكس.

تتوق الأنا إلى التأكيد على قيمتنا من خلال مؤشرات، أمّا الروح فهي تعمل على أساس مُختلف تماماً. إنّ البيت موجود وراء الأنا المزيفة، كما يصفه لنا: «الكيان الروحاني الذي يُسمّى «إيمانويل»:

، لا يعرف دماغك الطريق

لكنّ قلبك كان هناك ذات مرة

أما روحك فهي لم ترحه قط

أهلاً بك في بيتك

تُقنعنا التعاليم المُبكرة أنّ إنجازاتنا تُحدد هويتنا، ثمّ يُشدد نظامنا التعليمي على الإنجازات، مُعزّزاً الفكرة على نحو أكبر. من السهل تفسير الأمر عندما لا تحصل على نجمة ذهبية، أنه لا قيمة لك كشخص. عندما نُخفق في الامتحان، يكون إحساسنا تجاه ذاتنا هو إحساس الفشل، ثم تغدو مثل هذه الأفكار المُعززة للأنا المزيفة هي حقيقتنا. من مرحلة ما قبل المدرسة إلى إن نتخرّج من المدرسة، تكون الرسائل نفسها: إنّ إتقاننا فعل الأشياء هو الذي يُحدد مَنْ نكون، وعندنا لا تُبلي بلاء حسناً، يُطلق علينا اسم «المُقصرون».

إنّ مفهوم «الطموح» كمؤشر على القيمة التي نملكها في أعين إخواننا البشر، وحتى في نظر الإله على حدّ سواء، مُتجذّر بقوة في وعينا.

إنّ هذه الأفكار حاضرة معنا في كلّ ناحية من نواحي تطوّر الأنا المزيفة. إنّ المثل الشهير الذي يقول: «ليس الفوز كلّ شيء، بل هو الشيء الوحيد»، يجعل من الخاسرين حوالى خمسين في المئة من المُتنافسين، بما أنّ المنافسة فيها فائز، يتحتم أن يكون فيها خاسر. في جميع مناحي الحياة، كلّ ما نفعله يُحدد قيمتنا. يشعر الفنان الذي تُعتبر أعماله أقلّ شأناً من أعمال غيره، بتدني قيمته كإنسان. كذلك يشعر المُغني الذي لا يحتلّ المرتبة الأولى في فئة معينة من الأغاني، أنه أقلّ قيمة.

يستمرّ تدريب الأنا المزيفة خلال المراهقة، ويقضي في أغلب الأحيان على أيّ مفهوم عن الذات مبني على قدسيتنا كوننا بضعة من الإله، وأنا أتينا من عالم «اللافعال» وسنعود إليه. يُساهم تدريب الأنا المزيفة في خلق مفهوم الذات الذي يجعلنا نتجمّد داخل شعور التفاهة تجاه أعمالنا الهزيلة، بالمُقارنة مع أولئك الذين أنجزوا أكثر منا. الحقيقة هي أنّنا لسنا مُضطرين إلى فعل أيّ شيء كي نعتبر أنفسنا ذوي قيمة أو أهمية. حتى لو لم نفعل شيئاً سوى أن نكون شبيهين بالإله، سوف نحقق المُهمّة الخاصة بنا. من المُفارقات أنّنا على الأرجح



لو اکتفینا بفعل ذلك، فسنصنع سیرة ذاتیة أكبر وأکثر أهمیة  
فی هذه اللحظة بالذات، أکتب دون أن أکتب

هذا صحیح. فأنا ببساطة أسمح للأفکار أن تتدفق من خلالي وإلى الورقة.  
أنا لست مُنشغلاً فی الكتابة، المحاولة، التصارع، العمل، أو أيّ فعل آخر -  
ببساطة أنا أدع کلّ شيء على سجيته - وأسمح للإله أن يتصرّف، تماماً كما  
أفعل مع قلبي، رثتي، جهاز الدوران، وکلّ شيء آخر يضمّه بدني. أسمح  
لنفسي أن أكون، ليس من خلال التفكير فی المسائل العظيمة ووضع أهداف  
:«عملاقة، ولكن من خلال استدعاء نصيحة «لاو تزو» فی کتاب «تاو تي تشينغ

، إنّ مُمارسة «التاو» تتضمن التقليل اليومي

والإنقاص إلى أن تتوقف عن فعل أيّ شيء

، المُفارقة أنّه عندما لا نفعل شيئاً

لا يبقى شيء دون إنجاز

، الإتيان الحقيقي لهذا العالم يُمكن أن يتحقق

من خلال السماح للأشياء أن تأخذ مسارها الطبيعي

وهذا لا يُمكن أن يتحقق من خلال التدخل فی شؤونه

أجل، إنّّه بالفعل أمرٌ مُتناقض، وهو يُشير تماماً إلى الطريقة التي يحدث بها  
الخلق. لا يفعل الإله شيئاً، ومع هذا لا يترك شيئاً غير مُنجز. إذا عطلنا الأنا  
المزيفة من خلال إحراقها بالإهمال، نُحقق ما أتينا إلى هنا كي نفعله ونكون هو.  
من خلال الكينونة لا من خلال الفعل. تنمو أظافرنا، ويتم هضم طعامنا، وتنبض  
قلوبنا دون أن نفعل شيئاً من أجل جعل هذه الأمور تحدث

فی فيلم «النقلة»، يُؤكد «ديفيد» مُخرج الأفلام المُحبط على ما أکتب عنه.  
تُحاول تلك الشخصية حلّ المشاكل التي تنشأ بسبب مُعتقد الأنا المزيفة أنّ ما  
أفعله يُحدد من أكون. إن لم يستطع صناعة فيلمه، فهو لن يخسر سعادته  
وحسب، بل سيخسر روحه كذلك. فقط عندما يبدأ «ديفيد» بالتخلي، ويسرق  
بعض اللحظات فقط كي يعيش حاضره، ويسمح للأفکار التي يتمّ تعليمها فی  
الفيلم أن تُقبل عليه، حينها يبدأ السحر بفعل فعله. سوف أكرر ما بات فكرة  
مألوفة: إذا كان ما نفعله يُحدد من نكون، فهذا يعني عندما لا نفعل شيئاً أننا لن  
«نكون». أعتقد أننا فی حاجة إلى إيلاء هذه النقطة اهتماماً خاصاً

ينظر مُعظم الذين نشأوا فی مُجتمعات حديثة بعين الريبة إلى عدم فعل  
شيء. نحن مفظومون على «الطموح» وبالأخصّ على «فعل المزيد» كتعبير عنه.  
ومع هذا، نحن فی حاجة إلى إعادة النظر فی الجوانب الإشكالية والحقيقية  
للاعتقاد أن ما نفعله يُحدد من نكون

فی الفيلم، يخسر «ديفيد» إحساسه بقيمة الذات بسبب تعاليم الأنا  
المزيفة. يُصيبه الإحباط ويشعر بالضياع التام، وکلّ ذلك بسبب إيمانه بتعاليم الأنا

المزيفة التي أقنعتنا أنّ هويته كفرد ذي قيمة، تتحدد بناء على ما يُحققه. بالنسبة إلى «ديفيد»، فإنّ عجزه عن تحقيق مشروع الفيلم الذي يُريده يجعله يشعر أنّه ليس شخصاً ذا قيمة. إنّهُ استنتاج كاذب مبني على العيش مع ذات مزيفة.

هذا هو خطر الإنصات إلى الأنا المزيفة بدلاً من الإنصات إلى ذاتنا الأصلية. في كلّ مرة نشعر أنّنا ربّما فشلنا، نضع قيمتنا كأفراد في خطر عظيم. إذا مرضنا أو تعرّضنا لإصابة ولم نعدّ قادرين على الأداء وفق معاييرنا، نُصبح مُرشحين للاكتئاب، أو عرضة للعديد من الأمراض الجسدية. عندما تشيخ أجسامنا طبيعياً، نلاحظ ونحن نراقبها تناقصاً تدريجياً في مهارتنا البدنية. على الأرجح سوف تتفوّق الأجيال القادمة على إنجازاتنا، وهو أمر يحدث تلقائياً في الرياضات التنافسية كالسباحة والجري. في نهاية المطاف لن نكون قادرين على أن نكون «الفاعل» الذي كان ذات مرة، ويبدو حينذاك أنّ قيمتنا كإنسان «فاعل» قد تبخّرت.

لا يتحقق هذا السيناريو إلا إذا أنصتنا إلى سيدنا المزيف، الأنا المزيفة.

لقد وصلتُ إلى سنّ يُسمّىه الجميع «سنّ التقاعد»، بيد أنني مارستُ إحراق الأنا المزيفة في هذا الخصوص عدة عقود. أنا لستُ عملي، أنا لستُ إنجازاتي، أنا لستُ سيرتي الذاتية. أعيش وأتنقّس وأعمل انطلاقاً من ذاتي الحقيقية. كما قلتُ هنا وفي عدة كتابات سابقة، أنا لا أقوم بالكتابة، وإنّما أنا الكتابة، والكتابة أنا. ببساطة أنا أتبع نصيحة «لاو تزو» وأسمح لـ «التاو» العظيم أن يعيش من خلالي، وهو الذي يُحرّك كلّ الأشياء من خلال فعل لاشيء. مع مثل هذا الحال كيف يكون التقاعد مُمكناً؟ كيف أستطيع أن أتقاعد من كوني أنا؟ كيف وكيونتي هي التي تسمح للكتابة والتحدّث وكلّ شيءٍ آخر أن يحدث.

بخصوص التخلّي عن افتراضات الأنا المزيفة أنّ ما نفعله هو ما يُحدد من نكون، نصيحتي هي أن نعيش انطلاقاً من ذاتنا الحقيقية، وحين نكون قادرين، يجب أن نستبدل الطموح بالمعنى. عندما نقوم بالنقلة إلى المعنى، نرى عبثية فكرة التقاعد من كينونتنا. لطالما ثمنتُ عالياً ملاحظة «بيكاسو» بخصوص تقييم أنفسنا على أساس ما نفعله، إذ يقول: «عندما أعمل، أترك جسدي خارج الباب، مثلما يخلع المسلمون أحذيتهم على باب المسجد». نستطيع أن نُعامل عملنا بتلك الطريقة، تاركين أجسادنا خارجاً وسامحين للروح أن تعمل.

### آراء الآخرين تُحدد من أكون - 3

ثمطرنا الأنا المزيفة طوال حياتنا برسائل تُحاول من خلالها إقناعنا أنّ قيمتنا تأتي من ملاحظات وآراء الآخرين. مرة أخرى، تُعلن هذه الذات أنّ شيئاً ما أو شخصاً ما خارج عنا هو المسؤول عن صدقتنا. من الضروري مُجدداً، تذكير

أنفسنا بمن نكون حقاً. نحن بوضعة مُقدّسة وتعبير كامل ومُتميّز عن الإله الذي خلقنا من الفراغ العظيم. إن ذاتنا الحقيقية تُشبه تماماً المصدر الذي أتت منه

تبقى صلتنا بذاتنا المُقدّسة صحية وقوية ما دمنا نُدرك ونُكر الفكرة الكاذبة التي تقول إن المُصادقة على احترامنا للذات هو شيء خارج عن وجودنا

لسوء الحظ، هذا صحيح، لقد تعلّمنا منذ نعومة أظفارنا أن نُصدّق آراء الآخرين أكثر ممّا نُصدّق آرائنا نحن. إنّ تقييم الأيوين، الإخوة، الأصدقاء، المُعلمين، وفي بعض الحالات، كلّ من يظهر في حياتنا كإفاعين، يتمّ تقديره عالياً أكثر ممّا نُقدر تقييمنا نحن.

نحن مُقتنعون أنّه إذا قام أيّ شخص من تلك الفئات بانتقادنا، فعلينا أن نحترم وجهة نظره أكثر من وجهة نظرنا نحن. إنّ هذا الانغماس في تعاليم الأنا المزيفة يُضعف تدريجياً إحساسنا بالقيمة، مسبباً لنا الشكّ في قدسيتنا

ينبع احترام الذات من مُعتقدات داخلية إيجابية عن أنفسنا وليس من استحسان الآخرين.

يُملّي علينا البقاء المادي الأنا المزيفة، أنّنا كائنات مادية دون روحانية في الجوهر. إنّها تنتهج فكرة خاطئة تقول إنّ قيمتنا تتحدد وفق ما يختار الآخرون أن يكون رأيهم فينا. إذا كنّا نعلم حقيقة مَنْ نكون، نستطيع أن نتجاهل رسائل الأنا المزيفة تلك، وننظر ببساطة إلى آراء إخواننا في الإنسانية عنا، على أنّها مُجرّد آراء.

لسوء الحظ، تُحاول الأنا المزيفة في أكثر الأحيان بنجاح كبير أن تحول بين إدراكنا وطبيعتنا الروحانية. في حالة عدم الوعي بنفوذها، تُمضي الكثير من الوقت في مُحاولة كسب استحسان كلّ مَنْ نُقابله. عندما لا نتلقّي ذلك الاستحسان، نُضفي على تلك التقييمات الخارجية صفة ذاتية، ونهدر وقتاً طويلاً من حياتنا في مُحاولة أن نكون ما نعتقد أنّ شخصاً آخر يُريدنا أن نكون.

إنّ الاعتقاد بأنّ رأي الآخرين فينا يُحدد هويتنا، يُعيق العفوية المرححة لذواتنا الحقيقية. إذا كان استحسان الآخرين وآراؤهم يُحدد هويتنا، سنُحاول أن نُكيّف أنفسنا أو ننكمش. إنّ صورتنا عن أنفسنا مُعتمدة عليهم، وعندما يرفضوننا، فهذا يعني أنّنا «لن نكون» على الإطلاق. إنّ أسلوب الأنا المزيفة في التعامل مع هذه المعضلة هي التكيّف مع آراء الآخرين. إن كانوا يعتقدون أنّنا أغبياء، نُحاول أن نُقنعهم كي يعتقدوا العكس من خلال مُحاولة أن نكون ما يُريدوننا أن نكونه. يُصبح وجودنا بأكمله انعكاساً لما يعتقد به الآخرون.

الحقيقة هي أنه لا علاقة لأفكار الآخرين أو رأي أيّ أحد فينا في هذا العالم، بتحديد هويتنا. نقطة انتهي. قد يُغير الشخص الذي تسعى يائساً خلف استحسانه رأيه غداً، وعضواً عن أن يظن أنّك ذكي، موهوب، رائع. قد يُقرر أنّك غبي، أبله، لا تستحقّ التواجد بالقرب منه. إذا استمعتَ إلى ذاتك الحقيقية فلن

تتأثر أبداً بمثل هذه الأحكام. بالتالي، إن كانت ذاتك المزيفة هي المهيمنة على تفكيرك، فستتأثر على نحو بائس. بهذه الطريقة تُغويك الأنا المزيفة كي تستخف بذاتك الحقيقية.

عندما يكون البحث عن الاستحسان هو المبدأ الأساسي في الحياة، يُصبح من المستحيل عملياً علينا أن نُحقق علاقة محبة مع إنسان آخر، ففقد الشيء لا يُعطيه. لا يُمكننا أن نمنح الحُب والاحترام للآخرين في الوقت الذي ينبغي علينا كسبه لمصلحتنا من أحكام الآخرين. تُساهم «الأنا» في تكريس حالة دائمة من الخوف، الفوضى، التعاسة.

إذن، ما العلاقة بين كل هذا السعي وراء الاستحسان والتدني في احترام الذات من جهة، والطموح من جهة أخرى؟ الإجابة المختصرة هي أننا تعلمنا أن نسعى وراء استحسان واحترام كل من لديه سلطة خلال حياتنا بأقصى قدر نستطيعه من الطموح.

إن «الطموح يعني الاستمرار في وضع حياتنا وآرائنا الخاصة بنا في الخلفية. نتعلم أن نُسعد والدينا، مُعلمينا، أساتذتنا، رموز السلطة، مدراء العمل. وكيف يتحقق ذلك يا ترى؟ من خلال وضع آرائهم في مرتبة أعلى من آرائنا. إنها عملية تحدث يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر، وسنة بعد سنة، وغالباً على نحو لا واع، «والنتيجة هي: ذات مزيفة مُتمحورة حول الأنا المزيفة».

عندما تُصدّق آراء الآخرين أكثر ما تُصدّق تقييمنا الخاص لذاتنا، فنحن نُنكر الحكمة التي خلقتنا. كلما اعتنقنا أفكار الأنا المزيفة هذه أكثر، أصبح لدينا ميل إلى الاعتقاد بأهمية نفوسنا. إن رغبتنا في التكديس والإنجاز تجعلنا في نهاية المطاف ننسى أن قيمتنا الجوهرية هي صلتنا بذاتنا الروحانية. بعبارة أخرى، إن صلتنا بمصدر وجودنا تُصبح غامضة لصالح أفكار الأنا المزيفة أن رأي الآخرين يُحدد هويتنا!

لقد كان هذا درساً مُهماً تعلمته عبر السنين. عندما أتكلّم أو أكتب، أتصدّى للآراء التي تختلف عن آرائني. أعلم أنني حين أتكلّم مع ألف شخص، فسيكون هناك ألف رأي مُختلف بين الجمهور. إن شهرتي ليست عائدة إليّ، بل إليّ الأشخاص الذين يقرؤون ويستمعون إليّ ما يجب أن أقوله. بالتالي، لقد تعلمت ألا أكون مُهتماً بسمعتي بما أنّها ليست مُتموضعة فيّ، وإنما أركز اهتمامي على شخصيتي، بدلاً من نظرة الآخرين لي. إن العلاقة الأهم في حياتي هي علاقتي بمصدر الوجود «الإله، إذا أردت». إن قول «باراماناندا»: «لا يُمكن تخيل أن أحداً لديه إيمان قوي بالإله، ما لم يكن لديه إيمان بنفسه»، يتناغم إلي حد بعيد معي. إذا اخترت أن أتخلى عن إيماني بنفسني من خلال الاستماع إلى مُناشِدات أناي المزيفة، فسأعجز عن الإيمان بمصدر الوجود، فالأمران متداخلان.

إنّ مكونات الأنا المزيفة الثلاثة هذه «ما أملكه، وما أفعله، وآراء الآخرين، يُحدد من أنا»، تُركز على رغبة الأنا المزيفة في بناء فكرة أن الكون مُتمحور حولنا،

كما أنّنا نرتقي تبعاً لكمّ الأشياء التي نكدها أو ننجزها، أو عدد اشارات الاستحقاق التي نستطيع تأمينها، أي أن مكتسباتنا وإنجازاتنا وسمعتنا تتربح على سلم الأولويات.

أما المكونات الثلاثة التالية من تصوّر الأنا المزيفة فهي مُصممة حول الرغبة في البروز على نحو فريد، أصيل، مُختلف عن أيّ شيء وأيّ أحد آخر في الكون.

#### «أنا مُنفصل عن الجميع» - 4

من مُنطلق الأنا المزيفة، يُريد الطموح منا أن نُؤمن أنّنا الوحيدون المُهمّون. إذا كنا تشرّبنا مُعتقد الأنا المزيفة هذا، فمن الصعب جداً النظر في فكرة وجود الأرض دوننا، أو فكرة أن يكون هناك سبب لوجود الأرض في المقام الأول! إن الكلمة المفتاحية في قائمة مكونات الأنا المزيفة الثلاثة الأخيرة هذه هي «الانفصال».

إذا اعتقدنا أنّنا مُنفصلون ومُتميزون عن الجميع، فنحن بذلك نُنفذ برنامج الذات المُزيفة. تذكر أنّنا نشأنا من العدم «اللاوجود»، وأن الأحذية سمّتنا. إسمح لهذا التصريح من قبل «توماس ميرتون» أن يستقرّ داخلك: «نحن واحد بالفعل. بيد أنّنا نتخيّل أنّنا لسنا كذلك. وما علينا أن نستعيده هو وحدتنا الأصلية». تكشف كلمات «ميرتون» لبّ الحقيقة، كما أنّها تتبرأ من فرمان الأنا المزيفة المُصرّ على الانفصال.

تُصرّ الأنا على الانفصال لأنّها بتلك الطريقة تُقوّض الولاء للذات الحقيقية. عندما تُدرك ونحترم حقيقة كوننا مُتصلين ببعضنا البعض، الهواء الذي نتنفسه، والماء الذي نشربه، والشمس التي نعتمد عليها، والأكثر أهمية، المصدر الخفي الذي يُحرّكنا، حينها يُمكن أن تعود الأنا المزيفة إلى حيزها المناسب.

إنّ رأي «رامانا ماهاريشي» المُثير للجدل: «ليس ثمة آخرون» يُثير التفكير على نحو ممتع، وبالنسبة إليّ، يضع الأنا المزيفة خارج الخدمة تماماً. تعيش الأنا المزيفة وتزدهر على أساس إيماننا بانفصالنا عن الآخرين. يُشكّل الانفصال عاملاً مُحفّزاً في رحلة الطموح، كونه يجعلنا نُدرّب عقلية المُقارنة لدينا بواسطة أفكار من قبيل: أنا أجمل، أذكى، أكثر موهبة، مؤد أفضل، وهكذا. إنطلاقاً من هذا الموقف الراسخ بقوة، نسعى وراء أعمال من أجل إثبات تفوقنا في علاقاتنا مع الآخرين. إذا كنا واعين أنّه ليس ثمة انفصال، ولا آخرون، فلسنا في حاجة إلى إثبات تفوقنا.

على النقيض من ذلك، عندما يُهيمن اتصالنا مع الآخرين على معتقداتنا، فلا حاجة بنا إلى هزيمة أحد، الكفاح من أجل ما نعتبره حقوقنا، لا حاجة بنا أن نشنّ حرباً، أو نستغل أحداً، أو نُحاول باستمرار أن نكون شخصاً نعتقد أنّه الراجح. عوضاً عن ذلك، فإنّ رؤية الإله متجلياً في كلّ إنسان يعني أنّه ليس هناك صراع، لأننا نرى أنفسنا في الآخرين. نفهم الحكمة في هذه الملاحظة كالتالي: عندما تحكم

على الآخرين، فأنت لا تقوم بتعريفهم، وإنما بتعريف نفسك كشخص يُصدر الأحكام على الآخرين. نحن عاجزون عن إدراك فكرة «العدو»، وبالتالي عاجزون عن المشاركة في القتل وشنّ الحرب على أيّ أخ لنا في الإنسانية. كما يُحبّ الهنود الحمر سكان «أمريكا» الأصليين أن يقولوا «ليس هناك شجرة تملك أغصاناً» غبية إلى درجة التصارع مع بعضها البعض.

تكشف دراسة تاريخ البشرية أنّنا كنا في حرب مع كلّ غصن من أغصان الشجرة ذاتها لأكثر من خمس وتسعين في المئة من التاريخ المُدوّن. هذه هي نتيجة إقناع الأنا المزيفة لنا أنّنا منفصلون، وأننا في حاجة إلى القتال، والسيطرة، وإفناء «الآخرين» الذين يعيشون على الضفة الأخرى من النهر، يتكلمون لغة مُختلفة، ويدينون بدين مُختلف، أو لديهم تقاليد ثقافية مُختلفة.

إنّ التنافس، القتال، الاستغلال، الحقد، الصراعات، من الأوصاف التي تتبع جميعاً من الذات المزيفة التي تخلقها الأنا المزيفة، عندما نسمح لها أن تُقنعنا أنّ علينا المحافظة على وهم انفصالنا.

إنّ الطموح هو في أغلب الأحيان رغبة قوية في التفوّق من خلال الحكم على أنفسنا أنّنا مُتفوقون على «الآخرين». الحقيقة هي أنّهم «نحن»، لكنّهم يضعون قناع «هم». عوضاً عن أن ننتبه إلى اتحادنا، رحنا نُركّز على اختلافاتنا: «التي تقنعنا بها الأنا المزيفة. كما يقول «لاو تزو» في «تاو تي تشينغ»:

**ليس هناك خسارة أعظم**

**«من الإحساس أنّه: «لديّ عدو»**

**«لأنّّه حين نتعاشق «أنا» و«عدوي»**

**يُصبح كنزي مخفياً**

الكنز هو القوة الكونية الموحّدة والحاضرة في كلّ الأشياء: «التاو» العالم بكلّ شيء.

فيما يتصل بحاجة الأنا المزيفة إلى الاعتقاد بفكرة الانفصال، يقول «الأوبانيشاد»: «عندما يدرك الإنسان الذكي أنّ الذات هي كلّ الأشياء، فأبشّر حزن، وأيّ متاعب قد تُواجه إنسان يتفهم الوحدة؟». لقد تمّ إيضاح هذه الفكرة في فيلم «النقلة»، على رجل الأعمال «تشاد» وهو أكبر مثال على مَنْ يُؤمن بالانفصال، فهو يُدير شركة دون أيّ اعتبار لتأثيرها على الآخرين أو على البيئة. في نهاية الفيلم، يبدأ «تشاد» بالانتباه إلى الروح التي تجعل «جو» صاحب المنتجع الذي يُقيم فيه «تشاد» وزوجته، يضع نفسه في خدمة الآخرين.

في الوقت الذي يُحرر فيه «تشاد» أمر صرف ضخم متبرعاً به إليّ مؤسسة خيرية «بيت الرجاء والأمل»، تكشف لنا ابتسامته أنّه قد أدرك أنّ في الحياة ما هو أفضل من جنّي المال على حساب الآخرين.

هناك حكاية قديمة عن شاب صغير يعيش في قرية صغيرة. يملك هذا الصبي مواصفات شفائية خارقة تشبه «الأفاتار»، وكان الناس يتعافون بمُجرد الوجود في حضرته.

تناقلت العديد من القرى أخبار قدرته على الشفاء وأنه تمت رؤيته في مكانين مُختلفين في اللحظة ذاتها. كان مُحياه مُسالماً وكان يُشعّ بالطمأنينة.

توسّل كبار القرية إلى هذا «الأفاتار» الصغير أن يُخبرهم الأسرار والكون. تصرّع أحدهم قائلاً: «سوف أعطيك برتقالة إذا أخبرتني عن مكان الإله». أجابه القديس الشاب دونما تردد: «سوف أعطيك برتقتين على الفور إذا استطعت أن تقول لي أين لا يوجد الإله».

إنّ لمُكوّن الخامس من مُكوّنات الأنا المزيفة أو ذاتنا المزيفة، يرفض الاعتقاد أنه ليس هناك مكان يغيب فيه الإله. أستخدم كلمة الإله هنا من أجل الإشارة إلى المصدر الخلاق المسؤول عن كلّ الخلق. تمتلك الأنا المزيفة مصلحة راسخة في اعتقادنا أن هناك أشياء مفقودة في حياتنا. إنّها تُصرّ على أنّنا لسنا مُتصلين مع المصدر الخفي الخلاق لأنّها تُحدد هويتها من خلال تهميش الإله. إذا بدأنا نعتقد أنّنا مُتصلون مع الإله على الدوام، سيختفي مُبرر بقاء الأنا المزيفة.

إذا لم يكن هناك مكان يغيب فيه الإله، فهذا يعني أنّ الإله موجود في داخل كلّ واحد منا، وكذلك داخل كلّ شيء تعتبره حواسنا مفقوداً في حياتنا. هذا يعني أنّنا متصلون بطريقة خفية مع كلّ شيء نظنه مفقوداً. قد يكون السؤال هنا، كيف نُظهر الأشياء التي نرغب بتجليها، والتي يبدو لنا أنّها غير مُتاحة؟ الجواب هو الانحياز إلى ذاتنا بطريقة تسمح لما نبحت عنه أن يتناغم روحانياً معنا.

بيد أنّ الأنا المزيفة تُريد منا أن نسعى جاهدين، ونُحدد أهدافاً، ونؤمن بوجود نقص، ونتنافس مع جميع الأفراد الآخرين الذين يبحثون هم أيضاً عن الأشياء الناقصة ذاتها، بل ويتصارعون من أجلها، وفي نهاية المطاف ينشأ الباحث الساخط. لماذا هو ساخط؟ لأنّ منهج الأنا المزيفة لا يسمح لنا بالوصول إلى أن نعيش اللحظة النفيسية الحاضرة بطمأنينة ورضى. إنّ منهج الأنا المزيفة مبني على أن تكون طموحاً، بمعنى البحث والسعي والرغبة المُستمرّة في تحصيل المزيد. تستخدم الأنا المزيفة قوتها كي تُشجّعنا على أن نبقي أشخاصاً طموحين.

تقوم الأنا المزيفة بتعريف الطموح على أنّه السعي كي نكون أفضل من الجميع، والربح بأيّ ثمن، وتكديس المزيد من الممتلكات، كي ينظر إلينا الآخرون على أنّنا ناجحون بارعون. من الواضح أنّ الأنا المزيفة تحتاج منا أن نرفض أيّ فكرة عن كوننا مُتصلين في وحدة مع كلّ الموجودات في الكون، إذ يجب علينا عوضاً عن ذلك، أن نُثبت انحيازنا إلى الطموح من خلال تبني أهداف وغايات نبيلة. كلما

كانت الأهداف أعظم، وبنينا مركزاً أهمّ باعتبارنا رجالاً وسيدات طموحين، وصدّقنا أنّه ينبغي لأهدافنا وخططنا أن تكون عظيمة، ازداد إدراكنا لما ينقصنا

تصيح الأنا المزيفة: «ما أنت عليه غير كاف! ألا ترى أنّك لا تملك ممتلكات كافية؟ إنّ وسائلك من أجل اكتساب كلّ الممتلكات التي تحتاجها كي تثبت قيمتك وأهميتك في تناقص مستمر. إن لم تسع وراءها، سيصل إليها أحد آخر، حينها ستضطرّ إلى التنافس معه من أجل كمية مُحددة مُتوفرة!»، تمنعنا هذه الرسائل من أن نعيش حياتنا من مُنطلق ومنظور ذاتنا الحقيقية

تعلم الذات الحقيقية أنّنا لا نحتاج إلى اقتناء شيء جديد إضافي كي نشعر بقيمتنا، وأنّ الإيمان أنّنا لا نحتاج إلى أيّ شيء آخر كي نشعر بالسعادة قد يكون أحد تعريفات الجنون. كما أنّها تعلم أنه ليس ثمة نقص في هذا الكون. بيد أن الأنا المزيفة مرعوبة من اعتقادنا أن الوفرة والقناعة ملك يدينا بالفعل

تحتاج الأنا المزيفة منا أن نقتنع أنّ الطموح يُشكّل طريقة صحية من أجل تهدئة سخطنا تجاه كلّ الأشياء المفقودة في حياتنا. بيد أنّنا لن نتمكن أبداً من التخلص من ذلك السخط! إنّ الطموح من مفهوم الأنا المزيفة يعني قضاء عمرنا ونحن نلهث من أجل الوصول إلى مكان ما، والذي سيحتاج بدوره إلى تطوير كي يُصبح شيئاً آخر ناقصاً. يستمرّ جري الوحوش «التسابق المحموم» هذا، تشحذه فكرة أن ليس هناك ما يكفي على الإطلاق

مع ذلك، لدينا القدرة على إقصاء منهجية الأنا المزيفة المجنونة حيال السعي والاجتهاد عوضاً عن العيش في حالة من الرضى. أثناء هذه العملية، سوف يتضح لنا اتصالننا بكلّ إنسان وبكلّ شيء. بدلاً من السعي وراء ما نعتقد أنّه مفقود، ثمّ نكون عاجزين عن الشعور بالرضى، لماذا لا نسترخي في تناغم مع مصدر وجودنا. حينها لا حاجة بنا إلى تنحية الإله، وبما أنّنا نرتاح في حال الأحدية، فلا حاجة بنا إلى الأنا المزيفة التي تُثير المتاعب

يبدو لي منطقياً حينذاك أنّ أُملي ما يلي:

**الإله «الروح أو التاو» حاضر في كلّ مكان**

**ولهذا، الإله موجود في داخلي**

**الإله حاضر في كلّ شيء اعتبره مفقوداً**

**الخلاصة: أنا مُتصل من خلال الروح بكلّ شيء، أراه مفقوداً**

**الفعل المقترح: الانحياز إلى الروح وإدراك**

**أنّ ما كنّا نظنه مفقوداً قد بدأ بالتجلي**

يصف عالم الطبيعة «جون موير» هذه الظاهرة كالتالي: «عندما نُحاول أن ننتقي شيئاً ما في حدّ ذاته، نكتشف أنّه مُتصل بكلّ ما عداه في هذا الكون». ببساطة نحن في حاجة إلى أن نُولي هذه الحقيقة الجوهرية اهتماماً خاصاً، ونتجاهل إصرار الأنا المزيفة على حتمية سعيها بجدّ من أجل الحصول على ما



تُرِيدُ.

#### «أنا مُستقلٌّ» - 6

في المُكوّن السادس، تُواصل الأنا المزيفة إضفاء صفة تهميش الإله على أفعالنا، وعلى نحو فعّال من خلال إيماننا أننا لا نُشبه تماماً المصدر الذي أتينا منه.

يبقى جوهر الإله وذاتنا الدنيوية مُحتجبان في مقصورات مُتباعدة ومنفصلة عن بعضها، فالأنا المزيفة في حالة رعب من إيماننا أننا بضعة من الإله. إن مكانتها القيادية محكوم عليها بالفشل إن أدركنا طبيعتنا الإلهية حقيقة.

بطبيعة الحال، فإنّ أحد وظائف الأنا المزيفة الأساسية هي أن نستمرّ في الاعتقاد أننا كيانات مُختلفان ومنفصلان إلى حدّ بعيد.

يؤثر وعي البشرية الجمعي علينا وعلى نحو مؤلم وغير ضروري، ويجعلنا نُؤمن ونتصرّف مثل إله مُصمم من قبل الأنا المزيفة. من بعض مُميزات الإله الذي صمّمته لنا الأنا المزيفة هو أنّه يلعب الأحاجي، ويتوق إلى البذخ، ويرعى القتل والحروب باسمه، يقبل الغفران من أجل مكاسب خاصة، يُعاقب على السلوك السيء، ويحتاج إلى الانتقام. تُكرّس هذه وغيرها من التصرفات فكرة إله اختلقته أوهام الأنا المزيفة الجمعية.

على مرّ التاريخ، طالما اتسم هذا الخالق المُصمم من قبل الأنا المزيفة والذي هو من صنع الإنسان بأنّه مُنفصل عنا. من منا لم يسمع عن الإله الذي يتمّ تصويره على أنّه رجل أبيض ميت ذو لحية طويلة يطوف السماوات ويتمتع بقوى خارقة، يُراقب كلّ واحد منا، ويستجيب مثل خادم فندق كوني إلى صلواتنا في بعض الأحيان اعتماداً على هواه، وعلى كوننا أطعنا أوامر أم لا؟ لا يتمّ النظر إلى هذا الكيان على أنّه مصدر مُقدّس كلي العطاء، وإنّما كقوة عظيمة مزاجية تحجب عنا قدرتها على حلّ مشاكلنا، أو تشفي أمراضنا بناءً على كونها في مزاج يسمح لها بمنحنا إعفاءً خاصاً. هذا هو الخالق الذي اخترعته الأنا المزيفة والمُكرّس من أجل خدمة مُتطلباتها.

بمقتضى الأنا المزيفة الخاصة به، يتحتم على هذا الإله أن يكون مُنفصلاً عن المخلوقات التي يجب أن يُراقبها من فوق، ويُعاقبها إذا لزم الأمر.

ما الذي يتطلبه منا التحوّل عن نظام الاعتقاد المُضّرّ هذا؟ بالتأكيد، يبدو تحريق الأنا المزيفة على نحو رمزي، مُناسباً تماماً، كما يقترح «رامانا ماهارشي» في الاقتباس الذي افتتحتُ به هذا الفصل. في فيلم «النقلة» اقترحتُ التفكير في علاقتنا بالإله أو «التاو» العظيم عبر تخيل المحيط كتعبير رمزي عن الإله، أما نحن فيرمز إلينا كوب مياه من المحيط. إذا سألت عمّا في الكوب أجبنا: «كوب من الإله، ليس على ذات القدر من القوة والعظمة، ولكنّه لا

«يزال كوباً من الإله

لو أفرغنا كأس الماء على الشاطئ، سنرى أنّ الماء يختفي ويتبخّر، إنه يعود في نهاية المطاف إلى مصدره. عندما تكون مياه المحيط في الكوب تكون مُنفصلة عن مصدرها، وتعوزها قوة المحيط. بيد أنها عندما تُعاود الانضمام إلى مصدرها، تُصبح مُجدداً جزءاً من المحيط العظيم. أمّا المياه التي على الشاطئ والتي فقدت صلتها بمصدرها فهي رمز الأنا المزيفة

\*\*\*

في النصف الثاني من هذا الكتاب، سوف نكتشف كيفية الإبقاء على صلتنا مع المصدر ومع ذواتنا الحقيقية المُتجسّدة في الصورة في هذا العالم. سوف نتعلم كيف نقوم بالنقلة من طموح الأنا المزيفة، والتلاشي المحتوم لقوتها، إلى وحدانية المعنى المُبهجة، حيث نُدرك أنّ قيمتنا تفوق مُمتلكاتنا وإنجازاتنا وسمعنا. إن النقلة إلى المعنى تُلغي كلّ مشاعر الانفصال، وتُثير صلتنا الروحانية

\*\*\*

## الفصل الثالث

### ....إلى

، غير مُستعدين تماماً، نخطو خطوة في اتجاه مساء هذه الحياة»  
والأسوأ من ذلك، أننا نخطو تلك الخطوة مُفترضين خطأً  
أنَّ الحقائق والمثاليات التي لدينا سوف تخدمنا كما كانت تفعل دائماً  
، بيد أننا لا يُمكننا أن نعيش مساء الحياة وفق برنامج الحياة الصباحي  
، لأنَّ ما كان عظيمًا في الصباح سوف يغدو مُتواضعًا في المساء  
«وما كان حقيقة في الصباح سوف يغدو في المساء مجرد كذبة  
» من كتاب «مراحل الحياة»<sup>1</sup>

### «كارل يونغ»

يُشير عنوان هذا الفصل إلى الخطوة التي نقوم بها بعيداً عن أوامر الأنا  
المزيفة «الذات المزيفة» التي تسعى جاهدة وراء الطموح، في اتجاه الذات  
الحقيقية «التي تُغذيها الغاية، وتُغذي بدورها الغاية». يستخدم «يونغ» «صباح  
الحياة» كاستعارة تُوضِّح أننا نسمح في وقت مُبكر، للأنا المزيفة أن تكون التأثير  
المُهيمن. مع هذا، يأتي على الجميع وقت يُصبح فيه تأثير الأنا المزيفة زائفاً  
للغاية، وغير مُناسب، وأشبه بالكذبة.

يُبين لنا «يونغ» أنَّ كلَّ «الحقائق والمثل» التي نتعلَّمها على مرَّ السنين  
والتي تُنشئ لدينا إيماناً بالذات المزيفة، هي دليل إرشادي غير فعّال في فترة  
بعد الظهر أو مساء الحياة. تبدأ «النقلة» بين ما ندعوه «الصباح» و«المساء»،  
عندما نبدأ في التوق إلى العثور على «المزيد» في وجودنا. نبدأ حينها الانتقال  
إلى حياة يحكمها نداء روحنا من أجل المزيد، وشيء مُمتلئ بالغاية، بدلاً من  
العروض الخيالية الغثة التي تُقدِّمها الأنا المزيفة. علاوة على ذلك يُحذرنا «يونغ»  
من أن دليل الأنا المزيفة الإرشادي في فترة الصباح يُصبح مزيفاً في أساسه،  
عندما تُطبقه على فترة بعد الظهر أو المساء مجازياً.

يستكشف هذا الفصل تغيير الاتجاه الذي تُريدنا الأنا المزيفة أن نسير فيه،  
من خلال القيام بانعطاف كامل والعودة إلى «عالم من». بينما لا نزال على قيد  
الحياة، لماذا لا نسير ببساطة على درب تحقيق المُهمّة الخاصة بنا، أي المعنى  
في حياتنا.

إنَّ الانعطاف الكامل هو نقلة من الطموح، وعودة إلى مكان نشأتنا كي نفي  
بوعد عصر ومساء حياتنا، وهو الوعد بحياة مُفعمة بالغاية والهدف.

## القيام بالانعطاف الكامل

إنَّ الاتجاه الذي نختاره في حياتنا أهمُّ بكثير من المكان الذي تركننا فيه الآن. المزيفة، في اللحظة الراهنة.

على سبيل المثال، إنَّ التحري عن الوجهة التي نقصدها أنفع بكثير من التركيز على وزننا، أو متى ستكون آخر سيجارة لنا. إنَّ الالتزام بتغيير أسلوب الحياة المُدمر للذات يكمن في الالتزام بتغيير الاتجاه، ثمَّ التوجه بعد ذلك إلى خسارة الوزن أو السيطرة على الإدمان. إنَّ الاتجاه نحو الاهتمام بالأشياء المليئة بالغاية والمعنى هو الأمر الأكثر أهمية.

إذا أصغينا على الدوام إلى مطالب «الأنَا»، فسنبتعد عن مصدر وجودنا. نُصِرُّ الأنَا المزيفة على السعي والجدِّ من أجل الحصول على المزيد من الممتلكات، الإنجازات، المكانة، الانتصارات، المال. إنَّ مانترا الأنَا المزيفة هي «المزيد»، وهي تدعم السعي اللامتناهي مع وعد مُزيّف بالوصول في نهاية المطاف. مع هذا، يتمَّ تحويل كلِّ نقطة من نقاط الوصول الثابتة وعلى نحو مُغرٍ إلى رغبة في السعي وراء أخرى، ما لم نختر القيام بنقلة في اتجاه حياتنا. تبدأ «النقلة» من خلال عملية تجريد الأنَا المزيفة من زخمها وأهميتها الذاتية، وعند ذلك لا بُدَّ لنا من المُضي قدماً في تحويل المسار إلى الاتجاه المُعاكس. هذا لا يعني أن نخسر حافظنا، وإنَّما أن يكون دافعنا مُنحازاً إلى حياة مُعتمدة على اختبار المعنى، والشعور بالغاية والهدف.

إنَّ الطموح مدعوم الآن من مصدر وجودنا، وهو يتذبذب على موجة أعلي من الذات المزيفة التي تدعمها الأنَا. عندما نعود إلى مصدرنا الفطري، فإنَّ «عالم من» الذي وصفته سابقاً باعتباره نقطة نشأتنا سوف يضعنا على المسار الذي يقودنا إلى أسلوب حياة يدعم الكمال الكامن فينا.

إليكم هنا بعض علامات استعدادنا للقيام بالانعطاف الكامل من الطموح إلى المعنى:

يُصبح إصرار الأنَا المُتكرر على فعل وامتلاك المزيد أقلَّ جاذبية. عوضاً عن - ذلك، نبدأ في ملاحظة اهتمام بالمكان الذي نسير إليه. «على الرغم من أن هذا البناء قد يكون غير صحيح نحويًا، ولكن من الضروري التشديد عليه في ضوء عنوان هذا الفصل». بالتدرّج، قد نسمع جزءاً من داخلنا يهمس بأسئلة من قبيل: «هل هذا كلُّ ما هنالك؟»، «لماذا كلُّ هذا العناء؟»، «ما الجدوى؟»، نبدأ في استجواب جانب الأنَا المزيفة الذي فينا والذي يبدو أنه المُتحكّم، ويقول لنا إنَّ الحياة تتمحور حول ما نفعله وما نملكه. نبدأ في إحداث نقلة في انتباهنا إلى مصدر وجودنا الذي يقول العكس تماماً.

ينصحنا «تاو تي تشينغ» أن نتخلّى عن كلِّ شيء، ونفكَّ ارتباطاتنا. يتحدّث المقطع الشعري الواحد وثمانين على وجه الخصوص مُتحدياً صوت الأنَا المزيفة:

الحكماء لا يكتزون شيئاً  
، بل يُعطون كلَّ شيء إلى الآخرين  
كلّما نالوا المزيد، أعطوا المزيد.

عندما نأخذ المسار الصحيح، ونعود أدراجنا إلى البيت مجازياً، نلاحظ أنّ الحياة بدأت تنحو في اتجاه مُختلف. نبدأ في فهم أنّنا نال المزيد، عندما نتخلّى عن حاجتنا إلى الكسب والاكتناز. لقد تمّ التأكيد على هذه النقطة بالذات في فيلمي، عندما يتخلّى «تشاد» المدير التنفيذي عن رغبته في الكسب ويُحرر أمر صرف يتبرع به لصالح جمعية «دار الأمل والرحمة». يتبع ذلك مشهد يُقدّم فيه الورود البرية إلى زوجته، الأمر الذي يرمز إلى قراره تغيير مجرى حياته.

إنّ تغيير الوجهة من وجود أقل من حقيقي إلي وجود حقيقي، لا يعني أنّنا لم نعد قادرين على جذب الوفرة والرخاء، أو أنّنا فقدنا رغبتنا في أن نكون مُنتجين. إنّه يعني الإحساس بالنعمة الفطرية كوننا مُتناغمين مع كمالنا.

نبدأ النقلة من «فعل المزيد» إلى «فعل الأقل». يحثنا مصدر وجودنا على - أن نكون مثل «التاو» وأن نفعل أقل. يُؤكد «لاو تزو» عليّ أنّه من خلال عدم فعل شيء، يتمّ إنجاز كلّ شيء. وكذلك يُخبرنا المسيح: «أنظروا إليّ طيور السماء: إنّها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوي يقوّمها» متى 6 - 26». هذه النقلة هي ابتعاد عن الطموح إلى «الاستحواذ على العالم برمته»، والتي يُشير إليها «المسيح» مُتسائلاً: «لأنّه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟» «مرقص 8 - 36».

في رحلة «إلي»، والتي هي رحلة العودة إلى طبيعتنا الفطرية، نقوم بما تُعلّمنا إياه الحركة الإصلاحية «استسلم ودع الإله يتصرّف»، دون الضغط على أنفسنا من أجل الإنجاز مهما كلف الأمر، وعندها نُحقق المركز الرائع لإنجاز المزيد، ونشعر في نهاية المطاف بالمزيد من المغزى في حياتنا.

نبدأ في الابتعاد عن الأضواء ونقوم بواجباتنا في الظل. يقول مصدر وجودنا - إن تركيزنا الأساسي يجب أن ينصبّ على التواضع، ولكن ما انفكت الأنا المزيفة تُقنعنا سنوات وعلى نحو فعّال أنّه يتحتم علينا التركيز على كسب الشهرة كأشخاص طموحين. إنّ النقلة من الطموح إلى المعنى، تجعلنا نتشرب حقيقة «التاو»، فنجد أنفسنا مُنجذبين إلى إعلان مثل الذي نجده في المقطع الشعري رقم ثلاث وسبعين: «إنّها طريقة السماء كي تسود دونما مجهود»، إن رغبنا في الحصول على أوسمة الشرف تنتقل إلى نقيض فرمانات الأنا المزيفة. يتحدّث «المسيح» بالمثل في تحدّ للأنا المزيفة عندما يُصرّح: «لأنّ الأصغر فيكم جميعاً هو يَكُون عَظِيماً» «لوقا 9 - 48». تستطيع أن تتخيّل المصاعب التي تُواجهها الأنا المزيفة عندما نشرع في مُمارسة هذا النوع من التواضع الجذري!

تزدهر الأنا المزيفة من خلال استحسان الآخرين وأوسمة الشرف التي نحصل عليها، ولذلك من غير المفاجئ أنّنا نتبنى نمط حياة مُعتمد على السعي

وراء الاستحسان، فقد سعيينا وراءه منذ أن كنا أطفالاً صغاراً. عندما نعكس وجهتنا ونبدأ في التقليل من شأن الأنا، نغدو مُستقلين عن آراء الآخرين، جيدة كانت أم سيئة.

يحلّ الإيمان بالاتحاد مكان الإيمان بالانفصال. لطالما أصرت الأنا المزيفة - على أننا مُنفصلون عن الآخرين، الأمر الذي يجعلنا مُتميزين. إن القناعة الراسخة بالانفصال كانت تعني مُقارنة أنفسنا باستمرار مع الآخرين، وأن نتنافس على ما نرغب فيه. لقد تعلّمنا أن نقاتل، بل ونذهب إلى الحرب إذا لزم الأمر كي نحافظ على هذه الفكرة. يُشكل الصراع جزءاً أساسياً من إيمان الأنا المزيفة بالانفصال، كما أن الحاجة إلى الهيمنة على الآخرين وتدميرهم، هي جزء لا يتجزأ من هذه نمط التفكير هذا.

في الوقت الذي نقفل فيه عائدتين إلى «عالم من» يبدأ إحساس الوحدة يحلّ مكان الانفصال. يُخبرنا مصدر وجودنا أننا جميعاً مُتصلون، وهكذا نبدأ نشعر بتنافس أقل، ويتمّ استبدال رغبتنا في الهيمنة بالتعاطف، ويكفّ التحكم بالجميع عن كونه جذاباً.

تُرشدنا لغة الروح بليسان «تاو تي تشينغ» إلى: «إياك أن تُفكر في قهر الآخرين بالقوة. فما أخذ بسيف القوة سرعان ما يضمحل. إنّه لا يستقيم مع الطريق». تتبع كلّ الصراعات، سواء كانت على صعيد حياتنا الشخصية أو العالم الأكبر، من الابتعاد عن مصدر وجودنا. بسبب اعتقادها بالانفصال، تقوم الأنا المزيفة بتحريكنا في اتجاه القوة عوضاً عن التمكين. من جديد تأتي كلمات «المسيح» مُنسجمة مع «التاو» العظيم: «طوبى لصانعي السّلام، لأنهم أبناء الله يدعون» «متى 5 - 9».

لقد كان أحد شخصيات فيلم «النقلة» مُنسجماً تماماً مع وحدته مع الآخرين، واسمه «جو» وليس من الواضح أساساً إن كان البواب أم البستاني أو ربّما النادل. لكن من الجلي أن الأنا المزيفة خاصته شديدة التواضع، فهو يعمل بطريقة صامتة، حساسة، سعيدة، ومُتفانية في خدمة كلّ ضيوف المنتجع. لقد حلّ المعنى والغاية عند «جو» مكان أيّ رغبة في الطموح أو السيطرة. إنّه يُجسّد طوال الفيلم نوعاً من السلوك الذي ينشأ عندما نكون واعين بالوحدة التي تجمعنا.

نبدأ ندرك أننا مُتصلون روحانياً بكلّ شيء كنا نظنّ أننا نفتقده في حياتنا. - تُصرّ الأنا المزيفة خلال فترة الصباح من حياتنا على أننا منفصلون عن كلّ ما هو ناقص في حياتنا، وأنه علينا أن نتبع رغباتنا. إنّها تدفعنا نحو السعي، الكفاح، العمل بجدية، تطبيق منهج حياة طموح، إنها بإصرار تُلحّ على أن هذه هي الطريقة التي ننجح بها كي يتمّ النظر إلينا كناجحين من أقراننا. عندما نقتنع أننا مُنفصلون، نخلص إلى نتيجة مفادها أن السبب وراء كون الشيء مفقوداً يرجع إلى الانفصال. على الرغم من أننا أتينا من الوحدة حيث لا وجود لشيء كهذا.

يُذَكِّرنا مصدر وجودنا برفق أننا مُتصلون بكلّ شيء، ولذلك نحن مُتصلون بما نظنّ أنّه مفقود في حياتنا.

يُشدّد هذا الفصل على أنّ انتقالنا أو عودتنا «إلى» هو شيء لم تألفه الأنا المزيفة. يُذَكِّرنا «تاو تي تشينغ» أنّ «التاو» العظيم حاضر في كلّ مكان، الأمر الذي يعني أنّه لا يغيب عن أيّ مكان. يقول «المسيح»: «لأنّ مَلَكُوتُ اللَّهِ دَاخِلَكُمْ» (لوقا 17 - 21). من ناحية أخرى تقوم الأنا المزيفة بتعريف الانفصال على أنّه الانفصال عن كلّ ما لا نستطيع إدراكه بحواسنا.

عندما نعود أدراجنا في اتجاه المكان الذي نتصل فيه مع مصدر وجودنا، تميّز هذه الرحلة بكوننا مُنحازين إلى التفكير والتصرّف مثل «التاو» الذي يطوف في كلّ مكان، ويُظلل كلّ المخلوقات كالسما، ولكنّه لا يُهيمن عليها. تعود كلّ الأشياء إليه كما تعود إلى منازلها، لكنّه لا يتحكّم بها. عندما نسير في هذا الاتجاه فلا مكان للنقص أو العجز، بل نُصبح قانعين ومُمتنين تجاه ما نملكه.

نبدأ نثق في الحكمة التي خلقتنا. تثنينا الأنا المزيفة باستمرار عن الايمان - بقدسيّتنا، وتُصرّ على أنّنا مُنفصلون عن الإله، في حين يُخبرنا مصدر وجودنا أنّنا جزء لا يتجزأ من الإله. إذا أمانا بما علمنا إياه «المسيح»: «أنا والآبُ وَاحِدٌ» فلن يكون هناك حاجة إلى الأنا المزيفة.

عندما نُقبل على رحلة العودة، نرى حماقة الاستمرار في الاعتقاد بإمكانية انفصال مصدر وجودنا عنا، نعلم أنّنا لسنا مخلوقات مُنعزلة، خائفة، مُعتمدة في بقائها على إله مزاجي وحاقد في بعض الأحيان. نبدأ نرى أنفسنا كما يصفها «لاو تزو»: «نحمل جسداً وروحاً، ونُعاني الواحد». نهجر تركيز الأنا المزيفة المادي وراءنا، ونعجز عن رؤية أنفسنا مُنفصلين عن الإله.

عندما نُصبح واحداً مع المصدر، نبدأ عملية إعادة التنظيم، والتفكير، والتأمل أكثر كالإله. نبدأ في اكتساب الحكمة المطلوبة من أجل فهم هذه الكلمات التي كتبها «توماس ترورد»: «إذا تأملت في أفكار تتطابق مع الروح الخلاقة، فستُصبح لديك القوة ذاتها التي تملكها تلك الروح الخلاقة». إن هذه الفكرة تُعتبر لعنة على الأنا المزيفة. بيد أنّ كمالنا ووحدانيتنا التي نحن عليها، تتكشف عندما نبدأ نثق بالحكمة التي خلقتنا.

### ما الذي نتوقّعه عندما نُغيّر وجهة حياتنا

مثلما يكون حال كلّ جديد، فإنّ النقلة من صباح حياتنا إلى أصيلها، ثمّ إلى المساء سوف تنتج بعض المواقف المُفاجئة. غالباً ما يُصاحب هذا الاتجاه الجديد من الطموح إلى المعنى حدث غير مُتوقع.

لقد وجدتُ أنّ كلّ تقدم روحي حقيقته كان مسبوقةً بنوع من المحنة. في الحقيقة، يكاد يكون قانوناً كونياً أنّه ثمة سقطة من نوع ما تسبق النقلة العظيمة. ربّما تكون السقطة حدثاً مُحرّجاً يكشف عن تأثير الأنا المزيفة المُبالغ فيه، والتي

سُمح لها أن تلعبه في حياة الإنسان، والذي من المؤكّد أنّه حدث لي عندما حُزمتُ أمر إنهاء ارتباطي بالكحول.

قد تشتمل بعض الأنواع الأخرى من السقطات على حادث ما، حريق يأتي على كلّ الممتلكات التي سعيها جاهدين إلى تكديسها، مرض ما، علاقة فاشلة، موت، أو إصابة تُسبب حزناً عميقاً، هجران، إدمان خطير، خسارة في التجارة، إفلاس أو ما شابه.

تُؤمّن لحظات الضعف هذه في الحقيقة، الطاقة الضرورية من أجل القيام بالنقلة بعيداً عن الحياة التي تحكمها الأنا المزيفة نحو حياة مليئة بالهدف والغاية.

عندما كنتُ في المدرسة الثانوية، كنتُ أمارس القفز العالي في فريق المدرسة. كي أتمكن من دفع نفسي فوق العارضة، كنتُ أدنو من حلبة الوثب العالي وأخضع جسمي قدر الإمكان، ومن خلال عملية خفض جسمي كنتُ أخلق الوضعية المطلوبة من أجل دفع نفسي عالياً بما فيه الكفاية والتحليق فوق العارضة. هذا يرمز عندي إلى ما يحدث قبل النقلة، بمعنى مجازي، يُمكن أن يعني النزول إلى الأسفل أننا نزلنا بما فيه الكفاية من أجل الوصول إلى الطاقة الضرورية من أجل تغيير اتجاه حياتنا.

تحمل كلّ سقطة بين طياتها القدرة على نقلنا إلى مكان أسمى. ربّما يكون من الضروري الهبوط إلى نقطة مُتدنية وقدرة في ليل الروح المظلم، كي نُحرر أنفسنا من قبضة الأنا المزيفة ثابتة الركائز. «إنّ الحظ السعيد مُختبئ في سوء الحظ»، هذا مبدأ «التاو»، الذي يبدو أنّه يُؤكد على أهمية مواقف الحياة التي نختر فيها سقطة ما. من دون تعثر الحظ ذاك لما كان الحظ السعيد مُتاحاً.

تضع «إليزابيث كوبلر روس» هذه الأحداث في خانة عمل الطبيعة: «إذا قمتَ بتغطية الوادي الضيق من العاصفة، فلن ترى جمال نحتها له». إنّ عواصف الحياة هي في حقيقتها أحداث محملة بالمعاني، ونستطيع أن نستغلها في الارتقاء بأنفسنا إلى أماكن أسمى. في الحقيقة، رأيي الذي أوّمن به بشدة هو أنّه كلما كان الهدف الذي نضعه لحياتنا أعظم، كبرت وصعبت السقطات التي سوف تُقابلنا.

ساعدتني أزمة قلبية بسيطة على أن أصبح أكثر اهتماماً بمُعانة الآخرين. كما علّمني تواجدي في عدة دور رعاية الاعتماد على الذات وأنا لم أزل طفلاً صغيراً، الأمر الذي قادني إلى تدريس الاعتماد على النفس.

سمح لي انفصال مُؤلم ومُؤثر عن زوجتي أن أكتب من قلب عطوف. لقد أتيتُ إلى هنا كي أنجز أموراً عظيمة، من أجل هذا السبب لا أتفاجأ عندما تأتيني التحديات والسقطات بجرعات كبيرة. في الواقع، أشعر الآن أنّ كلّ تحدٍّ كبير هو فرصة من أجل النماء والوصول إلى مستوى روحاني أسمى، حيثُ يحلّ العرفان تدريجياً محلّ الندامة.



أعشق بلا ريب، ملاحظة الشاعر «جلال الدين الرومي»، والتي تكشف ما  
أعتبره الحقيقة الجوهرية:

إنَّ الدرب الروحي يُضني الجسد

لكنَّه فيما بعد يردُّ عليه عافينه.

، إنه يهدم البيت كي يكشف الكنز

وبذلك الكنز يبني البيت أفضل ممَّا كان سابقاً

لقد كانت هذه تجربتي وأنا أنظر الآن إلى الوراء وأرى كيف قمتُ بالتغيير في  
اتجاه النقلة من الطموح إلى المعنى. لقد كشفت كلَّ السقطات الكنز الذي في  
داخلي، والذي كان سيبقى مدفوناً لو لم يتعرّض «منزلي» إلى التدمير. لقد  
ساعدتني عواصف الحياة تلك على إبداع الأعمال التي يُقدِّرها ملايين القراء  
والمستمعين.

تمر كلُّ واحدة من شخصيات فيلم «النتلة» بنوع من «التنقيب عن الأنا»  
والذي يسبق النقلة الخاصة بكلِّ منها إلى حياة ذات معنى. نرى «ديفيد» مُخرج  
الأفلام على شفا الانهيار، وهو يتعرّض إلى مُصيبة حطمت رؤيته للنجاح، بينما  
يواجه «تشاد» المدير التنفيذي غضب زوجته الحامل، ممَّا يتهدد زواجه بسبب  
موقف الأنا المزيفة.

ثمَّ هناك «كوين» و«جيسون» الزوجان اللذان لديهما صبيان صغيران، حيث  
يتصارع «جيسون» مع مسألة أن يُصبح مُدبِّر المنزل مؤقتاً كي يُعين «كوين» على  
تحقيق المهمة الخاصة بها كفنانة. الحقيقة هي أن كلَّ هذه السقطات، سواء  
كانت بسيطة أم كارثية، هي تجارب يُمكن لها أن تكون نقاط تشذيب مُفيدة قد  
ترتقي بوعي هذه الشخصيات إلى مكان تكون فيه الغاية والمغزى هي المحكُّ  
في حياتها.

يملك كلُّ مُكوّن من مكونات الأنا المزيفة مطالب مُختلفة كلياً عن تلك التي  
لدى مصدر وجودنا. تُنادينا الروح كي نعود إلى البيت من أجل الاصطفاف التام مع  
خالقنا، في حين تجري الأنا المزيفة بسرعة أكبر في الاتجاه المعاكس. يتحتم  
علينا أن نكون مُلمّين أكثر بـالروح، إذا أردنا أن نقوم بانعطاف كامل ونحن لا نزال  
على قيد الحياة، ونختبر أصيل حياتنا.

## الاستعداد من أجل القيام بانعطاف كامل

تُخبرنا «باغافاد جيتا»: «لقد وُلدنا في عالم الطبيعة، أمّا ولادتنا الثانية فهي  
في عالم الروح». إنَّ ترويض نفوذ الأنا المزيفة هو بداية تلك الولادة الثانية. ننزع  
دعم ومساعدة الروح الخلاقة من خلال ترويض الأنا المزيفة، ونتمكن من ملاحظة  
الأحداث المُتزامنة التي تحدث في حياتنا. يظهر الأشخاص الذين نحتاجهم،  
تتضافر الظروف بطريقة تُساعدنا على السير في درب المهمة الخاصة بنا، يتوفر  
التمويل الذي لم يكن موجوداً قط من قبل، وهكذا دواليك.

في القول المأثور من «باتانجالي»: «تعود القوى والقدرات والمواهب التي كانت في سبات، إلى الحياة من جديد، وتكتشف أنك أعظم بكثير مما كنت تحلم». يُشير هذا الفيلسوف الهنديوسي العظيم إلي ما يحدث عندما تنتقل إلى طريقة تفكير روحانية، عوضاً عن أخرى تتحكم بها الأنا المزيفة: إذ يحيا فجأة ذاك الذي ظهر سابقاً على أنه معدوم. هذه نتيجة عكس اتجاه الحياة وعدم معرفة «إلى» أين نتجه «والذي هو عنوان هذا الفصل».

إنَّ أهمَّ ما يُمكن لنا فعله كي ننزع فتيل نفوذ الأنا المزيفة هو أن نُعلن أننا مُستعدون! تذكر القول القديم الذي يقول: «عندما يكون التلميذ مُستعداً سوف يظهر المُعلم». إنَّ الأستاذ والدروس موجودون دائماً، وعلى امتداد مراحل حياتنا. بيد أنه عندما تُدير الأنا المزيفة الأمور، نعجز عن ملاحظة وجود هؤلاء المُعلمين. ما إن نعرف حقيقة باستعدادنا كي نعيش حياة ملؤها الغاية والمعنى، سوف يكون هناك القليل ممَّا يتوجَّب فعله. نبدأ العيش في عالم مُختلف عمَّا اختبرناه من خلال شخصيتنا المُوجَّهة من قبل الأنا المزيفة.

كما كتبتُ وقلتُ عدة مرات: عندما نُغيِّر الطريقة التي ننظر فيها إلى الأشياء، سوف تتغيَّر الأشياء التي ننظر إليها.

إليكم مُلخصاً مُختصراً عمَّا يحدث عندما تقوم الأنا المزيفة بانعطاف كامل وتذهب في اتجاه المكان الذي نشأنا منه:

## مُختصر الخطوات السبع للانعطاف الكامل

1 - تنقل إلى التمكين الذاتي. لطالما ركَّزت الذات المزيفة على القوة الخارجية. عندما تنتقل في اتجاه الروح، - 1 نستبدل حاجة الأنا المزيفة إلى التأثير على المواقف الخارجية والأشخاص بإعطاء الأفضلية إلى التمكين الذاتي. نكفَّ عن خوض حروب الأنا المزيفة التي لا نهاية لها ونتقل عوضاً عن ذلك إلى «المعنى». نقوم بذلك من خلال الفضول الواعي الشفوق، والاهتمام أولاً بذاتنا الداخلية. يُصبح عدم التدخل هو الأولوية العليا عوضاً عن كوننا على حقٍّ أو مُتحمكين بالآخرين.

2 - نرى أنفسنا مُتصلين بالجميع. نشعر الأنا المُزيفة بالانفصال عن الآخرين، وأنَّها كيان قائم في حدِّ ذاته. - 2 عندما نقوم بالرجوع إلى «الروح» ندرك اتصالنا. إنَّ جوهر عيش حياة ملؤها الغاية هو التفكير كما يفكر «الإله»، والمصدر المُبدع للحياة برمتها والمسؤول عنها. نتشارك جميعاً المصدر ذاته ولدينا المصير ذاته. عندما نرى أنفسنا كجزء من الجميع، يُزيل ذلك الحاجة إلى التنافس مع أيِّ كان.

3 - تُحرِّكنا الأخلاق، السكينة، نوعية الحياة. أمَّا الأنا المزيفة فيُحرِّضها الأمور الخارجية مثل الإنجاز، الأداء، - 3 الاستحواذ. عندما نعود أدراجنا في اتجاه الروح، ننقل تركيزنا إلى السعي الداخلي. إنَّ عيش حياة الهدف يتطلب منا نقلة عظيمة على صعيد السلوك، في اتجاه الشعور بالسلام، الصدق، مُساعدة الآخرين.

4 - تنتقل إلى إمكانية، وحتى توقُّع، أن تكون المُعجزات جزءاً من الحياة. عندما نتحرَّك في اتجاه الروح - 4 الخلاقة، يضعف توظيف الأنا المزيفة في تفسير الحياة على مبدأ السبب والنتيجة. ندرك حضور الغامض المتعذر فهمه، ونُقلع عن النزوع إلى الشكِّ من خلال الاعتماد على نحو أقل على حواسنا، والاعتماد على معرفتنا الحدسية على نحو أكبر.

5 - نسعي إلى مُمارسة التأمل. تتحاشي الأنا المزيفة مُمارسة التأمل وغالباً ما تُسمِّيهِ مضيعة للوقت، أو - 5 الأسوأ من ذلك، قد تُسمِّيهِ جنوناً. إنَّ الانتقال إلى مصدر وجودنا يقودنا إلى التماس الصمت كي نتصل وعلى نحو واع بالإله بوصفه مُكوِّناً طبيعياً من مُكونات الحياة ذات المعنى.

نبدأ نرى أنفسنا في جمال الطبيعة وتعقيداتها. إنَّ اهتمام الأنا المزيفة بتأمل جمال الطبيعة هو في - 6 المستوى الأدنى. عندما نقوم برحلة العودة في اتجاه الروح، يُصبح اهتمامنا بالمُعجزات التي تظهر في عالم الطبيعة بلا حدود. بالتالي نُفضل وعلى نحو مُتزايد العيش بانسجام مع هذا الكون، عوضاً عن مُمارسة تأثيرنا وسلطتنا عليه.

حين أقلّ إصداراً للإحكام، ونتفهم ونُسامح بسهولة. إنَّ الأنا المزيفة عنيدة في الواقع حيال أهمية السعي - 7 وراء الانتقام، بينما جعلنا النقلة في اتجاه المصدر نستمتع بفرص مُمارسة الغفران. إنَّ السعي وراء الأخذ بالثأر والانتقام والاستيلاء تحجبنا عن الإحساس بالهدف، وعن أن نعيش حياة المعنى. نُصبح حساسين بصدق لحقيقة أنه عندما نقوم بتصنيف الآخرين عبر إصدار أحكامنا، فنحن ببساطة نُصنف أنفسنا كأشخاص يحتاجون إلى أن يُحكم عليهم.

\*\*\*

إنَّ هذه الاختلافات السبعة بين طموح الأنا المزيفة وبين الرغبة في أن نعيش حياة المعنى من المُمكن توسيعها إلى سبعين أمراً. من حيث الجوهر، تتطلب عملية الانتقال إلى المعنى إعادة النظر في الدور الذي نلعبه في هذا الكون الرائع والغامض من وجهة نظر روحانية.

نُدرِك توقنا إلى المزيد من المغزى والهدف، ونعي أن الأنا المزيفة عاجزة عن إشباع ذلك التوق. سواء كان ذلك مُترابطاً على صعيد شخصي أم لم يكن، نحن عاجزون عن تحقيق المصادقية من منطلق الذات المزيفة، والتي هي الأنا المزيفة.

لقد تمّ عرض أمثلة على ذلك بطريقة مُسلية من خلال قصة حياة «ديفيد» و«تشاد» و«كوين» في فيلم «النقلة». نراهم في أشد حالات الإحباط نتيجة الكفاح اللامتناهي والذي هو سبيل الطموح في حياة تحكمها الأنا المزيفة، ونُشاهدهم وهم يقومون بالنقلة إلى المعنى، ويكتشفون بناء على ذلك فرحة الوصول. في الفيلم تخسر الأنا المزيفة نفوذها عند ما تتعب الشخصيات من الجري باستمرار دون الوصول.

إنَّ علامة أن بُعد «إلى...» من النقلة يحوم فوقنا هو أن نبدأ حالنا حال الشخصيات الثلاث الأساسية في الفيلم، بالشعور بالضجر من القلق المُترتب على الجري باستمرار وعدم الوصول. تتغير نظرتنا إلى العالم عندما نسمح للحظات الكميّة أن تلتفت انتباهنا وتأسره.

## تستطيع اللحظات الكميّة أن تقلب حياتنا رأساً على عقب

قمتُ خلال الفيلم بمناقشة اللحظات الكميّة، في موازاة مع حقيقة رواية آلاف الأشخاص أنهم قد اختبروا النقلة في وعيهم للحياة. لقد قام هؤلاء الأشخاص بالانتقال من منظور حياة تحكمها الأنا المزيفة، إلى أخرى مُتوازنة روحانياً، وأصبحوا كينونة حقيقية.

ثمة أربع خاصيات تُساعدنا على التعرف على اللحظة الكميّة، وهي اللحظة التي تحمل إمكانية تقديمنا إلى ذاتنا الحقيقية. في كتاب «التغيير الكمي: عندما

يتسبب عيد الظهور والرؤى الداخلية في تغيير الحياة العادية <sup>[8]</sup>، يُؤكّد الكاتبان «وليم آر. ميلر» و«جانيت سيدي باكا» على أن «التغيير الكمي تحوّل شخصي، «مُشرق، مُفاجئ، نافع، ثابت

يُرجى ملاحظة أنّ الخط المائل مكتوب بموافقة مؤلّفِيّ كتاب التغيير»  
«الكمّي».

فيما يلي الطريقة التي أرى فيها هذه الخاصيات الأربع، وفق ترتيب مُختلف  
بعض الشيء، فيما يتعلق بقيامنا بالنقلة من الطموح إلى المعنى:

**مفاجئة!**: قد يبدو التخطيط كي تكون مُتفاجأً أمراً مُتناقضاً، بيد أنّ 1  
الجميع يروي أنّ اللحظات الكميّة فجائية وغير مُتوقعة ولا يُمكن استدعاؤها

يحدث ذلك عندما يتضافر تزامن الأحداث مع موهبة اكتشاف الأشياء  
النفيسة مصادفة كي يُدهشانا، كما لو أنّنا استسلمنا وسمحنا للحياة أن تعيش  
فيها. نُصبح تلاميذ على أهبة الاستعداد فيظهر المُعلّم حقاً. بيد أنّ هذا يسبقه  
عموماً سقطة ما

كتبتُ سابقاً في هذا الفصل عن السقطات التي غالباً ما تسبق أيّ نوع من  
التقدّم الروحي

يبدو أنّ الكون يعمل بهذه الطريقة، ويمكن لي أن أسوق عدة أمثلة من  
حياتي الشخصية. وكما ذكرتُ سابقاً، فإنّ قراري الأخير أن أعيش حياة خالية من  
الكحول اشتمل على لحظة كميّة فاجأتني كلياً

في ذلك اليوم بالتحديد، استيقظتُ في الساعة الرابعة وسبع دقائق على  
صوت ورائحة ورود خفيفة في الغرفة، وشعور غامر أنّي في حضرة طاقة  
مُقدّسة. شعرتُ بنسيم لطيف في الغرفة المُوصدة، وبينما عجزتُ عن الحركة،  
وشعرتُ بالقشعريرة في جسمي، كنتُ مصدوماً كذلك ممّا كان يحدث في تلك  
اللحظة

أخبرني الصوت أنّني قد انتهيتُ من الكحول وأنّ الإقلاع عنه سيكون أمراً  
سهلاً

لقد مرّ على ذلك عقدين من الزمن، وأستطيع أن أخبركم بكلّ صدق أنّ ما  
قيل لي كان صحيحاً مئة في المئة: لم يُغرني إدخال الكحول إلى حياتي مُجدداً

كانت تلك مُفاجأةً بالكامل بالنسبة إليّ. وعلاوة على ذلك، حظيتُ على مرّ  
السنين وأنا أتحوّل في اتجاه الروح بالكثير من هذه المُفاجآت، والتي جذبت  
انتباهي وقادتني إلى وعي روحي أعظم

**مشرقة** (زاهية)! تتسم هذه اللحظات الكميّة التي تقلب حياتنا رأساً - 2  
على عقب، بكونها مُكثفة إلى أبعد حدّ. لا أزال أذكر إلى اليوم كلّ تفصيل من  
تفاصيل تلك اللحظة الكميّة الساحرة التي حدثت معي عندما أقلتُ عن

الكحول. أذكر أغطية السرير، الثياب المعلقة في خزانة ملايسي، ورقة كرتون مُلصقة على مرآة المزينة، صندوق العملة المعدنية على الأرض، لون الجدران، الخدش على اللوحة الخشبية في مقدمة السرير. كل شيء مُفعمٌ بالحيوية ومُشرق بالنسبة إليّ تماماً كما كان قبل أكثر من عشرين سنة مضت. يبدو لي أنه عندما تُنادي الروح، فإنّها تخلق علامة تعجب كي تُؤكد على السلسلة المترابطة برمتها. هناك إشراق يعيش معنا إلى الأبد.

**خبرة!** الخاصية الثالثة لهذه اللحظات الكمية هي أنّها مطبوعة على - 3 حبّ الخير. على سبيل المثال، كانت تلك المغامرة الصباحية التي رويتها للتو واحدة من الأوقات الأكثر سكينة وسعادة التي اختبرتها في حياتي.

شعرتُ بالطمأنينة تغمرني وكأني حقاً في أحضان الخالق الكريم المُحبّ. في مدة عدّة سنوات، ساورتني أفكار حول إدماني على بضع زجاجات جعة كلّ مساء. كنتُ أحاول العودة بأفكاري إلى وقت لم احتس فيه الجعة في المساء، ولم أتذكر أيّ يوم في العقد الذي مضى أو ربّما أكثر. حدثتُ نفسي أنه ليس إدماناً، لأنني لم أسكر يوماً ولم أعرض نفسي أو أيّ شخص آخر إلى الخطر جراء قيادة السيارة تحت تأثير الكحول.

مع ذلك، في الأعماق الصادقة من قلبي، كنتُ أعلم أنّني مُتعلق بعادة شرب الجعة، وأنّها كانت تُؤثر على حياتي بطرق مُدمرة مُحتملة.

مع هذا بقيتُ مُصرّاً على ذلك إلى أن حدثتُ سقّطتي واللحظة الكمية. إلى اليوم لا زلتُ أعدّ ذلك اللقاء الصباحي المُبكر أحد اللحظات الأكثر انتشاء وصفاء في حياتي كلها. لقد نقلتني التجربة الخيرة في تلك اللحظة الكمية إلى عالم جديد كلياً حيث حلّ المعنى مكان طموح الأنا.

**الثبات!** الخاصية الرابعة التي تُميّز اللحظة الكمية هي أنّها لا تزول أبداً. - 4 تقول الحقيقة الثابتة المُستوحاة من مثالي أنّني في العقد الثالث من الامتناع الكليّ عن المُسكرات، ولو تابعتُ السير في درب شرب الجعة، على الأرجح لم أكن لأعيش بما فيه الكفاية كي أكتب لكم ما أقصّه الآن.

عندما نكون في خضم عملية تغيير حياتنا كي نتبنى المعنى عوضاً عن طموح الأنا، سوف نحظى بلحظة كمية مُباغتة، مُشرقة، نزاعة للخير، ثابتة. سوف تُضيء تلك اللحظة داخل وعينا كصورة مُشرقة لا يُمكن نسيانها. سمعتُ أحدهم يصفها إنّها تُشبهه وابل المطر الدافئ في داخلك، والذي يدوم بصمته اللطيف إلى ما لانهاية.

### كيف تتغيّر الحياة بعد اختبار لحظة كمية

تكاد كتبي الأولى تُركّز حصرياً على الأدوات النفسية التي تُساعد القراء على توظيف الحسّ العام الفعّال في حلّ المشكلات. ليس هناك أيّ إشارة إلى

الإله، أو إلى الذات السامية في الخمس عشرة سنة الأولى من تاريخي كمؤلف. أما اليوم فإنَّ قيمتي وكتاباتي تعكس النقلة من الطموح إلى المعنى، والتي حدثت مؤخرًا في حياتي ومهنتي في الكتابة. لو حاولتُ أن أعيش أصيل حياتي بناءً على جدولها الصباحي، لكنتُ أعيش كذبة، كما يوضح «كارل يونغ» في الجملة الأخيرة من المقطع الذي افتتحت به هذا الفصل.

كانت حياتي قبل تلك اللحظات الكمية، تُصاغ بصورة شاملة من أناي المزيفة. من المحتمل أنني كنتُ سأجاوب مثل الرجال والنساء الذين شاركوا في الدراسات التي وردت في كتاب «التغيير الكمي»: بعد الطلب من الأشخاص أن يحددوا تأثير تجربتهم مع اللحظات الكمية على حياتهم، استنتج الكاتبان أن «التقييم الذاتي للشخص غالباً ما ينقلب رأساً على عقب».

كانت القيم الخمس التي في الصدارة عند الرجال قبل تجربتهم مع اللحظة الكمية هي: الثروة، المغامرة، الإنجاز، المتع الحسية، وأن يكونوا مُحترمين. أترجم هذه القيم بأنها قيم الصباح، والتي تسبق النقلة من الطموح إلى المعنى.

لا أقصد هنا إصدار الأحكام، ولكنَّ هذه القيم هي ببساطة ما تمَّ تلقين الأنا المزيفة أن تُؤمن أنَّها مُهمَّة وضرورية للنجاح.

في فترة الشباب يتعلَّم الرجال أنَّ عملهم هو كسب المال وأنَّ قيمتهم تعتمد عليَّ كمَّ المال الذي يجمعه. إنَّ الذكور الذين بلغوا سنَّ البلوغ في مُجتمع يُؤكِّد على الأنا المزيفة يصفون على نحو ثابت قيمةً مُشتركة مُتشابهة. يعتقد الرجل أنَّه يتحتم عليه جمع الثروة، خوض المغامرات، الإنجاز مهما كلف الأمر، السعي وراء المتع من خلال جعل نفسه الشخص الأهمَّ على كلِّ الصعد، خصوصاً فيما يتعلَّق بالمودة. أنا أولاً، وما دمتُ أشعر بالسعادة، فكلُّ شيء على ما يُرام. كما أنَّ الحاجة إلى كسب الاحترام مهما كلف الأمر هو سبب رئيس في الصراعات التي تتأجج في عالمنا الذي يُهيمن عليه الرجل، والذي أنهكته الحروب.

إنَّ القيم الأهمَّ التي يُبينها هؤلاء الرجال «وأضمر نفسي إليهم» بعد تجربتهم اللحظة الكمية هي إحدى الرسائل الأساسية من «الנקلة». يُصبح في صدارة الأولويات قيمة لم تظهر في أيِّ مكان على القائمة عندما كانوا في صباح حياتهم، وهي الروحانية. أجل، بعد الانتقال نحو أصيل الحياة تحتلُّ الروحانية الصدارة. في واقع الأمر، يوضح كتاب «التغيير الكمي» أنَّ الصفات الخمس الأولى التي تحظى بالاحترام من المجموعة المُختبرة من الرجال هي الآن: الروحانية، السلام الشخصي، العائلة، مشيئة الإله، الاستقامة. من السهولة بمكان فهم السبب الذي يجعل اللحظة الكمية تقلب حياتنا رأساً على عقب! إنَّها نقلة كاملة بعيداً عن حجج الأنا المزيفة، في اتجاه العودة إلى البيت، وكلنا أمل في حياة نُدرک فيها الإله، ونتمتع بالسلام، العائلة، الحُب، الاستقامة الشخصية.

أما بالنسبة إلى السيدات، فإنَّ النقلة بعيداً عن رسائل الصباح التي تتحكّم بها الأنا المزيفة، فاتنة في كلّ تفاصيلها. عندما طُلبَ منهنّ ترتيب قيم المرحلة التي سيقت اللحظة الكميّة حسب الأولوية، كان الرقم الأول للعائلة. ليس هذا مفاجئاً لأنّه تمّت برمجتهنّ على الاعتقاد أنّ كونهنّ أمّاً، أو ابنة، أو زوجة يُغنيها عن كلّ ما سواه. ليس القصد الانتقاص من شأن الأدوار الأنثوية كأمّ، ابنة، أخت، جدّة وهكذا، بل ما أعنيه هو الإيمان بحقيقة أنّ كونها امرأة يعني أكثر بكثير من كونها قائمة مهامّ متحرّكة بالنسبة إلى الآخرين.

تمتلك كلّ سيدة مهمّة حياتية خاصة بها، ومع هذا غالباً ما تُعطي لمهمتها الخاصة المرتبة الدنيا مقارنة مع دورها في العائلة.

كانت القيم العليا في مرحلة ما قبل اللحظة الكميّة هي: الاستقلالية، المهنة، القوام الجميل، الجاذبية. لقد تمّ تصوير هذا الموقف على نحو مُثير في الفيلم عندما تصف «سارة» الصراعات التي تخوضها النساء. إنهنّ يرغبن في أن يكنّ أمّهات صالحات، ومع ذلك يضعن الاستقلالية، والمهنة على رأس قائمة قيمهنّ. علاوة على ذلك يضعنّ قبل خوضهنّ تجربة اللحظة الكميّة «القوام الجميل»، «الجاذبية» في مرتبة عالية على سلم أولوياتهنّ. بيد أنّهنّ يُخبرن بعد القيام بالنقلة إلى أصل الحياة، والذي تدعمه تجربة اللحظة الكميّة المفاجئة، أنّه أصبح لقيمهنّ نكهة مختلفة تماماً.

حسب كتاب «التغيير الكمي» فإنّ تطوير الذات قد تصدّر قائمة الاستجاب لدى السيدات في مرحلة بعد اللحظة الكميّة، يليها احترام الذات، الروحانية، السعادة، الكرم. هذه الأمور الخمسة لم تردّ قطّ على قائمة صباح حياة السيدات. عندما أصبحت السيدات في الدراسة أكثر وعياً لطبيعتهنّ الروحانية، بدأ مفهومهنّ عن أنفسهنّ بالتحوّل. في السابق لم تكن أمور من قبيل الروحانية واحترام الذات تُعتبر قيماً مهمّة، ولكن بعد لحظتهنّ الكميّة، تمّ منحهنّ مجموعة جديدة تماماً من القيم، ودفعهنّ إلى اتجاه جديد: أصل الحياة الهادف.

أنا مُعجب ببحث «وليم آر. ميلر» و«جانيت سيدي باكا» الرائع والرائد وأنصح بقوة بالاطلاع على الكتاب. أضمن لك أنّك ستجده رائعاً كما وجدته أنا.

\*\*\*

من الملائم ختم هذا الفصل الذي عنونته «إلى» والذي يدلنا على الاتجاه الجديد لحياتنا عندما نكون مُنفتحين على النقلة، بكلمات «كارل يونغ» في المقطع الافتتاحي لهذا الفصل: «لأنّ ما كان عظيماً في الصباح، سوف يغدو متواضعاً في المساء، وما كان حقيقة في الصباح، سوف يغدو في المساء مُجرّد كذبة».

إنّ حياتنا وحياة الأشخاص الذين نُؤثر عليهم، سوف تخلو من الكذب عندما نغزل ذاتنا المزيفة، ونقوم بالنقلة إلى أصل ومساء الحياة. هذا هو موضوع «الفصل التالي والأخير والذي يحمل عنوان «المعنى».

\*\*\*



## الفصل الرابع

### ...المعنى

«لا معنى للحياة»

«ما لم تكن في خدمة غاية تتعدى الحياة ذاتها،  
«ما لم تكن ذات قيمة بالنسبة إلى شخص آخر

«أبراهام جوشوا هيشل».

السبيل الوحيد الممكن كي يُضفي المرء معنى على وجوده»  
«يكمن في الارتقاء بعلاقته الفطرية بالعالم وجعلها روحانية

«ألبرت شويتزر»

ها قد وصلنا إلى النهاية والتي تُبين على نحو ساخر، أنّها مُتطابقة مع  
المكان الذي نشأنا منه.

كان هدفنا في هذه الرحلة من الطموح إلى المعنى هو العودة إلى المكان  
الذي نشأنا منه، والذي تُعبّر عنه كلمات الشاعر «ت. س. إليوت»: «نتعرّف على  
«المكان للمرة الأولى».

لقد أتينا من عالم اللامكان حيث الهدف والمغزى. في لحظة الولادة تبيننا  
ذاتاً مزيفة تُدعى الأنا المزيفة، وأمضينا فترة من حياتنا ونحن نسعى إلى إرضاء  
رغباتها المُلحّة والطموحة، ثم قمنا بنقلة وبدأنا السير عائدين إلى البيت. ها نحن  
الآن في أصل حياتنا، المكان الذي يصفه «إيمانويل» في المقطع المُقتبس  
سابقاً في هذا الكتاب:

«لا يعرف تفكيرنا الطريق

بيد أنّ قلبنا كان هناك ذات مرة

أما روحنا فلم تبرحه قط

أهلاً في البيت

بما أنّك وصلت إلى البيت، فكل نفس تتنفسه هو تعبير عن هدف حياتنا.  
نكفّ عن الكفاح من أجل الفوز، وكسب استحسان الآخرين، وأن نكون عند  
توقعات الآخرين لنا، ونُنجز فكرة شخص آخر عن المهمة الخاصة بنا، أو الكسب،  
الإنجاز، الادخار. نتخلى عن الصراع، العناد، كوننا على حقّ، التقاتل، الهيمنة،  
التغلب، الشعور بالفوقية. تخسر كل أعمال الأنا المزيفة هذه قوتها وجاذبيتها

عندما نصل إلى البيت، حيث يُرحَّب بنا المعنى.

قبل عدة سنوات، بعد حوار بيني وبين صديقي «رام داس»، كتبتُ هذه الكلمات: طوال حياتي وأنا أرغب في أن أكون شخصاً ما، وأخيراً، أنا الآن شخص ما، ولكنّه ليس أنا. لقد كافحتُ كي أصبح شخصاً يُنظر إليه الجميع بإعجاب نظراً إلى قوة أناه المزيفة، إنجازاته الضخمة، تجميعه الثروة، ومينزل مليء بأوسمة الاستحقاق. مع هذا، توصلتُ في نهاية المطاف إلى إدراك أنّه ليس أنا. لقد تمّ توطيد مكونات الأنا المزيفة جيداً، بيد أنه كان أمامي أميال أقطعها قبل أن أتمكن من أن أقول صادقاً: «أنا أعيش مهمّتي الخاصة. لقد حققتُ هدفي وأصبحت «حياتي تمتلك معنى».

يُبيّن المقطع المُقتبس من «أبراهام هيشل» في بداية هذا الفصل ما كان ناقصاً. إنّه يُشير إلى أن المعنى غير مُتاح ما لم تكن حياة الإنسان «في خدمة» غاية تتعدّى الحياة نفسها، ما لم تكن ذات قيمة لشخص آخر.

إنّ ذلك الشخص الذي كنتُ أريد أن أكونه، والذي أصبحتُ وبكلّ المقاييس هو بالفعل، لم يكن أنا الحقيقي. لقد أتيتُ إلى هذا العالم مثلك ومثل جميع الناس، ولا شيء معي «أقصد لا أشياء»، وسوف أغانر هذا العالم بالطريقة ذاتها ولا شيء معي. ما هو استنتاجي؟ بما أننا عاجزون عن الاحتفاظ بشيء ممّا جمعناه أو أنجزناه، فإنّ الشيء الوحيد الذي يُمكننا فعله في حياتنا هو أن نهبها.

يُفسّر الرجل الذي أحترمه «ألبرت شوينزر»، في المقطع المُقتبس الثاني الذي افتتحتُ به هذا الفصل أن السبيل إلى إضفاء معنى على الحياة هو الارتقاء بوعينا حتى يُصبح وعياً روحياً، بدلاً من أن يكون مادياً.

هذا يعني أن نتعلّم كيف نُفكّر كما يُفكّر الإله، الأمر الذي أوكدّ عليه طوال هذا الكتاب وفي الفيلم. هذه هي النقلة الكبيرة بعيداً عن الأنا المزيفة، عائدين إلى أحادية الروح، ونحن ما نزال على قيد الحياة، ولكن عندما تموت الأنا المزيفة

## الاستعداد من أجل حياة ذات معنى

كيف نعيش حياتنا في هذا المكان الخالي من الأنا المزيفة من البيت؟ كما قد تتوقعون، يُقدّم «لاو تزو» لنا بعض التلميحات عن كيفية إنجاز ذلك

يُشير أولاً إلى ما يلزم، كي نذوق طعم الجنة على الأرض والذي يُسمّيه: «الخلود»:

تتكشف الطرق الصوفية من أجل تحقيق الخلود

، فقط أمام أولئك الذين يحلّون كلّ العرى التي تربطهم مع العوالم الدنيوية الكريهة

عوالم الثنائية والصراع والعقائد

، ما دامت طموحاتك الدنيوية الضحلة موجودة

، فلن يُفتح لك الباب

إذا لم تتمكن على الأقل من الشروع في هذه العملية، بعبارة أخرى، إذا بقينا مع إحباطات الأنا المزيفة، فلن يفتح ببساطة الباب المؤدي إلى الخلود. كي نعيش حياة المعنى، نحن مُطالبون بالقيام باستئصال الأنا المزيفة، وحلّ العرى التي تربطنا بما يُسمّيه «لاو تزو» «عالم عشرة آلاف شيء»، وكما ينصح:

،عندما تنجح في ربط طاقتك

مع العوالم المُقدّسة من خلال الإدراك العالي

،وممارسة الفضيلة التي لا تُمَيَّر

.سوف ينبع ذلك ظهور الحقائق المُطلقة الدقيقة

عندما نحلّ العرى التي تصلنا مع العالم المادي ونتصل في الوقت ذاته مع العوالم المُقدّسة، سنحظى بفرصة استقبال الإرشاد ممّا يتجاوزنا

نختبر حينها طبيعة حياة المعنى والهدف يومياً، ولا تُصبح الأمور متعلقة بتاتاً بالأنا المزيفة.

لقد عرف «لاو تزو» هذه الحقيقة منذ ألفين وخمسمئة سنة مضت، وذكّرنا «المسيح» بها بعد ذلك بخمسمئة سنة في تعاليم العهد الجديد: إن الحياة المُفعمة بالمعنى تُمجدّ الكمال الذي في ذاتنا وفي الطبيعة. نحن مُنسجمون مع كلّ الناس وكلّ الأشياء حولنا. على كل الأحوال، لا يُمكن لهذه الحالة التناغمية أن تتحقق عندما نتبنى صفات الأنا المزيفة. كي نكون قادرين على الدخول إلى حياة الروح والهدف، علينا أن نتخلّى عن حياتنا. هذا مبدأ تسخر منه الأنا المزيفة، بل حتى تعمل جاهدة كي تُقنعنا أنّ لذلك عواقب كارثية علينا.

\*\*\*

تتساءل الذات الحقيقية: كيف يُمكنني أن أخدم؟ بينما موقف الأنا المزيفة من الجهة الأخرى هو: هات، هات، هات، أحتاج إلى المزيد، لا أكتفي أبداً. عندما ننحاز إلى صوت الأنا المزيفة يُمدّنا الكون بتجارب تتطابق مع طاقة «هات، هات، هات». ربّما لا يكون ذلك واضحاً في البداية، بيد أنه إذا أعرنا انتباهنا، سيتضح تماماً أن تلك الطاقة تخلق الضغط النفسي والقلق والإجهاد.

لماذا؟ لأنّ التحالف مع الأنا المزيفة يعني أنّنا اخترنا أن نعيش في بيئة مُتطلبة. نحن، ببساطة لم نُدرك أنّ لدينا خيار توحيد قوانا مع المُثل الحقيقية، والعيش في بيئة غير مُتطلبة، إن قانون الجذب يعمل في كلا الحالين!

كلّما طلبنا أكثر من الكون، طُلب منا المزيد. وكلّنا تخلّينا، أُعطي المزيد لنا. إنّها حقاً مسألة بسيطة تتعلق بتوليد الطاقة السلوكية من داخل أنفسنا. إنّ التفكير باستمرار في حاجتنا إلى المزيد من شأنه أن يجذب تلك الطاقة المعوزة ويُعيدها إلينا. من ناحية ثانية، عندما نقوم باستمرار بتوليد أفكار العطاء، سوف تجذب طاقة العطاء والتي سوف تعود إلينا.

:بالعودة إلى «لاو تزو» يقول

، من المُمكن لك بكلّ ما في الكلمة من معنى أن تُحقّق الخلود  
وأن تختبر السعادة والحرية المُطلقتين إلى الأبد.

، إنَّ ممارسة الفضيلة التي لا تُميز

هي السبيل إلى هذه الغاية.

، إنَّ مُمارسة الرفق والإينار

تجعل حياتك مُنحازة إلى الطريق المُتكامل.

إنَّ النقلة هي ترجمة مُعاصرة لهذه التعاليم القديمة. أمل أن أظهر لك أنّه لا يتمّ تحقيق المعنى من خلال الأنا المزيفة وطرقها الأنانية، وإنّما من خلال الجانب غير الأناني منك. في المقطع الشعري أعلاه، يتحدّث «لاو تزو» عن مُمارسة «الفضيلة التي لا تُميز»، هذا هو سبيلك إلى الحرية والفرح اللذين يُميزان الحياة الهادفة.

الفضائل الأربع الأساسية التي تتألّف منها طبيعتنا الأصلية

هناك كتاب أحبّه بعنوان «هوا هو تشينغ»: تعاليم «لاو تزو» المجهولة <sup>[9]</sup>، تأليف «براين ووكر». في هذه الصفحات، يذكر «لاو تزو» أربع فضائل رئيسة تُعتبر جزءاً من طبيعتنا الأصلية. يجب مُمارسة هذه الفضائل إذا أردنا أن نعلم حقيقة الكون الذي نعيش فيه، ونُحقّق حياة المعنى بينما لا نزال في صورتنا الجسدية.

على الرغم من أنّ «براين ووكر» قام بعمل بارع في كتابه، أودُّ أن أتوسّع في كلِّ واحدة من هذه الفضائل. إليكم تلك الفضائل مع شرح مُفصّل لها

توقير الحياة بكلِّ ما فيها. نبدأ حياتنا بتلك الطريقة، بيد أنّنا نسمح للآنا - 1  
المزيفة أن تُورطنا في التعقيد.

تتسبب مُتطلبات الأنا في سلب الفرح من أيّامنا، ونحني نُحاول على الدوام أن نصل إلى مكان ما، أو نجني المزيد، الأمر الذي يُشكّل عملاً مُرهقاً. إن الرغبة في المعنى من حيث الجوهر، تجعلنا نعود إلى مكان نشأتنا الفطرية. لا بُدَّ أن هكذا عودة دفعت «فولتير» إلى مُلاحظة ما يلي:

يبدأ الإنسان دائماً من البسيط، ثمّ يأتي المُعقد، ومن خلال التنوير الأسمى غالباً ما يعود الإنسان في النهاية إلى البسيط. هذا هو حال الوعي البشري

عندما نعود إلى عالمٍ «من» يتمّ إنعاشنا بإحساس من الدهشة. ويتمّ الترحيب بالغموض بدلاً من تحاشيه، ونجد متعة مُتجددة في أبسط الأنشطة. لم نعد نُريد من الآخرين أن يكونوا شيئاً يُخالف حقيقتهم. في مرحلة «المعنى» من الحياة يتمّ إبعاد التعقيدات التي أكرهتها عليها الأنا المزيفة، أمّا التبجيل الذي نشعر به فهو غالباً إحساس مُبهج وقوي بالدهشة تجاه ما نُلاحظه في الطبيعة. هناك سرور نخبره لأول مرة في سماع دويّ الريح، ومُشاهدة غضب العواصف، والإعجاب بالنحل والفراشات وهي تُمارس عملها في تلقيح الأزهار.

إنّ الفضيلة الأصلية الأولى تتحقق من خلال الحُبّ غير المشروط والاحترام تجاه أنفسنا والكائنات الأخرى.

عندما تُقدّس الحياة بكلّ أشكالها، تنعدم الرغبة في التصادم، الهيمنة، السيطرة على أيّ شخص كان. نلتزم بهذه الكلمات اللطيفة للشاعر «روبرت فروست»: «نحن نُحبّ الأشياء التي نُحبّها من أجل حقيقتها». عندما نُمارس الفضيلة الجوهرية الأولى، لا نطلب من الناس «أو أيّ شيء آخر، من أجل تلك الغاية» أن يعيشوا وفق توقعاتنا، الأمر الذي تعشق الأنا المزيفة فعله.

هناك طريقتان من أجل الحصول على المبنى الأطول في المدينة: الأولى هي طريقة الأنا المزيفة، وهي تدمير باقي الأبنية حتى تحصل على المبنى الأطول. المشكلة في هذا الأسلوب هي أنّه يخلق صراعاً متواصلاً.

لا يُحبّ الناس أن يتمّ تدمير إنجازاتهم والخطّ من قيمتها! إنّ الغضب هو الاستجابة الأولى، ويتبعه العنف، الأمر الذي يُقابله قوة مُعاكسة، وسُرعان ما تدور رحى الحرب. هذه هي طريقة الأنا المزيفة، لا تقديس ولا حُبّ لإنجازات الآخرين، بل فقط الحاجة إلى التنافس والخروج مُنتصرة كي يتمّ إعلان تفوقها. في الحقيقة، تتوجّس الأنا المزيفة من أيّ شخص قد يجرؤ على التفوق عليها.

الطريقة الثانية من أجل الحصول على المبنى الأطول في المدينة هي طريقة الروح، والتي تُقدّم المعنى على الطموح. تُلجّ علينا تلك الطريقة كي نضع الطاقة في المبنى الذي لدينا، ونحترم جهود الآخرين كي يفعلوا الشيء ذاته.

لا حاجة بنا إلى التنافس أو الانتصار. لا وجود للعنف الذي ينتج دائماً عن القوة المضادة.

يشمل توقير الحياة الاحترام والحُبّ تجاه كلّ مخلوقات الإله، حُبّ الكوكب والكون كذلك. عندما نُمارس الفضيلة الرئيسة الأولى نكون في سلام مع العالم، ومع أنفسنا. في مرحلة المعنى من حياتنا، نستغني عن الصراع، ونكون على حقيقتنا، ويعيش «التاو» العظيم من خلالنا.

الصدق الفطري. تتحدّث الفضيلة الجوهرية الثانية مع الاستقامة في - 2 حياتنا اليومية. هذا لا يعني بالضرورة أن نُحجم عن كسر القواعد، وإنّما يتمّ توجيهنا إلى الاستمتاع بالوجود الذي يتسم بالموثوقية.

في مرحلة الطموح الذي تتحكّم به الأنا المزيفة تكون ذاتنا المزيفة أو غير الحقيقية في الأساس هي المُتحكّم. يحصل ذلك عندما تكون فكرتنا عن حقيقتنا مبنية على التكديس، الإنجاز، كسب الاستحسان، تعزيز انفصالنا بصفته شعار تمييزنا. يستحيل علينا أن نكون صادقين فطرياً إذا كنا نحاول أن نكون شخصاً مُختلفاً عن حقيقتنا، الأمر الذي يحدث عندما تستنفر الأنا المزيفة.

كما يقول «شكسبير» على لسان «هاملت»: «لقد أعطاك الإله وجهاً - بيد «أنك تصنع لنفسك آخر -

عندما تستبدل «وجهك» كي يتناسب مع صورة الأنا المزيفة عنك، تخسر قدرتك على أن تكون صادقاً بالفطرة.

تأتي هذه السمة كثمرة للسماح للآخرين أن يعرفوك دون أن تخاف أو تقلق من نظرتهم إليك. بصورة أساسية، يُرسل حديثك وسلوكك هذه الرسالة: هذا أنا، أتيتُ إلى هذا العالم وفي داخلي نداء من أجل تحقيق قدر لا يُمكن إسكاته.

يؤكد هذا البيت الاستفزازي الذي يُنسب إلى كاتب أدب الأطفال د. «سيوس» على معنى الفضيلة الجوهرية الثانية: «كُن كما أنت وقل ما تشعر به، لأن أولئك الذين يُمانعون لا يهتمون، وأولئك الذين يهتمون لا يُمانعون». هذا صحيح، فالذين يهمهم أمرك لا يُمانعون صدقك الفطري. بل إنهم يستمتعون بكل تأكيد بتحقيقك لإحساس داخلي بالهدف وعيش حياة المعنى. يُريدونك أن تختبر فرحة استكشاف كونك على حقيقتك أكثر، بدلاً من السعي جاهداً من أجل الوصول إلى مكان ما، أو تُصبح شخصاً لا يُشبهك البتة.

غالباً ما أتحدّث مع أشخاص فقدوا للأسف تواصلهم مع طبيعتهم الفطرية. يصفون التعاسة والإحباط المُتعلقين بعملهم، واشمئزازهم من البزات وربطات العنق التي يُطلب منهم ارتداؤها، والساعات التي عليهم أن يداوموها، والأشخاص الذين يعملون معهم. عموماً، يعيش هؤلاء الأفراد في عالم يفتقر إلى الصدق إلى حد بعيد، وتوجههم عوامل يعتقدون أنها تُحدد هويتهم. بطبيعة الحال، عندما يُسألون عن كونهم صادقين، يُصرون على أنهم كذلك، مع أن حياتهم في الحقيقة غالباً ما تخلو من المعنى، وأنهم يفتقدون إلي الإحساس بتحقيق مهمتهم «الدهارما» التي أتوا من أجل تحقيقها.

غالباً ما أدعو هؤلاء الرجال والسيدات الذين في هذا الموقف إلى التفكير ملياً في هذا المقطع للكاتب «ثوريو» الذي يحضّ على الصدق الفطري: «إذا تقدّم الإنسان بثقة في اتجاه أحلامه ومساعيه كي يعيش الحياة التي يتخيّلها، سوف «يحظى بنجاح غير مُتوقع في أحد الأوقات العادية».

لا تسأل عمّا يحتاجه العالم، لا تسأل عمّا يعتقد الآخرون أنّ عليك فعله بحياتك. عوضاً عن ذلك، إسأل نفسك عمّا يجعلك مُفعم بالحياة، لأنّ ما يحتاجه العالم أكثر من أي شيء، هو رجال ونساء مُفعمين بالحياة. ما يحتاجه العالم هو الصدق الفطري من أناس يعيشون شغفهم بطريقة تجعل حياة الآخرين أفضل. هذا هو حالك عندما تكون صادقاً، وهذا في رأيي المُتواضع، ما عناه «لاو تزو» عندما سمى الفضيلة الجوهرية الثانية، الصدق الفطري، والذي يظهر علي «شكل «صدق وتصميم على أن يكون الإنسان وفياً لذاته الحقيقية الأكثر صدقاً».

الرفق. تُشير الفضيلة الأساسية الثالثة من أجل العيش من مُنطلق - 3 المعنى إلى اللطف ومراعاة الآخرين. كما تعلم الآن، هذا ليس أسلوب الأنا المزيفة، التي تترصد باستمرار كي تفرض سلطتها على الآخرين لأنّها تشعر أنّها منفصلة. تشعر الأنا بالتهديد ولتنافس في كلّ علاقاتها، ومن هنا تأتي الحاجة

إلى فرض القوة، ثم بالطبع، تتولد القوة المُعاكسة الحتمية عندما تتصارع الأنا المزيفة مع مثيلاتها.

لا تشعر الأنا المزيفة العليا بالتهديد من الآخرين، لأنّها لا تتبنى مبدأ الانفصال.

عندما لا نشعر بالانفصال، تُغذي رغبتنا بحياة هادفة الشعور بالوحدة مع سائر الكائنات. يفيض هذا الشعور بالاتصال ويتجه نحو التعاطف، في نهاية المطاف نصل إلى عالم اللطف والتواضع والرفق، لأنّنا عدنا إلى طبيعتنا الأصلية. في كلمات «د. مارتن لوثر كينغ جى آر»: نحن عالقون في شبكة المشاركة التي لا يُمكن الفكّك منها، ومقيدون بثوب القدر الواحد. إن كل ما يُؤثر على المرء «مباشرة يُؤثر على الجميع على نحو غير مباشر».

لن نختبر المعنى ما دام تركيزنا مُنصباً على العنف. إنّ التفكير بهزيمة الآخرين وقهرهم، بغضّ النظر عن كون الأسباب مُقنعة أم لا، يحجبنا عن ممارسة «اللطف الذي تتسم به طبيعتنا الأصلية. كما يقول لنا «تاو تي تشينغ

، خلقت الأسلحة من أجل التدمير

وعلى الحكيم أن يتجنبها.

لا تقتصر الأسلحة على أدوات الموت، وإنّما تتعداها إلى الكلمات والأفعال التي نستخدمها. عندما نأخذ في عين الاعتبار، أهمية الرفق بالنسبة إلى الحياة ذات المغزى، نرى كيف يقودنا ذلك نحو الوحدة. لاحظ كل من «لاو تزو» و«المسيح» الصراع القائم بين الناس، وبين المجتمعات، وقاما بحثنا على الماضي مع ذاتنا الأسمى إذا كنا راغبين في المعنى والهدف في حياتنا.

كم من الناس قضاوا حتفهم نتيجة بربرية الإنسان تجاه أخيه الإنسان، والتي هي من عمل الذات المزيفة؟ من أجل ماذا؟ لقد ذبح الكثير من الناس البريئين في القرى قديماً من أجل السيطرة على الأرض واحتلال قمة التلة، أو الفوز بالمملكة.

إنّ نظرة على التاريخ تكشف لنا قروناً من العنف، والقرن العشرون هو الأعنف بينها. أين نحن اليوم؟ هل تمكنا أخيراً من إيجاد طريقة من أجل العيش سوياً كما لو كنا واحداً، وكما تناشدنا طبيعتنا الأسمى؟ نحن نضع الأسلحة ونخزنها في المخازن والغواصات مع احتمالية تلويث الحياة على كوكبنا لقرون قادمة. تنشأ هذه العبثية من كوننا نتصرّف وعلى وجه الحصر، حسب توجيهات الأنا المزيفة خاصتنا.

نحن في حاجة إلى القيام بالنقلة بعيداً عن الطموحات المنحرفة للأنا المزيفة، ونحو وجود أكثر معنى بالنسبة إلينا جميعاً على كوكب الأرض. إذا قمنا بتلك النقلة ووسّعنا اللطف والرفق، وتناشينا العنف، سوف نلمس الفرق خلال عمرنا. سوف نشعر أنّنا وصلنا أخيراً إلى البيت، ونُفكر، ونتصرّف كما يفعل مصدر

وجودنا. سوف نشعر بالهدف الحقيقي. سوف نشعر بالأصالة المبهجة للحياة  
المبنية على المعنى.

المساندة. تُبين لنا الفضيلة الجوهرية الرابعة أننا نحظى بالدعم خلال - 4  
عملية العيش حقيقة. نتخلى عن الطموح المفروض علينا من الأنا المزيفة،  
ونلتمس الراحة لدى المعنى الذي يدعم حياتنا الخصوصية. يتجلى الدعم من  
خلال خدمة الآخرين دون توقع مُقابل أو حتى كلمة شكر. إنه المُكوّن الأساسي  
والجوهرى للإحساس بوجود غاية في الحياة. إنها الطريقة الناجعة من أجل تعلم  
كيفية التفكير كما يُفكر الإله، والذي كان دافع «البرت أينشتاين» الأساسي في  
محاولته حلّ خيوط لغز الخلق. عندما نرى أنفسنا مُقدّسين، وتجسيد فرديّ  
للإله، نميل أكثر إلى الرغبة في فهم كيفية عمل القوة الخلاقة.

ما الذي يصنعه الإله بيديه؟ هل يطلب مُعاملة خاصة؟ هل يطلب  
المُساعدة؟ هل يتوقع منا أن نكون مُمتنين؟ هل يكتز الأشياء لنفسه؟ هل يقلق  
بشأن كيفية حكم الناس على عمله؟ هذه الأسئلة مُكتسبة من الذات المزيفة،  
وهي أسئلة نخلق الأساطير والقصص من أجل الإجابة عنها. مع هذا، فإن  
الإجابة الحقيقية على هذه الأسئلة المُتكلفة هي: إن الشيء الوحيد الذي يقوم  
به الإله بيديه هو الخلق، والعطاء، والجدود مرة تلو مرة. هذا كلّ ما في الأمر.

تُخبرنا الفضيلة الجوهرية الرابعة أنّ طبيعتنا الأصيلة وهدف الحياة  
كالشمس. إذا سألنا الشمس عن سبب منحها النور على الدوام، سيكون  
جوابها على الأرجح ودون ريب: «إنّ ذلك من فطرتي». الشيء الوحيد الذي  
يُمكننا فعله في حياتنا هو أن نهب ونُعطي.

إنّ أيّ وكلّ شيء آخر في طريق الإنجازات والكسب لا يعني شيئاً في  
سياق غايتنا ككائنات روحانية تمرّ بتجربة بشرية. نحن لا نجذب ما نُريد، وإنّما  
نجذب ما نحن عليه. يُوضّح دعاء القديس «فرانسيس الأسيزي» أنّه «بالعطاء  
نكسب». يجعلنا العطاء ننحاز إلى الطريقة التي يتصرّف بها مصدر وجودنا، وبناءً  
على ذلك يمنحنا الكون تجارب تتناسب مع فطرتنا المعطاءة المُساندة.

وصفتُ سابقاً الطريقة التي يستجيب بها الكون من خلال الطاقة الاهتزازية  
ذاتها التي تُرسلها نحن. كيف لي أن أخدم؟ من خلال طاقة الدعم التي تُرسلها،  
ونتلقاها في المُقابل. نرى جمال أسلوب الحياة هذا ليس في الأشياء التي  
نجذبها، بل في الإحساس الرائع بالقناعة التي تحلّ مكان الطموح والطلبات  
المُتمحورة حول الذات المزيفة. نحن نعيش معنى الحياة

نعود ثانية إلى «شكسبير»، أحبّ التعليق الذي يُقدّمه «هنري» الخامس  
في الفصل الثالث:

تاجي في قلبي، وليس على رأسي،  
ليس مُرصّعاً بالألماس والأحجار الهندية،  
ولا ليراه الناس. تاجي يدعى الرضى



## إتّه التاج الذي فلما يستمتع به الملوك

أحد أبطالى الشخصيين هى «الأمّ تيريزا» التى أمضت سنواتها الأخيرة وهى تُعلم وتخدم الآخرين، علقت ذات مرة بالقول: «لا يُمكن للحُبّ أن يقوم فى حدّ ذاته، ولن يكون له معنى، ما لم يُوضع موضع التطبيق، والتطبيق هو الخدمة». لقد ألهمتني تلك الكلمات وساعدتني على القيام بالنقلة بعيداً عن طموح الأنا المزيفة فى أن أخدم نفسي، نحو حياة تُهيمن عليها خدمة الآخرين.

تُكاد تكون حياتى اليوم مُكرّسة مئة فى المئة فى سبيل الخدمة بطريقة أو أخرى. يبدأ كلّ يوم بصلاة «أشكرك»، والتى هى الكلمات الأولى التى أنطقها عندما أستيقظ، كى أبقى فى حالة من الامتنان تجاه كلّ ما تلقيتّه، وكذلك تجاه منحي فرصة عيش أيامى فى خدمة الآخرين. كما أعلن الشاعر «جلال الدين الرومى» ذو الشهرة الواسعة ذات مرة: «إذا كان لك أن تُؤدّي صلاة واحدة فى «اليوم فلتكن «أشكرك»».

قبل بدء يومى، أبذل كلّ جهدي فى عمل شىء لأحدهم. بما أنّى أتلقى لفيلم النقلة، أو «DVD» كمّاً كبيراً من البريد، غالباً ما أرسل كتاباً أو قرص «عن أحد برامج الخاصة فى قناة «DVD» مجموعة من الأقراص الليزرية، أو قرص شىء يُشعرني أنّه سوف يُسعد اليوم شخص غريب عني تماماً فى مكان «PBS» ما فى العالم. وأنا أضع الختم على الطرد، أشعر بفرح عظيم لمعرفة أن الطرد المُفاجئ الذى هو تعبير عن الحُبّ، سوف يُرسل رسالة إلى شخص ما أن هناك أناس يهتمون وأنا واحد منهم.

فى بعض الأحيان أتصل بشخص أخبروني أنّه جزين على خسارته عزيزاً، أو على سرير المرض فى المشفى. فى أحيان أخرى يذهب طرف من المال إلى أحد الأشخاص الذين يخدمون فى مجتمعي. إذا كنتُ نزيل فندقى ما، أسعى وراء الخادمت اللاتى يقمن على خدمتي، وأفاجئنّ بهدية غير مُتوقعة من المال من دون أن يعرفن مصدرها. لا أذكر هذه الأشياء من أجل التقدير، بل كى أضرب مثلاً حياً على كيفية تأثير التحوّل إلى المعنى على حياتنا اليومية.

هناك أساليب مُتعددة يُمكنك العطاء من خلالها.

فى حقيقة الأمر، ما تقوم به ليس مُهمّاً، المغزى هنا هو أن نكتسب عادة تركيز انتباهنا على الآخرين بدلاً من أنفسنا. يجب علينا أن نُمارس التواضع الفطري، ونسعى وراء الآخرين كى نخدمهم، ونُبقى الأنا المزيفة على الجانب، ولا نبتغي من وراء القيام بذلك أيّ جزاء.

أنا اليوم أكثر اعتدالاً ممّا كنتُ عليه عندما كانت حياتى محكومة برغبات ومطالب أناى المُزيفة. أجد اليوم سعادة كبيرة فى تقليص ما أجمعه.

كثيراً ما أدخل خزانتي ومكتبتي وممتلكاتي الشخصية من كلّ الأصناف، وأهب بعض الأشياء دون أن أنتظر كلمة «شكراً». أنا أطلب القليل جداً فيما يتعلق بالرفاهيات، فى حقيقة الأمر، كلّما قلتُ من الأشياء المركونة فى محيطي،

شعرتُ بارتياح. وكما أكدتُ سابقاً، لا أدع يوماً يمرّ عليّ دون أن أكرّس نفسي من أجل دعم وخدمة الآخرين.

الغريب في الأمر هو أنّني كلّما وهبتُ أكثر، ومنحتُ وقتي وطاقتي ومالي من أجل خدمة الآخرين، تلقيتُ المزيد، ويستمرُّ الأمر في العودة، نظراً لأنّني في منأى عن تعلق الأنا المزيفة بالامتلاكات الخاصة وإلمال الذي كسبته، أتلقى المزيد، وأصبح أكثر قدرة على العطاء.

مع هذا، أذكرُ نفسي باستمرار بهذه الفضيلة الجوهرية الرابعة، لأنّ الأنا المزيفة عنيدة وغير عازمة على التقاعد بلياقة. إنّها تظهر فجأة بين حين وآخر، وتحثني من جديد على التفكير بنفسي أولاً، وأن أدخر ما يأتيني، وأتوقع كلمات الشكر والعبارات المنمقة التي تُعبّر عن الامتنان كوني هذا الرجل الرائع. إنّها تخبرني أنّني غير قادر على تحمل تكاليف مساعدة الناس الذين أساعدتهم، وفعل الأشياء للآخرين التي تريدني ذاتي الأسمى أن أقوم بها.

تقول لي الأنا المزيفة: «لا يُمكنك «واين» تحمل تكاليف كونك كريماً إلى هذه الدرجة، لقد عملتَ بجدّ كي تكسب ما كسبته. لستَ مُضطراً إلى إعطاء تلك السيدة التي تُنظف الحمامات في الفندق ذلك الكمّ، حسبها دولار أو دولاران. تراجع وفكر بنفسك في المقام الأول». تأتي هذه الرسائل من الأنا المزيفة مراراً وتكراراً. أحياناً أتخيّل أنّني أضع الأنا المزيفة خاصتي في صندوق وأحكم إغلاقه، وأجلس فوقه كي أمنعها من الخروج، ومن أن تسحبني بعيداً عن التزامي بحياة المعنى من خلال ممارسة ما تعلمته من «ماما تريزا» والذي سوف أكره:

يجب أن نضع الحُبّ موضع التطبيق، وذلك التطبيق هو الخدمة»، أذكرُ نفسي أنّه لا معنى للحُبّ، إذا تركتُ الحُبّ وحده، ورحتُ أركز على نفسي.

تذكّرتُ «رام داس» الذي أخبرني أنّ السنوات التي قام فيها بتنحية الأنا المزيفة جانباً وتكريس نفسه من أجل خدمة أمّه، أبيه، وزوجة أبيه، وكذلك الأشخاص المُصابين بالإيدز والسرطان، كانت من أكثر الأوقات رضياً ومعنىً في حياته. كان يحمل والده من سريره إلى الحمام، يُنظفه ويُرّيحه، ولم يشعر يوماً أنّ ذلك كان عبئاً. في الحقيقة، كان صديقي يدعو ذلك الفرصة الأعظم في حياته. لقد سمح له تكريس نفسه من أجل مساعدة وخدمة الآخرين أن يفهم تماماً المعنى الحقيقي الكامن وراء نصيحة «لاو تزو» لنا أن نعيش هذه الفضيلة الجوهرية الرابعة.

نستطيع جميعاً ببساطة اكتساب عادة العيش حياة مبنية على الخدمة دون توقع مقابل، من خلال تبني التواضع الفطري. يُعدّ هذا أحد المُكوّنات الأساسية للأشخاص الذين هم على قدر عالٍ من التطوّر.

فقط راقب كيف تعمل الطبيعة: يبقى المحيط بطيئاً، ومع ذلك لديه قوة هائلة. ذلك لأنّ كل الأنهار والجداول تتدفق نزولاً وتصبّ فيه. وكما يُذكرنا «تاو تي

«تشينغ:

لماذا البحر ملك على ألف جدول؟

لأنه يقع أسفل منها.

من أجل هذا، أولئك الذين يرغبون في مكانة على الآخرين

يجب أن يتحدّثوا بتواضع.

تنحني الأشجار مُثقلة بالفاكهة التي تحملها، وتكون الغيوم مُثقلة بالمطر الخفيف، وينحني القادة النبلاء بوقار. هذا هو سبيل المعنى والغاية. من خلال مُمارسة التواضع الفطري، تُرسل رسالة حازمة إلى الأنا المزيفة أنّنا عازمون على وجود المعنى والغاية في حياتنا، وأننا سوف نعيش وفق هذه الفضائل الجوهريّة الأربع:

،الفضائل الأربع ليست عقيدة سطحية

.بل هي جزء من طبيعتك الأصلية

،عندما تتمّ ممارستها، تُنجب الحكمة

:وتستدعي النعم الخمس

.الصحة، الثروة، السعادة، طول العمر، السلام

تصف هذه السمات الأشخاص الذين يتسامون فوق ذواتهم المزيفة، ويعيشون حياة مليئة بالمعنى.

لا تُعذبهم أسئلة من قبيل «ماذا لو كانت حياتي بأكملها على خطأ؟»، فقد قاموا بالنقلة إلى مستوى أسمى.

## الانتقال من الطموح إلى المعنى

هناك مثل تركي رائع يعكس ببلاغة الرسالة المُنضوية في النقلة. يقول المثل: «لا يهمّ كم قطعت في الطريق الخاطئ، إسّدر وعدّ أدرجك». لا يهمّ كم من الوقت ضاع ونحن نسمح لأنفسنا أن نمضي في طريق الذات المزيفة. عندما نعلم أن الطريق لا يقودنا إلى إحساس بالهدف والمعزى، نستطيع أن نعترف أنّنا في الطريق الخطأ. عندما نعي أنّ حياتنا تفتقر إلى المعنى فهذا أكثر من دليل كافٍ على أنّ الوقت قد حان من أجل القيام بانعطاف كامل.

إليكم أهمّ ثلاثة أشياء يجب الحذر منها ونحن نقوم بالنقلة إلى درب الحياة ذات المعنى والهدف:

### النقلة من الأحقية إلى التواضع - 1

هذه نقلة بارزة بعيداً عن نمط أفكار الأنا المزيفة المألوف، والذي يقول أنّنا لنا الحقّ في كذا بغضّ النظر عن أثر ذلك على الآخرين وعلى الكوكب. الحقيقة هي أنه ليس لنا الحقّ في شيء، ومع ذلك، تُبقينا فكرة الأنا المزيفة عن أهمية «أنا

أولاً» في حالة مُستمرة من الإحباط

هذا النوع من طريقة التفكير يستفز غضباً عاماً على العالم والكثير من الناس فيه.

إنّ الإحساس بالأحقية والذي هو طريقة تفكير غاضبة يخلق الاحتكاك، ويبدو غير مبال ومغروراً ومعنياً بذاته وحسب. إن التوجيهات التي تُعطىها للأولاد المدللين الذين تتحكم بهم الأنا المزيفة تكون قيمة عندما نعتزف بهيمنة الأنا المزيفة علينا. إن نصائح من قبيل «فكر بالآخرين»، «شارك ألعابك»، «عامل الآخرين كما تتمنى أن يعاملوك»، مُفيدة لنا كي نتبعها نحن كذلك عندما نبدأ في النقلة من الطموح إلى المعنى. يجب علينا أن نتخلى عن النظرة الطفولية أن العالم مدين لنا. إن دعوة الرئيس «جون ف. كينيدي»: «لا تسأل عما يمكن لبلادك أن تُقدمه لك، إسأل عما يمكنك أن تُقدمه أنت لبلادك»، هي تذكرة مُهمّة كي نقوم بنقلة جماعية بعيداً عن الإحساس أن لنا أحقيتنا، وأن نذهب في اتجاه التواضع.

هنا نعيش في مكان يتسم بإدراكنا للإله بدلاً من أنانية النفس.

إنّ القيام بالنقلة إلى التواضع لا تعني أن نُهين أنفسنا أو نكون ضعفاء، بل تعني أن نُفكر في خدمة الآخرين قبل أنفسنا. إن التواضع هو سبيل الخدمة، وهو يُعزز الإحساس بالهدف الذي يمنح بُعداً من المغزى إلى حياتنا. عندما نلاحظ أننا نُفكر في أحقيتنا، نستطيع أن نُذكر أنفسنا أننا على الطريق الخطأ. ثم يجب أن نجد طريقة من أجل العودة إلى التواضع، ونرجع إلى المسار الصحيح نحو اختبار المعنى.

عندما نسأل أنفسنا: «كيف أستطيع أن أتمنى لأحدهم أكثر ممّا أريده لنفسى؟»، ربّما يُساعد هذا على إرجاء شعورنا بالأحقية، حتى ولو مُجرّد لحظة. تزدهر الغاية من خلال التواضع الجوهري، وليس من خلال الأفكار التي تدور حول أحقيتنا.

## النقلة من السيطرة إلى الثقة - 2

إذا كنا صادقين مع أنفسنا، نستطيع كل منا أن يُقرّ أننا مُطلعون على جانب الأنا المزيفة الذي يتحكم ويدير حياتنا، ويحاول جاهداً أن يفعل الشيء ذاته تجاه الآخرين. تقبل الأنا المزيفة على نحو اعتيادي مُهمّة تهميش الإله، وتُعطي للآخرين سواء كانوا العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل، أو حتى غرباء، دور الحاكم المتسلط. عندما نتحرّك في اتجاه مُختلف، نُدرك عبثية محاولة السيطرة على أيّ فرد أو أيّ موقف، ونعترف أن الحاجة إلى ممارسة التدخل هي سعي الذات المزيفة من أجل السيطرة المُتزايدة على الآخرين.

هناك وقت في حياتي على سبيل المثال، عندما احتجتُ إلى أن أكون

مسؤولاً عن مُعظم المحادثات الاجتماعية.

بما أنّني قمتُ بالنقلة من السيطرة إلى الثقة، فهذا يعني أنّني الآن أتدقق مع وجهة المحادثات والآراء التي يتم التعبير عنها. أنا راض بالجلوس والمراقبة، حتى عندما يأخذ الآخرون دور الذات المزيفة بينما أراقب ذلك. أستطيع أن أبتسم باطنياً على بعض خيارات أولادي في الحياة حتى عندما أخالفهم الرأي. لقد زادت النقلة من السيطرة إلى الثقة من عدم تدخلتي.

فيما وراء تفاعلي الشخصي مع أصدقائي وعائلتي، أنا أثق أكبر- وأسيطر أقل، مع شعور أكبر بكثير. أعلم في قرارة نفسي أن الإله هو من يكتب الكتب، ويُلقى الخطابات، ويبني الجسور. عندما تحلّ الثقة مكان السيطرة، يُصبح تهميش الإله أمراً غير مقبول.

قد تكون عبارة «رالف والدو»: «كل ما رأيته يُعلّمني أن أثق بالخالق فيما يتعلق بما لم أراه»، من كلماتي لأنني أوافق عليها تماماً، وأثق بكل تأكيد بحكمة الكون والمصدر الخلاق.

من خلال الثقة نعترف بحكمتنا الخاصة، ونتذكر أننا أتينا من المصدر ذاته، وبالتالي يجب أن نُشبه تماماً المصدر الذي أتينا منه. نستطيع أن نثق بالمصدر كي يهدينا بدلاً من إفساد الأمور عبر اتباع أوامر الأنا المزيفة المتعلقة بتمييز النفس، والإيمان بكوننا متفوقين. تسمح لنا الثقة أن ننصت بدلاً من أن نتولى الأمر. يسمح لنا الإنصات أن نجلس مُرتاحين، واثقين أن المصدر الخالق لكل شيء قائم على كل شيء بدلاً من الأنا المزيفة الضئيلة التافهة عندنا. إن النقلة من السيطرة إلى الثقة مهمة جداً من أجل سير حياتنا.

في فيلم «النقلة»، أروي كيف وجدتُ الطريق التي تتناغم مع نداء روعي. لقد فعلتُ ذلك من خلال الاستماع إلى ما كنتُ أشعر به في أعماقي، بدلاً مما كانت الأنا المزيفة تقوله لي عن كيفية توسيع شهرتي من خلال كتابة الكتب وكسب المزيد من المال. من خلال الثقة بالمتعة الداخلية، كنتُ قادراً على القيام بالنقلة الكبيرة في حياتي، بعيداً عن الكتابة في مجال علم النفس، نحو الكتابة عن العيش من مُنطلق روعي.

لقد وضعتني تلك النقلة على درب المعنى، بعيداً عن طموح الأنا المزيفة، والتي كانت تُحاول أن تتحكم بمهنة الكتابة والخطابة لديّ.

عندما تتحرر من سيطرة الأنا المزيفة، أين ستضع ثقتك؟ هناك ثلاث علامات تبحث عنها على هذا الدرب، وهي: الثقة بنفسك، الثقة بالآخرين، والثقة بمصدر وجودنا، وإليك شرحاً موجزاً لكل منها:

ثِق بنفسك: هذا يعني الاستماع إلى روحك تتحدّث أيّ كانت الطريقة - التي تتحدّث بها. إنّ الحدس عموماً هو صوتٌ يُعول عليه، مهما كان الشكل الذي يُعبر عن نفسه به بالنسبة إلى كل فرد منا. يُفسّر «المهاتما غاندي» إحساسه

به:

ما هي الحقيقة؟ سؤال صعب، بيد أنني وجدتُ جوابه من أجل نفسي من «خلال القول إن الحقيقة هي ما يُخبرك به» الصوت الذي في الداخل

ثِق بالآخرين: هذا يعني عدم التدخل قدر الإمكان. يملك كلُّ منا الكون في - داخله، والثقة بالآخرين تُحررنا من الشعور أننا مُلزمون بالتدخل. حسب كلمات «تلاو تزو» في كتاب «تاو تي تشينغ»:

**أنظنَّ أنك تستطيع الاستيلاء على الكون وإصلاحه؟**

**أنا لا أعتقد أنَّ ذلك مُمكن الحدوث**

**كلُّ شيء وكلُّ شخص تحت السماء**

**وعاء مقدس ولا يُمكن السيطرة عليه**

**إنَّ محاولة السيطرة تُؤدِّي إلى الدمار**

**نُحاول أن نستحوذ، فنخسر**

ثِق بـ مصدر الوجود: هذا يعني الثقة بسرِّ الخلق. إنَّ المصدر الكوني - الخالق لجميع الموجودات، وعلى الرغم من أنَّه خفي، إلا أنَّه يهديك بكلِّ معنى الكلمة، كما هداك وأنت تتطوّر كجنين في الرحم. عندما تثق بالوعي المقدّس، فأنت تستجلب النقلة إلى المعنى وتتعاون معها.

النتقلة من التعلّق إلى التخلّي - 3

رُبّما كان أعظم دروس حياتي يدور حول شعار حركة الإصلاح: «تخلّ ودع الإله يتصرّف»، الفكرة التي تتضمّن التخلّي عن ارتباطات الأنا المزيفة، أو الخوف من شيء ما. إنَّ الارتباط الأقوى والأوضح لمُعظمتنا في صباح حياتنا هو الارتباط بفكرة «نحن على حق!». لا تُحبّ الأنا المزيفة شيئاً أكثر من أن تكون على حق، الأمر الذي يجعل من المهمّ والمُفنع ممارسة التخلّي عن هذا الارتباط.

أشكّ جدياً أنَّ هناك مَنْ يقرأ هذا الكتاب ولم ينخرط يوماً في نقاش حول أمور تافهة، ثمّ تحوّل النقاش إلى خلاف، الأمر الذي نتج عن التأثير الجوهري بمُتابعة طريق الغضب الناتج عن الاعتقاد أنَّه على صواب. يبدو أنَّ كلَّ ذلك كان دون سبب، سوى الحاجة والرغبة في أن يكون عليّ حق! في نهاية المطاف، قد ننظر إلى الوراء بحزن مُدركين الآن أنَّ خوفنا من أن نكون على خطأ كان قوياً للغاية، وأن رأي الشخص الآخر قد استحث ذلك الشعور غير المرغوب فيه.

كانت استراتيجية الأنا المزيفة تعتمد على كوننا على حقّ مهما كلف الأمر، وهي مُناورة ناجحة جداً تُلهينا على نحو فعّال عن هدفنا الأصلي. إنَّ التخلّي عن التعلّق بكوننا على صواب هو تمرين بسيط إلى حدِّ ما.

إنَّ خيار التخلّي والسماح للإله أن يتولّى أمورنا، في سعي من أجل التخلّص من ارتباطنا بفكرة كوننا على حق، يُمكن تبسيطه بالكلمات التالية: أنت مُحقّ في ذلك. لكن أبق في بالك أن اللطف والإخلاص ضروريان هنا، في مواجهة



هناك الجوع العظيم وهناك الجوع البسيط  
،الجوع البسيط يطلب الطعام من أجل البطن  
،بينما الجوع العظيم  
.الجوع الأعظم على الإطلاق، هو الجوع إلى المعنى  
،هناك شيء وحيد جوهري يجعل البشر بأنسين إلى درجة كبيرة ومؤثرة  
ألا وهو دفعهم إلى أن يحيوا حياة من غير معنى  
،لا ضير في البحث عن السعادة  
،لكنّ ما يُريح الروح أكثر  
،هو أمر أعظم من السعادة أو التعاسة  
ألا وهو المعنى  
لأنّه من خلال المعنى يتجلّى كلّ شيء  
،عندما يمتلك ما تفعله معنى بالنسبة إليك  
،فليس لكونك سعيدًا أو غير سعيد صلة بالموضوع  
،أنت راضٍ، أنت لست وحدك  
.في روحك، أنت مُنتمي

سير «لورنس فاندير بوست» من فيلم «إستعجل ببطء» للمخرج «ميكي  
«ليميل».



## الخاتمة

أعبر عن شكري إلى «ميكي ليميل» على السماح لي بإعادة النشر من -  
«استعجل ببطء: رحلة سير «لورنس فان دير بوست»<sup>[11]</sup>. لمزيد من المعلومات،  
www.lemlepictures.com: تفضلوا بزيارة

شكر خاص إلى «ليونارد فراصنك» مؤلف كتاب «مقاطع مقتبسة»<sup>[12]</sup> على -  
جمعه باقة رائعة من المقاطع المُقتبسة التي ألهمتني سنوات

ما لم يُذكر خلاف ذلك، فإنّ الاقتباسات من «تاو تي تشينغ» تأتي من -  
نسخة شعبية مُتداولة، أو من ترجمتي الخاصة للنصّ المُقدّس القديم في كتاب  
«غير أفكارك - تتغير حياتك»<sup>[13]</sup>.

لقد حاولتُ أقصى جهدي إرجاع الفضل إلى كلّ المصادر كلّما تيسر ذلك. -  
كلّ من لديه معلومات إضافية الرجاء مُراسلة العنوان<sup>[14]</sup> ، وسوف يتمّ تصحيح أيّ  
خطأ في الطبعات المستقبلية.

## عن الكاتب

د. واين داير: كاتب مشهور عالمياً، ومُحاضر في مجال التنمية الذاتية. مؤلف لأكثر من ثلاثين كتاباً، أبداع العديد من البرامج الصوتية والفيديوهات، وظهر في آلاف البرامج التلفزيونية والإذاعية،

إنّ كتبه «تجلي قدرك»<sup>[15]</sup>، «حكمة الاجيال»<sup>[16]</sup>، «هناك حل روحاني لكل مشكلة»<sup>[17]</sup> من الكتب الأكثر مبيعاً لدار «نيويورك تايمز»، بينما كتبه «أسرار النجاح والسلام الداخلي العشرة»<sup>[18]</sup>، «قوة النية»<sup>[19]</sup>، «الإلهام»<sup>[20]</sup>، «غير أفكارك، تتغيّر حياتك»<sup>[21]</sup>، «وداعاً للأعذار»<sup>[22]</sup>، قُدمت جميعها في حلقات خاصة على التلفزيون الوطني العام.

يحمل «واين» شهادة الدكتوراة في الإرشاد التربوي من جامعة «واين ستيت» كما كان أستاذاً مُساعداً في جامعة «سانت جون» في «نيويورك».

---

[1] - Tao Te Ching: «Returning is the motion of the Tao».

[2] - Little Gidding.

[3] - A Psalm of Life.

[4] - The Quiet Mind: Sayings of White Eagle.

[5] - Change Your Thoughts—Change Your Life.

[6] - A Course in Miracles.

[7] - The Stages of Life.

[8] - Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives.

[9] - Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu

[10] - A Parenthesis in Eternity: Living the Mystical Life.

[11] - Hasten Slowly: The Journey of Sir Laurens van der Post.

[12] - Quotationary.

[13] - Change Your Thoughts—Change Your Life.

[14] - S. Littrell, Permissions Department, Hay, House, Inc., P.O. Box 5100, Carlsbad, CA, 92018-5100.

[15] - Manifest Your Destiny.

[16] - Wisdom of the Ages.

[17] - There's a Spiritual Solution to Every Problem.

[18] - 10 Secrets for Success and Inner Peace.

[19] - The Power of Intention.

[20] - Inspiration.

[21] - Change Your Thoughts—Change Your Life.

[22] - Excuses Begone!

## Table of Contents

<a href="#">إلى «ريد تريسي» النقلة</a>
<a href="#">الحقوق</a>
<a href="#">أنقل حياتك من الطموح إلى المعنى</a>
<a href="#">«للكاتب» ثورتون وايلدر</a>
<a href="#">«إلى» ريد تريسي</a>
<a href="#">المقدمة</a>
<a href="#">الفصل الأول</a>
<a href="#">الفصل الثاني</a>
<a href="#">الفصل الثالث</a>
<a href="#">الفصل الرابع</a>
<a href="#">الخاتمة</a>
<a href="#">عن الكاتب</a>