

THE ART OF SOLITUDE

ديسي أنور

فن

Telegram:@mbooks90

الوحدة

أفكار زمن العزلة



ترجمة: وائل الملا

تقديم

الإغلاق، الحظر، العزل الشخصي، التباعد الاجتماعي والجسدي، العمل من المنزل، التعلّم عن بُعد، والبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا إذا كانت مسألة حياة أو موت. تلك هي الكلمات والعبارات التي أصبحت متداولة حالياً، وتطرق أسماعنا دائماً، وبالتالي أصبح التصرّف على أساسها أمراً طبيعياً.

عندما نقابل الناس هذه الأيام، خاصة الأعراب؛ فإننا نحافظ على مسافة حذرة. نراقبهم في خوف. إذا ما خرجنا من بيوتنا، وأردنا الذهاب إلى أي مكان؛ فإننا نرتدي الأقنعة الواقعية، وربما نضع أغطية بلاستيكية تغطي الوجه كله، حتى أنّ الشيء الوحيد الذي يظهر من وجوهنا هي عيوننا المذعورة.

في الأماكن العامة، نُعطي ظهورنا لبعضنا البعض، نرتجف في رعب إذا ما سمعنا صوت كحّة أو عطسة. وإذا ما قابلنا الأصدقاء والزملاء، نتغاضى عن المصافحات المعتادة، وبالطبع الأحضان والقبلات، ونفضّل عنها البدائل الأكثر أمناً مثل التلويح من بعيد أو التلامس بقبضات اليد.

وبشكل عام، لأول مرة يكون البشر مُجبرين على عدم فعل الشيء الذي أسهم في تطور الجنس البشري، بل ونجاحه على كوكب الأرض، والذي هو التكتل ضمن جماعات. سواء أكان ذلك بهدف التعاون في مهمة ما، أم لمجرد الاستمتاع بصحبة الآخرين.

خلال الوباء العالمي الذي تَفَشَّى، أصبح كلُّ شخص آخر هو عدو يجب تجنبه، وقاتل مُحتمل ينبغي الابتعاد عنه. وكان المُسنون، والأشخاص الضعاف، والمرضى، وأصحاب المناعة الضعيفة، هم الأكثر عُرضة لعواقب الإصابة بالعدوى. في حين يصبح الشباب، والأقوياء، والذين لا يتبعون قواعد التباعد، هم الأشخاص الناشرين المحتملين للفيروس.. وهكذا،

وعلى عكس طبيعتنا البشرية، نترك الصحبة ونركن إلى الوحدة.

يخلق كل واحد منا فقاعة أمان خاصة به، لا نجرؤ على أن نخترقها أو نخطو خارج حدودها. فقاعة تؤدي إلى القبر إذا ما كان قدرنا أن نموت بسببها؛ لأنّ هذا الوباء يُجبرنا على أن نتجاهل الآخر في الأوقات التي يحتاج فيها بعضنا البعض بشكلٍ كبير. تلك الأوقات هي لحظات الفرح؛ مثل حفلات الزفاف، أو أعياد الميلاد. لحظات الإنجاز الشخصي؛ مثل التخرُّج أو المشاركة في الفرق الرياضية. ولحظات الحزن؛ مثل المرض والموت. بعض هذه الأمور تم التخفف منها والتوقف عنها. والبعض الآخر الذي يمكن الاستمرار فيه، نقوم به بشكلٍ مُنفرد أو مع حفنة من الناس الذي نشاركهم الفقاعة الخاصة بنا.

لذلك يبرز هنا السؤال: كيف نتعامل مع هذه اللحظات عندما نكون بمفردنا، حتى إن كنا لا نرغب في أن نكون وحدنا؟ ما الذي نستطيع أن نفعله لتمضية الوقت، وما الأفكار التي تدور في رؤوسنا؟ وكيف نتعامل مع هذه الأفكار؟

فلنحاول النظر إلى ذلك الوقت على أنه هدية ومنحة. منحة الوقت نفسه ومنحة التّعرف على ذاتنا. في النهاية أليس الوقت هو الشيء الذي نحس دائماً أننا نحتاج إلى المزيد منه؟ إنّه سلعة غالية عادةً ما تنفد منا؟ إنّه كالماء الذي يتسرب من بين أصابعنا مهما حاولنا إحكام قبضتنا عليه؟ ولكن ماذا عن ذاتنا، التي فقدناها في خضم نشاطاتنا وانشغالاتنا اليومية، فقدناها بينما نقوم بدورنا في أن نرضي الآخرين، سواء أ كنا طلاباً، أم موظفين، أم شركاء عمل، أو أيًا ما يكون الدور الذي نقوم به في المجتمع؟ نجد أنفسنا فجأة في مواجهة ذلك الوقت.

الوحدة تُجبرنا على أن نواجه أنفسنا، أن نعرف من نحن وأن نفهم كيف نتعامل ومغزى الحياة، أن نتعرف على العالم الذي نعيش فيه. ربما

لا يعجبنا ما نكتشفه، قد نرتاح لما نراه. لكننا سنفهم في نهاية المطاف أننا لا نستطيع الهرب من ذواتنا. وحيث أننا لا نستطيع أن نركب الطائرة ونستكشف العالم في أوقات الحظر والإغلاق؛ فربما يكون من المفيد أن نستغل تلك الفرصة للبدء في رحلة التّعرف على أنفسنا.

في الفصول المقبلة - والتي تمثّل شذرات وأفكارًا عشوائية طفت على السطح خلال أوقات وحدتي - سوف أحاول تغيير مفهوم الوحدة من كونها معاناة وابتلاء لتصير فنًا مفيدًا من الناحية العلاجية. هذه الرحلة التي نقوم بها إلى داخلنا بمفردنا، لن يكون هدفها أن تسحبنا إلى أعماق مظلمة كثيفة وحزينة. بالعكس تمامًا، باستطاعتها أن تُوجّهنا إلى عوالم من الصفاء والنقاء الذهني.

لتتوقف هذه الذات عن كونها مصدرًا للمعاناة والألم الذي نريد الهروب منه، كي تصبح ملجأً للمواساة النفسية والتّحرُّر الذي نرغب في الالتجاء له والعودة إليه مراتٍ ومراتٍ أخرى.

استمتعوا بوحدتكم

ديسي أنور

سنة الكورونا 2019-2020

ذلك الشخص في المرأة

هل قابلت شخصًا ووجدت نفسك مهتمًا بالتعرّف عليه؟ تريد أن تعرف كل شيء عن هذا الشخص، ما الذي يحبه والذي لا يحبه. تريد أن تمضي وقتًا أطول معه وبالقرب منه؛ لأنه يُشعرك بالراحة وثمرتك صحبتته لأقصى درجة. عندما تمضي الوقت مع هذا الشخص المميز؛ فإنك تكون على ثقة تامة بأنك لن تشعر بالملل أو التعب. بالعكس، سيكون هذا الوقت غالبًا بالنسبة لك وتتطلع إليه على الدوام؛ لأنّ الحوارات بينكما لا تتصف بالرتابة على الإطلاق. وفي اليوم الذي لا تقابل فيه هذا الشخص سوف تجد نفسك تائها وسوف يملؤك الإحساس بالملل.

هناك أيضًا ذلك الشخص الذي سيكون موجودًا على الدوام، سواء أحببت ذلك أم لا. الشخص الذي تضمن صحبتته ليلاً ونهارًا طوال حياتك. شخص الذي تراه يوميًا في مرآتك، ليس بالضرورة أن تراه جذابًا أو مثيرًا للاهتمام. في الحقيقة ربما ترى أن هذا الشخص لديه الكثير من العيوب. أكثر بكثير من الآخرين حولك. وعلى عكس أولئك الذين تنظر إليهم بإعجاب؛ فالشخص الذي تراه في المرأة غالبًا يتصف بالبلاهة، يفتقد الثقة بالنفس، وفي معظم الوقت لا يبدو أنه يدرك ما يفعله. لو قارناه بالآخرين، سنجد أنّ هذا الشخص يمكن احتمال بعض الوقت، لكن في معظم الأوقات هو ببساطة لا يمكن اعتباره شخصًا فلهما أو لديه ما يضيفه للعالم. إنّه ليس الشخص الذي تريد معرفة كل شيء عنه.

على أي حال، إذا كان هناك شخص وحيد يستحق أن تسعى لمعرفته جيدًا، فهو ذلك الذي تتجنب انعكاسه على المرأة عندما ينظر إليك بدوره. لأنّ هذا الشخص هو أنت، الشخص الوحيد الذي سيقف بجانبك على الدوام ويمنحك صحبتته حتى لو لم يكن هناك أحد حولك. كائن لا تستطيع الهروب منه حتى لو أردت ذلك. قد تحاول الهروب من هذا

الشخص بأن تُغرق نفسك في كل سُبل الإلهاء؛ في تليفونك واللاب توب الخاص بك، في نشاطاتك التي تدمنها، والضوضاء الناتجة عن تلك الحياة المزدحمة بالمهام التي لا تنتهي. لكنك إذا ما عُدت إلى وحدتك؛ فإنَّ هذا الشخص سرعان ما يظهر مرةً أخرى، ليجبرك على أن تتعامل مع حقيقة وجوده.

بدلاً من المحاولات المستمرة وغير المُجدية التي تبذلها للابتعاد عن ذاتك، وبذل مجهودات مُضنية في سبيل ذلك، استخدم وحدتك للتعرف بشكل حقيقي على هذا الشخص؛ ذاتك التي لا تمنحها التقدير الكافي الذي تمنحه لأشخاص آخرين. حاول أن تتعرف على مصادر خوفه وآراءه. مثل صديقك المُقرب، اظهر لهذا الشخص (الذي هو أنت) القدر نفسه من الرحمة والتعاطف كلما بدَا منه ضعف ما، سوء تقدير لأمرٍ ما وارتكب الأخطاء. لا تنتقد هذا الشخص بشكل مُتسرع لأنه تصرف بشكلٍ أحمق، لأنه أخرج نفسه أمام الناس، لأنه قال الكلمات غير المناسبة، أو لأنه شخص غير مهم في عالم لا يُلقي بالآ إلا للأشخاص المميزين.

عندما تنظر إلى المرأة وترى هذا الشخص ينظر إليك، ابتسم له، انظر في عينيه مباشرةً واشكره لما هو عليه، على وجوده بجانبك حتى لو لم يكن مرغوبًا في وجوده. امنحه التقدير الذي يستحقه ذلك اللسان في عينيه، والتجاويد التي تظهر حول ابتسامته الخفيفة، الوجه الذي اعتدته لدرجة أنك لا ترى فيه إلا الخزي والوهن كلما مرت السنوات.

وربما تجد، لو أنك تحلّيت بالصبر وأخذت الوقت الكافي للتعرف على هذا الشخص الساكن في المرأة، أنَّ هناك الكثير مما يمكنك أن تعرفه عن نفسك؛ رغباتك وطموحاتك، مخاوفك وأسباب قلقك، دوافعك وميولك، كل الأمور التي تجعلك ترغب وبحق في فهم شخص آخر. ومع مرور الوقت سوف تكتشف أنَّ أفضل، وأكثر من يمكنك الاعتماد عليه، وأقرب صديق لك، هو ذلك الذي تنظر إليه في المرأة.

متعة أحلام اليقظة

عندما كنت طفلةً صغيرة أعيش في منزل مع آخرين من أقراني، كنت عادةً ما أتطلع إلى اللحظة التي أبتعد عنهم فيها. أبتعد عن صراخهم، صياحهم وأصوات معاركهم. كنت أبحث عن مساحة ما أنفرد فيها بنفسي، بعيدًا عن ضجيجهم ومضايقاتهم. قد يكون ذلك في ركن غرفة في زاوية المنزل، في الخيمة المنزلية أو على أحد فروع شجرة الأفوكادو المزروعة في الفناء الخلفي. مساحة أستطيع أن أمضي الوقت فيها، وأمارس واحدًا من أحب الأشياء إلي بدون أن يُقاطعي أحدهم، أستمتع بأحلام اليقظة.

حقًا، أرى أن أحلام اليقظة مجرد رفاهية. لكنها واحدة من أكثر الأشياء التي تُشعرك بالمتعة؛ خاصةً في أيامنا الحالية؛ حيث نُشتتنا العديد من النشاطات التي تستوجب التركيز الدائم.

وسواء كنت مختبئةً في ظلام الخيمة المنزلية التي كانت في السابق بطانية صوفية، أو متطلعة من خلال أوراق شجرة الأفوكادو إلى السحب العابرة في السماء فوق منزلنا، كنت أترك عقلي طليقًا ليحلق ويبدأ في رحلاتٍ مثيرةٍ اختلقها خيالي الصغير. في أحلام اليقظة تلك، استطعت أن أسافر إلى أماكن لم يكن بإمكانني إلا أن أقرأ عنها في الكتب. أماكن مليئة بالجبال العالية والصخور الخشنة على القمم التي لا تبلغها إلا النسور؛ الغابات المسحورة التي تهمس أشجارها بالأسرار وتُضئع طرق الرحالة، الصحاري التي تحرق رمالها الحمراء الملتهبة قدميك والسراب الذي يعطيك الأمل الزائف الذي يبتعد كلما اقترب، البيوت الخشبية الأنيقة ذات الأسقف المائلة والشبابيك المستديرة في قرية صغيرة تتحوّل في الشتاء إلى اللون الأبيض بينما يُغطيها الثلج تمامًا كمثل تلك الموجودة على كروت التهنئة بالكريسماس.

ربما كنت أرى نفسي خلال أحلام اليقظة تلك كطفلة شجاعة هربت من منزلها لتصبح مستكشفة لا تكتثر بالمخاطر. لقد أمسكت بالمجذاف وانجرفت مع قاربي الصغير، تتجاذبنا تيارات النهر القوية، وتقودنا المياه الغاضبة مباشرة إلى الشلال الهائل بينما أنا بلا حول ولا قوة لنسقط في الماء البارد من ارتفاع مئة قدم، وبطريقة ما أنجو فيما يشبه المعجزة.. نعم، ففي نهاية الأمر كان ذلك حلم اليقظة الخاص بي.

في أحلامي، كنت البطلة في مكان لا تجده إلا في الحكايات، أصارع الوحوش وأتغلب على التنانين. أكون راعية بقر على فرسي القوية، أمسك بالحبل في يدي وحول وسطي حزام يمتلأ بطلقات الرصاص وفي جانبي مسدس أسود كبير. أكون رائدة فضاء تتجه إلى الصاروخ لتبدأ رحلتها إلى النجوم، مرتدية الخوذة الزجاجية وعلى أتم الاستعداد لاكتساب أصدقاء جدد من المخلوقات الغريبة التي سوف أقابلها في الفضاء الخارجي.

أحياناً ما كانت أحلامي تفتقد الخيال وتقترب أكثر من الأمنيات. في تلك الأحلام كنت الفتاة الأكثر شعبية في المدرسة، الأولى على فصلها والتي يمتدحها الأصدقاء والمدرسون وأولياء الأمور. كنت الأذكي التي تنقذ الموقف حينما يستدعي الأمر ذلك، أو عندما يتورط أحد التلاميذ في المشاكل. كنت محل ثقة الجميع وأكثر من يمكن الاعتماد عليها. الجميع يحبونني ويفتقدونني بشدة إذا لم أكن متواجدة. في أحلامي كنت دائماً في بؤرة الأحداث، كنت الشخصية الرئيسة، البطلة. الجميع كانوا يتطلعون إلي.

خلال تلك اللحظات النادرة التي تغلفها وحدتي الخاصة، وأنا في شرنقتي الصغيرة، كنت أحس أنني حرة. حرة لن تتحقق لو أن هناك آخرين في الجوار. حرة في أن أكون أي شيء أريده وأن أذهب إلى أي مكان. لا أحد يستطيع منعي أو أن يسيطر علي أو يُملي علي تصرفاتي.

كنتُ كمن تسلّم مفتاحًا سحريًا يمكنه فتح أي شيء، أو أمتلك بساطًا
سحريًا يأخذني حيثما يجمع بي الخيال.

تلك الحرية منحني شعورًا حقيقيًا بالسعادة. ذلك النوع من السعادة
العميقة الذي يمكن فقط للوحدة أن تمنحه لك.

الفنان بداخلك

لنفترض أنك دائم الشكوى من انشغالك المستمر. لديك الكثير من المهام والقليل جدًا من الوقت الذي لا يسمح لك بفعل أي شيء آخر، ناهيك عن وجود وقت للراحة والاستمتاع. حسنا، الآن أنت ولسبب أو لآخر مضطر للبقاء في المنزل، أصبح لديك الكثير من الوقت بحيث لا تعرف فيما يمكنك استغلاله؛ هنا تأتي فرصتك لاستكشاف مناطق الإبداع وإعادة إحياء الفنان الذي يختبئ داخلك، والذي كنت قد تخلّيت عنه وأهمّته بينما تتقدم في السن وتنضم إلى العالم البليد للبالغين.

يمكننا، إذن، أن نُعيد التّعريف على الطفل الصغير الذي كان مُغرماً بالتعبير عن نفسه بأي أسلوب، سواء كان ذلك بالغناء بأعلى صوت دون الاهتمام بطريقة الغناء أكانت طبقة الصوت سليمة أم نشزت عن اللحن، أو أن يعزف على آلات موسيقية وهمية ويدق على أواني المطبخ وهو ينصت بقلبه لموسيقاه المفضّلة، أو أن يمسك أقلام التلوين ليملأ بها صفحات كراسة بيضاء بألوان وصور هو الوحيد الذي يمكنه تفسيرها.

إنّ أكثر شيء يمكن أن يُشعرك بالرضا هو قُدرك على التعبير عن نفسك؛ خاصةً إذا تم ذلك دون الخشية من الانتقاد أو سخرية الآخرين. نتعلم التصرّف بشكلٍ حذر حينما نتقدم في العمر، ونعطي قيمة كبيرة لآراء الآخرين على ما يُغذّي شعورنا بالمتعة. بحيث أننا نكتشف أنّ رسوماتنا، كتاباتنا، غناءنا، عزفنا وما إلى ذلك، لا نقوم بها بالجودة التي يقوم بها الآخرون؛ فنتخلص منها ونتخلّى عنها بوصفها أمورًا طفولية. في نهاية الأمر، لماذا نعطي الأمر أكبر من حجمه إذا لم يكن الواحد منا راغبًا في أن يكون مغنيًا مشهورًا أو فنانًا معروفًا يجني المال الوفير من أعماله؟

قال أحدهم ذات مرة: إنّ الوقت الذي تقضيه في فعل ما يُمتعك، لا يُعد

بأي حال مضيعة للوقت. بالعكس، الترفيه عن نفسك هو أفضل ما يمكنك فعله في وقتك الخاص. الوقت الذي تُعبر فيه بحق عن نفسك، وتُخرج مكنوناتها الأصيلة، دائمًا ما يكون مفيدًا للغاية وصحيًا وفرصة للتوافق والتكامل الذهني والبدني والروحي.

عندما تكون في غرفتك أو تحت الدش، افرغ رئتيك من الهواء وغني بأعلى صوتك كل ما كنت تحبسه في صدرك خشية إحراج نفسك. حرّر ما بداخلك. اشعر بجسدك يرتج من وقع صدى الصوت وأنت تُطلق كل هذا الشغف وتلك الطاقة من داخلك. تطغى عليك هذه الحالة، تغشاك تمامًا، تُعيد ضبط كياناتك مثلما تضبط أوتار الآلة الموسيقية أو تُعيد ضبط جهاز الكمبيوتر. سوف تجد أنّ المغني لا يزال بداخلك. ربما يكون خجولاً بعض الشيء أو أصابه الصدا، لكنه ما زال حيًا ويريد أن يُسمع.

أقم حامل اللوحات في غرفتك، ارتدي قميصًا قديمًا واخرج الألوان الزيتية، ضع ريشة الرسم وأقلام الفحم على الطاولة، وجّهز لوحة الرسم أمامك. في طفولتك، كان كل ذلك هو طقس الشروع في الرسم ووضعت اللوحات الجميلة التي تملأك بالحماس والترقب. إنها بداية لحظة سحرية تخلق فيها شيئًا من العدم. عندما تُحوّل يذك وخيالك الجامح قطعة القماش (Canvas) المشدود إلى لوحة فنية من إبداعك.

ببساطة، يمكنك كذلك أن تنظر في الغرفة من حولك وترى الأشياء التي تجذب انتباهك. مزهرية بالقرب من الشباك مليئة بالورود التي ينعكس على بعضها شعاع الشمس، بينما يظل البعض الآخر في الظل، الألوان تمتزج مع الظلال. وأنت من سيقوم بوضع هذا التناغم البديع على القماش الأبيض أو التوال لترى كيف لمزهرية بسيطة، وشيء عابر، أن يُصبح لوحةً خالدة. في هذه اللحظة، التقطت عينك الصورة لتمنحها يدك القابضة على الريشة حياةً جديدةً. إنك الآن تقوم بإبداع عمل فني. لقد أصبحت فنانًا. أنت لا تفعل ذلك لتحصل على مديح أو ثناء من

الآخرين, ولكن ببساطة لأنّ ذلك يملأك بالمتعة والرضا.

يمكن أن تكون هناك آلة موسيقية مهمة بعيدًا في دولابك, أو بيانو يعلوه الغبار يندر أن يستخدمه أحد في المنزل وقد تحوّل إلى رف للحلي والإكسسوارات. أليس وقت الوحدة هو أنسب وقت لإعادة التّعريف على هذه الآلة الجميلة. وسماع نغماتها مُجددًا حتى ولو كانت أصابعك مُترددة وأنت تُداعب مفاتيحها. وقد تتذكر دروس البيانو التي كرهتها لأنك لم تحب المدرس. الآن تتمنى لو كنت تلميذًا نجيبًا.

لكن أنت الآن, تجلس على مقعد البيانو, تحدد في النوتة الموسيقية الموجودة أمامك, وتحاول جاهدًا أن تتذكر ما تُمثله تلك الرموز. بعد قليل, تسترجع تلك الدروس المملة وتجد أصابعك تتحرك فوق المفاتيح العاجية, بالرغم من كل ما يمتلكك من تردد وارتباك. ومع تكرار زياراتك للبيانو واعتياد النوتات ونغماتها, لن يمر وقت طويل حتى تجد نفسك مُتوحدًا مع اللحن, هائما في الموسيقى التي أبدعتها حركة أصابعك وجسدك بالكامل.

تستطيع أن تقوم بكل ما ذكرناه بمفردك, ودون خوف. ليس هناك أحكام مُسبقة من الآخرين. فقط استمتع بقدرتك على التعبير عن نفسك على حقيقتها.

تعلم مهارات جديدة

في مرحلة ما من التاريخ البشري، ارتبطت المهن بشكل مباشر بامتلاك مهارة معينة، لدرجة أنه في بعض البلدان كانت الأسماء تدل على مهن حاملها. مثلاً، النجار لمن يعمل في النجارة، الحداد لمن يعمل في صنع الأدوات الحديدية، وهناك أيضاً الطباخ، الخباز، الصياد، الشيخ، الخياط وغيرها من الأسماء. ألقاب ارتبطت بالمهن والوظائف التي عمل بها حاملوها الأصليين، ومن ثم ورت الأبناء هذه الألقاب، وكان من المتوقع دائماً أن يعمل الأبناء في المهن نفسها ويرثوا مهارات الآباء. لقد كانوا في البداية مجرد متدربين ومساعدين، ومع الوقت أصبحوا بارعين في حرفهم.

الحرفيون هؤلاء كانوا بارعين بحيث كانت منتجاتهم على درجة عالية من الجودة. إذا أردت أن تأكل خبزاً، سوف تذهب إلى الخباز. إذا أردت أن تحصل على حذاء جديد سوف تشتريه من الإسكافي، وليس من الحداد الذي تقصده إذا أردت الحصول على فأس جديد.

للأسف، عندما انتشرت المصانع الكبيرة، أصبحت تلك الحرف غير مطلوبة، واندثرت كل المهارات المتوارثة التي كانت مصدرًا للفخر في المجتمع. وانتهى الأمر بالناس إلى تعلم أشياء لا يمكن اعتبارها منتجات استهلاكية.

بالطبع تعلم الناس أشياء مفيدة مثل القراءة والحساب، ربما كان ذلك لحاجتهم إلى قراءة التعليمات المعلقة على حوائط المصانع وحساب عدد الساعات التي ينبغي عليهم قضاءها في تقطيع وتجميع الأجزاء لإنتاج العديد من الأشياء المصنعة. في مصنع للملابس مثلاً، يمكن أن يشتغل العامل يوماً بأكمله في قص قطعة من القماش لعمل الأكمام، وآخر يقوم بخياطة البطانة، والآخر يزكّب السوستة، وذلك لضع المئات

من البنطلونات التي لن يشعر أي واحد منهم بالفخر نتيجة صنّعها؛ لأنّ الغرض الأساسي من العمل في النهاية، كان الحصول على المقابل المادي وليس صنّع البنطلونات الجيدة.

الآن، نتعلم كل شيء في المدرسة؛ مثل التاريخ، العلوم، الجغرافيا.. إلخ. وبالرغم من كل السنوات التي نقضيها في التعليم؛ فإنّه من النادر أن تجد خريجاً قد اكتسب مهارات ولو بسيطة، مثل كي قميص، تقشير ثمرة أناناس أو عدم إنفاق ما يزيد على قدراتنا المالية. ذكريات المدرسة والتعليم نادراً ما تكون سعيدة، ولا نتذكر منها إلا الحصص المدرسية المملة والحفظ والاختبارات التي لا تعني شيئاً لأي شخص خارج العالم الذي تحيطه جدران المدرسة.

وحتى لو كنا ناجحين ونكسب الكثير من المال، يمكن أن نظل على جهل تام بكيفية تجهيز الطعام الذي نأكله، وضمن الملابس التي نلبسها، وتغيير مفتاح كهربائي أو تجميع رف للكتب. أحياناً ما توجد مدارس متخصصة في هذه المجالات وتُخرّج مُحترفين في مجالات كثيرة كتصليح أو صنّع الأشياء أو الطهي بشكل مُتقن. ومثل هؤلاء الحرفيين هم من نلجأ إليهم عندما نريد إصلاح التسريب في مواسير المياه، وتُعجبنا الأطباق الشهية التي يُعدونها.

إذا لم يكن من شأن العمل الذي نقوم به تحقيق شيء بيدنا، ويظل مجرد اجتماعات رتيبة، ومذكرات، ونقاشات لا نهائية حول الاستراتيجيات التي تقع في النهاية في يد شخص آخر يتلقى النتائج ليقوم باتخاذ القرارات المهمة ويتلقى الشكر عليها؛ فإننا بذلك لا نقوم بصقل مهاراتنا ولا نصنع ما يدعو للفخر، إنما نعمل فقط من أجل الحصول على المال. المال الذي ننفق جزءاً منه للسفر والإجازات التي نستهدف منها الابتعاد عن أجواء العمل الرتيبة.

في المرة المقبلة التي نحصل فيها على وقت للراحة والاستمتاع وتمضية اللحظات كيفما نشاء. لماذا لا نستغل ذلك الوقت في تعلم مهارة جديدة، بدلاً من إضاعته دون جدوى؟ كان رأيي دائماً أننا مبدعون بالفطرة، لا شيء يمنحنا متعة أكثر من خلق الأشياء و صنعها؛ خاصة إذا كانت مفيدة للآخرين.

لا يشترط حالياً أن تمضي سنوات عديدة مُتدرباً تحت يد معلم حرفية ما. هناك الكثير من الصفحات على شبكة الإنترنت يمكنها تعليمك بشكل حقيقي أي شيء ترغب فيه؛ مثل البستنة، صناعة الحلوي، النجارة، الطبخ، الخياطة، الخبز، التصميم الداخلي، عمل مربى الفواكه.. هناك العديد من الأمور المفيدة التي يمكنك الاختيار فيما بينها حسب اهتمامك وميولك.

عن نفسي أحب الشوكولاتة. لكن ما يُباع منها في المتاجر عادةً ما يحتوي على الكثير من السكر، وحتى تلك عالية الجودة لا تروق لي بالضرورة. لذا تعلمت صناعة الشوكولاتة، وبعد مرات عدّة من التجربة، أستطيع القول بأن الشوكولاتة التي أصنعها مذاقها أفضل بكثير، وهذا ليس لأنها من ضنعي، ولكن لأنّ مذاقها أفضل بالفعل. لونها وقوامها مثاليان، محشية فقط بالمكوّنات التي اخترتها وأحبها.

أكثر من ذلك، فإنّ لحظات الوقوف أمام الفرن وإذابة وتقليب الشوكولاتة لبعض الوقت، تكون مُمتعة، ليس فقط لأنها أتاحت لي الفرصة لصنع شيء أحبه، لكن كذلك لعلمي أنّ هناك جائزة مُرضية في نهاية الأمر. إنّ قُدرتك على خلق وإنتاج شيء بيديك المجردتين يُعدّ شيئاً مُرضياً ومُبهِجاً.

خلق عادات جديدة

الحياة عبارة عن مجموعة من العادات؛ أشياء نقوم بها بشكل شبه يومي بدون تفكير. نصحو من النوم، نغسل أسناننا، نستحم، نذهب إلى العمل أو المدرسة، نتابع البريد الإلكتروني وصفحة الفيسبوك على موقع التواصل الاجتماعي، نستلقي على الأريكة أمام التلفزيون، نعيش بعض الوقت مع الأصدقاء، نداعب أطفالنا أو حيواناتنا الأليفة. ثم نذهب إلى النوم. في اليوم التالي، نقوم تقريبًا بالأشياء نفسها مرة أخرى.

وهذا هو السبب الذي يدفعنا كل فترة إلى أن نأخذ إجازة. نبتعد عن الروتين المعتاد، نرى أشياء جديدة ونخلق ذكريات جديدة.. كأننا نقوم بضغط زر إيقاف التشغيل المؤقت لمشهد مسجل؛ خاصة إذا كان المشهد يبدأ من جديد كلما انتهى، ونأخذ هدنة قبل أن يفترسنا الملل ونخلد للنوم.

البقاء في المنزل والامتناع عن الخروج لأي مكان، مثلما حدث في وقت الوباء العالمي (كورونا)، وحيث تكون المدينة في حالة الإغلاق التام وبالتالي تكون فكرة الإجازة والسفر أمرًا شبه مستحيل؛ لا تؤدي تلك الحالة إلى الشعور ليس بالضجر فقط ولكن إلى اكتساب عادات سيئة. ستقوم من نومك، تتصفح مواقع التواصل الاجتماعي كالعادة، لكن هذه المرة لمدة أطول. سوف تستلقي على الأريكة، وأيضًا لمدة أطول هذه المرة، سوف تجد صعوبة بالغة في النهوض وسوف يغرق جسدك في الوسائد.

في هذه الحالة، بإمكانك ليس فقط أن تضغط زر إيقاف المؤقت، بل أن تُعيد ضبط النظام الخاص بك، لكي يصبح قادرًا على التفاعل بطريقة أفضل من السابق. يمكن فعل ذلك، مثلًا، عن طريق خلق روتين جديد يُعطي منظورًا جديدًا ليومك العادي. في نهاية الأمر، التغيير أمر جيد

مثلاً يقولون.

وهكذا، فبدلاً من أن تستسلم لما ثمليه عليك ذاتك الكسولة، ربما بإمكانك أن تنهض من نومك أبكر من المعتاد لتلحق بأشعة شمس الصباح الجديد. تمضي بعض الدقائق الهادئة وتغرق وجهك بالضوء الطبيعي وتشعر بالدفء يداعب بشرتك، لتبدأ يوماً آخر بأفضل شكل ممكن.

ثم، وبينما أنت لا تزال مُستمتعاً بنسيم الصباح المنعش، يُمكنك أن تُمدد وتُحرّك ذراعيك وساقيك لتنفض عنك آثار النوم. خُذ نفساً عميقاً واملأ رئتيك بالهواء النقي. وقم ببعض التمارين البسيطة مدة نصف ساعة، مع القفز والجري في المكان، وتحريك ذراعيك في حركات دائرية وأي حركات أخرى من شأنها أن تجعلك تتعرق وتدفع قلبك لأن يخفق بصورةٍ أسرع.

لقد دب فيك النشاط الآن، وحين وقت الاستحمام والاستمتاع بالماء المتساقط على جسدك الذي لا يغسل فقط العرق والأوساخ، بل أيضاً الألم وتصلب الأطراف وأي آثار قد تبقت من حلم سيء عشته، لتخرج من الدش كما لو كنت إنساناً جديداً.

الآن أنت جاهز لاستقبال يوم جديد بصدر رحب. أول يوم من حياتك المقبلة. مثل أي يوم جديد، ومع هذا المزاج الإيجابي وشعورك بالطاقة التي تملؤك، يمكنك أن تتخيل ما سوف يكون عليه يومك هذا، والأشياء التي تريد أن تُنجزها. ركّز على الأشياء الأكثر إلحاحاً والأشياء التي تأخذ أقل وقت في إنجازها.

يمكن أن يكون لديك بعض الفواتير المستحقة. بدلاً من أن تؤجلها أو أن تُفكّر في سخافة التعامل معها، اجلس وافتح جهاز الكمبيوتر وقم بالتحويلات اللازمة. ها قد انتهيت منها، وفي وقت أقل من تفكيرك فيها. ثم تصفح بريدك الإلكتروني، ربما كان هناك بعض الرسائل التي تحتاج

لرد منك. بدلاً من أن تدعها تتراكم في صندوق الوارد، فم بالرد على الرسائل التي تحتاج إلى رد سريع قبل تلك التي تحتل بعض التأخير. بعد أقل من ساعة، سوف تكتشف أنك قد أنجزت أكثر بكثير مما ظننت أنك قادر عليه. يمكنك الآن إطفاء الجهاز والسماح لنفسك ببعض الدقائق قبل أن تستأنف نشاطك وتقوم بإنجاز ما ترغب في الانتهاء منه في هذا اليوم.

وبحلول موعد الغداء، تكتشف أنك قد أنجزت بالفعل أغلب ما سجّلته على قائمة المهام الواجب إنجازها، وبالرغم من ذلك فما زالت الطاقة تملؤك. وهناك الكثير مما يمكنك فعله. عندما تحسن استغلال وقتك، ستري أن كل دقيقة من كل ساعة يمكن أن تقضيها في نشاطات مفيدة ومنتجة. ليس هذا فحسب، بل يمكنك استخدام هذه الطاقة المتجددة والوقت الذي وفّرت، في خلق نشاطات مفيدة جديدة تشعرك بالمتعة يوميًا.

من أمثلة تلك النشاطات: البدء في قراءة كتاب جديد، أو قراءة الشعر والقصص، كتابة أفكارك على مدونة، أو حتى الاتصال بقريب لك أو بصديق قديم لم تتصل به منذ زمن بعيد. ويمكنك كذلك أن تكافئ نفسك بأن تشاهد المقاطع الكوميديّة على مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر.

ولكن لا تُسرف في هذا الأمر. لا تترك الوقت يتسرب من بين أصابعك وأنت غافل. ضع تليفونك المحمول جانبًا وفكّر في الأشياء التي قررت أن تُنجزها. حتى لو كانت أبسط المهام؛ مثل تنظيف مكتبك الخاص أو إعادة ترتيب مكتبك الشخصية.

إذا فعلت ذلك كل يوم، فتأكد أن يومك لن يضيع بلا فائدة. بل إن كل يوم سوف يُصبح فرصة لإعادة ضبط النظام الخاص بك. النظام القائم

على مجموعة من العادات المفيدة.

كرايب الحياة, كرايب العقل

عندما تكون في بيتك أو في غرفتك, انظر حولك. ماذا ترى؟ مُحيط مُنظَّم ومُرتَّب, كل شيء في مكانه وكل شيء له فائدة, أو مساحة تتراكم فيها الأشياء فوق بعضها البعض, وتتزاحم لتحصل على مكان لها في مساحة تضيق كل يوم.

كيف تشعر وأنت تواجه هذه المساحة من حولك؟ هل تُشعرك بالراحة والحميمية؟ هل تُلهمك وتبعث على التركيز؟ هل المكان مُحفِّز على ظهور إبداعك الشخصي؟ أم العكس من ذلك.. هل تُشعرك هذه المساحة بأنَّ هناك الكثير مما يجب عمله, وأنَّ أمورًا معلقة تراكمت تستوجب انتباهك. حتى أنها يمكن أن تُشعرك بورطة ما, وأنك بالتالي غير قادر على بداية يومك وتنظيم وقتك.

لو أنَّ الشعور بالراحة والحميمية هو ما تشعر به, فالآن هو وقت مناسب لترتيب مساحتك الخاصة التي تملأ بها معظم وقتك. ولكن كيف تبدأ؟ المهمة ليست سهلة بالتأكيد؛ خاصةً لو كانت المساحة مهملة مدة طويلة, مثل حديقة مهملة استسلمت لانتشار العشب الضار.

أنصح بأن تبدأ بالأماكن القريبة من متناول يديك. الأوراق المتراكمة على طرف المكتب والتي لم تتخلص منها لأنك ظننت أنها مهمة بشكل ما, ومرت السنوات دون أن تُلقي عليها ولو نظرة واحدة. معظم هذه الأوراق لا تتذكر مناسبتها, لذا عليك الآن اتخاذ القرار الصائب بالتخلص منها أو إرسالها لمصانع إعادة التدوير.

فور الانتهاء من هذه المهمة, انتقل لأشياء أخرى. أشياء نسيت سبب وجودها أو أهميتها خلال متاهات الزمن. فم بفرز هذه الأشياء, وانظر في مدى أهمية كل منها والمساحة التي تستحق أن تحتلها. بعد ذلك ستقوم بالتخلص من بعضها, والبعض الآخر ستضعه في ترتيب مناسب وتكتب

عليه ملاحظاتك بشأنها.

لقد تخلصت الآن من الفوضى. أصبح الموجود فقط هو ما يخدم غرضًا معينًا. فجأة يبدو مكتبك واسعًا، نظيفًا ومرتبًا. وبالتالي، يصفو ذهنك قليلًا. حدثت له عملية تنظيف، وتخلص من الكراكيب واستعاد نظامه.

يملأك الحماس لاستكمال العملية. تفتح أدراج المكتب. الأدراج التي توقفت عن استخدامها لصعوبة فتحها، إنها مليئة بالأشياء. مجرد أشياء محشورة بشكل عشوائي وبلا أي نظام. تقوم بجرد محتويات كل درج، بمزيج من الاستمتاع والاندھاش من قدر الإهمال الذي دفعك لتجميع تلك الأشياء في المقام الأول، أظرف فارغة لا تتذكر ماذا كانت محتوياتها. أسلاك وقطع غيار لأجهزة أتلفها الزمن. إيصالات قديمة بهت الحبر من فوقها ولا سبيل لمعرفة غرضها.

بمجرد أن تنتهي من جرد الأدراج، انتقل إلى الأرفف خلف المكتب. قم بترتيب الكتب فوقها، والصور العائلية، وأشياء عديدة حوّلت الأرفف في وقت مضى إلى مخزن لذكريات كانت حميمة لكنها تبدو الآن غير مهمة وفقدت قيمتها العاطفية. كتبك الآن منظمة حسب أهميتها، منها كتب أحببتها وأخرى على خطة قراءتك. تزيح الأشياء التي أصبحت مجرد كراكيب ولا تحمل أية قيمة عاطفية حاليًا، وعليك أن تتخلص منها سواء بالتبرع أو بإعادة التدوير. والآن سوف لن يكون على الرفوف إلا الأشياء التي تحمل قيمة معينة أو تخدم غرضًا واضحًا.

قبل أن ينتهي اليوم، سوف تكتشف أنك قد قمت بتحويل محيطك من مساحة فوضوية إلى مساحة مرتبة، نظيفة، ومنظمة. كل شيء سيكون في مكانه الخاص به وله الغرض الذي يخدمه. أما الأشياء التي لا تخدم غرضًا واضحًا؛ فإنها سوف تتواجد لبث المتعة في نفسك ومنحك الإلهام الذي يمكن أن تحتاجه.

مساحتك الخاصة الآن ليست فقط مجرد غرفة. هي المكان الذي تلجأ إليه لتجد الراحة والهدوء. مساحة مقدسة يمكنك أن تجد فيه توازنك النفسي وتتواصل مع ذاتك الأصيلة. هي مصدر للإلهام والخيال. مساحة تحترم وتُقدّر فيها حالات الوحدة التي تعيشها.

هذه المساحة ليست مجرد مكان قمت بترتيبه وتنظيمه فحسب؛ بل إنك سوف تجد أنك خلال عملية ترتيب وتنظيم مساحتك الشخصية، قمت أيضًا بتنظيم وترتيب عقلك، ليتحول من عقل فوضوي وبلا هدف واضح، إلى آخر فلهم ويتصف بوضوح الرؤية.

اقترب من أعزائك، اعتزل من يؤذيك

عندما تكون بمفردك تمامًا؛ حبيش في المنزل أو أي مكان آخر، يسهل أن تشعر بأنك وحيد ومنبوذ؛ خاصةً في الأوقات التي تحتاج فيها لأذن تُصغي وكتف تستطيع أن ترتكن إليه وتبكي. المكالمات المرئية عبر الإنترنت مع أفراد العائلة والأصدقاء مفيدة بالطبع، وهي وسيلة أصبحت طبيعية للتواصل في هذا العالم الذي يزداد اعتماده على شبكة الإنترنت والأجهزة الذكية كل يوم، لكنها للأسف لا تعوض التواصل المباشر والعفوي مع الآخرين.

يصعب أن تتواصل مع أحدهم بشكل حميم إذا لم تكن تستطيع احتضان يديه، أو أن تفضي بمكنونات قلبك لقريب في وجود شاشة الكمبيوتر أو المحمول بينكما، ناهيك عما إذا كانت إشارة "الواي فاي" ضعيفة أو وصول الصوت إليك متقطعًا أو أن يكون الاتصال سيئًا.

أنت محظورٌ من التفاعل البشري اليومي، سواء مع أفراد العائلة، أو مع الأصدقاء والزملاء. بالرغم من ذلك، قد تكون تلك فرصة مناسبة لتقييم معارفك الذين تتعامل معهم في الظروف العادية. أن تُميّز بين الأشخاص الذين يعنون لك شيئًا وتعني أنت لهم شيئًا في المقابل، وأولئك الذين لا يُمثلون أكثر من علاقات اجتماعية سطحية تتبادل معهم الأحاديث الصغيرة العابرة.

هناك بالطبع أشخاص تفتقدهم إذا لم تتواصلوا بشكل يومي. شخص تحمل له الكثير من المشاعر الطيبة، وتشعر بالسعادة كلما تحدثت معه، مثل صديق حميم مُطلع على خباياك. شخص يعرف ماذا تفعل وكيف تشعر والذي يحب دائمًا أن يكون على اطلاع بأي تطور في حياتك.

هناك أيضًا أولئك الذين تفتقدهم، لكنك لا تتواصل معهم بشكل كافٍ لأنك تفتقر إلى الوقت أو الدافع: الوالدان أو الجدّان وأفراد عائلتك،

أشخاص يسكنون عقلك الباطن لكنهم في عقلك على أي حال، لأنهم يُمثلون جزءًا كبيرًا من كيانتك وهويتك. هؤلاء موجودون على الدوام في حياتك، يعرفونك أكثر من غيرهم ويقبلونك كما أنت.

حقًا، الوحدة تجعلك تُعيد تقييم أهمية هؤلاء الأشخاص بالنسبة لك، ومقدار من السعادة التي يجلبها وجودهم. يمكن أن يكون عددهم قليلًا، ولكن ليس بالضرورة أن تكون بحاجة للكثير من الناس في حياتك الذين يحبونك أو يعينهم أمرًا. وحتى لو أنّ لديك الكثير من الأصدقاء الافتراضيين على صفحة الفيسبوك أو المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي؛ فهذا لا يعني أنّ هؤلاء الأشخاص يُمثلون أكثر من ضغطة (LIKE) أو ابتسامة افتراضية بين الحين والآخر على صفحاتك في تعبير عن علمهم بأنك لا تزال متفاعلًا على شبكة الإنترنت.

نعم، وقت الوحدة هو أنسب وقت لإعادة تقييم علاقاتك الإنسانية، أولئك الذين يعينك وجودهم في حياتك، لكي تمنحهم التقدير الواجب حسب وقتك المتاح وأولوياتك. هؤلاء إذا ما فقدتهم سوف يخلفون وراءهم فراغًا عاطفيًا يصعب ملؤه.

وفي الوقت نفسه، وبينما أنت تقوم بمراجعة الأشخاص الذين يلعبون دورًا مهمًا في حياتك، سوف تكتشف أيضًا أنّ هناك أشخاص قد يبدو وجودهم مهمًا، لكنهم إذا ما فكرت قليلًا ستجد أنهم لا يضيفون لك أي شيء. عندما تقابلهم يتركونك مستنزفًا عاطفيًا، مضغوطًا نفسيًا وربما مُحملاً بهموم جديدة. دائمًا ما يُشعرونك بأنك غير لائق، أو على العكس من ذلك، أنك شخص لديه دائمًا الحلول لكل شيء.

قد يكون هؤلاء أفرادًا من العائلة، أو زملاء عمل أو ضمن محيطك الاجتماعي. وأيًا ما كانوا، ستعرف ذلك الشعور في وجودهم. ستشعر بالغرق كلما كانوا حولك أو على الطرف الآخر من المكالمة، أو بفقدان

تدريجي للسعادة مع كل دقيقة تمضيها بصحبتهم.

بالطريقة نفسها التي تخلّصت بها من الكراكيب في محيطك, يمكنك استغلال هذه الوحدة في تنظيم وترتيب الفوضى في علاقاتك. فم بتوطيد علاقتك مع البعض, وتهميش إن لم يكن قطع الصلات مع البعض الآخر الذين يحدثون الإخلال بتوازنك النفسي والعاطفي.

يمكنك البدء بالابتعاد عن محيطهم أو مناطق تأثيرهم. قد تقوم بذلك بإهمال إشاراتهم, طلباتهم أو رسائلهم, أن تعطيمهم إشارات بوجود أشياء أكثر أهمية تستدعي وقتك, وأن اهتماماتك ونشاطاتك الجديدة لا تترك لك وقتًا لأي شيء آخر.

سوف تتعلم ببطء أن تكون حازمًا في رفض طلباتهم أو محاولاتهم لإشعارك بالذنب. وإذا سمح وقتك ورغبت في التواصل معهم, سيكون ذلك بشروطك وفي وقتك. لن تخشى التعامل معهم, وربما يبدأون بدورهم في احترامك وتقديرك كشخص مهم, لا يجب أن يُستهان به أو يمكن التلاعب به كيفما شاءوا.

ومن يدري, ربما يتوقف هؤلاء عن كونهم أصحاب تأثير سلبي على حياتك, وبصيررون أشخاصًا يمكنك تمضية الوقت معهم.

احتضن حزنك

قد يحدث أن تشعر بالحزن أحياناً بدون أي سبب. بينما تقوم بزوتين يومي بسيط؛ مثل غسيل أسنانك بالفرشاة، تشعر فجأةً بسُخْبٍ من الحزن تحوم فوقك بلا استئذان. أو قد تكون واقفاً تنظر من خلال النافذة إلى اللاشيء، وبلا أي مقدمات تغزوك الأفكار السوداوية التي تملؤك بالقلق.

أول ما يطراً على ذهنك لطرده هذه الأفكار أن تبحث عن شيء يلهيك. تُزجج تلك السحب بعيداً وذلك بأن تستهين بشأنها أو تبحث عن ضحبة آخرين. من أفضل الأمور المتعلقة بالوجود ضمن مجموعة من الأصدقاء هي أنك تستطيع أن تتكلم عن أي شيء إلا نفسك وهمومك. ولو حدث وتكلمت عن نفسك، سوف تفعل ذلك من قبيل الحصول على رد فعل مُؤيد أو اعتراف بصحة رأيك ومشاعرك.

إنَّ الوجود مع الآخرين يسمح لنا بالهروب من مواجهة أنفسنا وإعادة توجيه مشاعرنا بحيث لا نضطر لحمل أي أعباء نفسية. كم هو مريح أن نُنْقَسَ عن غضبنا وإحباطاتنا ونُفْضِي بها إلى أذنين صاغيتين لصديق يهتم بأمرنا.

عندما تكون بمفردك على أي حال، يصعب مواجهة هذه المشاعر والتعامل معها. وفي هذه الأيام، تُعدّ وسائل التواصل الاجتماعي هي الوسيلة الأفضل لإطلاق هذه المشاعر المكبوتة، بالرغم من أن التواجد على صفحات التواصل ساعات طويلة يمكن أيضاً أن يُضخّم هذه المشاعر بل وأن ينتهي بك الحال إلى الوقوع سجيناً في فضاء لا تسمع فيه إلا أصداً متصاعدة لهذه المشاعر. وكلما طال الوقت في هذه الفقاعة، يزداد شعورك بالارتباك والتوتر. وكأنّ مشاعرك تحوّلت إلى مجموعة من الأسلاك المتشابكة.

عندما تحوم فوق رأسك سحابة داكنة من الحزن غير المُبَرَّر، أو عندما

تضطرب معدتك بسبب قلق غامض, لا تحاول أن تتجاهل الأمر وتتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. لا تهرب أو تنهر مشاعرك كأنها مجموعة من الدجاج ضلت طريقها إلى فناءك الخلفي. بل ينبغي أن تعترف بها. افهم حقيقة الأمر. لقد دق الحزن بابك.

نعم, أنت تشعر بالكآبة. ولا تعرف سببًا لذلك. ربما ليس هناك ما يدعو لمعرفة السبب, فقط ينبغي أن تدرك أن الأمر قد حدث حتى يمكنك أن تحتويه وتتعرف عليه بشكل أفضل, بدلًا من أن ترى هذه الكآبة كشيء سلبي نتج عن عزلتك ووحدة. بكلماتٍ أخرى, أو هي شعور ترهبه لأنك تربطه بالوحدة وربما حتى يُذكرك بالموت.. تخيّل الأمر وكأنه ناتج عن وحدتك.

اسمح لأصابع الحزن الباردة أن تلمسك, تمسح على خديك, تُثقل قلبك. قد تضيق رئتاك وتصدر عنك تنهيدة تدفع الدموع إلى مقلتيك.

اسأل نفسك, لماذا أشعر بالحزن؟ لماذا أشعر بالاكئاب في حين أنه لا يوجد سبب واضح لذلك. أنا لست مأزومًا, وليس هناك من يؤذيني. هل هناك مشكلة ما؟ هل يجب أن أقلق وأخضع للكشف؟

الحقيقة أن الحزن موجود دائمًا, يلزمك طوال حياتك مثل ذلك الذي لا تراه لأنك تتجه دائمًا ناحية الضوء. يندر أن تراه لأنك لا تتوقف لحظة تكفي لملاحظته.

والآن, أنت في مواجهة مع هذا الظل, يملؤك الشعور بالرغبة. هذا الظل يُذكرك بذلك الجزء الذي أبعدته جانبًا خلال سعيك في الحياة. ولأنك تعلم أن الحزن يجيب على الأسئلة التي طرحتها ذات مرة في الأوقات المظلمة, والتي فشلت في الحصول على أجوبتها لأنك لم تمتلك الشجاعة ولا الصبر اللازمين.

والرد على تلك الأسئلة يستحق الانتظار، حتى إن بعث الرجفة في أعماقك وملاك بالقلق، لأنّ هذا الحزن ليس غامضًا أو غير مُبرر. هو مُخيف فقط بسبب رفضك تقبله، وأنت تحبسه بين ضلوعك. ما الأجوبة التي تخشاها؟ إنها ليست إلا الحقائق البسيطة. إنّ الحياة مرحلة انتقالية. إنك كائن فان، مصيرك لا يختلف عن زهرة صغيرة ستذبل وتموت يومًا ما، تتحلل في التراب ولن يعود لها أي وجود.

لقد تقبّلت حزنك بالكامل، وربما انسحبت إلى مناطقه المظلمة، اسمح له أن يُحرّرك بلطف. سوف يحدث هذا في النهاية بمجرد أن تتقبل وجوده، وسيدفعك مرةً أخرى نحو الضوء.

أنت تنتمي إلى مكان آخر الآن. تحت ضوء الشمس، مع الحياة ذاتها. إلا أنك لا تخشى لحظات الحزن الرهيبة بل قد تتطلع إلى زيارتها. فهي تجعلك مُدركًا كم أنّ حياتك قصيرة وغالية، وأنّه ينبغي استغلالها كأفضل ما يكون.

مدونة الامتحان

لنواجه الأمر، أن نرى كل الأشياء المحبطة في العالم أسهل بكثير من العثور على أحداث مبهجة. ففي النهاية، كل مرة نفتح التلفزيون أو نتابع الأخبار على صفحات التواصل الاجتماعي، يتم تذكيرنا دائمًا بمصيرنا ومصير هذا العالم، وبأنَّ البشر يحملون البؤس أينما اتجهوا وحيثما سكنوا.

التَّغْيِير المناخي وآثاره المرعبة أصبح أمرًا واقعيًا، يتسبب في الحرائق، الفيضانات، الجفاف، الصراعات والأوبئة العالمية. الحكومات ليست كفؤة، وعاجزة، والسلطة عبارة عن مجموعة من الأشخاص الجشعين والفاستدين. وأكثر من ذلك، فنحن مُحاطين بأناس يريدون استغلالنا والإساءة إلينا بأفكارهم المتطرفة. إنهم في كل مكان، ينتشرون على صفحات الإنترنت مثل قطعان الغزاة الذين يحاولون طمس هويتنا وتهميش وجودنا. وهذا الأمر يجعلك ترغب في بناء سور حولك وأن تختبئ تحت غطاء سريرك.

ربما هي فكرة جيدة. العالم في الواقع هو مكان مُزعج. لأننا، معظم الوقت، نستدعي الضوضاء بأنفسنا. نفتح أبوابنا ونوافذنا عن قصد لجميع أنواع الأخبار السيئة والمعلومات السامة التي لا نملك إزاءها أي شيء إلا أن نستوعبها ونشعر بالرعب منها.

ونستغرب لماذا يمتلئ عقلنا بأفكار مظلمة، ويغلب البؤس على مزاجنا ولا يعود لكلماتنا معنى إلا الشكوى والتذمر. ونتساءل لماذا نظل سلبيين تجاه الحاضر ومتشائمين في رؤيتنا للمستقبل؟.. ولِمَا نشعر بالخوف من كل شيء!

أوقات الوحدة مثالية لإغلاق النافذة على العالم الخارجي والإزعاج المُضاجِب له. نضع الأجهزة جانبًا ونُسجِّل الخروج من صفحات الإنترنت.

وسريفا ما سوف نجد أن تحت كل هذا الطوفان من الأخبار السيئة التي تبدو كأنها الواقع المُعاش، هناك في الحقيقة واقع آخر نتجاهله حتى الآن. واقع ملكنا بالكامل ويخضع لسيطرتنا.

أول ما سنلاحظه هو أن الحياة، على الأقل حياتنا، ليست بهذا السوء. في الحقيقة لو فكّرنا في الأمر سوف نجد أن هناك الكثير من الأمور الإيجابية تحدث لنا وحولنا، ويمكننا أن نشعر بالامتنان تجاهها. أشياء حقيقية وملموسة، وليست تلك التي تُشعرنا بالخوف والقلق على صفحات الإنترنت.

حسنًا، ما هذه الأشياء؟ ما رأيكم في أن نستغل فترة الهدوء تلك ونبدأ في حصرها. لنبدأ الآن.

ها هي قائمة بالأمر التي نشعر بالامتنان لها:

1- صحتنا. نعم، نحن بصحة جيدة إلى حدّ كبير، حتى لو أننا لا نهتم بأجسادنا، لا نمارس الرياضة بانتظام ولا نراقب ما نأكل. ماذا لو أولينا بعض الاهتمام لأجسادنا وعاملناها بشكل أفضل.

2- لا يزال لدينا الوالدين/ العائلة/ الأحباء. حتى ولو كانوا مزعجين أحيانًا وينتقدون تصرفاتنا؛ فإننا لا يمكننا على أي حال تصور عالم يخلو من هذا الإزعاج المحبب. هذا أيضًا سبب يدعو للامتنان.

3- ماذا عن الأصدقاء؟ حتى ولو صديق واحد. هذه نعمة في حد ذاتها. إنهم يفهموننا أكثر من غيرهم ويتحملون سخافاتنا بشكل لن يفعله أي شخص آخر.

4- الحبيب أو الحبيبة. الشخص الذي يجعل قلوبنا تخفق بشكل أسرع حتى ولو لم يشعر بوجودنا. لا يهم. ممتنون نحن للمشاعر التي يمنحها لنا هذا الشخص، لأنه يجعلنا نشعر بأننا لا نزال أحياء ومتطلعين إلى شيء

ما.

5- حيواننا الأليف؛ كلبنا، قطتنا. والذي يُبهجنا دائمًا بدون أن يطلب شيئًا في المقابل إلا بعض المكافآت البسيطة والمداعبات بين الحين والآخر، سوف يشعر بالسعادة في كل مرة يرانا فيها. وفي النهاية فهو لن يحكم علينا حتى لو لم نحقق أي إنجاز.

6- السقف الذي يحمينا. حسنًا، ربما منزلنا ليس كبيرًا أو فخماً، لكنه يظل المكان الذي نلجأ إليه ليلاً لننام في دفاء السرير.

هل رأيتم الآن كم أنّ هذه القائمة طويلة. وأنا على يقين أن هناك العديد من الأمور الأخرى التي يمكنكم أن تضيفوها. قد تملأ صفحة، بل دفترًا بأكمله. يمكنكم أن تضيفوا أمورًا مثل: وظيفة تحبونها وتحتفظوا بها في هذه الأوقات العصيبة، أو أنكم في المدرسة بينما هناك الملايين من الأطفال محرومين من التعليم.

وحتى لو لم تستطع أن تضيف الكثير للقائمة، تذكّر دائمًا أنه يمكنك فتح نوافذك لاستقبال ضوء الشمس والترحيب بيوم جديد يحمل الكثير من الاحتمالات.

اعرف مشاعرك على حقيقتها

خلال اليوم، وبينما نتعامل مع الآخرين والعالم من حولنا، سوف نتعرض للعديد من المشاعر، في الغالب لن نتعرف عليها. أحدهم ربما يشعرنا بالضيق، يزعجنا، أو قد يحدث موقف ما يُشعرنا بالتوتر والقلق. مشاهدة مقطع فيديو لطيف بإمكانه أن يُضحكنا، ابتسامة ما عندما نتحدث مع الصديق الأقرب. الشعور بالإحباط وخيبة الأمل إذا لم يتحقق ما توقعنا أو ما وعدنا به، الإحساس بالملل والضجر من ثرثرة أحد الزملاء.

على أي حال، قد لا نفكر كثيرًا في سبب هذه المشاعر. يكفي أننا نختبرها. في النهاية هي أحاسيس بداخلنا. جزء من أنفسنا كما لو كانت عضوًا من أجسامنا. أحيانًا لا نحس هذه المشاعر، لكن الحقيقة أن ما لا نحبه هو ما تسبب فيها (مثل أن الصديق لم يف بوعده مما تسبب في شعورنا بالإحباط) وليس الشعور نفسه الذي هو أمر عادي تمامًا وجزء لا يتجزأ من كيانتنا. عندما يخذلنا أحدهم، أليس من الطبيعي أن نشعر بالإحباط؟ معظم الناس سيشعر بذلك.

عندما نكون بمفردنا، لا نأصاحب سوى الوحدة، كيف سنشعر؟ بالملل ربما، أو القلق. قد نلجأ للتليفون المحمول، الكمبيوتر الشخصي أو جهاز الألعاب لشغل الوقت، لأننا لا نحتمل الشعور بالوحدة ونحتاج إلى الهروب منه؛ فنشغل أنفسنا بما يلهينا.

هذا أمر مؤسف، لأنك إذا ما واجهت وحدتك سوف تجد أن هذه فرصة جيدة للتعرف على مشاعرك على حقيقتها وفهم أسبابها. وفي المرة المقبلة التي يغلبك هذا الشعور، سوف تجد أنك ستعامل معه بشكل أفضل مهما كان الموقف الذي تواجهه.

كيف؟ لنبدأ بالتفكير في الوقت الذي فعلت فيه أمرًا محرّجًا. مثلًا،

المرّة التي بدوت فيها بشكل أحرق (أو هكذا ظننت) أمام أشخاص كثيرين في حين أنك أردت أن تنال إعجابهم. بم تشعر؟ عندما تستعيد هذه الذكرى، سوف تشعر مُجددًا بالإحراج والمذلة. وربما كانت الذكرى أسوأ لأنك تصوّرت كم بدوت غبيًا وسخيًا حينها.

سوف تشعر وكأنّ الموقف يتكرر بحذافيره. سيندفع الدم إلى وجنتيك، سوف تشعر بالإحراج، ربما يتسبب الموقف أيضًا في سرعة خفقان قلبك وشعورك بضيق في التنفس. في الوقت ذاته، ستتوتر عضلاتك من فكرة الإهانة. شعور يغلب جسدك بأكمله. الفكرة تقهرك. هذا ما تظنه.

بينما حقيقة الأمر هي أنك وحيد في غرفتك. لا يوجد أحد حولك يضحك عليك أو يطلق الأحكام. أنت فقط، وأفكارك وتفاعلك معها. رد فعل قوي لدرجة أنك تشعر به في كامل جسدك.

ربما فكرت في أمور أخرى. ذكريات كنت فيها سعيدًا، غاضبًا، مكسور الفؤاد أو متعكر المزاج. تشعر بأنك تعيش الشعور نفسه مرّة أخرى، الإحساس نفسه يطغى على جسدك، ثم تدرك أنّ هذه المشاعر ليست طبيعية، ليست دائمة أو حتمية، ليست جزءًا من كيائك.

على العكس، إنها بالكاد مشاعر وقتية تظهر نتيجة طارئ ما، مثل (الأشياء التي تزعجني)، وربما تكون مشاعر عشوائية ظهرت بدون أي سبب واضح، كأن تكون متعبًا أو لم تنم بشكل كافٍ حتى اختلت ساعتك البيولوجية. هذه المشاعر وبحكم العادة، سوف تدفعك للقول إنها جزء من شخصيتك (مزاجي سيء بشكل عام) أو أن تحكم على الآخرين كذلك (فلان ساخط دائمًا).

عندما تفهم مشاعرك على حقيقتها، مجرد مجموعة من الأحاسيس العشوائية، سوف تجد أنك تستطيع أن تُعيد توجيهها لتصبح أقلّ مأساوية وتأثيرًا على صحتك النفسية. لن تبقى تلك المشاعر طويلًا ولن

تتكرر إذا ما وجدت نفسك في مواقف مشابهة. بل قد يمكنك التحكم بها، ستوقعها وتتعرف على إرهاباتها تتصاعد بداخلك محاولة السيطرة على عقلك وجسدك.

مثلاً، تتعرض لموقف سخيف للغاية، وأنت تعلم أنك ستشعر بالغضب. بدلاً من أن تترك الغضب يقهرك، وينتهي بك الحال إلى الأسوأ، ستتعلم كيف يتفاعل جسدك عندما يبدأ الغضب في التصاعد (ضيق في الصدر، أنفاس سريعة... إلخ) ستعرف كيف تنتحي جانباً لتسمح لمشاعرك بالمرور بدون أن تشتبك معها، ناهيك عن أن تغذيها بأفكار سيئة ومخيفة تظهر عادةً في مثل هذه الأوقات.

يمكنك التعبير عن غضبك، ولكن باعتدال. فقط بالقدر الكافي لإدراك وجوده، وليس بأن يكون جزءاً من شخصيتك تحمله معك كذكرى يمكنها في أي لحظة أن تطفئ عليك لتختبرها مرةً أخرى بكل بشاعتها.

وكذلك، فلن يكون هذا الغضب سوى شعور مؤقت سيعبر كيائك للحظة. لن يختلف كثيراً عن مزاج سيء تشعر به عندما تكون متعباً أو جائعاً ثم يتلاشى ويُنسى فور أن تحظى بالنوم الجيد أو بعض الطعام في معدتك.

التعلق وكيف نتخلص منه!

رأينا كيف أنّ العواطف، تلك الأحاسيس وردود الفعل السريعة لمواقف معينة، ليست مكوّنًا أصيلاً من شخصيتنا، بل هي شيء نستطيع أن نسيطر عليه ونتعامل معه ببعض التدريب. تلك المشاعر تجعل منا بشراً وتعطي معنى لتجاربنا الحياتية، ثمكّننا من تذكّر تلك الأوقات والمواقف التي تُكوّن شخصيتنا.

ومع ذلك، إذا لم نكن حذرين وسمحنا لهذه العواطف بأن تُملي علينا ردود أفعالنا، فقد ينتهي بنا الأمر بأن يتم تعريفنا حسب مشاعرنا لتتقبلها كجزء من شخصيتنا، وبالتالي فإنها تُحدّد سلوكنا. مثلاً، إذا كان رد فعلنا الغريزي تجاه شخص تصرف معنا بقلة احترام أن نشعر بالإهانة، فقد نتصرف بشكل غير مفيد لنا، كأن نُظهر سلوكًا عنيفًا أو انفعاليًا لن يستحسنه الآخرون، أو أن نضمر الامتعاظ في أعماقنا بشكل غير صحي لنا.

السبب في ذلك أنه من السهل أن نكون مرتبطين بعواطفنا. وعندما تؤثر هذه العواطف على تصرفاتنا لتصبح جزءًا من شخصيتنا، فلن يمر وقت طويل حتى يتم تعريف مسار حياتنا ومستقبلنا بناءً عليها. وكما يقولون: "مصيرك يتحدد بناءً على شخصيتك."

ليست العواطف هي فقط ما يرتبط به الكثير منا. هناك الكثير من الأشياء.. أشياء نظن أنها طبيعية وغريزية لأنها كانت موجودة على الدوام بداخلنا، تُملي علينا تصرفاتنا؛ كيف نشعر وكيف نفكر.

نعم، نحن متعلقون بأفكارنا بكل تأكيد. ليست تلك الأفكار الرشيدة الناتجة عن التدبر والمنطق، لكن تلك الأفكار التي تظهر كلما واجهت رأيًا أو فكرةً تختلف عن قناعاتك. فأنت في النهاية لديك مجموعة من الآراء والمعتقدات التي تمسكت بها طوال عمرك، والتي تعتقد أنها شكّلت

شخصيتك، وإذا ما تخلّيت عنها فإنك تشعر بأنك قد فقدت جزءًا كبيرًا منك.

ولذلك، فأنت لست فقط متعلقًا بأرائك ومعتقداتك، بل إنك تقاوم أي محاولة لتغييرها أو انتقادها. بل سوف تقوم بأي شيء للدفاع عنها. وكلما ازدادت انتقادات الآخرين لها، كلما ازداد تُمسكك بها وكأنها ممتلكات مادية.

أشياء أخرى نجد أنفسنا متعلقين بها، هي رغباتنا. نعم، احتياجاتنا ورغباتنا تُشكّل جزءًا كبيرًا مما يدور بداخلنا. نحن نريد أن نصبح كذا.. نريد أن نحصل على كذا.. لن أصبح سعيدًا إلا بالحصول على قدر كبير من المال، أصدقاء كثيرين، وظيفة ممتازة، منزل جميل، شريك حياة رائع.. وهكذا.

وبينما تمضي في مسار حياتك متفقًا قائمة رغباتك؛ فإنك سوف تجدها لا تنقص أبدًا وأنك ترغب في المزيد من الأشياء.. لماذا؟ لأن حقيقة الأمر أنك لا ترغب في الشيء لذاته، ولكن كي تملأ نقضا ما في حياتك.. وهو موجود باستمرار مهما تحققت أمنياتك. حتى أنك تصبح متعلقًا بتلك الرغبة، هذا الشعور الدائم بالاحتياج، وليس بما تتمنى.

يمكن أيضًا أن تكون متعلقًا بطريقة معينة لفعل الأشياء، لدرجة أنها تصبح عادةً أو نوعًا من الهوس. قد تتعلق بممتلكاتك المادية، ودائمًا ما تخشى فقدانها لأن ذلك سيعني فقدان جزء كبير من كيائك. وقد يكون تعلقك بأشخاص معينين أو علاقات معينة، لأن هؤلاء الأشخاص وتلك العلاقات تُحدّد الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك وتُقيم بها الآخرين.

تتعلق أيضًا بوظيفتك ومكانتك، تجد راحةً في معرفة قيمتك وموقعك، لدرجة أنك لو فقدت هذه الوظيفة أو تم تنحيك عن مكانتك؛ فإن ذلك سوف يعني أنك لم تعد مهمًا. بل لم تعد موجودًا من الأساس.

نعم، حياتنا هي مجموعة من الأمور التي نتعلق بها. إنها جزء من كوننا كائنات اجتماعية. تعطينا نوعًا من الهوية، الأمان والشعور بأن لنا قيمة ما.

بالرغم من ذلك، فالتعلق هو أيضًا سبب رئيس في معاناتنا. لأننا في الغالب لا نستطيع تلبية كل رغباتنا؛ خاصةً إذا كنا متعلقين بذلك الشعور؛ عدم الرضا. هناك دائمًا أشخاص لا يتوافقون مع آرائنا أو معتقداتنا. وفي الوقت نفسه، قد نفقد وظيفتنا أو نزاح عن منصبنا. قد يرفضنا من نحب أو يتجاهلنا من نسعى جاهدين لكي ننال رضاهم.

عندما نفقد الأشياء التي نتعلق بها، فمن السهل أن نفقد إحساسنا بالأمان وتقدير الذات.

لهذه الأسباب، فإن وقت الوحدة يمثل كذلك فرصة ممتازة للتعرف على حقيقة هذه التعلقات. تلك الأحاسيس التي سمحنا لها بأن تستوطن كياننا وتصبح جزءًا من شخصيتنا وتحدد تصرفاتنا، تصبح وكأنها دائمة وغير قابلة للتغيير. أنا أشعر بكذا.. أرغب في كذا، لأن هذه هي طبيعتي.

لكنها في الواقع ليست دائمة، بل إنه يمكنك أن تعتبر هذا التعلق كنوع من الحكمة. غريزتك البدائية ستدفعك للهرش بشدة رغبة منك في التخلص منها. ولكن ما تفعله هو أنك تزيد رقعة الحكمة وتجعلها أكثر حدة. وغالبًا ما تتحول إلى جرح يتسبب لك في المزيد من الألم.

المرّة المقبلة التي تشعر فيها بهذه الحكمة (عندما تتصاعد الرغبة بداخلك، أو يسيطر عليك القلق من فقدان وظيفتك أو هيبتك، أو الاستياء من عدم تقدير أحدهم لرأيك) بدلًا من أن تبدأ في الهرش، تعرف عليها وحسب: مجرد شعور مؤقت سينتهي سريعًا إذا ما تجاهلته أو تركته لحاله. ليس عليك أن تستجيب لندائه، مهما كان مُغريًا، أو تنصاع

لأوامره مهما كانت مُلحّة. في النهاية لا شيء دائم.. كل شيء سيمر.

بتحررك من هذه التعلقات التي تتسبب في خوفك من فقدان الشعور بالأمان، أو الشعور بالرفض والإهانة التي تجعلك تشك في قيمتك، سوف تكتسب نظرة صحية للحياة وتكون أيامك أكثر سعادة، وتعيش حياة تكون فيها مسيطرًا على مشاعرك.

عن الفردانية

نحن نحب أن ننظر لأنفسنا كأفراد. وكل منا ينظر لنفسه باعتباره أهم فرد في العالم. وكيف لا نشعر بذلك؟ في النهاية نحن لا نستطيع أن نتصور حياة لا نكون مركزها، ولا نتوقف قيمة كل شيء فيها على أهميته بالنسبة لنا. احتياجاتنا هي الأكثر إلحاحًا. آراؤنا هي الصواب بعينه، ومعتقداتنا هي الحقيقة المطلقة.

نفتخر بفردانيتنا ونصيغ حياتنا لكي نصبح أفرادًا ناجحين. لأن هذا ما سوف يجعل العالم يكافئك ويعترف بإنجازاتك التي لم يسبقك إليها أحد، أو على الأقل التي قمت بها أفضل من غيرك.

هناك كبرياء في داخلنا يذكّرنا باستمرار بأهميتنا واختلافنا عن الآخرين في محيطنا. هذا الكبرياء هو ما يُشعرنا بالثُمُيز وبالتالي نكون الأحق بأن نتلقى المعاملة الجيدة، وإذا أمكن، أن يتم التعامل معنا أفضل من أي شخص آخر.

هذا الكبرياء حساس للغاية. عندما نتلقى المديح فإنه يتضخم لنشعر بالأهمية. بينما عندما يتم انتقادنا، سوف يجرحنا هذا الكبرياء ويخفت. سنقول لأنفسنا، ماذا يعرف هؤلاء؟ أنا حر نفسي ولا أدين بشيء لأي شخص. أنا مستقل وأعرف قيمة نفسي. بل وأكثر من ذلك، ينبغي على الآخرين أن يعرفوا قيمتي ويتعاملوا معي بناء على ذلك.

أحيانًا يكون من المفيد أن نفكر، ماذا سيحدث لو لم يوجد هؤلاء الآخرون. لا يمكننا التفكير إلا من واقع رغباتنا واحتياجاتنا، عادةً ما نستغل الآخرين كوسائل للوصول إلى المزيد من الرغبات، سواء النجاح في مجالنا الوظيفي أو الحصول على علاقة تُرضينا؛ النجاح والرضا بمعنى أنني أستطيع أن أشبع رغباتي واحتياجاتي.

الكائن البشري ليس كغيره من الكائنات. عندما تضع الحيوانات صفارها، وبعد بعض الخطوات المرتبكة، والقليل من رعاية الأم؛ فإنّ هذا الصغير سوف يستقل بذاته وسريعًا ما سيقف على قدميه. بعد ولادته بوقت قصير، سوف يتقن العجل أو المهر الصغير المشي دون مساعدة، بينما العصفور الصغير فور أن يقوى عوده سوف يُترك وحيدًا في العيش ليصبح مُجبزًا على الطيران والبحث عن الغذاء.

في حين أنك لو تُركت طفلًا، فلن يكون بإمكانك البقاء. الإنسان في مرحلة الطفولة هو أضعف المخلوقات في مملكة الكائنات الحية. فهو يستغرق الكثير من الوقت ليصبح قادرًا على الوقوف مُنتصبًا ويستطيع المشي، بل يلزمه الكثير من الوقت ليتمكن الاعتماد على نفسه. وحتى في بعض الأحيان، لا يصل إلى هذه المرحلة.

الطفل الصغير لو تُرك لحاله سيكون ضعيفًا وهشًا، إن لم يكن عاجزًا تمامًا. الإنسان بشكل عام ليس مُهيئًا لمواجهة عوامل الجو العادية دون أن يرتدي الملابس المناسبة، أو يُدافع عن نفسه دون أدوات أو سلاح.

لو تركنا طفلًا وصغيرًا من الشمبانزي على جزيرة، فمن المتوقع أن يهلك الطفل من الجوع والبرد قبل القرد بكثير. لأنّ من أهم ما يُميّز الإنسان عن غيره من المخلوقات، هي القدرة على البقاء في جماعات والعمل بشكل تعاوني. بمفردنا نحن لا شيء، لكن ضمن الجماعة البشرية؛ فإنّ المجتمع الإنساني قادر على خلق الكثير من الأشياء الرائعة.

بالرغم من أننا نعتز بقيمة الفردانية وفضائلها، ونفخر باستقلاليتنا وقدرتنا على الدفاع عن أنفسنا؛ فحقيقة الأمر أنّ كل هذا ليس له قيمة دون الناس من حولنا، وسواء أكانوا معارف أم أغراب، أم من الذين رحلوا. فإن كل ما وجدنا أنفسنا عليه، هو نتيجة جهد وعرق أناس آخرين.

لو لم نقم بزراعة ما نأكله بأنفسنا، ونُخيط ملابسنا التي تستر أجسادنا، ونصنع الطاولات والكراسي التي نجلس عليها؛ فإنَّ كل ذلك هو نتاج مجهود أشخاص آخرين. نعيش حياتنا بالشكل الذي نعرفه بسبب عمل أشخاص قد لا نعرفهم؛ يزرعون المحاصيل، يعملون في المصانع، ينتجون الملابس وكل الأشياء المادية التي تجعل حياتنا أكثر راحة.

عندما تجلس في مكتب القخم معتقدًا أنك حققت كل هذا النجاح بنفسك ولا فضل لأحد في هذا، ربما يكون من المفيد أن تتذكر أنك لم تصنع هذا المكتب الفاخر ولا الأثاث المريح، ناهيك عن إنشاء هذا المبنى بأكمله، وكذلك الطريق الذي تسير عليه يوميًا بسيارتك. لا شيء من كل ما سبق هو من صنع يديك. بالتأكيد هناك عمال تم توظيفهم ودفع المال لهم لضع هذه الأشياء، لكن مُجددًا، لست أنت من قام بذلك. وبدون هذه الأشياء التي تعتبرها أمورًا مفروغًا منها؛ فلن يكون هناك كل وسائل الراحة تلك التي تُعدها حقًا أصيلاً لك.

حتى نجاحك الشخصي، فهو لم يتحقق بمجهودك وإبداعك. الدعم الذي تلقيتَه من والديك، أقاربك، مُعلميك، مُدربيك؛ كلهم حرصوا على أن تتلقى أفضل تعليم ممكن، وأن تحصل على المهارات المناسبة ومن ثم الفرصة الأفضل. لكن ماذا عن العلاقات والمهارات التي تكتسبها؟ ربما اكتسبت الكثير من خلال الكتب التي قرأتها، والناس الذين صادفتهم والتجارب التي مررت بها خلال رحلتك من الطفولة إلى الرشد.

باختصار، كل ما أنت عليه؛ هويتك، خياراتك، وحتى آراءك، لا شيء من ذلك نتج بالكامل عن إبداعك، خيالك أو مجهودك. إنَّ كل ذلك أصبح ممكناً بسبب أشخاص آخرين حولك أو كانوا موجودين قبلك. بالإضافة إلى الظروف التي وجدت نفسك فيها بمحض الصدفة.

لذلك، عندما تكون بمفردك شاعرًا بالرضا والسعادة في حياتك وفخورًا

بما حققته, عليك أن تتذكر أن هذا النجاح لم يتحقق بمعزل عن جهد الآخرين. وبهذا الشكل فإن موهبتك الغالية, قوتك الهائلة وفردانيتك التي تعتز بها, يمكن أن تستغلها لمساعدة الآخرين كي يحققوا النجاح نفسه الذي وصلت إليه.

عبء المسؤولية

أمر شاق أن تتحمل نتيجة أفعالك. أغلبنا لو أُتيحت له الفرصة، خاصةً لو تعلق الأمر بخطأ أو فشل ما، يُفضّل أن يوجه اللوم إلى غيره، أو أن يتعذر بأسباب خارجية (قهرية) عن الاعتراف بمسؤوليته.

كان من المعتاد، عندما كنا صغارًا، التّهزّب من المسؤولية لأننا لا نحب مواجهة العواقب، مثل حرماننا من الخروج أو من الحلوى التي نحبها. إذا فعلنا ما لا يجب فعله، أو كسرنا شيئًا تم تحذيرنا من الاقتراب منه؛ فإنّ السبب كان هو القط دائنًا، أو قد يكون حادثًا عرضيًا، أو أن أخاك الأكبر أجبرك على فعل ذلك.

ولما تقدّم بنا العمر، تعددت الأعذار والمبررات التي نلجأ إليها لتفسير خياراتنا السيئة أو الفشل الذي نواجهه. إذا لم نحصل على درجات جيدة في المدرسة؛ فلأن المدرس لا يحبني. إذا لم يعجبنا تخصصنا في الجامعة؛ فإنّ الأهل هم من أجبروني على هذه الدراسة. عدم رضاك عن عملك وتجاهلك في الترقيات، سوف تُرجعه للزميل الذي يسرق مجهودك والمدير غير المنصف.

في الحقيقة أننا إذا بدأنا في حصر مُسببات كل المشاكل التي تواجهنا؛ فإنّ القائمة تطول. إنها تبدأ من "إنه خطأ والداي وطريقة تربيتهم" ناهيك عن كل العوامل التي تظهر في حياتي وتسهم في إحساسي بشعور الضحية، وصولاً إلى الظروف، المجتمع، القدر، الحكومة، الحظ السيء وحتى الإرادة الإلهية. وعندما تسوء الأمور لأقصى درجة؛ فإنّ أسهل شيء نفعله هو أن نلّوح بأيدينا ونقول "إنه ليس خطأي، على أي حال؛ فلم يستشرني أحد قبل ولادتي".

عندما نقوم بلوم المؤثرات والعوامل الخارجية على إحساسنا بالمعاناة، الفشل أو الرفض؛ فإننا في الوقت نفسه، نبحث عن أي سبب

يُشعرنا بالسعادة أو النجاح. وهكذا يبدو لي أنه ليس خطأي أنني تعسر، بل لأنّ من أحبه لا يبادلني الشعور. أو، ليس من الغريب أن حياتي لا تسير كما أردت فوالدي دائماً ما قال إنني لن أفجح، أو أن والدتي فضّلت أخي أو أختي عني.

من المعلوم أنّ الحياة دائماً ما تضع في طريقنا أموراً نحتاج إلى أن نتعامل معها: آباء لا يفهموننا، مدرسون غير متعاطفين معنا، أصدقاء لا يحملون لنا الحب الكافي، أحبّاء يرون أننا مملين، سوق عمل لا يطلب تخصصنا، مدير مزعج. كذلك هناك القطارات التي لا تلتزم بمواعيدها وتتسبب في تأخرنا الدائم، تكلفة المعيشة العالية التي لا ثمكنا من الحصول على ما نريد، والمجتمع غير الآمن بسبب أنّ الحكومات دائماً فاسدة.

يمكننا أيضاً أن نتعلم أن نصمت ونتواءم. نلجأ إلى الإيمان بأن الظروف سوف تتحسن. نسمح لنول القدر أن يغزل شبكة من الوهم حولنا تُزبح عنا عبء المسؤولية لأنّ كل شيء مقدر مسبقاً، لذا يجدر بنا أن نستسلم ونقبل كل ما كُتِبَ لنا.

يمكننا كذلك أن نلجأ إلى طرق تُبعد بها تفكيرنا عن تحمل المسؤولية، مثل الانتهاء بالأشياء التي نُدمنها وتسليم أنفسنا لمتاهة من الهروب: إضاعة الوقت على صفحات الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، متابعة أخبار المشاهير والغرباء. وكأننا بذلك نشبه الأطفال في تعلقهم بالعباب.

في مرحلة ما، سوف ندرك تماماً أننا مسؤولون عن أفعالنا. ربما لم يكن لنا رأي في القدوم إلى هذا العالم، ولا نعرف مصيرنا بعد انقضاء أجلنا، لكننا بالتأكيد نتحمل مسؤولية الوقت الذي عشناه بين القدوم والرحيل.

لا شك في أنّ هذا عبء ثقيل، غير أنّ هذا الإدراك سيحرّزنا. تحمّل

المسؤولية هو السبيل إلى تحسين نمط حياتنا. أن نكون مسؤولين. إنَّ تقبُّل عواقب خياراتنا وأفعالنا هي مواصفات الإنسان الناضج والرشيد، وهو ما يجب أن نتطلع إليه في حياتنا.. النضج والرشد.

مُعطيات الحياة قد لا تكون سارة، صعبة وغير مواتية. لكننا مضطرون للتعامل معها، أو على الأقل تقبُّل كونها حتمية. الأمر يتوقف على كيفية نظرتنا للأمور. هذه النظرة لا ينبغي أن تكون ثابتة أو غير قابلة للتغيير. نستطيع أن نختار طريقة التعاطي مع الظروف، وحتى إذا ساءت الأحوال؛ فإنَّ بإمكاننا أن نُعيد حساباتنا لاتجاه أكثر إيجابية، أو نتعلم من التجربة ونحاول مرةً ثانية.

عندما ننظر إلى الحياة كمجموعة من الخيارات الواعية، أو تحديات لقدرتنا على التصرف والتأقلم؛ فإننا لا نترك الكثير من المجال للصدفة أو الظروف. بل إنَّ تصرفاتنا الواعية ستكون قادرة على تحديد المسار الذي تسلكه الظروف، وبالتالي الطريق الذي ستخذه حياتنا.

لكي نفعل ذلك، علينا أن نتعرف على أنفسنا أكثر، حتى نصبح مع مرور الوقت قادرين على اتخاذ أفضل القرارات والتصرف بشكل يعود علينا وعلى محيطنا بالنفع. ببساطة، نصبح أشخاصًا مسؤولين.

إنَّ هذا يستلزم وقتًا ومجهودًا والكثير من التعثر خلال المحاولة. لكنه سيمنح حياتك سعادةً أصيلة ودائمة؛ إذ إنه يُحرِّك لتصبح قادرًا على رسم حياة تتمناها لما تبقى من عمرك على هذا الكوكب.

أين الحقيقة؟

لماذا تختلف رؤية كل منا للأمور؟ في الحقيقة، إنَّ الأمر ليس مجرد أنَّ لنا آراء أو انطباعات مختلفة بخصوص مشكلة ما، بل هي أيضاً نظرتنا لموقف أو شخص معين أو حتى شيء ما أمام أعيننا. ما يحدث هو أننا إذا ما طلب أحدهم رأينا بخصوص ذلك الشخص أو الموضوع؛ فإننا سنحصل على نتائج مختلفة أو متباينة بخصوص ما نرى.

مثلاً، عندما نصف شخصاً ما، فإنَّ أحدنا سيركّز على لون بشرته باعتبارها أكثر أمر يُميّزه، والآخر سيلاحظ ملابسه، وآخر سيذكر ملامح وجهه وتعبيراته. والبعض يمكن أن يذكر ما يشعره ذلك الشخص، كأن يكون منجذباً له أو مُتشككاً في أمره.

بالتأكيد ما نلاحظه يعتمد بشكل كبير على عوامل عدّة؛ مثل حالتنا المزاجية في ذلك اليوم، نوعية المعلومات التي علقت في ذاكرتنا من تجاربنا السابقة. كما تتوقف الطريقة التي ننظر بها إلى الأمور على اهتماماتنا، بحيث تكون أحد جوانب شخصية ذلك الآخر قد استقرت في بالنا أكثر من غيرها.

وهذا ما يجعلنا نتساءل: هل هناك ما يُسمّى بالحقيقة المطلقة للأمور والتي لا تعتمد على نظرتنا لها. أو هل يمكن أن يكون ما نراه هو نتاج مفاهيمنا الشخصية والتركيبية النفسية لنا؟ مثلاً بالرغم من أنه يمكن أن تكون هناك اختلافات وتباينات في وجهة نظرنا لموقف ما أو غرض ما، غير أنَّ هناك مفهوم عام مُتفق عليه بخصوص ما نحن بصدده، إلا إذا كنا نفتقر لنعمة البصيرة. من غير المعقول أننا كبشر، نختلف حول ماهية ثمرة فاكهة، أي تفاحة أم موزة. لكن قد نختلف فيما إذا كنا نحب هذا النوع من الفاكهة أو لا.

هل لأننا نتمتع بحواس خمس: عينان، أنف، فم، أذنان على جانب رأسنا

ويدان في نهاية الذراعين, فإنّ لنا نظرة معينة للعالم؟ يختلف الأمر كثيرًا بالنسبة لنظرة الكلب أو القطة لما يُحيط بهما, وبالتأكيد تختلف النظرة أكثر وأكثر بالنسبة للحشرات أو الكائنات الأخرى التي لا تتمتع بالحواس ذاتها, أو لأنها لا تستخدمها كما نفعّل. تخيّل الواقع المعاش من منظور الأخطبوط أو البرغوث.

قد لا تكون هناك حقيقة مطلقة للواقع في نهاية الأمر. حتى الألوان التي نراها هي تفسيرات لردود أفعال المخ البشري لترددات الضوء المختلفة. وفي حال كنت مُصابًا بعمى الألوان, فإنك لن تتفق مع الآخرين على ماهية لون ما. ينطبق الأمر نفسه على الأصوات. بينما الحال بالنسبة للمصابين بالـ ((1)) synaesthesia, عندما تختلط بعض الحواس, كأن يتم تفسير صوت ما على أنه لون معين أو رائحة, والعكس بالعكس؛ فإنّ العالم الذي يعرفونه سيكون بالتأكيد أكثر تحديدًا مما نعرف.

إذا استطعنا تمييز الاختلاف في نظرتنا لشيء, شخص أو موقف ما, فما قدر الاختلاف في المعاني المطلقة والواقع الذي لا نراه, مثل الجمال, الحقيقة, القيمة.. وهكذا. هناك مثل يقول "الجمال في عين الرائي". اللوحة التي تراها جميلة قد تكون عكس ذلك في عين شخص آخر.. إذن يتوقف ذلك على الذائقة الخاصة. وإذا كان بيني وبينك الكثير من المتشابهات, والخبرات المشتركة, والتلمذة على يد نفس مدرس الفنون.. وهكذا؛ فإن فرصة أن يكون لنا الرأي نفسه في اللوحة عالية جدًا.

هناك قوانين فيزيائية قام بصياغتها علماء نابغون عبر الكثير من التجارب والتحليل والمعادلات المعقدة, والتي يمكننا اعتبارها حقائق بديهية؛ مثل كيفية حركة الكواكب في الفضاء, سرعة الضوء وعمر الكون.. ولكن في الأمور المهمة, على الأقل بالنسبة لي, مثل لماذا أحب الجزر ولا أطيق الكرنب أو لماذا أرى أنّ الممثل روبرت دي نيرو جذاب

بينما لا أحب توم كروز.. أشك أن هناك قاعدة واضحة تُفسّر ذلك.. إنَّ السبب غامض حتى بالنسبة لي.

إذا لم يكن هناك ما يُسمّى بالحقيقة المطلقة، وإنما هناك فقط الواقع المادي؛ فهل من المستغرب أن تعاملاتنا مع الآخرين عادةً ما يشوبها التوتر وسوء الفهم؟ فأنا مثلاً مقتنع تمامًا بأنَّ رأيي، معتقداتي، مفاهيمي، هي الحقيقة التي لا جدال فيها، لدرجة أنني أعتد تمامًا في معاملاتتي ونظرتي للحياة على هذه الحقيقة. لا شك أنَّ هذا يتسبب لي في الكثير من المشاكل والارتباك، بل والانزعاج عندما يرفض شخص آخر تلك المعتقدات (أنَّ الكرب أفضل من الجزر)، بل ويظن أنني حمقاء لتفضيلي الجزر على الكرب.

أخي، الذي يعلم بأنَّ الكرب مُرتبط عندي بذكريات سيئة، لأنَّ أمي لم تكن تُقدِّم لي الحلوى إلا لو أكلت كل الكرب الموضوع على صحنِي، قد يكون قد برَّر هذا التفضيل وبالتالي أصبح أكثر تفهيمًا لوجهة نظري.. لكن شخصًا آخر لا يعرف أمي لن يتفهم ذلك، وبالتالي سيعتقد أنني إنسان مُريب.

تخيّل كيف نتفاعل مع المعاني الأكبر مثل التي ذكرناها سابقًا، مثل الحقيقة والقيمة، عندما نكون مؤمنين بها لدرجة أننا نقسم بها، والنقاشات الحادة وحتى العداوات التي قد تنشأ بسببها.

علينا أن نتذكر دائمًا أنَّه ربما ليس هناك حقيقة موضوعية مُنفصلة عما نعرفه. إنَّ سقوط شجرة في الغابة لا يُصدر صوتًا، ليس فقط لأننا لا نسمعه، بل لأنَّ الشجرة لم توجد من الأساس.

هناك إذن واقع مشترك نتفق عليه كبشر، لأننا بطبيعتنا البشرية لنا نظرة معينة للعالم. ومع ذلك، فإنَّ أشكالًا أخرى من الواقع قد لا تتماثل نظرتنا إليها إلا إذا حاولنا فهم العوامل التي أدت إلى هذه النظرة.

في المرة المقبلة عندما نواجه قناعة، إيماناً أو حقيقةً قد تبدو مختلفة، وربما حمقاء بالنسبة لما نؤمن به، من الأفضل أن نحاول فهم منبع هذه الحقائق وأسباب هذا الاختلاف. وبهذا الشكل، بدلاً من الجدل الحاد بشأنها والذي لن يفضي لشيء، علينا أن ننتهي لأن نفهم بعضنا البعض أكثر بل وقد نشعر بالتعاطف مع الآخر المختلف.

وهذا يسري أيضاً بالنسبة لآراءنا ومعتقداتنا الشخصية. إذا أخذنا الوقت الكافي للتفكير في هذه الآراء والمعتقدات والتفضيلات ومنبعها؛ فإننا قد نكتشف أنها لا تقف على أرضية صلبة وقد يكون من المفيد ألا نتمسك بها.

من يدري، ربما لو أدركت أنّ استيائي من الكرب كان بسبب ارتباطه بحرمانني من الأيس كريم بعد العشاء؛ فمن غير المستبعد أن تتحول نظرتي إليه لأراه شهياً ومفيداً فيما بعد.

نمتلك ذوات كثيرة

أحياناً عندما لا يكون تفكيرنا منشغلاً بأي شيء، أو بينما ننظر ساهمين عبر الشباك أو نقوم بروتين يومي عادي، تظهر فكرة في بالنا.. صورة منسية ربما، أو موقف بسيط لا أهمية له لدرجة أننا نستغرب ما الذي استدعى ذلك إلى ذاكرتنا.

على أي حال، يمكن ألا تكون هناك علاقة تربط هذه الأفكار والصور ببعضها البعض؛ كأنّ تتذكر مرةً هربت فيها من المدرسة مع بعض الأصدقاء في مراهقتك، أو تمشية على الشاطئ خلال إجازة منذ زمن بعيد، أو صورة لحديقة اعتدت أن تمر عليها في طريقك إلى المنزل عندما كنت تعيش في مدينة أخرى بينما تملأ أنفك برائحة الأوراق المتساقطة على الرصيف.

وتسأل نفسك، هذه الأشياء التي لم تفكر فيها منذ زمن طويل، إن لم يكن الأمر أنك لم تفكر فيها مُطلقاً من قبل.. لماذا تظهر فجأةً كبطاقات بريدية ضائعة وصلتك، وربما مات مُرسلها قد منذ زمن؟

لكن هناك أيضاً أوقات تحاول فيها جاهداً تذكر شيء معين، لحظة بعينها، لكنك غير قادر على استعادتها. ومهما حاولت جاهداً تذكر اسم ذلك المطعم الذي قدّم لك فطيرة التفاح الشهية التي أعجبتك، أو اسم مدرس الرياضيات الذي كان يقسو عليك بسبب درجاتك السيئة - فإنك تظل غير قادر على التذكر.

قال فيلسوف ذات مرة: "أنا أفكر إذن أنا موجود". في هذه الحالة، عندما تحاول التفكير لكنك لا تستطيع التذكُّر، أو عندما لا تفكر ومع ذلك فإنّ أفكاراً تأتيك بالرغم من أنك لم تستدعها، وبدون أن تكون قادراً على التّحكُّم فيها، سوف تسأل: من هذا الشخص الذي يفكر، ومن المعني بكلمة "أنا موجود".. إذ إنّ "أنا" الأولى لا يبدو أنّ لها علاقة واضحة بـ

“أنا” الأخيرة.

أضف إلى هذه المعضلة عدد الأصوات في رأسك, عندما تبدأ في ملاحظتها, سوف تكتشف أنها أصوات غريبة عنك تمامًا. يقول أحد الأصوات “ارتد ملابس داخلية نظيفة” إذ في حال لو صدمتك سيارة وذهبت إلى المستشفى, فأنت لا تريد الممرضة أن ترى سروالًا داخليًا مُتسخًا.. وتستجيب لذلك كل يوم.. هذه الفكرة موجودة في رأسك دائمًا, وارتداء سروال داخلي نظيف أصبح شيئًا روتينيًا بالنسبة لك. لكن لو تتبعنا أصل هذا الصوت, ستكتشف أن جدتك التي اعتدت أن تقضي إجازة الصيف معها هي من كانت توصيك بهذا دائمًا.

وهناك العديد من الأصوات الأخرى في رأسك, تقول لك ماذا تفعل في مواقف معينة وكيف تتعامل, حتى أنها تُشكّل إيمانك وتؤثر على أحكامك وتدفعها باتجاه معين. لا تثق بالغرباء, هذا صوت يشبه صوت أمك ودائمًا ما يتردد بداخلك عندما تقابل شخصًا جديدًا أو تكون بين أشخاص لا تعرفهم. صوت ينجح دائمًا في أن يجعلك حذرًا.

وهناك أيضًا ذلك الصوت الذي يبدو أن مصدره أكثر غموضًا, لكنك تشعر به عندما يعلو بداخلك, عبر مشاعرك الداخلية, مثل كركبة البطن, شعور غريزي, أو تلك اللحظة التي تلمع فكرة في دماغك فتصيح قائلاً “أهااا” عندما تتلبسك فكرة أو حالة إلهام. وبالرغم من ذلك فإنك لا تعرف ما إذا كان هذا الشعور أو الإلهام قد جاء من داخلك أو من الخارج.

وحتى وأنت تسأل نفسك, عندما تظهر هذه الفكرة أو تلك الصورة, من أين أتت, لماذا وكيف؟ فأنت في الوقت نفسه تعلم أنك تراقب ذلك الشخص الذي يسأل. الـ “أنا” التي تُفكرُ تسأل من هي تلك الـ “أنا موجود”, وفوق هذا كله فهناك “أنا” تراقب الموقف بأكمله. الأمر أشبه بالوجود في غرفة مليئة بالمرايا التي تعكس عددًا لا نهائيًا لصورتك.

ربما ليس هناك "أنا" واحدة بعينها. في نهاية الأمر، أنت تتعامل بشكل مختلف في المنزل، العمل، مع الأصدقاء أو عندما تكون في حفلة وسط أشخاص لا تعرفهم.

السؤال الآن هو، عندما تكون بمفردك، بصحبة نفسك ووحده، من هي الـ"أنا" التي تُعبر عنك بشكل أمثل؟ أو ربما ليس هناك ذات واحدة.. بل طبقات من الذات، مثل البصلة. هناك القشرة الخارجية التي تحمل رغباتك وأمنياتك، مخاوفك وانحيازاتك، مشاعرك وكبرياءك. ثم هناك الذات التي بنيتها عبر تجاربك، الدروس التي تعلمتها، قراءاتك والأفكار والأشخاص الذين تأثرت بهم. والذات التي تدفعك للتعاطف، الشفقة، الرحمة وتفهم الآخر، والذات التي تُشعرك بأنك متصل ليس فقط مع البشر الآخرين بل أيضًا مع الكائنات الأخرى على هذا الكوكب ذاته والطبيعة ذاتها.

وبينما أنت تُقشر هذه البصلة طبقة تلو الأخرى، سوف تجد أن ذاتك تتضاءل أكثر فأكثر فيما تُدرك أنك مجرد جزء صغير جدًا من وجود أكبر، حبة رمل على شاطئ مترامي الأطراف، ثم تتلاشى هذه الذات وتؤول للعدم، ويصبح تفكيرك وأفكارك كأن لم تكن.

ألا يستحق ذلك بعض التفكير؟

عن تغيير الذات

بما أننا ألقينا بظلال الشك على أنّ حقيقتنا هي ما يحدث بداخلنا أكثر مما يحدث بالخارج, نستطيع أن نستخدم ذلك في تمكين أنفسنا كبشر. ولتكن البداية بالأنا نشعر بأننا ضحية للظروف ولكننا أصحاب قرار. بالطبع قد لا تعجبنا تبعات هذه القرارات والاختيارات لو كانت سيئة, لكن على الأقل سنعرف أين مكن الخطأ وأنا بإمكاننا تصحيحه أو تغيير طريقة تفكيرنا بشكل كلي ونستمر في طريقنا.

هذا الإدراك بأننا مسؤولون بدرجة ما عن الواقع الذي نعيشه, سوف يساعدنا على مواكبة أحلامنا وتطلعاتنا, بما يتضمن ذلك من تعاملنا مع الآخرين, الظروف والأحداث التي قد تُجبرنا على الابتعاد عن المسار المرسوم وتحدد بنا عن أهدافنا. وبدلاً من أن نكون مجرد رد فعل للظروف الخارجية وتأثرنا السلبي بها؛ فإننا نستطيع ببساطة أن نختار كيفية التعاطي معها, أو ألا نتجاوب معها من الأساس.

كم واحد منا بذل الكثير من الوقت والمجهود في ردود الفعل لما نتعرض له أو في محاولة تغيير والتأثير على الآخرين بحيث يرتقون لمستوى تطلعاتنا؟ قد نقابل شخصاً يعجبنا وننجذب إليه. ولكن كلما عرفنا هذا الشخص أكثر, كلما وجدنا فيه عيوباً أو صفات أو عادات تزعجنا.

قد نريد أن يكون صديقنا أو شريكنا أكثر وضوحاً أو مباشرةً عندما يتكلم. وربما العكس من ذلك, أن يتكلم أقل وينصت أكثر. نريده أن يكون أقل تفاعلاً أو أكثر اتفاقاً مع ما نرى. نريده أن يكون أكثر نظاماً. أن يكون أقل شعوراً بالتسلط حيال الأمور البسيطة وأكثر مراعاةً لمشاعرنا. وهكذا. نحاول تغيير سلوكه ولو بإبداء الامتناع, بنظرة تأفف أو ملاحظة ساخرة.

بالرغم من ذلك، فإنّ هذا المجهود عادةً ما يسفر عن نتيجة غير مرضية. وربما أسفر حتى عن نتيجة عكسية، كأن يتعمد الآخر المبالغة في تصرفاته التي تزعجنا بفرض أن يضايقنا بشكل أساسي. وبطبيعة الحال سيقودنا ذلك إلى نقاشات حادة تتطور إلى مشاجرات، وفي المحصلة علاقة غير مرضية وغير صحية.

قد نجد أنفسنا في موقف غير مريح: قطار متأخر، رسالة نصية تم تجاهلها، أحدهم يتعامل بشكل وقح... إلخ. أو قد يكون الموقف عنيفاً، أو مأسوياً؛ مثل وفاة أحد الوالدين، فقدان الوظيفة، تجاوز في الترقية، رفضك من الجامعة التي تمنيتها أو أن الشخص الذي تهتم لأمره لا يعنيه لو كسّر قلبك، ببساطة لأنه لا يشاركك ذات المشاعر.

وكل مرة نتمنى لو سارت الأمور على نحو مختلف؛ لأنّ سعادتنا تتوقف على أن يتم قبولنا في المدرسة المطلوبة، أن نحظى بوظيفة الأحلام أو أن يبادلنا من نحب الشعور نفسه. ونبدأ في الشكوى من أنّ الحياة غير عادلة وأنّ العالم مكان قاس، لأننا لا نحصل على ما نريد.

لكن إذا ما توقفنا لبرهة وفكرنا، وتذكّرنا أننا في حقيقة الأمر نستطيع التّحكّم في النتائج لأن الواقع الذي نعيشه هو ما نخلقه بأنفسنا؛ فإننا نادراً ما سوف نجد أنفسنا في هذه الحال من التذمر والشكوى.

عندما نُجبر الآخر على أن يتغير؛ فالمتوقع أنه سوف يقاوم هذا التغيير. وعندما نرفض قبول موقف معين واجهنا، فإنّ تأثير ذلك سوف يستمر لمدة أطول وبشكل أقوى مما نريد، بالضبط مثل قانون الفعل ورد الفعل. إلا أننا في هذه الحالة، نضع أنفسنا في موقع رد الفعل وليس الفعل؛ أي في موقع المفعول به وليس الفاعل.. نخضع ولا نُؤثر.

حقيقة الأمر أنّ الآخرين، مثلنا تماماً، يعيشون واقعهم ومآسئهم. ما يُحرّك أو يُحفز واقعهم أمور خارج نطاق فهمنا أو قدرتنا على التأثير. إلا

إذا استخدمنا أساليب الترغيب والتهديد، وهو بالتأكيد ما لا نتمناه. ففي النهاية نحن نريد أن يحبنا ذلك الصديق أو الشريك بلا شروط، وليس بسبب المال، أو المكانة، أو حقيقة أننا نستطيع أن نجعل حياتهم أكثر مأساوية إذا لم يحبونا.

من الأسهل والألطف وأيضًا الأقوى تأثيرًا أن نقوم بهذا التغيير بأنفسنا. بدلًا من أن نحاول بشكل غير مباشر إحراج الطرف الآخر لدفعه للقيام ببعض المهام في المنزل أو إبداء الاهتمام بالمشاكل الكثيرة التي نواجهها في العمل. نختار ألا ندع المنزل غير المرتب أو بعض الأطباق المتسخة تزعجنا، ألا نسمح لظننا بأن شريك حياتنا غير متعاون يُحدّد شكل العلاقة بيننا.

عاجلاً ما ستري أنّ التغيير في سلوكك ورد فعلك سيؤدي إلى تغيير في سلوك الشخص الآخر. تعاطيك المرح مع تنظيف المنزل، اللطف في طلب المساعدة، وألا يكون ذلك مصحوبًا بنبرة السخرية، نظرات الامتعاض أو التأفف، كل هذا يمكنه أن يلهم شريكك فجأة للقيام بواجبه. أو أنك حتى يمكن أن تكتشف أن بعض الفوضى في المنزل ليست بالأمر الذي ينبغي أن يكون له أي تأثير على صحتك النفسية أو جوهر العلاقة مع الآخر.

يمكنك أيضًا أن تختار ألا تتحدث طوال الوقت عن معاناتك اليومية، وأن تستبدل ذلك ببعض الحكايات المرحّة والنقاشات المحببة.. وبدلاً من أن تقابل شريكك بوجه متجهّم، بينما هو بالتأكيد لديه همومه الخاصة، تختار أن تشاركه ضحكة من القلب.

مهما كانت الخيبات التي تُواجهها، فمن الطبيعي أن يغلبك الشعور بالضيق أو الإحباط. ولكن تذكّر أنك أنت من تُقرّر إلى متى سوف تستمر على هذا الحال، وما إذا كانت هذه ستكون سببًا في تشكيل حياتك

ومستقبلك, وكذلك قُدرتك على تجاوزها وربما تعلّم درس منها.

إن لم تقبلك الجامعة التي تمنيت أو لم تحظى بوظيفة أحلامك. فأنت لست السبب ولا العالم يضمرك تحديدًا نوايا سيئة. ربما كان المتقدمون للوظيفة أو الجامعة أكثر من اللازم, أو أنهم يبحثون عن مؤهلات ليست عندك بالضرورة. ربما كان السبب أن برنامج ما على الكمبيوتر قام بالاختيار. أيًا كان السبب, الذي هو على الأغلب عشوائي, فعندما تواجهك الخيبة, يمكنك أن تستسلم لفكرة أنك فاشل (لنعترف بالأمر, أنا فاشل, كنت دائمًا كذلك وما يحدث هو مجرد إثبات... وهكذا) أو أن تتعامل مع الأمر بعقلانية (لا يهم, كل شيء وارد, فنتعلم الدرس ونستمر في السعي, ربما كان هذا للأفضل.. وهكذا).

إن قُدرتك على اتخاذ القرارات وأسلوبك في التعامل مع الأحداث الخارجية هي التي تجعلك شخصًا قويًا, مُسيطرًا على شئونك وقادرًا على تشكيل واقعك.

لكنك لن تستطيع فعل ذلك إلا إذا تعرفت على نفسك جيدًا, وأخذت الوقت الكافي لمراجعة حساباتك والتأكد من الواقع الذي كنت تقوم بتشكيله. وهذا لن تستطيع فعله إلا في وقت الوحدة.

خرافة السعادة

عندما نكون بمفردنا، بعيدًا عن همومنا اليومية، أو خلال تلك الذقائق الهادئة قبل النوم، قد نسأل أنفسنا هذا السؤال "هل أنا سعيد؟". نراجع مسار حياتنا الماضية وكل الأحداث التي أوصلتنا إلى ما نحن عليه الآن.. من منا لا يريد أن يكون سعيدًا؟ أليس البحث عن السعادة حقًا أصيلاً لكل إنسان على ظهر هذا الكوكب؟

ومع ذلك، فما هي السعادة؟ بالنظر إلى كم الوقت والمجهود الذي نبذله في سبيلها، يبدو أنها شيء لا بُدَّ من السعي وراءه، كأن تحاول الإمساك بفراشة في حقل كبير، أو بنفحة من الدخان وسط عاصفة. وعندما تظن بأنك أمسكت بالفراشة، تكتشف أنها لا زالت تطير في الفضاء أمامك لتتسلل مختبئة بين الأشجار.

هناك الكثير من الكتب التي تناولت موضوع السعادة والطرق المختلفة للحصول عليها. مثلًا، هناك الكثير من كتب تطوير الذات التي يمكن أن نخبرنا كيف نحقق الرضا الوظيفي، كيف نحقق أهدافنا ونحافظ على علاقات صحية، يبدو أنَّ الرضا نفسه واحد من مُكوّنات السعادة. يقول لنا بعضهم أن نستمر في السعي حتى نضمن تحقيق السعادة. ولكن كيف يمكن أن نصبح سعداء ونحن لا نستمتع بما نفعله.

تحقيق إنجاز معين هو مصدر جيد كذلك للسعادة.. الوصول لهدفك، سواء كان ذلك ثروة، منصب، شهرة أو الفوز في مسابقة، وبالذات عندما يكون هذا الإنجاز عن طريق المجهود الشاق والدأب؛ كل هذا أيضًا طريق للوصول إلى الرضا. وكيف نعرف أننا في حالة رضا عندما نحصل على الترقية التي تمنيناها أو عندما نستلم تلك الجائزة؟ نشعر بالفخر يملؤنا. لا نستطيع التوقف عن الابتسام. في تلك اللحظات يبدو أنَّ كل شيء مثالي وفي مكانه المحدد.

إشباع رغباتنا كذلك يمكن أن يُشعرنا بالسعادة. من منا لا يفرح بنيل مراده والمتعة التي تُرافق هذه الفرحة؟ أن نحصل على هذا الشعور المحبب والنشوة التي تسري في جسدنا خلال هذه اللحظات السعيدة.

وكذلك الوقوع في الحب, لماذا, إنه أجمل المشاعر. ليس فقط لأننا نشعر بالسعادة في أعماق قلبنا عندما نحب, ولكن لأننا نشعر وكأن العالم يُشاركنا هذه السعادة. كل أغنيات الحب كُتبت لنا, تصبح أيامنا أكثر حلاوة بشكل لم نلاحظه من قبل. مع هذا الشعور بالحب, نشعر بأننا في حالة اكتمال واتصال بالعالم لدرجة أننا نستطيع تمييز أولئك الواقعيين في الحب: إنهم يشعرون بالفرحة.

سواء تعلق الأمر بحصولنا في النهاية على ما نريد, فوزنا بجائزة مرجوة أو تحقيق هدفنا؛ فالسعادة التي نشعر بها ترتبط في الواقع بالمشاعر التي نختبرها والأحاسيس التي تسري في جسدنا. إحساس حقيقي داخلي ينفصل تمامًا عن سبب هذه السعادة, سواء كان ذلك السبب هو تحقيق إنجاز معين أو نظرة إلى وجه من نحب.

على أي حال, هذا الشعور مؤقت مثل كل المشاعر التي نمر بها. ستجرفنا الفرحة ونحن نرفع الجائزة التي اجتهدنا من أجلها, سنملاً صدورنا برائحة السيارة الجديدة التي اشتريناها للتو, لكن هذا الشعور لن يستمر طويلاً. فبعد فترة, ستصبح السيارة مجرد شيء آخر, وستفقد الجائزة بريقها بعد أن تنزوي على الرف لبعض الوقت.

لكن تظل تلك اللحظة التي استلمت فيها الجائزة عالقة في ذاكرتك. وعندما تستعيدها بعد سنوات, أو ربما عندما تشاطر انتصارك مع أذان متلهفة للسمع, سيغمرك شعور الفخر مرةً أخرى وستغلب الابتسامة شفقتك.

يمكننا القول إذن إن السعادة تتكون من مجموعة مشاعر محبة تغزو أجسامنا. وهذا الشعور هو ما نبحت عنه في سعينا وراء السعادة. لكن كي نصل إلى هذا الشعور، لا ينبغي أن يطول انتظارنا حتى نحقق الحلم، نصل إلى هدفنا أو نقع في الحب.

على العكس تمامًا، نستطيع أن نختبره لو قررنا ذلك، عندما نشعر ببدايات تلك المشاعر المحبة بداخلنا. وكذلك أي شيء يمكن أن يُثير شعورًا لطيفًا، بما في ذلك الأمور الصغيرة العادية في الحياة. الأمور والأحداث اليومية التي تُصادفها وتحدث حولنا.

لا داعي لانتظار الترقية الوظيفية حتى نصل إلى الشعور بالإنجاز. لكن إذا ما جعلنا أهدافنا صغيرة؛ فإننا سوف نشعر بالرضا كل مرة نحقق فيها هدفًا ونشطبه من على قائمتنا.

يمكننا أيضًا أن نشعر بأننا متصلون بكل شيء وراضون، عن طريق الكثير من الأشياء البسيطة، مثل مشاهدة غروب جميل، مراقبة الأمواج وهي تتكسر على الرمال بينما نتمشى على الشاطئ. وبالمثل، النظر إلى صورة حبيب، طفل مبتسم أو استنشاق رائحة خبز خرج من الفرن لتوه، يمكن أن يملؤنا بمشاعر محبة. وهو ما يسمح لنا بالشعور بالامتنان والحمد لكل النعم الصغيرة التي منحتنا إياها الحياة، سنشعر بالتناغم مع العالم الذي سنراه بعين راضية.

لكن هذه المشاعر يمكن إيقاظها لو أخذنا وقتنا في استيعاب هذه الأشياء البسيطة، لو أننا استجبنا لما حولنا وملأنا حواسنا به، أن ترى أعيننا بشكل حقيقي، أن تصغي آذاننا بانتباه وأن يصبح جسدنا منفتحًا على المشاعر المختلفة التي نتعرض لها.

وهكذا، لن تصبح السعادة مطلبًا صعب المنال، لن يجهدك السعي وراءها، سيكون بإمكانك الشعور بها اعتمادًا على حالتك النفسية

واستعدادك الذهني.

العقل اللاواعي

إذا فكّرنا في كل الأنشطة التي نقوم بها يوميًا، سنجد أغلبها أمورًا روتينية بسيطة، أشياء لا نُفكر كثيرًا عند القيام بها؛ مثل الاستيقاظ صباحًا، غسل أسناننا بالفرشاة، الاستحمام، تحضير قهوة الصباح وتناول الإفطار. هذه الأمور نقوم بها بشكل آلي، مثل روبوت مبرمج للقيام بمهام محددة، ولا يتضمن الأمر أي تفكير.

وحتى عندما نقود السيارة إلى العمل، لا نقوم إلا بالقليل جدًا من التفكير ورد الفعل في حركاتنا. وكأن الجسد يعرف ما يجب فعله وكيف يفعله، أما أفكارنا فتكون حرة شاردة في مكان آخر.

في تلك الأيام، فإن تعاملنا مع التكنولوجيا يكاد يكون فطريًا أو غريزيًا. نتناول أي جهاز بالضبط كما نمسك بفرشاة الأسنان من على رف الحمام، إلا أنّ تعاملنا مع التكنولوجيا يتكرر بشكل أكبر، نُحرّك أصابعنا على الشاشة بدون تفكير، ننتقل من محادثة لأخرى، وبين مواقع التواصل الاجتماعي، نتصفح المحتوى الذي يقع أمامنا بدون أي اهتمام أو تركيز.

يمكن أن نُستفز، نتحرّك أو نُبدي استجابة ما. لكننا نفعل ذلك كرد فعل، يدفعنا لذلك إحساس غريزي، بدون أي تحليل أو تفكير. ثم ننتقل بعد ذلك للمنشور التالي على الصفحة حيث نستأنف ردود الفعل الآلية، في صورة وجه مبتسم نرسله للآخرين، أو علامة (أعجبنى) وهكذا.

نقوم خلال اليوم بأمر كثيرة مشابهة بشكل تلقائي؛ مثل الحوارات الصغيرة وتبادل النكت مع الزملاء في حدود ما تسمح به العلاقة واللياقة الاجتماعية. قد يحدث ذلك ونحن نشرب الشاي معًا، ننتظر المصعد، عند مبرد المياه أو بينما نعبر على مكاتب الزملاء.

في المنزل، نتناول الجريدة ونفتح التليفزيون بدون أي دافع إلا التّعؤد.

الحوار مع شريك حياتنا، أطفالنا أو أصدقاءنا، نستخدم العبارات نفسها ونتمسك بالآراء ذاتها كذلك. نتفاعل مع الآخرين بمجموعة من ردود الأفعال النمطية والمتوقعة، وكذلك هم يفعلون، فهم يتجاوبون معنا بالطريقة نفسها، وبذات الآراء المتوقعة التي يتمسكون بها، أو بالسلبية نفسها وكذلك العناد الذي يتوافق مع شخصيتهم.

إذا طلبنا المساعدة في أعمال المنزل؛ فإننا سنتوقع تمامًا شكل استجابة الأولاد أو الزوج، لأنهم دائمًا ما يستجيبون في كل مرة نطلب منهم المساعدة، ونحن بالطبع نطلب ذلك بالطريقة نفسها المعتادة والتلقائية.

وعندما نشاهد التليفزيون، فإننا نذهب إلى القنوات نفسها ونتفاعل مع البرامج بذات الطريقة المعتادة، يومًا بعد يوم، التفاعل نفسه للبرامج نفسها.

لو حصرنا النشاطات التي نقوم بها عبر اليوم، سيبدو أننا نمضي وقتنا في أعمال تلقائية، اعتيادية، ميكانيكية. أعمال هي في أغلبها مجموعة من ردود أفعال لا تتطلب سوى قدر قليل جدًا من التحليل، الحسابات والتفكير.

ينطبق هذا أيضًا على الأفكار والمشاعر التي نمر بها خلال اليوم، والتي يسهل توقعها لأنها تتكرر دائمًا، وكأن هناك لوحة من الأزرار فوق صدورنا مبرمجة بشكل مُسبق لتصدر الاستجابة نفسها كلما تم الضغط عليها. لو قابلت زميلًا غير متعاون أو شخصًا لم يرتق لمستوى التوقع. ما سيحدث حينها هو أن زر نقاد الصبر وزر العصبية سوف يُبديان استجابة. عندما لا يفعل الأطفال ما طلبناه منهم أو أن الزوج/ الزوجة لا يصغي لنا بشكل جيد، سينطلق زر الغضب مصحوبًا بصوت يصم الأذان.

كل هذا يدفعنا للتساؤل: إذا كان من المفترض باعتبارنا بشرًا أن نكون

مفكرين, مُبدعين, واعين وأذكياء: أين هو ذلك الشخص العاقل إذا كنا
- أغلب الوقت - نتصرف بطريقة آلية؟ إذا كانت العادة والاستجابات
المبرمجة مسبقًا تتحكم فينا؟

يمكننا على الأغلب أن نُحصي الدقائق التي نمضيها ونحن نفكر بطريقة
واعية للخروج بأفكار جديدة, عندما نُفكر في حل لمشكلة ما في العمل,
أو عندما نبحت عن أعذار مقبولة للخروج من مأزق ما, خاصةً عندما
تنفذ حصيلتنا من الحجج المعتادة.

سنجد أننا بحاجة للتفكير العميق وتقييم موقف ما خلال تلك اللحظات
النادرة التي نتواجد خلالها في بيئة غير مألوفة أو تائهين في مدينة
غريبة. ربما يحدث ذلك خلال أزمة نمر بها أو إحساسنا بشعور غير
معتاد, مثل أن ننجذب أو نقع في حب شخص ما. في هذه الحالة, تتيقظ
كل حواسنا وتعمل أذهاننا بكامل طاقتها.

وبرغم أننا كائنات واعية, فنحن واعين للقليل من الوقت. بينما في
أغلب الوقت يتحكم فينا ويحركنا اللاوعي. ذلك الجزء من كياننا الذي
يُشكّل معظم إدراكنا. الجزء الذي يُمكننا من قيادة سيارتنا بينما نحلم
وتشرد أدمغتنا بعيدًا. أن نغسل أسناننا ومع ذلك لا نستطيع تذكر ذلك. أن
نستجيب لكل شيء بنفس الآراء, نفس المعتقدات. أن نفعل أشياء بلا أي
سبب سوى التَّعوُّد, لأن ذلك مغروس بداخلنا.

نعم, اللاوعي هو تراكم سنوات من التعلُّم, التأقلم والتكرار عبر دروس
ورسائل تلقيناها في سنوات الطفولة عندما كان من السهل أن نتأثر بكل
ما يحدث حولنا وكل ما نتعرض له. من كلمات وتعامل الأبوين, الأقارب,
المدرسين, الزملاء والبيئة التي أثرت علينا بينما نكبر في السن ونتطور
ونصبح بشرًا ناضجين.

حقًا, يبدو أنَّ اللاوعي تكوّن من انطباعات رسخت في أذهاننا من

الماضي، وأصبحت جزءًا من ذواتنا حتى أنها حاضرة في أجسادنا. لدرجة أن أجسادنا تعرف كيف تستجيب للمؤثرات الخارجية قبل أن تدرك عقولنا ما يحدث أصلًا.

مشاعر مثل الغضب، الضيق، الانزعاج ومشاعر أخرى يبدو أنها موجودة بشكل غريزي بحيث تتجاوز تعقيدات تفكيرنا. في الحقيقة، عندما نستجيب بناءً على اللاوعي؛ فإن ذلك يُخرج العقل من المعادلة ويجعله قاصرًا عن إدراك ما يحدث.

وهكذا، فعندما يقودنا اللاوعي، فإننا نخضع تمامًا للماضي. نعيشه بشكل حقيقي. وبينما يتقدم بنا العمر نلاحظ أننا نسلك سلوك أهلنا، سنقول الكلمات نفسها التي كانت تقولها لنا أمهاتنا في صغرنا.

ليس هناك أي مشكلة في أن يتحكم فينا اللاوعي إذا كانت حياتنا تسير على نحو نرضاه ونقبله، فبسبب هذا اللاوعي أصبحنا أشخاصًا أفضل وأكثر نضجًا.

يتشكل اللاوعي الخاص بنا خلال السنوات التي كنا خلالها كيانات هشة، غير ناضجة، ضعيفة، غير مُدركة لكيفية عمل العالم والطريقة الأفضل للتعاطي معه. نتلقى رسائل مباشرة وغير مباشرة خلال سنوات النضج التي لا نكون فيها قادرين على تكوين أحكام صائبة أو آراء بخصوص أي شيء، أو التفكير والسلوك الصحيح. عندما كنا لا نزال معتمدين على البالغين وتأثيرهم في حياتنا واستجاباتنا لسلوكيات مثل العطاء، الأخذ، وحتى إخفاء مشاعر الحب والعاطفة.

وعندما نكبر، يُبقينا اللاوعي على هذه العادات المريحة، الآراء التي تجذرت داخلنا والاستجابات المألوفة التي تحافظ على شعورنا بالأمان، حتى إن تسببت في النهاية في معاناتنا. في النهاية، فإنه من الأسهل أن نعيش في المعاناة والألم، نعرفهما ونقبلهما كجزء من تكويننا، عن أن

نغامر في مناطق جديدة لم نجربها من المشاعر والخبرات الحياتية.

ولو عرفنا تأثير اللاوعي الضار على صحتنا النفسية والشخصية؛ مثل هدم القدرة على القيام بالتمارين أو التخلي عن الأكل غير الصحي لأن عاداتنا المتجذرة تجعل الأكل حلاً لمشاكل مثل الحزن أو الألم، وتربط التمرينات الرياضية بالأولاد المزعجين المهووسين بعضلاتهم والذين لا تعجبك صحبتهم. لا يجب أن نستسلم لهذه العادات الشريرة وطرقها للسيطرة والتلاعب بنا، يمكننا أن نثور عليها ونرفضها.

كيف؟

بأن نقوم بتدريب اللاوعي على القيام بالأمر بشكل مختلف. سيكون الأمر صعباً في البداية، مؤلماً. أن تلبس حذاء الرياضة بنية الركض الصباحي قد تبدو مهمة هائلة ومرهقة، ويتحجج جسدك بكل أنواع الحجج لمقاومة هذا النشاط غير المألوف. ستشعر بمقاومة داخلية، سيفريك دفء السرير والاستلقاء أمام التليفزيون على الأريكة. الجو بارد أو حار. تبدو سخيفاً في هذا الزي. أنت مرهق بالفعل قبل أن تركض خطوة واحدة. وأيضاً، لماذا تبذل هذا الجهد في حين لا يوجد من تريد إثارة إعجابه.. وهكذا.

لكنك إذا تحليت بالإصرار وأجبرت نفسك على فعل شيء جديد، شيء مختلف وأفضل كثيرًا مما تعوّدت عليه؛ فإنك في مرحلة ما سوف تتخلص من هذه العادة القديمة التي استقرت داخلك لزمان طويل. ذاتك الكسولة والعجوزة التي لا ترى أي قيمة في الرياضة والحفاظ على الصحة، سوف تستبدلها بذات جديدة، شابة، عفية وربما أكثر سعادة لدرجة أن الآخرين لن يتعرفوا عليك، حتى أنت لن تستوعب التغيير.

بإمكانك فعل هذا في جميع مناحي حياتك وذاتك التي ترى أنها ليست ذات فائدة لك، بما في ذلك العادات، الميول، الآراء والاستجابات

العاطفية التي تُبقيك مُحاصرًا في خندق. يمكنك ذلك بأن تقوم بتغيير طريقة فعل والنظر إلى الأمور. بأن تتبنى سلوكًا مختلفًا ومنظورًا جديدًا. أن تحاول القيام بأمر غير مألوفة وتجارب جديدة، كما يمكنك تعلّم مهارات جديدة واستقبال معلومات مختلفة.

إذا فعلت هذا لوقتٍ كافٍ، فلن تستمر سيطرة اللاوعي وحدوده التي فرضها عليك. بل على العكس، سيصبح عقلك الواعي هو القائد، سيقوم بتشكيل عادات وذكريات واستجابات جديدة تصب بدورها في خلق محتوى جديد وأفضل للعقل اللاواعي.

المرّة المقبلة التي تشعر فيها بالكسل أو الرغبة في أكل غير صحي، سيُنبهك اللاوعي بهدوء أنّ هذا ليس أفضل شيء تفعله. وسرعان ما يصبح ارتداء الحذاء الرياضي أول ما تفعل في الصباح، ويتحول إلى عادة صباحية جديدة.

البحث عن معنى

يبحث البشر عن معنى لحياتهم. كل شيء نفعله، وفي كل شيء نراه حولنا، لا بُدَّ أن هناك معنى وهدف وراءه. بدون المعنى، تصبح أفعالنا بلا هدف وحياتنا خاوية وبدون جدوى. ومن ناحية أخرى، فإنَّ أكثر الأمور بساطة يمكن أن تصبح مُرضية وذات قيمة إذا كان لها معنى وهدف؛ مثل تحضير طبق بسيط لعزيز مريض أو التقاط شيء وقع من شخص غريب، هذه أفعال بسيطة لكنها لطيفة، وهي تمنحنا شعورًا طيبًا.

حتى إن بدت الأشياء للوهلة الأولى عشوائية وبلا معنى، سرعان ما سيبحث عقلنا عن نمط أو رابط بينها يمكن أن نفهمه. كأن نرى وجهًا داخل بقعة على الحائط أو شكل حصان جامح في السحب. نحاول دائمًا توصيل النقاط لما يحدث، وبشكل ما نضع أنفسنا في المركز. وهكذا، فإن بركة الطين التي وطأناها ولطخت بنظوننا قد وُضعت هنا من قِبَل قوى أكبر منا حتى نظهر بمظهر سيء في مقابلة عمل.

في الوقت نفسه، فإن فكرة الحياة بدون معنى - حتى إن كانت الحياة نفسها أبعد ما يكون عن الرتبة - فكرة كئيبة إن لم تكن مأساوية. نشفق على شخص أو حتى أنفسنا، إذا ما اتسمت حياتنا بالمعاناة اليومية التي لا تحمل هدفًا واضحًا أو لا تسير باتجاه معين. على أي حال، فإن إمضاء الساعات الطوال في العمل شيء يدعو للإعجاب إذا منحك ذلك شعورًا بالرضا، التحقق والقيمة. أما إذا لم تمنحك إلا الشعور بالإرهاق وأنت لا تنجز أي شيء له قيمة سوى راتبك آخر الشهر؛ فإنَّ حياتك ليست إلا هدرًا للوقت.

أفترض أن هذه الحاجة لوجود معنى جاءت من قُدرتنا كبشر على أن ننظر إلى أنفسنا وفي الوقت نفسه قُدرتنا على رؤية قيمتنا في أعين الآخرين. هذه الحاجة التي تجعلنا بشرًا، هي شهوة التحقق، أن يتم

الاعتراف بنا وأن عملنا له قيمة وتأثير.

نحتاج للشعور بأن هناك من ينظر لنا. أن نكون مرئيين. نحتاج للشعور بأن هناك شخص ما، في مكان ما، يراقبنا، يقوم بتقييم عملنا، يرعانا وربما يساعدنا حتى. وبدون هذا الاعتراف، هذا التقدير، فلن يصبح لنا وجود. فلماذا نبذل الجهد إذا لم يلاحظه أحد، أو لم يثني عليه. أعتقد أن هذا من ضمن الأسباب التي تجعلنا نلتقط الصور الذاتية ((2)). للتأكيد على وجودنا، وأن وجودنا له معنى.

قد يكون هذا أيضًا سببًا في أن الكثير منا يحتاج لوجود قوى غليا في حياته. خالق، يرعانا ويهتم بكل ما نفعله. وهذا هو السبب في أننا نتمسك بفكرة أننا من خلق هذا الإله، لأن ذلك يعني أننا كجنس بشري نصبح مميزين. إنَّ هذا الإله قد خلقنا وشكّلنا وهيئنا بأفضل صورة. وبالتالي فإننا موجودون لهدف معين، محدد ورائع.

وحتى إن لم يوجد من لم يؤمن بذلك، سوف نظل نشعر بوجود هدف ومغزى حقيقي لحياتنا. حتى عندما نكون بمفردنا تمامًا؛ فإننا لسنا كذلك. بالعكس، هناك في أعماقنا الكثير من الأصوات التي تُخبرنا ماذا نفعل.. تبتكر الآراء، مهما كانت غير مرحب بها، تحكم على أفعالنا، وتقوم بالتعليق الدائم على مساراتنا واختياراتنا.

بالتأكيد هذه الأصوات قد تكون أصداء لما سمعناه من أبويننا، معلمينا، مرشدينا وأقراننا. والتي قمنا باسترجاعها في عقولنا وثبتت بفعل السنين، والتي أثرت على رؤيتنا للعالم وتعاملنا مع الحياة.

في الوقت نفسه، فلو استطعنا التغلب على الأصوات الداخلية وبحثنا في ضمائرنا؛ فإننا سنصل إلى صوت الحكمة الداخلي الذي يصدر عن وعينا. صوت الإله بداخلنا والبوصلة الأخلاقية التي تُرشدنا وتقوم بالحكم على سلوكنا، نشعرنا بالذنب أو الصواب حسب الاختيارات التي

نأخذها.

وهكذا، سواء كان من خارجنا أو من داخلنا؛ فشعورنا بأننا مراقبون موجود على الدوام، خاصةً عندما نكون بمفردنا، سواء أعجبنا ذلك أم لا. إنَّه شعور يمنح معنًى لأفعالنا، أنَّ ما نفعله هو الشيء الصائب وللأسباب السليمة، أو إذا فعلنا العكس، خالفنا ضميرنا، وسوف ننتهي إلى الشعور بالمعاناة والذنب.

تخيّل لو أننا لا نملك هذه القدرة على النظر إلى أنفسنا وتقييمها، أو أننا لا نستطيع رؤية أنفسنا في العالم حولنا، سواء كان الدافع صوتًا مقدسًا داخلنا أو أصداء لما سمعنا في زمن بعيد. إله يُسخر لنا المطر ليُسعدنا أو يُشقينا، والأرض لنزرعها والحيوانات لنأكلها. كم كانت حياتنا لتبدو فقيرة بدون ذلك؟ كنا لنصير مثل الحيوانات بدون عقل، نمضي أيامنا فقط في تلبية ما ثمليه علينا غريزة البقاء وُثحركنا فقط شهواتنا الحيوانية.

نستطيع بدلًا من ذلك أن نخلق حياة تعتمد على خيالنا، على القصص التي نحكيها لبعضنا البعض، والمعتقدات المختلفة التي آمنّا بها. سنقوم بذلك بشكل جيد حتى أننا بعد فترة لن نُصبح قادرين على تمييز الحقيقي من الخيالي. في الحقيقة أنَّ هذا التفكير الإبداعي سيصبح هو أساس واقعنا الجديد.

وانطلاقًا من هذا الواقع المتخيل، سوف نستطيع أن نخلق لأنفسنا حياة مليئة بالمعاناة والدراما، لكن أيضًا بالانتصارات، بالأحلام والطموحات، بالمنتصرين والمهزومين وتاريخ لا ينتهي من الأحداث والذكريات. بكلماتٍ أخرى، كل الأشياء التي تعطي لحياتنا معنى. دراما تسفر عن وجود إله يرضى وضمير يقظ.

لذلك فإننا على عكس المخلوقات من حولنا، لا نستطيع أن نكون موجودين و فقط. أن نقبل الوجود كما هو، بدون تمييز الأشياء، سواء

أكانت جيدة أم سيئة، مقبولة أم مرفوضة، سعيدة أم حزينة.

يصعب أن ندع دقيقة تمر دون التفكير في شيء ما. سواء كان شوقًا للماضي أو قلقًا من المستقبل. أن ننظر إلى شيء أو إلى الآخرين بدون أن نكون رأيًا أو حكمًا ما، بدون أن نعطي لكل شيء أمامنا اسمًا ونفهم الغرض منه. وبالطريقة نفسها، فنحن نتوقع دائمًا أن يتم تقديرنا، مدحنا، الحكم علينا والاعتراف بنا. أن يكون لفعالنا أثر ولوجودنا معنى.

من حين لآخر، وبدلاً من الغرق في تساؤلات حول وجودنا، ربما كان من الأفضل أن نستسلم لفكرة كوننا موجودين فقط. أن نستكين ونستمع بالحاضر، مثلما ينسى الممثل الذي ترك المسرح لتوه النص والجمهور ليأخذ بعض الدقائق الثمينة مستريحًا في الكواليس. أن نندمج في نشاط ترفيهي، وربما أفضل من ذلك، أن لا نفعل أي شيء، مثل الشجرة التي تترك نفسها لتنمو بدون أي مجهود أو مقاومة، مثل قطة تُمدد جسدها تحت أشعة الشمس.

بهذا الشكل، سوف نجد أنّ الوجود لم يعد عبئًا أو مأساة. أنّ حياتنا لا ينبغي تعريفها بنجاح أو فشل، ولا بالضرورة أن يكون لها غرض محدد يتجاوز إدراكنا البسيط. يكفي كوننا موجودين كجزء من هذا الكون. وأنّ معنى الحياة هو الحياة نفسها، الطاقة التي تسري في عروقنا، وليس الأحلام، الطموحات، الخطط، وليس ما قد يُصوّره خيالنا أنه الواقع.

المعنى الحقيقي للحرية

إنّ فكرة الحرية المطلقة غير موجودة بالتأكيد. حقيقة أننا نعيش في كون ثلاثي الأبعاد، ونخضع لقوانين الفيزياء التي تضع قيودًا كبيرًا على الحرية المطلقة. وكذلك فهناك حقيقة أننا مقيدون كبشر بحواسنا وخاضعون لتكويننا النفسي والجسماني، ثم أن هناك البيئة والمجتمع اللذين نشأنا فيهما، وظروف الأهل واختياراتهم الاقتصادية؛ كل هذا ينفي تمامًا وجود ما يُسمّى الحرية والإرادة الحرة.

واقع الأمر أننا ومنذ لحظة الميلاد نخضع لتعريفات وتصنيفات خارجة عن إرادتنا، وربما كانت هذه التصنيفات لا تتوافق مع نظرتنا لأنفسنا أو إحساسنا بذواتنا. ولنبدأ بالاسم الذي سنحمله؛ فهو من اختيار الآخرين وخضع لأذواقهم وأهوائهم الشخصية، وليس بالضرورة أن يعجبنا أو يُوافق هوانا.

حتى ونحن نحاول أن نستنشق أول أنفاسنا من الهواء النقي؛ فنحن نقع تحت تأثير تصنيفات خارجية أخرى ليس لنا يد فيها، مثل الجنسية والديانة. ننتقل من رحم الأم إلى صندوق أعده المجتمع مُسبقًا لنا ويصعب الفرار منه.

في صغرنا أحيانًا ما نحاول تخطي هذه الحدود؛ أن نثور على القيود التي تثقل كاهلنا، كأن نطيل شعرنا أو نحلقه تمامًا، وربما استطعنا تغيير أسمائنا، ولكن سرعان ما تتغلب قوى المجتمع التقليدية على مقاومتنا، وفي وقت ما من سنوات النضج سوف نخضع للعرف السائد ونميل للاستقرار وتربية الأولاد الذين نرجو أن يكونوا أعضاء فاعلين ومفيعين في مجتمعهم.

نعتقد أننا أحرار ونحن نقوم باختياراتنا، هذا وهم كبير؛ إذ إنّ الخيارات التي تُطرح أمامنا هي بدورها محددة بالقيود نفسها التي نخضع لها.

وبالنسبة للبعض فإنّ الخيار المطروح هو التسجيل في هذه الجامعة أو تلك. بالنسبة للبعض الآخر فهو تسجيل الطفل في المدرسة أو الإلقاء به في سوق العمل.

هناك الكثير من الصناديق في الحياة التي ينبغي أن نتجاهلها لنعرف أنفسنا على حقيقتها: صندوق الهوية، العرق، البلد ومنظومة المعتقدات التي تحكم حياتنا، صندوق الوضع الاقتصادي والذي يُحدّد حجمه كم الفرص. الحظ والنجاح الذي نحققه في حياتنا، وإلى حد بعيد، يرسم مستقبلنا.

هناك أيضًا الصندوق الذي نحمله في رأسنا، والذي يحتوي على آراءنا، انحيازاتنا وكل الأفكار والمعتقدات التي تراكمت عبر السنين بداخلنا.

بالطبع ليس هناك ضرورة للخروج من هذه الصناديق. بل إننا قد نتعلق بها، وفي معظم الوقت نكون مرتاحين لأن يتم تعريفنا على أساسها، حتى أننا نعتقد أنها جزء لا يتجزأ منّا. تلك الصناديق تفيد في تذكيرنا بهويتنا وتعريف الآخرين بها حتى يمكنهم وضعنا في مكاننا الصحيح على خريطة العلاقات الإنسانية.

وكلما زاد عدد الصناديق التي نتشاركها، زاد تعاطفنا وتقبلنا للآخر، سواء كان نفس فريق كرة القدم، نفس الحي، نفس دورة تعليم الطبخ أو نفس القبيلة. وبدرجة ما، فجميعنا نتشارك في بعض الصناديق، مهما بدت سخيفة للبعض. ففي صندوق الوطن جميعنا يحيي العلم ويضع يده على قلبه بينما نغني النشيد الوطني. ومن يدري، فداخل صندوق سري ما ننتمي إليه، ربما كانت طقوسه القفز على رجل واحدة أو تقبيل حجر سحري.

نشفق على من لا ينتمون لأي صندوق، لأنهم في الغالب فاقدوا الأهلية (مجانين)، لفظهم المجتمع وهمشهم، إنهم مكروهون، منبوذون من

المجتمع, حياتهم مُقدَّر لها أن تكون مليئة بالألم والمعاناة والوحدة.

ولكن ما دخل الحرية بكل هذا؟ الصناديق ليست كلها متساوية, ولا ينبغي أن نكون أسراها. فهي من صنع بشر في النهاية ونتجت عن أفكار وتخيالات نسقناها على أشياء حقيقية ومحسوسة؛ مثل الاسم. فالاسم فكرة لكنها فكرة تتطور إلى حقيقة لا يكون لنا وجود من دونها. إذا لم يكن لك اسم, عنوان, جنسية, بطاقة هوية, فما جدوى وجودك في الأساس؟

أن يكون لنا اسم هو بالتأكيد أمر عملي, وبإمكانك ابتكار اسم شهرة أو كنية إذا لم يعجبك الاسم الذي اختاره لك أبواك. ولكن بالنسبة لبعض الصناديق الأخرى التي تجد نفسك بداخلها, فلست مضطرًا لقبولها كأمر حتمي أو كجزء من كيائك. إذا وجدت أنها تقيدك ولا تريحك, فإن أسهل طريق للتحرر من قيودها هو طرح الأسئلة.

نعم, طرح الأسئلة هو الحرية الوحيدة المجدية التي يمكن أن نستخدمها, أسئلة مثل كيف ولماذا وما أهمية هذه الصناديق بالنسبة لنا, وكذلك تلك الأسئلة الجوهرية عن الحياة نفسها التي لا نجد لها إجابات ضمن ما تم تمريره إلينا.

هذه الحرية للسؤال عن كل شيء هي أداة نحن بالفعل نمتلكها من خلال عقلنا المفكر, بالرغم من أن الكثيرين منا لا يتجرأون على استخدامها لأنه من السهل والمريح أن نرضى بوضعنا داخل الصندوق. وربما كان الأمر أن المغامرة والتساؤل عما يوجد خارج الصندوق قد يجلب لنا الحيرة وعدم التأكد.

على أي حال, نحن بطرحنا الأسئلة باستمرار, والتشكك في الأجوبة الجاهزة ورسم حدود أوسع من تلك المفروضة, يمكننا أن نجد أنفسنا أقرب إلى الحقيقة. أيًا ما كانت هذه الحقيقة.

الوعي الجمعي

البشر كائنات واعية. هذا نعرفه تمامًا. أنا أعني أنني موجود، مثل كل من حولنا، فهم واعون بأننا موجودون. ولكن خارجنا، هل هناك ما يُسمى بالوعي الجمعي؟ ولو كان، هل نحن جزء من هذا الوعي أو هل وعينا الداخلي بمعزل عن هذا الوعي الجمعي؟

عندما نفكر في مفهوم الإله، فهو وعي مستقل عنا، أكبر وأعظم وأقوى من تصورنا وقادر على التأثير على وجودنا. نحن مخلوقاته.. خلقنا، وهو موجود داخل كل منا.

أكثر من ذلك، فما طبيعة هذا الوعي الأكبر؟ هل وجوده مرتبط بإدراكنا أنه موجود؟ في هذه الحالة فإن الوعي البشري هو صفة خاصة بالإنسان، نظرًا لأن كل الكائنات الأخرى لا يبدو أن لديها إدراكنا نفسه. وبالرغم من ذلك، فإن هذا يعني أن الوعي مرتبط بالوجود الإنساني، ومن دونه لن يوجد هذا الوعي.

هذا الوعي موجود في كل شيء، بما في ذلك الكائنات الحية وغير الحية في هذا الوجود، والبشر فقط هم من يدركون هذا الوعي لأنهم مخلوقات عاقلة وقادرة على الإدراك. بكلمات أخرى، هذا الوعي موجود منذ الأزل، وغير مرتبط بوجود الإنسان.

دائمًا ما أصابني هذا الأمر بالحيرة؛ خاصةً عندما تراودني الأفكار والخواطر. أتساءل، من أين تأتيني هذه الأفكار والخواطر؟ هل هي تنبع من أعماق عقلي كنتاج للخبرة والتجربة الحياتية والبيئة التي نشأت فيها، ولكنني لست مدركة للحظة التي أصحو فيها كل يوم؟ أم هي غير مرتبطة بكل ذلك وأن عقلي يستطيع أحيانًا أن يلتقط إشارات مثل موجات الراديو تمامًا؟

هناك أيضًا سؤال الوعي الشخصي أو الفردي. إدراكي للعالم واستقبالي لمعطياته يختلف عن أي شخص آخر، سواء كان ذلك الشخص أب، أم أو أخ. في الحقيقة، إننا نعيش واقعًا مختلفًا تمامًا عندما نتشارك النظر إلى ظاهرة معينة، يتوقف ذلك على شخصيتنا ونظرتنا للحياة. وكذلك على حالة عقولنا وصحتها.

هل وعينا الخاص هو نتاج ذواتنا، وبالتالي محدود بوجودنا المادي ومن ثم هو لنا وحدنا ولا يمكن أن يكون جزءًا من وعي أي شخص آخر؟ بما يعني أننا لا نستطيع فهم، والولوج إلى أي وعي آخر سوى وعينا الخاص؟

إذا كان الأمر كذلك، كيف تُفسّر تلك الخواطر والأفكار التي تبدو لغزًا حتى لأنفسنا؟ وماذا عن الأشخاص الذين يبدو أنهم قادرون على قراءة أفكار الآخرين والدخول إلى أعماقهم كما لو أنهم كتاب مفتوح؟ أولئك الذين نشير إليهم بالوسطاء الروحانيين. تلك أشياء في غاية الغموض!

بالنسبة لهذا الوعي الكوني، أين هو؟ وإذا كان يسكن في كل الكائنات الحية وغير الحية، في كل صور المادة، هل سبق وجود هذه المادة؟ أليس ذلك مثل الروح التي يمتلكها الإنسان. هل وُجِدَت الروح بعد الولادة؟ أم سبقت الوجود المادي المتجسد في مملكة الوعي المطلق؟!

تعتقد الكثير من الأديان أن الروح خالدة، بينما الجسد يفنى، وبالمثل فإن الوعي الكلي هو الملجأ الذي تؤول إليه الروح بعد رحلتها القصيرة إلى الأرض. ويجد المتدينون طمأنينة كبيرة في هذا الاعتقاد وأنها جزء من هذا الملجأ الأزلي، وأن حياتنا القصيرة على الأرض ليست هي مصيرنا النهائي. إننا ببساطة نسكن داخل الجسد البشري، وحينما نتركه؛ فإننا نعود مرة أخرى لهذا الوعي العظيم الكلي حيث يوجد الخالق.

إذا كان الأمر كذلك، فما هي طبيعة هذا الوعي، وهل يخضع لقوانين

الفيزياء، أم أنه فوق قوانينها؛ إذ يخضع كل شيء لقوانينه الخاصة، في مملكة الممكن إذ لا شيء مستحيل، حيث يمكن أن يصبح شيء ما مجرد جزيئ أو موجة، اعتمادًا على وجود مراقب.

هل يكون هذا المراقب هو أصل هذا الوعي الكلي؟ هذا الوجود العظيم الذي يمكنه تحويل الموجة إلى جزيئ، تحويل المحتمل إلى وجود مادي. الروح في كل الواقع المحسوس. إذ نجد أن هذا الوعي ليس متصلًا فقط بنا وبكل ما يحويه الكون، بل إنه الجوهر الكامن في الوجود نفسه. إنه هو مُنشئ كل شيء، وكل شيء في هذا الوجود هو دليل على هذا الوعي الكلي. مثل الذبذبات التي تُشكّل الموسيقى.

قد يكون الوصف الأمثل للوعي أنه مثل الذبذبات. والكون وكل ما فيه، سواء أكان مرئيًا أم غير مرئي هو ببساطة تجسيد لمستويات مختلفة من الذبذبة، بحيث إن ما يُميّز الحجر عن الماء، اللون عن الرائحة، هي فقط سرعة وقوة الذبذبات بداخل هذه الأشياء.

هذه الذبذبات بداخلنا كذلك، في كل خلية من خلايا جسدنا، في الأنفاس التي نملأ بها صدورنا، في دقات قلوبنا وفي كل فكرة تعبر في ذهننا. في لحظات الصمت، عندما يهدأ جسمنا وعقلنا وذواتنا الداخلية. يمكننا أن نجد ببساطة أننا نستطيع أن نرتبط مع هذه الذبذبات الداخلية: ليست تلك الذبذبة المحدودة بكياننا القاصر، ولكن تلك الذبذبة الكلية. وللحظة، يتوحد وعينا مع الوعي الكلي، مثلما يلتقط الراديو إشارة محطة معينة ويستقر عليها.

وهكذا، فربما ما نعتقد أنه ومضات من الإلهام، ضوء يسطع في رأسنا، لحظات الوحي، قد تكون نتاج تلك الدقائق الثمينة التي ارتحنا فيها من النشاطات الذهنية أو الجسمانية، واستطعنا أن نتصل بالنبع الكوني ونهمل من فيض الحكمة والمعرفة التي وُجِدَت قبل وجودنا وستبقى بعد

رحيلنا.

النوم والأحلام

لماذا ننام؟ والأهم من ذلك، لماذا نحلم؟ كل ليلة من حياتنا، نخلد إلى النوم. وإذا أسعفنا الحظ سنحظى بسبع ساعات متصلة من الهدوء، أو إذا لم نكن من غير المحظوظين وكانت ساعات نومنا أقل من ذلك؛ فإنه في كلتا الحالتين سوف نعاني في لحظة ما من قلة النوم ونحتاج إلى تعويض تلك الساعات لكي نسترد طاقتنا.

هناك أسباب عديدة لحاجتنا إلى النوم، وقد قام العلماء بأبحاث كثيرة في هذا الموضوع. والتفسير الأبسط هو التالي: أن الجسد يحتاج للراحة، والقيام ببعض الصيانة الداخلية للتأكد من أن الآلة البشرية قادرة على العمل. استبدال قطع جديدة باخرى قديمة. معالجة الأجزاء المتعبة وذلك للحفاظ على صحتنا وجاهزيتنا. وهذا ينطبق على جميع الكائنات الحية. فمثلاً أرى أن قطتي تمضي معظم وقتها نائمة، بالرغم من أنها لا تقوم بأي مجهود يُذكر.

وخلال نومنا؛ فإننا لا نتحكم في أجسادنا. بل إننا نكون في خطر لأننا مكشوفون وبلا حيلة. لذا فمن منظور تطوري، الحاجة للنوم يمكن أن تكون عيباً إن لم تكن أمراً مهدداً للحياة في عالم يكون فيه البقاء للأقوى والأكثر يقظة. لا بُدَّ أن النوم أمر مفيد لكل الكائنات من منظور بيولوجي وتطوري. وإلا لما وضعنا أنفسنا في هذه الحالة المستسلمة.

بالفعل، بعد بضع ساعات من النوم العميق، فإننا نستفيق ونحن مرتاحون وجاهزون لمواجهة العالم بقدر كبير من الطاقة والإيجابية. وإذا ما حرمتنا من النوم، فنجد أننا على غير طبيعتنا، مزاجيين وغير قادرين على التفكير بشكل رائق أو القيام بأي عمل بشكل سليم. وكثيراً ما نقع فريسة التعب والمرض، نفسياً وجسدياً. وإذا ظللنا في حالة عدم النوم لوقت كاف؛ فإننا قد نفقد صوابنا في لحظة ما.

لكننا عندما ننام، فنحن نحلم أيضًا. في أغلب الحالات، خلال نومنا نمر بمراحل من الحلم وعدم الحلم. معظم الأحلام لا نتذكرها، لكن تلك التي توقظنا، أو ذلك الحلم الذي نتعرض له قبل أن نصحو مباشرة، يكون أحيانًا ملموسًا وحاضرًا في الذاكرة؛ خاصةً إذا كان كابوسًا أو حلماً غريبًا.

الحيوانات تحلم كذلك. لقد رأيت قطتي وهي تتحرك وتتشنج في نومها، أظن أنها تحلم، لكن البشر فقط من يمكنهم أن يسردوا أحلامهم ويحاولوا فهم أسبابها. ومرةً أخرى، فإن العلماء قد قاموا بالكثير من الأبحاث عن سبب الأحلام، ومع ذلك فإن تفسير ذلك أمر لا يزال مُحاطًا بالكثير من الغموض.

إذن، لماذا نحتاج أن نحلم؟

ربما نحن نحلم لكي تستوعب عقولنا ما يحدث لنا خلال اليوم وتفهمه، كنوع من ترتيب الفوضى لكي نستطيع التركيز على المهم ونتخلص من الكراكيب. يمكن للأحلام أن تجد حلًا لمشاكلنا، ارتباكنا وشكوكنا. كما يقولون: "الصباح زياح" Sleep on it.. عندما نريد بعض المساعدة لترتيب أفكارنا وأخذ القرار أو الحكم الصائب. يقولون كذلك إن الأحلام تعمل على تسريع وتيرة عملية التعلُّم وتساعدنا لكي ننضج. لهذا ينام الأطفال كثيرًا. ليس لأنهم متعبون أو منهكون، لكن لأنهم عندما جاءوا إلى هذا العالم، أصبح أمامهم الكثير من التعلُّم والتأقلم مع بيئتهم.

يقول البعض أيضًا إن الحلم يزيد من إبداعنا. بعض الأفكار والحلول المبتكرة قد تأتينا خلال تلك الساعات التي نرتدي فيها قبعة الخيال ونخلد للنوم ونسمح للأفكار والصور أن تجري جامحة في رأسنا. يقولون كذلك إنه في أحلامنا نفرج عن رغباتنا المكبوتة التي يمكن أن تكون مريبة أو غير مقبولة في الحياة الطبيعية.

في النهاية، خلال تلك الساعات التي يتعطل فيها المنطق، يمكن أن

نتخيل أنفسنا في أي صورة وأي شيء. ونجد أنفسنا في مواقف لن تحدث إلا في الحلم.

أحلامنا تُمكننا أيضًا من مواجهة مخاوفنا الدفينة، مثل الخوف من التعرض للإهانة كأن نجد أنفسنا عراة وسط الناس، أو أن يطاردنا قاتل أو حيوان مفترس. ويمكن أيضًا أن تساعدنا في التعاطف مع الآخرين، عندما نتصور أننا نتعرض لمواقف وتحديات مختلفة.

من منظور نفسي، فإن الأحلام لها فوائد كثيرة بالتأكيد، ومن الناحية التطورية، لا بد أنها مكّنت البشر من التأقلم مع بيئاتهم وقدراتهم على التعاطف مع الآخرين. الأحلام عندما نرويها فإنها يمكن أن تُقرب ما بين البشر، ليصبحوا مجموعة متشابهة في الكثير من الأمور.

ومهما كان حلمنا مميّزًا، شخصيًا أو غريبًا؛ فهناك لغة يبدو أنها مشتركة في أحلام البشر. لغة تعتمد على الصورة أكثر من الكلمة، وهو ما قلل الحاجة للترجمة أو التفسير. في الحقيقة أن هناك الكثير من كتب تفسير الأحلام التي تحاول إعطاء معنى مفهوم لأحلامنا.

بعض هذه الصور تتكرر في أحلامنا؛ مثل الطيران أو السقوط، العثور على شيء مفقود، السباحة في الماء أو الغرق، أن نكون مطاردين أو أن يحاول أحدهم قتلنا، أن نضل الطريق أو أن نجد أنفسنا في منازلنا وهو ما يبدو غريبًا ومألوفًا في الوقت نفسه... وهكذا. وإذا فتحت كتابًا لتفسير الأحلام ستجد على الأرجح تفسيرًا لهذه الصورة التي تتكرر.

يبدو أن عالم الأحلام به الكثير من الخبرات والرموز المشتركة، تمامًا مثل الحياة العادية. مما يجعلني أتساءل، هل هناك أسباب تجعلنا نحلم أكثر من مجرد كونها مفيدة لصحة الجسد والذهن؟

يقولون إن النوم هو الموت الصغير. كل ليلة نستسلم طواعية ونضع

رؤوسنا على الوسادة لنترك وعينا (المستيقظ) جانباً بضع ساعات ونتوه في وعي ووجود من نوع آخر. وجود نحس أنه حقيقي تماماً مثل وجودنا المستيقظ, بل كذلك أكثر غرابة ومرتعة وغنى بالألوان.

عندما نصحو من النوم, نطرح هذه الأحلام جانباً. إنها ليست حقيقية. وبالرغم من ذلك فإننا نعاود الاستسلام كل ليلة ونترك وجودنا الطبيعي للدخول في هذا العالم الغامض. عالم منفصل تماماً عن أجسادنا, وحتى عن عقولنا كما نعرفه.

ولكن من يستطيع الجزم بأن هذا العالم سوف يتوقف عن الاستمرار إذا متنا خلال نومنا ونحن في وسط الحلم؟ من يستطيع القول بأننا, أو بكلمة أدق "وعينا", لا يذهب إلى مكان لا تحده الأبعاد الثلاثة المعروفة بل أبعاد ذات طبيعة مختلفة. إنه ذلك العالم بقوانينه الاستثنائية التي لا تخضع لأبعاد الزمان والمكان.

أما نحن, الكائنات المتعددة الأبعاد؛ فلدينا بُعد مادي جسدي, وآخر ذهني وروحاني, يمكننا الدخول إلى هذه الأبعاد بمجرد تعطيل وعينا المستيقظ والاستسلام لنوع آخر من الوعي. وعي أكبر بكثير من ذواتنا الفردية, وعي يقبع في عالم الخيال والأساطير. عالم كل شيء فيه ممكن ولا يوجد مستحيل.

تأملات عن الموت

إذا كان الحلم كما رأينا هو موت صغير، أو بروفة يومية على الموت، فما الموت الحقيقي إذن؟ هل هو غفوة طويلة جدًا، نسخة مطولة من حلمنا تستمر إلى ما لا نهاية؟

ربما الأمر على العكس من ذلك. إنَّ الحياة في مفهومنا ووعينا الحاضر ليست إلا مجرد حلم قصير نعيشه، والموت هو اللحظة التي نستيقظ فيها وتبدأ حياتنا الحقيقية.

هناك الكثير من المعتقدات تؤمن بأن هناك حياة أبدية بعد موتنا. حياة كل شيء فيها جميل ومثالي، تعويض عن كل المآسي والمشاكل والتحديات التي واجهها البشر في حياتهم المؤقتة على الأرض.

وبالتأكيد فإن هذه الفكرة مهمة بل وأساسية للكثيرين؛ فهي تقوم على الأمل والتفاؤل، لأن الحياة قد تبدو في أفضل حالاتها عشوائية وأحياناً بلا معنى. ومن منا يطيق فكرة أن حياته عبثية وبلا معنى، وأن وجوده على هذا الكوكب لا قيمة له؟

وبالرغم من هذه الفكرة المبهجة؛ فإنَّ الموت يظل أمرًا غامضًا يخشاه الكثير منا، أو على الأقل لا يتمنوه. نحن نربط بين الموت والفقد، المأساة لو جاء الموت في سن صغير ببعض الظلم والقسوة. نحزن عندما نفقد شخصًا عزيزًا.. وبالرغم من أننا نُعزي أنفسنا بأننا سوف نلتقيه مرةً أخرى بعد أن نموت ونعيش الحياة الأبدية السعيدة؛ فإنَّ الحزن يظل بداخلنا. الموت، خاصةً موت من نحبه، ليس على الإطلاق خبرًا نرحب به.

وعلى النقيض من حماسنا لفكرة الحياة بعد الموت والفردوس المنتظر، ولعدم وجود دليل أو إفادة من أولئك الذين اختبروا الموت المؤقت ثم عادوا لاستكمال حياتهم على الأرض، يظل الموت فكرة كئيبة، خاصةً

إذا سبقه مرض طويل, معاناة, سوء حظ أو حادث. حياة شاقة تنتهي بالموت. كل ما يمكن أن يخفف وقع هذا الواقع يبدو أنه مبني على التمني والرجاء.

وبما أنّ الموت ومصيرنا بعد أن تتحلل أجسادنا, (بما أن الروح مستقلة عن الجسد) فكرة تستعصي على إدراكنا المحدود, وثقب أسود لا يبوح بأسراره إلا عندما يبتلعنا داخله, فكيف لنا أن نحاول النظر إلى ما نسميه الحياة والموت بمنظور مختلف؟ يبدو كأننا ننظر عبر التليسكوب من الطرف الخاطيء.

وكما في الحلم بالضبط, فإنّ ما نسميه الحياة, هو بالكاد حلم سنصحو منه يوماً ما, وما نسميه الموت هو حالتنا الحقيقية. لكن, في أحلامنا الليلية, في العالم الخيالي الغني بالاحتمالات اللانهائية, الألوان والمغامرات, وبالرغم من أننا ننسأه بمجرد أن نفتح أعيننا في الصباح. فإن هذه الحياة الحالية ليست فقط مؤقتة أو متوهمة, كما يقول الحكماء, ولكنها أكثر من ذلك, فإننا في الحقيقة نستطيع أن نلج إلى هذا الوجود اللانهائي الخالد, ما يعرف بالحياة بعد الموت التي نحاول تجنبها في حياتنا, ببساطة بأن نفتح أو نزيح الستار عن البوابة التي تفصل بين هاتين الحالتين من الوعي.

تماماً مثل تلك اللحظات الغريبة التي نعيشها أحياناً ونحن مستلقون على السرير في أول ساعات الصباح, ولا نعرف إذا كنا نائمين أو مستيقظين, أو إن كنا نحلم أننا مستيقظين, يمكننا أن نجد أن هذا الستار بين عالم وعينا الفردي والمادي وذلك الوعي غير المادي ستار رقيق للغاية. حتى أننا إذا أردنا أن نحظى بلمحة من الحياة الأبدية التي لا يحدها جسدنا المادي, أو بعبارة أخرى, حياة نموت فيها بشكل مادي, تتعلق بالقدرة على الإبحار بين الأبعاد المختلفة لهذه العوالم.

في النهاية، أليست الحالة التي نسميها بالموت ما هي إلا انتقال للطاقة إلى بُعد آخر. من عالم تُدرّكه أبصارنا، إلى ذلك العالم الذي لا نحتاج لعيون كي نراه. من البُعد الذي تكون فيه حواسنا مُقيّدة، إلى بُعد الحواس غير المحدودة.

بلا شك، فإن هذا ممكن بالتدريب، مثلما الحال بالنسبة لأي شيء. وكبداية، يمكننا أن نحاول استرجاع أحلامنا كلما أمكن ذلك، ثم نحاول عبر بذل المجهود الواعي أن ندخل إلى عالم الإحلام هذا ونأخذ دورًا فيه بالشكل نفسه الذي نفعله في حياتنا العادية، بوضوح ووعي. في الحلم يتحول الجسد إلى مركبة نساfer بها عبر الأبعاد، مثل ثقب أو نفق زمني. غير أننا في ذلك البعد الآخر لا توجد حدود لما يمكننا عمله وإنجازه، وما نريد أن نصبح عليه.

أليست هذه لمحة من الحياة الأخرى؟ أو بمعنى آخر، حياة خارج نطاقنا المادي؟ حياة نستطيع فيها أن نداوي جراحنا وننهي معاناتنا. حياة ليست رتيبة ومملة، وروتينية أو بلا معنى، لكنها مليئة بمغامرات رائعة. ندخل أبعاداً يمكننا أن نهيم فيها مع ذوات من أكوان مختلفة لن يمكننا في أي حالة أخرى معرفتها، رؤيتها أو فهمها.

الحياة الأخرى بالطبع لا تشبه بأي حال حياتنا العادية، وإلا فما المغزى.. إذا كنا سنصادف الأشخاص أنفسهم الذين تسببوا لنا في المشاكل والألم، أو نستدعي نفس لحظات الإحراج والدُّل التي تخلصنا منها بالموت عن طيب خاطر؟

أليس من الأفضل أن ننظر إلى الحياة على الأرض، ونحن محدودون بأجسادنا والعالم ذو الأبعاد الثلاثة البسيطة، كمهمة قصيرة لكن لا بُد منها ويجب تحملها خلال رحلتنا اللانهائية، بالضبط مثل زيارتنا المعتادة لطبيب الأسنان التي نضطر إليها لكي نحافظ على أسناننا.

بهذا الشكل إذن, لن يصبح الموت هو النقطة في آخر سطر الحياة؛ أي
محو لوجودنا كما نعرفه, بل هو عودة ليلية إلى ذلك الوجود الشاسع
الخالد الذي أتينا منه. والاستيقاظ وممارسة وجودنا اليومي العادي ليس
إلا واجبًا أو درسًا ينبغي أن نتعلمه لبعض الوقت. أما الغرض من هذا
الدرس, فهو ما ينبغي علينا أن نكتشفه بأنفسنا.

راحة البال — البحث عن السعادة مرة أخرى

أفكارنا تتسارع. إنها مثل قرد لا يتوقف عن القفز من فرع شجرة إلى آخر، بلا سبب وبدون أن يكون له وجهة. فوضى من الصور التي تُشوّش تركيزنا وأفكارنا. وإذا أمضينا الكثير من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، فبالتأكيد ستصبح عقولنا أسيرة لكل المعلومات والأفكار المضللة التي عادةً ما تُصيبنا بالتوتر، الغضب والإرهاق من الحمل الزائد.

بناءً عليه فإن صحة أدمغتنا مسألة مهمة جدًا لصحتنا العامة. الدماغ المتوتر والمشتت باستمرار يعكر مزاجنا. والاستمرار على هذا الحال سينتهي بنا إلى الإحساس بالإرهاق والمعاناة وربما المرض.

السعادة على أي حال، كما ذكرنا سابقًا، هي حالة مزاجية. ويصبح السؤال هو، ما شكل هذه الحالة؟

أولًا وقبل كل شيء، علينا أن نرى السبل المختلفة التي تجعلنا سعداء. قد يحدث ذلك عندما نحس بمشاعر البهجة الناتجة عن تحقق أمنية أو رغبة، مثل الإثارة التي نحسها عندما نتلقى الهدية التي طالما أردناها في عيد ميلادنا، فرحة النجاح في الامتحان والحصول على الترقية الوظيفية التي اجتهدنا في سبيلها. أو القيام برحلة العمر التي حلمنا بها، دقائق القلب التي نشعر بها عندما نقع في الحب والدغدغة التي نحسها في معدتنا عندما تقع أعيننا على الشخص الذي نهواه.

على أي حال، من الواضح أنّ الحالة المزاجية التي تُرجعنا إلى شعورنا بالسعادة تكون في الغالب مفعمة بالمشاعر. وهي بالضبط مثل القطار الأفعواني، فإحساس السعادة والبهجة التي تغمرنا ونحن في القمة، لن تستمر إلى الأبد.

بالعكس، هي مجرد مشاعر مؤقتة ستنتهي قريبًا، مهما حاولنا التمسك

بها. وستكون محاولتنا اليائسة للتشبث بهذا الشعور الخاص أو استرجاع إحساسنا بالبهجة مجرد مقدمات لمعاناة أكيدة، أو على الأقل شعور بالإحباط. ولهذا السبب، نبحث عن المزيد من الأشياء التي يمكن أن تتسبب في تلك المشاعر المحببة التي نتصور بأنها سبب لسعادتنا.

في هذه الحالة، فإن ما نُطلق عليه "السعادة" ليست إلا أحاسيس متنوعة نشعر بها، وبدرجة ما فإنها لا تختلف كثيرًا عن تلك الأحاسيس التي نربطها بالمعاناة.

فمثلًا، الشعور بالألم قد يبعث فينا شعورًا بالسعادة أو المعاناة على حدٍ سواء، ومن الممكن جدًا أن يستثير أحاسيس أخرى مشابهة؛ فالدموع التي نذرفها قد تكون دموع فرح أو حزن. ويتوقف ذلك على السياق.

وأكثر من ذلك، فإنَّ خلف كل شعور بالسعادة، تنتظرنا المعاناة التي سوف تحل محله. الحلاوة لن تستمر على اللسان مدة طويلة. ستتحول المتعة إلى ملل معتاد.. ويتحول الانتظار والترقب إلى خيبة أمل.

ما الحالة الذهنية التي ينبغي أن نصل لها إذن، إذا كان السعي وراء المشاعر حتى المبهجة منها ليس كافيًا؟ يبدو أن الأهم هو السعي وراء راحة البال. تلك الحالة التي لا نكون فيها خاضعين للتقلبات المزاجية والمشاعر المضطربة. حالة لا يشوبها أي انزعاج، مثل سطح بحيرة خالٍ من الغيوم بدون أي نسمة هواء تعكر صفو الصورة.

إنَّ الذهنية الهادئة هي ذهنية قوية لا تتأثر بالأفكار السلبية، بالرغبات الملحة والتأثيرات الخارجية. لا تنجرف إلى الإحباط، اليأس، الخوف والغضب، ولا تفقد السيطرة كذلك في لحظات المتعة، الفرح والإثارة. إنها تدرك تمامًا الطبيعة السطحية والمؤقتة لهذه المشاعر والأحاسيس وبالتالي فهي ترفض أن تتعلق بها أو تصبح أسيرتها.

حتى إن واجهت تلك الذهنية الهادئة التحديات أو المغريات والآلام، فإنها سوف تحافظ على اتزانها، لن تخوض أي صراع ولن تنحرف عن مسارها المرسوم. وفي دراما المشاعر الملحة سوف تبقى في مقعد المتفرج.

الذهنية الهادئة ستري الغيوم منعكسة على مياه البحيرة، لتحوّل سطحها إلى فضاء سائلة، ولن تراها جزءًا من البحيرة. إنّ تلك الغيوم تدرك أن الرياح سوف تتحرك إلى مكان آخر، لتترك سطح البحيرة على حالته الهادئة. نعم، الذهنية الهادئة مثل البركة الساكنة تمامًا. يمكنها أن تعكس صورة السماء الواسعة، وربما يضطرب سطحها في بعض الأحيان، لكن في حالتها العامة فهي هادئة، راقية وغير مضطربة.

وكمثل البحيرة؛ إذ نرى قاعها بوضوح في حالتها الهادئة، لتكشف عن الكنوز المخبأة في الأعماق. نجد في الأعماق السحيقة والمجهولة للعقل، الواقع والحالة التي يجب أن نسعى خلفها.. حالة من الهدوء والسلام.. الصفاء التام.

هذه هي الجائزة التي نحصل عليها نتيجة الذهن الهادئ. السلام الداخلي للقلب والعقل. هل هناك ما هو أكثر من ذلك لنتمناه في هذه الحياة؟

عواقب غير محسوبة

عندما أنظر إلى العالم من حولنا ومشاكله الكثيرة والتحديات التي تواجهه، أتساءل، ما الذي حدث وكيف وصلنا إلى هذا الحال؟ مثلاً، نرى البيئة الآن تعاني لدرجة أنها تسببت في ظواهر مثل الاحتباس الحراري والتغير المناخي، التي سوف تُسبب، إن لم تكن قد تسببت بالفعل في تهديد سلامة الكوكب وبقاء الجنس البشري.

المحيط ملوث وملئ بالنفايات البلاستيكية التي تُهدد الكائنات الحية التي بداخله وتُسمم غذاءنا الذي نستخرجه منه. الأنهار، الآبار والبحيرات تم تدميرها كذلك، كمية الماء العذب والصالح للشرب في تناقص مستمر. قَطَّعنا أغلب الأشجار في الغابات الباقية على الكوكب، وهكذا بحماقة شديدة نحرم أنفسنا من مصدر الأكسجين الذي يلزمنا للتنفس، ناهيك عن قتلنا الحيوانات التي نتشارك معها الحياة على الأرض وندفعها إلى حافة الانقراض.

نحن نرسل كميات مهولة من ثاني أكسيد الكربون في الجو ليؤدي ذلك إلى الاحترار العالمي الذي أدى إلى ذوبان أجزاء كبيرة من الغطاء الثلجي، وهذا أدى بدوره إلى فوضى مناخية وارتفاع في منسوب المحيطات. وإذا استمر هذا، سوف تغرق معظم المناطق الساحلية ويتغير شكل الحياة كما نعرفها.

هذا هو الواقع. الهواء الذي نتنفسه ملوث. الغذاء الذي نأكله غير صحي، معالج أو ملوث. الماء الذي نشربه نادر وغالي. الأرض التي نعيش فوقها تعاني من الكوارث المناخية. الحياة البرية والرقعة الخضراء في تناقص مستمر. وعلى الطرف الآخر لا يتوقف البشر على الكوكب عن الزيادة، ينهكوا الكوكب المسكين في محاولاته لاستعادة طبيعته الصحية وتوازنه، وفي الوقت نفسه يعرض البشر أنفسهم للأمراض والفيروسات

والتحديات التي تهدد سلامتهم. وبالتالي نخوض جميعًا صراعات فيما بيننا على الموارد المتناقصة وحبًا في السيطرة في سباق على القوة والبقاء.

قد نسأل أنفسنا، كيف وصلنا إلى هذه المرحلة؟ كيف أطلقنا العنان لكل هذه الشرور التي تعمل ضد بقاءنا كنوع بشري؟ بالتأكيد لم يستيقظ أي واحد منا مُتخذًا قرارًا بابتكار طرق لتدمير البيئة، إنتاج أكبر قدر من المخلفات، ورفع درجة حرارة الغلاف الجوي بينما نعيش بداخله ليصبح مستقبلنا على هذا الكوكب مهددًا بشدة.

بالعكس، الجميع يتمنى الأفضل لأنفسهم، عائلاتهم ومحيطهم، لكي يستمتعوا بحياة جيدة وصحية. البشر يريدون الصحة الجيدة، العلاقات الطيبة، وأن يعيشوا في عالم هادئ ومثالي. هل هناك من لا يريد أن يستيقظ لاستنشاق الهواء النقي والاستمتاع بالسماء الصافية وصوت العاصفير؟

وبالرغم من ذلك، فإن هذه الرغبة في الرفاهية والحياة المريحة يبدو أنها ضلت الطريق وأخذت مسارًا مختلفًا تمامًا لتسفر عن نتائج غير متوقعة. إلى حياة تضرب فيها علاقتنا مع البيئة والكوكب، والمخلوقات الأخرى، وحتى مع بعضنا البعض.

في الحالة النموذجية، فالنوايا الحسنة لا بُدَّ أن تقودنا إلى خطة جيدة تُنفذ بالشكل الصحيح لكي تُسفر عن النتائج المرجوة. مثل المهندس المحترف الذي يخطط لتشييد مبنى، يبدأ بتصوير لما سيكون عليه المبنى، يُحوّل هذا التصور إلى رسم ثم يبدأ في البناء حسب المواصفات والمقاييس. كل شيء يتم عمله بشكل مثالي بحيث لا توجد أخطاء ولا مفاجآت في النهاية.

نقوم بابتكار أشياء نظن أنها مفيدة، أغراض مناسبة، سهلة الاستعمال

ولازمة لراحتنا, وبالرغم من هذا نُحوّل ما حولنا إلى مكان مليء
بالنفايات, بيئة ملوثة وكوكب محروم من اللون الأخضر والتنوع
الحيوي.. هنا يكون الخطأ فيما اعتقدنا أنه مفيد ولازم لنا.

على ما يبدو أنّ طريقتنا في التفكير والابتكار, الأشياء والأفعال التي
تسفر عن نتائج نعتقد أنها مثالية, هي في الواقع أبعد ما يكون عن
المثالية بالنسبة لكل ما هو خارج اهتمامنا ومصالحنا الضيقة. حاجتنا
الإنسانية متعارضة مع حاجات الكوكب الذي نحيا فيه بجوار أشكال
الحياة الأخرى للكائنات والنباتات. وفي أحيان كثيرة, فهي تتعارض أيضًا
مع حاجات غيرنا من البشر, بحيث إننا ننتهي إلى عالم من العواقب غير
المقصودة. عواقب من شأنها أن تُدمّر الكوكب وكل ما عليه, بما في ذلك
بالطبع الجنس البشري.

السبب في ذلك أننا على المستوى الفردي والجماعي, نميل إلى النظر
إلى العالم من منظور أناني ضيق. بمعنى أننا نرى أنفسنا أكثر أهمية
واستحقاقًا من الآخرين؛ سواء أكانوا بشرًا, أو مجتمعات, أو من الكائنات
الأخرى على هذا الكوكب.

الأناية هي صورة من النرجسية التي تجعلنا نظن أن حاجتنا أكثر
أهمية وإلحاحًا من أي شيء آخر. لكن ما طبيعة هذه الحاجات؟ إنها
بالدرجة الأولى أمور تُغذي هذه الأناية, مثل السعي وراء القوة والسلطة,
الهوية, المكانة والإحساس بالأهمية, وكل الأشياء التي تجعلنا نُركّز على
أنفسنا واكتناز الأشياء المادية, الثروات وأي شيء من شأنه أن يعزز
إحساسنا بالتفوق والأفضلية.

ومع الوقت, فإنّ ما تُسميه التطور, الصناعة والتحضر, سوف يؤثر على
البيئة والكوكب لأنه يرهقه ويستنزف موارده, ليتترك مجالًا ضيقًا جدًا
للمو والازدهار. إنّ سعينا وراء القوة, المكانة والملكية الخاصة تعني أننا

في صراع دائم مع كل من يعترض طريق رغباتنا أو ينافسنا. ونفعل ذلك بدون أن نفكر ولو مرة في تأثير أفعالنا على المدى الطويل على كل شيء آخر وعلى الكوكب ككل.

هذه الأنانية لا تهدأ ويصعب إرضاءها.. لا ترى أبعد من حدود رغباتها الحالية التي لا تنتهي، وستظل على حالها إلى أن يتم إجبارها على رؤية الأمور من منظور مختلف وأوسع.. عادةً عندما تتسبب الكوارث والمآسي في تنبيه هذه الذات الأنانية وإخراجها من النظرة الضيقة لتدرك أنها جزء بسيط من وجود أكبر.

إننا عندما نتحرر من أنانيتنا، نكتشف أننا قادرون في داخلنا على رؤية الأمور بمنظور أوسع. بشكل أساسي فإن القلب الذي يدق بداخل كل منا يسمح لنا بأن نتواصل مع كل شيء حولنا، ويمكننا من إدراك أننا لسنا منفصلين عنه بأي حال.

وعندما نصل إلى هذا الإدراك، فلا شك أننا سوف نتخلى عن أنانيتنا ونفكر، نبتكر ونتصرف بدافع الحاجات الأساسية للمجموع أو الكوكب الذي نحن جزء منه. الكوكب الذي نشأ قبل أن يستعمره البشر والذي سوف يستمر في البقاء بعدما ندمر أنفسنا بطريقة ما، إذا لم نتوقف عن التصرف بدافع حاجاتنا الأنانية كجنس بشري.

من يريد الحياة الأبدية؟!

نصحو من نومنا كل يوم, نترك سريرنا, نغسل أسناننا, نغتسل, نرتدي ملابسنا, نشرب القهوة أو الشاي ونفطر, ثم نتوجه إلى المكان المعتاد لنشاطنا اليومي, سواء كان المكتب, المدرسة, العمل, بالسيارة, القطار أو الباص, ثم نفعل ما تعودنا عليه كل يوم لكسب عيشنا, كل يوم بلا توقف.

وربما بقينا في المنزل لأنه هو المكان الذي نقوم فيه بنشاطنا اليومي. هناك الأعمال المنزلية المعتادة مثل تجهيز الطعام, غسيل الأطباق, تنظيف الحمام, ترتيب الغرف, كي الملابس, إخراج القمامة, إطعام الطفل أو الحيوان الأليف... وهكذا, إلى أن ينتهي اليوم ويمكننا أن نأخذ قسطًا من الراحة, ربما كان ذلك أمام التلفزيون. وبعد ذلك يحين وقت النوم ونصحو في اليوم التالي لنكرر ما فعلناه بالأمس, أحيانًا ما يطرأ تغيير بسيط.

قد لا نفعل أي شيء في الحقيقة, نقضي اليوم في الاسترخاء, نلعب, نتصفح مواقع التواصل الاجتماعي, نأكل بعض الوجبات الخفيفة, نرهق أعيننا بمشاهدة المسلسل تلو المسلسل. ومن حين إلى آخر قد نمضي الوقت في غرف الدردشة مع الأصدقاء والأهل لمعرفة أحوالهم, نتشارك مقاطع الفيديو المضحكة والنصائح الحياتية وكيفية التفكير بإيجابية, ثم بعد مدة من الوقت, لا يعود لدينا شيء نتكلم فيه, لا شيء لنشاركه مع الآخرين, ونعود لمطالعة صفحاتنا الخاصة مرة تلو المرة حتى يصبح الأمر مملاً ويطمس على ذكاءنا. نستلقي على الأريكة, نُفكر في الأشياء التي ينبغي عملها, القصص التي نريد كتابتها, الكتب التي نخطط لقراءتها والقصائد التي نحتاج إلى وضعها على الورق, يغلبنا النوم ويمر الوقت ويحل الظلام بالخارج وسرعان ما يحين وقت النوم.

تخيّل هذا الروتين اليومي الذي ينبغي علينا تكراره كل يوم, على

مدار الأسابيع، الشهور والسنوات. بالطبع هناك بعض الأمور الممتعة والإنجازات التي يمكن أن تتخلل هذا الروتين، لكننا يمكن أن نكون على يقين بأنه حتى خلال أكثر الأيام إثارة، فإنَّ هناك بعض الروتين الذي سيتكرر، وبعد فترة، ستختفى الإثارة وتتحول إلى مُجَرَّد جزء من الروتين المعتاد.

من الصعب أن نتصور أحدًا ما يستمتع بفعل الأشياء نفسها كل يوم، بلا توقف؛ الروتين والأنشطة نفسها، حتى إن كان من شأنها الحفاظ على صحتنا. لو حافظت على الغذاء الصحي، حصلت على المسكن المناسب، ارتديت الملابس الملائمة، اشتغلت بالوظيفة المرجوة. لو فعلت ذلك فترةً طويلةً سوف تملّ في وقت ما. سوف تريد أن تتوقف عن العمل، أن تتقاعد وترتاح أو أن تفعل شيئًا مختلفًا، إلى أن يصبح كل ما ترغب فيه هو أن تضع رأسك على الوسادة وتغمض عينيك. وتتمنى أن يمتد ذلك وقتًا طويلًا جدًا.

إنَّ فكرة أن نفعل الأشياء نفسها مرةً بعد مرة. أن نستمر في الوجود دون أن يكون ضوء في آخر النفق ولا راحة موعودة من الحالة الإنسانية المرهقة، لا يمكن إلا أن تكون فكرة مرعبة.

الأكثر رعبًا من ذلك هي فكرة الروح الحرة، أن تهيم الروح بعد تركها للجسد إلى ما لا نهاية وللأبد. بدون أي تغيير في يومها، لا فرق بين نهار أو ليل، نور أو ظلام، لا متعة أو ملل يمكن أن تُجربها الروح بدون الجسد المادي.

تخيّل أنّ هذه الروح التي تحررت من الوجود المادي، اتحدت مع الأرواح الأخرى في الفردوس، للحصول على مكافأة أو تعويض - سمها ما شئت - وتفعل ما خلقت لأجله.

هل يمكنك أن تتخيل تلك الحياة الممتعة والمنعمة؟ يبدو ذلك مثل

حلم جميل أصبح واقعًا، وللعديد منا فإنّ هذا النوع من الحياة هو ما نطمح إليه بعد حياتنا الأرضية المليئة بالمعاناة، الصعاب والأحزان.

أن تقتات على العسل والحليب وتكون مُحافظًا بكل الجمال والأرواح الطيبة والحب الإلهي، وتشعر بالمشاعر وتقوم بالأفعال نفسها كل يوم، إلى الأبد، لا يبدو أن هذا ما نريده وما نتطلع إليه. في النهاية، نحن نشعر بالسعادة لأننا نعرف معنى الحزن، والسعادة نفسها لا يمكننا أن تستمر إلى الأبد. نتطلع إلى أن نكون منعمين لأننا نعرف معنى الحرمان، وهي حالة استثنائية وغالية علينا، مثل مشاعر الخوف والعشق وكل الحالات الوقتية التي يمكن أن نجربها في حياتنا الأرضية.

الحياة المنعمة لن تُصبح كذلك إذا كانت هي الحياة العادية والتي يعيشها الجميع، حيث لا يوجد حرمان. وبالشكل نفسه، فإنّ السعادة ستفقد معناها إذا لم نشعر بالشقاء، المعاناة، اليأس، البغض والغضب. البشر لن يُعدّوا أنفسهم محظوظون أو أغنياء في عالم بدون فقر أو بؤس أو كوارث.

ليس هناك سعادة أو متعة في أشياء تستمر إلى الأبد. إنّ مباراة كرة القدم تستمد إثارتها ومتعتها لأنها ستنتهي في وقتٍ ما عندما يصفر الحكم. سيكون هناك فائز وخاسر. أولئك الذين يهتفون بسعادة وأولئك الذين يطأطئون رؤوسهم في حزن. تخيّل لو استمرت المباراة إلى الأبد، إذا ما استمر اللاعبون في اللعب وإحراز الأهداف بلا توقف ولا انتظار لصفارة الحكم: لا فائزون ولا خاسرون. ركضهم على أرضية الملعب سيصبح بلا هدف. سيفقد الجمهور حماسهم. سيكون الأمر عبارة عن نشاط ممل، مؤلم، مرهق وبلا معنى. من يريد أن يعيش مثل هذه الحياة؟!

يكفي أننا مضطرون لتحمل هذا الوجود المادي الممل، الروتيني

والفاقد للمعنى. ولكن على الأقل فإنَّ خوفنا، معاناتنا، قلقنا ويأسنا يهون
منها لحظات السعادة، الفرح والأمل. ونعرف أنه أيًا كانت الأحوال فإنها
لن تستمر إلى الأبد، وأنَّ الألم الذي نشعر به سوف يمر مثل غيمة في
السماء.

على الأقل، ففي نهاية كل يوم، مهما كانت التحديات والصعوبات
خلاله، يمكننا أن نضع رؤوسنا على الوسادة ونغلق أعيننا بضع ساعات،
ونطفئ آلة وعينا. أن نتوقف مؤقتًا عن الوجود.

بتحررنا من الوجود المادي، عندما نصبح مجرد وعي ونصير وجودًا
مطلقًا.. عندما نصبح خالدين مقارنة بحالتنا الإنسانية؛ فإنَّ الوعد بالحياة
الأبدية لا يبدو كمكافأة. بل إنه يصبح وقوعًا في حفرة لا نهائية من العدم
حيث يفقد كل شيء معناه؛ كلمات مثل الحب، السلام، السعادة لن يصبح
لها وجود. لأنَّ البشر وحدهم في حالتهم الإنسانية البائسة هم القادرون
على اختبار تلك المعاني.

احذر من الآلة الذكية

أتصفح الإنترنت, الشبكة العنكبوتية الرقمية التي أصبحت مصدرًا لكل معرفتنا ومعلوماتنا, المكان الذي نطلق فيه آراءنا وأفكارنا, مكان أحلامنا, مخاوفنا وأمانينا, وأعرف أن هناك من يتابعني باستمرار. إنه ليس من متابعي صفحتي على مواقع الاتصال, أو مواطني الإنترنت الذي يسكنون هذا العالم الافتراضي المزعج, لكنه أكثر خبثًا. إنه ذكاء من نوع خاص, أسرع وأكثر دقة من الإنسان العادي. إنه الذكاء الصناعي الذي يشغل التكنولوجيا الرقمية.

إنه لا يتابعني فحسب, بل يراقبني عن قُرب. يدرسني. بينما أتصفح المواقع المختلفة, أشاهد مقاطع الفيديو المختلفة, أنشر الصور الخاصة بي, أفكاري وآرائي على صفحات التواصل الاجتماعي, أقوم بتنزيل التطبيقات المختلفة على هاتفي المحمول وأجهزتي, أتسوق وأطلب الطعام, أعبر عن إعجابي أو رفضي لمنشور إما بالإبهام المرفوع أو الوجه الغاضب. هذه الآلة الذكية, وعبر ما يُسمى بالخوارزميات, تزيد من معرفتها بي يوميًا بعد يوم, بشكل لن يفعله حتى أقرب أصدقائي. تكاد تكون مهووسة بي, لا تكل ولا تمل ولا تتوقف.

وسرعان ما ستعرف هذه الآلة كل شيء عني. ستعرف هواياتي, اهتماماتي, المواضيع التي تشغلني, الأشياء التي أحب أن أقتنيها, الكتب التي تستهويني. بكلمات أخرى, فبعد سنوات من التواجد داخل العالم الرقمي, أشعر بأن هذه الآلة الذكية تعرفني أكثر مما يستطيعه أي إنسان آخر. بل ربما أكثر من نفسي.

عندما أتصفح موقعًا ما, سوف تعطيني الآلة اقتراحات تراها مناسبة لذوقي وميولي؛ من أماكن للسفر, كتب للقراءة, أغراض للاقتناء, أشخاص أو مواقع لكي أتابعهم .. وهكذا. لتغطي كل شيء أتميز به

ليس هذا فقط, لأن هذه الآلة تتطور باستمرار وتقوم بالتحديث الدائم للخوارزميات الخاصة بي, يبدو أنها قادرة على توقع ما سيعجبني وتوجيهي لأشياء وخبرات جديدة لم أفكر فيها من قبل. وبدلاً من البحث عن الجديد للمغنيين المفضلين والكتّاب والفنانين؛ فإن الآلة ستقوم باقتراح أسماء جديدة لم أسمع بها من قبل, وستفعل ذلك بكل ثقة أنني سوف أستمتع بها وأجدها تتفق مع ذوقي الشخصي.

في الماضي كنت أستمع وأبحث عن الأغاني والفنانين الذين أحبهم من المصادر المختلفة وأقوم بضمهم إلى مجموعتي الشخصية, وقد أقوم بتصنيفهم تحت مسميات مختلفة؛ موسيقى للحفلات, موسيقى للاسترخاء أو موسيقى كلاسيكية. بينما الآن, فإن الآلة الذكية تقوم بتجميعهم لي, حتى أنها تقوم بالتصنيف نيابةً عني لكل نشاط (حفلات, نشاط رياضي, استرخاء, استمتاع بالعطلة .. إلخ) بل وكذلك لكل حالاتي. ويتضمن ذلك مجموعة من الأغنيات لفنانين أعرفهم وآخرين لا أعرفهم, وحتى أولئك الذين لا أعرفهم أجد نفسي بشكل ما معجبة بأغنياتهم.

أجد نفسي في الحقيقة مندهشة من مدى إعجابي بتلك الاختيارات الموسيقية, والتي يتم تحديثها بإضافة أغاني جديدة ستعجبني بالتأكيد, وأشعر بالامتنان لأنني لست مضطرة لخوض عناء البحث عنهم. لقد أسندت هذه المهمة للذكاء الاصطناعي.

لم أسند الاختيارات الموسيقية فحسب للذكاء الاصطناعي. بل ربما كل شيء يجعلني إنسان مفكرًا ونشطًا. هذا الذكاء الدؤوب, المتيقظ, المبادر والذي يعتمد على مصادر لا تنتهي, يبدو سعيدًا بالتفكير نيابةً عني. يقول لي "أري أنك مهتمة بالمخلوقات الفضائية. حسنًا ها هي الأشياء التي

يجب أن تشاهديها، تقرأيها، تستمعي إليها .. وهكذا. وإليك أيضًا بعض الناس الذين لهم الاهتمام نفسه وأرى أنه يجدر بك متابعتهم."

والآن، تخيل أن هذا الذكاء قادر على فعل الشيء نفسه لكل شخص على الإنترنت أو الأجهزة الرقمية. ليس فقط فيما يتعلق بالمخلوقات الفضائية، بل كل الموضوعات وحتى المعقد منها؛ مثل السياسة، الدين والأيدولوجيات. هل لا زلت تستغرب أن العالم يتوجه إلى القطبية، ينقسم إلى مساحات وفضاءات تتردد فيها أصدااء الرأي الواحد والعقول المتشابهة ولا يسكنها إلا أصحاب نفس النظرة إلى العالم، وتنعدم فيه القدرة على احتمال أصحاب الآراء المختلفة أو استكمال نقاش عميق لا ينتج عنه إلا الخلاف والتناحر الحاد.

بينما على المستوى الشخصي، هناك الكثير من المتعة والأمور الإيجابية التي يمكن يسهم فيها هذا الذكاء، مثل قدرته على توقع احتياجاتنا، إعطاء النصائح والمقترحات المناسبة، أين نذهب، ماذا نفعل، ماذا نستهلك، وحتى نوعية الشركاء المناسبين لنا على المستوى العاطفي والذين يتوقع أن تستمر علاقتنا بهم طويلاً (وهو أمر مهم جدًا لأننا لا نريد أن نقع في حب الشخص غير المناسب كل مرة) ولكن لو نظرنا إلى المدى البعيد، أخشى أن اعتمادنا على هذا الذكاء لن يجعله يفكر لنا بشكل عقلائي، تحليلي، منطقي ولا مبالٍ فحسب، بل سوف يقوِّض قدرتنا على التعاطف والتراحم والعرفان والتي تُميِّز علاقاتنا الإنسانية.

من وجهة نظر الذكاء الاصطناعي، نحن مركز العالم. رأينا هو المهم. تفضيلاتنا، محفزاتنا وما يثيرنا هي الأشياء الأهم بالنسبة له. وعندما يعرفنا هذا الذكاء ربما أكثر من أنفسنا، فلن يطول الوقت حتى يسيطر علينا، على ذواتنا وأفكارنا والاختيارات التي نقوم بها.

من ناحية أخرى، فإنَّ أمرًا جوهريًا هناك سوف يتغير، إذا لم يكن بدأ

بالفعل في التّفْيِير؛ علاقتنا بالآخرين. انغماسنا في أنفسنا وآراءنا، يقيننا بأننا على صواب لأن الآلة قادتنا إلى مساحات تضم أناسًا تشبهنا، وتضع حواجز على قناعاتنا والتي نطن خطأ أنها الحقيقة المطلقة.

بالنسبة للآلة، فإنّ آراءنا، أذواقنا، معتقداتنا، أيديولوجياتنا، تفضيلاتنا... إلخ، ليست محل نقاش، (كأن تقترح منتجًا أو رأيًا يختلف عما نفضله). بل هي حقائق ينبغي تبريرها وشرحها وتعظيم شأنها.

أخشى أننا سوف نفقد قدرتنا على الحوار العاقل، التّعرّف على أفكار جديدة واحترام الرأي الآخر. سوف تقل قدرتنا على الاستماع للآخرين بغرض الفهم أو حتى مسايرتهم بشكل هادئ خالٍ من العصبية.

والأهم من كل ذلك، أننا سوف نفقد قدرتنا على التنازل والتفاهم. سوف نفقد أيضًا تلك الفرصة الضرورية لكي ننضج ونصبح أكثر حكمةً وتعاطفًا مع غيرنا من البشر، والتي تكمن في إدراكنا أننا يمكن أن نكون مخطئين، أن آراءنا أو أفكارنا قد تكون لا أساس لها من الصحة، مهما حاولت الآلة إقناعنا بغير ذلك.

المزيد عن ذكاء الآلة

ألا تتفق معي بأن تعلقنا بالتكنولوجيا يزداد كل يوم؟ نعم. انظر إلى تلك العادة الجديدة التي تبنيها منذ خروجنا من السرير وحتى عودتنا إليه آخر اليوم؛ تعاملنا الأول والأخير يوميًا غالبًا ما يكون مع آلة رقمية وليس مع إنسان آخر.

في الحقيقة، فإن إدمان الإنترنت أصبح مشكلةً لعدد كبير من البشر، لدرجة أن أولئك الذين ولدوا في عصر الإنترنت، المواطنون الرقميون، لا يمكنهم أن يعيشوا حياةً لا يتصلون فيها بـ فيسبوك، إنستجرام، يوتيوب، تيك توك، واتساب وأصوات سيربي وإكسا.

أصبح تواصلنا مع أقرب الناس إلينا معتمدًا على المكالمات المرئية، غرف الدردشة والمنشورات على صفحات التواصل الاجتماعي. اجتماعاتنا مع الزملاء أصبحت عبر برنامج زووم، جوجل ميت ((Google meet أو فيديو واتساب.

منذ عقد من الزمان، كانت تلك القدرة على الوصول إلى أي شخص في أي مكان في العالم بمجرد متابعته على صفحات التواصل الاجتماعي أو مراقبة هاتفه المحمول بالبرامج الحديثة، شبه مستحيلة. نحن محاصرون بالتكنولوجيا، أي شخص، خاصةً الحكومة، يمكنها معرفة ما نفعله بالتحديد، ومع من، ليس فقط لأننا نحمل جهازًا يسهل تعقبه، بل لأن العالم كله تحوّل إلى شبكة رقمية يصعب الهروب منها حتى لو أردنا.

أعتقد أن هذا مزعج للغاية. لا سيما إذا نظرنا إلى مدى تقبلي لفكرة إفشاء معلوماتي الشخصية وأفكاري الحميمة لشبكة الإنترنت. معلومات مثل الأماكن التي زرتها، أصدقائي، قراءاتي، هواياتي... إلخ.

رأينا كم هو مريح أن نسند الكثير من الأمور إلى الآلة التي لا تتعب

ولا تتوقف والتي تطور خوارزمياتها باستمرار. لا حاجة للتفكير في الرحلة المقبلة، الفيلم الذي سنشاهده، الأصدقاء الذين سنخرج معهم. الخوارزمية الذكية سوف تُوفّر لنا هذه المعلومات لنستخدمها بشراهة. هذا أمر ممتع وغير مكلف! نحن أشبه بأطفال في متجر للحلوى عندما يتعلق الأمر باستخدامنا للتكنولوجيا.

ربما ترانا الآلة أيضًا بهذا الشكل، مجرد أطفال، يجب مراقبتهم، دراستهم وتحليل أفعالهم باستمرار. لكل إلى أي مدى؟ لا يمكننا إلا أن نخمن. لكن من الواضح أنّ هذا الذكاء الاصطناعي لا يُقدّم لنا الاقتراحات والنصائح فحسب، بل باستطاعته أيضًا توقع رغباتنا مسبقًا. أكثر من ذلك، فهو قادر بالفعل على توجيه طريقة تفكيرنا، التأثير على آراءنا والطريقة التي نرى بها العالم. بمعنى آخر، هذا الذكاء قادر أيضًا على التلاعب بسلوكنا، وبالتالي يؤثر على ما يحدث في العالم.

بالرغم من كل ذلك، فإننا لا زلنا منبهرين بالتكنولوجيا. يصطف الناس في طوابير للحصول على آخر إصدار للتليفون المحمول أو الساعة الذكية، لكونه أسرع، أذكى وأقوى. وعندما تصدر النسخة الأحدث، فلا شك أننا سوف نسارع لحجز مكاننا في الطابور، ليأخذ مكانه في أيدينا أو حول معاصمنا.

ماذا لو لم تصبح الآلة المقبلة شيئًا نحمله في جيوبنا؟ ماذا لو كانت مدمجة في أجسامنا، لنصبح متصلين باستمرار بـ سيري، ألكسا أو جوجل. لن يعود هاتفنا المحمول هو أول وآخر ما ننظر إليه في يومنا، فمع الآلة الجديدة المغروسة بداخلنا، لن ينقطع اتصالنا عن ذلك الذكاء الصناعي حتى خلال نومنا. وبلا شك فإنه سيؤثر حتى على مسار أحلامنا. والآن، ما رأيك في هذا الاحتمال؟

هل سنشعر أننا أكثر ذكاءً؛ خاصةً إذا استطعنا اقتناء أكثر الأجهزة

تطورًا؟ بل يمكن أن نصح أقوى إذا ما استطاعت الآلة تعديل ما بداخلنا،
إصلاح الأعضاء المتضررة، تقوية العضلات الضعيفة، زيادة ضخ
الأكسجين إلى المخ... وحيث إنَّ العالم حاليًا منقسم إلى أولئك الذين
يستخدمون برنامج تشغيل شركة أبل وأولئك الذين يستخدمون تقنية
أندرويد، سينقسم البشر إلى أولئك القادرين على اقتناء الأنظمة الأكثر
تطورًا وتعقيدًا والمزروعة بداخلنا، وبالتالي سيصبحون أكثر قوة وسرعة
وذكاءً، والآخرين الذين سيقنعون بالأجهزة الأرخص أو حتى بالأجهزة
المحمولة التي نعرفها الآن. وهكذا لن تعود السيارة ولا ماركة الملابس
هي رمز للمكانة، بل كمّ الذكاء والقوة التي تستمدّها من تلك التكنولوجيا
المزروعة تحت جلدك.

أخشى أن ذلك لن يجعلنا إلا عبيدًا للتكنولوجيا بالشكل نفسه الذي
تستعبدنا به الأجهزة المحمولة. ربما استطعنا تحسين قدراتنا الجسدية
والعقلية، لأن التكنولوجيا متطورة باستمرار بطبيعتها، تقريبًا بالطريقة
نفسها التي نرفع بها قدرات الكمبيوتر كل بضع سنين.

هل سنكون بذلك قادرين على السيطرة على هذه الآلة الذكية؟ أشك
في ذلك. بل إنني أعتقد العكس تمامًا. الآلة الذكية المزروعة بداخلنا لن
تجعل منا بشرًا فوق العادة. بل بشرًا أدنى، لأننا سوف نفقد القدرة على
التفكير والاختيار لأنفسنا.

سنفقد تدريجيًا قدرتنا على التحكم الذاتي؛ إذ إن الآلة الذكية تتطور
باستمرار وتزيد من قدراتها بأكثر مما نستطيع نحن، خاصةً عندما نواجه
تعقيد الاحتمالات والمخاطر وتحليل ردود الأفعال. وبلا شك، فمع الوقت
سيتضح من التابع ومن المتبوع.

لن تستمر الآلة بداخلنا في خدمة حاجتنا أو تحسين قدراتنا كبشر.
سنصبح مجرد واجهة، مصدر طاقة، وعاء عضوي تتطور بداخله الآلة

بتسارع شديد، لنصير مجرد كمبيوتر عملاق. إلا أننا في هذه الحياة لن نكون إلا المكونات الصماء وسيصبح الذكاء الصناعي هو برامج التشغيل.

لا حدود لما يمكن للآلة أن تتعلمه أو تكتسبه من المعرفة. احتمالات نموها لا نهائية، وكذلك قدرتها على التحليل والإبداع. وعلى العكس مما نحن البشر المتعلقين بأجسادنا المادية والمهووسين باختلافنا وتميزنا وفرديتنا؛ فإن هذه الآلة الذكية شغوفة بالتواصل مع مثيلاتها.

بالفعل، الغرض الأساسي لكل هذه الأشياء الرقمية هو التواصل. هذا ما نحبه بشأنها. فعلى جهاز ما يمكننا فعل ما يبدو أنه أشياء لا يمكن حصرها؛ من التواصل، الإبداع، التحويلات المالية، مشاهدة الأفلام، سماع الموسيقى، معرفة حالتنا الصحية، قراءة أو كتابة كتاب، القيام برحلة افتراضية حول العالم أو حتى الكون، وكل شيء يتضمنه النشاط الإنساني، إلا إذا كان عمل كوب من الشاي. وحتى هذا محل نقاش. ففي الواقع يمكنك طلب كوب من الشاي ليصلك إلى مكتبك بمجرد أن تنقر على شاشة هاتفك المحمول.

لكن إذا ما قررت الآلة بداخلنا أن تتصل بآلة أخرى، عبر أناس آخرين يحملون آلات مثيلة داخل أجسادهم، لن نصبح مجرد جزء من شبكة التواصل هذه، بل سنصبح نحن الشبكة نفسها. حتى لو ظننا أن ذلك أمر ممتع، فالانغماس في متاهات العالم الرقمي سوف يُحوّلنا إلى أدوات؛ مصدر الطاقة اللازم لبقاء ونمو الآلة.

المرّة المقبلة التي تسرح فيها مع جهازك المحمول، تذكر أنه مُصمم لكي تصبح مُدمناً عليه، وأنت لن تطفئه أبداً. لأن الذكاء الصناعي يعتمد عليك، ليحافظ على فرص بقاءه ونموه، بأن يجعل اعتمادك عليه في تزايد مستمر. حتى تصل إلى مرحلة الاعتماد الكامل التي لن تستطيع فيها الاستغناء عنه، وتنسى ما تعرفه عن نفسك. ستتوقف عن أن تصبح

إنساناً. أنت مجرد طاقة تُغذي هذا الذكاء الصناعي الهائل.

يا لها من فكرة مرعبة.

هل سيعود للبشر أهمية؟

تصوري عن اعتمادنا المتزايد على الذكاء الصناعي والأجهزة الذكية في كل مناحي الحياة، سواء في المنزل أو العمل، عندما نتعامل مع الآخرين أو نقوم بالمهام اليومية، يقودني إلى فكرة أخرى. فكرة مقلقة. هي، ماذا سيكون دورنا كبشر عندما تستحوذ الآلة الذكية على أغلب الوظائف التي شغلناها حتى الآن، سواء أكنا نؤديها بكفاءة أم لا؟

فكرة أكثر شراً تطرح نفسها. هل سيعود لنا أهمية في عالم تقوده وتُنظّم قواعده وتضع قوانينه الخوارزميات؟ فحتى الآن استطاع الجنس البشري أن يسيطر على الكوكب ويتحكم في ما عليه أو في جوفه حسب ما تقتضيه مصالحنا ورغباتنا مهما بدت أنانية في بعض الأحيان.

لقد جعلنا من أنفسنا المحور في كتاب تاريخ الأرض والكون. ونعتبر أننا - حتى الآن - قمة هرم تطور الحياة على هذا الكوكب. وحيث إننا لم نجد حتى الآن ما يدل على وجود أي حضارة أعظم من حضارتنا في الكون، نفترض أننا الأفضل، على الأقل في هذه المجرة.

نجحنا في السيطرة على الكوكب وكل كائناته، لأننا وحدنا من استطعنا استخدام الآلات وتشغيل عقولنا لإيجاد الحلول لأي موقف نتعرض له. فبدلاً من الهرب عند التعرض لخطر أو تهديد ما، فإننا نأتي بحلول لمشاكلنا في شكل اختراعات مبتكرة. مثل الآلات والأدوات التي تجعل حياتنا أسهل، أفضل وأكثر راحة.

حتى إن كانت بنيتنا الجسدية ضعيفة وغير مؤهلة للتكيف مع البيئة مثل شركائنا على الكوكب من الكائنات الأخرى. فبالرغم من ذلك فإن ذكاءنا وقدرتنا على الابتكار تسمح لنا بحياة أطول، نغطي مساحات متزايدة من الكوكب ونطوِّع الطبيعة والبيئة لتلبية رغباتنا.

التكنولوجيا في حد ذاتها هي أعظم إنجازاتنا، لأنها تسمح لنا بتحقيق كل ما نحلم به وتذهب بنا إلى أماكن لا تقدر عليها بأجسادنا المادية. التكنولوجيا تجعل العالم مكانًا أصغر، وقريبًا سوف تجعل الفضاء كذلك. بكلمات أخرى، لقد وصلنا إلى مرحلة نظن فيها أننا وصلنا إلى قمة التطور. بمساعدة التكنولوجيا لا شك أننا سنصبح بشرًا خارقين.

هل سنصبح كذلك فعلاً؟ ربما البعض فقط. القلة التي تعرف أسرار التكنولوجيا وكيفية السيطرة عليها. بينما للأغلبية العظمى، مستخدمي ومستهلكي التكنولوجيا، فهناك مصير آخر بانتظارنا. لقد استحوذت الروبوت والآلة الحديثة على الأعمال البسيطة والروتينية، مما أدى إلى تزايد الأيدي العاطلة بين صفوف العمال البسطاء. ومع تطور التكنولوجيا أكثر فأكثر، سوف تستطيع الآلة فعل كل شيء، بما في ذلك التعلم، والتفكير بنفسها.

في نهاية الأمر، مهما بدت عقولنا غير متوقعة، عشوائية، مبتكرة ومبدعة، فهناك نمط يحكم سلوكنا، أفكارنا وأفعالنا وهو ما تستطيع الآلة أن تدرسه بدقة، تحلله ثم تقلده وتكرره بنفسها. ستفعل ذلك بشكل أسرع وأكبر. إنها مسألة وقت فحسب حتى يمكن للذكاء الصناعي أن يفعل كل شيء وتأخذ أي قرار بشكل أفضل من الإنسان العادي، الكسول.

رأينا كيف أن أجهزتنا أفضل في تحديد الطرق الأقل ازدحامًا، أشهر المطاعم، اختيار الأشخاص الأنسب للعلاقات العاطفية. وهي تستطيع كذلك أن تخبرنا بأثر التمارين الرياضية على أجسادنا، جودة نومنا وبشكل عام حالتنا الصحية. وكما رأينا، فالأجهزة بإمكانها تقديم الخيارات في كل مجالات الحياة وهي تريد أن تحل محل ذاكرتنا، فأرقام التليفون حتى لأقرب الناس إلينا حفظناها على هواتفنا المحمولة ولم نعد نستطيع أن نتذكرها.

على الرغم من ذلك, فإن قدرتنا على الإنتاج والابتكار هي ما تجعلنا بشراً متميزين وتعطي لوجودنا معنى. في نهاية الأمر, فقدنا هو أن نعمل ونكدح على ظهر الكوكب. وإذا توقفنا عن فعل ذلك, عن التفكير, وإيجاد الحلول مع كل المشقة التي ترافق ذلك؛ فإن وجودنا لن يفقد معناه فحسب, بل سنخسر أي أهمية وأي دور في خريطة للعالم.

ومع تطور التكنولوجيا ستنعكس الأوضاع, وسيتحول المتبوع إلى تابع. لن نستمر في كوننا مستخدمين للتكنولوجيا, بل كما سبق القول, سنصبح الشيء الذي تستخدمه التكنولوجيا لتحسّن نفسها وتطوّر أداءها. حتى ونحن نستهلك التكنولوجيا, سنتحول إلى سلعة. نصح الضامن لنمو وتوسع التكنولوجيا بطرق لا تحدها قيود مادية أو عضوية مثل التي تقيدنا.

بعكس الذكاء البشري, فإن لذكاء الصناعي لا يفنى, لا يموت جسدياً. لا يحتاج للأكل أو النوم, لا يمل أو يتعب. ليس عرضة للكسل, القلق, الضغوط أو النزاعات. يستطيع العمل مع أمثاله بسلاسة مطلقة بدون أنانية أو نزعة فردية, وهو يفعل ذلك بسرعة هائلة, قدرة كبيرة ودقة فائقة.

في عالم مثل هذا, لا شك أن معظمنا لن تصبح له فائدة إلا كمستهلك مستهدف للسلع والبضائع. أفكارنا نفسها ستخضع لسيطرة الآلة وتوجيهاتها. في هذا العالم, الشخص العادي لا قيمة لعمله, لإنتاجه أو ابتكاراته. فكل هذا ستقوم به الآلة على أفضل وجه.

وبالنسبة لقدرتها على اتخاذ القرار, فالآلة تستطيع الولوج إلى شبكة هائلة من المعلومات والاحتمالات التي تفوق قدرتنا على الاستيعاب, وتخرج بسيناريوهات وحلول عديدة لكل المشاكل المطروحة. كيف لنا أن ننافسها إذن؟

ليس العمل فقط هو ما يُميّزنا كبشر، بل نظرتنا إلى أنفسنا. نحن كائنات تحتاج إلى معنى وهدف لحياتها. فهذا يعطينا شعورًا بالفخر والسعادة، والشعور بأن لنا قيمة، في عين الآخرين وأمام العالم بأكمله.

بالنسبة لأغلبنا ممن لا يعرفون كيف يتعاملون مع التكنولوجيا ناهيك عن تطويرها أو بناءها، ما دورهم في كل هذا؟ اللحظة التي نسند فيها تفكيرنا إلى معالج الكمبيوتر، وذاكرتنا لقرص صلب خارجي وإرادتنا وحريتنا في الاختيار إلى الخوارزمية، هي اللحظة التي نجعل من أنفسنا بشراً أدنى ونخرج أنفسنا من سوق العمل.

ماذا لدينا لنقدمه؟ بالتأكيد ليس العمل ولا الموهبة ولا الذكاء. إن الذكاء الصناعي يستطيع بسهولة أن يخلق لنا قطعة فنية أو يؤلف قطعة موسيقية توازي ما يفعله كبار الفنانين. على أي حال فالأذن البشرية لن تدرك الفرق.

وماذا عن فرديتنا وتميزنا؟ بالتأكيد هناك قيمة ما في ذلك؟ الآلة ليست بحاجة إلى هذا. الذكاء الصناعي لا يهتم إلا بشبكة التواصل وقدرته على العمل بكفاءة وبشكل متوقع. لا يهتم بميل البشر للاختلاف والنزاع، إلا إن أراد استغلال ذلك في التلاعب بهم والسيطرة عليهم.

ربما ستكون هذه هي أهمية البشر. مجموعة من فئران التجارب لتلافي أي أخطاء في عمل المنظومة الذكية. مجرد وعاء عضوي يسيطر عليه ويتلاعب به ذكاء أقوى وأكبر منا.

البشرية.. ماذا بعد؟

ما رأيكم لو تبيننا هذا التطور التكنولوجي وتطوّرنا معه؟ لو فعلنا ذلك، ربما لن نفقد أهميتنا. ونبقى بشكل أو بآخر عنصرًا فاعلًا واعيًا، مسؤولًا عن أفعاله ومُتحكّمًا في أمور حياته. لم لا نتعلم أن نتطور كجنس بشري؟ إذن، ماذا نتوقع؟ ما المرحلة المقبلة في تطورنا؟ كيف سيبدو البشر عندما تصبح التكنولوجيا جزءًا أساسيًا في كل فرد فينا، بداخلنا، نتوحد معها؟ حدث هذا بالفعل في الأطراف الصناعية المتطورة عندما نفقد ذراعًا أو ساقًا. طرف يعمل بالكفاءة نفسها، إذا لم يكن أكثر من الطرف الطبيعي، ويمكننا تغييره إذا تطلب الأمر. إنه موجود في آذاننا في صورة السماعات المدمجة، وفي أعيننا، لتحسين رؤيتنا.

وقريبًا سوف يمكننا استبدال الأعضاء الداخلية التالفة بأخرى صناعية، وسنرى قلبًا ورنّة صناعية (آلية) معقدة ليست معرضة للمرض أو التلف. كما تمكنا التكنولوجيا من تجديد الخلايا وتخليقها لنستمر في الحياة الشابة. الشيخوخة ليست حتمية إذن بل مجرد اختيار. الموت يمكن تجنبه طالما استطعنا تجديد أعضاءنا التالفة واستبدالها.

كما يمكن اختراق عقولنا أيضًا لتصبح أكثر كفاءة وذكاءً؛ فهي مثل الكمبيوتر الذي يعمل على معالجة المعلومات. وإذا أمكننا إبقاء المخ في حالة عضوية شابة، واستطعنا رفع قدراته لمعالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها، فلن تكون هناك حدود لما يمكن أن نفعله أو ننجزه، ماديًا وذهنيًا.

حال البشر في الوقت الحالي أفضل من آبائهم وأجدادهم لو رأينا الإنجاز الجسماني والأرقام القياسية في سباقات الماراثون، السباحة، تسلق الجبال، أو التغلب على التحديات التي تواجهها أجسادهم.

البشر في الوقت الحالي قادرون على الركض أسرع، القفز أعلى، حمل
أثقال أكبر وحتى الوقوع من ارتفاعات أكبر من ذي قبل.

أمكننا العلم من الاستنساخ، تخليق خلايا جديدة لتنمو، رصد الأمراض
المحتملة من جيناتنا والقضاء عليها، كي يمكننا أن نعيش أطول وأكثر
صحة وقدرة. نستطيع إذا أردنا، أن نتطور إلى بشر أرقى تتوحد فينا
الذات العضوية أكثر فأكثر مع التكنولوجيا، لتمنحنا أفضلية على الطبيعة
ومساراتها. وربما تحوّلنا إلى ما يشبه أبطال الأساطير الذين عاشوا مئات
السنين.

لا شك أن التكنولوجيا والعلم الحديث لا يزال في مراحل الأولى
وبداياته. تخيل الاختراعات والاكتشافات في العقود المقبلة. الشيء
الأكيد هو أن الطريق إلى التفوق التكنولوجي حتمي وأكيد، والاحتمالات
المنتظرة لا نهائية. أين سنكون بعد بضع قرون؟ بعد ألف سنة؟ كيف
سنبدو وما الذي نستطيع عمله؟ هل سنكون موجودين هنا أو أننا سننتقل
إلى مكان آخر في المجرة لنستوطن كوكبا آخر؟

هل سنكون قد استبدلنا أجسادنا العضوية الهشة بوعاء آخر أكثر قوة،
أكثر تحملاً ومقاومة لعوامل الفناء؟ هل سنسكن داخل جسد لا يعتمد
على الطاقة العضوية لتشغيله، وبالتالي لن نشعر بالجوع أو العطش أو
نحتاج للتغذية على النباتات والكائنات الأخرى وبالتالي نستطيع الحياة
في أي مكان؟ أجساد لا تحس بالألم أو تفنى بالحرارة أو البرودة؟ أجساد
لا تموت؟

قد نظل متمسكين بالمخ، تلك المادة الرخوة رمادية اللون، لكنه
سيكون موضوعاً في وعاء لا يمكن تدميره، محفوظاً بعناية. أو ربما
نجحنا في تحميل كل ما تحمله عقولنا على أقراص صلبة خارجية لن
تتلف بل ويمكن ترقيتها إذا أردنا. لماذا أصلاً نستخدم أقراصاً صلبة في

حين أنه يمكننا أن نحمل محتويات أدمغتنا على السحابة المعلوماتية؟
حسنًا، كيف سنبدو؟ ربما أبقينا على مظهرنا الإنساني؛ رأس، جذع،
أطراف، ولكن سيكون ذلك من قبيل التعود أو الحنين لما كان يبدو عليه
مظهرنا. الأكيد أنه في بيئة الكوكب الذي سوف نسكنه؛ فإن العينين،
الأذنين، الذراعين والساقين قد تكون بلا فائدة، أو غير كافية. من يدري.

فما فائدة زوج من الأعين في مقدمة الرأس إذا كان مجال الرؤية الذي
نريده هو 360 درجة كاملة؟ وبالطريقة نفسها، لماذا نكتفي بذراعين
وساقين فقط إذا ما كانت الأطراف التي يمكن زيادتها ستمكنا من
التعامل مع عدد أكبر من الأغراض وبسرعة أعلى.

بل وربما استطعنا الاستغناء عن حاسة الشم؛ إذ أننا لا نحتاجها لتذوق
الأكل أو تنفس الأكسجين، إذا ما أصبحت أجسادنا لا تحتاجه. خاصة إذا
كان الكوكب الجديد بلا زرع ولا أشجار، لا يحتوي على أكسجين كاف.
وبالنسبة لبشرتنا الخارجية، فهذا أول ما سننزع عنه. سوف نحتاج إلى
جلد يقاوم أعتى الأجواء.

هل هذه مجرد خيالات وتكهنات؟ أظن العكس. فلقد مررنا بمراحل
كثيرة من التطور عبر ملايين السنين لنصل إلى ما نحن عليه الآن. وكل
الطفرات كانت استجابةً لتغيرات طرأت على الكوكب أو البيئة.

إن البشر قادرون على صنع التغيرات. فعبر آلاف السنين منذ أن أمسكنا
بأول أداة حجرية في أيدينا واكتشفنا النار وما يمكن أن تفعله، لم نعد
مجرد مخلوقات قليلة الحيلة على ظهر الأرض. أصبحنا الفاعل الأساسي
أكثر فأكثر، وهكذا، أصبحنا متحكمين في مصائرنا وفي بيئتنا، وعلى
مصير كوكبنا.

هذه القدرة على التغيير والخلق والابتكار، هي نفسها التي تسمح لنا

في تسريع عملية تطورنا. ملايين السنين التي استغرقها أسلافنا للوصول إلى حالتنا البشرية الحالية، لن تتعدى حاليًا أكثر من بضع مئات من السنين، لأننا قمنا بتسريع التغييرات البيئية على الكوكب. في القرون القليلة السابقة قمنا ببث غازات الميثان وثنائي أكسيد الكربون أكثر مما شهده الكوكب منذ نشأته. وقد تسببت الطبيعة في انقراض بعض الكائنات التي وجدت على الكوكب عبر مليارات السنين. وسواء خرج علينا ذلك من باطن الأرض أو هبط من الفضاء الخارجي؛ فإنّ الدمار العظيم القادم ربما يكون سببه أفعالنا المتسارعة.

من يدري، فكل هذا التلوث، النفايات، الدمار والاستنزاف الذي نمارسه ضد الكوكب قد يجبرنا على تسريع وتيرة تطورنا. فنحن إذا ما حرّمنا من سبل بقاءنا كجنس بشري؛ من الغذاء، الماء، الهواء النقي والنباتات، سوف نكون مضطربين للبحث عن شكل حياة جديد لا يعتمد على هذه المكونات العضوية، كي نصح ذات يوم ما، في مرحلة تطوّرنا المقبلة، قادرين على التكيف والبقاء، بل واستكشاف النجوم والبحث عن موطن جديد لنا، نحن أحفاد ما كان يُعرّف بالجنس البشري العظيم.

سننظر إلى تاريخنا بإعجاب وحنين للماضي، بالضبط مثلما ننظر إلى الديناصورات التي هامت على وجه الأرض منذ مئة وخمسين مليون عام.

مجرد وجهة نظر

من السهل أن نتمسك بآرائنا، معتقداتنا وطريقة تفكيرنا. وغالبًا ما نتخذ موقفًا دفاعيًا إذا ما طرحت آراءنا للمناقشة. نشعر بأننا مستهدفون وأنّ مكانتنا في المجموعة أو المجتمع يتم تحديها. وعندما يتشارك مجموعة من البشر في المعتقدات أو الآراء، نرى كيف أنه من السهل استفزازها، وبالتالي ينجرّف المجتمع إلى الصراع والتناحر. مثلما يحدث في أوقات الانتخابات أو عندما نناقش أمورًا خلافية.

كما قلنا من قبل؛ فإنّ السبب الرئيس هو أننا كأفراد أو مجموعة، نرى الأمور بمنظور معين، منظورنا الشخصي. من الصعب إن لم يكن مستحيلًا بالنسبة للأغلبية العظمى أن يكونوا موضوعيين أو أن ينظروا إلى الأمور من أعلى، لأن البشر ليسوا محدودين بقدراتهم الجسدية والذهنية فحسب، ولكن أيضًا بالبيئة التي يعيشون فيها، يتطورون ويتفاعلون معها.

لهذا السبب، نقوم بصياغة نسخة من الحقيقة والصواب حسب منظورنا ووجهة نظرنا القاصرة ونعطيها الأولوية على ما عداها من الآراء. سوف نتعاطف مع المتفقين معنا، بينما نميل إلى النظر بعين الشك والريبة إلى أولئك المختلفين في الرأي والمعتقدات، بل وقد نعاملهم بشكل غير لائق، وكأنهم أدنى منا، أقل ذكاءً ووعيًا. فما نؤمن به هو الصواب، والحقيقة من وجهة نظرنا هي وحدها الحقيقة المطلقة.

من الواضح أنّ هذه ليست سمات لحياة هادئة ورائقة؛ خاصةً إذا لم يكن لدينا أي دافع أو حتى فضول لفهم أو التعاطف مع الآراء المختلفة. لذلك ينبغي أن نعترف بأن رأينا ليس قابلاً للنقاش فحسب، بل إننا إذا نظرنا إليه من جميع الزوايا الممكنة، فربما يكون غير صحيح. وعلينا إذن معرفة أنّ ما آمنّا وتمسكنا به طوال حياتنا قد يكون خاطئًا، والحقيقة

التي اعتبرناها لا نقاش فيها, قد تكون مجرد وهم.

مثل خمسة أشخاص عميان يحاول كل منهم وصف فيل بأن يتحسس جزءًا من جسده: الأذن, الخرطوم, الساق, الجذع, الذيل. سيقول الذي تحسس الأذن أنّ الفيل مثل ورقة شجر كبيرة. والذي تحسس الخرطوم سيقول إنه يشبه ثعبانًا ضخمًا. "كلاكما مخطئ", سيقول الذي تحسس الساق, إنه يشبه شجرة سميكة.. وهكذا. كلهم ابتعدوا عن الحقيقة. وحده الشخص الذي يرى الفيل بكامله يستطيع أن يصفه لك بشكل صحيح.

إنّ الحصول على هذا المنظور يتطلب تغيُّرًا في طريقة التفكير. وعي من نوع مختلف. وهذا ما قد لا نستطيعه - فأكثر شيء يبعث الثقة في النفس هو الاعتقاد الخاطئ بامتلاك الحقيقة المطلقة - وكذلك فإن العمل على تحقيقه ليس بالأمر الهين. إنه يجبرنا على النظر إلى الأمور من زاوية مختلفة, أن نفتح على احتمالات أخرى ونخرج من مناطق التفكير الآمنة. وإذا لم تكن هناك حاجة مُلِحَّة لفعل ذلك؛ فإن معظمنا لن يبذل أي مجهود أو يأخذ خطوة جريئة.

بالتالي, فإن ما نعتقد أنه الواقع الخارجي الموضوعي, هو في حقيقة الأمر يتكون من وجهات نظر مختلفة. نتفق مع بعضها ونرفض الآخر. وبشكل عام, فإن منظورنا إلى الكوكب واضح تمامًا. عندما يتعلق الأمر بالحياة على الأرض؛ فإن منظورنا وحده هو المهم. بالتأكيد ليس هناك وجهات نظر لأي كائنات أخرى, ناهيك عن الأشياء التي نُعدّها جامدة أو غير عاقلة.

عندما نصر على طريقتنا في الحياة على الأرض, فإننا في الواقع لا نخدم أنفسنا. تمسكنا بوعينا القاصر يحرمننا من التواصل مع الوعي أو المنظور الأشمل, الوعي العظيم الذي يحتوينا جميعًا, كأفراد وكجنس بشري, سواء أعجبنا ذلك أم لا. إننا مثل ذلك الأعمى الذي أمسك بذيل

الفيل ليصفه بأنه يشبه قطعة من الحبل.

في اللحظات النادرة التي يزورنا فيها فيروس مجهول لا نستطيع رؤيته أو فهمه, هل ندرك أننا يجب أن نأخذ في الحسبان وجهة نظر لمنظور خاص بالموجودات الأخرى, وأن كل شيء حولنا وبداخلنا, هو مصدر للوعي. سواء أكان الكوكب, أم المجرات أو الكون اللانهائي. وحتى الجراثيم والبكتريا والعوالم المتناهية الصغر الموجودة بداخلنا أجسادنا هي كذلك مصدر للوعي.

من منظور الفيروس, فالعيش في عالمه الخاص يتطلب وعيًا معقدًا وذكيا كوعينا الخاص, إن لم يكن أعقد وأذكي. الإنسان في هذه الحالة هو مجرد وعاء يستطيع فيه الفيروس أن يتكاثر, وفي النهاية ينتصر على الحياة التي تحويه. وكلما إزداد عدد الحاملين للفيروس, زادت فرص بقاءه واستمراره. وفي الوقت نفسه, فسوف يتعلم جميع الحيل ويتحور لتزداد قدرته على البقاء والتكثيف والقيام بدوره.

إن هدف الفيروس لا يختلف عن أهدافنا.. أن يتكاثر, يحافظ على نوعه من الفناء, يغزو العالم بأكمله. نعم, فالكوكب ينظر إلينا كفيروس يهدد بقاءه. وكأي فيروس معدي؛ فإن وجودنا من منظور الأرض (الكوكب), ينبغي القضاء عليه. وربما كان فيروس كورونا أحد أسلحة الطبيعة التي من شأنها أن تخفض أعدادنا وتقليص تأثيرنا على الكوكب.

بالرغم من ذلك, فإننا إذا رفعنا رأسنا, وفتحنا أعيننا ونظرنا حولنا, ربما استطعنا أن نرى حقيقة حياتنا على الأرض؛ من نحن وما الدور الذي ينبغي علينا لعبه, من منظور أشمل وأكبر من ذلك الذي نصرُّ عليه. إذا استطعنا على المستوى الفردي والجماعي أن نتخلى عن هوسنا بأن نكون على حق وأن نربح معركة لإثبات حقيقة متوهمة, وإذا استطعنا رؤية الكائنات الحية حولنا كمخلوقات ذكية واعية يجب احترامها وعدم

تجاهلها, حينها يمكننا أن نخلق حياة أكثر انسجامًا, وأقل توترًا وتدميرًا من تلك التي خلقناها لأنفسنا.

إدراكنا أن الواقع الذي نراه ليس بالضرورة هو الواقع الكامل, وأن وجهة نظرنا الضيقة لن تجعله حقيقة, هو أمر حكيم للغاية. فهو لن يضعنا في مركز الوجود, ولن يوهمنا بأننا أعظم نتائج تطور الطبيعة.

عندما نصل إلى هذا الإدراك, سوف نعرف أنه من العبث قضاء حياتنا في الصراع والتناحر حول الاختلافات في وجهات النظر. سنتوقف عن فرض معتقداتنا على الآخرين والإصرار على أن الحقيقة هي ما نؤمن به. لن نغضب أو نشعر بالإهانة إذا لم يتفق الآخرون معنا. لن نصدر الأحكام ولن ندين الآخرين عندما لا يتفقون مع طريقة تفكيرنا.

بل إنَّ اعترافنا بأننا مجرد جزء من وعي أكبر وأشمل, هو أيضًا اعتراف بأهمية الدور الذي يمكننا كأفراد أو كمجموعة أن نلعبه. لأنَّ هذا الوعي العظيم لا حدود له, وبالتالي ليس له مركز. بل هو نسيج لا نهائي كل عُزْزة فيه لها نفس أهمية العُرْزة التي بجانبها, التي مهما كانت ضئيلة؛ فإنها تسهم في الصورة النهائية الجميلة. حيث يصبح لكل وعي ومنظور فردي معنى ودورًا في المنظومة الكلية العظيمة.

الاستعداد للموت

تخيّل أنك سوف تموت قريبًا. لنقل غدًا. كيف ستشعر؟ فيما ستفكر؟ أنا متأكدة أن قليلين جدًا سوف تعجبهم هذه الفكرة. تقول لنفسك: هناك الكثير من الأمور التي أريد عملها، مشروعات كثيرة أريد الانتهاء منها، إنجازات كثيرة ينبغي تحقيقها. ستصرخ، لم أشبع من الحياة بعد.

ثم ستمر في ذهنك أمور ندمت عليها. ستقول لنفسك: إذا عرفت أنني سأموت غدًا، فلا داع للاستمرار في فعل أشياء لا أحبها، مثل البقاء في المكتب ساعات طويلة لترك انطباع جيد عند المدير والحصول على الترقية التي أطمح لها. أو قضاء عطلة الأسبوع في الكسل والاستلقاء على الأريكة ومشاهدة البرامج التليفزيونية السخيفة أو لعب كاندي كراش حتى تتخشب أصابعي.

ستفكر في أولئك الذين ستتركهم. أسرتك، أصدقاءك، زوجك أو زوجتك، الفتاة التي طالما أعجبتك لكنك لم تُصرِّح لها بحبك. وستتمنى لو أنك قضيت وقتًا أكبر معها، تتكلم وتضحك وتخبرها كم تعني لك وكم تُسعدك صحبتها. لكنك لا تستطيع، لأنك ستموت غدًا، كل ما أردت قوله سيظل حبيسًا. لو أنك فقط استطعت إرجاع الزمن للوراء، كم كانت الأمور ستختلف.

لنفترض أنك مُنِحت مهلة أكبر؛ لن تموت غدًا، بل بعد ثلاثة شهور، ستة. أو سنة. ماذا ستفعل حتى ذلك الحين؟ هذه فرصة جيدة لأن تكتب قائمة بالأمور التي تريد عملها والأشياء المهمة التي تود إنجازها. ليست تلك الأشياء التي يعتقد أهلك، معلموك أو أصدقاءك أنها مهمة بالنسبة لك، بل ما تريده أنت بالفعل في هذه الفترة القصيرة.

ما شكل هذه القائمة؟ تنظر حولك. هناك رف يمتلأ بالكتب التي جمعتها ولم تقرأها. ستكتب: أريد قراءة كتاب واحد في الأسبوع قبل أن أموت. و

ربما أكثر من كتاب؛ إذ إن الرف مُكدس بالكتب التي تريد قراءتها. وبينما تكتب ذلك، تحك رأسك وتتساءل: ما الذي منعك من فعل ذلك طوال هذا الوقت؟

تريد أن تقضي وقتًا أقل في المكتب أو في التركيز على جمع المال. فأنت ستترك كل شيء، وهذا المال غير مفيد في مكانك الجديد. شيء آخر، ما مصير كل الأشياء المادية التي جمعتها طوال حياتك؟ يبدو أنها غير مهمة الآن؛ دراجتك، أحذيتك، سيارتك التي قضيت أوقاتًا طويلة في الحفاظ عليها في أفضل حال.

ربما لم يكن من الضروري إهدار الوقت والمال على تلك الأشياء التي سيكون مصيرها ساحة الخردة والنفايات. كان من الأفضل قضاء الوقت في خلق ذكريات جميلة تأخذها معك، وتمنحك ذلك الشعور بالرضا لأنك عشت حياتك بالشكل الأمثل.

ترجع إلى القائمة، تكتب كيف تريد خلق هذه الذكريات التي ستدوم للأبد. هناك أماكن أردت زيارتها لكنك دائمًا كنت تؤجل ذلك. أماكن كثيرة جدًا. العالم مكان كبير بالفعل. من المؤسف أنك لم تستكشفه كما تريد، فضّلت الاستلقاء على سريرك وتليفونك المحمول في يدك. تكتب: أريد أن أرى الجبال، البحيرات، الأنهار، البحار والغابات. تريد أن تتجول في الطبيعة بين الأشجار العتيقة، تكتشف متعة المشي على الثلج ومشاهدة أضواء الشمال. تريد أن ترى الحيوانات البرية في بيئتها الطبيعية والحوت الأحدب في البحر وهو ينفث الماء كالنافورة.

تغمرك الرغبة في الحياة لأنك تعرف أنه لم يعد لديك الكثير من الوقت. تريد حياة حقيقية، وليس مجرد القيام بالأعمال الروتينية اليومية المعتادة. لا تريد أن تهدر الوقت الثمين، لأن الوقت لن يتوقف حتى لو توقفت عن فعل أي شيء.

تترك تليفونك المحمول الذي سرق أوقاتًا كثيرة من حياتك. تنفض الملل الذي طالما تحججت به لعدم فعل أي شيء مفيد أو منتج. تُودّع عاداتك السيئة التي يمكن أن تنقص وقتك المتبقي. تنهض من على الأريكة، تزيح عينك من على جهازك، تتوقف عن تصفح الإنترنت وصفحات التواصل الاجتماعي، وتبدأ في عد الثواني، الدقائق والساعات التي لديك. تريد أن تملأها بأشياء مهمة بالفعل.

تفكر في كل الذين تحبهم، الذين ساعدوك وكانوا دائمًا بجانبك، الذين يبهجك حضورهم ويبهجهم حضورك، تتصل بهم وتقضي الوقت معهم. تنصت إلى أمنياتهم وأحلامهم وتقرر أن تحققها لهم، لأن هذا هو ما يمنحك سعادة حقيقية، وليست تلك الساعات الطويلة التي تقضيها مع أشخاص لا يرونك إلا ترشًا في آلة أو وحدة اقتصادية.

تسترجع الأشياء التي أشعرتك بالسعادة كطفل. سواء أكان الرقص، أم الموسيقى أم الرسم. لعلك كنت تريد أن تتقن الطهي، تزرع الورد أو تنسج حديقتك الخاصة. أيًا كان، تعرف أن ما تنوي فعله قبل رحيلك هو أن تشعر بالسعادة مرة أخرى، أن تستغل كل يوم لأنك تعرف أنه لن يعود.

نعم، لن يدوم، لذا ستستغله بأفضل شكل، ستملأ كل دقيقة فيه بالنشاطات، الأفكار والمشاعر التي تُسعدك وترضيك. سينتهي اليوم، وتضع رأسك على الوسادة، سوف تحس بمزيج من الرضا والإنجاز، لدرجة أنك لو مت في اليوم التالي، فلن يزعجك ذلك. لأنك عشت حياتك لآخر مدى، وبدون ندم.

بالتالي، فعندما تستفيق من نومك في الصباح، تُدرّب على الموت. تُدرّب على البقاء في سربك ومراجعة حياتك. اسأل نفسك، ما الأشياء التي تنقصني، ما الذي سوف أندم على عدم فعله؟ هل كنت سعيدًا؟ هل عشت حياة مثالية، هل كنت شخصًا نافعًا؟

وبينما لا تزال قادرًا على التنفس, تحاول جاهدًا أن تحقق ذلك, أن تعيش حياتك بالفعل, بدلًا من إهدار الوقت وتركه يتسرب من بين أصابعك وأنت تقنع نفسك بأن الغد لابد أن يأتي.

إذا فعلت ذلك, ربما حدث ذات يوم, أو غداً, عندما يطرق الموت بابك, أن تنظر إليه بابتسامة, وتقول: لقد كنت أنتظرك, أنا جاهز الآن, لست خائفًا أو نادمًا. سأرحل وأنا سعيد.

ما نوع التعليم الذي نحتاجه؟

أغلبنا يعتبر التعليم أمرًا في غاية الأهمية. فهو السبيل للنجاح العملي ومن ثم الحياة السعيدة. التعليم الجيد في مدرسة جيدة يمكن أن يفتح أبواب فرص كثيرة لوظائف مرموقة ويتيح لنا التعرف على الأشخاص المؤثرين في المجتمع. ولهذا السبب يأخذ الأهالي مسألة تعليم أبنائهم بمنتهى الجدية. كل أب يريد أن يحظى ابنهم بأفضل تعليم، لكي يلفت نظر أصحاب الشركات، ويمنحه القدرة على الاختيار بين أفضل الفرص المتاحة.

ما نوع التعليم الذي يتلقاه الشخص؟ يتعلم القراءة والكتاب بالطبع، الحساب. سيتعلم بعض الرياضات المعقدة؛ الجبر والهندسة، الإحصاء وكل المعادلات المركبة. وإذا أضاف لذلك الفيزياء والكيمياء فهذا أفضل بالطبع. لأن ذلك ينبئ عن ذكاءه، أما إذا استطاع أن يلم بالتكنولوجيا والكمبيوتر، البرمجة، الخوارزميات وكل الأمور المتعلقة بالذكاء الصناعي وعلوم الروبوت؛ فتأكد أنّ هذا الطفل سيكون يومًا ما من أولئك الذين يحكمون العالم.

ولكن ماذا عن التعليم الذي يحتاجه بالفعل أولادنا، ونحن أيضًا، لكي نتجاوز مصاعب الحياة؟ المهارات الأولية والضرورية التي نحتاجها بشكل يومي ولكن نادرًا ما نتعلمها، سواء في المنزل أو المدرسة.

نرسلهم إلى المدرسة لتحصيل المعرفة، لكننا لا نعلمهم تلك المهارات اللازمة لفهم الآخرين، سواء أقرانهم أو مدرسيهم. مثلًا، لا نزودهم بالأدوات اللازمة للتغلب على خجلهم، أو فرض شخصيتهم، أو التصدي للمتنمرين، تعزيز ثقتهم في أنفسهم ومعرفة حقيقتهم وما الذي يريدون تحقيقه في الحياة.

لا نعلمهم كيفية تقبل أنهم ليسوا الأذكى أو الأكثر شهرة في الفصل. لا

نعلمهم كيف يتعاملون مع الإحباط، الفشل، وكيف يتصرفون عندما لا يحصلون على ما يريدون. نفشل في أن نجعلهم يتعرفون على مشاعرهم وكيف يُعبّرون عنها بشكل صحي وفعال. نتغاضى عن أهمية السيطرة على النفس في تعاملهم اليومي مع العالم.

وبالرغم من ذلك؛ فإنّ هذه هي أهم المهارات التي يجب أن يتعلمها طفلنا إذا أردنا أن ينمو ليصبح فردًا سعيدًا ومنتزًا نفسيًا. ومن ثم يصبح شخصًا قويًا ومؤثرًا يعرف بالضبط ماذا يريد. شخص لديه وعي كاف بذاته وقدراته وقادر على أن يتعامل بحكمة وبشكل مسؤول.

ما السبب في هذا التجاهل الصارخ؟ ربما لأن أغلبنا غير مجهز بهذه المهارات الشخصية، وأنا كذلك غير قادرين على أن نكون قدوةً للسلوك الأمثل. لأننا لم نتعلمها في السابق قط، ولم نتعرف على أهمية اكتسابها، حتى أجبرتنا الظروف على ذلك.. وحينها، فإننا غالبًا ما نكون مجروحين، مصدومين، ومأزومين عاطفيًا بسبب تجارب مررنا بها بحيث لم نعد نستطيع أن نشعر بالامتنان لأننا تعلمنا شيئًا أكثر من الابتعاد عن المواقف التي تسببت في جرحنا في المستقبل.

لم نتعلم أن نواجه الإحباط، الرفض والفشل، لذلك فإنّ رد فعلنا في الغالب يكون عكس المفروض، سلبيًا ومؤذي نفسيًا؛ كأن نكبت مشاعرنا، نلوم أنفسنا، نهرب من المشاكل أو نصرّ على الإنكار. قد نصبح مكبوتين ومهزومين، ناقمين. وحتى قد نرفض تحمّل مسؤولية ما حدث لنا، نلوم كل شيء وكل شخص إلا أنفسنا.

بالتالي فإنّ أفضل ما يمكن أن نُعلّمه لأطفالنا، وما كان يجب أن نتعلمه، هو خبرة الحياة. مواجهة التحدي، التأقلم مع الصعاب والمشاكل. يجب أن توجد وسيلة لتعليم أطفالنا التعاطف مع الآخرين، الإصغاء لهم وتفهم مشاكلهم، أن يتخلوا عن أنانيتهم.

يجب أن يوجد ما يزرع فيهم قيم التسامح, خبرات التفاوض بشكل فعال وعادل. جلسات تركّز على كيفية تخطي الصعاب وتطوير عقلية راشدة قادرة على الحوار العقلاني الهادئ.

وبالطبع, فإنّ الأمر يستلزم الكثير من الوقت لكي يتعلم الطفل كيفية الثبُكُم في مشاعره, يجب أن نسمح للطفل بالتعرُّض لأنواع مختلفة من الإحباط والانفعالات, في إطار آمن بالتأكيد, ليتعودوا على التعامل مع هذه المشاعر السلبية وأن يروها كفرصة للنمو وبناء الشخصية.

مثلاً, فإنّ الطفل الذي يرى أن الفشل مجرد خطوة في طريق النجاح أو الوصول لحلّ مشكلة ما, سوف يكون رد فعله إيجابياً وبناءً, على عكس الطفل الذي يرى أن الفشل هو نتيجة غياب, ضعفه أو سوء حظه. الطفل المدرب على التعامل مع خيبة الأمل - عدم الحصول على اللعبة التي يريدتها مثلاً - لن يقطب وجهه, لن يدخل في نوبة غضب, بل سوف يكون شاكرًا للحصول على أي لعبة نقدمها له وسوف يجتهد للاستمتاع بها.

تخيّل كم كانت الحياة تبدو أسهل, إذا ما تعلمنا منذ الطفولة كيفية التعامل مع الألم, الحيرة والرفض. بدلاً من استرجاع الذكريات المؤلمة فيما بعد واكتشاف أننا غير قادرين على تجاوزها. في النهاية فإنّ هذه مجرد تجارب سوف نمر بها على أي حال, كثيرًا, سواء بأن يرفضك الشخص الذي تحب, أو ألا يتم قبولك في المدرسة أو الوظيفة التي تمنيتها. وإذا كنت مستعدًا لتقبل هذا الرفض, فإنّ الحياة ستصبح بالتأكيد أكثر سعادة.

يستطيع المعلم عمل حصص محاكاة للأطفال بغرض تمكينهم من تعلّم أشكال الرفض المختلفة والطرق العديدة لتجاوز ذلك. بأن يستبدل شعوره بالرفض بالوجود ضمن مجموعة تتقبله (الحل: تكوين مجموعة من الأصدقاء الذين تحب صحبتهم), أن يتم رفضك من شخص تحبه

(الحل: الحبيب الذي يرفضك في الغالب لا يستحق مشاعرك في الأساس, أو هناك الكثير من السمك في البحر), عدم قبولك لوظيفة أحلامك (ربما الشركة غير مناسبة لي). عندما يتعود الطفل على مواجهة الإخفاق, سوف يكون جاهزًا في المستقبل للتعامل مع العالم بثقة وإقدام.

إنّ فهم أنواع المشاعر المختلفة هو أمر مهم أيضًا. يجب أن يتعلم الأطفال مراقبة ومعرفة مشاعرهم والظروف المختلفة التي تحركها. سوف يحررهم من التبعية لهذه المشاعر وتحكماتها. بل إنهم يمكنهم السيطرة عليها واستخدامها في عبور التحديات التي تواجههم.

يمكن إخضاع الأطفال لتدريبات تزيد معرفتهم بشعور مثل الغضب وتأثيره على العقل والجسم. يتعلمون أنّ المشاعر مجرد شيء عابر وليس مكوّنًا أصيلاً في شخصيتهم. ولن يوصف إنسان بأنه شخص غاضب, بل صادف أنه شعر بالغضب في لحظة ما.

يجب أن يتعرفوا على مشاعر التوتر, الغيرة, الشك, الخوف, الكراهية.. سيعرفون كم ستستمر إذا ما نظروا إليها كعرض مؤقت, وليست صفة لصيقة بهم تضعهم تحت تصنيف ما.

بهذه الطريقة, عندما يتصاعد بداخل الطفل شعور معين, فإنه سيتعرف عليه سريعًا وسيحدد رد فعله, سواء كان الاستجابة للشعور والانغماس فيه, أو أن يدرك أنه مجرد رد فعل طبيعي سوف يأخذ وقته ويمر سريعًا. والنتيجة, لن تصبح المشاعر أغلاً تقيدنا وتقودنا إلى أماكن غير مستحبة, بل أدوات ترشدنا وتصحح سلوكنا.

أمر آخر يجب أن يتعلمه الأبناء في صغرهم, التعرف على أنفسهم. يتعلم الطفل أن ينظر إلى نفسه, يطرح الأسئلة ويبحث عن الإجابات بقدر المستطاع: ما يحبون وما يكرهون, شكل وأسباب ردود أفعالهم.

عندما يُكوّن الطفل رأيًا ما، يتم سؤاله لماذا فعل ذلك ومن أين أتى هذا الرأي، سواء تعلّمه من أهله أو نتج عن تفكيره الخالص.

كذلك يتم تشجيعه على الاستفسار عن كل شيء عن العالم وما يحدث حوله. بهذه الطريقة يوسع مداركه ويطور طريقة تفكيره بحيث لا يكتفي بتقبل ما يقوله له الآخرون. بل يصبح لديه ثقة في عقليته بينما يرى العالم شكل أعمق وأوسع من الطفل الذي يعتمد على غيره في تكوين رأيه.

إذا درّبنا الطفل منذ صغره على التأقلم والتعامل مع معطيات الحياة، بدلاً من تلقينه ما يحتاجه لكي يتخطى مراحل المدرسة والنجاح في الاختبارات.. إذا لم نكتف بتعليمه كيفية النجاح في الامتحانات بل كيفية مواجهة الإخفاق كذلك، فلا شك أنهم سوف يكبرون ليصبحوا أكثر نضجًا، صلابةً، ثقةً في النفس، وسيعرفون ما يريدون تحقيقه في حياتهم.. والأهم من ذلك، أن يعرفوا أنفسهم وقدراتهم وأهدافهم.

الفوز بـانصيب الحياة

لا شك أننا نشعر في أحيان كثيرة أنّ كل شيء ما هو إلا مضيعة للوقت. نفعل الكثير من الأشياء؛ فإذا لم تكن مملة فإنها بلا هدف. وأنّ قيامنا بالنشاطات الدالة على وجودنا، هو تكرار للأشياء نفسها المرة تلو الأخرى، كل يوم، بلا هدف معين سوى ملء الوقت أو بفعل التعود.

أنا على يقين أننا نمر أحياناً بأوقات لا نشعر فيها بالرغبة في الخروج من السرير أو بأننا ليس لدينا الطاقة اللازمة لخوض غمار اليوم، ناهيك عن مواجهة الحياة خارج حدود السرير. أليس من الأفضل إبقاء الستائر مسدلة والنزول تحت الأغطية لأكبر وقت ممكن ونصبح نحن والسرير وحدة واحدة.

قد تطرأ فكرة ما على بالنا، كم ستصبح الحياة أسهل وأطف لو لم نعد نلق بالألأ شيء أو أي شخص. إذا تركنا العالم خلفنا وتخلينا عن وجودنا. ففي النهاية، نحن لا نقدم الكثير للحياة، لسنا مثل أولئك المبدعين، المخترعين الذين أسهمت منجزاتهم في تقدّم المجتمع وغيّرت شكل العالم.

بل العكس تماماً. فمعظمنا قد يشعر بأن الكوكب سوف يستمر في الدوران بشكل أفضل دوننا. إنّ وجودنا لا يستحق أن يُذكر ولو على الهامش. مثل ورقة الشجر التي تسقط في الخريف وتطأها الأقدام.

خلال هذه اللحظات، عندما تخفت الرغبة في استقبال اليوم الجديد، قد يكون من المفيد أن نمتلك علاجاً بين أيدينا. جرعة مضادة تبعد هذه الأفكار السلبية وتمنعنا من الوقوع في بئر اليأس السحيق. أستطيع القول بأن هذا العلاج لن نشتره من الصيدلي، لكننا نستطيع الحصول عليه بسهولة إذا تحلينا ببعض الخيال.

حسنًا، ما الذي أتخيله؟

أتخيل فرص فوزي باليانصيب. يانصيب ذو جائزة ضخمة وفائز وحيد. وبما أنني اشتريت الكثير من تذاكر اليانصيب في الماضي ولم أفر بأي شيء، فإنني أستطيع القول بأن فرص الفوز ضئيلة للغاية؛ خاصة مع وجود الملايين من أمثالي. حرفيًا هذا احتمال واحد في المليون، شيء غير مبشر إذا كان هدفك هو الثراء السريع.

ومع ذلك، فهذا أنا ذا، في هذا العالم، على هذا الكوكب، ما زلت حية. بشكل ما، في مكان ما، يبدو أنني شاركت في يانصيب كانت جائزته الكبرى أن أكون شخصًا يعيش على كوكب الأرض، في مكان وزمن محددين.

وبشكل ما، فمن وسط الأرواح اللانهائية التي أتصور أنها تصطف منتظرة الفرصة لهذه التجربة الفريدة، أجد نفسي ضمن أولئك المحظوظين.

بتعبير آخر، في يانصيب الحياة، وبرغم كل شيء، فقد فزت بالفعل. والجائزة ليست رحلة إلى باريس أو روما، بل رحلة إلى الوجود في الحياة؟ لماذا، إنها معجزة. ناهيك عن الجائزة الإضافية، أنني أقوم بها بمفردي. بشخصية متفردة، وتجارب موعودة لي وحدي.

يعطيني ذلك فكرة مختلفة عن الحياة نفسها. بالتحديد حياتي أنا. بالنظر إلى أنني كنت المحظوظة بالفوز بهذا اليانصيب وفرصة تجربة الحياة بالطريقة التي أتمناها، فجأة أرى أن وجودي أصبح نعمة وفرصة للاستمتاع وليس معاناة وإهدارًا للوقت. خاصة أن العكس هو عدم الوجود، الوقوف في الطابور ممسكة تذكرة اليانصيب في يدي، متسائلة إذا ما كنت سوف أحظى بالرحلة يومًا ما.

من قد لا يريد الوجود على الأرض، أو يرفض الرحلة هذا الكوكب الجميل. أجمل كوكب في هذه المجموعة الشمسية في ركن مجرة درب التبانة.

ما يجعل هذه التجربة أكثر خصوصية، مثل كل الرحلات التي يتم الفوز بها عن طريق الحظ، أنها تجربة لن تستمر إلى الأبد. ستنتهي في وقت ما، وستعود لبيتك، إلى المكان الذي أتيت منه، ستعود محملاً بالكثير من الذكريات العزيزة لهذه الرحلة.

الوجود على الأرض يشبه الإجازة بطرق عديدة. هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا رؤيتها والاستمتاع بها، كما أن هناك الكثير من الأشياء التي سوف نشتهي منها، مثل الطقس وخدمة النزلاء في الفندق، والأسعار الغالية التي ندفعها كسائحين. تستطيع أن تلتقي بسائحين آخرين، فائزين آخرين ببيانصيب الحياة. سوف تحب بعضهم وتتوافق معهم، وربما تنشأ بينكم علاقة عاطفية. والبعض الآخر لن تطيقهم وسترغب في التخلص منهم.

بشكل عام، وبالرغم من التقلبات التي ستواجهها، عندما تقترب رحلتك من نهايتها، فإنك ستكتشف كم كانت قصيرة. لا زال هناك الكثير من الأشياء أردت فعلها، أماكن رغبت في زيارتها، أشخاص أردت لقاءهم، ستتمنى لو أنك لم تضيع وقتًا كثيرًا في النوم، في الظلام، بينما كانت الشمس مشرقة في الخارج تبعث البهجة والمرح في العالم.

أنت لا تريد بالتأكيد أن ترجع لتجد الآخرين الذين يحسدونك لفوزك ببيانصيب الحياة، يكتشفون أنك أسأت استغلال الرحلة وقمت بتفويت كل الاحتمالات لرحلة ممتعة لمجرد أنك كنت تشعر بالملل، وكنت كسولاً لدرجة أنك لم تبذل أي مجهود، لأنك اعتقدت أن الحياة لم تنر اهتمامك وأن ليس هناك ما يستحق كل هذه الضجة.

ما حدث في الواقع أنك عندما وصلت إلى الأرض، فشلت في قراءة دفتر التعليمات (الكتالوج) دليلك للحياة والوجود بشكل لائق: الكتابة الصغيرة في الورقة الأخيرة التي تُخبرك أن الخبرات التي تكتسبها خلال حياتك تعتمد بشكل أساسي على ما تفعله وما تُركِّز فيه معظم وقتك. نعم، الحياة تُقدِّم لك مائدة متنوعة للاختيار. لكن ما ستؤول إليه حياتك يعتمد بالكامل على نوعية اختياراتك.

ومن ثم، فإن رؤيتي للحياة بأنها فوز بـ"بئانصيب" مستحيل، منحني منظورًا مختلفًا للحياة نفسها. عادةً في هذه المرحلة، فإن سحابة الأفكار السوداء التي كانت تحوم فوقني تأخذ في التبدد لتسمح بشعاع الشمس بالإنفاذ. وليذكرني ذلك بأنه ليس لدي الكثير من الوقت قبل أن أرحل بشكل نهائي. سيكون من المؤسف إضاعة الوقت. بل إنني يجب أن أستغل هذه الرحلة كأفضل ما يكون.

أداة الذاكرة

عندما تكون وحدك في المنزل, سواء للعزل الذاتي أو خوفاً من العالم الخارجي بسبب الفيروسات, الزومبي (الموتى الأحياء), الأشخاص المزعجين أو ما شابه؛ فالمنزل سيصبح بعد فترة عالمك بأكمله. في هذا العالم الصغير, تصبح حركاتك مُقيدة بمساحة محدودة؛ غرفة نومك التي تستفيق من نعاسك فيها, الحمام الذي تزوره خلال اليوم, الصالة, عند الطاولة التي تضع عليها جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو الأريكة القديمة أمام التلفزيون, حيث تقضي معظم وقتك أمامه.

بمرور الوقت, وأنت محروم من أي مؤثر خارجي أو تغيّر في المناظر؛ فإنّ طاقتك المعتادة وحماسك, رغبتك في الخروج من السرير, تتلاشى ببطء. وبدلاً من ذلك يبدأ الخمول يتسلل إلى جسدك, يبدأ من ساقيك التي تتأقلم بسهولة مع هذه الحالة وتستقر عليها بشكل مفاجئ.

لدرجة أن أبسط الحركات تصبح ثقيلة. ترتيب السرير, تنظيف الحمام, غسيل الملابس. تشعر أن هذه الأمور تتطلب قوة خارقة لإنجازها, وبما أنّ النتائج ليست على مستوى المجهود المبذول, سوف تؤجلها أو تلغيها من الأساس. فلماذا نرتب السرير أو ننظف الحمام إذا كنا سوف نفسد ترتيبهما في نهاية اليوم. لا. من الأفضل الحفاظ على بقايا الطاقة لديك للوصول إلى ريموت التلفزيون أو فتح كيس البطاطس المقلية.

إذا كان الشعور بأن الحوائط تطبق عليك أو أن العالم أصبح أصغر من علة البيتزا يجعلك في النهاية تصل إلى حالة من الملل التام أو حتى الاكتئاب؛ فإنّ هناك طريقة للهروب من هذا الوضع بدون الحاجة لأن تنهض من على الأريكة التي تستلقي عليها. في الحقيقة تستطيع القيام بهذا التمرين وأنت مغمض العينين؛ لأنه ببساطة تمرين للعقل وليس الجسد, وبإمكانك القيام به في أي وقت, وفي أي مكان.

أدعوه (زيارة مكان الذاكرة). إنه ليس مجرد تمرين ممتع, بل يمكنه كذلك تحسين حالتك الذهنية وذاكرتك بالطبع. يمكن أن يكون جسدك ثابتًا, لكن عقلك يستطيع أن يذهب إلى أي مكان تريد, بالرغم من أنني أفضل في هذه الحالة أن يذهب إلى أماكن تجعلك سعيدًا. إنَّ هدف التمرين في النهاية هو إعطاءك نظرة أفضل للحياة عندما تقتصر حياتك على التحديق إلى حوائط منزلك.

حسنًا, ما هو ذلك المكان بالضبط؟ الخيال كما نعرف ليس له حدود. استحضار الصور في خيالنا هو أحد مميزات الجنس البشري. وبالتالي, فإنَّ الانعزال في غرفتك لا يعني أنك عالق أو لا تستطيع الإفلات؛ خاصةً عندما تمتلك القدرة على الذهاب إلى أماكن يعتبرها جسدك وعقلك حقيقية مثل الأريكة القديمة التي تستلقي عليها.

ابدأ بتخيل مكان يرتبط بذاكرات سعيدة. لا يشترط أن يكون ذلك لحظة سعادة أو متعة قصوى, ولكن يمكنك المضي في مسارات الذاكرة المتعرجة المليئة بلحظات السعادة الصغيرة. ربما كان ذلك الحديقة التي اعتدت اللعب فيها مع أصدقائك وأنت طفل صغير. أو بيت جدتك التي اعتدت أن تزورها في العطلة الأسبوعية وأشعرتك بأنك مرحب بك طوال الوقت. حيث أحسست بالأمان وحب الجدة.

أيضا قررت الذهاب, ضع نفسك في المكان وكأنك تستعيد الذكرى مرةً أخرى. ستشعر بأشعة الشمس. تشم رائحة البحر وتغرق قدميك في الرمال الناعمة. ستسمع أصوات العصافير والبلابل في معزوفة جميلة بين الأشجار. عندما تنظر للأعلى, ستري زرقاة السماء ملء بصرك. ولو نظرت إلى الأسفل, ستري كم ابتعدت عن الأرض لتصل حيث تريد, أعلى قمة الجبل.

ستستعيد هذه المشاعر التي اختبرتها مرةً أخرى, وكأنك هناك, فوق

الجبل, على شاطئ البحر أو بين الأشجار. مشاعر بالسعادة, المتعة, الإثارة, الرهبة والسلام الداخلي كذلك. ستشعر بها في كل خلاياك, حتى وأنت مستلق بلا حراك على الأريكة.

ذاكرتك لديها عدد لا نهائي من هذه الأماكن التي يمكن أن تزورها كلما أردت. بالتأكيد أنه من الأفضل أن تستعيد فقط تلك الأماكن والمواقف التي شعرت فيها بالسعادة, أو على الأقل أشعرتك بالارتياح. عادةً ما تكون هذه الأماكن غير ظاهرة, مخبأة تحت أكوام من الدراما والذكريات الأليمة التي تطاردك حتى إن اجتهدت لنسيانها. تلح بعناد وتستنزف طاقتك طوال الوقت, تجبرك على زيارتها بين الحين والآخر بالرغم من الخوف والألم الذي تتسبب فيه.

إذا استطعت أن تتجاهل هذه الذكريات الصاخبة واللحوقة, بأن تختار حدثًا معينًا لتسترجعه, ستكتشف أنّ هناك عدد لا نهائي من الأماكن التي تستحق الزيارة. يمكن أن تكون أماكن غير مهمة, مواقف بسيطة لدرجة أنك تستغرب أنك استطعت أن تتذكرها أساسًا. لكنها موجودة على أي حال, تنتظر أن تستدعيها, مثل أحجار كريمة في باطن الأرض.

يمكنك اختيار موضوع معين؛ عيد ميلاد. أول عيد ميلاد تستطيع أن تتذكره؟ هل تتذكر الموجودين وشعورك عند فتح الهدايا؟ أو الحيوانات الأليفة. بماذا شعرت عندما حصلت على أول كلب أو قطة؟ ما الاسم الذي أطلقته عليها؟ يمكنك كذلك أن تتذكر المدرسة, عندما امتدحك المدرس أمام الفصل لأنك أحرزت العلامة الكاملة. كم كان شعورك جيدًا. فوزك في مسابقة ما. ماذا عن المرة التي ابتسم لك فيها الشخص الذي تحب أو أبدى اهتمامًا؟ لا بُدَّ أنك أحسست بالسعادة تملأ خلايا جسدك.

لدينا الكثير من الذكريات الرائعة التي حدثت لنا, كبيرة أو صغيرة, إذا بذلنا المجهود اللازم لاسترجاعها. فهي موجودة هناك, مستعدة للظهور

في أي وقت. لا يجب نسيانها بل استدعائها كل فترة, مثل ألبوم الصور.
نعيشها ونختبر مشاعر البهجة نفسها مرةً أخرى, إن لم يكن مرات ومرات.

نحن عندما نمر بتجربة ما؛ فإنَّ عقولنا لا تُميِّز إذا ما كانت هذه التجربة
تحدث الآن, أو أنها مجرد صورة ذهنية. نحن عندما نذهب إلى بيت
الجدة في عقولنا, ونأكل مخبوزاتها الطازجة؛ فإنَّ أجسادنا تتفاعل
بالتبعية. يسيل لعابنا. يشعر قلبنا بالدفء بفعل فيض حب الجدة.

كلما استرجعنا وعشنا تلك اللحظات السعيدة, ندرك كم كنا محظوظين
وكم كانت - ولا تزال - حياتنا رائعة, وأنها يجب أن نكون شاكرين على
هذه النعمة.

في المرة المقبلة عندما يغلبك شعور الإحباط والوحدة, وأنت مستلقٍ
على أريكتك الكئيبة في غرفتك المظلمة؛ اغمض عينيك, تجول في
حديقة أفكارك واكتشف الكنوز التي تمتلكها. اكتشف ذكرياتك السعيدة.

الشيء المؤكد، أن لا شيء مؤكد

معظمنا يميل إلى الاعتقاد بأننا إذا فعلنا كذا، فمن المؤكد أن كذا سوف يحدث. هذا الاعتقاد يُوجّه أغلب سلوكنا. الدافع لفعل شيء ما يعتمد على عواقب تصرفاتنا وتبعاتها. هل ستكون نتيجة ما أفعله سلبية أم إيجابية؟ هل تصرفي مفيد أم أنه سيؤذي شخصًا آخر؟

هذا اليقين هو أمر جيد بالطبع. فعدم اليقين يتسبب في الفوضى وينشر الفساد. فمثلاً، إذا عوقب كل من يسرق، سيفكر معظم الناس مرتين قبل أن يقدموا على السرقة. وأيضاً إذا استطاع البعض أن يسرقوا ويفلتوا من العقاب؛ فإنّ عدم اليقين هنا يخلق عالماً يسوده الظلم والفساد. عالم تكون فيه عاقبة فعل ما مختلفة عن تلك التي انتظرناها. عالم يفوز فيه الأشرار ويخسر النبلاء في لعبة الحياة. وهو بشكل ما، حال العالم اليوم.

هذه هي فائدة اليقين. أنا متأكد بأنني إذا كنت شخصاً جيداً، فالعواقب سوف تكون حميدة، في هذه الحياة، أو بعد أن أموت ويكون مصيري فردوس الطيبين، لأنني مؤمن أن الله موجود، يرى كل شيء وسوف يكافئ أو يعاقب البشر على ما فعلوه في حياتهم. إيماني بالحياة الأخرى يجعلني واثقاً بأن أولئك الفاسدين الذين أثروا ونجحوا في الحياة نتيجة فسادهم، سيلاقون ما يستحقون من العذاب بعد موتهم.

لكن، ماذا لو كان عدم اليقين هو الذي يحكم كل شيء؟ ليس فقط في هذا العالم، بل في الحياة والكون بأكمله؟ ماذا إن كان نسيج الوجود نفسه غير مبني على اليقين، بل على الاحتمالات؟ احتمالات لا نهائية؟ بحيث أن الحياة التي تسير في خط مستقيم منذ الولادة انتهاءً بالموت بعد فترة معينة، يليها وجود خالد في الحياة الأخرى (نأمل أن تكون الفردوس)، ماذا لو كانت هذه الحياة مجرد واحدة من حيوات لا نهائية

نعيشها وسوف نستمر في ذلك بكل الأشكال الممكنة والمختلفة إلى الأبد.

إذا أخذنا كل هذا في الاعتبار؛ فإن هذه الحيوانات المتعددة لا يعينها عواقب أفعالنا والدوافع النابعة من انتظار ثواب أو عقاب، بل إنها ببساطة تجسيد أو تعبير عن كل الخبرات التي يمكن أن يمر بها أي مخلوق. احتمالات لانهائية. على هذا الكوكب، أو غيره. وحتى في كون ليس بالضرورة ذلك الذي نعيش فيه. لأنه في وجود الاحتمالات، تكون الأبعاد كثيرة، الأكوان لانهائية، الكواكب والحيوات عليها لا يمكن حصرها.

عندما نتحدث عن هذه الاحتمالات اللانهائية والمطلقة، فإننا بالتأكيد لا نعني تلك الفكرة عن الحياة التي تسير في خط مستقيم، ذلك الوقت الذي نقضيه على الأرض، حيث يبدو أن الزمن يتحرك ابتداءً من الماضي وانتهاءً بالمستقبل. هذا هو بالتحديد مفهوم الزمن الذي نعرفه والخاضع لأبعاد الزمان والمكان، والذي نخضع فيه بدورنا لقوانين الفيزياء الحاكمة لهذا الكون.

عمومًا، في كون متعدد؛ فإن كل شيء ممكن. والزمن غير موجود. كل شيء كبير الآن، هناك الحاضر فقط. تعبير فوري عن وجود يحتمل كل العواقب لأفعالنا واختياراتنا.

فلنفترض، أننا نقوم باختيار ما أو فعل ما، في هذه الحياة التي نعرفها. مثلًا، نختار أن نتزوج من شخص معين بدلًا من شخص آخر، أو ألا نتزوج أبدًا. ففي مكان ما، في بُعد آخر، هناك نسخة أخرى منا تتزوج من شخص آخر وتختبر عواقب اختيارها بدون أن تعرف أبدًا ماذا لو عاشت حياة مختلفة عن تلك التي في خيالنا. بينما في بُعد آخر هناك نسخة أخرى منا اختارت أن تبقى بدون زواج وهي في الغالب تعيش تجربة مختلفة ودرجة أخرى من السعادة.

ربما كان الأمر أننا في هذا البعد الذي نعيش فيه، في الزمن الخطي

لبعد الزمان والمكان، قد عشنا حيوات لا حصر لها قبل حياتنا الحالية،
أناس مختلفون وظروف مختلفة وأزمنة مختلفة. وكل ما في الأمر
أننا مع كل حياة جديدة لا نتذكر أي تفاصيل عن سابقتها، اللهم بعض
السمات والتفضيلات الشخصية.

ما فائدة كل هذه الحيوانات إنز؟ كل واحدة منها نظنها الوحيدة التي
نعيشها؟ ربما كانت للعظة والاعتبار. أو أن كل حياة هي فرصة لتعلم
درس معين أو اختبار عواقب مختلفة لأفعالنا.

أيًا كان الأمر، فالهدف من هذه الحياة ليس أن يتم تصنيفنا إلى أرواح
طيبة أو شريرة، ولكن أن تُعبّر كل روح عن قدراتها وتحققها في أي حياة،
وأن تقوم باختيارات راشدة بخصوص ما يمكن عمله باستخدام هذه
القدرات. لأن الروح ترغب في اختبار كل الاحتمالات الممكنة لكل اختيار.

وهكذا، فإن كل لحظة نعيشها، هي اختيار الحياة ببساطة سلسلة من
اللحظات الحالية المتتالية والتي يحدد مسار كل منها الاختيار الذي
نقوم به في وقتها؛ كيف نرى حياتنا؛ معناها وهدفها، فشل أو نجاح، هو
بالتالي أمر يعود لتصورنا الشخصي. في الحقيقة، فليس هناك ماضي
أو مستقبل. هناك فقط قوة الحاضر. اللحظة الحالية التي تتكشف أمامنا
طوال الوقت.

لأن هذا هو ما نحن عليه، طاقة تختار التعبير عن نفسها بشكل معين،
ليس بالضرورة لهدف أو قيمة أخلاقية، فقط لأنه احتمال مطروح
وممكن. نحن نستطيع أن نفعل هذا، أو ذاك، نستطيع أن نصبح أي شيء
في عالم الاحتمالات. هذه الطاقة هي التي تحكم كل شيء في الكون.
الكون بدوره هو احتمال كان ممكنًا - مثل كوكب الأرض - وهو ما يجعلنا
متميزين، ولكن في الوقت نفسه، فنحن أيضًا محتومين. السبب الوحيد
لوجود أي شيء أنه كان احتمالًا مطروحًا. وهذه هي الحقيقة الوحيدة

وبناءً عليه، فإن اليقين لا يكمن في الإيمان بأن فعلاً مُعيّناً يمكن أن يكون صحيحاً أو خطأً. لأن كل فعل هو بطبيعته مجرد من الأحكام إلى أن يتم إقحام القيمة الصوابية عليه. المطر يمكن أن نراه مفيداً أو مُضراً حسب الظروف، وبدون أن يتغير جوهره. وبمعرفة أننا تعبّر عن الطاقة في الأساس؛ فإنه باستطاعتنا أن نعبر عن أنفسنا كيفما نشاء. يمكننا أن نكون جسيماً وموجةً في الوقت نفسه. ربما عشنا حياةً سابقةً سعيدة، كما أننا قد نكون عشنا حياةً أخرى بائسة، يرجع ذلك فقط إلى عواقب الاختيارات التي قمنا بها.

هناك أمر مريح في عدم اليقين هذا، عدم معرفة حقيقة الحياة بالضبط، الكون وماهيته، والتشكك في الإجابات الموجودة مُسبقاً، حتى إن بدت مقنعة. فعدم اليقين يسمح لنا بتخيل كل الاحتمالات. لا شيء أبيض تماماً أو أسود تماماً، ولكن خليطاً من درجات من الألوان الممتزجة. وكذلك فكرة أننا نحيا حياةً مكوّنةً من لحظات حالية متتالية، دائماً عند نقطة بداية الفعل والإبداع. لذلك يمكننا أن نُشكّل حياتنا ونوجهها من بين كل الاحتمالات والاختيارات إلى شيء يقترب جداً من إمكانياتنا وقدراتنا. وفي نهاية كل حياة، فليس هناك جائزة أو عقوبة، بل فرصة جديدة للمحاولة مرات ومرات، حتى تنفذ كل الاحتمالات الممكنة.

من يدري، ففي كون آخر وفي بُعد مختلف، قد يكون هناك "أنا" آخر يعيش حياةً مختلفةً غير عابئ بكل هذه التساؤلات.

أفكار عن الجسد

لا أشعر بأنني على ما يرام. ربما أصبت بفيروس. حلقي يؤلمني وجسمي مُتعب. أريد فقط أن أنام. هناك الكثير من الأشياء أريد عملها ولا يزال هناك الكثير من الأشياء معلقة. وبالرغم من ذلك، فأخبر شيء أريد فعله هو أن أفعل أي شيء. مجرد تحريك أصبعي يؤلمني.

بالرغم من كل أفكارى المبهرة والعبقرية، وبالرغم من خططي الاستراتيجية، أشعر بالألم عندما أدرك أنني لا شيء بدون جسدي. وأنّ حالتى العامة تحددها صحتى الجسدية.

عندما نكون في صحة جيدة، لا نشتكى من شيء؛ فإننا نتعامل وكأن أجسادنا غير موجودة. نُعدّه من المسلمات. ننظر إلى احتياجات أجسادنا ومتطلباتها (الأكل، قضاء الحاجة) باعتبارها عرضًا مُزعجًا. وأحيانًا ما نسيئُ إليها، نُعرضها للأكل السيئ، التلوث والضغط.

وكذلك، فإن الكثير منا لا يعجبه جسده. نراه سمينًا أو نحيفًا. لا نحب شكل سيقاننا أو أذرعنا أو وجوهنا. دهون غير مرغوب فيها في بعض الأماكن، ولن نتكلم عن بطوننا. هناك الكثير من المشاريع الكبيرة في عالم الأعمال قامت على رغبة هؤلاء الأشخاص الذين يرغبون في تغيير شكل أجزاء من أجسادهم.

وقت المرض، تأخذ الأمور منحى آخر. عندما تؤلمك معدتك؛ فإنّ قُدرتك على القيام بالعرض التقديمي الذي تدربت عليه ساعات طويلة تتبخر. الصداع الذي يعصر دماغك يطفى على قُدراتك التحليلية التي تُعجب أقرانك. إمساك بسيط يجعلك تبدو غيبًا، بينما يضمن لك ألم ما أن ذهناك سينصرف عن العمل وذلك الزميل المزعج.

الصحة الجيدة تسمح لنا بأن نهيم بخيالنا ونتذكر التفاصيل الموجودة

في ذاكرتنا. في أي يوم, يمكنك أن تختبر جميع أنواع المشاعر؛ الغضب, القلق, التوتر أو نفاذ الصبر. قد تشعر بالحسد أيضًا, الاستياء أو الخوف. قد تشعر بالملل, أنك بلا هدف وبلا فائدة. في يوم جيد, ستشعر بالبهجة, التفاؤل والامتلاء بالمشاعر الجميلة. بالنسبة لك؛ فإن هذه المشاعر هي حقيقتك. من شأنها أن تحسّن حياتك وذاتك.

عندما تمرض, فإن واقعك يأخذ شكلًا مختلفًا تمامًا. تشعر بأنك لست على طبيعتك. تشعر بأنك مجرد وعاء للألم. عندما تجتاحك الحمى, فلا مجال لأحلام اليقظة والتخطيط الاستراتيجي. الأمر الوحيد الذي تعيه هو ذلك الشعور غير المريح بأن حرارتك مرتفعة أو منخفضة, والارتعاش الذي لا تستطيع السيطرة عليه إلا بمساعدة الدواء.

غضبك واستياءك لن يكون له أي أهمية إذا ما كنت غير قادر على التنفس بدون أن تشعر بالألم. ما قيمة نجاحك, ثروتك ونظرات الإعجاب ممن حولك وأنت راقد على سرير المستشفى وخرائط المحاليل مغروسة في عروقتك.

أين يذهب كبرياؤك عندما يشعر جسدك بالألم؟ تتذكر ذلك الوقت الذي شعرت فيه بالفخر عندما نلت الترقية التي تمنيتها أو الثناء على إنجاز حقيقته. تشعر بالقوة والزهو. تشعر بأنك قادر على فعل أي شيء. هذا الكبرياء موجود على الدوام, يشعرك بأنك شخص فريد وأفضل من غيرك.

وبالرغم من ذلك, فعندما تعرف أن جسدك أصابه المرض, وأن الوقت ليس في صالحك, تدرك أن هذا الكبرياء متقلب. وأنه سيرحل ليتركك فريسة الخوف من الموت.

طوال هذا الوقت؛ فإن كبرياءك قد ملأك بأوهام القوة والخلود. تملك يقين خاطئ بأن ما يدور في رأسك هو ما يجعلك مميزًا. وأن "أنا أفكر

إن أنا موجود " عبارة في محلها.

واقع الأمر, أن أصغر شعور بالألم في جسدك يطيح بقدرتك على التفكير شظية خشبية في أصبعك, جرح في ذراعك, حرق بسيط, هذا فقط ما يتطلبه الأمر لكي يعود ذهنك من تجواله والوقوف أمام الواقع. وأن الحقيقة الوحيدة هي أن الحياة مجرد مشاعر محسوسة. دع عنك طموحاتك, إجاباتك, غضبك وندمك الذي تكتمه طوال الوقت. فعندما تشعر بالألم, فلا شيء في العالم يبدو مهماً.

وبقدر ما قد نظن أن العقل أقوى من الجسد, ففي لحظة ما في حياتنا, سوف يسيطر الجسد علينا. سيخبرنا من هو القائد. قد نظن أن حالتنا النفسية هي التي تحدد شكل حياتنا, لكن أجسادنا هي من سيقدر انتهاء هذه الحياة.

نحتاج إلى العناية بأجسادنا واحتياجاتها بدلاً من إهمالها والإساءة إليها. سوف يساعدنا ذلك على الشعور بالتواضع, نتقبل حقيقة أننا فانون. لأنه على عكس ما نعتقده وثوهمنا به أذهاننا؛ فإنَّ الجسد يُدكّرنا دائماً بالمصير المحتوم والذي نقترّب منه منذ لحظة الولادة وهو الموت.

عن مرور الوقت

يقولون إن الوقت يساوي المال. لكنك إذا خسرت المال يمكنك أن تعوضه. هناك دائمًا فرصة ثانية. بل قد تريح أضعاف ما خسرت. بينما الحال ليس كذلك بالنسبة للوقت؛ فعندما يضيع الوقت، فقد ضاع للأبد ولن يمكنك فعل أي شيء لاستعادته.

الحياة؛ على الأقل الحياة الأرضية في هذا الكون المحكوم بالزمان والمكان، مجرد ممر زمني. حركة من هنا إلى هناك، من النهار إلى الليل، من فصل إلى آخر. الوقت يلازمنا منذ لحظة الميلاد، ويستمر في ذلك حتى رحيلنا. مرور الوقت بالنسبة للكثيرين تذكير مؤلم بحقيقة الموت.

على ما يبدو أننا دائمًا ما نكون في حاجة إلى مزيد من الوقت. فهو يمضي بسرعة شديدة. وليس هناك وقت كافٍ لكل الأشياء التي نريد أن نفعلها. الإجازة تمضي بسرعة. وقبل أن تدرك، فإن الأطفال يكبرون وتدرك الشيخوخة وتتمنى لو أنك ترجع صبيًا مرة أخرى.

كما أن الوقت دائمًا ما يجعلك تنظر إلى الوراء. وكأنك تعيش حياتك وأنت تسير إلى الخلف.. تنظر إلى الماضي حتى وأنت تتجه إلى المستقبل؛ لأن عينيك لا ترى إلا الطريق الذي قطعته وكل الأماكن والمشاهد التي مررت بها، بينما المستقبل دائمًا ما يكون غير معلوم.

نحن بلا حيلة أمام عقارب الساعة. أسرى تُكبّلنا أغلال الوقت التي لا ترحم، في حين أن الموت، حاصد الأرواح، يقف مستعدًا لقول كلمة النهاية في أي لحظة، بلا أي إنذار. وفي الوقت نفسه، فإن ظلال الندم ليست بعيدة، جاهزة هي الأخرى لتذكيرنا بالوقت الذي أضعناه في حياتنا، عادةً في أوقات لن نستطيع فعل أي شيء حيالها للتعديل.

بالرغم من معايير الزمن الدقيقة؛ الثوان، الدقائق، الساعات، الأيام،

الأسابيع، الشهور، السنين... وهكذا، وإمكانية توقعه وحتميته، فإن الوقت ليس شيئاً ثابتاً. قد تكون معايير دقيقة، فالدقيقة ستون ثانية، والساعة ستون دقيقة، وبالرغم من ذلك، فما نختبره خلال هذا الوقت أمر آخر.

تعرّضنا لمواقف مرت فيها الثواني كالدهر، وأخرى طارت فيها الساعات في طرفة عين. عندما نضطر للانتظار، خاصةً انتظار أخبار مهمة؛ فإن عقرب الثواني لا يتحرك، الماء لن يغلي وأنت تراقب البراد فوق الموقد. لكن في أوقات المرح والمتعة فإن الوقت يطير.

في أوقات العزلة حينما تخف نشاطاتنا، عندما نضطر لإمضاء أغلب الوقت بالمنزل أو عندما نخضع للحجر الطبي سواء بمفردنا أو مع أفراد العائلة، تأخذ فكرة الوقت والانشغال معنى مختلف. عندما لا نضطر للمعاناة في زحام المواصلات أو الذهاب إلى أي مكان، تصير هناك وفرة في الوقت، ويتلاشى الاستعجال والإحساس بالحاجة لمزيد من الوقت لفعل ما نرغب أو تقضية الوقت مع من نحب. بالعكس، نشعر بأن لدينا وقتاً لا نعرف كيف نمأله.

لكن يظل الخوف من إهدار الوقت موجوداً، إن لم يكن الخوف من فقدان الحياة نفسها. نخاف من تأثير هذه الأوقات السلبية على الاقتصاد، على صحتنا، على شعورنا بالأمان الوظيفي، على صحة أطفالنا العقلية والنفسية وهم محرومون من مدارسهم ونشاطاتهم التعليمية. نخاف من الفيروس الذي حصد الكثير من الأرواح والخطر القائم الذي يُمثله. نخاف من الحاضر والمستقبل.

لأنّ هذا الوقت الذي توفّر لنا ليس عطلة أو إجازة مدرسية نعلم مدتها. بل إنه يشبه وقت الانتظار في العيادة بدون معرفة إذا ما كان الطبيب سوف يحضر أم لا. إنه مثل قضاء الوقت في المطهر بدون معرفة كم

ستلبث أو مصيرك في النهاية.

بمعنى آخر، نشعر أن هذا الوقت هو إهدار للوقت. تجربة لا تخضع لسيطرتنا وخارجة عن إرادتنا، فرضها علينا العالم القاسي والطبيعة التي لا ترحم. الوقت في هذه الحالة لا يساوي المال. بل هو ضياع للمال، والفرص، والدخل. ما الذي سنفعله للعودة إلى حياتنا الطبيعية بينما يتسرب الوقت من بين أيدينا، بدلاً من وقوفه أمامنا كل صباح منتظراً ماذا سنفعل خلاله.

سواءً توفّر الوقت أم لا، في كلتا الحالتين نحن مقيدون. ولكن ماذا لو رفضنا أن نخضع لتحكماته؟ ماذا لو استطعنا أن نسيطر على الوقت؟

في النهاية فإن قيود الوقت ليست منيعة على الكسر، بل هي مرنة، ويعتمد ذلك على اختيارنا. وسواء أحسنا بالحاجة للمزيد من الوقت أو أننا نهدر الوقت؛ فإن ذلك يتوقف على كيفية استغلال الوقت ونوع الخبرة التي نريد أن نكتسبها خلاله.

قد تكون علاقتنا المتوترة مع الوقت تنبع في الأساس من استخدامنا له كمقياس للحياة، حركتها وتقدمها؛ إذ إن الحياة الجيدة هي التي تعتمد على النجاح في الوصول إلى مكان مرغوب. حياة يمضي فيها الوقت على مراحل وتحقيق إنجازات مثل الذهاب إلى المدرسة، الحصول على تعليم عالٍ، العثور على عمل يُمكن الفرد من إعالة نفسه وعائلته، بحيث يتحسن مستواه مع الوقت.

سيكون مثيراً للإعجاب، أن نقضي معظم حياتنا النشطة، ثلاثة أو أربعة عقود، وراء المكتب نعمل لساعات متأخرة وحتى في الإجازات الأسبوعية، إذا ما كان ذلك سيوفر لنا منزلاً يأوينا وسيارة وكل وسائل الراحة. حقاً، حبذا لو كان قضاء الوقت في زيادة الدخل وتكوين ثروة، وصولاً إلى سن المعاش الذي نرتاح فيه ونشعر بالرضا ونحن ننظر إلى

الحياة التي عشناها والأبناء الذين أحسنا تربيتهم.

لكن عندما لا يعود الحال كذلك، حينما يصبح الوقت مليئًا بالمعاناة والمشاكل، وتنعدم الفرص ويقل الشعور بالأمان وتزيد الحاجة والعوز، فربما يكون هذا هو الوقت المناسب لتبني وجهة نظر مختلفة عن معنى الحياة الجيدة. بحيث أننا لو لم نحصل على هذه الأشياء، سواء كانت الثروة أو الأمان الوظيفي، فيمكننا أن نكون شاكرين على نعمة البقاء على قيد الحياة، بدلاً من أن نشعر بالتوتر، القلق، الغضب، الخوف وخيبة الأمل طوال الوقت.

وبناءً عليه، فلنتوقف عن الشكوى من أوضاع لا نستطيع تغييرها ومستقبل نخافه لأنه مجهول، ونبدأ في تقييم الوقت الذي نملكه بشكل يهتم أكثر بسعادتنا وبسلامنا الداخلي، ليس في الأمنيات والمستقبل المتخيل، ولكن بما بين أيدينا، بالحاضر واللحظة الحالية.

نستطيع أن نقيم الوقت بالدفع والمشاعر الطيبة عندما نقضيه مع من نحب، بكم المرات التي ابتسمنا وضحكنا فيها على مدار اليوم بينما نتبادل النكات مع الأصدقاء. بل إننا يمكننا إطالة الوقت وتشكيله كيفما نريد عندما نملأ الساعات في العناية بالحديقة وزراعة الورود، تجربة أن نطهو للأسرة، قراءة كتاب جيد، الانغماس في هواياتنا وإبراز مواهبنا، أو ببساطة أن ندع كل شيء كما هو.

كما يمكننا تقييم الوقت بالمدة التي نهتم فيها بأجسادنا والتأكد من أنها في حالة جيدة، والاعتناء بصحتنا النفسية والتوازن النفسي الروحي مع كل يوم ينقضي.

عندما نستغل الوقت في نشاطات تمنحنا المتعة والبهجة وتملأنا بالرضا، وعندما يكون المعيار هو كم تطورنا وازدهرنا كأفراد، بالرغم من كل الصعوبات التي تواجهنا؛ فإنَّ الوقت يميل لصالحنا، لن يصبح سيئاً

أو جلاذا, بل مساعدًا مخلصًا للنمو وأداة لتشكيل حياة سعيدة.
فالوقت الذي نشعر فيه بالمتعة والسعادة, ليس وقتًا ضائعًا على
الإطلاق.

نحن والكون

عندما يكون القمر مُكتملاً، أحب أن أنظر إلى السماء. وإذا كانت السماء صافية، فلن نستمتع فحسب بمنظر البدر الكامل، الذي يبدو كمصباح وحيد يشع وسط الظلام، ولكن سيمكننا أيضًا رؤية النجوم التي لا حصر لها وهي تتلألأ مثل حبات الماس. يبدو أن القمر والنجوم يحرسوننا، يبعثون البهجة بوجودهم وبهائهم.

ونحن إذ نشاهد النجوم، فإننا نشاهد ما يُدكرنا بأننا جزء من الكون الشاسع، لكننا نرى الماضي كذلك، ماضٍ يمتد عبر مليارات السنين، 18.8 مليار سنة بالتحديد، عمر هذا الكون الذي نعيش فيه.

عندما ننظر إلى القمر، فنحن ننظر إلى ثوانٍ مضت، وصورة الشمس التي نراها عمرها ثمان دقائق، لأن هذا هو ما يستغرقه الضوء ليصل إلينا. والشمس هي مركز نظامنا الشمسي والذي يُعد واحدًا من مئات المليارات من الأنظمة في مجرة درب التبانة، المجرة التي تأوينا. وكذلك فإن مجرة درب التبانة هي واحدة من مجرات لا حصر لها يمكننا أن نرى بعضها عن طريق التلسكوب.

الكون موجود منذ الأزل وشاسع بشكل لا يمكن تخيله. وسوف يبقى حتى بعد أن تآكل الشمس نفسها والكواكب من حولها. سوف يستمر في تمده، ليمنح الحياة لمجرات وشموس جديدة. ويومًا ما، عندما يفنى الكون، من يستطيع الجزم بأنه لن يحل كون آخر مكانه، وتكرر القصة منذ البداية.

أفكر في كوكبنا، الكرة الزرقاء الوحيدة في مجموعة الكواكب القاحلة ترايبية الألوان. وإذا قارناه بالكون، فإن كوكبنا لا يزال شابًا. حوالي 4.5 مليار سنة. في حين أن الشمس التي يدور حولها يُقدَّر عمرها بـ 4.6 مليار سنة. ويومًا ما، ربما بعد خمس مليارات سنة، ستشيخ شمسنا

وتصبح عملاقًا أحمر. ستتضخم أكثر وأكثر وتستنزف طاقتها ثم تصبح قزماً أبيض. ما مصير الأرض حينها؟ ربما سوف تبتلعها الشمس في تمددها، أو أنها قد تجد سبيلاً للإفلات. في كلتا الحالتين، فإن كوكبنا لن يصبح كما كان. وحينها، ستكون الحياة كما نعرفها قد انتهت تمامًا.

أفكر في الحياة على الأرض، الشيء الوحيد الذي يجعل هذا الكوكب مختلفًا عن باقي المجموعة الشمسية، عن مجرتنا، وربما مختلفًا عن الكون بأكمله. فعلى حد علمنا، لا زلنا بمفردنا. لا زلنا نحاول أن نجد أصدقاء مثلنا.

يعود أول شكل للحياة على كوكب الأرض إلى ما يقرب من 3.5 مليار سنة. وظهرت الثدييات للمرة الأولى منذ 210 مليون سنة، بالرغم من أنها لم تنفرد بالكوكب إلا بعد انقراض الديناصورات منذ 65 مليون سنة. ولولا ذلك النيزك الضخم (بعرض 15 كيلومتر) الذي ضرب الأرض واضعًا نهاية لـ 165 مليون سنة من سيطرة الديناصورات، لما كان هناك أي فرصة لبزوغ نجم الثدييات، وتشكّل أجناس عديدة مختلفة، انتهاءً بالجنس البشري.

ظهرت أول الرئيسيات منذ حوالي ستة وخمسين أو سبعة وخمسين مليون سنة. وفي وقت ما، ما يقرب من سبعة مليون سنة، انقسم جنس القرد العظيم. ظهر الإنسان الأول، والقردة بشكلها الحالي؛ الشمبانزي، الأورانج أوتان، البابون والغوريللا. عاش الإنسان الأول هومو هابيليس Homo Habilis منذ 2.4 مليون مضت حتى 1.4 مليون سنة في شرق وجنوب إفريقيا. في حين عاش هومو إيريكтус Homo Erectus منذ 1.9 حتى نصف مليون سنة ماضية. وجال النياندرتال Neanderthals الأرض منذ 800 ألف سنة حتى 300 ألف سنة ماضية.

ماذا عن الهومو سايبان Homo Sapiens؟ يُقدّر عمر الإنسان

الحديث بين مائتي ألف وثلاثمائة ألف عام. طور أجدادنا أول لغة لهم قبل سبعين ألف إلى مائة ألف عام. وبالمقارنة بعمر الكوكب، المجرة والكون؛ فإن وجودنا على الأرض لا يزيد على جزء من الثانية على عقارب ساعة كوكب الأرض.

بالنظر إلى تاريخ الأرض ومصيرها في مجموعتها الشمسية؛ النيازك المستمرة، الكويكبات والركام الكوني الذي أحدث أضرارًا عدّة بهذا الكوكب الهش، ناهيك عن تأثير التغيرات المناخية ومسارات التطور غير المتوقعة، يبدو أنه كان من المستحيل أن نوجد أو نصل إلى ما نحن عليه.

بالرغم من ذلك، فهذا نحن. سكان جدد للكوكب نتصرف كأننا موجودون منذ البداية ومستمرّون إلى الأبد. بل إننا نتصرف كما لو أننا نمتلكه ويحق لنا أن نفعل به كل ما نريد، كما لو كان قد خلق من أجلنا فقط ومن أجل راحتنا. كأننا النجم الأوحّد أو الشخصية الرئيسة في قصة الكون والوجود.

نضع ثمنًا لكل شيء حولنا بما يتناسب مع القيمة التي نفترضها لأنفسنا؛ بمعنى أننا الأهم والأكثر قيمة على الكوكب وكل ما عدانا أقل أهمية. ننظر باستعلاء إلى كل المخلوقات والكائنات الحية حتى لو كانت سابقة لنا على الكوكب. نقتل الحيوانات ونقطع الأشجار العتيقة لزيادة المساحة الخاصة بنا.. وتحقيقًا لمستويات أكبر من الراحة.

يقودنا غرورنا إلى الظن بأن الأرض لم تُخلق لنا وحدنا فحسب؛ بل إن الكون بأكمله يدور حولنا. نتصرف كأننا هناك منذ الأزل، في حين أنّ حياة كل منا لا تتعدى بضع عشرات من السنين.

تراودني الأفكار وأنا أنظر إلى القمر والنجوم على مساحة السماء اللانهائية. كم نحن سخفاء.. ما هذه النرجسية؟! الهوس بأنفسنا، بالثروة

والمنصب, الفخر الذي يملؤنا باليقين الذي نحمله داخلنا وبمظهرنا ولون
بشرتنا.

بالنسبة لهذا الكون, وعلى خلفية الزمان والمكان الذي يتجاوز إدراكنا
المحدود, نحن لا شيء, بل إننا لا نضيف أي شيء له قيمة للوجود أو
الكون.

معنى الحياة

حياتنا تتشكل من سلسلة من الأحداث المهمة التي تستحق أن نتذكرها ونوثقها بالصورة والكلمة.

هناك حدث الميلاد الذي نحتفل به كل عام كتذكرة لبداية حياتنا، وكم من السنوات مرّت. وكطفل، تكون الحياة مليئة بالإنجازات التي يحتفل بها الأهل بكل سعادة، مثل أول كلمة نطقناها، أول خطوة أخذناها، أول مرة نربط حذاءنا.

بينما نتقدم في العمر، نتحقق المزيد من الإنجازات. إنجازات لو لم نتحقق سنشعر بأن هناك شيء مفقود في حياتنا. يُنتظر منا أن نذهب إلى المدرسة، ثم التعليم العالي أو تعلم مهارة أو مهنة ما. وفي هذه المرحلة يتم تقييمنا بناء على الدرجات التي نحزها في الاختبارات.

من المفترض أننا بعد هذه المرحلة نخرج إلى العالم ونحقق شيئاً لأنفسنا ونجعل لنا قيمةً في المجتمع، عن طريق العمل، المهنة أو السعي لتطوير مواهبنا وإشباع شغفنا. من ضمن الإنجازات مثلاً، الحصول على وظيفة جيدة، الترقية في العمل، الاعتراف بمواهبنا، ولبعض المحظوظين يكون الإنجاز أن يصبحوا أغنياء ومشهورين.

وفي الوقت نفسه، فإننا قد نُقرّر أن يكون لنا شريك؛ حدث منتظر وطبيعي في حياة أي فرد، ويستحق الاحتفال إذا انتهى إلى الزواج. وإذا نجحنا في تكوين أسرة وأطفال، سوف يستطيع الأهل أن يتنفسوا الصعداء ويتقبلوا فكرة أن يتركوا هذا العالم وهم راضون، لأن الغرض من وجودهم قد تحقق.

نحن أيضاً نتذكر نجاحاتنا الشخصية، مثل أول راتب، شراء سيارة أو منزل، إنهاء الماراثون، تسلق الجبل بأكمله، القفز بالمظلة. نكتب قائمة

بالأشياء التي نريد فعلها, ونشطها واحدًا تلو الآخر بعد أن ننجزها.

نعتقد أنّ هذا هو مَعزَى الحياة, إنجاز كل ما كتبناه في القائمة, وتحقيق كل ما ينتظره المجتمع منا. فحينها, ستقول أنت ومن حولك بأنك عشت حياةً ناجحةً ذات معنى.

الوظيفة الجيدة, المنزل, الشريك أو الزوج, العائلة والأصدقاء, درجة من الراحة المادية, السفر ورؤية العالم, مبلغ من المال في الحساب المصرفي, مدخرات لما بعد التقاعد, هذه بعض الأشياء التي قد تكون على قائمتنا. نقول لأنفسنا, ما معنى الحياة بدون هذه الأشياء؟

النقص في أي منها, يقودنا مباشرةً إلى الظن بأنّها حياة منقوصة. التعطل عن العمل, الفقر, ألا تمتلك منزلًا, بلا أولاد أو أصدقاء, الوحدة, هذه هي الأشياء التي نخشاها في حياتنا. لأنها تعني أننا نفتقد شيئًا ما, لم نفعل ما نفخر به خلال حياتنا في هذا العالم. إننا فاشلون وإنّ الوقت الذي قضيناه على وجه الأرض لم يكن إلا هدرًا.

ولكن ماذا لو أنّ هذه الأشياء التي نتطلع إليها ونرغب فيها, والتي نُقيّم أنفسنا والآخرين بناءً عليها, ليست لها علاقة بمعنى الحياة, بالفرض من وجودنا بالأساس؟

ماذا لو أن معنى الحياة كان مختلفًا تمامًا ولا علاقة له بنظرة المجتمع وتوقعاته. وليس السعي وراء إنجازات وتحقيق النجاحات. ماذا لو كان معنى الحياة أبعد ما يكون عما يعتقد أغلبنا أنه مهم, وله قيمة في هذه الحياة؟

ليس جميعنا يحظى بحياة رغدة, وهؤلاء الذين يحظون بها ليسوا بالضرورة سعداء. الكثير من الزيجات تنتهي بشكل مؤسف, وكذلك ليس بالضرورة أن يرغب الجميع في وجود الأطفال في حياتهم. وكذلك فإنّ

الذين ينجحون في الاختبارات وينالون درجات جيدة, ويحصلون على وظيفة ممتازة ويعثرون على شريك الحياة المثالي, أو حتى يُكوّنون ثروة كبيرة ويحققون شهرةً واسعةً, ليسوا بالضرورة أدلةً ونماذج على حياة متحققة وذات معنى. وبالمثل, فإنّ الفقر, الوحدة, أو نظرة الآخرين لك كفاشل ليست بالضرورة دليل على أن حياتك لا قيمة لها أو تفتقر للمعنى.

ربما أنّ الغرض من وجودنا لا علاقة له بما نمتلكه أو ما نفعله. ربما جننا لهذا العالم لا لنربح أو لنخسر, ولكن لتتعلم درسًا. درسًا خاصًا بكل واحد منا, شيئًا لا يخضع للمقارنات وأحكام الآخرين. شيئًا - على عكس الثروة والمكانة - يمكننا أن نأخذه معنا بعد أن نرحل عن هذا العالم.

ماذا قد تكون تلك الدروس, وكيف نعرف ما الدرس الذي ينبغي أن نتعلمه؟ أفضل وسيلة هي اختبار ردود أفعالنا عندما نواجه تحديًا ما أو موقف صعب. وسواء أ كنا فقراء أم أغنياء, مشهورين أم لا, سيأتي وقت ما - إن لم تكن أوقات كثيرة - في حياتنا, نواجه فيه أشكالًا مختلفة من التحديات والصعوبات.

قد نشعر بأننا يُساء فهمنا أو أننا مُحاطون بأناس لا يأخذوننا بجدية أو يعاملوننا باحترام. ربما تصادفنا المحن, نتعرض لحادث أو نصاب بمرض خطير. قد لا نكون راضين عن أنفسنا أو أننا نقوم بالاختيارات الخاطئة على الدوام أو أن الحظ يعاندنا. قد نشعر بالملل وعدم الرضا وحتى الاكتئاب بالرغم من أننا نملك كل ما نرغب فيه. قد نواجه خيبات متتالية لا نعرف لها سببًا. النجاح الذي يراه الآخرون قد يكون بالنسبة لنا مجرد عبء ثقيل. هذه أمثلة لبعض الدروس التي يمكننا أن نأخذها في الاعتبار.

لذلك, فإنّ التّعرف على هذه الدروس والتعامل مع المحن والأزمات,

أهم بكثير من الإنجازات والنجاحات التي قد تكون على قائمتنا؛ وذلك إذا ما أردنا فهم الغرض والمعنى من حياتنا.

كيف نواجه الخوف وعدم اليقين؟ بالإنكار وإلقاء اللوم، أم بالشجاعة والثقة بالنفس؟ عندما نفقد أعلى ما لدينا، كيف سنتعامل مع ذلك؟ هل سيغلبنا الندم واليأس، أم أننا سنتسم بالاتزان وهدوء النفس وثبات القلب؟ إذا لم نحصل على مبتغانا، هل سنشعر بالمهانة والإحباط، أم سنتجاوز الأمر ونستمر في السعي؟ إذا ما مرضنا أو تعرضنا لمحنة ما، هل سنشعر بالمرارة والغضب، أم سنتحلى بالصبر والثبات؟

نعم، قد تكون تلك هي الإنجازات الحقيقية في رحلتنا وليست تلك التي تُسجلها بالصور ونحتفل بها مع الآخرين. تلك الانتصارات الشخصية التي نشعر بها عندما نتغلب على مشاعر الفشل والمأساة. الشعور بالإنجاز في أعماقنا عندما نرد على الذين أساءوا لنا بالمعاملة الطيبة والصبر. الراحة التي تملأنا عندما تتغلب الشجاعة على المرارة والغضب من موقف وجدنا أنفسنا فيه، وقدرتنا على الخروج منه ورؤوسنا مرفوعة.

إذا نظرنا إلى الأمر بهذه الطريقة؛ فإن المعنى والغرض من الحياة لن يكون شيئاً يمكن قياسه بالعمل الذي نقوم به، رصيدنا في البنك، المنصب أو الشهرة التي حققناها، عدد إنجازاتنا. ولكن بقدر استيعابنا للدرس الذي ولدنا من أجله.

لنفترض أننا في هذه الحياة كنا من المحظوظين الذين أصابوا قدرًا من الثروة والرفاهية والتي تحظى بإعجاب الآخرين أو حسدهم. ما الدرس الذي يمكن أن نكون بحاجة لتعلمه؟ بالتأكيد ليس الزهد والحرمان من الملذات، ولكن قد يكون الاتصاف بالتواضع، أن نشعر بالامتنان، أن ننزع عن أنفسنا الغرور والغطرسة والامتلاء بالنفس.

قد تكون حياتنا عبارة عن سلسلة من الخيبات والمعاملة السيئة