

د. ديباك شوبرا

الطائر في الحب

أناظر على الحب الذي يدوم طوال العمر

ترجمة
د. محمد ياسر حسكي
منال الخطيب



للمزيد والجديد من الكتب والروايات زوروا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد

الكتاب ١٠١

الطريق إلى الحب

THE PATH TO LOVE

الطريق إلى الحب

د. ديباك شوبرا

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي ومنال الخطيب

Copyright © 1997 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©



رأس بيروت - المنارة - شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت - لبنان - تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 2036 6308

www.dareelkhayal.com

Email: alkhayal@inco.com.lb

صمم ورسم الغلاف: يوسف عبدلكي

خطوط: حسين ماجد

التنفيذ الفني: دالخيال

الطبعة الأولى: 2017

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

د. ديباك شوبرا

الطريق
والحب

إعتر على الحب الذي يدوم طوال العمر



ترجمة: د. محمد ياسر حسني و منال الخطيب

والخيال

المحتويات

7.....	شكر وتقدير.....
9.....	الفصل الأول: إحياء قصة الحب.....
43.....	الفصل الثاني: الطريق.....
79.....	الفصل الثالث: روح الشاعرية.....
83.....	سرّ الجذب.....
106.....	الإفتتان.....
129.....	التودّد الرقيق.....
158.....	الحميمية: براءة الرغبة.....
187.....	الفصل الرابع: كيف نستسلم.....
225.....	الفصل الخامس: هل التعلّق هو حقاً الحبّ؟.....
267.....	الفصل السادس: لماذا نحتاج إلى الشّغف.....
321.....	الفصل السابع: النشوة.....
375.....	في الختام: «أنت محبوب».....

«كل شيء في الكون

داخلك اطلب كل

شيء من نفسك»

للروسي

شكر وتقدير

إنّ تأليف كتاب عن الحُبّ هو تحدُّ فريد من نوعه في كلّ من القلب والتفكير، ومنذ البداية أدركتُ أنه يجب أن يُولد في جوٍّ من المحبة، وقد فهم بعض الأشخاص الآخرين هذا، وأنا مدينٌّ لهم عملياً بعميق الامتنان.

إلى «بيتر جوزاردي»، الذي ذهبَت شفافته ورعايته إلى ما وراء واجبات المحرّر، لقد فتحتَ الطّريق وأبقيته مفتوحاً رغم كلّ الصعاب.

إلى «باتي إيدي»، «تينا كونستابل»، الذين يقفون وراء الكواليس في كتب التناعم وتحقيق المعجزات.

إلى فريق الدعم في مركز «شوبرا» الدولي للعافية والاحتمالات اللّانهائية، وخاصّة إلى «ديفيد سايمون»، «ريتشارد بيرل»، «ديباك وجيتا سينغ»، «روجر جبرائيل»، «أريل فورد»، دون إخلاصكم 7

وحماسكم الهائل لم أكن لأجد الفرصة من أجل كتابة هذا الكتاب
على الإطلاق.

أيضاً ودائماً، إلى عائلتي، الذين يسرون على الطريق إلى الحُبّ معي
مهما كلف ذلك.

الفصل الأول

إحياء قصة الحبّ

مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

كلّ منّا في حاجة إلى الاعتقاد أننا محبوبون ومُحَبَّبون. لقد بدأنا حياتنا مع الثقة بالنقطتين كلتاهما، مغمورين بحُبّ الأُمّ ومُحاطين ببراءتنا الخاصة. لم يُشكّل الحُبّ يوماً جدلاً لدينا، بل كان على مرّ الوقت الأمر الوفير الذي لا ريب فيه. عندما تنظر إلى نفسك اليوم، هل ما زلتَ تستطيع قول تلك العبارتين التي كان يقدر على قولها كلّ رضيع لو امتلك الكلمات؟

أنا محبوبٌ مماماً.

أنا مُحَبَّبٌ مماماً.

هناك قليل من الناس يستطيع فعل ذلك، لأنك عند النظر إلى نفسك بصدق ترى عيوباً تجعلك أقلّ من محبوب مماماً، وأقلّ من مُحَبَّب على نحو مثالي. يبدو هذا صحيحاً بالنسبة إليك في نواحي عديدة، لأنّ الحُبّ المثالي يُفترض ألا يكون من هذا العالم. علاوة على ذلك، وبمعنى أعمق،⁹

ما تُسمّونه عيوباً ما هو في الحقيقة إلاّ ندبات الآلام والجروح المترامية عبر الزمن. عندما تنظر إلى المرأة، تظنّ أنك تنظر إلى نفسك بواقعية، بيد أنّ مرآتك لا تكشف الحقيقة التي تبقى على الرغم من كلّ الألم.

أنت خلقت كي تكون محبوباً ومحّباً على نحوٍ كامل في كلّ حياتك.

من المدهش بطريقة ما أنك لا تُدرك ذلك، لأنّ البراءة تحت كلّ ما تُفكر وتشعر به ما تزال سليمة. لا يُمكن للزمن أن يُشوّه جوهرك ونصيبك من الروح، ولكنك إذا غفلت عن رؤية هذا الجوهر، فسُتضلّل نفسك فيما يتعلق بتجاربك، وليس هناك شكّ في أنّ التجربة يُمكن أن تفعل الكثير في طمس الحبّ. في عالم غالباً ما يكون عدائياً ووحشياً، يبدو الحفاظ على البراءة مستحيلاً، ولذلك تجد نفسك تختبر فقط الكثير من الحبّ والكثير من الشعور بمحبة الآخرين،

هذا يُمكن تغييره.

على الرّغم من أنّك تُقيّد نفسك في عبارات محدّدة، كعبارة أنّ التفكير والجسد مُقيّدان بالزمان والمكان، إلا أنّ هناك ثروة من التعليم الروحاني الذي يقول خلاف ذلك. في الروح أنت غير محدود بالزمان والمكان، وفي منأى عن التجارب. في الروح أنت حبّ نقيّ، وغير مُقيّد لا بزمان ولا بمكان.

إنّ السبب الذي لا يجعلك تشعر أنّك محبوب ومحّب بكلّ معنى الكلمة هو أنك لا تنسجم مع طبيعتك الروحانية. إنّ إحساسك بالحبّ فقد شيئاً واحداً لا يُمكنه العطاء دونه، وهو بُعد الأعلى. ماذا سيحدث لو أحييت ذلك الجزء المفقود منك؟

إنّ العقل والجسد والروح سيتحدّون، وهذه الوحدة ستخلق الحبّ الذي يجب عليك أن تُعطيه.

أنت ومحبوبك ستتحدان، وهذا سيخلق الحُب الذي يجب عليك أن تشاركه.

في طبيعتنا الأعمق كل شخص معنيٌّ بأن يكون بطل أو بطلة قصة حُبٍ أبدية. تبدأ القصة في البراءة مع ولادة الطفل بين ذراعي أمه المحببتين، وتتواصل عبر مراحل النمو، عندما يخطو الطفل الصغير خارجاً إلى العالم. مع تجارب أكثر وأكثر، تتسع دائرة الحُب، بما في ذلك الأسرة الأولى، الأصدقاء، ثم الشركاء المقربين، وتنضم إلى دائرة الحُب أيضاً الأشياء المجردة مثل التعلم والحقيقة. تقودنا رحلة النضج إلى حُب العطاء وازدهار القيم العليا، مثل الرحمة، الغفران، والإيثار، وأخيراً، هناك التجربة المباشرة للروح نفسها، والتي هي الحُب النقي. إن ذروة الرحلة في المعرفة نفسها التي بدأ معها الطفل، على الرغم من أنها لم تستطع إسماع صوتها الذي يقول: «أنا الحُب».

أنت تعرف أن لديك حُباً مجرباً تماماً عندما تتحوّل نحو الحُب، وهذا هو الهدف الروحاني من الحياة.

لا يجد الكثير من الناس الهدف الروحاني من الحياة. إن الحاجة المؤلمة التي نشأت من نقص الحُب لا يمكن سدّها إلا من خلال التعلّم من جديد أن تحب وتكون محبوباً. يجب علينا جميعاً أن نكتشف لأنفسنا أن الحُب قوة حقيقية كحقيقة الجاذبية، وأن كوننا مدعومين بالحُب كل يوم، كل ساعة، كل دقيقة، ليس ضرباً من الخيال، بل يُقصد به أنها حالتنا الطبيعية.

هذا الكتاب هو عن إحياء قصص الحُب التي لا ينبغي أبداً أن تتلاشى. إن اتحاد النفس والروح ليس ممكناً فحسب بل لا مفرّ منه، وأفضل طريقة لقياس المعنى الروحاني للحُب هو بما يمكنه القيام به، وهي أشياء كثيرة:

يستطيع الحب أن يُداوي.

يستطيع الحب أن يُجدد.

يستطيع الحب أن يجعلنا آمنين.

يستطيع الحب أن يلهمنا بقوته.

يستطيع الحب أن يُقرّبنا من الإله.

إنّ كلّ شيء يكون الحبّ معنياً به يكون مُمكنًا، والعلم بهذا قد جعل الفجوة بين الحبّ وعدم الحبّ أكثر إيلاماً. هناك عددٌ لا يُحصى من الناس قد اختبروا الحبّ على أنه متعة، جنس، أمان، وجود شخص آخر لتلبية احتياجاتهم اليومية، دون رؤية أنّ هناك طريقاً خاصاً قد فتح لهم. إنّ الدورة الطبيعية للحبّ اجتماعياً هي ببساطة أن تجد الشريك المناسب، تتزوج، تُنشئ أسرة، إلا أنّ هذا النمط الاجتماعي ليس طريقاً، لأن تجربة الزواج وإنشاء أسرة ليست روحانية تلقائياً. من المحزن القول إنّ هناك أناساً يدخلون في علاقات مدى الحياة يتلاشى الحبّ خلالها مع مرور الوقت، أو يوفرون صحبةً دائمة دون النمو في البعد الداخلي لها. إن الطريق الروحاني لديه سببٌ واحد فقط كي يتواجد: إنه يُري الطريق للروح كي تنمو، وعندما تنمو الروح، ستُكشف المزيد من الحقائق الروحانية، ويُستردّ المزيد من عهد الروح.

عندما تجد طريقك، سوف تجد أيضاً قصة الحبّ الخاصة بك. إنّ الناس اليوم مُستغرقون بالشكوك حول علاقاتهم: هل وجدتُ الشريك المناسب؟ هل أنا وفي لنفسي؟ هل خنتُ أفضل جزء من نفسي؟ ونتيجة لذلك، هناك نوع مُتواصل من التسوّق المُستهلك للشركاء، وكأنّ الشريك «الصحيح» يُمكن إيجاده بإحصاء مُحتمل لإيجابيات وسلبيات الشريك، حتى يكافئ عدد الإيجابيات بعض المعايير الأسطورية. مع ذلك، فإنّ الطريق إلى الحبّ لا يمتُّ بصلّة إلى الظواهر. مهما كان جيداً

أو شيئاً ما تشعر به حيال علاقتك، فإنّ الشخص الذي تكون معه في هذه اللحظة هو الشخص «الصحيح»، لأنه أو لأنها مرآة لما عليه أنت في داخلك. لم تُعلّمنا ثقافتنا هذا «كما فشلت في تعليمنا الكثير عن الحقائق الروحانية». عندما تتصارع مع شريك حياتك، فأنت تتصارع مع نفسك، وكلّ عيب تراه فيه يُلامس ضعفاً مرفوضاً في نفسك، وكلّ نزاع تشنّه هو مبرر كيلا تُواجه نزاعاً داخلك. من أجل ذلك، فإنّ الطريق إلى الحبّ يُوضّح الخطأ الهائل الذي يقوم بفعله الملايين من الناس، وهو أنّ شخصاً ما «هناك خارجاً» سوف يُعطي أو «يأخذ» شيئاً ليس لك مسبقاً. عندما تجد الحبّ حقاً، ستجد نفسك.

بالتالي، فإنّ الطريق إلى الحبّ ليس خياراً، بل يجب علينا جميعاً أن نكتشف من نحن، فهذا هو قدرنا الروحاني. يُمكن أن يكون الطريق مؤجّلاً، ويُمكنك أن تفقد الثقة في ذلك، أو تُصاب باليأس من وجود الحبّ أصلاً. ليس هناك شيءٍ دائم من ذلك، بل وحده الطريق فقط هو الدائم. إنّ الشكّ يعكس الأنا المُقيدة بالزمان والمكان، بينما الحبّ يعكس الإله، الجوهر المقدّس السرمديّ. إنّ الوعد النهائيّ على طريق الحبّ هو أنك سوف تسير في ضوء حقيقة تتجاوز أيّ حقيقة يعرفها تفكيرك في الوقت الحاضر.

لقد نظّمتُ الفصول التالية من أجل قيادة القارئ من جديد على طريق الحبّ، من الإثارات الأولى للشاعرية إلى المراحل النهائية للنشوة. يبدو الوقوع في الحبّ وكأنه حدثٌ عرضي بالنسبة لكثير من الناس، ولكن في المصطلحات الروحانية ليس كذلك، إنه نقطة الدخول إلى رحلة الحبّ الأبدية. تمتلك الشاعرية عدة مراحل مُتميزة بالنسبة إلينا يُمكن أن نكتشفها: الجاذبية، الافتتان، التودّد، العلاقة الحميمة، وكلّ تشاركٍ ذو أهميّةٍ روحانيةٍ خاصّة.

مع بزوغ المرحلة المقبلة تتحوّل الشاعرية إلى علاقة ارتباط، عادةً إلى الزواج، ويتغيّر الطريق. لقد انتهى الوقوع في الحب، وبدأ كونك في الحب. تتضمن كلمة الكينونة روحانياً حالة من الروح، إنها الحالة التي يتعلّم الزوجان أن يُعزّزاها عن طريق الاستسلام، وهي الكلمة الرئيسية في كلّ علاقة روحانية. من خلال الاستسلام، فإنّ احتياجات الأنا التي يُمكن أن تكون أنانية وغير محبة إلى حدّ كبير، يتمّ تحويلها إلى الحاجة الحقيقية للروح، والتي تكون نفسها دائماً، وهي الحاجة لأن تنمو. عندما تنضج، تستبدل المشاعر السطحية بأخرى عميقة والكاذبة بأخرى حقيقية، وهكذا تُصبح الرحمة والثقة والتفاني كلّها حقيقية. إنّ مثل هذا الزواج مُقدّس، ولا يُمكن أن يتعثّر لأنه يقوم على جوهر مُقدّس. هذا الزواج أيضاً بريء، لأنّ الدافع الوحيد له هو الحبّ وخدمة الشخص الآخر.

إنّ الاستسلام هو الباب الذي يجب أن تمرّ من خلاله كي تحصل على الشغف، بينما يتركّز الشغف دون استسلام على رغبة الشخص في المتعة والإثارة. مع الاستسلام يتمّ توجيه الشغف نحو الحياة نفسها، وبالمصطلحات الروحانية، يكون الشغف مثل السماح لنفسك بالانجراف في نهر الحياة الأبديّ الذي لا ينتهي تدفّقه.

إنّ الثمرة الأخيرة للاستسلام هي النشوة: عندما تستطيع ترك كلّ ارتباطاتك الأنانية، والوثوق بأنّ الحبّ هو جوهر طبيعتك، ستشعر بالسّلام التّام، وفي هذا السّلام هناك بذرة جمالٍ تستطيع رؤيتها في مركز القلب، ومن هذه البذرة مع الصّبر والتفاني، أنت ترعى الحالة الأسمى من الفرح، والمعروفة باسم النشوة.

هذا إذاً الطريق إلى الحبّ المبيّن في الصفحات التالية، على الرغم من أنه ليس الوحيد. لا يقع بعض الناس في الحبّ ولا يدخلون في علاقات

مع الحبيب، ولكن هذا لا يعني أنه ليس هناك طريق بالنسبة إليهم، بل إن الطريق تم إعطائه صفة ذاتية. عند مثل هؤلاء الناس، يكون الحبيب مماماً داخل أنفسهم منذ البداية. إنه أرواحهم، أو صورتهم عن الإله. إنه الروية أو النداء، إنه التأسك يزدهر في حُب الواحد. بطريقته الخاصة، مثل قصة الحُب يكون أيضاً في علاقة، لأن الإنجازات النهائية هي نفسها بالنسبة إلينا جميعاً. إن إدراك «أنا الحُب» ليس مختصاً فقط بأولئك الذين يتزوجون. إنه إدراك عالمي، مُدلل في كل التقاليد الروحانية. أو يُمكن وضع الأمر ببساطة شديدة في القول إن كل العلاقات هي في نهاية المطاف علاقة مع الإله.

من أجل أن يكون نشاطاً عملياً، وكذلك كما نأمل، عملاً مُلهماً، يتضمّن كل فصل تمارين بعنوان «تدريبات الحُب» التي سوف تُمكنك من تطبيق الأفكار التي نُوقشت في النص. ثم يتبع هذا قصة حُب بعنوان «في حياتنا»، من أجل توسيع النص ليكون أكثر شخصية. أنا شاركتُ في كل هذه القصص؛ وعادةً كنتُ مُستمعاً مُتعاظفاً مع الأصدقاء، المرضى، الزملاء الباحثين. أحيانا أخطو أبعد من ذلك الدور فأصبح مستشاراً أو ناصحاً، ولكني لا أضع نفسي كعلاج مُحترف. أريد فقط أن أفتح الطريق أمام البصيرة، بوصفها قابلة مُولدة، والأمر متروك لكل شخص كي يُولد حقيقةً.

قبل الشروع في قصص الحُب في هذا الكتاب، اسمحوا لي أن أخبركم بالقليل من قصصي الخاصة. تترك الروح دائماً أدلة على وجودها على الرغم من أننا قد لا نكون على اطلاع عليها، وأتذكر القرائن الأولى التي أعطتها لي جدتي الكونية. لقد كانت جدتي من أبي متزوجة من رقيب قديم في الجيش الهندي والذي نفخ بوقه فوق أسطح المنازل في الصباح الذي وُلدتُ فيه. عند النظر إلى تلك المرأة الصغيرة لا يبدو أنها كونية. كانت فكرتها عن الرضا هي أن تُسوّي عجيب الدقيق في رغبة

مستدير تماماً من أجل فطوري، أو تتابع طريقها قبل الفجر إلى المعبد المظلم حيث كان هناك آلاف أسماء «فيشنو» المرّتلة. في يوم ما، وبينما أنا جالسٌ أمام موقد الفحم أنتظر فطوري المُكوّن من «باراثا» المحشوة بالبطاطا والتوابل، سمحت لي بقطعة من الحكمة الكونية.

كان لدينا أحد الجيران في أسفل الشارع في معسكر «بونا» اسمه السيد دالال، والذي لم يكن يحبه أحد. كان أحدياً، أشيباً، نحيلاً جداً، وكان يُحيي الناس بتعابير كريهة ومزعجة. من الملفت للنظر أنه كان لديه زوجة صغيرة، مرحة، عكسه تماماً، وكانت تعشقه. كانا دائماً معاً، وإذا حدث أن مررتُ بهما وأنا في طريقي إلى المدرسة، كانت السيدة الدالال تُلوّح لي من تحت الساري الأزرق، مُحتفظة كلّ الوقت بعين مُحبّة على زوجها، الذي ينقر طريقه أسفل الرصيف بعصاه.

كانت تقول جدتي بإعجاب من وراء ظهرهما: «إنهما مثل راما وسيتا»، وهذا ما كنتُ أشكّ فيه كثيراً، وذلك لأنّ «راما وسيتا» كانا تجسيداً مُقدّساً للرجل والمرأة، وأكملُ عاشقين في الأسطورة الهندية. عندما كان «راما» ينفخ بوقه كان يتسبب في حدوث البرق والرعد، بينما كانت «سيتا» الجمال نفسه. بما أنني كنتُ في الحادية عشرة، وجلّ ما كان يقلقني هو لعبة الكريكت، فقد كان لديّ القليل من الوقت لكل من «راما وسيتا» أو «دالال»، إلى أن مرّ الحزن على منزلنا، فقد سقط السيد «دالال» ميتاً على بعد بضعة منازل من بيتنا.

قامت جدّتي بزيارة إلى منزله وعادت حزينة وشاحبة، وقالت لوالدتي: «بضع ساعات فقط». يُمكن للصّبية الصّغار أن يكون قاسين حيال الموت، وقد كنتُ مستاءً من السيد «دالال» بسبب تلك المرّة التي وجه فيها عصاه نحوي، وأمرني أن ألتقط صرّة أوقعها على الرصيف. بعد سنوات، عندما دخلتُ كلية الطبّ، أدركتُ أنّ السيد «دالال»

كان يُعاني من ذبحة صدرية، وقلبه الضعيف لم يكن يسمح له حتى أن ينحني. إن الآلام الشديدة في الصدر قد فسّرت التعابير المتلوية على وجهه، وقد أوصلته الآن إلى باب الوفاة.

بطبيعة الحال كانت وفاة السيد «دالال» حديث الحى. في ذلك اليوم أخبرتنا جدتي أنّ السيدة «دالال» قررت أن تموت بدل زوجها، وكانت تُصلي بحرارة من أجل تحقيق هذه الرغبة. كانت عائلتنا مذهولة باستثناء والدي طبيب القلب. بقي هادئاً، وكان يُؤكد لنا فقط أنّ السيد «دالال» ليس لديه أمل في التعافي من احتشائه. بعد أسبوع كانت هذه النبوءة مربكة، عندما ظهر السيد «دالال» ضعيفاً للغاية مع زوجته مرة أخرى في الشارع. لوّحت السيدة «دالال» المفعمة بالحياة من تحت الساري الأزرق، وكانت مبتهجة كعادتها، وكأنها تغيّرت بطريقة أو أخرى.

انتظرت جدتي، ومرّت بضعة أشهر فقط قبل أن تسقط السيدة «دالال» مريضة، فقد تحوّل برد طفيف إلى التهاب رئوي، وفي تلك الأيام لم يكن البنسلين متوفراً بسهولة، أو موثوقاً به من قبل عامة الناس، ثم توفيت السيدة «دالال» فجأة في منتصف الليل.

تمتّت جدتي: «مثل راما وسيتا»، وقد رسمت على وجهها نظرة يُمكن أن تُفهم خطأ على أنها نظرة انتصار، ووصفت المشهد الأخير بين الزوج والزوجة، عندما اقتلع السيد «دالال» حَبّات مسبحة صلواته ووضعها بحنان حول رقبة زوجته قبل أن يموت. قالت جدتي: «تلك قصة حُبّ حقيقية، إنّ الحُبّ وحده يستطيع أن يفعل مثل هذه المعجزة».

احتججتُ وأنا أف بفارغ الصبر جانب الموقد: «كلا، السيدة «دالال» ميتة. أنت تُسمّين هذا حُبّاً، ولكنّ كلاهما الآن ليس لديه أيّ شيء». لقد أخبرني والدي مسبقاً بصوته التحليلي الموزون، أن بقاء

السيد «دالال» على قيد الحياة كان مُجرّد صدفة، وليس مُعجزة، وكان مُتوقعا له أن يموت خلال عام.

وبخنتني جدتي: «أنت فقط لا تفهم، مَنْ تعتقد أنه أعطى السيدة «دالال» رغبتها؟ عندما أَحَبَّت زوجها، كانت تُحِبُّ الإله، والآن هي معه. إنَّ كلَّ قصة حُبِّ حقيقية هي قصة حُبِّ مع الإله».

إنَّ تذكّر امرأة عجوز مع عقل كوني هو مكان جيد لبدء الحديث عن الحُبِّ، لأنَّ هذه القصة ليست عن السيدة «دالال». نعم قد يكون الإنسان الغربي متشككاً في أنها حققت أيّ شيء ذا قيمة بموتها من أجل زوجها، على افتراض أنّ هذا ما حدث. إنَّ الغرض من القصة يكمن في معتقدات جدّتي الأعمق:

يستطيع الرجل والمرأة أن يعكسا الحُبَّ الإلهي في حُبِّهما لبعضهما البعض.

إنَّ محبة الحبيب هي الطريقة التي تُحِبُّ بها الإله.

إنَّ حُبَّ الإنسان يبقى حيّاً بعد الموت.

إذا كنت تملك المعتقدات نفسها، فإنَّ حُبِّك سوف يحتوي على قوة عميقة ومعنى. في الواقع، لا ينبغي لي أن أجرد السيدة «دالال» من قصدها الخاص. همس الجيران أنها كانت تتمم «راما» عندما تُوفيت. أيّ شخص يُمكن أن يذكر اسم الإله في مثل هذه اللحظة، قد يكون حقاً يتودّد إلى محبوبه. عند النظر إلى الوراء، أنا أدرك الآن أنّ الموت بالنسبة إليها كان نفسه بمثابة شفاء، ولكن كم شخص متحضر في الغرب يستطيع أن يقول الشيء نفسه؟

على الرغم من حقيقة أن الحُبَّ مُهمٌّ للجميع، هناك عدد قليل منا يُمكن أن يُنكر أن الحُبَّ يتسبب بأزمة، وليس هناك أزمة أكثر عمقاً

إما ألا يكون الحب قوة كافية تماماً كي تحفظنا من طبيعتنا الأكثر قتامة، أو يحدث شيء يُحوّلنا بعيداً عن الحب، وقد لا يكون الحب أبداً هو الجواب الذي كنا نبحث عنه.

قد يكون أيّ من هذه الاحتمالات صحيحاً، وإذا كان كذلك، فإن تكون إنساناً هو أمر مأساويّ حقاً على الأرجح. في آخر أعماله الرئيسة، «الحضارة والمستائين» Civilization and Its Discontents رسم سيغموند فرويد صورة للطبيعة البشرية غير المُحبّة على نحو مُثير للاشمئزاز. لقد أكّد أنّ البشر مدفوعون بغريزتهم للإشباع الجنسي التي بالكاد يُقيها المجتمع مكبوحه. لقد وُلدوا كي يحصلوا على إشباع سادي لرغباتهم مما يُوقع أعداءهم في مأزق خاص. سوف يستخدمون العنف الوحشي من أجل الحصول على المال، السلطة، الجنس، و فقط عند خطر الانتقام من شخص أكثر قوة يبقى هذا العنف كخيار. وفقاً لفرويد، فإنّ أمر المسيح بحُبّ جارك كحُبّك لنفسك هو استحالة نفسية.

لقد شهد كلّ شخص بالغ ما يكفي من الحياة كي يُوافق على الأقل جزئياً على هذا التقييم المُدمر، مع أنّ علم النفس الحديث يقوم على وجه العموم على أساس ذلك. لقد أظهرت تجارب «ميلغرام» الشهيرة للألم في جامعة «ياله» في الخمسينيات أنه عندما يتلقّى الإنسان أوامراً بإعطاء صدمات كهربائية لغرباء في بيئة مختبرية، كان الناس العاديون يُنفذون تلك الأوامر عن طيب خاطر، حتى عندما صرخ الناس الخاضعين للدراسة من العذاب وتوسّلوا إليهم أن يتوقفوا. أين الحبّ في كلّ هذا؟ إنّ التجربة المباشرة للروح هي فقط الأساس الدائم للحُبّ.

على الرغم من كلّ البراهين على العكس، فإننا وبطريقة عميقة، خُلقنا من أجل الحبّ حتى أعماق الروح الإنسانية. هذه الرؤية الروحانية

للطبيعة البشرية، والتي تغلبت على كل النزاعات، تعود جذورها في الهند إلى أكثر من ألفي سنة إلى الكتب المقدسة الهندوسية «الفيدا». إن كلمة Veda في الترجمة عن السنسكريت هي «الحقيقة» أو «المعرفة». تُعتبر التراتيل من Rig Veda أقدم تعابير تعبدية، ولكن تم توسيعها إلى الآلاف والآلاف من الكتب المقدسة، لقد استمرت «الفيدا» بالتأكيد على النقطة نفسها: إن الإنسان هو مرآة الإله. وجودنا ووجود الإله واحد.

من وجهة نظر «الفيدا» نحن لسنا مراقبين سلبيين للواقع بل نحن خالقون كما الإله. إن قناع المادة يُخفي طبيعتنا الحقيقية والتي هي وعي نقي، إبداع خالص، روح نقية، وكما يتدفق الضوء من النار، فإن الحقيقة تتدفق منا، وخيارنا هو أن نبعث الحب أو عدم الحب. خلافاً لرأي فرويد السوداوي، يقول أتباع الفيديا إنه من الطبيعي بالنسبة إلينا أن نخلق من الحب أكثر مما هو من غير الحب. إنهم يُعلنون أن البشر «يُولدون في النعيم، يستمرّون في النعيم، ويعودون إلى النعيم مرة أخرى بعد الموت». هذه نقلة جذرية في الإدراك أكبر من علم النفس الحديث، فعندما تكون حقاً في الحب، فهذا يجتذب دائماً قدرة جديدة على الفهم، ويصبح كل إنسان قادراً على تأييد النشوة المفاجئة والنعيم، وهذا ما يجعل الشاعرية حلوة جداً. إلا أنه كي يكون لديك رؤية كاملة للحب، فهذا يعني أن تكون على استعداد من أجل الخضوع إلى التغيير على نحو كبير كي تحقق النقلة الجذرية في الإدراك.

عندما تتصوّر نفسك كروح، فلن تشعر ببساطة بالحب، بل ستكون أنت الحب.

بالمصطلحات الروحانية، أن تكون الحب هو الشيء الطبيعي فقط، ورحيلنا عن الحب هو الأمر غير الطبيعي. لقد ميّزت الكتب القديمة

عنف الإنسان ورأته بوضوح: إحدى أهمّ تعاليم الفيذا هي «بهاغفاد غيتا»، والتي تُطلق على ساحة المعركة قبل الحرب الطاحنة. حتى في التقليد الفيدي هناك سلسلة متتالية من القديسين، العرافين، المدرّسين، الحكماء الذين ذهبوا أبعد من العنف، ويُعبّرون عن أنفسهم على النحو التالي:

«إنّ الحياة هي الحُبّ، والحُبّ هو الحياة. ما الذي يُبقي الجسم مُتماسكاً سوى الحُبّ؟ هل الرغبة إلا حُبّ الذات؟ هل المعرفة إلا حُبّ الحقيقة؟ قد تكون الوسائل والأشكال خاطئة، ولكنّ الدافع وراءها هو دائماً الحُبّ: حُبّ النفس، وحُبّ الملكية. قد تكون النفس والملكية صغيرة، لكنها قد تنفجر وتُعانق الكون، لكنّ الحُبّ يبقى.»

هذا القول للماستر من جنوب الهند «نيساركا داتا مهراج»، يتحدّث إلى أتباعه في أواخر السبعينيات. إنّ عبارة «الحياة هي الحُبّ، والحُبّ هو الحياة» لديها مثل هذه الجذور القديمة بحيث أنه ليس هناك فكرة أكثر إجلالاً منها، إلا أنّنا فقدنا الاتصال مع هذا الحُبّ في عصرنا، مذهولين بما نحن عليه من انجذاب جنسي، وعواطف غير مُستقرة، وعقيدة دينية. إنّ الحُبّ القائم على أساس الخبرة الروحانية يزيد من قدرتنا على العودة إلى طبيعتنا الحقيقية، ومن قدرتنا على أن نرمي جانباً تصرفاتنا غير المحبّة على أنها حلّم مزعج وطويل جداً.

إنّ الحُبّ الذي يقوم على أساس القيم «العليا» التي تبنتها الديانات في العالم، يبدو كما أشار فرويد مثاليّ أعلى نحو مُستحيل. إنّ الوصايا الكتابية هي أن نُحبّ الرّبّ من كلّ قلبك، وكلّ روحك، وبكلّ قوتك، إلا أنّ هناك حقيقة واقعية في قصيدة «إميليا ديكنسون» الحزينة قليلاً:

«في بعض الأحيان مع القلب.
مكتبة الرمحي أحمد

نادراً مع الروح

بصعوبة مرة واحدة مع القوة

قليل من الحب على الإطلاق».

إذا أظهرت كل محاولتنا لإيجاد الأساس الروحاني للحب، نفسها على أنها ناقصة جداً، إلى أين يمكن أن نتحوّل؟

يمكن للروح أن تدعى هكذا إذا كانت حقيقية، ولا يمكن أن تكون حقيقية إلا إذا كانت واقعاً عندك، أو بعبارة أخرى يجب أن تكون أنت. هذا هو بالضبط ما تعلّمه الفيديا. بدلاً من «الروح»، هم يُساوون بين الروح و«الذات»، وليس الذات اليومية بأفكارها ورغباتها واحتياجاتها ودوافعها، بل الذات العليا الصامتة والأبدية. لقد تمّ شرح الفارق في الاستعارة الفيديا الكلاسيكية: كلّ شخص مثل قطعة من ذهب. لو كنت خائماً ذهبياً، ساعة يد ذهبية، سلسلة ذهبية، تستطيع أن تقول: «أنا خاتم، ساعة، سلسلة»، ولكنّ هذه أشكال مؤقتة. في الحقيقة أنت فقط الذهب، هذا هو جوهرك، بغضّ النظر عن مدى تغيير الشكل.

بالطريقة نفسها، يمتلك كلّ واحد منا نفساً، والتي تُعرّف في علم النفس الحديث على أنها صورة تطوّرت مع الزمن. إنها اندماج غامض لأننا المزيّفة، والشخصية، والذاكرة التي يجمعها كلّ شخص بين سنّ الرضاعة والطفولة المبكرة. إنّ كونها شخصيّة تماماً، يعني أنّ نفسك أيضاً معزولة تماماً ومنفصلة عن أيّ نفس أخرى. مع ذلك، إذا رأيت ذاتك حقيقة، فلن تتماهى بعد الآن مع هذه النفس الآيلة للسقوط، والتي تتواجد كيفما اتفق. في الحقيقة أنت الذات التي تمّ إنشاؤها من الروح نفسها التي تدعى في شكل لا حصر له الإله. أنت ذرّة واحدة من الذهب، مقارنة مع الإله الذي هو كلّ الذهب الموجود، ومع ذلك تستطيع القول بحق: «أنا الذهب».

نحن نَعتمد جميعاً على الذات العليا في الهوية، الحياة، الوعي، الإرادة والحب.

إن الذات التي يُدرّس الإله كريشنا عنها في البهاغافادغيتا هي مظهرٌ خالدٌ من مظاهر الطبيعة الإنسانية التي تسمو عن كل الفردانية، وكل التغيير في الزمان والمكان. في معرض حديثه عن الخالد «الساكن في الجسم» يُعلن كريشنا:

لا يُمكن للأسلحة أن تقطعه،

لا يُمكن للنار أن تُحرقه،

لا يُمكن للمياه أن تُبلّله،

لا يُمكن للريح أن ترميه بعيداً،

إنه أبديٌّ، يسود كل شيء.

إنه لطيفٌ، صامدٌ، ولا يتغيّر أبداً.

إنّ المهّم هنا هو أنّ الذات تجربة حقيقية. إنها ليست مثالية، ولا بعيدة كلّ البعد عن الواقع العادي، كما يفكرُ معظمنا عن الذات، بل إنها قريبة لنا مثل التنفّس. إنّ الذات هي مصدر الحبّ، وبالتالي هي أكثر واقعية من الأشياء التي تمنع الحبّ مثل الغضب، الخوف، الأنانية، انعدام الأمن، انعدام الثقة. تلك الصفات المنتشرة على نطاقٍ واسعٍ في المجتمع هي صفات مؤقتة، تكبر مع مرور الوقت، ويجب أن يتمّ تعلمها، بينما الذات على النقيض من ذلك، مُصانة في السلام والأمان. إنها تعرف الحبّ فقط، ذلك لأنّ تجربتها هي فقط من الحبّ.

عندما تتفاعل مع شخصٍ آخر، فأنت حرٌّ في أن تشعر بأيّ شيء، من أعمق الكراهية إلى أعمق الحبّ. ربما تُقاوم أو تتجذب. يُمكنك نقل الرّفص أو القبول، ولكنك على مستوى الذات دائماً تقابل الشخص الآخر بالحبّ.

إنَّ الشخص الذي تحبّ يعكس حصّتك من الحُبِّ الكوني. إذا تعلّمتَ أن تنظر عميقاً بما فيه الكفاية، سوف ترى أن حقيقتك هي فقط الحُبّ.

في المقطع الشهير تُعلن الفيدا:

«كما العالم الصغير، كذلك هو الكون،

كما هي الذرة، كذلك هو الكون،

كما هو جسم الإنسان، كذلك هو الجسم الكوني

كما هو العقل البشري، كذلك هو العقل الكوني».

هذه الآية يمكن أن تُبسّط إلى بضع كلمات: أنت الكون. كلّ ما يراه الإنسان في محيطه أو محيطها، من أصغر التفاصيل إلى أكبر منظر شامل عريض، هو ذلك الشخص. إنّ الحقيقة هي مرآة الروح.

قسّم التقليد الفيدي العالم إلى واقع ووهم. يتكوّن الوهم أو Maya، من القوى والأحداث العابرة. بينما يتكوّن الواقع من الروح. هكذا كانت المهمة المحددة لكلّ شخص أن يخترق حجاب الوهم من أجل اكتشاف الروح في كلّ شيء. هذه المهمة نفسها وُضعت أمامنا الآن.

إنّ المادية ليس لديها مساحة لتأكيد ذلك. بعد أن كتبتُ أكثر من اثني عشر كتاباً حول ارتباط التفكير والجسد، وهو الشيء الذي بدا جوهرياً منذ بضع سنوات، أجد نفسي الآن شاهداً على ضعف المادية على جميع الجبهات، فهل الصلاة الشافية إلا محاولة ناجحة لمحو التمييز بين الواقع الداخلي والخارجي؟ وهل الشفاء العفوي من السرطان إلا طاعة من قبل الجسم المادي للخيوط الرفيعة من النية المضمرّة في التفكير؟ تُخبرنا فيزياء آينشتاين أنّ كلّ ما يبدو جامداً لحواسنا هو في الواقع 99.99 في المئة مساحةً فارغة. إنّ الوصف الكلاسيكي الشرقي الغيبي للواقع الروحاني الذي يقف وراء الوهم المادي الفارغ يبدو فجأةً معقولاً جداً.

كانت جدتي الكونية هي الشخص الذي علّمني أنّ الملائكة تشدّ
أبداً ضدّ الشياطين. إنها ترى من خلال نظرتها الكونية أنّ الملائكة
تربح دائماً، وأنّ عالم الحبّ هو في نهاية المطاف العالم الذي ولدنا كي
نعيش فيه. لقد أعطتني تجربتي أيضاً الأمل أنّ هذا صحيح، ومن هذا
الأمل قرّرتُ أن أكتب هذا الكتاب عن الحبّ.

مهما كان الظلام رهيباً، فلن يستطيع أبداً أن يُطفئ مبيض النور.
إنّ إحدى أكثر قصص الحبّ المؤثرة التي قرأتها، حدثت بين عدوين في
المحرقة. كان هناك كاثوليكية مُتديّنة تُعاني في «التجربة» الطبية الشنيعة
التي أجريت في «أوشفيتز». كانت امرأة شابة، وقد حدث أن الطيبة
التي ترأس تعذيبها السريري كانت أيضاً امرأة قامت بساديتها بكلّ ما
هو أشدّ رعباً. جاء الموت ببطء، ولكنه جاء في نهاية المطاف. همست
المرأة الشابة على نحو مُبهم، وقد افترضت الطيبة أنها كانت تلفظ
لعنة فانسحبت. وصلت المرأة الشابة إلى حدّ النّفاد، ولكنها كافحت
من أجل رفع شيء من رقبته، وتمكّنت في اللحظة الأخيرة من تقديمه
إلى معدبتها: «إنه لك»، كانت تهمس بينما كانت تُسلّم مسبحتها إلى
الطيبة، آخر بركاتهما وهي تغادر العالم.

تُثير مثل هذه القصة موجة من الأمل وسط الدموع. كلنا نودّ
الاعتقاد أنّ روحاً مُحرّرة واحدة تستطيع أن تُساعد روحاً أخرى على
التحرّر حتى في أعماق الظلام الرهيب. إذا كان ذلك صحيحاً، فإنّ
قوة الحبّ عظيمة تماماً كما تخبرنا به التعاليم الروحانية.

أنا لا أقترح في هذا الكتاب أن نعود ببساطة في الزمن ونطبّق
علم ما وراء الطبيعة الهندي، فهذا سيكون مُستحيلاً، نظراً للتغيرات
الضخمة في الثقافة على مدى بضع آلاف من السنين الماضية. بدلاً من
ذلك، أنا أقترح أنّ حكماء الفيدا كانوا أول من رسم خارطة الطريق إلى

الحُبِّ، والتي دعوناها Sadhana، أي المسار الذي ينطوي على بداية ونهاية. في هذه الحالة، تكون البداية هي الواقع الذي يتوق إلى الحُبِّ، ولكن على نحو غير مُؤكَّد، مغموراً بالخوف والغضب، مقهوراً بقوة الكراهية المعاكسة. بينما تكون النهاية هي الحقيقة حيث لا يُوجد شيء سوى الحُبِّ.

ما تبقى الآن هو الشفاء الأعمق من كلِّ شيء، وهو شفاء الحُبِّ.

تدريبات الحُبِّ

الوصول إلى اتفاقية روحانية

إنَّ الوصول إلى اتفاقية روحانية من أجل رَأْب الصدع بين الحُبِّ والروح هو الهدف من هذا الكتاب، وسوف أقدمُ وعلى نحوٍ دوري اقتراحات عملية في هذا الشأن، وعادة ما تكون «تدريبات الحُبِّ» هذه مُوجَّهةً للقارئ، لكنني أوصي حينما كان ذلك ممكناً، أن تُجرَّبها أنت وحببيك على حدِّ سواء.

يُخاطب أول تدريب على الحُبِّ الشكوك التي من الممكن أن تكون لديكم، فيما إذا كان الحُبُّ «الأسمى» لديه أي نوع من الحقيقة التي يسهل الوصول إليها. لن تستطيع إثبات أن تلك التجربة موجودة أمام الشخص الذي لم يقع في الحُبِّ أبداً. ليس هناك قوة في الكلمات تستدعي حباً عاطفياً شاعرياً، تماماً كما هو عبير الوردة بلا معنى مهما كانت الكلمات التي تصفه جميلة. كم هو أكثر غرابة إذن ذلك الحُبِّ الموعود بالاتحاد مع الروح؟ ألقِ نظرة على القائمة التالية من الأشياء

التي من المفترض أن ينجزها الحُب، وهي قائمة مُوسَّعة من القائمة التي
ظهِرت في وقت سابق في النص:

المقصود من الحُب أن يشفي.

المقصود من الحُب أن يُجدد

المقصود من الحُب أن يجعلنا آمنين

المقصود من الحُب أن يُلهمنا بقوته

المقصود من الحُب أن يجعلنا على يقين دون شك

المقصود من الحُب أن يطرد كلّ خوف

المقصود من الحُب أن يكشف النقاب عن الخلو.

المقصود من الحُب أن يجلب السلام

المقصود من الحُب أن يُوفق بين الاختلافات

المقصود من الحُب أن يُقرِّبنا إلى الإله.

حتى لو كانت هذه القائمة تخرقك بعدم واقعيّتها، أو لأنها مُبالغ
فيها على نحو مفرط، أريدك أن تقوم باتفاقية مع الحُب، اتفاقية الروح،
بحيث يُصبح أيّ أو كلّ من هذه الأمور حقيقة بالنسبة إليك.

خُذ قطعة من الورق وأكتب عليها ما تُريده من الحُب. إذا كان قوة
حقيقية، وكان مُنسجماً مع مَنْ تكونه أنت، فسوف يستجيب الحُب.
اجعل قائمتك كاملة ومُحددة بقدر ما تستطيع. أنا أقترح الكتابة أسفل
كلّ مادةٍ من اللائحة السابقة وجانبه فقط ما تُريده، مثلاً:

المقصود من الحُب أن يشفي.

أريد أن يشفي غضبي تجاه والدي. أريد أن يشفي الحُب الذي

أَمْكُنْ مِنْ إِعْطَائِهِ لِأَوْلَادِي عِنْدَمَا أَحْتَاجُوا إِلَيْهِ. أُرِيدُ أَنْ يَشْفِينِي مِنْ
الَّذِي بِسَبَبِ خَسَارَةِ صَدِيقِي الْفَلَائِي.

المقصود من الحُبِّ أَنْ يُجَدِّدَ.

أُرِيدُ أَنْ أَشْعُرَ بِحِمَاسٍ مُتَجَدِّدٍ لِعَمَلِي. أُرِيدُ تَجْدِيدَ الْمَشَاعِرِ الْجَنَسِيَّةِ
تَجَاهَ زَوْجَتِي. أُرِيدُ تَجْدِيدَ إِحْسَاسِي بِالشَّبَابِ.

المقصود من الحُبِّ أَنْ يَجْعَلَنَا آمِنِينَ.

أُرِيدُ أَنْ أَشْعُرَ بِالْأَمَانِ أَكْثَرَ مَعَ الْأَشْخَاصِ الْآخَرِينَ. أُرِيدُ أَنْ أَشْعُرَ
بِالْأَمَانِ عِنْدَمَا أَذْهَبُ فِي الْهَوَاءِ الطَّلُقِ إِلَى الْمَسِيرِ الصَّبَاحِيِّ. أُرِيدُ أَنْ أَشْعُرَ
بِالْأَمَانِ مِنْ رَفْضِ فُلَانٍ لِي فِي حَالِ صَرَاحَتِي بِحُبِّي لَهُ.

المقصود من الحُبِّ أَنْ يُلْهِمَنَا بِقُوَّتِهِ.

أُرِيدُ أَنْ يَكُونَ حُبِّي قُوِيًّا. أُرِيدُ أَنْ أَسْتُخْدِمَ كُلَّ قُوَّتِي الْخَاصَّةِ مَعَ
الْحُبِّ. أُرِيدُ أَنْ أَعْبُرَ عَنِ الْحُبِّ عِنْدَمَا أَشْعُرُ بِهِ، وَأَلَّا أَسْتَسْلِمَ لِلْعَوَاطِفِ
الدُّنْيَا مِثْلَ الْخَوْفِ وَالغُضْبِ.

إِذَا كُنْتَ رَاضِيًّا بِأَنَّكَ قَمْتَ بِتَفْصِيلِ كُلِّ مَا تَرِيدُهُ، وَلَا تَخْشَى
أَنْ تَطْلُبَ الْكَثِيرَ، تَكُونُ الْإِتْفَاقِيَّةُ كَامِلَةً. ضَعِ قِطْعَةَ الْوَرَقِ بَعِيدًا فِي
مَكَانٍ آمِنٍ. لَقَدْ صَرَاحْتَ لِرُوحِكَ بِمَا تُرِيدُ، وَالْأَمْرُ مَتْرُوكٌ لِلْحُبِّ كَمَا
يَسْتَجِيبُ. إِنَّ الْحُبَّ ذَكِيٌّ وَوَاعٍ، وَهُوَ يَعْرِفُكَ أَفْضَلَ مِمَّا تَعْرِفُ نَفْسَكَ،
وَبِالتَّالِي لَدَيْهِ الْقُدْرَةُ عَلَى تَحْقِيقِ جَانِبِهِ مِنَ الْإِتْفَاقِيَّةِ. اسْتَرِحْ بِبِسَاطَةٍ،
وَكَنْ مُتَّبِعًا عَلَى مَدَى الْأَشْهُرِ الْقَلِيلَةِ الْمَقْبَلَةِ. لَا تُسْهَبْ فِي قَائِمَتِكَ وَلَا
تَحَاوَلْ جَعْلَهَا حَقِيقَةً وَاقِعَةً. لَيْسَ عَلَيْكَ الْقِيَامُ بِشَيْءٍ إِلَّا:

عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالْحُبِّ، اعْمَلْ عَلَى ذَلِكَ. تَكَلِّمْ مَعَ قَلْبِكَ. كُنْ صَادِقًا.

ابْقَ مَنْفَتِحًا.

هذه هي الطريقة التي تنسجم فيها مع الحُبِّ. في نهاية أشهر قليلة

أخرج قائمتك وقرأها ملياً. اسأل نفسك كم منها أصبح حقيقة. لن أقول إنك ستكون مذهولاً بالحبّ الذي تحقّق فعلاً، على الرغم من أنّ كثيراً من الناس يكون كذلك، لكنك سوف تكون متفاجئاً بالتأكيد. في الواقع إنّ طلب الحبّ هو أحد أصعب الأشياء التي يُمكن لأحد أن يُخاطر بها، وفي المخاطرة به لأول مرة في قلبك أنت تفتح باباً لن يُغلق أبداً مرة أخرى.

في حياتنا هناك شخص في الخارج

قال ديلاي: «أنا أعرف ما تُفكر به، أنت هنا تعتقد أنني صعب الإرضاء كثيراً، أليس كذلك؟ ولكنني لا أعتقد أنني أطلب كثيراً، فلا يجب عليها أن تكون فاتنة الجمال أو حاصلة على درجة الدكتوراه». اقترحتُ: «لديك معايير فقط».

«هذا صحيح، أنا أفكر بذلك على أنه حزمة كاملة، فإذا كانت الحزمة بأكملها صحيحة، فلا تهتم التفاصيل كثيراً».

قلتُ: «على فرض أنها، أي كانت، تناسب مع حزمة مطالبك. أو ما (ديلاي)». وكان منيعاً على نحو مثير للدهشة ضدّ السخرية، وكنت أعرف أنه لم يكن من الإنصاف بالنسبة إليّ أن أوجه الأمر نحوه. لقد أراد حقاً أن يقع في الحبّ، فقد كان ذلك أهمّ أهدافه في الحياة، وبما أنه نجح في تحقيق جميع أهدافه الأخرى، فقد كان مُحبطاً لكون هذا الهدف مُحيراً وبعيد المنال. لقد أقمنا مرةً معاً في بوسطن، حيث نشأ في عائلة

من الطبقة العاملة، وحيث عملنا عملاً إضافياً في وقت لاحق في غرفة الطوارئ نفسها في الضواحي من أجل جعل أهدافنا تلتقي. لقد كان بدأ ممارسة طب أمراض القلب منذ خمسة عشر عاماً، والآن فقط في منتصف الأربعينيات شعر «ديلاني» أنه يستطيع أن يجد الوقت من أجل العثور على رقيقة. كان من الصعب بالنسبة إليه إخفاء مدى التشوش الذي كان في تفكيره حول هذا الموضوع».

قال: «أشكر الإله أنني لست واحداً من هؤلاء الرجال الذين يبيعون زوجاتهم ذوات الثلاثين عاماً من أجل صديقة مثيرة بعمر ست وعشرين عاماً، هذه بداية جديدة بالنسبة إليّ. أنا متفائل وصبور، لكنني أخمن...».

سألت: «ماذا؟». مكتبة الرحى أحمد ١٠١

بدا «ديلاني» بعيداً، وعلى وجهه سحابة خافتة من الشك، متمم قائلاً: «لا أعلم. ربّما أكون مُسنأً جداً».

قلتُ: «أو متطلباً كثيراً، أليست الصديقة العشرينية المثيرة جزء من حزمة الصفات التي تبحث عنها؟ كُن صادقاً».

هز كتفيه ببلاهةٍ وعدم مبالاة، وقال: «يستطيع الرجل أن يأمل».

شعرتُ بخوفٍ مُفاجئٍ تجاه «ديلاني» ومشروعه الجديد، تلاه مباشرة موجة من الحزن، وقد حدّقت في وجهي حقيقة أنّ ثقافتنا تُعلّمننا القليل جداً عن الحبّ. مضى ساعة من الزمن ونحن نتحدّث عن «حياة الحبّ» عند الإنسان، ومع ذلك لم نلمس شيئاً يُشبه الحبّ ولو من بعيد.

سألتُ: «هل وقعت في الحبّ من قبل على نحو حقيقي؟». بدت الدهشة على «ديلاني»، فعلى ما يبدو لم يتوقّع أن يصل حديثنا إلى مثل هذه الخصوصية. كان متردداً.

قال: «حسناً، أنا لم آت من اللامكان في هذا الشيء، لدي بعض الأوقات الممتعة حقاً، وكانت هناك الكثير من النساء تودّ أن تخرج معي». أو مأتُ برأسي مُوافقاً.

قلتُ بهدوء: «اسمع، لا يجب علينا الذهاب إلى أيّ مكان لا تُريد أن تذهب إليه، ولكنني أعتقد أنك تشعر بالضيق قليلاً». تصلّب، واستطعتُ أن أراه يتراجع داخلياً. فقلتُ له: «لم يكن هذا اتهاماً. من الطبيعي أن تشعر بالضيق، خاصّةً إذا كنتَ لا تبحث في الأماكن الصحيحة».

قال بغضب: «أنا أكره الأماكن التي أذهب إليها».

قلتُ: «الحانات؟ كلّ شخص يكره تلك الأماكن، ولكن ليس هذا ما قصدته. أنت لا تبحث في نفسك، هذا هو المكان الذي تتواجد هي فيه، كائناً من كانت تلك التي تأمل أن تجدها». حدّق «ديلاني» في وجهي وكأنه ينغمس في التناقض، ولكنني ضغطتُ عليه: «لقد كان لديك الكثير من الإنجازات في حياتك، وكنت على نحو أساسي تستخدم الطريقة نفسها في كلّ مرة. ترى التحدي، تحشد مواردك الخاصة، ومع ما يكفي من الجرأة والثقة بالنفس تكسب ما كنت ترنو إليه. هذا صحيح، أليس كذلك؟»، وافق. قلتُ: «ينطوي الشيء الهامّ على مخاطر، بالتالي هناك خوف، ولكن إذا سمحتَ للخوف أن يُهيمن عليك، فلن تخوض أيّ مخاطر، وبالتالي لن تُنجز أيّ شيء».

سأل: «هل تقول إنني أخشى أن أقع في الحبّ؟، إذاً لماذا أودّ أن أبحث عنه؟».

أجبتُه: «كلا، أنا لا أقول ذلك، ولكنّ الحبّ والخوف يلمساننا في كثير من الأحيان، والناس أمثالك، الذين خضعوا لأشياء صعبة جداً: الذهاب إلى المدرسة الطبية بميزانية صغيرة، البدء بالممارسة الطبية دون

مساعدة، جمع الأموال من أجل التوسّع والمشاريع الجديدة، هؤلاء يجب عليهم تعلّم كيفية الحفاظ على الخوف خارج الصورة، وفي الواقع ليس فقط الخوف، بل عدم الثقة بالنفس، الارتباك، اليأس، فقدان الأمل، ومُعظم زلات الضعف البشري. إن الحفاظ على زلات الضعف خارج الصورة يُصبح مُهماً للغاية إذا كنت تُريد أن تصل إلى أيّ شيء في هذا العالم، ولكن هذا بالضبط عكس ما يطلبه الحُبّ».

جَفَل «ديلاني»، فأنا أستطيع أن أقول إنه لا يُحبّ كلمة الطلب، بل قال على مضض: «أنا لديّ نقاط ضعف، مثل أيّ شخص آخر، ماذا تُريد مني أن أفعل، أدور مُستعرضاً مدى ضعفي حتى تُشفق عليّ امرأة ما؟».

قلتُ: «أنت تُبالغ لأنك تكره الفكرة كثيراً، كلا، أنت لا تخرج من أجل استدرار الشفقة. ما أحاول إيصاله هو أنّ الحياة «العادية» تتطلب من كلّ شخص أن يظهر قوياً قدر الإمكان، وهذا التكتيك الذي قد يعمل في مجالات أخرى، قد يفشل فشلاً ذريعاً عندما يتعلّق الأمر بالحُبّ».

مثل معظم الناس، لم يفكر «ديلاني» أبداً كيف سيُبدع عالمه الداخلي، فكلّ شخص يخلق انقسامات نفسية كوسيلة للبقاء على قيد الحياة. نحن نرفع جدار غرفنا الداخلية، ونُقحم داخلها كلّ الأشياء التي لا نرغبها في أنفسنا، مثل خوفنا المكتوم، الضعف، العيوب، شعورنا العميق بالشكّ، اعتقادنا أننا قد نكون قبيحين، أو غير محبوبين. كلّ شخص لديه هذه الغرف المُظلمة للروح.

سألتُ «ديلاني»: «هل تعتقد أنك محبوب؟».

قال فجأة: «يا إلهي، يا له من سؤال، إنه ليس شيئاً أفكر به. أنا فقط أريد أن أتزوَّج كما تعلم، مثل أيّ شخص آخر».

قلتُ له: «هذا السؤال سوف يُفاجئ مُعظم الناس، ولكن لماذا؟ هل من المُحرج أن تشعر أنك محبوب؟ ينشأ القلق من أن الحُب يُمكن أن يكون شخصياً جداً حتى بالنسبة لأنفسنا. إنه يبحث بفضول في تلك الزوايا حيث يتم تخزين الصورة السلبية عن ذواتنا، ولكن لسوء الحظ، فإن الوقوع في الحُب يعني الذهاب إلى هناك، هذا ما يطلبه الحُب».

إن الحُب الحقيقي أكثر خطورة مما يرغب مُعظم الناس الاعتراف به، وهو يُثير المشقة نفسها التي تلقاها في الأحلام حيث تجد نفسك عارياً في مكان عام. إذا كان الوقوع في الحُب يعني الخوض في جميع الغرف المُظلمة للنفس، فلن يُخاطر أيّ منا بذلك، مع أنه من ناحية أخرى، عندما تُحب شخصاً آخر، يتطلّب الأمر فتح ذاتك بكليتها، مما يجعل الخطر المحتمل مقوّم الروح.

إنّ الروح هي أنت الحقيقي وراء كل التقسيمات إلى خير وشر، المرغوب فيه وغير المرغوب فيه، المحبوب وغير المحبوب. يكشف الحُب هذا الواقع، ولهذا السبب كان الوقوع في الحُب حالة مباركة. بالنسبة إلى كثير من الناس إنه الشيء الوحيد الذي يعرفونه في حياتهم. إنّ المعنى الروحاني للحُب الشعري لا لبس فيه، فهناك أولاً انفتاح عاطفي هائل وتحرّر، إذ تندفق كليتك نحو الحبيب وكأنكما تتقاسمان المشاعر نفسها، والحُب والكره نفسه، بل تقريباً النفس نفسه، ويكون التأثير الثانوي لتدفق النعيم هذا هو الإفراج عن الهموم والقلق، وتقوم سحابة الافتتان بابتلاع المخاوف برمتها كتلك التفاهات المتعلقة بالمال، والوظيفة، ومصير البشرية. حتى لو لم يكن لديك أيّ خلفية روحانية على الإطلاق، فسوف تتذوّق حلاوة الروح عندما تقع في الحُب. كما قال الشاعر جلال الدين الرومي:

«عندما ذاقَت شفتا الإنسان الحُبَّ

بدأت في الغناء لأول مرة».

تأتي سعادة الوقوع في الحُبِّ من الروح، ولكنّ الأنا يُمكن أن تعوق ذلك، فهي المسؤولة عن حماية صورتك الذاتية. إنها تخلق تلك المقصورات لديك والتي تُخفي فيها كل شيء غير مرغوب فيه. إنّ ما يمنع الحُبَّ ليس وجود طاقات الظلّ، بل تقسيم النفس الذي حدث عندما بدأت أنك في بناء الجدران الداخلية. إنّ الحُبَّ هو التدفق، ولكنّ الجدران تُحافظ على التدفق خارجاً.

بالمصطلحات الروحانية، هذه هي مشكلة الإزدواجية، عبر فصل الخير عن الشر والحق عن الباطل، نحن نُؤكّد بصورة أساسية أنّ هناك أجزاء من أنفسنا غير محبوبة، وإلا لماذا نحتفظ بها بعيداً عن الأنظار أيضاً؟ نحن نُحوّل أنفسنا إلى طرود، تماماً كالنوع الذي يتحدّث عنها «ديلاني». قد يبدو أنّ الطرد يحتوي على أشياء جيدة وقيمة فقط، ولكن إذا تجرأ شخص آخر على أن يمنحنا الحُبَّ، فإن الطرد بأكمله سوف يفتح ويظهر ما بداخله، ولن يكون الكثير مما يحتوي عليه ساراً إلى هذا الحدّ.

إنّ أفسى نتيجة للإزدواجية هي إيماننا بإحكام الإغلاق على الحُبِّ خارجاً، حيث يتساوى «كونك منفتحاً» مع «كونك ضعيفاً»، ويتساوى «كونك مغلقاً» مع «كونك قوياً». ويُعزّز المجتمع هذه الإزدواجية من خلال تذكيرنا يوماً بعد يوم، أنّ هذا العالم ليس المكان الذي يكون الحُبَّ فيه شيئاً آمناً.

كما هو الحال مع معظم الناس، فأنا لا أصادف الكثير من الحُبِّ إلا داخل منزلي. عند الاستيقاظ أرى وجه زوجتي جانبي، وفي الكثير من الصباحات أتعجّب من الحُبِّ الذي لا يُوصف الذي يُلهمه هذا المشهد

فهو شيء أكثر رقة وإثارة للمشاعر مما أستطيع وصفه بكلمات. كما يوجد أيضاً جانب سريري صحيفة أقرأها حتى أخلد إلى النوم، وفيها يوجد كل الكره الذي يُمكن أن يتخيَّله أحد، ففي كل صفحة أواجه فشلاً ذريعاً للحُبِّ. هناك فشل شخصي ساحق في كمية الطلاق، التقاضي، المرارة الاجتماعية التي تعلَّمتنا أن نتعايش معها، وهناك فشل على الصعيد العام في الحرب، جرائم الشارع، الظلم الذي نذهب جميعاً إلى الفراش ونحن نُصلِّي كي لا يُصيبنا.

على الرغم من أنه لا أحد يستطيع أن يقول أين ذهب الحُبِّ، إلا أنها دلالة خطيرة على أننا مُحاطون بالكثير من الصور التي تدَّعي أنها الحُبِّ. كلَّ يوم نجد أنفسنا مُشبعين وغارقين في صور الشاعرية من الكتب والأفلام، مقدوفين بوابل من الجنس عبر الإعلانات، ومدفوعين من جميع الجهات كي نُصبح أكثر جاذبية من أجل كسب الاهتمام من المُحِبِّ «المثالي». كان «ديلاني» يُناضل في مستنقع من اللأحِبِّ، كحالتنا جميعاً في محاولة للعثور على شيء لم يستطع تسميته حقيقة.

قلتُ له: «ماذا لو جلستَ وتصورتَ امرأة مثالية تنتظرُك خارجاً؟ ربّما فعلتَ ذلك مرات عديدة، فقط كي تستسلم. حسناً، أعتقد أنك سوف تجد تلك المرأة، وسوف يحدث هذا في اللحظة التي تتخلَّى فيها عن صورتها. يبدو الأمر وكأنه مفارقة، ولكن السماح لهذه الصورة بالمغادرة يجب أن يكون الخطوة الأولى في العثور على شخص يُحبُّك، لأن الحُبِّ ليس صورة أبداً. لا يعتمد الحُبِّ على القيم الخارجية إطلاقاً».

قال بدمائة مفاجئة ومثيرة للدهشة: «أنا أعرف ذلك، لقد شعرتُ أنه لم يكن لديّ أيّ خيار سوى أن أمتلك نوعاً من الصورة في الذهن، وإلا كان الأمر كمن يبحث في الظلام».

قلتُ: «بممتلك معظم الناس ذاك القلق، فهو يعكس الاعتقاد الكامن

لديهم أنهم ليسوا مرغوباً فيهم، ويعكس أيضاً خوفهم من الوحدة. إنهم يمتلكون على الأقل صورةً يُحافظون فيها على أنفسهم مع شركاء. مع هذا هناك مسألة أعمق هنا، تُرى هل يأتي الحبّ أبداً من خارج أنفسنا؟».

قال: «بالطبع يأتي»

قلتُ مُحفَظاً له: «عُص أكثر في أعماقه. نحن نؤمن جميعاً بالازدواجية، مما يُؤدي إلى الاعتقاد أنّ الناس منفصلين. يبدو أحدنا منفصلاً عن الآخر، بينما نجلس هنا في هذه الغرفة. لدينا جسدان مستقلّان، وتفكير منفصل، وذكريات وخلفيات منفصلة. إنّ الانفصال هو أساس وجودنا كلّه، ولكنّ جزءاً منكم يكره العيش مُنفصلاً، ويكره الخوف، الشعور بالوحدة، الشكّ، الاغتراب، الذي يأتي مع كون الإنسان معزولاً تماماً. هذا الجزء منكم يدعو الحبّ كي يحلّ آلامه، فعندما تستطيع العثور على شخصٍ يُحبّك، فقد يُشفى الانفصال».

نَدَبَ «ديلاني»: «أنت لا تجعل حياتي تبدو جميلة جداً»

قلتُ: «كلا، ولكن في أعماق قلوبهم يشعر معظم الناس بآلام الانفصال، وهذا ليس سراً. اسمح لي أن أسألك، هل تعتقد حقاً أنّ هناك شخص مثالي ينتظرك خارجاً؟ بقدر شيوع تلك الأسطورة، إلا أنّ الواقع مختلف. إنّ الشخص الذي ينتظرك هو دائماً انعكاس لنفسك. انطلاقاً من الشعور بالوحدة لدينا، علينا جميعاً السعي إلى مصدر الحبّ، الذي من شأنه أن يملأ النقص الذي نشعر به في الداخل، وهذا هو بالضبط ما يحدث، لا أكثر ولا أقل».

قال «ديلاني»: «أنا لا أعرف كيف أردُّ على ذلك».

قلتُ له: «إذا كنت تُراقب نفسك عن كثب بما فيه الكفاية، ستري

الأنماط، فمعظم الرجال على سبيل المثال، يشعرون بنقص في الوفاء، ويأملون أن يجدوه عند المرأة، ومُعظم النساء يشعرن بنقص القوة، ويأملن أن يجدنها عند الرجل. مهما كانت الحاجة، فإن الشخص الذي يملؤها يُصبح مصدر الحُبّ.»

إنّ السؤال هو كيف نستطيع الحفاظ على هذا الانطلاق؟ هل يستطيع الشخص الذي حدث أنه يتطابق مع احتياجاتنا أن يواصل في جعلنا نشعر أننا محبوبين؟ أنا لا أعتقد ذلك. نحن جميعاً لدينا أشياء مخفية كثيرة داخلنا، وهناك الكثير من العلاج الذي يجب أن نُجرّبه، ولذلك مع الوقت يتلاشى المصدر الخارجي للحُبّ، ويتوقّف عن كونه فعالاً. ثم تبرز بعض الحقائق:

أنت لا تستطيع أبداً الحصول على الحُبّ أكثر مما أنت مُستعد لاستقباله.

لا تستطيع أن تُعطي من الحُبّ أكثر مما لديك كي تُعطيه.

إنّ الحُبّ الذي ينعكس إليك من شخص آخر مصدره من قلبك.

«إنّ سبب توقّف الحُبّ من مصادر خارجية عن العمل هو أنك لم تحلّ مشكلة الانفصال، وإنما غلّفتها فقط.»

سأل: «إذا، ثم ماذا؟»

«أنت تقف على مفترق طرق. تستطيع الخروج مرة أخرى والبحث عن الحُبّ من مصدر جديد، تستطيع أن تجعله فعالاً مع ما لديك، وتستطيع أن تتحوّل إلى إرضاء الآخر دون الحُبّ، أو تستطيع أن تكون صادقاً تماماً، وتتخلّى عن البحث عن الظواهر كلها.»

هنا وصلنا إلى نقطة حرجة. يبدأ الطريق إلى الحُبّ عندما تُدرك أنّ الانفصال والوحدة، والألم من العزلة هو شيء حقيقي. لا يُريد الكثير

من الناس مُواجهة هذه الحقيقة، وبالتالي يُسَلِّمون أنفسهم للأسف إلى مقدار محدود من الحُب. إنّ الحُب كعلاج لا يعرف حدوداً، ولكن يجب أن تكون على استعداد لجلب كليتك له. عندها فقط تستطيع رائحة الحُب العطرة أن تتدفق.

قلتُ لديلاني: «هناك شيء يُعجبني فيك حقاً، وأعتقد أنك ستدهش منه. أنت لم تُوطد نفسك مع الشيء الزائف، بل هناك جزء من نفسك ينتظر شيئاً حقيقياً». نظر «ديلاني» إلى عينيّ وأوماً برأسه باستخفاف أكثر من أيّ وقت مضى، وأضاف: «إنها مثل هذا الشيء الذي يصعب الحديث عنه»، فقلتُ له: «هذا التوق المجهول يستطيع الحُب فقط أن يملأه. ما الذي تنتظره؟ إن لم يكن طوفان الصور عن الشاعرية، الجنس، المتعة اللانهائية، ما الشيء الحقيقي الذي يُفترض أن يُهديه لنا الحبيب المثالي؟ في الواقع نحن الهدية ونحن المُعطي.

إنّ الازدواجية هي دائماً ضرباً من الوهم، ليس هناك أحد ينتظرك خارجاً. ليس هناك سوى أنت والحُب الذي تُوجهه إلى نفسك. في الروح أنت متحدّ مع كلّ الأرواح الأخرى، والغرض من الفصل هو انضمامك ثانية إلى هذه الوحدة».

قال ديلاني بهدوء: «هذا ما يجعل الحُب هو السعادة الوحيدة». جلسنا لحظةً، وسمحنا لكلماته أن تغوص داخلاً، لأنه كان كما لو أنه تحدّث من قلبي أيضاً. قلتُ: «نعم، إنّ الحُب هو النعمة الوحيدة، ممّا يعني كل الحُب، وإذا كان الحُب هو الحقيقة النهائية، كما يقول المعلّمين الكبار لنا، فإنّ أدنى إيماءة من الاتصال هي إيماءة من الحُب. إنّ الوصول عبر جدار الفصل، سواء إلى صديق، أو حبيب، أو الأسرة، أو غريب، يعني أننا نتصرّف باسم الحب، سواء أدركنا ذلك بوعي أم لا».

وصلنا إلى لحظة خاصة، والتي أردنا كلانا أن نقدّرها بصمت. كنا

تحدّث في مكتب «ديلاني» في ضواحي بوسطن في غرفة عادية، ولكن لم تكن اللحظة عادية. إنّ الطريق إلى الحبّ دائماً يُفتح على نحو غير متوقّع. يحتوي عالمنا مثل هذه الفوضى والإرباك بحيث تُعتبر معجزة أنّ هناك طريق دائماً. مع ذلك طالما هناك فصل، سيكون هناك جسر. قال «ديلاني» بعد توقف: «أعتقد أنك حصلت على واحد من أسراري، لقد فقدت الإيمان بأنّ هناك أيّ شخص في الخارج سوف يُحبّني حقاً بقدر ما أردتُ منها أن تُحبّني».

قلتُ: «إنّ الحبّ لا يأخذ الإيمان، لأنّ الانفصال مجرد وهم، والاعتقاد به هو الذي يأخذ الإيمان. إنّ الحبّ حقيقة، ويمكن أن يمتلئك، يُغذي، يُشعر به، يُتعلّم منه، ويُعتمد عليه. من أجل ذلك، تخلّ عن إيمانك، وقف مُتمنياً وآملاً، وحوّل جهودك التي تبذلها إلى ما هو حقيقي. إنّ الأزواجية واهية وقابلة للانهيّار في أيّ لحظة. نحن نعتقد في خيالنا أنّ الحبّ في معزل عنا، ولكن في الواقع، ليس هناك سوى الحبّ، حالما نكون على استعداد لقبوله».

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

الفصل الثاني

الطريق

في الغرب، ما تُسمّيه عادة الحُبّ، هو في الغالب شعور، وليس قوة. هذا الشعور قد يكون لذيذاً، بل قد يصل إلى النشوة، ولكن هناك أشياء عديدة يكون الحُبّ معنياً بالقيام بها، ولا تستطيع المشاعر فعلها. عندما يتمّ إحضار الحُبّ والروح معاً، فإنّ قوتها يُمكن أن تُنجز أيّ شيء. ثم يكون الحُبّ، والطاقة، والروح شيئاً واحداً.

لم يكن هناك يوماً معلّم روحاني، لا بوذا، ولا كريشنا، ولا المسيح، لم يكن رسولاً للحُبّ، وقد كانت قوة الرسالة دائماً رهيبة: لقد غيّرت العالم. ربّما جعلت ضخامة هؤلاء المُعلّمين معظمنا مُتحفّظين، فنحن لا نقبل السلطة التي يستطيع الحُبّ أن يخلقها دواخلنا، ولذلك نُدير ظهورنا لمنزلتنا المُقدّسة.

إنّ الهند مجتمع حيث كلّ شخص فيه مُقدّس، ولكنّ عدداً قليلاً فقط يُدرك ذلك. من الغريب أنه يُمكن أن يُقال الشيء نفسه عن الغرب 43

ولكنَّ الفارق الوحيد هو أنك تستطيع أن ترى القديسين يستحمّون في الأنهار المقدسة في الهند، في حين يذهب رجالنا القديسون دون أن يلاحظهم أحد، مُختفين عن الأنظار في الأديرة أو القبور. كان صديقي «لاكشمان» ليقول بصوت عالٍ: «دعهم يكونوا أغنياء في الغرب، هناك يجب أن يكون القديسون موتى كي يكونوا واقعيين، بينما القديسون عندنا يتجولون في الهواء الطلق!».

في الهواء الطلق، ولكن ليس دائماً من السهل العثور على أحدهم. هناك عددٌ لا يحصى من الباحثين سافروا عبر الهند دون أن يُقابلوا أيّ من القديسين الحقيقيين، أو بالأحرى لم يشعروا أنهم مُقدّسين. بفضل «لاكشمان» الرجل الذي يجمع بين الحماس الصاخب والخشوع العميق، أُتيحت لي الفرصة كي أشعر بحضور اليوغيين والحكماء في كهوف جبال الهيمالايا، أو في معتزلاتهم الخشبية المتهالكة على نهر الغانج. لقد حدّثني «لاكشمان» عن قصة حصوله على اعتقاده الأول في القديسين، عندما كنا جالسين في مقهى في لاجولا، كاليفورنيا، في عوالم بعيدة عن أصولنا، نشاهد موجات المحيط الهادئ الزرقاء في الشمس.

مكتبة الرمحي أحمد

«دياك، لفترة طويلة لم أكن مؤمناً بهؤلاء الذين يُدعون بالقديسين، فنصفهم من الأوغاد والمتسولين الكسولين الذين يتجولون من باب إلى باب، مستفيدين من ثقة الناس الأبرياء من أجل الحصول على صدقة، وواحدنا يشكّ في أن البقية هم على الأرجح مُصابون بالذهان، أو هكذا كنتُ أعتقد. كانت عائلتي في «بنغالور» غريبة جداً. بدأنا شركة برمجيات الكمبيوتر قبل عشر سنوات من انفجار التكنولوجيا في جنوب الهند، ولكن كان يجب أن نحافظ على صلواتنا «بوجا» اليومية في مذبح في غرفة الطعام، مع أنّ هذا مُجرّد إجراءٍ شكليّ».

«أنا أعيش في الجزء القديم من المدينة، وأستطيع من نافذتي رؤية معابد «شيفا» وقد اسودّت من دخان آلاف العربات ودراجات النقل، والشاحنات المغلقة. لقد دخلت الهند القديمة والهند الجديدة معاً في منطقة حرب من الاعتداء الحسي الصارخ، وهذا ما كنتُ أستيظ على كل يوم».

في صباح أحد الأيام لم أستطع أن أتحمّل ازدحام السير، فقررتُ أن أمشي إلى العمل. كان مصنع والديّ ليس بعيداً عن مركز البلدة. أنت تعرف كيف تكون الأرصفة في الهند، مستحيلة! بعد عشر دقائق من المنزل كنتُ مُحبطاً تماماً، وأنا أشقّ طريقي خلال بحر من الباعة المتجولين، والمتسولين، والكسالى، وعشرين ألف من الناس الآخرين الذين يُحاولون الوصول إلى المكان نفسه الذي أقصده. خطرتُ في ذهني صورة نهر الغانج الجافة وهي تفيض بالبشر. حسناً، لقد خطرتُ في ذهني لاحقاً، لأن كلّ ما شعرتُ به في ذلك الوقت كان الإثارة والإرهاق.

كنتُ أنعطف في زاوية عندما رأيتُ مجموعة من الناس قد تجمّعوا حول شيء ما. بالطبع أغلقوا الرصيف كلّهُ، وبما أننا في الهند، فقد توقفتُ حركة المرور، وتوقّف سائقو سيارات الأجرة والشاحنات لإلقاء نظرة أيضاً. تقطّع شيء في داخلي، واندفعتُ بشراسة صارخاً بالجميع للابتعاد عن طريقي، ولكن لم يفعل ذلك أحد. خلال خمس ثواني طمرتُ في مجموعة من الأجسام المتدافعة، وأصبحتُ غير قادر على الهرب.

«لا يُمكنك أن تتخيّل كيف شعرتُ إلا عندما تكون هناك بنفسك بالطبع. لقد كنتُ هناك على وشك الصراخ، عندما شعرتُ فجأة أنّ كلّ شيء في تفكيري قد توقّف: غضبي، الهيجان، انشغالاتي، التدفّقي

المستمر للأفكار، لقد اختفت الحمولة كلها ببساطة، مخلفة وراءها تفكيراً فارغاً. أنا لستُ أحمقاً. كنتُ قد قرأتُ الكتب وأعرف كلَّ شيء عن متعة التفكير الفارغ كونه صمت الإله، ولكن في شوارع «بنغالور» بطريقة ما تمكنتُ من دفع طريقي إلى الأمام. في وسط المجموعة، كانت هناك امرأة صغيرة تلبس الساري الأبيض، تجلس مُغمضة عينيها. اعتقدتُ أنها لا بُدَّ في حوالي الثلاثين، وهناك شيء عنها حدّثني أنها كانت من قرى المدينة».

«حتى يومنا هذا ليست لديّ أيّ فكرة لماذا توقفت في مُنتصف الرصيف بذلك الشكل. جلستُ ثابتة تماماً غير مكترثة بالتدافع حولها. في الواقع، كان الحشد يتصرّف باحترام كبير إجمالاً. كانت مُحاطة بحلقة من الناس على ركبهم. اقتربتُ قليلاً، وعندها حدث الشيء الأبرز، فقد بدأ تفكيري الذهني بإيجاد شيء فيه، لم يكن فكراً وإنما إحساس الأم. تلك هي الطريقة الوحيدة التي أستطيع أن أصف ذلك. كان كما لو أنّ كل مشاعر الأمومة التي تُعطيها النساء لأسرهنّ في داخلي، ولكن مع قدر أكبر من النقاء والوضوح».

«لم أكن أفكر في أمي، بل كان هناك فقط هذا الشعور، وقد نما على نحو أقوى، ثم رأيتُ مثل كشف الحقيقة أنّ هذه المرأة على الرصيف تبتُّ طاقة «الأم» من مصدرها الخاص، ورأيتُ بوضوح كامل أيضاً أنّ والدتي كانت تحاول التعبير عن هذه الطاقة نفسها، وكانت على نحو غير مثالي مُتصلة مع واقع يعتمد على هذه الأم أو تلك. إنها فقط «الأم» أي ذلك الحبّ غير المنتهي للأنثى نحو كلّ شيء في الخليقة».

«في اللحظة التالية كنتُ على ركبتي، فقط على بُعد بضعة أقدام من هذه القديسة علي الرصيف. كانت عيناها مفتوحتين الآن وتبتسم لنا كلنا. بطريقة أو أخرى، فإنّ ابتسامتها جعلت تجربتي حتى الآن أكثر

قوة. حصلتُ هناك على لمحة بَرّاقة لآلاف يليها الآلاف من الأرواح التي تُريد أن أكون هنا على الأرض لتجربةً عظيمة كونيَ أمّا».

«ما أتاني بعد ذلك كان الغفران: أدركتُ أنّ كلّ الناس الذين لا يستطيعون أن يُحبّوا، حتى أولئك الأكثر شراً وإجراماً، يُحاولون التعبير عن هذه الطاقة الإلهية. نحن جميعاً على الطريق، وعلى الرغم من اختلافاتنا، فإنّ كوننا على الطريق يجعلنا مُتشابهين أكثر بكثير ممّا ندرك».

انخفض صوت «لاكشمان»، وعلى الرغم من أنّ اللقاء استمرّ بضع دقائق فقط، إلا أنّ تأثيره كان مستمراً. كان لا يزال يشعر بالرهبة من أن مجرّد وجود قدّيس يستطيع رفع الوعي العادي «هذا التأثير يُسمّى Darsha في اللغة السنسكريتية». الأهمّ من ذلك أنه أصبح على قناعة أنّ الطريق إلى المقدّس أمر واقعي، إذ أنه التقى للتو شخصاً يقع الآن في نهاية هذا الطريق.

أستطيع أن أتكلّم من تجربة أيضاً، مع أنني لم أحصل أبداً على التقدّم المدهش الذي حاز عليه لاكشمان، ولكن والداي كانا تقيين، وكان جدّي المتقاعد كثيراً ما يقضي وقت بعد الظهر على الشرفة ينتفع من أثر الدارشان من المُعلّمين الهندوسيين والقديسين. لا يُدرك الصبي الكثير من المعنى الأعمق لهذه التجارب، الأمر الذي أتى فقط عندما أصبحتُ بالغاً، بعد أن أجلسْتُ نفسي مع النساك الغيبين الغربيين، وشعرتُ بالحبّ بكلّ معنى الكلمة في وجودهم.

كانت المناطق المحيطة بهم مروّعة في بعض الأحيان، مع عدم وجود أيّ شيء يؤكل أو يُشرب سوى مغرفة من الماء المُخضّر. غالباً لم يكن هناك إشارة تميّز أنني دخلتُ في وجود القدّيس، فلا ابتسامة أو إيماءة مشجعة. إلا أنني في اللحظة التي أغمضتُ فيها عينيّ، أصبحتُ في

فضاء رائع. لقد تمَّ الترحيب بي إلى الرقص، إنه مرح الكون الذي يتمّ ليس كالنجوم الدوّارة والمجرات ولكن بصمت محض. اخترقت البرودة المنعشة جسدي، فقدت إدراكي بقميصي الرطب الملتصق بظهري خانقاً الهواء المحبوس داخله. كان الإحساس بشيء من السلام، وكان هناك حيوية غير عادية، كما لو أنّ رعشةً لطاقة غير مرئية كانت تسري من خلالي. في بعض الأحيان كانت تقريباً أكثر مما كنتُ أتحمّله. بدا فضائي الداخلي وكأنه ينفجر. علقْتُ في الفراغ الذي لم يكن فارغاً، بل كان يعجُّ بكل شيء خُلق أو سيخلق، وهو رحم الأم الكونية، وكان ذلك كله في داخلي.

هذه هي الذكريات التي تجعلني على يقين أنّ المفهوم الحالي لدينا عن الحُبّ ليس كافياً. نحن جميعاً نستخدم كلمة الحُبّ ونعني بها أشياء كثيرة، ولكن أن تكون في الحُبّ فهذه غالباً حالة معقّدة ومربكة، وما اختبرته حتى الآن كان بسيطاً للغاية:

الحُبّ هو روح. الروح هي النّفس.

إنّ النفس والروح هما الشيء نفسه، والسؤال «ما هي الروح؟» هو مُجرّد وسيلة للسؤال «مَن أنا؟»، فليس هناك روح خارجك، بل أنت هي. لماذا لست مُدركاً لها؟ على نحو محدود فقط، أنت تُشبه شخصاً شاهد كوباً من الماء، لكن ليس المحيط. إنّ عينيك ترى لأنك في الروح شاهدٌ على كلّ شيء، وممتلك أفكاراً لأنك في الروح تعرف كلّ شيء، وتشعر بالحُبّ تجاه شخصٍ آخر، لأنك في الروح أنت الحُبّ غير المحدود.

إنّ استعادة البعد الروحاني للحُبّ يعني التخلّي عن مفهوم الذات المحدودة بقدرتها المحدودة على الحُبّ، واستعادة الذات مع قدرتها غير المحدودة على الحُبّ. إنّ «الأنا» المصنوعة حقيقة من الوعي النقي

والإبداع الخالص، والروح الطاهرة، هي نسخة من الحب متحررة من كل الذكريات والصور من الماضي. وراء جميع الوهم يكمن مصدر الحب، الحقل النقي الكامن، والذي هو أنت.

ما هو الطريق؟

إن أتمن شيء يُمكن أن تُقدّمه في أيّ علاقة هو إمكانياتك الروحانية. هذا ما يجب عليك تقديمه عندما تبدأ تعيش قصة حُبك على مستوى أعمق. مثل البذور اللازمة لبدء حياة شجرة، كذلك فإن إمكانياتك الروحانية هي بذور نموك في العشق، وليس هناك ما هو أعلى. إن رؤية نفسك بعيون الحب يجعل من الطبيعي أن ترى الآخرين بهذه الطريقة أيضاً. سوف تكون قادراً على أن تقول لحبيبتك، كما يفعل الشاعر جلال الدين الرومي:

«أنت سرّ الإله

أنت مرآة الجمال الإلهي».

إن الطريق إلى الحب هو الشيء الذي تختار أتباعه بوعي، وكلّ مَنْ وقع في الحب ذات مرة تمّ إظهار الخطوة الأولى له على هذا الطريق. إن ازدهار الإمكانيات الروحانية كان الاهتمام الرئيس للعرافين، والقديسين والأنبياء، والمُعَلِّمين، والحكماء في التاريخ البشري. إن بحثهم المرسوم بعناية عن الذات، كان صرخة بعيدة عن وجهة نظرنا لمفهوم الحب على أنه علاقة عاطفية فوضوية.

في الهند، كما ذكرت لك، يُسمّى الطريق الروحاني Sadhana، وعلى الرغم من أن أقلية صغيرة من الناس تتخلّى عن الحياة العادية ليطفوا العالم كباحثين عن التنوير «هؤلاء هم الرهبان، أو sadhus»

كل واحد منهم من أغلب الحضارات القديمة للهند الفيديّة حتى اليوم، يعتبر حياته على أنها سادهانانا، أي طريق إلى الذات. على الرغم من أنّ الذات تبدو منفصلة عنّا، إلا أنها في الواقع تتشابك مع كلّ شيء يُفكر به المرء أو يشعر به أو يفعله. إن حقيقة أنك لا تعرف نفسك على نحو جوهري هي حقيقة مُذهلة إذا فكرت في الأمر. إنّ البحث عن نفسك كما يُصرّح الحكماء الفيديون، هو مثل سمكة عطشى تبحث عن الماء، ولكن طالما لم يتم العثور على الذات، يبقى الطريق الروحاني «سادهانانا» موجوداً.

إنّ الهدف من هذا المسار هو تحويل وعيك من الانفصال نحو الاتحاد. نحن نعي الحبّ فقط في الاتحاد، ونُعبر عن الحبّ فقط، ونكون الحبّ فقط.

بينما يحدث التحوّل الداخلي، يجب على كلّ طريق لدينا أن يكون لديه شكلٌ خارجي من أجل موازرتة. في الهند، نرى أنّ طبيعة الإنسان تقوده إلى أسلوب الطريق المناسب من أجل الوصول إلى الإنجاز. بعض الناس مفكرين على نحو طبيعي، وبالتالي، هم مُناسبون لمسار المعرفة Gyana، بينما بعضهم أكثر تعبداً فهم ملائمون لطريق العبادة Bhakti، وبعضهم مدفوعون أكثر بالأمر الخارجي، فهم ملائمون لطريق العمل Karma.

هذه الطرق الثلاثة لا يستبعد بعضها بعضاً من الناحية المثالية، بل ينبغي لأحدها أن يكون متضمناً في فترات الحياة اليومية من دراسة، وعبادة، وخدمة. بعد ذلك يتم دمج الطرق الثلاثة جميعاً في مسار واحد. من الممكن تماماً أن تتخذ نهجاً واحداً بحيث يتركز وجودك كلّ على قراءة الكتب المقدّسة، التأمل، والنقاش العلمي، وهي حياة «جيانا». أو قد تقضي وقتك مُتأملاً، مُرتلاً، ومُشاركاً في طقوس

المعبد، وهي حياة «بهاكتي». أو رُبَّما تقوم بعمل اجتماعي، وتنكبُّ على التنقية العقلية والجسدية، وتقوم بأمر الإله في النشاطات اليومية، وهذه حياة الكارما. حتى في أكثر القطاعات التقليدية في الهند اليوم، حُطِّمت هذه الطرق، وفسَّح المجال لأنماط الحياة الحديثة التي يكون فيها الدراسة والعمل مُتعلِّقين قليلاً أو لا علاقة لهما مع التطلُّعات الروحانية.

ماذا يعني هذا بالنسبة إلى غربيٍّ لم يتعرض أبداً لطريق روحاني «سادهانا»؟ أنا أقترح أنّ التواجد على الطريق الروحاني هو حافظ طبيعي وقوي يمثِّل إليه حياة كلِّ فرد، بغضِّ النظر عن ثقافته. إنّ الطريق هو مُجرَّد وسيلة لفتح نفسك إلى الروح، الإله، الحُبِّ. هذه أهداف قد نعتزُّ بها جميعاً، ولكنَّ ثقافتنا لم تُقدِّم لنا طريقة منمَّمة ووطيدة من أجل الوصول إليها. في الواقع، لم يحدث قط في التاريخ أن تواجه الباحث مع مثل هذا المشهد الروحاني الفوضوي وغير المنظم.

لقد تُركنا مع العلاقات. إنّ الرغبة في أن تُحبَّ وتكون محبوباً قوية جداً دائماً وعصية على أن تُخمد، ولحسن الحظ، فإنَّ الطريق الروحاني يقوم على هذا التوق الذي لا يخمد. إنّ تعبير الطريق إلى الحُبِّ ليس مُجرَّد استعارة، فهو يُجدد ظهوره عبر التاريخ الروحاني في مظاهر عديدة، والنسخة الأكثر قدماً هي bhakti أو التقليد التبعدي من الهند الفيديّة، والذي تخدم فيه جميع أشكال الحُبِّ في النهاية البحث عن الإله. إنّ الصوفيين في الإسلام لديهم نسبهم التبعدي الخاص بهم، وكان جلال الدين الرومي، الذي اقتبس منه غالباً، أكثر من شاعر، لقد كان معلماً عظيماً لهذا الطريق. بالنسبة إليه، فإنَّ الإله هو الأجل، وهو أكثر مُحبِّ مرغوب فيه، والذي يُمكن أن تلمس اتصاله على جلدك:

«عندما يكون البرد والمطر،

أنت أكثر جمالاً.

والثلج يجلبني،

حتى أقرب إلى شفاهك.

السِّرُّ الداخلي، الذي لم يُولد أبداً،

أنت تلك الحيوية، وأنا معك الآن».

لقد بدأ المسيح نسخةً أخرى من الطريق في تعاليمه العُلَيَا، «أحبب جاركَ مثلما تحب نفسك». لقد تكلم يسوع دائماً عن الإله وكأنه الأب المحب، ولذلك فإنّ النسخة المسيحية من الطريق هي علاقة ليست إلى حدّ بعيد كما بين العشاق، بل كما هي بين الأم والطفل، أو الكاهن ورعيته «لا ينبغي لنا أن ننسى، على الرغم من ذلك، صورة السيد المسيح كالعريس وروح العابد كالعروس».

هكذا، ليست التعاليم هي التي تنقصنا. يستطيع الإنسان أن يقول على نحو أكثر وضوحاً إنه في معظم الديانات يبدو أنّ تعاليم الحب كما كان يُقدّم أولاً، قد تلاشى وأصبح شيئاً مثالياً أكثر من كونه واقعاً عملياً، إلا أنه وسط كلّ الفوضى وانهيار التعليم التقليدي، لا يزال هناك شرارة الحب التي تجمع شخصين معاً، ومن ذلك يُمكن أن يُصنع الطريق.

مثل الشرارة الصغيرة التي تلتهم الغابة، كذلك شرارة الحب هي كلّ ما تحتاجه من أجل أن تختبر الحب في قوّته الكاملة وبهائه وجميع مظاهره الأرضية والسماوية. إنّ الحب هو الروح، وجميع الخبرات من الحب مهما بدت غير ذات أهمية، هي في الواقع دعوات للرقص الكوني، وفي داخل كلّ قصة حبّ يختفي التودّد إلى الإله والآلهة.

في عصرٍ مُختلف كان زوال معظم الافتتان يحمل معنىً روحانيّاً

وكان القرب من الإله المحبوب يُؤخذ على محمل الجد. مع ذلك، ومنذ ظهور فرويد، أكد لنا علماء النفس أن الوقوع في الحبّ وهم، وأن الإحساس بالنشوة التي هي جزء من الوقوع في الحبّ ليس أمراً واقعياً. يجب علينا أن نتعلم قبول الطبيعة المؤقتة للشاعرية وتجاهل «الخيال المتصوّر» أننا قد نكون خالدين وغير مُعرّضين للخطر كما يشعر العشاق العاطفيون، ومن أجل ذلك كان يجب علينا أن نكون متشككين بما صرح به «والت ويتمان» مُنتشياً:

«أنا زميل ورفيق الناس، تماماً كذاتي الخالدة التي لا يُمكن سبر غورها، إنهم لا يعرفون كم هي خالدة، ولكنني أعرف».

كان يتعيّن على «أودن» أن ينظر إليه باعتباره انغماساً مفرطاً في الخيال عندما يقول، في النشوة الأولى للحُبّ:

«في ذراعي أنا أمسك زهرة العصور،

والحُبّ الأول في العالم».

إنّ شعور السرور، والتفرد، والبركة الذي يشعر به العشاق له حقيقته الخاصة، ولكن يجب عليك العثور عليه في الداخل، فالشاعرية والروح حالتان من الحقيقة الداخلية. في هذا الكتاب أنا أقترح أنه يُمكن توحيد هاتين الحالتين. إنّ التحوّل النفسي الكبير الذي يحدث كلما وقعنا في الحبّ هو في الواقع حالة مؤقتة من التحرر الروحاني، ولمحة عن حقيقتك. إنّ مشاعر النشوة التي تتدفّق بين العشاق، وإحساسهم أنهم يتلقون الرعاية والحماية على نحو فريد، واعتقادهم في الحالة الخالدة من الوجود، كلّ هذه هي حقائق روحانية. يميل الشرق إلى الإبقاء على البعد الروحاني للوقوع في الحبّ، حتى فيما هو أكثر شهوانية، كما هو الحال في هذا البيت للرومي:

«الحُبّ هو رسل على الطريق

التي تُخبرنا الأشياء من السر».

في هذه الرؤية للحُبِّ، والتي تتسع إلى ما هو أبعد من شخصين وافتاتهما ببعضهما، تَضُمُّنا أفعال الحُبِّ إلى الحقيقة التي نتوق إليها، لكننا لا نعرف كيفية الوصول إلى «الغموض».

في هذا الكتاب سوف أستخدم عبارة «المُعَلِّم الروحاني» للإشارة إلى شخص تَمَكَّن من السيطرة على الواقع الروحاني. على الرغم من الاختلافات الثقافية الكبيرة بين المُعَلِّم الصوفي، اليوغي، القديس المسيحي، ومُعَلِّم الفنون القتالية الصيني الشجاع ذو الكفاءة العالية، يُمكن للجميع إدراك الروح بالوضوح نفسه الذي نرى فيه أنا أو أنت الأرض والسماء. إنَّ المُعَلِّمين الروحانيين لم يعودوا يضعون من الآن فصاعداً أهدافاً مثالية عندما يُدرِّسون الطريق إلى الحُبِّ. من ناحية عملية جداً فإنَّ الطريق يُمكن شخصين من الهروب من فِجِّ الانفصال والمعاناة، ويضع مكانهما السلام والنشوة. إنَّ نضارة الحياة هي الحُبِّ ولا شيء سواه. عندما يتمكن شخصان من النمو مع تلك المعرفة، فإنَّ وعد السعادة الدائمة يُصبح حقيقياً.

الحُبِّ، المتعة، والسعادة

بطبيعة الحال فإنَّ السؤال المطروح هو: «لماذا يجب أن أختار طريقاً على الإطلاق؟». إنَّ العلاقة مع أو دون حُبِّ مشاعري موجودة منذ فترة طويلة، والوقوع في الحُبِّ مع شخص لا يتطلَّب إجراء أيِّ خيارات روحانية واعية سوى ما يطلبه الذهاب إلى الكنيسة رُتْماً، وفي حالة الأبوة، الإيمان الذي يُمكن تنشئة الأطفال فيه. إنَّ الإصرار على البُعد الروحاني للحُبِّ قد يبدو مُثيراً للخيال على نحو غير مُريح لبعض الناس الذين رضوا بدخول علاقة من أجل تحقيق السعادة والأمن. من

أجل ذلك، من الجدير بالسؤال كيف يُمكن تحقيق السعادة فعلاً، وهل نستطيع تحقيق الأمن حقاً دون الشروع في رحلة روحانية؟

على السطح يبدو أنّ غياب الروحانية يصنع فارقاً ضئيلاً بالمقارنة مع ما يراه الناس سعادة. لقد فوجئتُ مؤخراً باكتشاف أنّ السعادة ليست سلعة نادرة. في استطلاع للرأي عندما سُئل الناس عمّا إذا كانوا سعداء، أجاب بنعم ما يقرب من سبعين في المئة منهم، وكان هذا الرد ثابت على نحوٍ مثيرٍ للدهشة. تنطبق النسبة نفسها على كلّ الفئات العمرية، من صغار السنّ إلى الطاعنين في السنّ، ولا تختلف على نطاق واسع من بلد إلى بلد أو من سنة إلى أخرى، إلا أنه هناك استثناء لفت للنظر يحصل بين الفقراء، فالناس الفقراء جداً يميلون لأن يكونوا أقل سعادة، وفي آسيا، حيث يتواجد أعداد كبيرة من الناس لا يملكون احتياجاتهم الأساسية، فإنّ سؤال مستطليعي الرأي: «هل أنت سعيد؟»، كثيراً ما قُوبل بتحديدٍ خالٍ من التعبير.

هكذا على السطح، يبدو بصعوبة أنّ الحبّ لا غنى عنه نظراً لكثرة مَنْ يقول منا مُسبقاً أننا سعداء. أعتقد أنّ هذا مثال على الكلمة التي تبدو معرّفة في حدّ ذاتها، بينما هي في الحقيقة ليست كذلك. إنّ «السعادة» مرنة كما الحبّ نفسه، وبعيدة المنال على حدّ سواء. إنّ الظروف الخارجية لها أثر لا يُمكن التنبؤ به على الآخر. على سبيل المثال، يقول الناس الذين صارعوا الفقر إنهم أكثر سعادة، ولكن حالما يُصبح الناس فوق خط الفقر، فإنّ جمع المزيد من المال لا يزيد السعادة، وغالباً ما يُكلّف مصاريف أكثر بكثير من أجل توفير حافزٍ جديد، إذ لا يستطيع معظم الناس أن يكونوا سعداء دون تحفيز.

مع ذلك، وعلى المدى الطويل يكون الاعتماد على التحفيز فخاً. إنّ التحفيز الكافي من النوع المناسب قد يخلق السعادة، لكن بتوازن غير

مُستقرّاً للغاية، فقد أظهرت الدراسات أنّ الأطفال حديثي الولادة على سبيل المثال، يرغبون في الحصول على أشياء جميلة مُتدلية في محيطهم، وأنّ تجهيز مُتحرك مع عشرة أشياء لأمعة عليه يجعل الطفل يقرقر ويضحك عندما يُوضع في السرير، ولكن إذا أبعَدتْ ثمانٍ من الأشياء المتدلية وتركت اثنين فقط، فسيبكي الطفل باحتجاج عالٍ.

قد يكون هذا أول دليل تجريبي لدينا على أنّ السعادة عرضة للخسارة. بالتأكيد جميعنا نكبر وعندما نصل إلى هذا الاستنتاج، فهذا يحرمانا أموالنا، وظائفنا، علاقاتنا، مما يجعل حاصل السعادة يتضاءل على نحو كارثي. بالمثل نحن لا نُحِبُّ أن يكون حافزنا خارجاً عن نطاق السيطرة، فقد أُجلس الأطفال أمام الشاشات التي تُومض بصور جميلة، والتي يستطيعون جعلها تأتي وتذهب من خلال سحب سلسلة. إنّ وجود هذا النوع من التحكم مُمتع جداً، ولو كانت الصور تأتي وتذهب عشوائياً، فلن يكون هناك السعادة نفسها، والأسوأ من ذلك، إذا كان الطفل يسحب السلسلة ولا شيء يحدث على الشاشة، فسيكون حزيناً جداً. هذا درس نتعلّمه جميعاً من جديد، وهو أنّ الأحداث العشوائية في حياتنا، أو الناس الذين يثبت عدم إمكانية التنبؤ بهم، يُقوّضون إحساسنا بالسيطرة، ممّا يُؤدّي إلى التعاسة.

إنّ خلاصة هذا الكلام هو أنّ كلمة السعادة في كثير من الأحيان تعني «الاستجابة إلى المتعة». تعتمد كلّ استجابة على التحفيز، تماماً كما المتعة الجنسية تعتمد على الإثارة والتحفيز. هذه الحقيقة التي لا يُمكن إنكارها تقود عدداً لا يُحصى من الناس إلى الذعر عندما يتراسخ مصدرهم من المتعة، فأولئك الذين يرتدون من زواج فاشل إلى آخر، يُبدون على نحو كامل هذه الرغبة في التحفيز، ولكنّ أيّ رغبة في إبقاء الأمور على نحو سلس مُريح، ويُمكن التنبؤ بها، لديها الظلّ نفسه المعلق فوقها. قد لا يكون هناك أيّ معنى للأمن في وجودك عندما يتوقف على عوامل خارجية،

ذلك لأن أيّ تغييرات غير متوقّعة للواقع لا يُمكن السيطرة عليها.

إنّ الحل هو إيجاد مصدر للسعادة أبعد من المتعة، ذلك لأنّ البحث عن المتعة لا يُمكن أبداً أن يكون غير مرتبط. مُحفّز خارجي. طالما أنّ الحُبّ هو المتعة، فإنّ نهايته التي يُمكن التنبؤ بها هي التضاؤل الحزين داخل اللامبالاة والجمود. حصلت هذه الخلاصة مؤخراً على دعم من مصدر غير متوقّع، فقد قامت بحوث الكيمياء الحيوية بعزل مواد كيميائية معينة من الدماغ مرتبطة مع المتعة، ولا سيما مادة الناقل العصبي serotonin، فقد كان المستوى العالي من السيروتونين نموذجياً في شخص يشعر بالعافية، بينما ارتبطت المستويات غير الكافية من السيروتونين دائماً مع الاكتئاب. لقد حددت دراسات ذات صلة الفصّ الجبهي الأيسر من القشرة كموقع لزيادة النشاط كلّما شعر شخص بالسعادة.

إنّ الاستنتاج الواضح هو أنّ تحفيز الدماغ نفسه كما في حالة السعادة، ولكن للأسف هذا ليس دقيقاً، لأنّ التحفيز يبلى، فمع مرور الوقت تضعف استجابتنا إذا كان التحفيز نفسه يتكرر. إنّ الطعام الذي كان ذات مرة حلوّاً جداً يُصبح تدريجياً نافعاً ومُتخماً، والوجه الذي كان ساحراً يوماً يُصبح عادياً، وأكثر المتصورات إثارة يُصبح جزءاً من المشهد.

مكتبة الرمحي أحمد

إنّ كلّ ذلك مهمّ كي نُؤسس سعادتنا على أساس لا يتغيّر، فمُقارنة مع المتعة، يبقى الحُبّ تجريدياً. إذا أبعدت المشاعر المُمتعة المرتبطة معه، فسيكون من الصعب على مُعظم الناس تعريف تجربة الحُبّ. إلا أنّ الحُبّ لديه قوة الشفاء، والكشف عن الجوهر الإلهي، واستعادة الثقة في كينونة الفرد، وتحقيق الانسجام في جميع مستويات الوجود، وجميع هذه الآثار تكمن أبعد من المشاعر

إنها نتائج ملموسة على أساس الروح.

كلّما كان الشيء ملموساً أكثر في مجتمعنا، يكون أكثر احتمالاً أن يحظى بثقتنا. لحسن الحظ، مع ذلك كلّه، وعلى الرغم من أنّ الحُبّ شيء مُجرّد، إلا أنّ الأبحاث العلمية تُؤكد أنه مُثير وفعال كالأدوية تماماً على حدّ سواء عندما يكون موجوداً، وعندما يتمّ سحبه.

يُساعد الحُبّ في الشفاء أظهرت الدراسات التي أُجريت في وحدة القلب في المستشفى أنّ المرضى الذكور الذين يُجيبون على نحو إيجابي على السؤال: «هل تشعر أنك محبوب؟»، هم أكثر عرضة للتعافي من أولئك الذين لا يستجيبون، والعلاقة بين الشفاء وهذا الجواب أعلى بكثير من أيّ فئة أخرى، بما في ذلك الوضع الجسدي السابق. بعبارة أخرى، إنّ الرجل غير المحبوب والذي يتمتع بحالة بدنية جيدة، عندما يُصاب بنوبة قلبية خفيفة، قد يتعافى على نحو أضعف بكثير من رجل آخر أصابته نوبة قلبية حادة ولكنه يشعر أنه محبوب. بالنسبة إلى المقيمين في دور المسنين، فإنّ وجود حيوانات أليفة يُحبونها «أو حتى نبات يهتمون به كلّ يوم»، يُنقص من المرض والاكئاب، فالمستون يرون أنّ وجود كائن يُحبّونه هو بمثابة استعادة لهدفهم في الحياة.

إنّ الحُبّ يُعزز النمو: إنّ الأطفال الصغار جداً من المنازل التعسفية قد يُظهرون حالة من الإعاقة، أو تأخر النمو الشديد المعروف باسم التقزّم النفسي، بالإضافة إلى كونهم ضعفاء، ولديهم نقص في الوزن بالنسبة إلى أعمارهم، هؤلاء الأطفال كثيراً ما يُظهرون مهارات عاطفية وتعليمية متخلّفة، ومع ذلك، فإنّ تحوّلاً سريعاً يمكن أن يحدث حالما يتمّ توفير بيئة مُحبّة.

إنّ الحُبّ يُوفّر التوازن المنسجم: لم يُثبت أحد على نحو قطعي أنّ الشعور بالحُبّ يخفض ضغط الدم، أو يقي من السرطان وأمراض

القلب، على الرغم من أنه تم التوثيق جيداً أنّ الظروف السلبية المرتبطة مع عدم وجود الحُب، مثل الغضب المزمّن أو الاكتئاب، تضع الناس في خطر أعلى بكثير للإصابة بجميع أنواع الأمراض.

لقد تمّت الإشارة إلى قدرة الحُب على جعل الجسم متوازناً من خلال دراسة طلب فيها من الأشخاص مشاهدة فيلم حول الأم «تيريزا» عندما ذهبت من أجل العمل في الهند. تحتضن الأم تيريزا في الفيلم الأطفال في ظروف ضياع رهيبية، وعادة يكونون أطفالاً مُصابين بمرض الجذام. إنّ مُجرّد رؤية هذا المشهد من الحُب قد رفع مؤشرات كيميائية معينة تُعزز الاستجابات المناعية. لقد حصل هذا التأثير الكبير حتى لو لم يكن المشاهد مُتفقاً مع مهمة الأم تيريزا، أي بعبارة أخرى، لم تكن مسألة الشعور الذاتي الجيد هي السبب. وفقاً للحكمة الشعبية، فإنّ الوقوع في الحُب هو أفضل وسيلة لعدم التقاط نزلات البرد في فصل الشتاء، مُشيرة إلى أنّ الفوائد المناعية للحُب كان مُسلماً بها قبل فترة طويلة من الأبحاث الطبية التي جاءت كي تُثبت صحتها.

أشارت دراسة متقدّمة أخيراً من جامعة ستانفورد بشأن التعافي من سرطان الثدي أنّ النساء اللواتي كنّ في مراحل متقدّمة من المرض، كنّ يعيشن فترة أطول إذا شاركن في جلسات العلاج الجماعي مرة واحدة في الأسبوع، بالمقارنة مع أولئك اللّاتي تلقين مجموعة عادية فقط من العلاج الكيميائي والمعالجة بالجراحة. لم تكن هناك تقنيات نفسية تُطبّق هنا، بل كانت المجموعة تتشارك مشاعرها ويدعم بعضها البعض في نضالهم ضدّ السرطان. لقد كانت هذه الأعمال البسيطة من الحُب فعالة بصورة مبرهنة، بل وتؤكد الدراسة حقيقة أنّ ساعة واحدة من هذا العلاج في الأسبوع قليلة جداً. هل استطاع الحُب على نطاق أكثر

كثافة توفير المزيد من الشفاء؟

إنّ الجواب على هذا السؤال لا ينتظر المزيد من الدراسات الطبية، بل يمكن التحقّق منه بواسطة كلّ واحد منا في حياتنا. إنّ الشفاء مصطلح واسع، وكونه مرتبط على حدّ سواء بما هو كليّ ومُقدّس، يجعل من الممكن تعريفه روحانياً على أنه العودة إلى حالة من الاتحاد. بسبب أنّ الحُبّ ليس منفصلاً عن أيّ شيء في الحياة، فلا يمكن تقسيمه إلى لحظات من الحُبّ، أو مستويات الحُبّ، أو كمية الحُبّ، أو عدم وجود الحُبّ. إنّ عباراتنا النسبية هي مُجرّد لمحات من القوة التي لا تزال سليمة وكاملة. على الطريق الروحاني «سادهانا»، تجلب تجربة الحُبّ الشفاء المُوجّه ليس إلى مرض أو آخر، بل إلى حالة الشخص الكلية، وبالتالي كلّ واحد منا سوف يشهد آثارها على نحو مُختلف.

بسبب أنّ «سادهانا» تبدو نبيلة جداً ومُجرّدة، من الأسهل بالنسبة إلى العلم أن ينظر إلى الناس الوحيدين، والمكتئبين، والمرضى، أكثر من التحقيق مع العاملين مع الذات على نحو بارع، ولكن إذا نظرنا إلى ملامح الناس الذين يستطيعون أن يعيشوا قصة حُبّ، فإننا نرى إلى أيّ مدى قد تطوّروا أبعد من القاعدة.

لقد تعلّموا أن يفصلوا أعمالهم عن اعتقادهم أنهم محبوبون.

بما أننا جميعاً برزنا إلى الوجود كأطفال أضعف وأقلّ قوة من البالغين، فقد كان من الطبيعي بالنسبة إلينا أن نحاول العمل بطريقة لا تُؤذينا. إنّ التعرّض للأذى هو عادةً مسألة قوة، فالضعفاء ليسوا في موضع يُمكنهم من الإساءة أو مُعادة القوي. لقد توضّح لنا هذا الواقع في ملعب الأطفال منذ زمن طويل، وبقينا محتفظين بعادة أن نكون لطفاء، فعندما نكون لطفاء، نتوقّع اللطف في المقابل، ومن خلال التودد إلى الشخص الذي يُهددنا، نأمل أن نتحاشى العدوان، وتحت اسم عدم التعرّض للأذى نبقي في موقف دفاعي.

على الرغم من ذلك، فإنّ الناس الذين يبنون حياتهم على الحُبِّ، قد علّموا أنفسهم أن يفصلوا هذا النمط السلوكي بكامله عن الحُبِّ. لا يأتي الحُبُّ من استرضاء التهديدات المحتملة - عندما تكون لطيفاً طوال الوقت فلن يكون هذا سبباً في محبة الآخرين لك. عندما تُحدد الأمور بالأسود والأبيض بهذه الطريقة، يُوافق مُعظمننا على هذه التأكيدات، إلا أنّ بصمة الماضي عميقة، وما زلنا دون وعي نتصرّف كأطفال عاجزين. إنّ تعلّم النمو خارج هذا النمط هو سمة مُشتركة للناس الذين يعيشون قصص الحُبِّ الخاصة بهم.

إنهم يستطيعون أن يستمرّوا على جميع المستويات.

لقد أصبح بديهياً أنه كي نتلقّى الحُبِّ يجب أن نُعطي الحُبِّ. هذا العمل المتبادل يُحافظ على تدفق الحُبِّ مُفعماً بالحياة، ومن دونه سوف يذوي ذلك الحُبِّ. مع ذلك، فإنّ تعلّم العطاء يتعارض مع بعض الشروط العميقة جداً التي نحملها جميعاً في دواخلنا. لقد تعلّمنا جميعاً الاستمرار في الشيء الجيد، وأنّ الاستغناء عن أيّ شيء ثمين أمرٌ صعب. لقد علّم الناس المحبّون أنفسهم أنّ الاستمرار يعني عدم التملك، فأَيّ شخص أسرّ بعلاقة مملكية يوماً ما يعرف أثرها الخانق. إنّ ذلك ليس حُبّاً عندما لا يستطيع شخص آخر أن يُعطيك مساحة كي تعيش حياتك الخاصة.

إنّ إعطاء مساحة ليس أمراً بسيطاً. يجب أن تكون على استعداد من أجل السماح للشخص الآخر بكلّ وجوده. يجب إعطاء إذن لأفكار ومشاعر وردود فعل الشخص الآخر، ورغبته في التعبير بحرية. إنّ الناس الذين علّموا أنفسهم العطاء على جميع المستويات اكتشفوا عنصراً أساسياً كي يعيشوا قصص حُبّهم.

إنهم لا يتوقّعون أيّ شيء في مقابل كونهم صالحين.

نحن جميعنا نقوم بربط الحُب مع الصلاح، ويقوم التجاذب على افتراض أن ذلك الشخص الآخر لديه شيء جيد يُقدّمه لحياتك. قد يكون تعريفنا لهذا الخير ضحلاً أو عميقاً، فبعض الرجال يعتقدون دائماً أن المرأة جيدة طالما أنها جميلة ومطوعة، بينما بعض النساء سوف تتغاضى عن رزمة أشياء حول الرجل والتي رُبما تُسبب كارثة في العلاقة، طالما أنها تستطيع الاعتماد عليه ويأتيه دخل جيد. إنه يتطلّب نمواً داخلياً كي تُدرك إدراكاً كاملاً أنّ الصلاح قيمة أعمق.

في النهاية يكون الناس جيدين بسبب مَنْ يكونون، فالصلاح هو نوعية الوجود. حالما نقوم بهذا الاكتشاف، نتوقّف عن قياس الناس بإنجازاتهم، ونتوقّع الخير كجزء من جوهرهم وجوهرينا، وعندما يحدث ذلك، لن نتوقّع بعد الآن مكافأة على فعل الخير. لن نمنح الحُب عندما يكون الناس صالحين بالنسبة إلينا، ونسحبه عندما يكونون سيئين. بدلاً من ذلك، يُصبح الحُب ثابتاً في حياتنا. إنه موجود فقط. إنّ الناس الذين وصلوا إلى هذه المرحلة هم في امتلاك حقيقي لقصص حُبهم.

إنهم لا يحكمون ولا يعيشون في خوف من المحاكمة.

إنّ الحكم هو أيّ شيء يُخبرك أنّ هناك شيئاً خاطئاً في نفسك أو في شخص آخر، ولأننا جميعاً لدينا أسرار، نميل جميعاً إلى العيش في خوف من المحاكمة. هناك صوت في داخلنا يُحذّرنا من أنّ الآخرين سوف يحكمون على معاصينا بالقسوة نفسها التي فعلها. هذه الإدانة الذاتية لديها وجه آخر، وهو أننا كي نُشعر أنفسنا بالأمان من أن يُحكم علينا، نحن نبحث عن أخطاء في الآخرين أولاً. لقد علّم الناس المحبّون أنفسهم زيف هذه العملية، فلن تشعر بالأفضل حيال نفسك أبداً من خلال جعل الآخرين يبدو أسوأ. إنّ الانهماك في عادة الانتقاد تُوجّل فقط اليوم الذي تخرج فيه محكّمتك السرية إلى النور. إنّ إحضار أيّ شيء تظنه مذموماً عن نفسك إلى النور هو السبيل الوحيد من أجل نشر

الشعور بالذنب والخجل. في الواقع ليس هناك حرج عليك أو على أي شخص آخر: هذا هو ما يقوله صوت الحُب حقاً. يتوقّف النمو الداخلي على تعلّم سماع هذا الصوت والإصغاء إليه، وهو عملية أساسية كي تعيش قصة حُبك الخاصة.

إنهم لا يتوقّعون من الآخرين أن يجعلوهم يشعرون أنهم محبوبين.

يُختَبَر الحُب في العلاقة، فمن دون شخص يُحبك، فإنّ مشاعر الحُب والدفء في قلب الأمهات، وبهجة الصداقة، والإثارة من العلاقة الحميمة، تبقى جميعها دون حافز. هذا هو السبب في أنّ الصورة الأكثر شيوعاً لكونك غير محبوب هو أن تكون وحيداً. عندما تكون وحيداً، يبدو أنه ليس هناك أيّ علاقة، والناس الذين يجدون أنفسهم وحيدين نادراً ما يشعرون بأيّ حافز لاستكشاف الحُب. إنهم يترقّبون اتصالاً من شخص آخر، أو يخرجون للبحث عنه، وبالتالي أصبحنا نعتمد على الآخرين لجعلنا نشعر تماماً ودائماً أننا محبوبون.

مع ذلك، هذا التوقّع يُمكن أن يخيب دائماً، وعلى الرغم من أننا نلوم أولئك الذين فشلوا في الاستجابة لنا، والذين استجابوا ثم غادروا، والذين بقوا ولكن بعد ذلك غيّرُوا رأيهم، إلا أنه ليس أيّ من هؤلاء في النهاية سبب في مشكلتنا، بل السبب هو عدم قدرتنا على تطوير علاقة متينة مع أنفسنا. إنّ الذات هي مصدر الحُب، والناس الذين يعيشون قصص حُبهم الخاصة قد تعلّموا هذا الدرس أكثر من أيّ شيء.

في غياب الحُب

إنّ غياب الحُب مُدَمِّر كما يكون وجوده مفيداً. علينا أن نفترض لسوء الحظ أنّ معظم الناس لا يعيشون قصة حُب في الوقت الحالي. حتى أولئك الذين يقولون إنهم الأكثر تعمقاً في الحُب قد يخدعون

أنفسهم على الأقل جزئياً. نحن نطبق كلمة الحُب على الكثير من المواقف، من المودة الحميمية إلى سوء المعاملة، ومن التبعية إلى التحكم، ومن الشهوة إلى النشوة، إلى درجة التساؤل إذا كان يُمكن الاعتماد على شعور شخص أنه محبوب.

إنَّ عدم وجود الحُب مُخَيِّر على نحو أقل، ومع ذلك، نستطيع وصف كيف تبدو تلك الحالة على نحو موثوق أكثر، فالسمات المشتركة للناس الذين لا يعيشون قصص حُبهم:

إنهم يشعرون باللامبالاة وأنهم مجروحين.

حالما ينضج إلى حدّه الأقصى، فلن يكون لدى الحُب المؤسس على الروح خوف من أن يُصاب بجروح. إنَّ أشكال الحُب الناقصة هي أكثر عرضة للخطر، فقد طلب الجميع تقريباً الحُب ولقي الرفض بدلا من ذلك. لقد أخذنا صورنا الآتمة لأنفسنا إلى المواقف حيث تحطمت، ومات الأمل، وباتت أسوأ تصوراتنا حقيقة. إنَّ نتيجة الرفض، الفشل، الإذلال، والصدمات الأخرى هي تخدير مشاعر الفرد، بينما يتطلّب الحُب الحساسية، ويجب أن يكون مُنفتحاً، فمهما كان الذي أفقدك الحسّ فهذا يجعل من الصعب أكثر بالنسبة إليك أن تشعر بالحُب. من أجل ذلك، فإنَّ الناس اللامباليين على المستوى العاطفي لا يُمكن أن يعيشوا قصص حُبهم.

إنهم يشعرون بالتقدير على ما يفعلونه، وليس على ما هم عليه.

عندما تُقدّر نفسك فهذا يعني أن تُحِب نفسك، ومن هنا يأتي حُبك للآخرين حقيقة. إنَّ القيمة مثل العملة يُمكن أن نستخلصها من حساب المصرف. إذا قدّرت نفسك على نحو كبير، يكون لديك في الواقع شيئاً تُعطيه للآخرين، وإذا كنت لا تُثمن نفسك، فلن يكون لديك شيء تَنفَع منه، فماذا لديك لتقدّره؟ إذا نظرت إلى نفسك وسألت: «ماذا سيُحِب الشخص الآخر في؟»، فالجواب الدائم والوحيد هو «ذاتي»،

والناس القادرون على إعطاء هذه الإجابة فقط يضعون قيمة لما هم عليه، وليس لما يقومون به.

إن قائمة الإنجازات عند الجميع محدودة، فأعمالنا الصالحة تنتهي في مكان ما. إن الأشياء التي يستحسنها المجتمع عنا، غالباً ما يتم موازنتها في تفكيرنا مع العيوب المحفوظة خارجاً على نحو جيد من وجهة نظر الآخرين. إذا قيّمنا أنفسنا من خلال ما نقوم به: الإنجازات، الأعمال الحسنة، القبول الاجتماعي، فإن نطاق حُبنا يغدو محدوداً. إن الناس الذين يُقدِّرون أنفسهم على نحو كامل تقريباً بناءً على ما يفعلونه لن يكون لهم قصص حُب خاصة بهم.

إنهم يعيشون على مُعتقدات مشوّهة.

إن الحُب الذي تملكه في حياتك يُمكن أن يكون قيماً بالقدر الذي تُدركه فيه، ومفتاح الإدراك هو الإيمان. ليس هناك لقاءات محايدة، فنحن نرى الآخرين دائماً في ضوء معتقداتنا، ونشعر دائماً أنه يُنظر إلينا في ضوء مُعتقداتهم. لقد عرفتُ أناساً يسرون في غرفة مليئة بالغرباء، ويعتقدون أنّ موجة من العداء تُحييهم، وأشخاصاً آخرين يدخلون إلى الغرفة وعلى الفور يشعرون أنهم موضع ترحيب، والفارق واحد تماماً وهو الإدراك، ولأنّ هذا الحكم يأتي قبل أيّ دليل خارجي. أودُّ أن أقول إنّ الفئة الأولى من الناس يعتقدون أنهم غير مرغوبين في هذا العالم، بينما تعتقد المجموعة الأخرى أنهم كذلك.

إن أيّ اعتقاد يُهاجم قدرتنا على تقدير ذواتنا هو تشويه. تكون الذات في جوهرها في أعلى قيمة، وهي تستحقّ الحُب دون استثناء، بينما يُضمر الناس الذين لا يستطيعون أن يعيشوا قصص حُبهم مُعتقدات مشوّهة تُنكر حقيقة قيمتهم المطلقة.

لقد فشلوا في الحُب وهم متعبون جداً كي يُحاولوا مرة أخرى.

عندما تُواجه مشروعاً خاسراً، فمن الطبيعي أن تستسلم في نهاية

المطاف. عندما كنا أصغر سناً، تعقبنا جميعنا الحُبَّ مع مقدارٍ معين من الأمل والتفاؤل، ومع دعم من الطاقة، فالحفاظ على أيِّ عاطفةٍ يتطلب طاقة، ولكن بالنسبة إلى بعض الناس تكون الطاقة قد نفذت، إذ يقولون إنهم ليس لديهم الوقت للحُبِّ، ويشعرون أنهم لا يحتاجونه في حياتهم، بينما ما يعيشونه حقاً هو نقص الطاقة، وفقدان الحماس الذي يلي الفشل المتكرر. إلا أن الطاقة سلعةٌ مُتجددة ذاتياً، فهي كماء النبع، لا ينقص تدفُّقه بناءً على ما يُؤخذ منه. فالناس الذين لا يستطيعون أن يعيشوا قصص حُبِّهم لم يتمكنوا من العثور على طريقة لتجديد الطاقة لديهم كي يصلوا إلى مصدر العاطفة لديهم.

هذه العوامل المختلفة لا تنطبق جميعاً على أيِّ شخص، بعضها ينطبق إلى حدٍّ ما علينا جميعاً، ولكن نستطيع بالتأكيد إدراك أسباب مشتركة وكامنة تعمل هنا، مثل الجهل بطريق الحُبِّ، وكيفية دخوله، وكيفية السير عليه، بل حتى ما هو عليه.

لقد خفّضت نظرنا المادية الحُبَّ إلى تدفُّق عشوائيٍ للهرمونات مصحوباً بأوهام نفسية، مع أن الحقيقة الروحانية شيءٌ مختلفٌ تماماً. في الوقت الذي تسقط فيه الجدران سنكتشف أن مشكلتنا الحقيقية هي أن هناك الكثير من الحُبِّ حولنا، وليس قليلاً جداً. إنَّ الحُبَّ هو الأبدية وعدم التقيّد، إلا أننا نتناول رشقات صغيرة فقط من محيطه غير المحدود. يُقرّر الرومي هذا اللغز الأكثر طبيعية بل والأكثر سرية ببساطة مُطلقة:

«أنا أنظر في أعماق ذاتك وأرى الكون لم يُخلق بعد».

لم يتغيّر سرُّ الحُبِّ عبر القرون، لكننا وقعنا قليلاً فقط به. كلّما جفَّ قلب الإنسان، يبدو أن الحُبَّ قد جفَّ. في الواقع، لقد بنى هذا الشخص حدوداً من أجل إغلاق القوة التي هي دائماً في حالة طوفان جارف. عندما تتواجد ضمن الحُبِّ الكامل، فإن السلطة المطلقة تكون مُرعبة، إلا إذا سرت على درب الحُبِّ بتفانٍ تامٍ حتى النهاية.

تدريبات الحُبِّ

تطهير القلب

لن تتبع طريقاً لا تشعر أنه طبيعي وقتاً طويلاً، ولن يُقدّم لك النمو الذي تحتاج إليه رغم كلّ النوايا الحسنة التي أنت عليها. هناك مركز في الجسم حيث يندمج الحُبُّ والروح، وهذا المركز هو القلب. إنه قلبك الذي يتألم أو يتضخّم مع الحُبِّ، والذي يشعر بالرحمة والثقة، والذي يبدو فارغاً أو ممتلئاً. يُوجد داخل القلب مركزٌ لطيف وهو الذي يكتشف الروح، ولكنّ الروح لا يُمكن أن نشعر بها باعتبارها عاطفة أو إحساس جسدي. كيف يُمكنك إذن الاتصال بها؟ وفقاً للمعلمين الروحانيين، تُعرّف الروح أولاً من خلال غياب ما ليس روحاً.

في الهند يُوصف ذلك بأنه *Netti* وهو يعني «ليس هذا، ولا ذاك». إنّ الروح ليست مُلزمة ولا تُحدُّ بزمان ولا مكان، إنها ليست إحساساً مرثياً، ملموساً، مسموعاً، يُمكن تذوقه أو شمّه. قد يبدو هذا وسيلةً محيّرة لتعريف شيء ما، لكن تخيّل أنك لم ترّ اللون الأبيض أبداً، وأنّ

العالم كله يتكوّن من الأحمر والأخضر والأزرق، وجميع التدرجات الأخرى، ثم جاءك مُعلّم يوماً بقميص أسود، وأخبرك: «إنك إذا غسلت هذا مرات كافية، فسترى أنه أبيض»، وإذا طلبت رؤية اللون الأبيض قبل غسل القميص، فما تطلبه هو أمر مستحيل. إنّ اللون الأسود هو مجموع كلّ الألوان، ولو غسلتهم كلّهم فقط فسيظهر اللون الأبيض.

بالطريقة نفسها فإنّ حياتك الحالية ليست واحدة من الأحاسيس، وليست ألواناً فقط، بل كلّ الحوافز التي تأتي عن طريق الحواس. قد يكون بعض هذه الأحاسيس ممتعاً جداً، ولكن ليس أيّ منها كافياً كي أخبركم ما هي الروح. تكمن الروح تحت طبقات من الأحاسيس، ومن أجل أن تختبرها عليك الذهاب إلى القلب والتأمل عليه حتى يتمّ تطهير كلّ ما يحجب الروح.

إنّ الغرض من التمرين التالي هو إعطاؤك تجربة جعل قلبك نقياً بالقدر الذي يُمكنك من مشاهدة الروح. إنّ كلمة نقي هنا لا تعني صالح وعفيف، بل تعني خلوه من الشوائب دون إصدار حكم تقييمي مقصود، وعلى حدّ قول «وليم بليك»، «نحن نُظهِر أبواب الإدراك».

التأمل على القلب

اجلس على نحو مُريح في غرفة هادئة مع نفسك، واختر وقتاً تشعر فيه بالاستقرار والهدوء. إنّ الصباح الباكر هو الأفضل، لأنّ تفكيرك سيكون يقظاً ونضراً، حاول تجنّب وقت المساء المتأخر حيث يستعدّ وعيك من أجل النوم. أغمض عينيك وركّز اهتمامك على منتصف الصدر حيث قلبك. «إنّ حقيقة أن القلب الجسماني هو بعيد إلى اليسار لا علاقة لها هنا، فمركز القلب الروحاني يكون مباشرة وراء عظم الصدر».

مكتبة الرحمي أحمد

كُن واعياً لقلبك كمكان. لا تُحاول أن تسمع دقات قلبك أو أيّ

صوت آخر تظنّ أنّ القلب يفعله أثناء ضخه للدم. إنّ مركز القلب الذي تُريد إيجاده هو نقطة الوعي حيث تدخل المشاعر. في شكله النقي يكون فارغاً، يتخلّله انعدام الوزن، وفقدان الحذر، والسلام، وضوء خفيف. هذا الضوء قد يظهر أبيض، أو ذهبياً، أو وردياً باهتاً، أو أزرق. ولكن مرة أخرى، لا تُرهق نفسك بالعثور على ضوء من أيّ نوع. أنت لا تُحاول تلمّس نقاء مركز القلب في الوقت الراهن. كل ما تحتاجه كي تشعر به موجود هناك.

دع انتباهك يرتاح ببساطة هناك، تنفّس بلطف، واستشعر تنفّسك يذهب إلى مركز قلبك. هنا قد ترغب في تصوّر ضوء خافت ناعم، أو برودة تسود الصدر. اسمح للنفس بالدخول والخروج، وأثناء ذلك، اطلب من قلبك أن يتحدّث إليك. لا تُعبّر عن هذا بصيغة أمر، فقط استحضر نيّة خفيفة برغبتك أن يُعبّر قلبك عن نفسه.

في مدة خمس أو عشر دقائق تالية، اجلس واستمع. سوف يبدأ قلبك في الإفراج عن العواطف، الذكريات، الرغبات، المخاوف، الأحلام التي تمّ تخزينها فترة طويلة هناك، وعندما يفعل ذلك ستجد نفسك مهتماً.

قد تحصل على الفور تقريباً على ومضة من عاطفة قوية، إيجابية أو سلبية، أو ذاكرة منسية. قد يتغيّر تنفّسك. قد تلهث أو تتحسّر. دع التجربة تكون ما تكون. إذا مررت بأحلام اليقظة، أو خلدت إلى النوم، لا تقلق. فقط ركّز انتباهك مرة أخرى إلى مركز قلبك، وعندما يتحدّث إليك في حزن أو خوف، سرور أو متعة، فستكون رسالته مفيدة على حدّ سواء.

إنّ الالتفات إلى قلبك هو موضوع هذا التأمل.

ستلاحظ عندما تواصل هذا التمرين أنّ ثلاثة أشياء تأتي على نحو

طبيعي معاً: التأمل، التنقية، الاهتمام. أنت تتعلم أن تكون مع قلبك كي تستجيب لمعانيه الروحانية، وهذا هو التأمل. أنت تسمح للأساسيات المكتوبة أن تتحرر، وهذه هي التنقية. أنت تستمع إلى قلبك دون محاكمة أو تلاعب، وهذا هو الاهتمام.

بسبب أنّ هذه العملية هي كغسل القميص من أجل الكشف عن بياضه، لا تنزعج إذا بدأت المشاعر السلبية القوية، أو حتى عدم الراحة الجسدية في الظهور. قل لنفسك أنّ هذه الأحاسيس ستُغادر، ما عليك إلا أن تأمرهم أن يُغادروا ببساطة وراحة، وإذا بدأ صوت الخوف، الغضب، أو الشكّ بالكلام، عليك أن تأمرهم بالمغادرة من غير ريب كما يُريدون. في حال وجود ألم في الصدر، لا سيما إذا كانت أمراض القلب موجودة في عائلتك، يجب عليك استشارة طبيبك المعالج على نحو طبيعي.

التأمل المتقدّم

بعد بضعة أيام أو أسابيع من ممارسة هذا التأمل، ستعرف ما إذا كنت تريد أن تجعله جزءاً دائماً من اعتيادك اليومي. أنا أوّمن أنّ الاهتمام بالقلب نافع كإضافة إلى أيّ برنامج روحاني. أن تحيا من مركز الروح هو هدف ثابت لأيّ أحد على الطريق.

عندما تتقدّم في هذه الممارسة، سوف تبدأ في ملاحظة أنّ الأحاسيس، والأفكار، والذكريات، وأحلام اليقظة، والمظاهر الجسدية العشوائية في انخفاض، ويبدأ مركز القلب بالكشف ببطء عن نفسه كما هو حقيقة: صمت، سلام، بريق دافئ، أو ضوء لطيف. حتى إذا كانت هذه اللمحات عابرة فقط، ستجد أنّ الأمور تبدأ في التغيّر بالنسبة إليك خارج التأمل، وستبدأ في السير بخطى أكثر مرونة. في لحظات غير متوقعة سوف تشعر بتورم ضخم في صدرك، قد ترغب في

أخذ أنفاس عميقة ومُرضية، وقد تجتاحك ومضات من الغبطة والعافية في أوقات غريبة.

كلّ هذه دلائل على أنّ الانقباض الذي يحتفظ به معظم الناس حول مركز قلوبهم يُحرر قبضته. إنّ المراد لمركز القلب أن يشعر بالانفتاح والاسترخاء. قبل أن تتلقّى أيّ رؤى روحانية عميقة، يجب أن يتواجد هذا الانفتاح، فالإنكماش، الخوف، الضيق، جميعها تمنع الروح من الدخول إليك. في الحقيقة، لا تدخل الروح، لأنها دائماً هناك، ولكن إجراء اتصال معها يُشبه التوغّل في الضوء والبصيرة. هذا هو ما نسمّيه تدفق الحبّ.

إنّ الحبّ والروح يُشكّلان اتصالاً في كلّ مرة تتأمل فيها على القلب، بدءاً من أول مرة. يُعمّق التأمل المتقدّم هذه التجربة، ويجعلها أكثر وعياً. عندما تستمرّ في هذه الممارسة، ستجد الذهاب إلى قلبك أسهل وأسهل من أجل المشورة والمعرفة، أو لمجرد أن تشعر أنك محبوب. ليس عليك التحدّث إلى قلبك بالكلمات، وليس على قلبك التحدّث إليك بالكلمات، فلغة الروح تأتي إلينا على شكل ثقة صامتة، قبول للذات، الصبر، تقدير الوجود ببساطة، ومع تطوّر هذه الصفات تنضج خبرتك بمركز القلب.

في حياتنا

«من سينقذني؟»

كان اسمها «نيناء»، وفي الظاهر كانت تُقدِّم نفسها على أنها شخصٌ ذو رقابة عليا على حياتها. كانت امرأة ذكية، وموهوبة، وتمتلك وسائلَ مَالِيَّةً مُسْتَقَلَّةً استخدمتها اجتماعياً بطريقة واعية. بصورة شخصية كانت ذات روحانية كثيفة، وكنْتُ أودُّ الحصول بانتظام على مكالمات في وقت متأخر من الليل عندما لم يكن في وسع «نيناء» الانتظار كي تتحدَّث حول اكتشاف جديد أثار حماسها خلال قراءتها النهممة للكتب المقدَّسة، والمُعَلِّمين، و«الرسائل» من كلِّ نوع. لقد عرفتُ «نيناء» منذ الأيام الأولى في بوسطن عندما جلست إلى مائدة المستشفى، وقد حضرتُ زفافها المتأخر في وقت مُبكر من هذا العام.

لقد حصل ذلك على سفح جبل في ولاية أوريغون مقابل غروب الشمس في المحيط الهادئ، وكانت الوعود التي تمَّ تبادلها بين العروس والعريس غير تقليدية، فبالإضافة إلى العناصر المستمَدَّة من الطقس

المسيحي المألوف، تَضَمَّت الوعود صلاة بوزية وتراتيل العصر الجديد عن رفاق الروح يعثرون على بعضهم البعض في جميع أنحاء الكون. كان الفرح في الهواء وكأنه مطرٌ مُغذٍ دافئ من شفق السماء.

كان هذا الطقس بالنسبة إلى «نينا» علامةً فارقةً شخصية ضخمة، إذ أعلنت: «سوف أقوم بها على نحو صحيح هذه المرة». كانت «نينا» ذات الخمس وأربعين عاماً متزوجة مسبقاً، وقامت بتربية طفلين، وكان طلاقها نتيجة نمو صورتها الذاتية خارج حدود الصورة التي كانت تقليدية أكثر من كونها روحانية. «لقد عشتُ بالطريقة التي تعلمتها من أمي لي إذ كانت تقول: «لا تُفكرِ بنفسك، اجعلي زوجك وأطفالك سعداء، وإذا كان حُبك يتصّف بنكران الذات بما فيه الكفاية، فإن الأمور ستعتني بنفسها».

ولكن بعد تسعة عشر عاماً لم تُعد «نينا» تشعر بالعناية. كان حُبها يدعم الآخرين ولا يدعمها، فقررت أن تكتشف تطوير الذات على نفسها، وسرعان ما تبعت العلاج، خلوات التأمل، والمجموعات النسائية. عندما قاوم زوجها هذه التغييرات، شعرت «نينا» بالخوف، ولكنها كانت عازمة. كان باب اكتشاف الذات مفتوحاً، وكانت تُريد لعلاقتها أن تعكس الشخص الجديد الذي كانت تُحاول أن تكونه.

شرحت «نينا»: «إذا كان زوجي الأول يُصرّ على وضعي في الإطار الذي لم أكن أريد أن أكون فيه، إذن لم يكن الشخص الذي يُحِبُّني أكثر من أيّ شيء. لقد استغرق ذلك مني وقتاً طويلاً، إلا أن كل ما أردته من الزواج، هو أن أكون مع الشخص الذي يُمكن أن يقبلني ويسمح لي أن أنمو، هذه فكرتي عن الشخص الذي يُحِبُّني أكثر من أيّ شيء». شعرت «نينا» أنها عثرت على ذلك الرفيق في شخص

«غريغوري»، بعد علاقتهما الغرامية العاصفة والتي بدأت من خلال تلقيهما العلاج عند الشخص نفسه في لوس أنجلوس، فهرعت «نينا» إلى الزواج بعد أشهر قليلة من الطلاق.

بعد عشرة أشهر رأيتها في حفل استقبال، وسألتها: «كيف غريغوري؟».

أصبحت عينا «نينا» غامضتين: «أوه، لدينا مشاكل. وقد فكر كلانا أنه قد يكون جيداً أن نفرق بعض الوقت، لا أعرف، ولكن حدثت أمور»، خفت صوتها، وبدت منهكة، وبالكاد ميّزت تلك المرأة التي وضعت آمالاً كبيرة جداً على زواجها.

لقد أفضت «نينا» لاحقاً أنه على الرغم من أن «غريغوري» لم يكن مهيماً أو مُتطلباً كزوجها الأول، إلا أنها وجدت نفسها تغضب عليه، وتشك في دوافعه من الزواج بها. كان كلاهما روحانياً، ولكن روح الحب التي كانت تتوقعها لم تكن هناك. قالت «نينا» شيئاً واحداً مُعبراً للغاية: «هل تُريد أن تعرف شيئاً؟ عندما أستيظ كل صباح، وأكرر السؤال ذاته على نفسي: «مَن يُنقذني؟»».

سألت: «مَن تعتقدن سيكون؟».

هزت كتفها بلا مبالاة وقالت: «رُبّما لا أحد، لا أعرف».

كنتُ أعرف «نينا» جيداً بما فيه الكفاية للتأكد من أنها لا ترى نفسها أنها مجرد ضحية أو فتاة في محنة. كان هناك سبب أعمق لنشوء هذا السؤال. كانت «نينا» تُعبّر على نحو أساسي عن خوف مُتكرر من الوحدة. إن سؤال «مَن سَيُنقذني؟»، يعني: «هل سأبقى على قيد الحياة وحيداً؟». ينم هذا الخوف عن حاجتنا الماسة إلى الأمن، وهي حاجة مهيمنة جداً إلى درجة أنها في كثير من الأحيان تمنع البصيرة، الشجاعة، الحرية التي نحتاجها حقاً، ولكن لا نعرف كيف نعثر عليها.

عندما كان لدينا وقت مُنفردين قَدِمْتُ الأمر من أجل «نينا»، مُخبراً إياها أنّ سرعة توددها وقرارها اللاحق بالزواج من «غريغوري»، كانت تنم عن الكثير من انعدام الأمن لديها بعد طلاقها.

«عندما شرعنا في الطريق الروحاني، شرعنا في رحلة منعزلة، ومع ذلك، كنا نتصارع مع كل ما أخبرتنا به التكيّفات القديمة ولا سيما عن النساء، فليس آمناً أن تذهب وحيداً، ولا يُمكن أن نقوم بذلك دون دعم خارجي. بعبارة أخرى، يتعارض الالتزام بنفسك مع إيمانك بالالتزام مع شريك. إنّ المجتمع يتغيّر، وقد بات استقلال الجنسين كليهما أكثر قبولاً من ذي قبل، ولكن ذلك لا يُغيّر الشعور بالوحدة الذي يعتريك عندما تنفصل عن التقاليد القديمة، الصور المألوفة، المقاييس الاجتماعية البالية».

سألت «نينا»: «إذن لا بُدّ لي من اختيار الزواج أو تحقيق ذاتي؟». أجبت: «كلا، إنه مُجرّد خطاب الخوف. إنّ حُبّك لـ «غريغوري» يُمكن أن يشكل نقطة انطلاق من أجل إيجاد ذاتك، ولا يتعارض الاثنان».

تبدأ الروحانية مع الرؤية، ولكن الواقع لا يُناسب تلك الرؤية، إلا أنّ الطريق هو ما يجمعهما معاً. إنّ مُعظم الناس الذين يرغبون في تجربة النمو الداخلي يبدوون كما فعلت «نينا»، من خلال القراءة الواسعة في الأدب الملهم. إنهم يُصبحون غير راضين عن المسافة بين حياتهم الخاصة والوجود المستتير الذي يكتشفونه في قراءتهم، ثم يبدوون في صنع فجوة. حتماً سيكون هناك أناس مثل زوج «نينا» الأول، أو الآباء، أو الأصدقاء القدماء، الذين لا يتلاءمون مع الرؤية الروحانية. هكذا لا يبدو بعد الفجوة أنّ هناك شيئاً قد تغيّر حقيقة، فحالة انعدام الأمن الملازمة، والوحدة، والشعور بالتشوش والصراع، لا تزال هناك

لكن بدلاً من الشعور بالاستسلام لهذا «الفشل»، أنت تحتاج أن تدرك أن كل عمل روحي يتم إنجازه بنفسك، ومع نفسك، ولنفسك. لا أحد «هناك» يمكن أن يتحمل المسؤولية. لا بأس أن تكون واعياً للمسافة بين الرؤية والواقع، لأن هذا هو شعور كونك على الطريق. إن لم يكن لديك أي ثغرات تُغلقها، فإنك تحتاج إلى الطريق.

نحن جميعاً نخطو على الطريق إلى الحب نتيجة الحاجة، لكن عند نقطة معينة يمكن أن تكون هذه الحاجة مُدمرة، لأنها نشأت من النقص والخوف. يجب أن تكون الحاجة متوازنة مع اثنين من المكونات غيرها وهما الاستعداد لأن تتحول، والدعم في هذا التحول.

ليس من السهل أن تجتمع كل هذه المتطلبات، وتقريباً يكاد الأمر يكون مستحيلًا إذا كنت لا تعرف بوجودها. إن امرأة مُتحمسة على نحو كبير مثل «نينا» تجد صعوبة بالغة في الإفصاح عن ضعفها، والتعبير عن حاجتها على نحو مباشر. إن رغبتها في التغيير بدت صادقة، وهذا كان الدافع وراء طلاقها، ولكن هل كانت هذه الرغبة عميقة حقاً؟ في اختيار «غريغوري» الذي يملك خبرة كبيرة في المسائل الروحانية، وجدت عكس زوجها الأول، ولكن ربما رأى «غريغوري» بوضوح كبير انعدام الأمن لديها. في النهاية، يعتمد الدعم على كونك قادراً على تلقيه عندما يتم تقديمه لك، ولم يكن واضحاً أن «نينا» مُفتحة تماماً من أجل أن تشارك مع رجل عرفته بضعة أشهر فقط قبل أن يبدأ العيش معاً.

إن الحاجة، والرغبة، والدعم، كلها ضرورية إذا أراد أحدهم أن يخطو على طريق الحب. إنها بمثابة إشارات إلى الروح أنك مستعدة للتخلي عن الطرق التقليدية للعيش، لأن الصيغ البالية لا يمكن تحويلها إلى أساليب جديدة.

قلتُ لـ «نينا» إنَّ هناك معنى أعمق لسؤالها «مَن يُنقذني؟»، لقد كانت تُعبّر عن حدس أنها سيتمّ إنقاذها، ولكن ليس من قبل رجل، بل كانت روحها الخاصة تستدعيها إلى الطريق.

لقد طلبتُ من «نينا» ممارسة التأمل على قلبها، وكان هذا ما قالت إنها شعرت به: لهاث، لحظات من التنفّس الخشن، تنهدات عَرَضية، تلتها تنهدات مسترخية عميقة، وخز من آلام في الصدر، ضيق في رقبته والبطن، إلحاح مُزعج لوقف التأمل والقفز بعيداً عن كرسيها. عندما سألتها عمّا كان يحدث فكرياً، وصفت ومضات من الذكريات القديمة، انفجارات من الحزن، والتخيّلات، تكراراً مفرطاً للمخاوف اليومية، وبعض لحظاتٍ عابرة من الصمت.

هذا هو الوضع الطبيعي جداً لشخص يفتتح حديثاً أمام الروح، لقد كان هناك الكثير من التنقية التي تحدث عندما بدأ نظام الجسم والتفكير في تحرير طاقاته القديمة. إنَّ تحوّل «نينا»، مثل كلّ شيء يُوضع في يد الروح، وُعدّ أن يكون جميلاً جداً، ومع ذلك في الوقت الحاضر، كانت عالقة في ارتباكها من أن ترى ذلك.

عند نقطة معينة في حديثنا، جفّلت «نينا» بتعليق أدلّيتُ به، قلتُ: «إذا كنت لا تمانعين قولي: أنا أحبّك بهذه الطريقة».

أجابت: «ماذا؟ مع كلّ هذا التشويش؟».

«أولاً وقبل كلّ شيء، أنا لا أعتقد أنك في حالة من الفوضى. لقد كنتِ في هياج، وهناك فارق كبير. إنَّ ارتباكك جعلك مُنفتحة».

قالت مصحّحة: «هل تعني أنه حوّل حياتي رأساً على عقب»،

«وما الخطأ في ذلك؟ إنَّ كلّ واحد منا جميعاً يُمكن أن يكون

مجروحاً، والناس الذين يُحاولون أن يُنكروا هذا يجب أن يعيشوا داخل

صَدْفَةٌ مِنَ الْإِنْكَارِ، وَهَذَا مَا لَا تُرِيدِينَهُ».

فَجَاءَتْ بِدَتْ مَتْعَبَةٌ: «أَنَا فَقَطْ أُرِيدُ أَنْ أَكُونَ سَعِيدَةً».

قُلْتُ لَهَا: «هَذَا مَا يُرِيدُهُ الْجَمِيعُ، لَكِنَّكَ تَهْدِفِينَ إِلَى مَا هُوَ أَعْلَى مِنْ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ، أَنْتِ تُرِيدِينَ أَنْ تَكُونِي حَقِيقِيَّةً، وَعَلَى اسْتِعْدَادٍ مِنْ أَجْلِ مَوَاجَهَةِ مَا يَتَطَلَّبُهُ الْأَمْرُ مِنْ أَجْلِ الْوَصُولِ إِلَى هُنَاكَ. هَذِهِ هِيَ الطَّرِيقَةُ الَّتِي تُعَبِّرُ بِهَا رُوحَكَ عَنْ نَفْسِهَا الْآنَ».

تَغَيَّرَ مَزَاجُهَا، وَأَظْهَرَتْ ابْتِسَامَةً بَاهِتَةً: «إِنَّ وَجُودَ جَسَدِي دَافِعِي جَانِبِي يُسَاعِدُ».

لَيْسَ هُنَاكَ شَيْءٌ رُوحَانِي وَاضِحٌ عَنْ حَالَةِ «نِينَا»، وَلَكِنْ فِي الْوَاقِعِ فَإِنَّ الطَّرِيقَ إِلَى الْحُبِّ يُغَيِّرُ بِشَدَّةٍ عِنْدَمَا تَتَوَقَّفُ السَّلُوكِيَّاتُ الْقَدِيمَةَ، الْمَعْتَقَدَاتِ، الْمُنَاجِجَ عَنِ الْعَمَلِ. إِنَّ الْهِيَاجَ، الْأَرْقَ، وَالسَّخَطَ دَائِمًا تُشِيرُ إِلَى بَدَايَةِ الطَّرِيقِ.

قَبْلَ أَنْ نَفْتَرِقَ تَعَانَقْتُ مَعَ «نِينَا» وَقُلْتُ لَهَا: «أَنْتِ لَا تَشْعُرِينَ بِالْحُبِّ الْآنَ، وَتَشْكِينَ فِيمَا إِذَا كُنْتِ مَحْبُوبَةً. أَنْتِ تَشْعُرِينَ بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ أَنَّكَ فَشَلْتِ أَوْ خُذَلْتِ. اسْمَحِي لِهَذِهِ الْمَشَاعِرِ أَنْ تَكُونَ كَمَا هِيَ، لَا تُحَاوِلِي الْهَرُوبَ مِنْهَا. وَلَكِنْ اعْلَمِي أَنَّ الْقَضِيَّةَ الْحَقِيقِيَّةَ تَكْمُنُ فِي مَكَانٍ آخَرَ، أَنْتِ مَحْتَجِزَةٌ فِي تَعْرِيفِ الْحُبِّ عَلَى نَحْوِ مَحْدُودٍ لِلْغَايَةِ. وَسَّعِي تَعْرِيفَكَ، وَاسْمَحِي لِمَفْهُومِ الْحُبِّ عِنْدَكَ أَنْ يَتَجَاوَزَ حَاجَاتِكَ الْعَاطِفِيَّةَ، وَسَوْفَ تَتَغَيَّرُ وَجْهَةٌ نَظْرِكَ كُلِّهَا. لَنْ تَرِي الْفِشْلَ وَالْهَزِيمَةَ، بَلْ بَعِيدًا عَنِ ذَلِكَ، سَتُشَاهِدِينَ الْكَمَالَ. فِي كُلِّ ثَانِيَةٍ، مِنْذُ اللَّحْظَةِ الَّتِي تَمَّ حَمْلُكَ بِهَا فِي الرَّحْمِ، كَانَتْ حَيَاتِكَ عَنِ الْحُبِّ. إِنَّ وَجُودَكَ هُوَ تَعْبِيرٌ عَنِ الْحُبِّ، وَالتَّعْبِيرُ الْحَقِيقِيُّ الْوَحِيدُ الَّذِي يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ، وَكُلُّ شَيْءٍ آخَرَ هُوَ مُجَرَّدٌ وَهْمٌ».

الفصل الثالث

روح الشاعرية

في ثقافتنا لم يتمّ تعليمنا أن نرى الوقوع في الحُبّ كحدث روحاني، بل كان ذلك لقرون التفسير المقبول، فعندما كان يُطرح السؤال: «من أين يأتي الحُبّ؟»، كان الجواب العالمي هو من الإله. وفقاً للعهد الجديد: مَنْ لَا يُحِبُّ، لَا يَعْرِفُ الْإِلَهَ، لِأَنَّ الْإِلَهَ هُوَ الْحُبُّ.

لقد أظهرت حياة القديسين من كلّ دين، الحُبّ في بُعدهِ الروحاني. في الوقت نفسه أدرك أكثر الناس تواضعاً من الذين وقعوا في الحُبّ أنه كان يمشي على أرض مقدسة. على مدار قرون، ولا سيّما في الغرب، تمّ فقدان الاتصال الإلهي، ومع ذلك، أصبح الحُبّ الشاعري مسألة أكثر دنيوية، وأكثر تركيزاً على السّحر الجذاب لشخصٍ آخر: «كيف يُمكن لي أن أُحِبَّكَ، دعني أحصي الطرق».

في المصطلحات الروحانية، يكون الوقوع في الحُبّ بداية، وفرصة كي نخطو في اتجاه الخلود والبقاء هناك من أجل معرفة طرق الروي

وتجسيدها علي الأرض. إنّ جميع الفرص مؤقتة، وليست سمة مُحددة للوقوع في الحبّ، والسؤال الحقيقي هو ماذا ينبغي لنا أن نفعل حيال تلك الفرصة؟ إنّ أسمى الصفات الروحانية من الحقيقة، والإيمان، والثقة، والتعاطف، تنمو من أصغر بذور التجربة اليومية، وإنّ براعمها الأولى قابلة للعطب على نحو كبير، وليس هناك ما يضمن أنها لن تذبل وتموت. كيف يُمكن أن نرعى فرصة التفتح الهشّ للقلب ونغذّيه ونحضنه ونطوّره إلى مراحل متينة من النمو؟

من أجل القيام بذلك يجب علينا دراسة الشاعرية، المرحلة الأولى في رحلة الحبّ، كجزء من الدورة الخالدة التي تُقدّم معرفة أكثر وأكثر عن الواقع الروحاني. إنّ وجهات النظر في هذه المرحلة الأولى الكافية بالفطرة، هي تلك التي تتعلق بالولادة الجديدة:

يعرف الحبّ أنك موجود ويهتمّ لوجودك.

يُمكن أن تلمسك الروح الخالدة في هذا العالم من الزمن.

مع ولادة جديدة للقلب، سترى العالم الجديد.

الحبّ لا يشيخ أبداً ويُجدّد نفسه مع كلّ مُحبّ.

يُمكن أن يشترك الجسد والروح في المسرات نفسها.

كل الناس أبرياء في ضوء الحبّ.

عندما تقع في الحبّ تأتي إليك هذه الأفكار كالمياه العذبة، ومع ذلك فهي قديمة كقدم الطريق إلى الحبّ نفسه. إنّ الإحساس بالحبّ الشعري هو إحساس غامر بحيث أنه من السهل أن تُهمل قيمة هذه البصيرة، فهي من أكثر الأشياء الممتعة التي يُمكن لأيّ شخص تجربتها هنا على الأرض. بالنسبة إلى العشاق يبدأ النمو الداخلي في حالة النشوة.

هناك أربع مراحل متميّزة من الشاعرية، وعلى الرّغم من أنه لا يُمكن

لكل شخص أن يتوقع حصولها معه بالطريقة نفسها تماماً، فإنّ هذه المراحل الأربعة كلّها تظهر على نحو طبيعي حالما تتجاوز مشاعرك تجاه شخص آخر حدود الصداقة إلى التعلّق العاطفي. هذه المظاهر الأربعة هي.

سر الجذب

الافتتان

مكتبة الرومحي أحمد ١٠١

التودّد الرقيق

الحميمية

تبدأ الجاذبية عندما يختار شخص ما، وعادةً من خلال وسائل غير معروفة تماماً وغير واعية، شخصاً آخر كي يُغرم به. يتبعه سريعاً الافتتان، الذي يُصبح الحبيب فيه هو كلّ مرغوب، وكلّ ما يستحقّ الحفاظ عليه، في أعماق الافتتان تُصبح حياة الخيال لدى العشاق طائشة ومُتطرّفة على حدّ سواء. إذا لم يكن هناك حواجز لتخطّيها، فإنّ التودد هو المرحلة التالية، إذ يستميل الحبيب حبيبه كي يخلق الجاذبية الساحقة نفسها التي يشعر بها العاشق.

إذا كان التودد ناجحاً، فإنّ العلاقة الحميمة ستبعه. إنّ الإثارة الجنسية الكامنة التي تلعب جزءاً راسخاً في الشعاعية، والتي كُبِحت بدايةً من قبل منفذ النزوة، قد سُمح لها الآن بالإشباع. من خلال العلاقة الحميمة يبدأ اتحاد شخصين باللهو في العالم الحقيقي وليس داخل النُفس المعزولة. تبرز شمس الواقع حالما تخضع الصور الوردية للعشاق لاختبارٍ مع شخص حقيقي. سواء كان للأفضل أو للأسوأ، هناك كشفٌ لقناع الخيال يُمهّد الطريق إلى المرحلة التالية من رحلة وعلاقة الحبّ.

حدثت هذه المراحل الأربع من الشاعرية في تسلسل خطي طبيعي، لكنها في الوقت نفسه تُشكل دائرة كاملة. لفترة من الوقت، يكون الحبيب والمحبوب كليهما معيماً من واقع الحياة اليومية، إذ تضعهما الحالات الاستثنائية من العاطفة والتجاذب على متن طائرة مميّزة. حالما يُزاح اللثام عن الخيال، سيجد العاشقين نفسيهما قد سقطا عائدين إلى الأرض، وقد يكونان تعلّما من تجربتهما وسوف يكونان على استعداد لدجها من أجل تحقيق المزيد من تنامي الحبّ.

على الرغم من أنه يحدث على نحو عفوي، إلا أنّ الوقوع في الحبّ ليس عَرَضياً، فليس هناك مصادفات في الحياة الروحانية، إنها فقط أنماط لم نتعرّف عليها بعد.

يعتمد كلّ الحبّ على البحث عن الروح.

هذه هي أول نظرة رئيسة يُمكن العثور عليها في الحبّ الشعري، إنه في الحقيقة ليس حول اثنين من الناس وقعا بجنونٍ في حُبّ بعضهما البعض، إنه حول شخصين شاهدا الروح في بعضهما البعض.

يأتي أحد التعابير عن هذه الفكرة من الهند القديمة، عندما يتحدّث الملك الأسطوري «يجنافالكيا» عن حُبّه لملكته:

حقاً، إنّ الزوج عزيز ليس من أجل الزوج، ولكن من أجل الذات.

والزوجة عزيزة ليس من أجل الزوجة، ولكن من أجل الذات.

والأبناء أعزّاء ليس من أجل الأبناء، ولكن من أجل الذات.

في الواقع، حبيبتي، هي الذات التي يجب أن تكون مرثية، الذات التي يجب أن تكون مسموعة، الذات التي ينبغي أن تنعكس، والذات التي يجب أن تكون معروفة.

هذا المقطع من «تعاليم الغابة العظيمة» Brihadaranyaka

Upanishad والذي استمرّ منذ آلاف السنين، وإذا كان ما يُنادي به صحيحاً، فإنّ الوقوع في الحُبّ هو عمل الروح على نحو لا يُمكن إنكاره. إنّ الوقوع في الحُبّ يدفعك إلى دمج عاطفيّ مع الحبيب، ولكنّ العاطفة الأعمق هي للذات التي هي مصدر كلّ الحُبّ.

سرّ الجذب

إنّ أيّ مخلوق قادر على التكاثر مع آخر من نوعه يجب أن يشعر بالجاذبية، إلا أنّ البشر فريدون من نوعهم في أنهم يستطيعون أن يُشاهدوا المعنى في جاذبيتهم، وبالتالي هناك فارق كبير بين الوقوع في الحُبّ دون وعي، كما لو أنك ضُربت بصاعقة من البرق، والاحتضان الواعي لهدية الحُبّ مع معرفة تامة أنّ هذا ما تتوق إليه روحك، وما تعيش من أجله، وما سوف تضعه أولاً في حياتك.

في الهند القديمة كانت نشوة الحُب تُسمّى Ananda، أو وعي النعيم، وقد آمن العرّافون القدماء أنه من المفترض أن يُشارك البشر في أناندا في جميع الأوقات. كما أُشرت سابقاً، هناك شعر شهير عن تصريحات الفيدا حول البشر: «في النعيم كانوا يعتقدون، في النعيم هم يعيشون، إلى النعيم هم سيعودون». إنّ «أناندا» هي أكبر بكثير من المتعة الحسّية، حتى أكبر من المتعة المثيرة للشهوة الجنسية. إنها تُشكل الثلث من صيغة الطبيعة الحقيقية للروح، التي وصفها الفيدا على أنها Sat Chit Ananda أي وعي النعيم الأبدي.

كما سنرى، فإنّ الطريق إلى الحُبّ ينتهي مع الإدراك الكامل لهذه العبارة البسيطة. إنّ «سات» هي الحقيقة الأبدية التي تدعم كلّ شيء في الوجود، وعندما يتمّ توطينها تماماً، لن يكون هناك شرّ أو مُعاناة لأنّه لا شيء ينفصل عن الاتحاد. أمّا «شيت» فهو وعي ذلك الاتحاد.

وهو الامتلاء من السلام الذي ليس لديه إمكانية أن يكون منزعاً من الخوف. بينما «أناندا» هي البهجة القصوى من الوجود في هذا الوعي، وهي النعيم الثابت الذي تهدف كل لمحات النشوة إلى أن تكونه. يحملنا طريق الحب إلى معرفة كاملة للجوانب الثلاثة دون شكوك، إلا أن أكثر ما نتذوقه هنا على الأرض على الغالب هي الأخيرة «أناندا» أي بهجة الوقوع في الحب.

تتميز الشاعرية عن كل أشكال الحب الأخرى بكثافة النعيم.

إن اثنين من الناس اللذين يقعان في سحر بعضهما البعض يعيشان ثورة في أعماق وجودهما من الاكتشاف المفاجئ أن النعيم قد بزغ فجره. يُخبرنا المعلمون الروحانيون إننا ولدنا في النعيم، ولكن هذه الحالة تصبح مُبهِمة نتيجة النشاط الفوضوي للحياة اليومية. رُبما نحاول تحت الفوضى العثور على «أناندا» مرة أخرى، فكل المتع الأقل هي قطرات صغيرة، بينما «أناندا» هي المحيط.

إن ال تبصر الذي ينطبق على هذه المرحلة ينمو من تطلعك من أجل إيجاد السعادة:

إن السعادة طبيعية في الحياة، ولكن بمجرد أن نغطي عليها، علينا أن نبحث عنها في مناطق أخرى.

إن ألم الحنين هو قناع لنشوة السعادة.

السعادة ليست شعوراً ولكن حالة من الوجود.

في حالة السعادة، أحبُّ كل شيء.

إن توقنا إلى العودة إلى الفردوس هو أحد الأسباب التي تنفي أن الوقوع في الحب حادث عرضي. نحن جميعاً نمتلك معرفة غير واعية عما يمكن للحب أن يفعله في النفس، إذ ترى شخصاً مُنعزلاً يشعر

بالإحباط التام والوحدة، يتحوّل فجأة إلى حالة أبعد من أن تشرحها قوة العقل، وبدلاً من القلق والشك تحلّ النشوة. وفقاً للعهد الجديد:

ليس هناك خوف في الحبّ، بل الحبّ الكامل يطرح الخوف خارجاً.

هذا المعنى الممتلئ بالسعادة من التواجد في مكان سلام وأمان يستمر في المراحل الأولى من الشاعرية، على الرغم من التقلّبات العاطفية التي تتبعه لا محالة.

في النهاية غالباً ما تكون أناندا آخر شيء نضنّ أننا سنجدّه، ذلك أنه قبل أن نقع في الحبّ هناك فترة قلقه من ال توق الشديد. هذه الحالة سلبية بالنسبة إلى الشاعرية، ومع ذلك هي أيضاً بدايتها الحقيقية، لأنه لا يمكن أن يكون هناك جاذبية دون الانفصال والحنين. من أجل العثور على النعيم علينا أن نبدأ من حيث لا يوجد النعيم، وفي مجتمعنا هذا ليس مكاناً يصعب العثور عليه.

البحث القلق

تعتمد الجاذبية على العثور على شخص تُحبّه أو يجده ذلك الشخص، وهنا تبدأ الصعوبات. إن لم يكن هناك شيء أكثر إثارة من الوقوع في الحبّ، فلا شيء يبدو مثيراً أكثر من الخوف، ويبدو أنّ البحث التواق الثابت للعلاقة يُلازم مجتمعنا كلّهُ. إننا مُغرَقون بصور الجذب الشاعرية، ومع ذلك للمفارقة يبدو الشيء الحقيقي مُثيراً جداً، وكلّما كان التلفاز والأفلام تُركّز بقوة على الجمال المُعري جداً، يبدو القليل جداً من الناس قادرين على فهم ما هو الحبّ حقيقة.

ليس من الصعب وصف شعور الوقوع في الحبّ. لقد تمّت مقارنته

مع آلاف المسرات، من حلاوة العسل إلى عطر الورد، وقد وُجد أن صوره وفيرة، وهي تحيط بنا، كما لو أن انغماراً كلياً سوف يحلّ بطريقة ما انعدام الأمن الضمني لدينا. عندما تتفجّر الشاعرية حقاً، مهما كانت، فهي مُسكرة أكثر من أي صورة، لأنّ الشاعرية تقطر حُباً ورغبة، وشوقاً متلهفاً، ومعاناة رقيقة، متعة الملامسة في لحظة واحدة، وعذاب الفراق في لحظة واحدة.

نحن نعرف كلّ هذا، ولكنّ المعرفة فعلت القليل من أجل تبيد شعور القلق بأنّ الحبّ لن يصل أبداً، وأنا لسنا مستقيمين تماماً بطريقة ما، وبالتالي، لا نستحقّ هذه الهدية المذهلة التي تُدعى الوقوع في الحبّ. بما أنّ معظمنا يحوم حول ذلك، فإنّ بحثنا عن الحبّ مدفوع من قبل اثنين من القوى النفسية الفعّالة وهما قصة الغرام المثالية، والخوف من أن يُغفل عنا ولا نكون محبوبين أبداً. إنّ هذين الدافعين كليهما هما هزيمة نفسية، وإن كانت الهزيمة تحدث بطرق مختلفة. إذا كنت تدور حول الخيال المثالي لما ينبغي أن يكونه الحبّ، فستفقد الشيء الحقيقي عندما يتقاطع مع طريقك. يبدأ الحبّ الحقيقي من التفاعلات اليومية التي تحمل بذور الوعد، وليس مع النشوة الكاملة، ولكن من السهل أن نغفل عن البذور، فلا شيء يُعمينا عنها أكثر من الصور الذهنية الثابتة.

بالطريقة نفسها، إذا كنت تدور في حالة من القلق حول إذا ما كان شخصٌ سيختارك للحبّ، فلن تجعل نفسك جذاباً لأحد، لأنه ما من شيء يقتل الشاعرية أسرع من الخوف. إنّ السعي كي تكون جذاباً ليس سوى شكل آخر من أشكال اليأس الذي سيلاحظه الآخرون مهما كانت صعوبة جهادك في محاولة إخفائه. هكذا، إلا أن الوضع الاجتماعي مُتطرّف جداً على كلّ الأحوال، حيث تُنفق مزيداً من مليارات الدولارات على مستحضرات التجميل، الأزياء، جراحة التجميل، أكثر من التركيز على العلاج النفسي، على سبيل المثال، يتم

الاستخفاف بحقيقة أنّ العمل على الإضطرابات العصبية لدى معظم الناس من شأنه أن يجعلهم جذابين أكثر من كونهم شخصيات ممشوقة أو مصمّمي ملابس.

على الرغم من طبيعتهما التي تتسم بالهزيمة النفسية، فإنّ هذين الدافعين «الخيال والخوف» هما ما يرتدّ إليه مُعظمنا عندما نبحث عن الحُبّ. مدفوعين بهما، يقترّب الرجال والنساء من الشاعرية بسلوكيات لا يُمكنها أبداً تحقيق ما يأملون تحقيقه. تنشأ هذه الاستراتيجيات من الاستماع إلى الصوت الداخلي الذي يتملّكنا عن الحُبّ ويوجّه بحثنا، على الرغم من أنّ الصوت نفسه خالٍ من الحُبّ تماماً. معظم هذه السلوكيات غير المجدية تبدو مألوفة للغاية:

- نحن نقارن أنفسنا باستمرار مع المثالي الذي لا يُمكن لنا أن نرقى إليه أبداً. إنّ الصوت الداخلي الخالي من الحُبّ يدفعنا بالقول: «أنت لستَ جيّداً بما فيه الكفاية، نحيفاً بما فيه الكفاية، جميلاً بما فيه الكفاية، سعيداً بما فيه الكفاية، آمناً بما فيه الكفاية».

- نحن نبحث عن القبول عند الآخرين. يُبرز هذا السلوك على نحو أساسي عدم الرضا الداخلي عن أنفسنا آمليين بقيام سلطة خارجية بترقيته في أرواحنا. يقول الصوت الداخلي الخالي من الحُبّ هنا: «لا تقم بأيّ خطوة حتى يبرز الشخص المناسب»، الشخص المناسب في هذه الحالة هو شخصية فائقة الجمال، ستنقر على البطة القبيحة وتحوّلها إلى بجعة. إلا أنّ هذا خيالٌ مستحيل، فلن يصل الشخص المناسب أبداً.

- نحن نفترض أن الوقوع في الحُبّ هو شيء سحري تماماً، عمل مفاجئ يأتي من السماء عشوائياً، وعادة عندما لا يتوقّعه أحد. هناك العديد من الناس ينتظرون على نحو سلبي كي يظهر هذا السحر، وعلى الرغم من أنها تلبس قناع الأمل، إلا أنّ هذه السلبية هي في الحقيقة

شكلٌ من أشكال اليأس، لأنّ الصوت الداخلي الخالي من الحبّ يقول: «لا يُمكنك القيام بشيء، ولكن انتظر لئري ما إذا أحبّك شخص ما». إنّ الإيمان الضمني هنا هو أننا لا نستحقّ الحبّ بأيّ حال، وليس فقط الحبّ العاطفي المشبع الموجود في أحلامنا. إنّ الأمل في وصول شخص يمنحنا الحبّ هو استسلام عن قدرتنا على خلق حياتنا الخاصة.

- أخيراً، نحن نعتمد على الحبّ من أجل إزالة العقبات التي تُبقية بعيداً. إنّ كل أنواع السلوكيات غير الودودة يُسمح لها بالاستمرار مع موقف أننا نحن سوف نتّصف بالحنان، والانفتاح، والثقة، والحميمية فقط عن طريق لمسة العصا السحرية للحبّ. يستمرّ الصوت الداخلي الفاقد للحبّ في وضعنا في حالة جمود كليّة بقوله: «لا يهمّ كيف تُعامل كلّ هؤلاء الناس، فبعد كلّ شيء هم لا يُحبونك، وعندما يظهر الشخص المثالي سوف يهتمّ بك هؤلاء الناس على مستوى أقلّ حتى». إنّ الاعتقاد الأساسي في هذه الحالة هو أن نتمكن من اصطفاء واختيار مَنْ نُحبّ، تاركين المرفوض في سجن الإهمال.

هل من الممكن أن نجد طريقةً أخرى للاقتراب من الشاعرية دون الخيال والخوف، ودون الاستماع للصوت المرعب داخلنا الذي يجد وسيلة لإبقاء الحبّ بعيداً؟

كي تُحبّ، كُن جديراً بالحبّ

بادئ ذي بدء، لا يُمكننا حصر الشاعرية في حالة عاطفية، بل يجب علينا إعادة تعريفها على أنها استسلام للغموض في أرواحنا «سات شيت أناندا»، لأنّ الشاعرية هي ما يكون تحت الاضطرابات العاطفية. إنها حالة تكون فيها علاقتك الأولى ليس مع محبوبك، وإنما مع نفسك. من أجل ذلك، تبدأ الشاعرية عندما تستطيع أن تُري روحك لشخصٍ آخر

إذا راجعنا سجل الماضي في التجربة الإنسانية، فإنَّ السرَّ في كونك جذاباً بسيطاً على نحو ملحوظ. يُلخَّص ذلك في القول المأثور للشاعر اللاتيني «أوفيد» الذي قال: «كي تُحَبَّ، كُنْ جديراً بالحبِّ». إنَّ الشخص المحبوب هو شخصٌ طبيعي، وسلسٌ مع نفسه أو نفسها، يُشعُّ إنسانيةً بسيطةً وصادقةً تجعل أيَّ شخصٍ جذاباً حقاً.

مع ذلك، في بعض الأحيان، يكون أبسط الحلول هو الأكثر صعوبةً في التحقيق. يجد الناس أنفسهم عالقين في البحث القلق عن الحبِّ بدقَّة، لأنهم لا يشعرون أنهم محبوبون إذ أنَّ الشرط الفعلي لحصول الشاعرية غائب. من المحزن أن أقول ذلك، ولكنَّ العديد منَّا لم يشعر أنه محبوب، حتى في مرحلة الطفولة، عندما كان لدينا أقل عدد من الدفاعات ضدَّ الحبِّ، وبالتالي تمكَّنا من الدنو منه مع البراءة الأكثر عفوية. إنَّ الطفل الذي لا يطلب المودَّة والاهتمام بسهولة، والذي لا يُثمر عندما يتمُّ تزويده بها، أو الذي يعيش مع نداءات المودَّة والاهتمام دون استجابة، قد حُرِم من جوهر الطفولة. حتى بالنسبة إلى أولئك منَّا الذين حصلوا على حُبِّ كافٍ كأطفال، وكانوا بالتالي على اتصال مع قدرتنا على الحبِّ، فإنَّ استحضارها أمرٌ صعب للغاية في المناخ الاجتماعي الحالي.

أن تكون جديراً بالحبِّ ليست صفة سطحية. إنها صفة الروح. إنَّ أناندا لا يُمكن تدميرها، بل يُمكن تغطيتها فقط. في النهاية، إذا استطعتَ أن ترى نفسك كروح، فلا يهمُّ التكييف الذي حدث في الماضي، سواء كنتَ محظوظاً بما فيه الكفاية لتكون نشأت مع قيم المحبة، أو غير محظوظ جداً إلى درجة أنك أحببتَ وشعرتَ بالقبح وانعدام القيمة. تذكر أننا في أعماق وجودنا جميعاً محبوبون تماماً، لأنَّ الروح هي الحبِّ. فيما هو أبعد ممَّا يمكن لأيِّ شخص أن يجعلك تُفكر أو تشعر به حول نفسك، تقف روحك المطلقة مشرقة بحُبِّ لا يُمكن تلوينه.

إذا كان سرّ الجاذبية أن تكون محبوباً حقاً، فليس هناك حاجة إلى البحث القلق، لأنّ وجودك الخاص، والذي لا يُمكن تضييعه، ليس عليك إيجاده. قد تصل إلى النهاية كلّ العملية العقيمة في جعل نفسك جذاباً للآخرين، وانتظار استجابة شخص آخر باستمرار، ومقارنة نفسك يائساً مع الصورة المثالية. إنّ الشرط الوحيد لذلك هو تغيّر الإدراك، لأنّ أولئك الذين لا يستطيعون العثور على الحبّ يعتبرون أنفسهم غير محبوبين، ومع أنّ هذا غير صحيح، لكنّهم يجعلونه يبدو صحيحاً من خلال ربط إدراكهم مع نظام قوي من المعتقدات.

إنّ ما يخلق الشاعرية هي القدرة على رؤية نفسك محبوباً.

هذا التحوّل في الإدراك لا يحدث عن طريق تغيير من أنت، ولكن من خلال رؤية من أنت، ثمّ الإشراق بذاتك على نحو صاعد. إذا كنت قادراً على إظهار العظمة الكاملة لوجودك، تكون حياتك كلّها شاعرية وقصة حبّ واحدة طويلة مُخصصة للنشوة والفرح. يُعبّر الرومي عن ذلك على نحوٍ رائع عندما يُؤكّد:

«بواسطة الإله، عندما ترى جمالك

سوف تكون معبود نفسك».

ليس هناك ما هو أكثر جمالاً من الطبيعية. إنها وحدها تحتوي على الغموض والجاذبية التي تُشعل شرارة الشاعرية. إنّ محاولة جعل نفسك جذاباً تجميلاً لا صلة لها بالموضوع، لأننا نتحدّث هنا عن الأصالة.

نحن جميعاً نشتهي صوراً لأشخاص مرغوبين بشدّة، عادة من الممثلين والعارضين الذين يتكسبون عن طريق ظهورهم كي يكونوا مرغوباً فيهم. في الواقع، ومع ذلك، من المحتمل أن يكونوا غير واثقين للغاية حول الرغبة فيهم، حيث أن قيمتها تخضع لأهواء الجمهور الذين لم يلتقوا بهم أبداً. إنّ توقك لهذه الصور هو توق لأن تكون شيئاً لستَ هو.

كلما كنتَ أبعد عن الصور المرغوبة، كانت أصعب محاولاتك الأكيذة في قمع مَنْ أنت حقيقةً. إنّ الهدف هو أن تجعل نفسك أصيلاً أكثر وأكثر، حتى إذا «نجحت» في أن تُصبح كصورتك المرغوبة، فستكون قد رَميتَ بعيداً أكثر شيءٍ مرغوبٍ فيك، وهو جوهرك الفريد مُتعدد الأوجه. هذا الجوهر الذي لا يرقى إلى أيِّ صورة واحدة، قبيحة أو جميلة، مرغوبة أو مرفوضة، لأنه يُعَبّر عن التحوّل ونور الحياة المتغير. هذا الضوء هو لا شيء إن لم يكن غامضاً. يحتوي وجودك على الظلال وتلميحات المعنى، وهو غامضٌ حتى النخاع.

كي تكون أصيلاً، عليك أن تكون كلّ ما أنت عليه دون أن تحذف شيئاً. فهناك داخل كلّ شخصٍ الضوء والظل، الخير والشر، الحبّ والكراهة. إنّ أداء هذه الأضداد هو ما يدفع الحياة باستمرار إلى الأمام، ونهر الحياة يُعَبّر عن نفسه في كلّ تحولاته من الضدّ إلى ضده. إذا كنت تستطيع حقاً معادلة هذه الأضداد داخل نفسك، فستكون أصيلاً، وعندما يتسع قبولك لذاتك حتى لا يكون هناك شيء تخجل منه، ولا شيء تُخفيه، فإنّ حياتك سوف تتبنّى الكرم والدفء الذي يتسم به كلّ عاشقٍ نبيل.

أن تكون مرغوباً يعني أن تكون مرتاحاً مع غموضك الخاص.

إنّ الغموض الأساسي الذي يُظهره كلّ واحد منّا، ليس أننا نستطيع أن نكون صالحين وطالحين، مُحبّين وغير مُحبّين في آنٍ معاً، بل إنّنا روحٌ وجسد في الوقت نفسه. ولا شيء يُمكن أن يكون أكثر غموضاً من هذا، أو أكثر غواية.

مكتبة الرمحي أحمد

تدريبات الحُبِّ

قبول الغموض

يُضَيِّعُ أغلبنا الوقت في محاولة أن نكون أكثر جاذبية، وخاصة من خلال التركيز على المستوى الأكثر سطحية للجذب، وهو المستوى الجسدي. ليس الجمال الجسدي مؤقتاً فحسب، بل إنَّ التركيز عليه سيعود بأرباح متناقصة على مرّ الزمن، ولن تتحقّق غاياته أيضاً.

إذا كنت مسجوناً في الصور الجسدية، فأنت مُتأكد داخل أعماقك أنك لن تكون جذاباً أبداً بما فيه الكفاية. هذا اليقين يدفع النساء وبإفراط إلى تحسين نقاط ضعفهم الحتمية من خلال مستحضرات التجميل والملابس. على الرغم من أن الرجال قد يُسَفِّهون قضية الجمال على أنها تفاهة أنثوية، إلا أن نفقاتهم الضخمة على السيارات الرياضية، ومصممي نوادي الغولف، ومنظومات السُلطة، هي نتاج انعدام الأمن نفسه. هناك طريقة واحدة فقط من أجل الخروج من متلازمة هزيمة النفس التي تقول: «لن أبدو جيداً بما فيه الكفاية».

ما سيجعلك جذاباً حقاً ليس العمل على نقاط ضعفك وإنما تقبلها بسرور. إن احتضان نقاط ضعفك هو ذاته قبول نفسك، وليس هناك ما هو أكثر جاذبية من الناس الذين يشعرون بالارتياح مع أنفسهم. لا يجب أن تكون نقاط الضعف مادية، فأي سمة تعتقد أنها تجعلك غير جذاب تقع في هذه الفئة، بما في ذلك نقاط الضعف النفسية، نقص المال أو النجاح، المرتبة الاجتماعية المتدنية، الأعمال الماضية التي تشعر أنه يجب التستر عليها.

إن الشخص الذي يُظهر كلاً من الصفات الإيجابية والسلبية، نقاط القوة والضعف، ليس ناقصاً بل إنسان كامل. يمتلك سلوكنا في أي لحظة ظلالاً، وليست مسألة أبيض أو أسود ببساطة. هذه الظلال هي ما أسميه إغراء الغموض، والذي سيساعده التمرين التالي على التطور. باشر العمل به على أنه نشاط ذو شكلٍ حر، وذلك مماشياً مع روح الغموض.

ملء الظلال

إن الغرض من التمرين التالي هو تناول أي صفة تعتقد أنك تملكها، وإثبات أن لديك عكسها أيضاً، والعديد من الاختلافات بينهما. يمكنك تنفيذ هذه العملية في رأسك، ولكنني أنصح بالقلم والورقة. اكتب أو فكر في شيء واحد مُعيّن يجعلك غير جذاب للآخرين. ربّما يكون جسدياً أو نفسياً، أي كان ما يأتي أولاً في خاطرك. دعنا نقول إنك كتبت: «أنا أناني جداً.»

اسأل نفسك إذا كنت تملك السمة المعاكسة أيضاً، والتي هي «أنا مراعاة لاحتياجات الآخرين»، أو إذا كان هذا يبدو إيثاراً كثيراً، حاول مع عبارة «أنا لست أنانياً كل الوقت»، وهذا يجب أن يكون صحيحاً،

لأنه لا يُمكن لأحد أن يكون أنانياً مئة في المئة من الوقت. بعد أن دوّنت ذلك، لاحظ أنّ كونك مُراعياً للآخرين لا يُلغي كونك أنانياً، بل إنه يُضيف ظلاً آخر للصورة. إنّ جميع الصفات الجيدة والسيئة نسبية، فهي لا يُمكن أبداً أن تصف تماماً من أنت حقاً.

من أنت حقاً ليس مجموعة من الأجزاء ولكن وحدة كاملة. إنّ رؤية نفسك كوحدة كاملة هي الخطوة الأولى نحو رؤية نفسك جذاباً حقاً.

نحن جميعاً نميل إلى تفكيك أنفسنا إلى أجزاء، وهذا هو فعل النقد الذاتي، ولكن ليست القطع نفسها التي تجعلك تشعر أنك لست جذاباً.

الآن انتقلي إلى صفة أخرى غير مرغوبة، هذه المرة اختاري واحدة تافهة بالقدر الذي يكفي كي تخجلي من الاعتراف أنك تهتمين بها، على سبيل المثال: «إنّ وركييّ كبيران جداً».

الآن أوجدني الشعور المعاكس للخجل من هذه الصفة، والذي يُمكن صياغته بعدة طرق، مثل: «كان لدى «مارلين مونرو» وركين كبيرين، وكانت تبدو جميلة»، أو «آخر مرة شعرتُ بالرضا عن نفسي، لم أكن أفكر بوركيّ»، أو «إنّ شخصاً يُحبّني حقاً أكّد لي أنّ الوركين لا يُهمّانه».

تعمل هذه الاستجابات على مستويات مختلفة. إذا كان أصدقاؤك يقولون إنهم لا يُلاحظون الوركين عندك، قد تُصبح المسألة ليست إذا ما كانوا على حقّ، ولكن هل تثقين بهم. من خلال رؤية المزيد من الغموض في الوضع، تبدئين في فهم مدى تعقيد وترابط كل شيء عندك. عندما تكسرين قبضة تكييفك، مُتحدية مفهومك عن الصفة السيئة أو الضعيفة من خلال تدبّر نقيضها، تستطيعين تحرير فكرك من أجل رؤية الصورة الأكبر حول نفسك.

بإمكانك تحويل هذا إلى تمرينٍ خلاقٍ جداً. لنفترض أنك «أنا أنتقد

أعزّ أصدقائي»، الصفة التي يراها معظمنا غير جذابة للغاية. قد تكون الصفة المقابلة: «أنا حقاً أحبّ أعزّ أصدقائي»، ما العلاقة بين هاتين الصفتين المتناقضتين؟ قد لا تكون مُرتاحاً عندما تتحدّث عن أفضل صديق لديك، عندما تكون غاضباً أو مُصاباً بخيبة أمل. قد تندفع مهاجماً دون تمييز عندما تشعر بالذنب حول نفسك، وقد تُريد أن تكون محبوباً كثيراً إلى درجة أنك تنتقد أصدقاءك كي تُعزّز رأي شخصٍ آخر.

تؤكد كلّ هذه البدائل حقيقة واحدة: أنت إنسانٌ فقط. عندما تُدرك أنّ الأمر نفسه ينطبق على كلّ شخص التقيت به يوماً، «وكلّ محبوبٍ شهير في وسائل الإعلام في مجتمعنا»، سوف تحصل على الشعور بالراحة مع أكثر الناس جاذبية وأقلهم جاذبية. كلّما اقتربت من رؤية الإغراء في جميع الناس، اقتربت من وجهة نظر الإله.

إنّ المساواة هي الخطوة الأولى نحو القبول، والقبول هو الحبّ.

حاولي توضيح المزيد من بعض أسوأ صفاتك، ثمّ انتقلي إلى الجيد منها. ما هو الأكثر جاذبية عندك؟ «لديّ عيون جميلة»، «أنا أعشق أطفالِي»، «أنا أسهم بالوقت لمساعدة مرضى السرطان». مهما كتبت، انظري إذا ما كان العكس غير موجود أيضاً. «عيناَي ليستا جميلتين جداً عندما أكون غيورة أو خبيثة»، «أطفالي يجعلونني أشعر وكأنني أهرب»، «الناس المرضى يوقعوني في كآبة، لا يهتمّون إن لم أر شخصاً آخر منهم أبداً». مهما تجديته في نفسك لطيفاً أو جيداً، فلا مناص من أنّ الدافع المضاد له موجود أيضاً داخلك. ليس هناك قديسة عاشت في أيّ وقت مضى لم تلم أو تكره الإله في أحلك ساعاتها، وليس هناك عاشق مُتيمّ إلى درجة أنه لم يلاحظ إغراء امرأة أخرى.

تتضمن المرحلة الأخيرة من هذا التمرين قراءة القائمة التالية:

إنه أمرٌ حسن أن أكون جيداً وسيئاً.

أحبّ الشعور بأكثر من طريقة واحدة عن الناس الأقرب لي.

إنّ اللطف يُمكن أن يكون له حدّ، والزيف يُمكن أن يكون مُسلياً.

لن يكون أفضل صديق لي مصدوماً عند رؤية أسوأ ما فيّ.

سيكون أسوأ عدوّ لي مُتفاجئاً لرؤيتي في أفضل حالاتي.

إن الارتقاء إلى صورتَي الذاتية أكثر إرهاقاً من التساهل معها.

أنا لن أكون مثالياً. أستطيع العيش مع ذلك.

يتمّ تخصيص ملاك للأشخاص الذين يُمكنهم التبسّم في وجه الشقاء.

من الجيد أن نجد الشريرة مثيرة، والبطلة المملة.

سوف أثق بالشخص التالي الذي يقول لي تبدو جيداً.

إن ترك الشياطين تعمل يُمكن أن يكون شيئاً تربوياً جداً أحياناً.

أسوأ شيء يقوله أي شخص عني، يحتوي على بعض الحقيقة عنهم.

من المحتمل أنك تتفق مع بعض هذه التصريحات، وقد يبدو بعضها

منافياً للطبيعة أو لا صلة له بالموضوع. أيّ كان الأمر، في المرة القادمة

التي تجلس بها من أجل القيام بهذا التمرين، انظر إلى القائمة مرة أخرى.

قد تكون مُتفاجئاً لمدى ازدياد قبولها على ما يبدو. إنّ قبول غموضك

يفتح لك حقيقة أنّ الحياة نفسها لا يُمكن إلا أن تكون غامضة، وهو ما

يجعلها رائعة جداً.

في حياتنا

ما هو القليل من الرمادي؟

عندما وجدت «جيان» زجاجة من صباغ الشعر الأسود في درج «الآن»، حوّلت نظرها عنها كأثر لغرور ذكر في منتصف العمر. لقد كانت دائماً تعتقد أنّ زوجها جذاب للغاية. في الواقع، نظراً لفارق السنّ، إذ يصغرها بحوالي سبعة أعوام ونصف، كانت «جيان» تُشبع كبرياءها سرّاً من خلال الإمساك به، فعند النظر في المرآة، لاحظت شعراً رمادياً لديها أكثر من ذلك الذي كان لدى زوجها على الإطلاق.

كانت «جيان» قد وجدت زجاجة الصباغ في وقت متأخر من الليل حينما كانت تبحث عن الأسبرين، وكانت في درج لا تفتحه عادة. في الصباح التالي سألت «آلان» عنها بينما كان يندفع خارج الباب، فبدأ مُندهشاً وقال إنّ الصباغ ليس له.

لم تعرف «جيان» هل تُصدّقه أم لا. لقد فاجأها هذا الشعور، نظراً لأنها كانت تفترض دائماً أنّ «آلان» يُمكن أن يكون موثقاً به. **97**

لدى «جيان» بعض الوقت مُضيه قبل الخروج إلى عملها، فلم يكن هناك طفل تعتني به، ذلك أن الزوجين اللذين تزوجا منذ ثلاث سنوات، قررا ألا يكون لديهما أطفالاً. وجدّت نفسها تُنظف الفوضى في غرف الحمام، وقررت ألا يكون هناك المزيد من الزجاجات.

عرضت «جيان» الحادثة خلال الغداء على صديقتها «سيسيل»، وسلّطت الضوء عليها، فبدت سيسيل قلقة: «لا أعرف كيف أُعبر عن هذا، ولكن لو كنتُ مكانك، سأكون حذرة».

سألت «جيان»: «من ماذا؟».

«ألم يخطر لك أن زوجك قد يكون على علاقة غرامية؟».

«بالتأكيد لم يخطر». تورّدت جيان بلون قرمزي، ولم يُعجبها وجود شكوك مزروعة في رأسها، ولكن بدلاً من أن تقول ذلك، طلبت من «سيسيل» المزيد من التفاصيل. حدّرتها أفضل صديقاتها: «لا يُمكنك أن تطلقي العنان لعواطفك ولا لدقيقة. من سنّ ثلاث سنوات يتلقّى الصبية الصغار تعليماً أنهم عندما يكبرون سيكون لديهم السلطة، إنهم يتوّعون إدارة الأمور منذ الوقت الذي يكونون فيه في صندوق الرمل. بينما تتدرب الفتيات الصغيرات على النقيض من ذلك، كي يكنّ جديرات بالرجال أصحاب القوة، وهذا يعني أن يكنّ جميلات بما فيه الكفاية لجذبهم. إذا كانت غير قادرة على الإمساك برجل، فما القوة التي تملكها المرأة؟». مع الكثير من الجدية نصّحت «سيسيل» صديقتها «جيان» بشراء مساحيق الوجه ذات المئة دولار، وبعض الملابس الداخلية الرقيقة.

لم تعرف «جيان» ماذا تفعل بحديث صديقتها القصير، فقد كان هناك خليط من السحر والشكّ والرغبة تتصارع داخلها، ولكن لماذا يكذب «آلان» حول شيء تافه كزجاجة من صباغ الشعر إذا كان لا

يُخفي شيئاً آخر؟ قرّرت «جيان» أنّ شراء ثوب النوم الشفاف لم يكن أسوأ فكرة في العالم، وعندما أحضرته إلى المنزل بدا زوجها مسروراً، إلا أنه كان لديه الكثير من العمل يجب أن يقوم به تلك الليلة، ولم ينجح المساء الغرامي الذي خطّطت له. بدا «آلان» أقلّ تفاعلية عندما مارسا الحب، وسقط نائماً دون أن يقول أيّ شيء، وكانت «جيان» قد وعدت نفسها ألاّ تملق من أجل عبارة «أنا أحبّك» من «آلان» ولكن في تلك الليلة كان من الصعب عليها ان تُحافظ على ذلك الوعد.

بدأت «جيان» تشعر أنّ «آلان» ربّما متورّط بعلاقة غرامية، قالت وهي تندب: «ولماذا عليه ألاّ يفعل؟ لقد كان بالكاد يتقدّم في السنّ بكلّ معنى الكلمة، بينما كانت هي تهاوى منفردة، فالتقدم في السنّ دائماً أسرع عند المرأة. إنّ قمصان النوم الجديدة لم تكن لتعكس الأشياء». لم يسبق وأن علّق أحدهم في حضورها إزاء التفاوت في السنّ بينها وبين «آلان»، ولكنّ «جيان» كانت تشكّ في أنّ أصدقاءهم، وخاصة النساء، يُعلّقون على ذلك وراء ظهرها. لقد بدأت تسرح بخيالها حول من تكون المرأة الأخرى.

كادت دوامة الانحدار تكون سريعة، لكنها وصلت إلى نهاية رحيمة بفضل بريد من الدرجة الثانية. بعد أسبوع وصلت زجاجة من صباغ الشعر في صندوق البريد، فذهبت «جيان» إلى درج الحمام «كانت الزجاجة الأولى مكتوب عليها من الخلف أيضاً «عينة مجانية». لقد تذكّرت الآن وعلى نحوٍ مبهم أنها وضعتها في الدرج دون النظر إلى ما كانت عليه حقاً. لم تعرف «جيان» هل تضحك أم تبكي.

كما أراها، هذه الحادثة ليست حقاً حول مدى الجاذبية التي تشعر بها المرأة. إنها حول كيفية الاستحقاق الذي تشعر به. نحن جميعاً نُعلّق استحقاقنا الذاتي على الأشياء الخارجية، فتُصبح المنزلة، المال،

البيت الكبير، كلُّها بطريقة ما انعكاس على «الذات». نحن نقوم بذلك أيضاً مع الأشخاص الآخرين. عندما أكون متعلقاً بشخص شاب ووسيم، يُصبح جزءاً هاماً من «ذاتي» إن كنتُ أشعر أنني مُفتقر إلى تلك الصفات. نستطيع ملء أيّ نقص نشعر بهذه الطريقة من خلال الإسقاط، ولكن مُجرّد أن ينقطع الاتصال، يفشل الإسقاط.

أخبرتُ «جيان»: «عندما يكون الحبّ الشاعرِي في ذروته، يكون من الطبيعي فقط أن ترغبي في الحفاظ عليه. إنّ الشاعرية أنانية، لأنك تُصبحين مُنهمكة في مشاعرك. عندما وقعت في حُبّ «الآن»، لم يكن لجاذبيته، أو جاذبيتك، أيّ شيء تقوم به حيال التجربة الداخلية. إنّ الابتهاج بشخص آخر، والشعور أنك التقيت بكائنٍ مثالي، ليس سوى انعكاسٍ لما كنت تذكّرتِه فجأة في نفسك».

قالت «جيان»: «لكن هناك أناس يتمتعون بالجمال»،

سألتها: «هل هناك أناس لا يتمتعون به؟ إنّ وضع أناس مُعينين جانباً على أنهم يتصفون بالجمال هو ببساطة صنع للصورة التي تحجب فعلاً من وجهة نظر الروح تلك الحقيقة الكبيرة أنه ليس هناك أحدٌ مستبعد عن أعلى منزلة من الكمال. ما شعورك عندما تنظرين إلى شخصٍ جذاب للغاية؟».

أجابت «جيان»: «أكثر من شيء واحد، لو كان لي لشعرتُ بالفخر، ولكن يوجد هناك أيضاً قدرٌ كبيرٌ من انعدام الأمن، ليس هناك سرُّ الآن».

قلتُ: «إنّ كلّ استراتيجية في أن تكوني جميلة بالوكالة لا تُجدي نفعاً، ليس لأنك فقط تعيشين على نحو بديل، الأمر الذي هو دائماً هشٌّ في أحسن الأحوال، ولكنك لا تتصرّفين انطلاقاً من الحبّ. إنّ استخدام شخص آخر لا يُسمّى حُبّاً، إنّهُ تعامل مع ذلك الشخص وكأنه شيء، والأشياء دائماً تبلى، مما يجعل المتعة التي نحصل عليها من

خلالهم تتلاشى. إن الأمر الأكثر أهمية هو أن استخدام شخص كشيء يُجبرك على فقد قيمته كإنسان».

طلبتُ من «جيان» أن تبحث عمّا قالته هذه الحادثة عنها. قد تبدأ بهذا الدرس: أنت تكونين جذابة فقط كما تشعرين أنك تستحقين. إن الإستحقاق قضية عميقة يُخفيها الجمال، فالشخص الذي يستحق من الممكن أن يكون منفتحاً للحُبّ بكلّ دلالاته الروحانية، والشخص الذي لا يستحقّ، يقتصر على الحُبّ الذي يشمل الخوف، ذلك لأنّ ما لا تستحقه يُمكن أن يُؤخذ منك دائماً.

قلتُ لها: «إنّ قضية ما تستحقينه هذه تُثير انعدام الأمن، فقط إذا وضعتها في طرف معزول. روحانياً، نحن جميعاً نستحقّ تماماً لأننا جميعاً وحدة كاملة. إذا كان جوهرك يشمل كلّ شيء، كيف يُمكن أن تستحقّي شيئاً أقلّ من الآخر؟ إنّ هذا المعنى من الكمال ليس مادياً، فهو لا يتألّف من كونك جميلة بالمطلق، غنية إلى أبعد حدّ، أو فاضلة معصومة. إنّ معجزة الحُبّ هو أنك تستطيعين أن تكون ناقصة ولا تزالين كلاً تاماً».

إنّ النقطة الأخيرة ليست سهلة على الفهم، ولكن إذا تأملت كيف تُحبّ الأم طفلها، فسيكون واضحاً على الفور أنّ عيوب الطفل ليس لها اعتبار في عينيها. هذا ليس عمى ولكنها بصيرة الحُبّ. إنّ الحُبّ حسّاسٌ جداً تجاه الضعف، ويستجيب له من خلال الرغبة في دعم وتقديم القوة بأيّ طريقة مُمكنة، إلا أنه ليس لديه حكمٌ ضدّ الضعف أو الخلل. عندما تساعد الأم طفلها على المشي لا تُفكّر: «لو كنت مؤهلاً لكنت ممشي وحدك الآن». إنها تقبل أنّ النمو يتحرّك على مراحل، وتعتبر أنّ سعادتها تكمن في رعاية كلّ مرحلة. السؤال هو، كيف يُمكن أن تفعل هذا مع نفسها؟

استطاعت «جيان» للتو أن تسمح لقلقها في هذه الحالة بالمرور، الأمر الذي كان دائماً خياراً، ولكن بداية الحكمة ستكون عندما تغتنم هذه الفرصة كي تتعلم كيفية إعادة النظر في انعدام الأمن لديها. في كل مرة تُفكر: «أنا كبيرة في السن»، يجب أن تتبعها بقولها: «ذلك الشك ليس أنا». في كل مرة تفكر: «آلان صغير جداً بالنسبة إليّ»، يجب أن تتبعها بالقول: «إنّ انعدام الأمن هذا ليس أنا». في كل مرة تُفكر: «هناك امرأة أخرى مهتمة بزوجي»، يجب أن تتبعها بالقول: «هذا الشك ليس أنا». إنّ إعادة هذه المسألة إلى موطنها في نفسها بدلاً من إسقاطها على كائن خارجي سيجعل من الأسهل لها مواجهة مسؤوليتها على خلق كل معتقداتها الخاطئة.

قلتُ لها: «إنّ المواقف تعكس المعتقدات، وإزالة الآخرين من الصورة وإحضار كل لحظة من الشك الذاتي إلى مصدرها الحقيقي، هو أفضل وسيلة للبقاء مُركزة على الحقيقة».

بما أنها وجدت الحقيقة، أصبح بإمكان «جيان» البدء في العمل الداخلي من أجل حلّ قضاياها الخفية. إنّ كونها «امرأة أكبر في السن» لم يكن أمراً مريحاً كلياً بالنسبة إليها، وفي الواقع، لم يُجد نفعاً عيشها قريباً من لامبالاة «آلان» حول فارق العمر بينهما. قلتُ لها: «يجب أن توضّحي لزوجك «آلان» أنك تحتاجين إلى إعادة توكيد، وأنه هو الشخص المناسب لفعل هذا، وليس أفضل صديقة لك».

من الواضح أنّ «جيان» تستميت كي يقول لها زوجها: «أنا أحبّك» في بعض الأحيان، إلا أنها تفرض على نفسها عدم طلب ذلك، وبذلك تدفع نفسها إلى مزيد من عدم الثقة بالنفس، وذلك بمنع نفسها من طلب ما تُريد. إنّ إنكار الذات هو نتيجة الخجل، وهو الشعور الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستحقاق. قلتُ لها: «أنت في حاجة إلى أن تُدركي أنّ

طلبك أن تكوني محبوبة ليس غير مخجل فقط، بل إنه بالضبط ما ينبغي للمرء القيام به من أجل الحصول على الحب. يُخبرنا الحياء أن الحب هو سلعة صغيرة وقيمة يجب علينا أن نستجدي من أجلها، كما يتوسل «أوليفر تويست» من أجل الحصول على طبق آخر من الحساء. إلا أن الحب غزير، وطلبه يعكس فقط أنك تُدرك مُسبقاً أنه لك».

في الوقت الذي يقول «آلان» إنه يُحبّها، تحتاج «جيان» أيضاً أن تتق في تأكيده، وإذا ثبتت صعوبة ذلك، ينبغي عليها أن تقاوم على الفور إغراء طلب المزيد من الاطمئنان، وسوف يكون مُربحاً أكثر العمل على كيف تتعلّم الثقة.

هنا تأتي القصة على مفترق طرق بين علم النفس والروحانية. من ناحية نفسية، فإنّ نقص القيمة الذاتية عند «جيان» مُرتبط بذكريات مُظلمة من ماضيها. كفتاة صغيرة، كانت مُنطبعة بالتجارب التي أخبرتها إنها لم تكن جيّدة بما فيه الكفاية، وجميعنا يمتلك ذكريات مُؤلمة مماثلة. بعد سنوات لاحقة تمّ نقل هذه التجارب إلى تعبيرات الوجه، العمر، الرغبة الجنسية. لن تقبل «جيان» نفسها، طالما كانت تجذب إلى رجال تُؤمن أنهم مرغوبون أكثر منها، لأنّ أيّ مقارنة من شأنها أن تضعها في الظل. إنّ كونها مع «آلان» كان «حلاً» انبثق من تكيف الماضي الذي كان عليه أن يتلاشى بعيداً.

بعد أن وصلت إلى هذا الحدّ في تحليلها، قلتُ لـ «جيان» إنها تستطيع فتح الباب المسحور الذي يقبع تحته الكثير من الأسرار المؤلمة والمخاوف المبهمة الكامنة. إنّ مواجهة الخجل السريّ والشعور بالذنب هو نهجٍ نفسيّ فعّال بالنسبة إلى نوع مشكلتها، مع ذلك، يبقى السؤال الذي لا يحمل إجابة، هو إذا كان من الممكن تحرير كلّ شيطان وشك، وكلّ ذكرى مؤلمة وطاقة سلبية. إنّ القليل ممّن حاولوا القيام بمثل هذا المشروع

الضخم استطاعوا النجاح في ذلك دون مساعدة من الروح.

قلت لـ «جيان»: أعتقد أنها فكرة جيّدة بالنسبة إليك أن تعلمي من خلال القضايا الشخصية، ولكنّ الحلّ الدائم حول إذا كنت تستحقين أم لا، لا يأتي إلّا روحانياً، وهنا شيء مفيد لتدوينه كي يكون بمثابة تذكير:

«إنّ الروح دائماً معي، وهي ترغب في رفع ألمي، وهي تفعل ذلك ليس عن طريق محو الذكريات المؤلمة، ولكن عن طريق وضعي في الوقت الحاضر تماماً، حيث يكون الماضي غير موجود».

قلتُ لها: «إنّ الجواب الروحاني لأيّ مشكلة هو جوابٌ مباشر، ولكنّ قدرتنا على الإدراك هي التي تُبطئ إمساكنا به. إنّ قدرة الإله في أن يُحبّنا محدودة فقط بمهارتنا في تلقي هذا الحبّ هنا الآن. نظراً لأنّ أحبّاءنا يُمثّلون حصة جليّة من الإله في حياتنا، فإنّ الشيء نفسه يُمكن أن يُقال بالنسبة إليهم. من أجل الحصول على محبّة الإله نحن في حاجة فقط إلى زيادة قدرتنا على تلقي الحبّ الذي ينعكس مُرتداً في علاقاتنا الحميمة».

كما هو الحال بالنسبة إلى الكثير من الناس، فإن ما يكمن حقاً في صميم عوائق «جيان» هو ميلها إلى الرفض المسبق لنفسها. بدلاً من أن تفترض أنها يجب ألا تكون كاملة، ربّما تبدأ في ملاحظة ما يشعر به زوجها حقيقة. من خلال تجربتي، إذا كنت عالقا في السلبية، فمن المحتمل أن تفترض أنّ الآخرين يشعرون بالطريقة نفسها عنك، إلا أنّ معظم ذلك ليس صحيحاً، فالناس الذين يُحبّونك حقاً سوف يستمرّون في محبتك، حتى عندما لا تُحبّ نفسك.

على المستوى غير الواعي، فإنّ رفض «جيان» المُسبق لنفسها، استمرّ في وضعها في مشهد أنه يجب أن يرفضها شخص آخر لأتفه الأسباب،

وكَلَمَا كَانَ الْآخَرُونَ أَكْثَرَ تَقْبَلًا، ازْدَادَتْ إِيمَانًا أَنَّهُ يَجِبُ عَلَيْهَا أَنْ تَكُونَ حَذِرَةً. إِنَّ الْإِعْتِقَادَ الْخَفِيَّ هُنَا هُوَ أَنَّهُ كَلَمَا كَانَ زَوْجُهَا أَكْثَرَ مَحَبَّةً، صَغُرَتْ الزَّلَّةُ اللَّازِمَةُ لِتَدْمِيرِ هَذَا الْحُبِّ. فِي الْوَاقِعِ، لَا يَعْمَلُ الْحُبُّ بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ. إِنَّ حُبَّ «آلَانَ» الْعَمِيقَ لَزَوْجَتِهِ سَيَجْعَلُهُ يَقْبَلُ وَيَغْفِرُ أَكْثَرَ وَأَكْثَرَ وَهَذَا مَا تَرَاهُ هِيَ غَيْرَ لَائِقٍ فِي نَفْسِهَا، وَهَكَذَا يَتِمُّ إِثْبَاتُ الْحَقِيقَةِ الرُّوحَانِيَّةِ: إِنَّ الْحُبَّ الَّذِي تَحْصُلُ عَلَيْهِ مَحْدُودٌ فَقَطْ بِقُدْرَتِكَ عَلَى اسْتِقْبَالِهِ.

قُلْتُ: «مَنْ السَّهْلُ عَلَى نَحْوِ مُذْهَلٍ أَنْ تَمْنَعِي شَخْصًا آخَرَ دُونَ تَفْكِيرٍ فِي ذَلِكَ، نَحْنُ نَسْمَحُ لِفُرْصٍ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى أَنْ تَمُرَّ خِلَالَ النَّهَارِ عِنْدَمَا يَظْهَرُ الْحُبُّ عَلَى نَحْوِ مَوْقَتٍ، أَيَّ بَعْبَارَةٍ أُخْرَى، نُذِيرُ ظَهُورَنَا لِلرُّوحِ. قَدْ يَبْدَأُ الْحَبِيبُ بِقَوْلِ شَيْءٍ لَطِيفٍ، أَوْ يُعْطِيكَ لِمَسَّةٍ حَنَّانٍ، أَوْ يَسْأَلُكَ كَيْفَ تَشْعُرِينَ. لَاحِظِي كَيْفَ لَا يُسْمَحُ غَالِبًا لِهَذِهِ الْبَذْرَةِ أَنْ تَنْمُو، لَاحِظِي مَدَى السَّرْعَةِ الَّتِي تَقْضِينَ فِيهَا بِبَسَاطَةٍ عَلَى هَذِهِ الْإِيمَانَاتِ، أَوْ تَحْسِبِينَهَا أَمْرًا مُسْلَمًا بِهِ. بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ أَنْتِ تَحْدِثِينَ مِنَ الْحُبِّ الَّذِي تَتَلَقَّيْنَهُ، بَدَلًا مِنْ رِعَايَةِ بَدَايَاتِهِ الضَّعِيفَةِ».

قَالَتْ «جِيَانُ»: «لَكِنِّي أُرِيدُ أَنْ يُحَبِّبَنِي «آلَانَ»، لِمَاذَا أَقْطَعُ الشَّيْءَ الَّذِي أُرْغَبُ فِيهِ فَعَلًا؟».

مَكْتَبَةُ الرَّمْحِيِّ أَحْمَدُ

لأن السلبية الداخلية تقول كلاً عندما يتم تقديم الحب. انظري إلى لغة جسدك وكذلك كلامك، لأنه لا يجب أن تقولي كلمة «كلًا» كي تحبسي «آلان». هل تكتشفين ميلاً إلى تجاهله، تقطين حاجبيك، تحنين رأسك، أو تبتعدين عندما يُحاول أن يكون مُحبباً؟ حافظي على الفكرة التالية في ذهنك من أجل حالات مشابهة:

إذا تمّ اطلاعك على بادرة حُبّ فهذا يُمائل إعطاؤك جزءاً من الإله.

«انظري في عينيّ حبيبي، وتعلّمي أن تؤمني أن الحبّ هناك حقاً. إنّ الأنا بكلّ مخاوفها ومصالحها الذاتية، تحجب قدرتك على إدراك الجزء

من الإله الذي يُقدِّمه الحبيب لك. في نهاية المطاف تُصبح توقّعاتك إنجازاً ذاتياً، كلِّما أغلقت إيماءات الحُبِّ، قلِّ دافع الحبيب من أجل القيام بها».

«ليس من السهل التوقّف عن إرسال إشارات النفور الجنسي التلقائية، ولكن يُمكنك أن تأخذي الخطوة الأولى بالامتناع عن الإيمان بذلك الرفض عندما يراك شخص آخر محبوباً. بمجرّد التوقّف عن إغلاق الحُبِّ، يُصبح من الأسهل السماح للقبول أن يحلّ مكان الرفض. لا ينبغي لهذا التغيير أن يُفرض عنوة. اسمحي لـ «الآن» أن يهتم بك بقدر ما يُريد، دون تلاعب أو رفض. ابدئي في الحديث أكثر عن الحُبِّ عموماً مع كلِّ أولئك الذين يُظهرون محبّة تجاهك، وسوف يستمتعون بهذا الموضوع أكثر ممّا تُدركين».

كنّا على مشارف نهاية وقتنا معاً، ولكنّ «جيان» بدت شخصاً مختلفةً عن المرأة التي دخلت، فقد امتلكت نظرة إنسانة أكثر سعادة مع نفسها. عند الفراق قلتُ لها: «عندما تجدين شخصاً مُحبّاً بصدق كالذي لديك، سَتَرين أنك في قلبه ليس لأنك تبدين بطريقة معينة، أو تتصرّفين بطريقة معينة، ولكن لأنه يتبع طبيعته الخاصة، فمحبّة الآخرين هي تماماً أسهل طريقة كي يعرف كيف يكون. عندما تُدركين هذا، تنكشف مشكلة عدم الاستحقاق على أنها وهم من غير ريب».

الافتتان

عندما يصل التجاذب إلى ذروته، تبدأ المرحلة المعروفة باسم الافتتان. هذه هي المرحلة الأكثر هياجاً للحُبِّ، وهي مُخلّدة من قبل «روميو وجولييت»، «سيرانو دي برجراك»، وآلاف عشاق الشاشة، ولكنها أيضاً المرحلة الأكثر إثارة للجدل. لقد حان الوقت للعواطف

الجارفة والتفاوت الشديد. ينهار الوعي المتعلق بالحدود والقيود، وتحل محلّه المثالية المستحيلة، على الأقل كما تُرى من قبل مراقب خارجي. بالنسبة إلى عائلتها لم تكن «جولييت» الشمس ولا القمر، وكان تولع «روميو» بها خطراً على فضيلة الفتاة الشابة وسلامتها.

إلا أنّ المعايير الخارجية لا تهّم كلياً في هذه المرحلة. إنّ العشاق المفتونين يُسهبون بذهول شديد في عواطفهم الثملة، بحيث أنهم بالكاد يستطيعون تناول الطعام أو النوم، ويصبح عملهم فقط هو إلهاء عن الحبّ الذي يستهلكهم.

قد يكون الافتتان متطرفاً كثيراً، لأنه تحرّر من انقباض اللاحبّ الذي نراه عادياً. في المصطلحات الروحانية، عندما يُفتتن الإنسان فهذا يعني رؤية شخص آخر كالإله، أو كائن مقدس يُعبد. في الهند القديمة، كانت رؤية المقدّس حقاً والاستحمام في بريقه تُسمّى Bhakti، أو الإخلاص. من التراتيل التعبدية Rig Veda، وهي أقدم سجل للعبادة البشرية حتى الآن، كانت «بهاكتي» الأكثر شعبية تعني الاقتراب من الإله. إنّ العبادة الدينية، في شكل صلاة، قرابين، احتفالات، هي مسائل مستهلكة من «بهاكتا» الحقيقية، التي لا تطلب شيئاً أكثر من الثمل في محبة الإله.

في العهد القديم، عندما تحدّث شاعر أغنية سليمان بحماس عن حبه للإله، تدفقت كلماته بطابع عاطفي كما لو كان يشعر بنشوة تجاه امرأة:

أنت قطعنتي، وجرحت قلبي،

مكشوفاً، ملأتني حُباً.

سكبتَ روحك في داخلي.

عرفتك كما أعرف نفسي.

من المستحيل أن يفوتنا التشابه بين ثمالة المحبين وثمالة القديسين،

ففي هذه المرحلة من الافتتان، يقول العشاق إنهم يعبدون بعضهم البعض. يُعلن القديس «أوغسطين»: «أنا في حالة حُبّ مع المحبّة»، مردداً مشاعر مليون من العشاق العلمانيين.

إنّ ما يجعل الحُبّ الشعري يبدو دينياً هو شعور الدمج هذا. إنّ تدفّق روح في أخرى يُنتج نشوةً ساحرة. ربّما ليس هناك كلمة أكثر تردداً خلال انفعال الافتتان من كلمة جديد. إنّ التحرّر من القيود القديمة هو بمثابة الولادة التي تجعل كلّ شيء جديداً.

مع ذلك، فإنّ مصدر هذه الحدائث ليس شخصاً جديداً، ولكنه تحوّل في الإدراك. إنّ إحساس الاندماج مع شخص آخر يحصل في الدماغ، ولكن حتى الآن ليس لدينا أيّ تفسير كيميائي حيوي لفجائية وقوة هذا التحوّل، على الرغم من أنّ الباحثين وجدوا أنّ هناك ناقلات عصبية neuropeptides مُرتبطة مع المتعة الشديدة، وهرمون مُحدّد serotonin ارتفع عند العشاق، كما أنّ الاستجابة المناعية المعززة لدى العشاق معروفة بالنسبة إلى الباحثين في مجال الطبّ. مع ذلك، فإنّ النموذج العلمي بالكاد قادرٌ على تقديم بيان للطريقة التي يستطيع الحُبّ الشعري من خلالها أن يُلغي جدران الفصل التي تحدّد الذات. هناك اتجاه غير عكوس من مرحلة الطفولة المبكرة لخلق تمييز أقوى وأقوى بين كيانات تُسمّى «أنا» و «أنت». على نحو طبيعي نحن لا نُفكر في الانفصال الطبيعي بين «أنا» و «أنت» كمصدر للمعاناة، ذلك أنه ليس هناك عذاب أسوأ بالنسبة إلى «بهاكتا»، أو التابع المتحمّس من أن يكون بعيداً عن الإله. في الشعرية أيضاً يكون الإنعتاق من الانفصال مُحَرَّرٌ إلى درجة أنه يملك قوة إشراق دينية.

هذا لا يعني أنّ كلّ مَنْ يقع في الحُبّ يقع بمثل هذه القوة. أحياناً يُبنى التجاذب ببطء، وفي أحيان أخرى قد يكون الافتتان من جانب

واحد. عندما لا يستجيب المقصود بالحُبِّ، يُصبح الافتتان انشغالاً ذاتياً كاملاً في الخيال. مع ذلك، أعلن المعلمون الروحانيون أنه حتى عندما يتم إرجاع الحُبِّ واحداً فإنه يكون حقيقةً مستوحى من الذات العليا للشخص نفسه، والسبب في أن كلمة الذات هي أكثر ملاءمة من كلمة الروح هو أنها تُبرز كيف أن رحلة الحُبِّ محتواةً تماماً داخل كيان الفرد الخاص.

تُرَكِّز وجهات النظر حول هذه المرحلة على الدمج الوجداني بين الذات الدنيا والذات العليا:

إن الاندماج مع شخص آخر هو وَهْم، بينما الاندماج مع الذات العليا هو الحقيقة الأسمى.

إذا كان الافتتان جنوناً، فإنَّ العقل يتضاءل جانبه.

إنَّ البصيرة المفتونة للعاشقين هي عين البصيرة المقدَّسة للقديسين.

بين عالمين

على نحوٍ مُلفتٍ للنظر، يمتلك الوقوع في الحُبِّ سمعة سيئة بين علماء النفس. عند العودة إلى فرويد، فقد سخر بشدة من المعنى الروحاني للشاعرية، وكان ينظر إليها على أنها انحدار بدائي، وهو مصطلحه لأيّ تراجع للكبار من ضبط النفس إلى الغرائز والدوافع الطفولية. في السابق كان التراجع يُمجَّد على أنه مُقدَّس، على الأقل في الدوائر الأدبية، فأعظم شعراء الشعاعية الإنجليز «ويليام وردزورث» قد بيّن بوضوح الاعتقاد الشائع أن الطفولة هي أقدس فترات الحياة. يصف «وردزورث» تلك الحالة الملهمة سماوياً من مرحلة الطفولة، عندما كنا لا نزال نستحمّ في الضوء من العالم السماوي قبل الولادة:

ليس في عري تام،

لكن الغيوم المتناقلة من المجد تأتي،

نأتي من الإله، الذي هو وطننا.

يعتقد «وردزورث» أنه عندما يُولد الرضيع، فهو ينحدر إلى العالم الأكثر ظلاماً، ولكن لبعض الوقت يبقى مفهوم القداسة، وكأنه يقول: «تُحيط الجنة بنا في مرحلة الطفولة»، وهذا يعني أنّ حالة البراءة نفسها تُحوّل الأرض إلى جنة. بشيء من الفرصة المحظوظة لا يزال بإمكان «وردزورث» تذكّر ذلك الوقت المبكر عندما كان محيطه «يتزين في ضوء سماوي»، ولكن كان لا بُدّ من فقدان هذه البراءة المشعة، كما هو حال الجميع: «على مدى الأيام يُدرك الإنسان أنّه يموت، ويتلاشى في ضوء اليوم العادي».

هذه الحالة الموضحة هنا ثلاثم على حدّ سواء الحُبّ حديث العهد أيضاً. عادة، هناك شكلٌ من أشكال فقدان الذاكرة الروحانية يمحو العلم أننا كنا دائماً في النور. هذا النسيان يُشابه نمو الجلد القاسي الذي يُسمّى الأنا التي تقوم بحجب المعرفة التي لا يُمكن التحقق منها بواسطة الحواس الخمس. حتى تلك الولادة الثانية للبراءة، والتي تُدعى الافتتان. مثل طفل حديث الولادة، فإنّ الحبيب المفتون يرى من خلال عينين تجعلان العالم مقدّساً.

يدعم علم نفس الطفل الحديث هذه الفكرة. بقدر ما يستطيع علماء الفسيولوجيا العصبية القول فإنّ الرُّضّع يشعرون أنهم يسبحون في بحر من الوحدةانية. إنهم آلهة صغيرة في عالمهم دون حدود أو قيود الأنا يتلقون كلّ احتياجاتهم ببساطة عن طريق البكاء والتواصل، إنّ محورية الذات لديهم كاملة بحيث أنّ كل شخص أو شيء آخر هو مجرد امتداد لوعيمهم السائد.

يبدو الشعور المندمج تماماً مع بينتك وكأنه لا يخدم أيّ غرض تطوّري للنوع، لأنه يُلغى إمكانية الدفاع عن نفسك. مع ذلك، فقد اكتُشف مؤخراً أنّ البشر يُولدون مع عقول أكثر اكتمالاً بكثير من التي تمتلكها في مرحلة البلوغ. إنّ الاتصالات الخيطية، والتي تدعى التشعبات، والتي تتفرع من كلّ الخلايا العصبية يكون عددها بعد الولادة أكثر بكثير من أيّ مرحلة لاحقة في الحياة. هذه التشعبات هي خيوط من الاتصالات بين خلايا المخ، ومن خلال دعمهم المُسلمّ به منذ الولادة يُساهمون في شعور الطفل أنه مغمور في بحر من المشاهد، والأصوات، والأذواق، ومواد الأشياء، والروائح، ثم يبدأ الرضيع بالاختيار والتمييز من مليارات البايئات من المعطيات الحسية. عندما تضيق دائرة الواقع، فتصبح مثل جوقة موسيقية في الراديو بدلاً عن موجة من الضوضاء، لا يعود هناك حاجة إلى جموع التشعبات.

باختصار، نحن نخفض حدّ الواقع حتى نتمكن من التعامل معه بعبارات عقلانية كثرائح أنيقة من المعطيات الحسية. من المحتمل أنّ «وردزورث» كان دقيقاً تماماً عندما تذكر عالماً يستحمّ في الضوء، لأنّ عيني الطفل من المرجح جداً أنهما تريان بتلك الطريقة.

إلا أنّ هذا لا يُفسّر لماذا يعود العشاق والقديسون إلى مثل هذا التصور «البدائي». إنّ الافتتان الذي «لا يمنحه الكثير من علماء النفس شرف أن يُوصف بالحبّ»، مشكوك فيه جداً بالنسبة إلى الإنسان العقلانيّ، بسبب أنّ العشاق يعودون إلى حالة تخلو من التمييز المفيد، إلا أنه من وجهة نظر روحانية، ما يبدو وكأنه تراجع بدائي، قد يكون شيئاً أساسياً. إنّ هدية الحبّ هي تجريد أيام العمر من البصمات النفسية التي تُشكّلنا بطريقة نُؤمن بها بالانفصال، والعودة بنا إلى الواقع الذي وُلدنا فيه، والذي يحتوي على الحبّ فقط.

كل واحد منا قد تمّ تكييفه منذ الطفولة على الإيمان بعالم مادي يُمكن التحقق منه بالحواس، ومع أنّ العشاق لا يختلفون عن بقيةنا في هذا الصدد، إلا أنّهم غالباً ما يُفيدون أنهم يعيشون في عالمين يجرفهم شعورٌ غامرٌ بالاندماج، وفي الوقت نفسه يُبرّرون أنّه لا يُمكن أن يكون حقيقياً. إنّ الحبيب ليس كائناً مسحوراً، والكون لا يستحمّ في ضوء الكمال، ولا بُدّ أنّ هذا كلّه جنون مؤقت. الآن تصل اللحظة الأكثر دقة من كلّ شيء، لأنّ المفهومين المتعارضين كليهما يتصارعان فيها، وواحد فقط سوف يبقى على قيد الحياة.

كلّ المشكلة هي أنّ كليهما صحيح. كيف يُمكن لاثنين من تصوّرات الحدث نفسه أن يكونا فعّالين على قدم المساواة؟ هذه إحدى القضايا الرئيسية في أيّ حدث روحياني، لأنّ التصوّر خيار. إنّ الوصف النفسي للوقوع في الحبّ متعارض جداً مع الوصف الروحاني إلى درجة أنّهما بالكاد يتناسبان مع الظاهرة نفسها.

إنّ الوقوع في الحب:

روحاني	نفسى
سرمدي	مؤقت
تجاوزي	وهّمي
مسالم	هائج
متحرّر	متعلق
أساسه روحاني	أساسه هرموني
وحدة حقيقية	وحدة خيالية
تطوّر معزّز	إنكفاء طفولي

ليس عليك الذهاب أبعد من هذه القائمة بكثير لفهم لماذا حتى أكثر التجارب خلوداً، تلك التي تكشف الروح وتفتح القلب للنعيم، لا تبقى طويلاً على قيد الحياة. إن الحشد ضدها هو نظرة إلى العالم بأكمله والتي من خلالها لا يُعترف بهذه الأشياء على أنها حقيقية. ليس معظم الناس غير مستعدين لفتح الروح فقط، بل تم تكييفهم على نحو مستفحل ضدها من المادية التي أدت إلى ظهور علم النفس الحديث، وتجريد الحُب من أي معنى «أسمى».

مع ذلك، فإن الحُب لديه القدرة على توحيد عالمنا. يقول علم ما وراء الطبيعة إن الكون جوهرى وتجاوزي. صفة الجوهري تعني «مادي، مُتغيّر، خاضع للوقت»، بينما تجاوزي تعني «أبدي، خالد، وأبعد من المادة». إن العاشق يرى العالم الحقيقي أكثر لأنه أو لأنها ينظرون إلى الأمور العادية ويجدون الضوء الروحاني الذي هو في الواقع هناك. ما تبقى منا يغيب عنه التجاوزي، وبالتالي يدعون عدم وجوده. نحن نبذل أفضل ما نستطيع، ولكننا لا يمكن أن نطلب أن تكون الحقيقة في جانبنا.

إن الغموض ليس إذا ما كنتَ سوف تبدأ في تجاوز واقعك القديم عندما تقع في الحُب، لأن ذلك حتمي، بل الغامض هو إن كونك غارقاً في حببيك مُقدّس أيضاً. إلا أن زيارة الروح ظاهرة رقيقة، وغير صبورة، فإما أن تأخذك الروح معها، أو تبتعد بسرعة.

يأتي التجاوزي في أشكال عديدة. إن شعور رواد الفضاء بالرهبة من مشهد الأرض، كلؤلؤة زرقاء تحوم في سواد الكون قد سمّت فوق الوجود المادي، وقد سجّل المتسلّقون الأوائل لنطاق جبال الألب الشعور السامي لتجربتهم. بعبارة أخرى فإن الوقوع في الحُب ليس فريداً كما تشعر به، بل إنه في واقع الأمر الأكثر شيوعاً بين التجارب

السامية التجاوزية، وهو محدّد نظراً لقلّة مَنْ ذهب منّا إلى الفضاء أو تجاوز الاعتبارات المادية. تربط الرّؤى المشتركة ذروات جميع هذه التجارب: يشعر الفرد أنّ الحياة منزلة مباركة، وأنّ الخوف غير واقعي لأنّ الموت ليس انقراضاً وإنما مُجرّد مرحلة انتقالية، ويشعر أنّ الحُبّ يحيط بنا ويُغدّينا جميعاً، وأنّ هناك جزء من أنفسنا يعيش وراء عالم الصراع والقلق في حقل الوجود النقي.

من ناحية روحانية، يكشف الافتتان لنا ما يُوصلنا إلى هذه الأفكار ذاتها، إذ يكون الحبيب بمثابة الزناد، مثل الجبل، مثل السير في الفضاء، مثل لقاء الاقتراب من الموت، وهذا لا يُقلل من جاذبية الحبيب، لأنّ أعجوبة الافتتان المتعالية لا تجد صعوبة في السطوع من خلال البهجة المادية، ففي الحُبّ يكون الجوهري والتجاوزي شيئاً واحداً.

تدريبات الحُبِّ

رؤية الأبعد

ليس فقط العشاق المفتونين لديهم إحساس العيش في عالمين، فالمعنى الحرفي للتجاوز هو «الذهاب إلى ما هو أبعد»، وفي لحظات الوضوح من الممكن لأي شخص أن يدرك أن الواقع لا يقتصر على الحواس الخمس. إن تجارب الذروة تفتح النوافذ للروح. حتى الآن فإن «الذهاب إلى الأبعد» ليس وصفاً دقيقاً لتجربة التجاوز، إذ أنه لا توجد مسافة لتغطيتها، فالروح لا تتركنا أبداً، لكن يتم التغاضي عنها فقط.

هذا التدريب يمرّنك على وقف إهمال الروح والحُبِّ اللذين يُحيطان بك في انتظار ملاحظتهما.

على الرغم من أن ذلك يعني «الذهاب إلى الأبعد» إلا أن الطريقة الأفضل لوصف التجاوز هو «رؤية الأبعد». ماذا يمكن أن ترى وراء ما يبدو جلياً أنه واجهة صلبة للحياة، تدفقاً مستمراً للوقت، قيود الفضاء، قوانين السبب والنتيجة؟ إذا كان الجواب: أرى القليل جداً، فالسبب

هو أنه لم يتمّ تدريب إدراكك لمثل هذه الرؤية. علاوة على ذلك، يحتوي كل يوم على أدلة من الواقع الثاني الذي نسكن فيه، والذي هو خالد، غير محدود، بلا سبب، ومرتبط على نحو وثيق مع احتياجاتنا على طريق الحبّ.

أولاً ادرس القائمة التالية من أجل تحديد ما إذا اختبرت هذا النوع من الأفكار:

1- في خضمّ الخطر أو الأزمة، هل كان لديك فجأة شعور أنك آمن ومحميّ تماماً؟

2- هل كنت يوماً بجانب شخص يحتضر، وشعرت بإحساس السلام أو البرودة في الهواء عندما حانت لحظة الوفاة؟

3- هل عرفتَ أحداً تعافى من مرض «عضال»؟

4- هل صليتَ واستجبتَ صلاتك؟

5- هل شاهدتَ في أيّ وقت مضى ضوءاً خفيفاً حول شخص آخر أو حول نفسك؟

6- هل طلبتَ يوماً توجيهاً صامتاً أو إجابة على معضلة وتمّ لك ذلك؟

7- عند النظر إلى غروب الشمس، والبدر التام، أو شيء ذي جمال طبيعي كبير، هل شعرتَ بنفسك تتوسّع كما لو أنك لم تعد محصوراً في الحدود المادية لجسدك؟

8- هل جرّبتَ إسكات تفكيرك، ربّما قبل النوم مباشرة أو عند الاستيقاظ من النوم؟

9- هل شعرتَ بوجود المحبة عندما اشتدّت حاجتك إليها

10 - هل سبق لك أن سمعت صوتاً داخلياً تشعر أنك تستطيع أن تعتمد عليه كلياً؟ (ليس على هذا الصوت أن يتحدث بكلمات، قد يكون شعوراً أو حدساً قوياً أيضاً).

11 - هل شعرت بالتعجب من رؤية طفل حديث الولادة؟

هذه ليست مسابقة. لا تحاول الإجابة بنعم على أكبر عدد ممكن من الأسئلة، ولكن إذا أجبت بنعم على أي منها، اختر ذلك الذي لاقى قبولاً أكثر بالنسبة إليك. دعنا نقول إنك اخترت الأول: الشعور بإحساس مفاجئ من الحماية والأمان في خضم الأزمة أو الخطر. أغمض عينيك وضع نفسك مرة أخرى في هذا الوضع. شاهد كافة التفاصيل: أين كنت، مع من كنت، ما الوقت عندها، وهلّم جرّاً. حاول تخفيف هذه اللحظة، ولكن بدلاً من أن تكون الشخص الذي يقوم بردّ الفعل في تلك اللحظة، اطلب أن تُعطى منظوراً أكبر، واطلب أن ترى معنى ما كان يحدث، واطلب أن يكون المعنى محدداً قدر الإمكان. خذ نفساً عميقاً واستمع إلى كلّ استجابة تأتي.

إذا كنت لا تحصل على إجابة محدّدة، فاطلب أن تُزال جميع عوائق الحقيقة، وخذ نفساً عميقاً آخر. هل تأتي صورة إلى ذهنك، قصّة، عبارة؟ كل ما يأتي، اعتبره إجابتك. إذا كان لديك فقط التباس أو مقاومة، استرخ وانتظر لحظة.

الآن فسّر إجابتك. هل استحضرت أيّ من المعاني التالية:

أنا محبوب. مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

أنا آمن.

هناك جزء من ذاتي يُراقبني من فوق.

أنا أعرف.

أنا أكون.

النور معي.

إنّ الإله حقيقي، وموجود.

ليس هناك ما هو خطأ.

أنا في سلام.

الأشياء لا بأس فيها.

أستطيع أن أحبّ.

كلّ شيء واحد.

هذه هي الرسائل التي يحاول الحبّ أن يرسلها لك في كلّ لحظة. كلّ أمر بسيط للغاية ومع ذلك صحيح أبدياً. لا يتوجّب أن يكون لديك تجربة غير عادية أو تجربة الذروة كي تتلقّى مثل هذه الرسائل، ولكنّ تجارب الذروة تجلب الوضوح المفاجئ. إنّ جدران التكيف القديم، العادات، التوقّعات، تنهاوى بعيداً في مثل هذه اللحظات.

لا يجب أن يأتي أيّ من هذه الرسائل حرفياً كما هو موضح في الأعلى. ربّما شعرت بجانب سرير المحتضّر بتوهّج دافئ في قلبك وبإحساس السكينة. هذا يُمكن أن يُفسّر بطرق عديدة، اختر واحداً يُناسب تجربتك إلى حدّ بعيد.

امض من خلال أكثر تجاربك إشراقاً عن الروح، الجوهر، الإله، أو الحبّ، ومرة أخرى ابحث عن الرسائل التي تضمّنتها لأجلك، وبعد القيام بذلك مع ذكرياتك، أنت الآن على استعداد من أجل تطبيق الأسلوب نفسه على الوقت الحاضر.

ناغم نفسك مع الروح، وسوف تتحدّث إليك بحُبّ.

إنّ الروح ليست ظاهرة. إنها الحقيقة المهموسة ضمن الظاهرة، وعلى هذا النحو، الروح لطيفة وتقنع بأرقّ اللمسات. إنّ الرسائل لا تكون أبداً أكثر صخباً، وإنما أكثر وضوحاً فقط. إذا كان لديك أدنى تلميح للاتصال من الروح، فاطلُب التوضيح، انظر في القائمة السابقة إذا كنتَ في حاجة إليها. في البداية قد يبدو الارتباط بالروح ضعيفاً وهشاً، ولكن عندما تُصبح أكثر ثقة، ستجد أنّ حياتك مليئة بالمعنى، وأنّ كلّ لحظة لها واجهة تذهب أبعد إذا كان لديك بصيرة للعثور عليها.

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

في حياتنا الشخص غير المهمّ دائماً

إنّ «كلير» واحدة من قليل من الناس الذين ستُقابلهم، والتي لم تشنك أبداً من حُبّ حياتها. في الحقيقة، نادراً ما تكون في غير حالة الحُبّ. في سنّ المراهقة غطّت جدران غرفة نومها بالصّور اللامعة لرواد رجال هوليوود، ووقعت في حُبّهم كلُّ بدوره. بعد أن كبرت استمرت في الوقوع في الغرام بسهولة، وكان موقفها تجاه أيّ رجل وقعت في حُبّه أن تكون: دافئة، معجبة، خجولة بعض الشيء، ولكن حريصة على معرفة كلّ شيء عنه، وهذا أكسبها قدراً كبيراً من الاهتمام في المقابل.

إلا أنّ «كلير» كانت قاسية أيضاً، وكانت تُمزق صور أيّ حبيب انزلق من توقّعاتها العالية، وبقي هذا حالها حتى اليوم. يجب أن يكون الرجل قوياً، ميسور الحال، وسيماً، واثقاً بنفسه حتى يجذب انتباهها. كانت قليلاً ما تستطيع الارتقاء إلى هدفها وهو الحبيب «الكامل»، فقد كان لديها في الكلية القليل من العلاقات الغرامية المتحفظة مع أساتذتها،

وكانت تُفضّل الرجال الأكبر سناً الذين حقّقوا التقدير الأكاديمي، وهذا لم يكن من الصعب القيام به، لأنها كانت تحضر في كلية بوسطن النسائية المرموقة، ولكن بعد ذلك واصلت الانجذاب نحو الرجال المتزوجين. في غضون بضعة سنوات وجدت «كلير» أنه ليس هناك الكثير من النساء اللواتي يتقرّبن منها بأيّ شيء إلا بمشاعر انعدام الثقة والشكّ.

لقد كانوا يلاحظونها بالكاد، وبينما كانت تنتقل بين الساسة وسماسرة السلطة في بوسطن، كصحفية شابة، كانت في توهّج دائم من الافتتان. كان لدى «كلير» موهبة في إبراز الأفضل في أيّ رجل تُغرم به ممّا جعلها مختصة في إجراء المقابلات من الطراز الأول. إنّ استسلامها الرقيق أظهر السّحر في الرجال الذين يملكون القليل في الواقع.

كان العيب الوحيد في حياتها مع الحُبّ أنه لم يكن حقيقياً، وقليل من هؤلاء الرجال الأقوياء حصل وأن أتى إلى البيت معها، ولم تستمر في أيّ علاقة أكثر من فترة بضعة أشهر من الإقامات العجولة في الفندق. مرّت عشر سنوات، وقد تزوّجت كلّ صديقاتها من الكلية، واستمرّت «كلير» تعيش في الأوهام التي تلاشت يوماً بعدما تبين لها أن الرجال «الكاملون» غير معصومين بعد كلّ شيء.

ندبت «كلير»: «هل هو خطأي إذا خذني الجميع؟». لقد أصبحت تُدرك على نحو متزايد إحساساً متثاقلاً من الشعور بالوحدة، بعد أن أغضبها رجل كبير السنّ في مكتب عام بعد أن اكتشفت زوجته علاقتهما الغرامية. لقد بحثت «كلير» عن فرص أقل للإغواء، إلّا في الخيال.

يُمكن للخيال أن يكون مثيراً ومسلماً، لكنه تقريباً لا يكون أبداً مُرتبطاً مع البصيرة. في الواقع، يبدو أنّ استخدام «كلير» لخيالاتها حول الحبيب المثالي يحول دون أيّ إمكانية أن تنظر داخل نفسها. لقد ظهرت عقبتها

في الحياة في أنّ أولئك الرجال المثاليون غير متوفرين، ولكنها في الحقيقة اختارتهم لأنهم كانوا غير متوفرين. إنّ الضمان المُسبق أنّ هناك نقص محتوم في شريك حياتك، يجعل من السهل أن ترفض قبل أن تكون نفسك مرفوضاً، وفي هذا الأمر كانت «كلير» مُعلّماً.

عندما التقيتُ مع «كلير»، كجزء من ورشة عمل تعليمية عن الشفاء، كانت غارقة في آراء حول كيف أنّ الرجال لديهم ترددات روحانية أقل، وحول كيف أنها غير مرتاحة في وجود طاقات الشاكرات السفلية، وما شابه ذلك. سألتها: «إذاً لماذا تقعين في حُبّ رجال كثيرين أولاً؟». بدت وكأنها أُعيدت إلى الوراء.

قلتُ: «أنا لا أعتقد أنّ ما يحدث مع الرجال كبير مقارنة لما هو الحال معك». كانت «كلير» تمتلك التزاماً حقيقياً في علاجها، وشعرتُ أننا نستطيع أن نتحدّث بصراحة عن مخاوفها والجروح الداخلية. اقترحتُ أن نستكشف قضية الخوف والخيال، لأنهما متشابكتان على نحو وثيق.

قلتُ لها: «في حالتك يبدو الخوف من الالتزام حاسماً، خاصة وأنّ الشكوى الرئيسة لديك هي أنّ الرجال لا يلتزمون معك». احتجّت «كلير»: «أنا لا يمكن أن أكون مسؤولة عن ذلك، إنهم يأتون ويذهبون. إنه خيارهم».

«إلا أنّ هذا هو انعكاس لخوف ربّما لا تواجهه في نفسك». يأتي الخوف من الالتزام في أشكال كثيرة، لكنّه ماذا يقول روحانياً؟ إنّ الخوف من الالتزام يعكس الاعتقاد أنّ الروح لا يمكن الوصول إليها، وهكذا، يُصبح الحُبّ ميؤوساً منه.

إنّ حالة «كلير» تتحدّث عن العزلة الضمنية واليأس. لقد حصلتُ

منها على انطباع امرأة في مأزق مزدوج، تطلب الحب باستمرار، ولكنها على يقين من أن أولئك الذين تطلب منهم لم يكونوا في موقف الاستجابة إلا على المستوى الأكثر سطحية. لم يُفاجئني أن والد «كلير» لم يكن موجوداً إلى أبعد حد. لقد وُلد في عائلة من الطبقة العاملة في سان فرانسيسكو، ثم ارتقى من كونه مُفَرَّغاً لحمولة السفن على أرصفة ميناء إيمباركاديرو إلى كونه رئيساً لشركة الشحن الخاصة به. لقد أصبح بطلاً بالنسبة إلى أربعة أجيال من أسرته، من جده وجدته المهاجرين الإيطاليين إلى أطفاله. إلا أن الصفات التي جعلت منه «عظيماً»: السلطة، القيادة، السحر، والدهاء أيضاً، جعلته أيضاً مُنفِراً جداً. لم يكن أي من هذه الصفات جديراً بالحب، ومع ذلك كانت جميعها تُصبح لدى «كلير» كلما تقدّمت في العمر. كان الحلّ بالنسبة إليها أن تجعلهم محبوبين.

كان الشخص الأول الذي تعلّقت به هو والدها، وفي جوهرها كترّرت تلك القصة الغرامية مراراً وتكراراً من خلال إيجاد الرجال كي «تُحبّهم» من أجل نجاحهم ومكانتهم، في حين أنها كانت تخشى وعلى نحوٍ قاتل من الاقتراب من أي شخص يمتلك حُباً حقيقياً يُقدّمه».

سألت: «عندما يستحوذ رجل قوي على اهتمامك، كيف تشعرين؟».

صرخت «كلير» مجيبة دون تردد: «استثنائي، معتنى به، هام».

سألتها: «ولكن أليست هذه الأهمية والخصوصية تأتي هنا بالوكالة؟ ما تحتاجينه هو أن يكون لديك «الاعتيادية» التي تعتبر خاصة». بدت «كلير» مشوشة. طلبتُ منها كتابة هذه الجملة: إنَّ الروح تُحبُّني لمُجرّد وجودي هنا». قلتُ «إذا استطعت البدء في الايمان بهذا الشيء الواحد، فإنَّ الرجل الذي تجذبينه كعاشق سوف يُبادلُك الوضع نفسه».

من المفارقات، أن «كلير» نهمة للحب عندما يأتي بشحنة من القوق،

ولكن لحظات الهدوء، الوداعة، العزلة، العلاقة الحميمة، والتجَبُّب المهموس سرّاً، تُضجرها وتتركها مع شعور أنّ هناك شيئاً مفقوداً. روحانياً هذه هي اللحظات التي يكون كلّ واحد منا لديه فرصة العثور على الحُبّ بكلّ بساطته الرائعة، ولكن بالنسبة إلى «كلير» فإنّ الفراغ الذي تشعر به كلّما هدأت الأشياء يسمح لحزن الطفلة المهجورة في الارتفاع قريباً جداً من السطح.

إنّ قراءة قصة «كلير» بعبارات روحانية رمزية مُفيد جداً، ففي والدها نرى الإله القوي البعيد الذي يُطالب أن يكون معبوداً. لقد تمّ نقل هذه الصورة بسهولة من خلال الرجال في حياة «كلير»، وليس من الصعب رؤية أنها في مآزق روحاني، وهذا ينعكس على كلّ الجوانب من خلال الأوضاع التي تستمرّ في إيجادها.

إنّ حقيقة أنّ «كلير» تنتهز كلّ فرصة من أجل الوقوع في الحُبّ تقول لي إنها تتوق إلى الانفتاح الروحاني، فقط عندما تفتن بجنون تشعر أنها مرغوبة في هذا العالم، وأنها تتلقّى عناية من سلطة أعلى، وأنّ كلّ شيء آخر هو عبارة عن خيبة أمل. المشكلة هي أنّ انفتاح الروح يبقى مغلقاً، لأنّ «كلير» في الواقع تمقت الواقع، وتخشى السلطة العليا. كيف يُمكن لها أن تستبدل نموذجها القديم غير الناجح؟

قلتُ لها: «أنت هنا في عطلة نهاية الأسبوع لإجراء محادثات حول الشفاء، وفي حالتك يكون الشفاء الجسدي والعاطفي سطحيّاً، بينما تحتاجين الشفاء على مستوى الإيمان».

سألت: «ماذا يعني؟».

«أعتقد أننا يُمكن أن نقول إنك كنت في حاجة إلى حياة حُبّ أفضل مع الإله. أولاً، لا بُدّ من إعادة النظر لمفهومك عن السلطة «الأعلى».

يقف الإله أو الروح جانبنا في كلّ جانب من جوانب حياتنا اليومية.

ثانياً، يجب أن يُستبدل الاعتقاد أنّ الإله مذكر ببديل «لا جنس له» نظراً لمدي تهديد الطاقة الذكورية لك. إذا تمكنت من البدء في رؤية كيف تشكلت فكرتك عن الروح في مرحلة الطفولة المبكرة، عندها تستطيعين البدء في النظر إلى الحبّ كمرآة للوقت الحالي بدلاً من الماضي. إنّ العبارة الأخيرة هي المفهوم الأساسي:

عندما تقعين في الحبّ، فأنت تقعين على مرآة أكثر احتياجاتك الحالية.

إنّ كون الشيء مرغوباً فيه بشدة عند شخص آخر ليس أمراً فطرياً عنده. إنّ الرغبة تُولد عند مَنْ لديه رغبة، وفي حالة «كلير»، وبما أنّ صورتها الذاتية الكامنة هي الفتاة الضعيفة غير المحبوبة، فإنّ أيّ ظهور للقوة يُثير توقفاً لا يُصدّق فيها.

ليس هناك خطأ في هذا، نحن جميعاً نتصوّر احتياجات ماثلة في بحثنا عن الحبّ. وليس هناك أيّ شيء خاطئ مع الحالة المبهرجة للافتتان، والتي كثيراً ما سعت إليها «كلير»، فكلّ قضية، حقيقية أو وهمية، لديها رسالة متكررة تقدّمها لها: «أنت محبوبة». هذه أبسط الرسائل، ولكنها غالباً الأصعب في الاستيعاب، نظراً لأنّ الروح لا تقول: «أنت محبوبة طالما استمررت عاطفتك تجاه هذا الرجل»، بل تقول: «أنت محبوبة» دون أيّ مؤهلات. إذا بدأت «كلير» في اكتساب البصيرة، وإزالة العقبات التي تمنع رؤيتها، فإنّ رسالة الروح ستكون في انتظارها. هناك صبرٌ لا متناه في الروح، واستعداد لا متناه وهي تنتظر نزولاً عند طلب اهتمامنا. يوماً ما وفي وقتها الخاص ستتنبه «كلير».

قلتُ لها: «أعتقد أنّ كلّ رجل أحببته هو تذكير صغير لمن تكونين حقيقة، هذا ليس إيماناً ذاتياً بل هو انعكاسٌ طبيعي لاحتياجاتك. أنت لا تُحاكمن من حياة الحبّ التي تختارينها، لأنه ليس هناك أحد خارج نفسك بحكم، ولا يوجد سوى أنت كذات، تنظرين إليك من زاوية مختلفة».

قالت «كلير»: «أنا لا أرى كيف يُمكن لذلك أن يُساعد».

قلتُ: «إنّ الذات التي تنظر إليك هي العلاقة الأساسية التي تقحمينها في جميع الحالات، وعند إدراك ذلك، سوف تبدئين في الحدّ من التوقّعات في علاقات أُخرى. في حالتك أنت تتوقّعين الكثير من الخيال، ولكنك كنتِ تستطيعين نقل هذه التوقّعات لنفسك. ماذا تريدن حقاً من الرجال؟ الأمن، الرفاهية، الشعور بالانتماء؟ كل هذا متاح لك من ذاتك الخاصة، وشفافوك يكون في أن تقعي في الحُبّ مع ذاتك».

إنّ سرّ الشفاء الروحاني هو أنّ أساسه موضوع مُسبقاً. يتحدّث «والت ويتمان» في شعره السامي عن الحضور الأبدي للحُبّ:

«لم يكن هناك يوماً استهلالاً أكثر ممّا هو عليه الآن.

ولا أيّ شباب أو عمر أكثر ممّا هو عليه الآن،

ولن يكون هناك أبداً أيّ كمال أكثر ممّا هو عليه الآن،

ولا أيّ جنة أو نار أكثر ممّا هو عليه الآن».

قرأت هذا المقطع لـ «كلير» التي جلست صامتة لحظة واحدة، ثمّ قالت: «لقد كنتُ هنا وهناك لفترة، ولستُ فاقدةً للوعي. إنني أرى أنني عالقة، وقد وصفوا لي فترة طويلة هذا المفهوم من تعلّم حُبّ الذات، ولكنني بصراحة لا أستطيع أن أرى كيف يعمل».

قلتُ: «السبب في ذلك هو أنك تستحضرين النموذج الخاطي لمفهومك عن حُبّ الذات. في الازدواجية، يربط الحُبّ شخصين منفصلين. إذا كان هذا هو نموذجك الخاص في الحُبّ، فلن يكون لديك أيّ خيار سوى أن تري حُبّ الذات بالطريقة نفسها، حيث ستحاولين فصل أجزاء ذاتك التي تُقدّرنيها وتُوجهي الإعجاب نحوها. إلا أنّ

التشردم هو المشكلة وليس الحل. إنَّ حُبَّ الذات وتقسيم الذات لا يتماشيان معاً، فحُبَّ الذات ليس على مستوى الشخصية، وإنما على مستوى الوجود الكلّي، وعندما ندرك ذلك سيعيد كلّ جزء من أنفسنا وضعه الحقيقي كمجموعة كاملة. عند تعلّم الحُبّ وتقبّل الفتاة الضعيفة الصغيرة الوحيدة داخلك، وإعطائها الإذن كي تكون جزءاً منك، فسيفلّل ذلك دورها في توجيه حياتك العاطفية».

إذا جرّدت تفاصيل قصة «كلير»، فإنّ بحثها عن الحُبّ في كلّ الأماكن الخاطئة يرمز إلى حالة عامة أكبر بكثير. إنّ الحُبّ بين «أنت» و «أنا» هو تصوّر ثنائي، وما يزال الناس يقعون في الحُبّ بجنون منذ عدة قرون، ولكن هذا لم يحلّ المشكلة الأعمق من الانقسام الداخلي. إذا كان أيّ شيء مثل التقسيم قد تفاقم، فهذا في الحقيقة بسبب أنّ جيلاً بعد جيل يُحاول حلّ الانفصال من خلال الآخرين. إنّ ما يشفي الانقسام الداخلي هو تغيير الإدراك.

أنت لست مجرد قطعة صغيرة من الجوهر الإلهي خلقت كي تتواجد على نحو مُنفصل. على مستوى الجوهر أنت كل الروح. إنّ اتصالك بالإله كاملٌ ومستمرٌ، وعلاقة حُبّك مع الكون كاملة. مع ذلك، لا يُمكن للذهن أن يتخيّل كلّ هذا الشمول، حال كونه واقعاً في ازدواجيته الخاصة. نحن نفكر بأنفسنا كأبّ أو أمّ، ابن أو ابنة، رجل أو امرأة، هنا أو هناك، هذا أو ذاك. لقد تمّ بناء الفصل من صورتنا الذاتية الخاصة.

لا يستطيع التفكير تعويض الكمال، لأنه من خلال التعريف يتمّ تجزئة التفكير أيضاً. علاوة على ذلك، فإنّ ذاكرة كلّ فرد تحتوي على جوهر الروح، الصمت، المعرفة الحدسية، وكلّها تأتي على نحو طبيعي بالنسبة إلينا. إنّ حقيقة أننا أنقصنا من قيمة هذه الجوانب في حياتنا الداخلية على نحو كبير لا تُبطلها. نستطيع ملامسة الأجزاء الثمينة في

حياتنا، والتي يمكننا التعرف إليها فقط من خلال وضع الأفكار جانباً. كيف تعرف أنك سعيد، أو ذكي، أو متيقظ؟ هذه ليست قضايا تفكر فيها، إنها بديهية.

لا يجب عليك أن تفكر كي ترى وتسمع، لا يجب أن يكون لديك حوار نشط داخل رأسك كي تعرف إن كنت موجوداً.

إن الوعي يُدرك نفسه قبل أن يحصل على معرفة أي شيء آخر.

مع ذلك، فإنّ المراكز الأعمق من المعرفة البديهية، تُشعر أنها غريبة لأنّ ثقافتنا لم تُظهر لنا كيف نستكشف العالم الداخلي. عندما تنتقل إلى الغرباء المتميزين، العرّافون، الشعراء على سبيل المثال، نكتشف الكثير من الحقائق التي يُمكن فقط لصوت الروح الصامت أن ييوح بها. إذا استطعنا أن نرتقي فوق مستوى الرؤية الضيق لدينا، فسندرك ذاتنا العليا مباشرة، كما فعل «والت ويطمان»:

هناك يتواجد ذاك في داخلي، أنا لا أعرف ما هو، ولكن أعلم أنه في داخلي.

هل ترون يا إخواني وأخواتي؟

إنها ليست فوضى أو موت، إنه التزام، اتحاد، خطة، إنه الحياة الأبدية، إنه السعادة. مكتبة الرمحي أحمد

حقيقة أننا لا نستطيع تأييد رؤية «ويطمان» التي تعني أنّ نمونا من الازدواجية إلى الوحدة لا يزال جارياً، والذي هو السبب في وجود الطريق إلى الحبّ. يجب أن يُعاد تعليم القدرة على العيش في الذات، وهذا كلّه يدور حوله المسير في الطريق.

التودد الرقيق

إنَّ المرحلة التالية من الشاعرية، والتودد، هي أكثر من مُجرّد وقت للفوز بحُبّ أحدهم. على المستوى الأكثر رقة، إنها تقاربُ بين تصوّرات اثنين من الناس. تحت حديث العشاق والعواطف الرقيقة، يجري اختبار الولادة الهشة للروح، ويتوقّف بقاؤها فقط على مدى صفاء وتقلّب ما يُمكن للرجل أو المرأة أن يشعرا به. يجب أن يحدث فعل التفسير الذي تتواجد من خلاله الكلمات المناسبة لتجربةٍ مشتركة.

إنَّ التودد هو مرحلة حسّاسة مؤقتة، والتي يُقرر عبرها العشاق إمّا المتابعة إلى واقع جديد أو العودة إلى القديم. إنها أول مرحلة يكون فيها مُستقبلين اثنين على المحك، وليس واحداً فقط.

في الهند القديمة كان المرادف الروحاني لهذه المرحلة يُسمّى Satsang، وهي الكلمة التي يُمكن ترجمتها على أنها «تشارك الحقيقة»، أو على نحو فضفاض أكثر «تقاسم الروح». عندما كان التلاميذ يجلسون عند قدميّ معلّمهم يستمعون إلى حكمته، كانوا يحصلون على «سات سنغ»، ولكن أيّ تبادل روحي من الطلاب يُعطى المُسمّى نفسه. قال المسيح لتلاميذه قبل أن يُغادر هذا العالم: «حيثما يجتمع اثنان أو ثلاثة منكم باسمي، فساكون هناك»، وتلك هي «سات سنغ» دون الوجود الجسدي للمُعَلِّم. إنّ تحويل محادثتك في اتجاه الروح يجعل من محادثة عرضية مع صديق شكلاً من «سات سنغ» أيضاً. إنّ الارتباط مع التودد واضح جداً، لأنّ التودد عبارة عن حديث قلبك مع قلب آخر، ومشاركة روحك بطريقة لا يُمكنك القيام بها وحدك.

إنَّ «سات سنغ» العاشقين غالباً ما تحدث في صمت، ويبقى الوضع كذلك صحيحاً عند بعض أعظم القديسين أيضاً، وعندما نكون ببساطة

في وجودهم فإنهم يسكبون فينا من روح الإله. إن الناس الذين يشعرون بالراحة الحقيقية مع بعضهم البعض يكونون قادرين على التحدث عن مخاوفهم، أمانهم، آمالهم، إلا أن تواصل العشاق أكثر قوة بكثير. إن التودد هو عبارة عن ولادة مشتركة، وفرصة نادرة لتبادل الأشياء الأكثر براءة من كل شريك. تُتيح العلاقة الحميمة للرجل أن يقول أشياء للمرأة لم يكن يعلم بوجودها داخله، وكذلك الشيء نفسه بالنسبة إلى المرأة.

ما تتم المشاركة به زُتماً لم يكن موجوداً أبداً في الماضي، فالماضي يستند إلى الذاكرة، والتي سوف تبقى دائماً شخصية. وصولاً إلى نقطة اندماجهما، كان العاشقان يسيران في طرق مُنفصلة، بينما سويماً هما يخلقان طريقاً جديداً ليس له ماضٍ، حيث كل خطوة تنتقل في المجهول، ولا يوجد أي قدرٍ من الخبرة يُمكن أن يُضيء الطريق.

فيما يلي رؤى حدثت في أول تبادل للأفكار في الحُب:
يُمكن للوعي أن يكون مُشتركاً. ما يهبك الإله إياه من الحُب، تستطيع أن تُعطيه إلى شخص تُحبه.

التشارك هو أساس الثقة.

المجهول هو مساحة العشاق.

الصراع بين الحُبّ والأنا

عندما يلتقي شخصان في تشارك الحقيقة «سات سنغ»، فإنهما يُمكن أن يُقدّما كمال ذاتيهما العليا، ولكن ما يُقدّمه معظمنا في التودد ليس الكمال وإنما الحاجة. عندما تهيمن الحاجة على الحُب فإن ال خيط الهشّ للروح ينقطع. تدلّ الحاجة ضمناً على وجود نقص في النفس، وجزء مفقود يجب أن يُمدّنا به شخص آخر. يُطلب من النساء عمراً

سدّ الحاجة من الرّقة، الرّعاية، الراحة، الجمال، العاطفة، والتي لا يستطيع الرجال من ناحية أخرى إيجادها دواخلهم، ويُتوقّع من الرجل سدّ الحاجة من القوة، الحماية، السلطة، الإرادة، والتي بخلاف ذلك لا تجدها النساء. كلاهما يشعر أنّ الآخر جعله كاملاً.

إنّ الحاجة هي شيء فعّال قادر على خلق أوهام فعّالة. لا يمكن لأحد أن يقتحمك حقاً ويُعيد إليك القطعة المفقودة. إنّ الرّقة أو التودد أو الرّعاية التي يجدها الرجل في المرأة تتمّ استعارتها فقط إلى أن يتعلّم تطوير تلك الصفات ذاتها. قد تستفيد المرأة من السلطة، الإرادة، القوة التي تجدها في الرجل، ولكن لا يكون هذا الشيء نفسه عندما تمتلك هي الصفات ذاتها.

في التودد نقرّر ما إذا كنّا سنقترض من الآخر، أو نُصبح فعلاً ما يتصوّره الآخر، ومع التواصل يُمكنك أن تتلاءم مع ما تُدرك، وإذا ما كان تشاركك «سات سنغ» عميقاً بما فيه الكفاية. إنها مسألة النية بكلّ معنى الكلمة. هل ستُضمّد أنت احتياجاتك الداخلية أم ستُعالجها حقاً؟ إنّ الرحلة الطويلة قدماً فقط تستطيع الإجابة على هذا، ولكنّ التودد يُمهّد الطريق.

نظراً للتكليف الثقافي لدينا، فإنّ معظم الأزواج يفقدون خيط الروح الرفيع في هذه المرحلة، وعندما تبدأ العواطف المتزايدة من الافتتان بالبرود، تحلّ الأنا محلها، والتي هي المكوّن الرئيس للذات الزائفة. نحن جميعاً نعتمد على الأنا كي تقودنا خلال العالم المعروف، وليست «الأنا» كياناً ثابتاً، ولكنها مجموعة من الخبرات تتراكم باستمرار.

يبدو دائماً أنّ الأنا تعرف ما تحتاج إليه. يُمكن تعريف حاجة الأنا على أنها أيّ شيء يُعزّزني. عند تغذية هويتك المعزولة، فأنت تُواصل الوضع الأكثر ألفة لديك من أجل البقاء الذي تعرفه والذي هو السعي

وراء الصورة الذاتية. إنَّ حقيقة أنَّ العاطفة الشعاعية تستطيع أن تأخذ الشخص وراء الأنا لا تُلغي احتياجات الأنا.

تبدأ عادة مرحلة التودد عندما يبدأ معظم العشاق بالشكوك. تنشأ قضية الالتزام، وتجعل التلميحات الأولى من عدم التوافق، مظهرهم غير مُرحب به. تنقطع المغازلة عموماً عندما يشعر شخص أو آخر أنَّ احتياجاته لن تُلبى. قد يشعر الرجل أنَّ المرأة ليست داعمة أو مراعية لرغباته على نحو كاف حسب تصوّره الذاتي، وقد تشعر المرأة أنَّ الرجل ليس حسّاساً أو مُراعياً بما يكفي لتغذية مشاعرها.

على الرغم من أنه يعتبر نموذجياً لكل من الرجل والمرأة أن يكون لديهم خيلاً جامعاً حول بعضهم البعض قبل أن تُصبح علاقتهما حميمية، إلا أنهما ما إن يبدآن في قضاء الوقت معاً، فلن يكون الخيال قوياً بما يكفي لكبح جماح الأنا، ويُصبح الآن هناك توازن متقلقل بين الحبّ الذي يجعل التواصل ممكناً، والحاجة التي لا تُريد أن تُضحّي بالأنانية إلا إذا أُجبرت على ذلك.

ليس من العدل إلقاء اللوم على أيّ شخص مُنفرد على نقص الثقة الممنوحة لنا من التجربة الاجتماعية. لقد تمّ وضعنا جميعاً في حالة طاعة عمياء لاحتياجات الأنا. نحن مجتمع نشأ مُفعماً بالشكّ في الاتصال الحميمي. نعم هناك بعض الاختراقات لمساحات شخصية على نحو مروّع، مثل الاغتصاب والقتل، ولكن إظهار تلك المساحة مزعج للغاية حتى لو لم يكن هناك عنف. إنَّ الشخصين اللذين ينخرطان في معركة النفقة، أو في نزاع مرير على الحضانة، هما في جوهر الأمر يستفيدان من المعرفة الحميمية التي اكتسبهاها في الزواج، ويحوّلان الثقة إلى عدوانية. ليس من المستغرب أنَّ السماح لشخص آخر بالمرور من دفاعاتك المحروسة جيداً يُسبب الصراع العميق، لأنَّ الشخص الذي

قد ينقذك من التهديد قد يُثبت أيضاً أنه عدوّ داخل أبوابك.

إنّ الوقوع في الحُبّ لن يقضي على الجريمة، الحرب، التشرّد، الصراع العرقي، والعديد من حشود التهديدات الأخرى حولنا. تستخدم الأنا هذه الأخطار الخارجية من أجل إقناعك أنّ العالم عدائي وغير مبال. بالنسبة إلى كلّ المظاهر تكون الأنا على حق، ولكن فقط وفقاً لمنظورها الانعزالي. في الحقيقة، إنّ رؤية أيّ شيء دون حُبّ تعني رؤيته بخوف، والتهديد لا ينشأ «هناك خارجاً»، بل إنّ أصوله «هنا داخلًا» حيث أنشأنا معتقداتنا منذ البداية. هناك دفاعات لتفادي التهديد، وهي مثل نظام الإنذار المبكر الذي يُمكن ضبطه بحساسية شديدة إلى درجة أنه لا يمكن لأحد أن يكون غير مهذّب كفاية كي يُعطّل فعاليتها.

إذاً، السؤال الحقيقي هو كيف نُهدئ شعور التهديد بالشكّ مما يسمح للحُبّ أن يكون موثوقاً. ما الذي يُغذي التهديد ويُحافظ عليه؟ إنّ الأجوبة كثيرة، ولكن يُمكن تبسيطها بالقول إنّ كلّ تهديد هو ظلّ من الماضي.

في الواقع ليس هناك شيء تخافه في الوقت الحاضر. يتمّ إسقاط الخوف على الحاضر من خلال الذاكرة.

إنّ الأطفال حديثي الولادة ولأنهم لا يملكون ماضياً، تنقصهم جميع الدفاعات، فالطفل عرضة تماماً لأيّ مُتطفل أو تأثير ضار، وهو يعتمد تماماً على الحماية الخارجية من أجل البقاء على قيد الحياة. من المفارقة أنه ليس هناك مَنْ هو أقلّ عرضة للإيذاء من الطفل حديث الولادة، لأنه لا يُوجد لديه خوف. سوف تخلق التجربة ذات يوم بصمتها على الجهاز العصبي، فمن دون وجود إطار مرجعي ليس هناك أيّ تهديد. «صحيح أنّ الأطفال لديهم مخاوف غريزية، مثل الخوف من السقوط، ولكن هذه المخاوف جسدية أكثر من كونها نفسية. يُساهم الخوف البدني في

البقاء، في حين أنّ الخوف النفسي يُمكن أن يُسبب شللاً، يتعزز الأول بسرعة، ويؤكد ردود الأفعال، بينما يُمكن للآخر أن يتسبب في العجز».

إنّ التهديد هو تفسيرٌ موضوعي يجب أن يتمّ تدريسه، وغالباً ما يكون له علاقة صغيرة مع الخطر الفعلي المحيط بالشخص. هذا هو السبب في أنّ رياضة مثل تسلّق الجبال يُمكن أن تحوّل الخوف الغريزي، الخوف من السقوط، إلى تجربة مُبهجة. يتوقّف كلّ شيء على التفسير.

إنّ مشروع تعليم كيفية الدفاع عن النفس في العالم يستغرق وقتاً طويلاً. نحن جميعاً نُعزّز مهارات البقاء على قيد الحياة لدينا، بعد أن تخلينا منذ فترة طويلة عن عدم الخوف الموجود عند الأطفال حديثي الولادة. عندما يُطلب منا التودد أن نُسلّم أنفسنا إلى شخص آخر، فإننا دون وعي نرى ذلك على أنه قرار يُمكن أن يُؤثر على بقائنا أحياء، وهذا ما تشعر به وكأنه تنازل عن دفاعاتك. إنّ الشك وعدم الثقة تجاه شخص تُحبّه هو مرآة لإيمانك أنّ الخوف أمرٌ ضروري، لأنّ البقاء على قيد الحياة غير مُمكن دون دفاعات.

التفريق بين الحقيقة والزيف

إنّ التودد يسمح للثقة أن تنمو على الرغم من الجراح القديمة، ولكن نظراً للسنوات العديدة التي أمضيناها ونحن نبنّي دفاعاتنا، فإنّ هذا الشفاء لن يتمّ بسرعة. في الواقع، إنّ المرحلة الأولى من الشفاء تجعل شعورنا بالجروح القديمة وكأنها حديثة. فقط عندما تبدأ في الشعور بالأمان تسمح لك نفسك بالنظر إلى المخاوف التي كانت شديدة جداً من أجل مواجهتها. من الشائع لأيّ شريك أن يسترجع من جديد الصدمات وتهديدات البقاء التي كانت في الطفولة. ليس من المستغرب إذن، أنّ رجلاً وامرأة قد لا يسمحان لنفسيهما أن يكونا في علاقة

علاجية منذ البداية. إنهما في حاجة إلى الشجاعة كي يريا أنّ الشكّ والخوف اللذين يظهران على السطح في اللحظات العَرَضِيَّة، يجب تفحصهما وتحريرهما، وعدم طاعتهما على نحوٍ أعمى.

إنّ الأثر الأشدّ ضرراً للشعور بالتهديد هو أنه يقطع تدفق الحُبِّ. إذا لم تتعلّم الحُبّ في مرحلة الطفولة، فإنّ قدرتك على ألا تكون مُهدداً من شخص آخر أكثر صعوبة بكثير. يجب على الآباء المُحبِّين تعليم أبنائهم أنّ هذا الواقع ليس قاسياً تماماً.

لقد طُبِعَ كلُّ واحد منا على طريقتين: إما أنّ العالم خطير مع لحظات من السلامة، أو أنّ العالم آمن مع لحظات من الخطر.

لا يهتمّ كم يبدو العالم عدائياً، فلا تزال الأسرة المُحبّة مكاناً آمناً للرعاية والحماية. لا يحتاج الأطفال إلى أن يثقوا بالجميع إلّا شخصاً واحداً هو ذلك الذي لن يخذلهم أبداً، وبالتالي يتمّ تأسيس التوازن الأصلي بين الحُبِّ والحاجة. إنّ البصمة الإيجابية القوية منذ الطفولة يُمكن أن تستمرّ مدى الحياة. على الرغم من أنّ الأبوين فقط علّموا الطفل أنه محبوب، إلا أنّه يبدو كأنّ العالم كله أحبّ هذا الطفل، وأنّ الاعتقاد «أنا محبوب» يبقى كجزء من واقعه أو واقعها. عندما يكون لديك المستوى الأدنى من الاعتقاد أنك محبوب، فلن تكون احتياجاتك يائسة، وسيكون هناك مجال للسماح لشخص آخر بالدخول إلى عالمك الداخلي.

إن أسوأ بصمة يمكن أن تحوز عليها من مرحلة الطفولة هي أنّ تُصبح نماذج الحُبِّ لديك هي نماذج الخيانة نفسها أيضاً، وهذا يحدث في حالات الإساءة الجسدية، أو الجنسية، أو العاطفية. إنك مع أيّ نوع من سوء المعاملة في صورتك الخلفية، سوف تعتبر سرّاً كلّ محبّ على أنه عدوّ. إنّ أطف عناق يحتوي على إمكانية تخريبه، وأرقّ تربيته تُرجع صدى التدهور المُحتمل.

من المفارقات أنّ هؤلاء الأطفال هم فقط الذين يكبرون كي يحتاجوا الحبّ حاجة ماسة أكثر من غيرهم، ولكن بما أنهم غير آمنين ويشعرون بالحاجة إلى الدفاع على نحو فوق المعقول، فإنهم ينسحبون بعيداً عن الالتزام على نحو أسرع. مثل هؤلاء الناس ليسوا متأكدين في أعماقهم أنهم يُمكن أن يشعروا بالحبّ على الرغم من تعطّشهم إلى ذلك. حتى القصص الغرامية المُسكرة أكثر لن تكون قادرة على التغلب على التاريخ الذي يضع متطلّبات الأنا أعلى بكثير من متطلّبات العلاقة.

إنّ الحصول على الحبّ الحقيقي هو عملية نمو، والشرط الأول هو أن تُصبح مدركاً للوقت الذي لا تكون فيه صادقاً. يزوّدك التودد بفرصة لخلق هذا الوعي، وهذا يتمّ عندما يُحقق الزوجان تعريفهما لما يعني كونهما في حالة حبّ. هناك أشياء عديدة نحسبها حبّاً، بينما تكون شيئاً آخر. هذه الأشكال من الحبّ الزائف يُمكن أن تكون سلوكيات، معتقدات، توقّعات، أو تكيّفات من الماضي. جميعنا نميل إلى قبول إصدارات «الحبّ» التي اعتدنا عليها، دون التوقّف من أجل دراسة مدى صحتها. إنّ أكثر السلوكيات غير المُحبّة تمرّ بنا بهذه الطريقة.

لعله ليس هناك جملة في اللغة الإنجليزية تحتوي على أكبر عدد مُمكن من المعاني الخفية مثل «أنا أحبّك». في كثير من الأحيان نقول هذه الكلمات، ونُضيف بصمتِ التوقّعات التي تؤكّدها. ما نقوله في الحقيقة قد يكون

أنا أحبّك ما دمتَ على الطريقة التي أنت عليها الآن.

أنا أحبّك إذا كنتَ تُحِبُّني.

أنا أحبّك إذا كنتَ لا تُخيفني كثيراً.

أنا أحبّك طالما أنك تفعل ما أريد.

بسبب أنّ هذه الجُمْل تحمل توقعات، فهي ليست حقاً عن الحُبّ. لا تكون «أنا أحبّك» غالباً تصريحاً بسيطاً، بل مع شروط غير محكية «أنا أحبّك لو». إنّ الأشخاص الذين يرسمون وعوداً مشروطة ليسوا خاطئين، فهم عادة يقومون بأفضل ما يستطيعون. لا شك أنّ أحدهم قال في الماضي: «أنا أحبّك»، عندما كان يعني في الواقع «أنا أحبّك لو». بدرجة أكثر أو أقلّ نضع جميعنا توقعات على الناس الذين نُحِبُّهم، ولكنّ هذه التوقعات مهما بدت معقولة بالنسبة إلينا، فإنها تُدخل عنصراً من الزيف الذي لا يحتويه الحُبّ الحقيقي.

يمكن للحُبّ الزائف أيضاً أن يأخذ شكل نقص في الواقعية. إنّ الشخص الذي يتوقّع أن يكون مُنقاداً من شخص غريب غامض، ويتمّ إنقاذه من كلّ المشاكل، هو شخص مُنغمس في الوهم. يمتلك الوهم العديد من الأفتنة، والخيال والإسقاط هما الأكثر انتشاراً منها. يخلق الخيال صورة خاطئة أنه من المتوقع للحُبّ أن يعيش وفقاً لشيء مُعيّن. نحن نتخيّل بشأن العاشق المثالي، وأيّ شخص لا يتطابق مع هذا التخيل المثالي يكون غير مناسب لحُبنا. إنّ كونه كبيراً في السنّ أو صغيراً جداً، طويل القامة أو قصيرها أكثر ممّا ينبغي، بليداً جداً، أو فقيراً جداً، غير محترف على نحو مُفرط، أو كونه أيّ شيء مبالغ فيه لا يجعله يجتاز الاختبار، هذه هي الطريقة التي يُنظر فيها إلى الناس الآخرين على أنّهم يفتقرون إلى القدرة على الحُبّ. من ناحية ثانية فإنّ جذر هذا الوهم يكمن وعلى نحو واضح في الشخص المدرك، وليس فيما يُدرك. إنّ الخيال الذي يُصوّر مثلنا الأعلى على نحوٍ افتراضي يركب في الواقع الغمام.

يشوّه الإسقاط قدرتنا على الفهم بطريقة مُختلفة، فهو يربط معتقداتنا مع أشخاص آخرين. إنّ الشخص الذي يعتقد أنه لا أحد سيُحِبُّه مطلقاً، يُسقط افتقاره إلى القبول على الآخرين. إنّ الاعتقاد الداخلي «أنا

لستُ محبوباً» مؤلم إلى درجة أنه لا يُمكن أن يُواجهه، والطريقة الوحيدة لتخفيف هذا الألم هو أن تتوقّف عن الإدّعاء أنه يخصّك، إلا أنك بدلاً من ذلك تُقرّر أنّ الآخرين على خطأ، وأنهم خذلك ولا يظنون بك خيراً كفاية وليس لديهم رغبة في محبتك. في الواقع إنهم ليسوا هناك، إنّه إسقاط فقط.

يُمكن للحب الزائف أن يتخذ أشكالاً أكثر من الخيال النشط أو الإسقاط. يُمكن التعبير عنه ببساطة على أنه ذلك الشيء المفقود في تجربة الإنسان. إذا لم يتمّ تقديم تصرفات مُحبّة لك، فلن يكون لديك أيّ صور إيجابية ملء القلب. إنّ أقسى انطباع يُمكن أن يُمارس على الطفل الصغير هو اللامبالاة، ورتما هو الأكثر شيوعاً. إنّ تجاهل حاجة الطفل إلى الحبّ تُوصل إلى القلب أنّ حاجته ليست ضرورية. عندما يكبر هذا الطفل سوف يجد من الصعب جداً التعبير عن الحبّ الحقيقي. عوضاً عن التدفق الدافئ للإحساس سوف يشعر «أو تشعر» بعواطف أكثر برودة وضآلة، والتي يُمكن ببساطة أن تضطرب وتفشل. تمتلك اللامبالاة تاريخاً طويلاً.

جميع هذه الإصدارات من الحبّ الزائف شائعة للغاية. نحن نُظهر حبّاً زائفاً كلّما ادعينا محبة شخص فوق ما نشعر به حقيقة، وكلّما أخفقنا في أن نثق أو نكون صادقين، وكلّما دفعنا بعيداً العواطف المعروضة علينا من شخص آخر. مثل ثعبان بألف رأس، يمتلك الحبّ الزائف الكثير من الرؤوس لتسميتها، وهزيمته تتطلّب أن نكتشف ما هو الحبّ الحقيقي. يجب أن يستولي الحقيقي كي يُبعد ما هو غير واقعي. إنّ تمييز الخيال أو الإسقاط يضع مسافة بينك وبينه، وحالما تحصل على بعض المسافة، تستطيع البدء في التخلّي عن سلطة الزائف.

إن لم تكن في الماضي قد اخترت نقاء الحبّ وفهمت براءته، فإنّ

أساس العلاقة لم يُوضع بعد. تحدث لونغفيلو بدقة عندما قال: «يُعطي الحُبّ نفسه، ولا يُشترى». إذا شعر رجل أو امرأة أنّ هناك ثمن سيُدفع لهما لكونهما محبوبين، فإنّ إحساس الحُبّ كلّهُ سيتضّرّر. لقد بات مضطرباً في صفقة بين الفائزين والخاسرين في لعبة منافسة الاحتياجات.

يجعل مجتمعنا المشكلة أسوأ من خلال الزعم أنّ الأنانية لها ما يُبرّرها، ذلك أنّ أسهل قناع للخوف والشكّ هو الأنانية. ما هو الشيء المفيد الذي تُقدّمه القيم «العليا» حقيقة «للأنا» التي كان لديها وقتاً شاقاً كافياً من أجل البقاء على قيد الحياة كما هي؟ قد يقول مُتشائم: «عندما يقع الناس في الحُبّ، فإنهم ينغمسون في الخيال الانهزامي. هناك قوة أكثر سلطة بكثير من الحُبّ، وهي تُدعى الرغبة. تنحدر الرغبة كي تصل إلى السعي وراء الجنس، المال، السلطة، الأمن، الراحة. وهذا ما يحتاجه الناس فعلياً.

على السطح يبدو المتشائم على حق تماماً، فالحياة لا تكذب، وهو يعني أنه على الرغم من أنّ كلّ واحد منا قد يُناصر قضية الحُبّ، إلا أننا لا نعيش فيه. تمتلك الأنانية قدرة هائلة جداً في المطالبة، وكثيراً ما يعمل التودّد على إرساء الأسس لأنانية مُتبادلة. يهمل الرجل والمرأة وجع إفشاء أعمق مخاوفهما وانعدام الأمن عندهما، وبدلاً من مواصلة العمل المرهف في نسج خيوط الحُبّ في طراز من شأنه أن يكون قوياً بما يكفي للاحتفاظ به، يُركّزان على ما ستفعله العلاقة «لي».

إنّ مرحلة التودّد تنجح إلى حدّ يُمكن الرجل والمرأة من تفكيك دفاعاتهما، وتفشل إلى حدّ أنّهما يبنيان دفاعات جديدة معاً.

كم يبلغ عدد الأزواج الذين تضامنوا معاً من خلال تشكيل «نحن» التي هي تماماً نسخة أقوى وأشدّ من «أنا»؟ نحن لا نستطيع أن نتفاجأ عندما يحدث هذا. إذا كان البقاء على قيد الحياة هو السلطة العليا في

عالم خطير، فإن اثنين أفضل من واحد. يمكن مثل الفرد للزوجين السعي نحو السلطة، المال، أو أقل قدر من الأمن والراحة. يتخلف الحب جانبا لأنه لن يُحقق مكاسب مادية، على الأقل ليس بالوضوح الذي ستكون عليه التكتيكات غير المحبة. بينما الحصول على المال والسلطة يتطلب العنف والاستعداد من أجل القتال من أجل ما تُريد. من الأفضل لك أن تمتلك غريزة قاتلة، وليس قلباً مُحباً، إذا كنتَ تلاحق هذه الأمور. بينما يتطلب الأمن والراحة أيضاً البحث عن رقم واحد. في هذه الحالة أصبح الواحد اثنين، ولم يتغير أي شيء آخر.

مما لا شك فيه أن الأناية المشتركة لها مكانة في كل علاقة. تحدث المشكلة الحقيقية عندما يطمس الشريك النمو الواهن للحب في جانبه الروحاني. قبل أن نقع في الحب بفترة طويلة، كنا نعرف أكثر من الكفاية عن احتياجاتنا، إلا أن الحصول على حليف للوفاء بها لا يعني التحرر منها. يستطيع الحب فقط أن يُحررنا، لأن حقيقة تريك للخوف. إن الادعاء المتشائم أن ما يُريده الناس في الواقع هو المال، والقوة، والأمن، ينهار دفعة واحدة حالما نظرنا أعمق. إن بهجة الوقوع في الحب هي الهروب من الأنا، وإحساسها بالتهديد، وأنائيتها. هذا الهروب هو ما نُريده حقاً، ومهما كانت المكافآت التي تُحضرها الأنا إلا أنها لا تستطيع أن تفعل أمرين اثنين: لا تستطيع إلغاء الخوف، لأن الأنا تأسست على الخوف، ولا تستطيع إقامة الحب، لأن الأنا بالتحديد تُوصد الباب في وجه الحب.

إن السبب في أن الأنا والحب ليسا مُتناغمين يُعزى إلى أنك لا تستطيع أن تأخذ أنك إلى المجهول، حيث يُريد الحب أن يتسلم القيادة. إذا كنت تتبع الحب، فإن حياتك سوف تُصبح غير مُؤكدّة، والأنا تشتتهي اليقين. سيكون عليك الاستسلام إلى شخص آخر، والأنا ترفع بالقوة إرادتها فوق إرادة أي شخص آخر. إن الحب سيجعل

مشاعرك غامضة، والأنا تُريد أن تشعر بيقين الصواب والخطأ. هناك العديد من التجارب الأخرى التي لا يُمكن للأنا أن تفهمها تنطبق على الحُبّ، المُحبّ مُضطرب، عفوي، حساس، مكشوف، مستقل، سعيد، عجيب، ومُتجدّد دائماً.

إنّ رحلة الحُبّ ستكون مرعبة إن لم يكن لدينا الشغف الذي يمنحنا الشجاعة، شجاعة العشاق العمياء كما تُسمّى غالباً، وسيكون أكثر دقة أن ندعوها حكمة العشاق العمياء، لأنّ يقين الأنا وَهم، بينما الشكّ هو أساس الحياة.

مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

تدريبات الحُبّ

تفسير طبقات الحُبّ

إنَّ أحدَ أكثرِ الأمورِ نفاسةً التي يمكنكُ أن تعرفها عن نفسك هو ما تعنيه بكلمة «أحبّك». إنَّ المعنى الذي تنقله مُعقّدٌ لأنّه يتضمّن «الآخر». إنَّ تجاربك الماضية مع الحُبّ وكذلك بصمات طفولتك، توقّعاتك، معتقداتك غير المعلنة، يتمّ وضعها جميعاً في جعبة اللغة، وبالتالي تتوسّع كلمة «أحبّك» إلى:

«أحبّك كحُبّ والدي لوالديتي قبل أن يتطلقا».

«أحبّك طالما أنك لا تقرب كثيراً».

«أحبّك أكثر من حُبّ «روميو» لـ «جولييت» لكن لا تطلب مني أن أموت».

«أحبّك كما لم يُحبّني قائد فريق المدرسة الثانوية لكرة القدم».

تُصبح الكلمات ذاتية أكثر، كلّما كانت عاطفية أكثر.. بما أن «أحبّك» هي العبارة الأكثر عاطفية في لغتنا، فهذا يعني أنّها تتضمّن العديد من المشاعر التي رُبّما لم نُفصح عنها يوماً، وخصوصاً المؤلمة منها. من الممكن

جلب المعاني التي يُغفل عنها في الأحاديث اليومية إلى السطح من خلال أسلوب تداعي الأفكار والمعاني والذي هو أساس هذا التدريب.

الجزء الأول

اجلس ومعك قلم رصاص وورقة وسجّل إجاباتك على هذا السؤال.

ما الاسم الأول الذي يخطر في ذهنك عندما تُفكّر في كلّ من الكلمات التالية؟

طاهر.

عاطفي.

لطيف.

مُحبّ للمغامرة.

جميل.

شجاع.

حنون.

مُخلص.

وسيم.

غير أناني.

قوي.

مرح.

عبقري.

بريء.

يُثير الإعجاب.

موهوب.

كريم.

فاتن.

بطبيعة الحال لا يمكن أن يكون لشخصين القائمة ذاتها من الإجابات، لكن ثمة ملامح واضحة لكيفية تشكيل القوائم. من أصل ثمانية عشر خياراً:

● إذا كانت أكثر من ثمان من إجاباتك خيالية، فإنّ المادة الأساسية لتعريفك للحبّ هي الخيال الخصب. هذا ينطبق أيضاً على احتلال نجوم التلفاز أو السينما مكانة بارزة على قائمتك. قد ترى الحبيب «المثالي» بعيد المنال، لكنّه في الوقت ذاته مرغوب بشدة. أنت تبحث عن الجمال الخارجي قبل الصفات الجوهرية. ربّما لا ترى نفسك جميلاً ولا ساحراً ولا جديراً باهتمام الأشخاص الذين تُعجب بهم.

● إذا كانت أكثر من ثمان من إجاباتك هي أشخاص لم يسبق لك أن التقيت بهم، فأنت تملك نزعة قوية للمثالية في تعريفك للحبّ. قد تستمد قوتك من عبادة البطل، أنت ترى في اللاوعي الحبيب بمثابة مُنقذ، معيل، صخرة قوية، نموذج أبوي، أو سلطة.

● إذا كانت أكثر من خمس من إجابات هي والدك أو والدتك، فأنت لم تُكوّن بعد إحساساً قوياً بالحبّ اعتماداً على ذاتك بل تتطلّع إلى نماذج الطفولة.

● إذا كانت أكثر من خمس من إجاباتك هي «أنا»، فأنت لا تُجيب على الأسئلة بأمانة، مما يُشير إلى خوف أو عدم اطمئنان إزاء كونك محبوباً.

● إذا كانت أكثر من خمس من إجاباتك تحمل الاسم ذاته، فأنت رُبما تُحبّ ذلك الشخص.

● إذا كان شريكك الحياتي لا يظهر في إجاباتك ثلاث مرات على الأقل، فأنت لم تُقم بمواجهة شكوكك تماماً حول علاقتكما. يجب فتح قنوات جديدة للتواصل مع الشريك.

الجزء الثاني

إنّ تداعي الأفكار هو أمر مُعبّر على نحو مذهل. في تجربة كلاسيكية تعود إلى العشرينيات، قام صانع أفلام روسي يُدعى «ليف كوليشوف» بعرض بعض الصور البسيطة: طبق من الحساء، تابوت، طفل يلعب بدمية دب، وبعد كلّ صورة كان يعرض وجه رجل خال من التعابير ينظر في آلة التصوير. عندما تمّ عرض هذا التسلسل، قرأ الجمهور شتى أنواع المعاني في تعابير الرجل. عندما ظهر وجهه بعد صورة طبق الحساء ظنوا أنّه جائع، وبعد صورة الكفن ظنوا أنّه خائف من الموت، وبعد صورة الطفل، ظنوا أنّه كان يشعر بالحُبّ. تُظهر هذه التفسيرات تماماً مدى قوة الربط الذهني.

تكاد تكون الطريقة التي يربط بها ذهنك الأمور ببعضها عن طريق تداعي الأفكار مُضللة في أغلب الأحيان. الحقيقة هي أنّنا نادراً ما نرى الأشخاص على حقيقتهم، وإنّما نراهم من خلال الربط الذهني بينهم وبين أناس من ماضيها. على سبيل المثال، نحن نحمل معنا في رؤوسنا الصور المادية لوالدينا ونقوم بمطابقتها مع الذين نلتقي بهم. يُثير الشبه

الشديد الروابط الذهنية، سواء كانت جيدة أم سيئة، والتي لا علاقة لها بهؤلاء الأناس الجدد، وفي الوقت ذاته لها كل العلاقة بعملياتنا الذهنية.

ذكرت سابقاً أنّ الحُبّ المزيف يعمل من خلال الإسقاط، حيث يقوم بإحلال مشاعرك الخاصة على الآخر. في تجربة «كوليشوف»، عندما كان أحد مشاهدي الفيلم يقول إنّ الرجل ذا الوجه الخالي من التعابير، كره الطفل، فهذا يعني أنّ الإسقاط كان يفعل فعله. إلا أنه هناك أيضاً نوعٌ مختلف من الإسقاط، مبني على رغباتك. قد ترى أحدهم محل ثقة على سبيل المثال، لأنك تحتاجه أن يكون كذلك «كانعكاس لتعرضك للخيانة في الماضي المُكوّن»، ومهما بلغ عدد المرات التي يُثبت فيها هذا الشخص أنه يستحيل الوثوق به، ستستمر في إسقاط رغبتك عليه. تتضمّن الغيرة قدراً متطرفاً من الإسقاط والذي يصعب تبديده، بما أنّ نظرة بريئة وكلمة بريئة يُساء تفسيرها بسهولة.

إذا كنت تلجأ كثيراً إلى الإسقاط، فستميل إلى السلوك التالي:

تُكمل الجمل نيابة عن الآخرين.

تتصرّف على نحو دفاعي قبل أن يتمّ اتهامك.

تستخدم صيغ لفظية مثل «إنه شخص من النوع الذي»، «أنا أعلم وحسب أنها سوف».

تطلب رأي الآخر، ثمّ تغضب إذا خالفك الرأي.

تواجه صعوبة في قراءة وجوه الآخرين.

كثيراً ما تشعر أنه يُساء فهمك.

ترى تهديداً في وجوه الذين يُمثلون السلطة كرجال الشرطة، أو تشعر أنّ مديرتك في العمل تكرهك في سرّها، على الرغم من أنها لم تقل هذا أبداً.

تعتقد أنه عندما ينظر زوجك أو «زوجتك» إلى امرأةٍ أُخرى «أو رجل»، سوف تولد لديه «لديها» اهتمامات جنسية.

تحمل مشاعر حُبّ أو بغضٍ مُتطرّفة تجاه أشخاص بالكاد تعرفهم. إنَّ التخلّص من الإسقاط هو أمر بالغ الأهمية إذا أردت أن تكون قادراً على تمييز الحُبّ الصادق عن الحُبّ المزيف، سواء كنت المعطي أم المتلقي.

دائماً ما يُخفي الإسقاط شعوراً لا تُريد أن تنظر إليه.

إذا كنت تُفتش عن أيّ سمة سلبية، وتصرّ على أنها حاضرة لدى الشخص الآخر، فستجد السمة ذاتها محتبئة لديك. كلما أنكرت وجود تلك السمة أكثر، احتجت أن تُسقطها بقوة أكبر. بالتالي إذا اعتدت أن تُدافع عن نفسك قبل أن يتمّ اتهامك، فأنت تشعر بالذنب، ويحتاج ذلك الشعور بالذنب أن تُواجهه كي تكفّ عن إسقاطه. إذا كنت تشعر أنّ الرجل أو المرأة الذين تُحبهم ينظرون باستمرار إلى الآخرين باهتمامات جنسية، فأنت الذي ليس جديراً بالثقة. إذا كنت تظنّ أنّ مديرك في العمل يكرهك، ابحث عن احتمال وجود غضب خفي ضدّ السلطة. إنّ التمرين التالي هو خطوة جيدة تجاه التقييم الذاتي الصادق.

ضع قائمة من أسماء ثلاثة أشخاص تكرههم، أو تُخالفهم بشدة، أو كان لك معهم صدام قوي. قُم بتدوين أربع صفات لدى كل واحد منهم، والتي تعتبرها الأكثر عدائية. ربّما تبدو القائمة النموذجية كالتالي:

والد زوجتي: متعجرف، جشع، ضيق الأفق، عنيد.

مديري في العمل: ظالم، مزاجي، لا يُقدّر عملي، غير فعال.

هتلر: سادي وحشي، بغيض، متحيز، مُتعصّب.

انظر الآن إلى القائمة، وقُل عند كلّ صفة من الصفات: «لقد تصرّفْتُ

على هذا النحو عندما كنتُ...»، أكمل الجملة بمثال من تصرفاتك. متى كنتَ مُتعجباً؟ متى كنتَ جشعاً؟ ليس الهدف هو التخبط في نقد الذات، وإنما استدعاء المشاعر التي تحتاج إلى إصلاح بدلاً من إسقاطها على الآخرين.

إذا كُنْتَ صادقاً مع قائمتك فستجد من الصعوبة. يمكن إكمال بعض الجمل. قد تبدو سادية «هتلر» على سبيل المثال، بعيدة تمام البعد عن تصرفاتك، أو رُبَّما يكون ظلم مديرِك في العمل لك في عدم ترقية ترقيتك جرحاً حديثاً جداً. إلا أنه من خلال المواظبة سوف تكتشف أن ما تكرهه بشدة لدى الآخرين هو الشيء ذاته الذي تُنكر بشدة وجوده لديك. هذه حقيقة روحانية نحاول التهرب منها من خلال الإسقاط، وإلقاء اللوم، ومنح الأعداء لأنفسنا. عندما تكون قادراً على رؤية نفسك فيما تكرهه، فأنت تقترب من إدراك أنك تحتوي على كل شيء، كما يليق بوليد الروح.

في حياتنا سندريلا للبيع

في اليوم الأول من قدوم «دانا» للعمل لدى «ستيفن»، حصلت شرارة إعجاب بينهما. كان أكبر منها بخمسة عشر عاماً، وكان جرّاحاً تجميلاً ناجحاً للغاية، إلا أن «ستيفن» لم يلتزم بقواعد السلوك. قال لها إنها ليست مضطّرة لأن تناديه «دكتور» ما لم يكن هناك مريض في العيادة، وعندما سألها عن خلفيتها الاجتماعية، أظهر اهتماماً ومديحاً. كانت «دانا» قد عادت إلى المدرسة التقنيّة عندما كانت في منتصف العشرينات من عمرها، وكان هذا عملها الأول بعد التخرج، وفي الحقيقة، عرض عليها «ستيفن» أجراً سخياً زاد تلهّفها إلى العمل لديه.

خلال شهر طلب منها الخروج في موعد. كانت «دانا» متوتّرة وخائفة من أن يُثير ذلك عداوة النساء الأخريات في العمل، لكنّ «ستيفن» وضع كلّ ثقله في إقناعها. بعد العشاء في مطعم فرنسي راق، أرسل لها الورد في الصباح التالي. تتالت المواعيد، وعلى الرغم من أنّ «دانا» لاقت صعوبة في التحمّس تجاه رجل أكبر منها سنّاً كشريك شاعري، كان عليها أن توافقه الرأي أنّ العمر موجود في رأينا

وحسب. لقد جعله تواجده بالقرب منها شاباً من جديد، كما كان يحلو له أن يُخبرها. لكن بغض النظر عن التحسّن الذي أحدثته العلاقة فيه، إلا أن «ستيفن» كان حريصاً على أن يخطب ودّ «دانا» ويضعها في دائرة الأضواء.

أرسل إلى شقّتها الورود كلّ يوم تقريباً، واشترى لها مجوهرات ثمينة، وَجَدَت «دانا» نفسها مُحرجة في بادئ الأمر في تقبّلها، لكنّها استسلمت فقط لأنّ رفضها تسبّب لـ «ستيفن» بألم واضح. مع الوقت قاما بالانتقال إلى مرحلة الشراكة الحميمة. كان «ستيفن» عاشقاً ملاطفاً، على الرغم من أنّ «دانا» كوّنت انطباعاً أنّه حساس تجاه أيّ نقد أو حتى اقتراح بخصوص أدائه. من أجل هذا السبب، كانت أكثر سلبية ومُسايرة له ممّا لو كانت مع رجل آخر، وقد بدا ذلك تضحية بسيطة تقوم بها.

كان لدى «ستيفن» أولاداً من زواجه الأول الذي حصل أيام كلية الطبّ. لم يكن أيّ من الولدين متحمّساً من أجل لقاء «دانا» التي كانت تكبر ابن «ستيفن» الأكبر بما يزيد عن عشر سنوات بقليل، والذي كان طالباً في الصفّ الأول من الكلية. كان طلاق «ستيفن» قد حصل قبل ثلاث سنوات، لكن لم يكن لدى «ستيفن» ما يقوله عن زوجته الأولى سوى القليل حتى عندما يُسأل عن التفاصيل. يبدو أنّه لم يكن هناك ما يشغله سوى «دانا»، والتي لم تجد بُدأً من أن تشعر بالإطراء الشديد.

كانا قد التقيا في حزيران، ومع حلول الخريف تمّ تعيين موعد الزفاف في عيد الميلاد. بعد أن اشترى لـ «دانا» خاتم خطوبة ضخم، حتّها «ستيفن» على أن تشتري الأفضل من كلّ شيء من أجل مراسم الزفاف. لقد خططا لشهر غسل باذخ في باريس، أو بالأحرى، «ستيفن» هو من خطط له، ثمّ زفّ الخبر لـ «دانه». لقد أزعجها الأمر قليلاً لأنّه لم يتمّ

استشارتها، ولكن كان من الصعب التلّفظ بأبسط شكوى أمام كرم «ستيفن» العارم.

لم تنفجر الفقاعة فجأة. أتت الإشارة الأولى إلى وجود خطأ ما عندما قام «ستيفن» بإعطاء «دانا» شريط فيديو لتمرين شدّ عضلات مؤخرتها. قال لها إنّ النساء يُحبّذن اللطف في هذه المواضيع، حتى عندما يبدين مُثيرات مثل «دانا». بعد أسبوع سألتها بلا مبالاة إن كانت فكّرت يوماً بإجراء جراحة تجميلية بسيطة. على الرغم منها، صُدمت «دانا»، فلم يكن لديها أيّ نية في السماح لـ «ستيفن» بالتغيير من شكلها. تراجع «ستيفن»، ولكنّ انزعاجه كان بادياً. في اليوم التالي وهي تمرّ عند زاوية من زوايا المكتب، تناهى إلى سمعها ملاحظة إحدى موظفات الاستقبال: «يبدو أنّ سنديلا سوف تخضع إلى عملية شفط دهون بسيطة». تصرّفت كما لو أنّها لم تسمع شيئاً، لكنّ الشكوك بدأت تُساورها.

حدث شجارهما الأول عندما انهارت «دانا» وأخبرت «ستيفن» عن الملاحظة الساخرة، فثار غضبه وهدد بطرد موظفة الاستقبال في الحال. قالت «دانا»: «لا أظنّ أنّ هذا هو بيت القصيد، أخشى أنك لا تُريديني ما لم تتمكن من تحويلي إلى شخص لا يُشبهني». كانت تعلم تمام العلم أنّ وجهها وشكلها لا يرقيان إلى المثالية، لكن ما مدى أهميّة ذلك بالنسبة إليه؟ تهرب «ستيفن» من السؤال وعاملها ببرود باقي اليوم. عندما جاء يوم الجمعة، الليلة التي كانا عادة يقضيانها معاً، قال إنّهُ مشغولٌ جداً، لكن كان لدى «دانا» انطباع واضح أنّه يمتنع عن ممارسة الحبّ عقاباً لها.

كانت مقارنتها مع سنديلا ملائمة جداً، لكن لم يكن لها خاتمة كالحكايات الخرافية. قبل أسبوع من الموعد المقرر لزواجهما، ضغطت

«دانا» بالصدفة على زر خاطئ في هاتف المكتب، فسمعت «ستيفن» يتحدث مع امرأة أخرى. لم تترك نبرة صوته وموضوع الحديث مجالاً للشك في أنهما على علاقة حميمة. خرجت «دانا» مجروحة الفؤاد من المكتب ولم تعد أبداً، ورفضت استقبال مكالمات «ستيفن» التي سرعان ما توقفت. احتج أنه لا زال يحبها، لكن «دانا» رأت أن ذلك محاولة منه للحفاظ على صورته عن ذاته. عندما اشتكى من كم المال الذي سيضيع إذا لم يتم ما مراسم الزفاف، انفجرت بالبكاء وأقفلت السماع، ولم يتصل «ستيفن» ثانية.

في الظاهر سيكون من الصعب تخيل التودد الذي يقترب من المثالية الشعرية. متفوقاً على معظم الرجال، كان لدى «ستيفن» من الوسائل والرغبة ما يمكنه من جعل أي امرأة تقع في حبه خلال فترة قصيرة. لقد جعل «دانا» تشعر أنها مميزة ومهمة، مانحاً إياها كل اهتمامه. على الرغم من مدى الروعة التي بدا عليها الأمر، إلا أن هذا التودد لا يمت إلا ببعض الصلة إلى الحب، ويكاد لا يمت بصلة البتة إلى الثقة. ما الذي كان يحصل في حقيقة الأمر؟

إن الكلمة المفتاح هنا هي «الصورة». كان «ستيفن» مهتماً أساساً بتحسين صورته عن ذاته، كساحر يستطيع تحويل النساء العاديات إلى آلهة. لم يكن يفعل ذلك على نحو احترافي فقط، بل كان لا بد له من أن يكون النجم على صعيد العلاقات الشخصية. ربما حاول أن «يُصحح» مظهر أجمل سيدة على وجه الأرض فيما لو أتاحت له الفرصة. إن إنفاقه تحبباً من الهدايا إلى ممارسة الحب، كان عبارة عن تمثيل، وكانت «دانا» مُحقة تماماً عندما لم تفوه ولا بأدنى انتقاد لقدراته الجنسية، لأن ردة فعله كانت ستكون سيئة للغاية. لو تزوجا، لفقد اهتمامه بها ولخرج بحثاً عن علاقات غرامية. بحسب المرء أن يلاحظ كيف استبعد زوجته الأولى من حياته تماماً، ليدرك مدى

حاجته لغزوات جديدة تدعم صورته المتضخمة عن ذاته.

إنَّ الطريقة الوحيدة التي كان يُمكن لـ «دانا» أن تنجح فيها مع «ستيفن» هي أن تسمح لنفسها أن تُشتري، ولكن لحسن الحظ، لم يكن إحساسها بذاتها مُستنداً على صورتها بل على مشاعرهما. إنَّ اجتذابها بقوة لم يبدُ لها واقعياً على الإطلاق، وكونها صغيرة في السن، كانت تستطيع أن تعلم أنَّ «ستيفن» لم يكن مهتماً بالتواصل مع ذاتها الداخلية، بل كان أقلَّ اهتماماً بمشاركتها ذاته الداخلية أيضاً.

بطريقة ما تصف هذه القصة تقريباً علاقة التودد المثالية. كلُّ ما علينا فعله هو القيام بعكس كلِّ ما حدث فيها. تفتِّح علاقة التودد المثالية مثل زهرة، بحيث يُصبح كلُّ واحد من الشريكين أكثر ارتياحاً عند الكشف عن عالمه الداخلي. إنَّها تجربة تشاركية حيث يتمُّ اتخاذ القرارات على نحو مُتبادل مع احترام الحدود بينهما. لا يُحاول أحد الشريكين أن يدفع الآخر خارج حدوده، وهو يعلم أنَّ توسيع الحدود مسألة تدريجية وحساسة. إنَّ أساس علاقة التودد هو تبادل الأفكار والمشاعر، الأمر الذي كان مفقوداً تماماً.

مكتبة الرمحي أحمد

على الرغم من أنَّها كانت مجروحة، إلا أنَّ «دانا» كانت مرتاحة في سرِّها، لأنَّ زفافها إلى «ستيفن» لم يتمُّ. إنَّ تحويلها إلى سندريلا لم يكن ليُشبع رغباتها الداخلية التي سأسميها روحانية. من الناحية الروحانية نحتاج جميعاً إلى أمور كالتسامح، والحُب، والتعاطف، لكن قبل أن يتمُّ تحقيق أيِّ من هذه، نحن في حاجة إلى تلبية حاجتنا الروحانية الأكثر جوهرية: ألا وهي الدعم على الطريق. لا نستطيع أن نتوقَّع من الشخص الآخر أن يفهم على الفور تجاربك وأنت على أعتاب مراحل روحانية جديدة، والتي غالباً ما تكون مُربكة، ولكن إذا كان للمشاركة مكان، فلا بد أن تبني أساساً من مشاركة الحقيقة العليا «ساتسانغ»، ويجب أن

يشتمل هذا الأساس على المساواة، والحساسية، والتواصل.

المساواة

عندما يُنظر إليك على أنك مساو في الأهمية لشريكك فهذا حق ليس في وسع الكثير من الناس التأكيد عليه، ولأننا غير متساوين فيما يتعلق بالذكاء، المكانة، المال، المهارات، المواهب، فمن الممكن لهذه العوامل أن تُصبح مُهيمنة في علاقة ما. قد تشعر المرأة، كما «دانا»، أن الرجل الذي يُغازلها قد اكتسب الكثير من مزايا الحياة بحيث أنها يجب أن تكون ممتنة لنجاحاته. مع هذا، لن يكون للسعادة التي كان لها أن تتوقعها من هكذا زواج، إلا نصيب قليل من الشرعية الروحانية.

في الروح كلنا سواسية، وليست هذه مجرد فكرة مجردة، إنه التصور الوحيد الذي يُمكنه الانتصار على الأنا. إذا ما شعرت أنني متفوق عليك، فإن تفوقي متجذر في صورتني عن ذاتي. إن الصورة الذاتية المستندة إلى المال على سبيل المثال، سوف تجعلني أعتقد أنني يجب أن أكون محل تقدير لقاء كل ما أقدمه لك، الأمر الذي يضعك في وضع غير مناسب، لأن حقك في أن تكون محل تقدير ليس له أساس من حيث المقارنة. عندما اصطحب «ستيف» «دانا» إلى مطعم راق، وضع نفسه في موقع متفوق من وجهة نظره. بالتالي كان محمياً من أي انتقاد منها قد تُوجهه إليه، مُعطياً نفسه الحق أن يقول: «انظري إلى ما أقدمه لك. كيف يُمكنك ألا تكوني سعيدةً معي؟».

لا تُبنى المساواة على عوامل خارجية أو صور ذاتية. نملك جميعاً حقاً متساوياً في أن نكون موضع تقدير وثقة وتفهم. يجد بعض الرجال صعوبة في توسيع هذا المفهوم كي يشمل عواطف المرأة، فلم يتم تعليمهم تقدير مشاعرهم، والتي يتم التعبير عنها فقط كملاذ أخير. إلا أن قبول الآخر يعني قبول عواطفها، وما من شيء أكثر أساسية

وجوهرية. إن لم يكن لهذه المساواة وجود فكيف يُمكن للروح أن تفتَح حقاً؟ ليست الروح عاطفة، لكنّها تُوفّر لنا مدخلاً إلى ذواتنا الروحانية. ينبغي عليك أن تشعر أنّ شريكك يُريد أن يفهمك ويفهم مشاعرك، قبل أن تتمكن من مشاركته خبرات بالكاد تفهمها أنت.

الحساسية

إنّ القدرة على استشعار ما يجري داخل الشخص الآخر هي مهارة تحتاج إلى التطوير كغيرها من المهارات، ولكنّها ليست مهارة سهلة الاكتساب، بل لا بُدّ لك من أن تشعر أنك مُطمئن على مستوى الحدس، كما تحتاج أن تكون قادراً على قبول التعقيد والعواطف المتضاربة. إنّ الإجابة على السؤال التالي: «ما الذي تشعر به في هذه اللحظة؟»، هو دائماً «أكثر من شيء واحد». تتطلّب الحساسية منك أن تُنحي جانباً أفكارك عمّا يشعر به الشخص الآخر، وعمّا تعتقد أنّها يجب أن تشعر به، وعن الذي تأمل ألا تشعر به. كلّما دخلت الأنا عنوة، فلن تترك للحساسية مجالاً أن تكون حاضرة.

من السهولة بمكان تحطيم الحساسية، لكن هناك أيضاً حكمٌ مسبق اجتماعي يقول إنّ النساء حساسات للغاية «كما يراهنّ الرجال»، وإنّ تلك الحساسية عند الرجل تجعله أقلّ رجولة. من أجل هذا يستطيع الرجال أن يجدوا مُبرراً جاهزاً لصدّ الآخرين من خلال الادعاء «أنا لا أفهم لماذا تشعرين هكذا» أو «ليست لديّ أدنى فكرة عمّا يحدث معك». إذا كانت مهمّتك في الحياة هي أن تحمي صورتك عن ذاتك، فسيكون إذاً الانفتاح على مشاعر الشخص الآخر مناقض تماماً لمهمّتك. كي تكون حساساً لا بُدّ أن تتخلّى عن كونك على حقّ طوال الوقت، وعن كونك مُسيطرأ، وعن أن يكون لديك رغبات يجب أن تسود على حاجات الآخرين، وهكذا دواليك.

فيما يتعلق بـ «دانا» و«ستيفن»، كان من المهمّ لـ «ستيفن» ألا يكون حساساً لأيّ علامة انزعاج تصدر عن المرأة التي كان يخطب ودها، ولكنه كان يعرف نمطاً واحداً من التودد: الأمير الجذاب الذي يسحر سندريلا ويفتنها، وليس للأمرء عيوب. لو شعر أنّ «دانا» لم تكن راضية عن كرمه وسخاءه، لوجب عليه أن يُواجه حقيقة أنّ كلّ ما كان يفعله كان مجرد تمثيل. لا يرتاح معظمنا أبداً إزاء الكرم الزائد عن الحدّ، لأنه يمتلك تأثيراً خانقاً، ويجعل المتلقي يشعر أنّه غير مؤهل مقارنة مع المعطي. شعرت «دانا» بكلّ تلك الأمور، ولكنّ ستيفن» لم يكن يستطيع تحمّل تبعات أن يكون حساساً تجاهها، فلم يكن يملك سوى تلك الطريقة كي «يحبّها» بها، ولو أنّه سمح لها أن تقول كيف تُريده أن يُحبّها، لسلبه ذلك القوة التي بين يديه، وهو أمر لا يُطيقه.

التواصل

إنّ تبادل الأفكار والمشاعر Communion هو الجذر لكلمة communication أي التواصل، كي تذكّرنا أنّ التواصل مع الآخر لا علاقة له بتمرير المعلومات، بل أنّه مساعدة الآخر على الاتحاد مع ذاتك. تميل النساء إلى امتلاك إدراك حدسي للكيفية التي يعمل التواصل من خلالها، لأسباب إيجابية وسلبية على حدّ سواء. يتمّ تعليم الفتيات في عمر مبكر من الناحية الإيجابية، تقدير الالتزام وخصوصاً على المستوى العاطفي، في حين يتمّ على نحو نموذجي تعليم الفتيان المنافسة. في موقف تنافسي، غالباً ما يتعادل الصمت مع القوة. غالباً من الناحية السلبية، لا تتوقّع النساء أن يتبوأن السلطة، ومن أجل هذا السبب، يستطعن «تحمّل نفقات» الكشف عن مشاعرهن وصراعاتهن الداخلية. على النقيض من ذلك، إذا كان الرجل في السلطة، ويتواصل أكثر من اللازم مُتحدّثاً عن مخاوفه الداخلية وشعوره بعدم الاطمئنان أو عن صراعاته الداخلية، فإنّ حقه في السلطة قد يكون مثار تساؤل وشك.

تمتلك هذه التوقعات الاجتماعية تأثيراً كبيراً على العلاقات. قد يشعر الرجل بصدق أنه لا يملك شيئاً يقوله عما يشعر به، ويشعر بالمقابل أن النساء لا يتحدثن بطريقة عقلانية عن الأمور. قد تشعر المرأة أنها «غبية» عندما تكون كل الأمور التي تجد نفسها مضطرة لأن تتحدث عنها عاطفية دائماً، وربما تشعر في المقابل أن غياب التواصل العاطفي من جانب الرجال يعني أنهم أقوى. في حكاية «دانا»، كان التواصل مُقيّداً بقواعد القصة الخيالية لسندريلا، ولم يكن من السهل على «دانا» أن تُعبّر عن أي شيء خارج حدود قصة امرأة كادحة تلتقي بأmir يفتنها وينقلها إلى آفاق واسعة من الثروة والسلطة. إنَّ لرؤية «ستيفن» لما كان يجري أخذت الأسبقية على تصوّرات «دانا»، الأمر الذي يعكس انقطاعاً في التواصل وفقداناً للمساواة.

عندما يحين أوان زواج شخصين، كلاهما يعلم حدود ما يتوقعانه من بعضهما البعض فيما يتعلق بالمساواة والحساسية والتواصل. من خلال تأسيس هذه العوامل في مرحلة التودّد التي تسبق الزواج، تكتشفان ما الذي أنتما مُقدمان عليه قبل أن تُرسم الحدود.

إذا وجدت نفسك في علاقة طويلة الأمد، حاول أن تتذكّر أيام التودّد التي سبقت الزواج. اسأل نفسك ما الذي كنت تُريده من شريكك حينذاك وقم بمقارنته مع ما تجده الآن. حتماً ستجد أن المساواة هي أمر تستطيعان العمل سوياً عليه، ويمكن للحساسية دائماً أن تتعمّق، أما التواصل فلا بدّ لكما من أن تعملوا عليه كلّ يوم. إنَّ الحفاظ على هذه العوامل حية هو أساس النماء الروحاني سوياً، سواء خرجت للتو من حالة افتتان، أم كنت متزوجاً منذ سنوات.

الحميمية: براءة الرغبة

إنَّ القضية التي تخوم حول مسألة الحميمية، المرحلة التالية من الشاعرية، هي الرغبة. إنَّ الرغبة هي قوة جارفة متأخرة عن الحب، لكنَّها ليست الحب ذاته، وحيث يتباعد الاثنان تنشأ العديد من الصراعات. إنَّ الكلمة السنسكريتية القديمة للرغبة هي Kama، والتي ذاع صيتها من خلال كتاب المعرفة الجنسية بعنوان Kama Sutra «تعاليم حول الرغبة». إلا أنَّ «كاما» هي مُصطلح أوسع من ذلك بكثير، فهي تنطبق على شتى أنواع الرغبات والأمنيات.

هناك صيغة تعلمتها في طفولتي في الهند، موروثه من الكتب القديمة، تقول إنَّ الحياة تُصبح مثالية من خلال تحقيق أربعة أمور: آرثا، كاما، دهارما، موكشا. Artha هي الثروة، kama هي تحقيق المرء لرغباته، dharma هي كسب الرزق أو العمل المناسب، moksha هي انعتاق الروح.

على طريق الحب، تتحقّق أهداف الحياة الأربعة جميعاً، وهنات نشأ المسائل لأنَّه ما زال من الصعب على كثير من الناس تقبّل أنَّ الرغبة

أمر مشروع. تبقى الرغبة مشوبة بالأنانية المتضمنة والدوافع «الدنيا». إن المكان الوحيد في حياتنا الذي يُتاح لنا فيه أن نشعر أننا أحرار في التعبير عن «كاما» هو الشاعرية. إن الاشتياق الجنسي الذي هو جزء من الحبّ الشعري، يُلهم كلّ عاشق كي يندمج مع معشوقه، وهذا هو الاكتمال الطبيعي للإنجذاب بين شخصين.

نظم الشاعر البنغالي العظيم «رايندراناث طاغور» أبياتاً شعرية رقيقة عن الرغبة الجنسية في مراهقته، وأحدها يقول:

تركا منزليهما، وقام المحبّان برحلة حجّ تلتقي فيها الشفاه.

في قانون الحبّ، تعالت الموجتان، تكسرتا وتوحدتا على الشفتين.

قد تبدو هذه قصيدة عذرية تُشبهُ العاشقين بنصيرين مُحتمسين تقيين يشقان طريقهما كما تعود الحجاج الهنود أن يفعلوا، من أجل اللقاء المقدّس لنهرين مُقدّسين. من ناحية أخرى، إذا كنت تفهم البنغالية، لغة «طاغور» الأصلية، ستدرك أنّ كلمة التقاء هنا هي الكلمة ذاتها التي تُستخدم للتعبير عن ممارسة الحبّ. تكاد تبدو القصيدة الآن مُدّسة للمُقدّسات، في حين أنّها في حقيقة الأمر مزج لا حرج فيه بين الروح والجسد. في الغرب قد نقول إنّ المُقدّس قد تلاقى مع المُدنّس، إلاّ أنّه بالنسبة إلى «طاغور»، وإلى كلّ مَنْ وقع في الحبّ بصدق، فإنّ المُدنّس هو المُقدّس.

تتعلق رؤى مرحلة الحميمية بوحدة الجسد والروح:

إنّ الإشباع الجنسي طبيعي ولا ينبغي الخجل منه.

إنّ النشوة حالة روحانية يتمّ التعبير عنها من خلال الجسد.

يتكوّن الاتحاد من شخصين يفتحان على الكيان ذاته.

تعتمد هذه الرؤى على التعامل مع الرغبة دون الشعور بالذنب أو

النهي، من ناحية أخرى، لم يكن الجماع الجنسي في الثقافات التقليدية مسموحاً مباشرة بعد وقوع شخصين في الحب وهيامهما ببعضهما، بناءً على الاعتقاد أنه ينبغي تأجيل الرغبة. كان هناك الكثير من الأسباب لفرض فترة انتظار، ولكن واحداً منها كان الاعتقاد أن الحب والرغبة غير متوافقين. إما أن تكون الرغبة جسدية وبالتالي آتمة، أو يكون الجسد عبارة عن جائزة لا ينبغي للمرأة أن تُفرض فيها إلى أن يكون الاتحاد موقعاً ومختوماً عليه من خلال الزواج.

أمّا اليوم في المجتمع المعاصر، فإن إتمام الرغبة يأتي مبكراً، لا ينتظر سوى قبول المرأة والرجل. لم تُعد فترة التودد مقيدة بالتقاليد كما في الماضي، بل يُمكن لها أن تطول أو تقصر كما يشاء لها الشخصان، إلا أن هذا لا يعني أن مسألة الرغبة قد حُلّت. إن هذا التخلف العاطفي المُستند إلى وجهة النظر التقليدية التي تقول إن الحفاظ على عذرية المرأة واعتبارها جائزة ثمينة، قد خلق صراعاً داخلياً. لا تستطيع أن تقول إن الرغبة آتمة في حين تعتبر الإشباع الجنسي بمثابة جائزة. لماذا قد يقبل الحب أن تكون جائزته خطيئة؟

لقد أعمتنا التعاليم الدينية التقليدية عن حقيقة أن الجسد والروح عبارة عن قطبين ينتميان إلى بعضهما البعض. إن الحب الشعاعي الجنسي دون أدنى شك، إلا أنه يحمل إمكانيات لخبرات روحانية عظيمة. إن جمال الانغماس في الشهوات يمتلك دلالة روحانية خاصة به دون اللجوء إلى القيم «العليا». هناك نص سنسكريتي قديم يُهمل فرحاً بالعلاقة الحميمة:

«بعد أن مارسنا الحب، يا حبيبة،

نلهث ويشحب لونا من ممارسة الحب،

ثم من خديك يا حبيبتني،

تبعث رائحة العرق الذي أُحِبَّ،

وعندما يتبادل جسدانا الحُبَّ،

الآن سننعم بالحُبِّ،

بعد تعب الحُبِّ،

أحِبَّ الآن وأكثر من أيّ وقت مضى،

امتزاج أنفاسنا المحبة».

إنَّ صراحة هذا الإعلان العاطفي أمرٌ منعش، لأنَّه يُذكرنا أنَّ الاتحاد الروحاني للعاشقين لا ينفصل عن العرق والنفس الممتزجين في العلاقة الجنسية.

يسمح لنا الجنس بالمزج بين حاجات النفس وحرية الذات.

لا تستخدم كلمة «كاما» لوصف الرغبة الجنسية وحسب، بل تستخدم أيضاً لوصف الرغبة في الاتحاد مع الإله. ضمناً فإنَّ هذه هي «الكاما» ذاتها التي تجعلك راغباً في أن تكون مُتحدداً مع ذاتك. لو تسنَّى لك الإنصات إلى صوت الروح في كلِّ لحظة من اللحظات، لسمعت أنَّ طبيعتك المقدسة تحنُّ إليك كما تحنُّ إليها.

الحميمية الجديدة

الحميمية مع الذات

إنَّ ما يسمو بالحب الشاعري فوق الملذات الأقل شأناً، هو أنَّه يُحرِّك طبيعتنا الجنسية الشهوانية الدفينة. إلا أنَّ هذا مصدر آخر من مصادر القلق بالنسبة إلى الناس في العصر الحديث والذين يسكنهم هاجس الجنس دون أن يكون لديهم رغبة في فقدان السيطرة، ودون أن يكونوا

قادرين على الاستسلام إلى العاطفة الحقيقية.

كي تكون العاطفة صادقة فلا بُدَّ لها من أن تشتمل على الاستسلام.

يا ترى الاستسلام إلى مَنْ؟ الاستسلام إلى التقاء كلِّ جوانب كيائك التي تحتاج أن تتدفق إلى لحظة الشهوة الجنسية. عندما تلتقي الشهوانية الجسدية، والنشوة الروحانية، والتفتح الشهواني جميعاً، يُصبح الفعل الجنسي مقدّساً، وما هو مقدّس يشتمل على المتعة الأعمق. منذ آلاف السنين، تتم الإله «شيفا» إلى رفيقته قائلاً: «في لحظة المداعبة، أميرتي الجميلة، أقبلي على الملاطفة والعناق كما لو كانت حياة أبدية». يبقى هذا هو المثل الأعلى للحميمية.

بسبب أنه تمّ الآن تعريف الحميمية على نحو شبه تامّ على أنها الفعل الجنسي، يتم الخلط بين الإشباع الجنسي والأداء، ويتمّ السعي وراء النشوة الجنسية بالتزام يخجل أمامه أشدّ المتدينين تعصباً. كان الافتراض لوقت طويل أنّ الرجال هم الأكثر قلقاً حيال قدرتهم على الأداء، ولكن الآن وقد باتت النساء اللّاتي لا يصلن إلى مرحلة النشوة أكثر صراحة وانفتاحاً حول معاناتهنّ، يبدو أنّ التوق الشديد مشترك تماماً.

عادة ما تُعتبر الحميمية بالمعنى الجسدي مثل الوصول إلى النشوة. ولكن بغضّ النظر عن مدى المتعة في هذا، إلا أنّ النشوة هي إحساس مُتمركز في الأنا، بينما الحميمية الحقيقية هي تعبير مُشترك عن الذات. كي يكون الرجل حميمياً مع المرأة، فلا بُدَّ أن يكون كلاهما قادراً على الوصول إلى الحالة الخاصة التي تجلبها النشوة، على الرغم من أنّهما لا يستطيعان حرفياً أن يتشاركا الأحاسيس ذاتها. ليست النشوة بالأمر الثابت، فهي بالنسبة إلى بعض الناس تحرير، وبالنسبة إلى آخرين هي انفتاح، وبالنسبة إلى غيرهم هي انقباض. مع ذلك، وفي جميع الحالات، ثمة نقلة في التجربة وهي ليست ممتعة وحسب، بل إنّها بطريقة ما مُحوّلة

على مستوى عميق. يُخبرنا المعلمون الروحانيون إنّ حالة التنوير، والتي هي حُرّة تماماً، منتشئة، ولا محدودة، يُمكن أن نلمحها على نحو قريب في لحظة النشوة، أو على الأقل هذه هي إمكانياتها.

على الرغم من أنّ هناك خسارة معينة عندما يتمّ الدخول إلى الحميمية على عَجَل، إلا أنّ تعاملنا الحاضر مع العلاقة الجنسية يتميز بالتخلّص من المحرّمات البالية. أكثر من أيّ وقت مضى، يختبر المحبّون الحياة الجنسية بصراحة وافتتاح قبل الالتزام والمضي قدماً في علاقتهما. لم يعد ينظر إلى الرغبة على أنّها جائزة ثمينة، لكن تبقى إمكانياتها الروحانية سليمة.

عندما يصبح شخصان حميمين جسدياً، فهما لا يُصبحان مُتحدّين بالضرورة. يُمكن للاتحاد الجسدي أن يتعايش مع الانفصال، لأنّه من الممكن، بالنسبة إلى الشريكين كليهما أن تبقى أُنهما حاضرة. لا يتمّ الوصول إلى الدخول المثالي في النشوة المشتركة من خلال التدريب على بعض الأساليب التي ترفع النشوة إلى أعلى درجات النعيم. إنّ مُمارسة الجنس مع شخص آخر هي في الواقع مُجرّد طريقة من طرق التوصل إلى اتفاق. يُمكن لهذا الاتفاق أن يكون جدياً أو تافهاً، ويُمكن له أن يُؤخذ بالالتزام شديد، أو يكون أكثر بقليل من لقاء عابر.

إنّ النظر إلى الحميمية بمثابة اتفاق هو أمر صحي للغاية، لأنّه دون ذلك يقع الفعل الجنسي في شرك الأجنّات الخفية، ولا يكون الخيال أكثر قوة أو أكثر تضليلاً منه عندما يتعلّق الأمر بالجنس. بالنسبة إلى المرأة غالباً ما تأخذ الأجنّات الخفية شكل التصديق بأنّ الجنس يُعادل الحبّ. أما أجنّدة الرجل الخفية فهي على الأرجح تضع الجنس في مساواة السلطة. كان هذا صادقاً على وجه التحديد في أوقات كان فيها الرجل هو المطارد يُقدّم حُبّه بحماسة، وقد يحظى بقبول المرأة أو رفضها. إنّ الشكل النهائي لقبولها هو «الاستسلام» للفعل الجنسي، وبفعلها ذلك

تكون قد قبلت الحُبّ في الوقت ذاته. لا تزال الكثير من النساء يحملن ذلك الاعتقاد على شكل خيالي.

من جهته، عرف الرجل أنّ الاستسلام الجنسي معناه أنّ سعيه قد تكلّل بالنجاح، إذ يُصيب الصياد هدفه في اللحظة ذاتها التي يتمّ فيها عناق الحبيبة. في الماضي بدا طبيعياً تماماً بالنسبة إلى الجنسين كليهما استخدام الصورة العدوانية للصيد كتشبيه رمزي للسعي وراء الحميمية، لكن عند النظر إلى الوراثة نستطيع أن نرى قدراً لا بأس به من الخوف الكامن وعدم الاطمئنان في هذا التشبيه، فلماذا يجب ربط ممارسة الحُبّ بالعدوانية أصلاً؟

كانت هذه الرموز والصور جزءاً من مجموعة القواعد الاجتماعية، ولهذا لم تكن تتطلب اتفاقاً. لم يكن من الممكن بالنسبة إلى الرجال والنساء إعفاء أنفسهم من مجموعة القواعد الاجتماعية هذه، أمّا اليوم فالعكس هو الصحيح. إذا شعر رجل أنّه الصياد، الفاتح، أو المطارد المتحمّس فهذا خياره، وإذا شعرت امرأة أنّها طريدة، جائزة، أو موضوع حُبّ صعب المنال، فذلك قرارها. لم يعد أيّ من هذه الرموز يعمل، كما أنّه من الممكن للفريقين كليهما من خلال جعل الحميمية عبارة عن اتفاق، أن يقترب من الجنس بانفتاح باعتباره أمراً يُريدانه على نحو مُتبادل. إنّ ممارسة الجنس مع شخص لا تعني أنك انضمت إلى منظومة معتقداته، أو أنك سوف تكون عند مستوى توقعاته. أنت لا تلعب ضمناً دوراً في خيالاته، ولا تتوقع أن تكون نظرتك إلى الحُبّ متطابقة مع نظرتها.

إلا أنّه هناك ثمن تدفعه. في كثير من الأحيان تكون الحرية الجنسية مخيفة بسبب فقدان الحدود. لقد قامت مجموعة القواعد القديمة بالربط بين الحُبّ والجنس، فقد كان اعتقاد المرأة أنّ الرجل أحبها لأنّه رغب

فيها أمراً غير قابل للنقاش، وكان اعتقاد الرجل أن ممارسة الحبّ يضمن له حبّ المرأة، أمراً طبيعياً تماماً. أما الآن وبما أن هذه مسألة اتفاق، فمن الممكن كذلك أن تكون سبباً لعدم الاتفاق. إنّ كون الحبّ والرغبة منفصلان من حيث الجوهر، هي مسألة مفتوحة للنقاش.

من المدهش عدد الأشخاص الذين ينخرطون في الحميمية الجنسية دون أدنى فكرة عمّا يتفقون عليه، وما زال من الشائع بالنسبة إلى الرجال والنساء على حدّ سواء، أن يصطحبوا توقعاتهما معهما إلى السرير، ولأنّ هذه التوقعات قد تأسست في الماضي بناء على صور ذهنية، فإنّها ستهزم إمكانية الاستسلام العاطفي. لا تستطيع الاستسلام إلى صورة ذهنية، ولكن بإمكانك فقط أن تستنزفها، وكلما استنزفتها أكثر، أصبح الجنس أقل عفوية. مكتبة الرمحي أحمد

عندما تُسلب العفوية من الجنس، فإنّ ذلك يجعله مزيفاً وبشعاً. إنّ النشاط الجنسي هو الجانب الأكثر عفوية في حياتنا، وهو المكان الوحيد الذي لسنا مضطرين فيه أن نخاطر بقدراتنا وفكرنا وشخصياتنا الاجتماعية. إنّ لعب دور ما هو ضرورة لا يمكن لأيّ منا أن يجد مفرّاً منها في حياتنا اليومية. نمتلك جميعاً أدواراً نقوم بها سواء كنا موظفين أو أفراد أسرة أو مواطنين وهكذا. دون أدنى شك يضع هذا قيوداً على دوافع أخرى تودّ لو تحظى بفرصة للتعبير عنها لكن لا يُسمح لها بذلك. لا تستطيع أن تُفسح مجالاً لكلّ نزوة غضب في مكان العمل، وإنّما تُنفس عن القليل منه عندما تشاء. لا تستطيع أن تُقرر التوقّف عن إعالة الأسرة لمجرد نزوة، بما أنّ نسيج المجتمع في حدّ ذاته يعتمد على تحمّل كلّ شخصٍ لنصيبه من المسؤولية.

يقوم الواجب بتطويق الرغبة عند كلّ مُنعطف، إلى درجة أن معظم الناس أصبحوا يعتقدون أن قمع رغباتهم، وإبقاء أنفسهم مضبوطين

هو أمرٌ جيد. إنَّ الكبت ليس بالأمر الجيد، ومع ذلك فهو مجرد ذريعة. يتطلب منا المجتمع أن نرسم حدوداً للتعبير عن الرغبة، الأمر الذي يجعل من الضروري جداً أن يكون هناك على الأقل مجال واحد في حياتنا حرّاً تماماً وغير مكبوت، والحميمية هي المعنية بأن تكون ذلك المجال. ما الذي يجعل الجنس حرّاً أو غير مكبوت، محبة أم مجرد متعة؟

الحرية والحميمية

يُنكر كثيرٌ من الناس على أنفسهم ممارسة الجنس المُحبّ بحرية، حتى ولو لم يكونوا واعين لإنكارهم ذلك، لأنهم يرون الفعل الجنسي من حيث النتائج. إنَّهم يفترضون أنَّ أيَّ نشوة جنسية جيدة، وأنَّ النشوة الجيدة تكون أفضل. نحن لا نقوم فقط بتقييم «نجاح» الجنس، بل نعتبر المتعة الحسية هدفاً أساسياً. إنَّ المتعة هي أمر طبيعي لكنَّها كذلك أمرٌ مُخَيَّر. بالنسبة إلى بعض الناس فإنَّ متعة الجنس هي أنَّه يعدهم بتحرير القلق والإجهاد النفسي. في الواقع، إنَّ «النجاح» أمر سلبي بالنسبة إليهم، كونه يُعرِّف كمهرب من التوتر.

من الممكن إضافة مكونات أخرى إلى الفعل الجنسي والتي هي بعيدة كلَّ البعد عن الحبِّ. إنَّ من يعتمل صدره غضباً عادة ما يُمارس الحب بطريقة عدائية وتنافسية مبالغ فيها. إنَّ الشخص الخوَّاف سوف يجد إجمالاً صعوبة في السماح بأيِّ شيء يُشبه الإفراج التام عن نفسه داخل الأحاسيس الجسدية، إنَّ إحجامه أو إحجامها هو طريقة سلبية للتعبير عن الخوف وهو يفتقر في الوقت ذاته إلى أيِّ مواجهة مع الحبِّ.

هناك الكثير من الاختلاف في هذه الفكرة، لأننا بقدر ما نتمنى أن نكون عشاقاً بارعين، بقدر ما نصطحب جميعاً صراعاتنا وحاجاتنا معنا إلى السرير. إنَّ كل ما يعترض سبيل متعتنا، يعترض كذلك سبيل

الحُبِّ، لأنَّه في الجنس، تكون المتعة هي المدخل إلى الحب.

على الرغم من أنَّ الحُبَّ معنيٌّ بأن يكون مُطلقاً وحرراً، إلا أنَّه هناك دائماً درجات للحرية. نادراً ما نعتقد أننا نستحقُّ المتعة دون حدود، فكيف لنا إذن أن نمنح الحُبَّ دون حدود، أو نستقبله؟

بدلاً من مُعانة نتائج الفعل الجنسي، نحن في حاجة إلى أن نأخذ بداياته في عين الاعتبار. لا تبدأ الحميمية بالتقرُّب الجسدي وإنما بمجموعة من المعتقدات. إنَّ المعتقدات الأساسية التي تُلغي المتعة تتضمَّن التالي:

إنَّ الجنس قوي جداً ولا بُدَّ من السيطرة عليه.

إنَّ الخطيئة مُلازمة للجنس، وهي تجعله مُذنباً ومُخجلاً.

إنَّ الطلب من الآخر أن يمنحك المتعة هو أمر جشع وأناني.

إنَّ الاستسلام للمتعة يعني التخلِّي عن قوتك.

إنَّ القاسم المشترك بين هذه المعتقدات هو أنَّها تُوفِّر سبباً لقمع الرغبة.

عندما يُجرِّد الجنس من اتصاله الروحاني، يتمُّ قمع جانب من الرغبة.

يُكمن البعد الروحاني للجنس في بهجته ونشوته، وفي تبادل الحُبِّ بين شخصين. لا تحتاج هذه الصفات إلى بذل جهد، بل تبدو عفوية عندما يكون الجنس في حدِّ ذاته عفويّاً. مع هذا، كان قدراً كبيراً من التعاليم الروحانية معادياً للجنس صراحة. طالما كانت عقيدة «أن تتزوج خير من أن تحترق» فاعلة، فقد كانت القيمة الروحانية تُسند إلى العفة وليس إلى الحميمية. عندما جعل المعلمون الروحانيون من العفة فضيلة، كما فعلوا في كلِّ الثقافات في الشرق والغرب، لم يكن الهدف من ذلك جعل اللذة خطيئة بل الارتقاء بفضيلة أُسمى، الأمر الذي يؤدي ضمناً إلى لذة أُسمى. يشعر المرء بصدق كلمات «كريشنا مورتى»: «إنَّ محاولة

قمع الدوافع الجنسية هو شكلٌ من أشكال القبح والذي في حد ذاته لا يمكن أن يكون عفيفاً. تبقى عفة الرهبان في نذورهم دنيوية طالما بقيت الدوافع حاضرة. إنَّ كلَّ جدران الفصل تُحوّل الحياة إلى ساحة معركة».

إنَّ العفة بمعنى النقاء هي أمر جيد روحانياً، لكن يجب عدم إساءة فهمها على أنها قمع للرغبة. عندما سُئل عن السبب الذي يجعل الناس يقمعون رغباتهم، قام «كريشنامورتي» بهذه المناظرة الجميلة: لطالما اعتُبرتْ مُقاومة الدافع الجنسي أمراً جيداً نقوم به، لكن إذا ما نظرنا إلى المقاومة نراها تتولد من الخوف. نحن نخاف أن نكون على خطأ، ونخاف من الخروج عن المسموح. يُخبرنا المجتمع الذي يتوق إلى جعلنا مطيعين، أنه إذا لم نُقاوم دوافعنا الجنسية فسنخرج عن السيطرة.

لكن هل هذا صحيح؟ إن كان الجنس فطرياً، لماذا يجب أن يكون تحت السيطرة؟ في الحقيقة، إنَّ الصراع حول الجنس برُمته، ومشكلة العصاب والانحراف، وسوء السلوك الجنسي، مردها جميعاً إلى المقاومة وليس إلى الدوافع الجنسية. دائماً ما تكون المقاومة ذهنية، وهي تتضمن في الواقع حكماً يُعارض ما يتم الشعور به. يُصبح الجنس مشكلة عندما يتم مزجه مع عواطف مخفية كالخجل والغضب والشعور بالذنب، ففي ظل تلك الظروف يصبح الدافع الجنسي مُحيراً. حينما يسأل الناس أسئلة من قبيل: «هل هناك مانع من ممارسة الحبّ مع أيّ شخص تُريد؟»، أو «هل من الطبيعي أن تكون أحادي الزواج؟»، فالمعنى المتضمّن هنا هو أنه لا بدّ لرأي خارجي من التدخل في المسألة.

إنَّ القِيم أمر شخصي، وكلّ موقف يتمتع بطاقة جنسية داخله يتضمّن الكائن البشري بكيّته. إذا فهمت أين أنت في موقف جنسي، بمعنى أن عواطفك وقيمك تقع ضمن إدراكك بوضوح، فلن يقف الدافع الجنسي جانباً مثل دخيلٍ غاضب. إنه جزء منك، وهو أمر مقبول ومُحبّب.

إذا كنت تستطيع أن تمضي في الحياة دون مقاومة، فستكتشف أن الحياة في حد ذاتها طاهرة، وتمتلك نقاء يشمل كلاً من الحب والجنس اللذين لا يوجد بينهما انفصال إلا في التكيف الاجتماعي المضلل.

يمتلك هذا النقاش أساساً روحانياً شديداً العمق، تشتمل مخاوفنا من الجنس في معظم الوقت على التفكير والتحدث عنه، ومع ذلك فإن الجنس ليس كلمة ولا فكرة، بل لا يمكن بأي شكل من الأشكال فصله عن تدفق الحياة، إذ ينشأ دافعه ويطلب الإشباع، ثم يختفي دون أن يترك أي أثر للشعور بالذنب أو الخجل ما لم نَقم بإضافة تلك الآثار بأنفسنا من خلال معتقداتنا. إذا تم تقييد الجنس بالسعي المُجرّد وراء اللذة، فسينتج عنه الألم، لأنّه لا يمكن أن تدوم اللذة إلى الأبد، وسيؤدي إلى تكرار لا معنى له وإلى الإحباط، وإلى الحنين القهري إلى المشاعر التي يمكن لها أن تتضاءل من حيث الإشباع.

كما يقول «كريشنا مورتى» فإن السعي البحت عن اللذة يرمي بالحياة من النافذة. إنّ «الحياة» تعني الكيان المقدس في قلب الوجود، واللغز الذي لا يمكن أن يُعرف إلا من خلال عدم المقاومة عبر كونك طبيعياً. إنّ الفارق بين الجنس والحبّ والعفة غير موجود، فهي جميعاً واحد.

في عالم يُفرض فيه علينا تقليد أفكار الآخرين وقيمهم بآلاف الطرق، يبقى الجنس وسيلة للنجاة بأنفسنا. إنّهُ شكّل من أشكال نسيان الذات، والذي هو بالنسبة إلى كثير من الناس شكل حقيقي من أشكال التأمل. هكذا تعدنا الحميمية أنّها تستطيع إيصالنا إلى مكان تكون فيه تجربة الروح أصيلة ولا يمكن نكرانها.

تدريبات الحُبِّ

تحرير العوائق الجنسية

إذا أردت أن تُحسِّن خبراتك الجنسية، فأخِر مكان تبدأ منه هو الممارسة في غرفة النوم. إن الجنس عفوي على نحو فطري، وهو تعبير وتحرير على حدِّ سواء، إثارة واسترخاء. إنَّ الجنس الأفضل هو الأكثر انفتاحاً وهو أمرٌ غير مُخطط له، لأنَّ التخطيط لما لا يُخطط له لا يعدو عن كونه تناقضاً مع الذات. ما من طريقة للتدرّب على أن تكون عفويّاً.

كي تُحسِّن من خبرتك الجنسية، قُم أولاً بالتخلّص من توقعاتك.

إنَّ الطاقة الجنسية حيادية، ولكنك تستطيع أن تربط بينها وبين أيّ شيء سلبيّاً أو إيجابياً في حياتك. إنَّ كلَّ ما تتوقَّع من الجنس أن يكون عليه، فسوف يميل الجنس إلى أن يكونه. إنَّ ما تُسمّى مشكلات جنسية هي في الحقيقة سلوكيات مُتأصلة تمجّب التدفّق الحر للطاقة الجنسية.

إنَّ وظائف الجنس لدى الرجال والنساء على حدِّ سواء، هو أمرٌ شديد

الحساسية ويسهل التأثير عليه من خلال التفكير. إنَّ تفكيرك هو الذي يحكم على الجنس كونه «جيداً» أم «سيئاً»، وهو الذي يتدخل لمنع هزة الجماع أو القدرة عليه «نُحْي جانِباً الحالات المرضية التي تفرض قصوراً جسدياً».

إنَّ المعضلة هي أنَّ الوصول إلى السرير دون توقّعات يبدو أمراً مستحيلاً في ضوء الطريقة التي يعمل بها التفكير. عندما كانت التجربة الجنسية جديدة، كانت تحوي صفة الدهشة والبراءة. حتى إذا كنا لا نتذكّر أول هزة جماع لدينا، فإنَّ معظمنا يُمكن أن يتذكّر كم كانت النشوة مُختلفة عن الأحاسيس المُمتعة الأخرى. لقد جعلتنا حدائتها وكثافتها نرغب في المزيد، لكن كما هو الحال عندما تقوم بتكرار أيّ إحساس، فإنَّها تُصبح مألوفة، والألفة تُؤدّي إلى الفتور. بالنسبة إلى الكثير من الناس يصبح الجنس مُرتبطاً مع الأداء، إذ يحوم سؤال: «ما مدى براعتي يا ترى؟» فوق غرفة النوم. بالنسبة إلى آخرين يرتبط الجنس مع الإحساس، إذ يحتل سؤال: «كيف أشعر الآن؟» الصدارة في أذهانهم. أما بالنسبة إلى غيرهم، فيكون الأمان مهيمناً، ويحضر في أذهانهم سؤال: «هل تُحبّني حقاً؟» أثناء مُمارسة الحُب.

ما إن يُصبح الجنس مُقيّداً بهذه الارتباطات الفكرية والحاجات الثانوية، حتى يكفّ عن كونه حراً. ليس هناك خطأ في السعي وراء حاجات مُنفصلة في الجنس، فرعشة الجماع عبارة عن حزمة نفسية، وليست فعلاً جسدياً مُنعكساً. إلا أنه بغضّ النظر عن مدى براعة أداءك أو روعة شعورك، فإنَّ وضع رعشة الجماع ضمن نمط محدد يفصلها عن أيّ معنى روحاني.

يُصبح الجنس آلياً عندما يكون دون معنى روحاني.

من أجل عدة أسباب، يصعب خلق انسجام بين طبيعتنا الجنسية

والروحانية. لا يهدف التمرين التالي إلى جعل الجنس أكثر روحانية، بل إلى إزالة العوائق التي تحول دون دخول الروح فيه.

الجزء الأول

انظر إلى القائمة التالية من العبارات واكتب «أوافق» أو «لا أوافق» إلى جانب كل منها. كُن صادقاً وتذكر أن وجود توقعات ليس بالأمر الذي تشعر بالسوء حياله. إنه تمرين في معرفة الذات.

1. يكون الجنس أفضل كلما دام لفترة طويلة.

2. يجب أن تكون رعشة الجماع مُركزة.

3. لا يكون الجنس جنساً دون رعشة جماع.

4. أصرُّ كثيراً على ممارسة الحب عندما أرغب فيه.

5. كلما زاد عدد هزات الجماع، كان أفضل.

6. إن أفضل جنس مارسته في حياتي لم يكن مع شريكي الحالي.

7. إن العجز الجنسي يخذل شريكي. أو إن عدم الوصول إلى رعشة الجماع يخذل شريكي.

8. إن شريكي ليس صريحاً فيما يتعلق بالوضعيات والأساليب الجديدة بقدر صراحتي أنا.

9. لقد سايرتُ كثيراً في تجاربي الجنسية التي لم أشعر فيها بالارتياح، فقط لأنَّ شريكي طلب مني ذلك.

10. هدفي هو الإرضاء. نادراً ما أختبِّب أمل شريكي.

11. إن شريكي يُختبِّب أملي أكثر بكثير مما يظنّ.

12. لا أريد لأحد أن يظن أنني أحمس كثيراً إلى الجنس.

13. أشعر بالخرج الشديد من مناقشة بعض الأمور التي أحب أن أفعلها في السرير.

14. نحن نمارس الجنس أكثر أو أقل بكثير مما أرغب.

15. أشتاق إلى الحال التي كانت عليه علاقتنا الجنسية.

16. أنا حقاً لا أفكر في الجنس إلى هذه الدرجة.

17. إنَّ الجنس في حياتنا ليس بتلك الروعة، لكنَّ باقي الأمور في زواجنا تُعوِّض عن ذلك.

18. لديَّ تخيَّلاتي التي لا أطلع شريكها عليها.

19. يجول تفكيري في أثناء الجنس.

20. أنا لستُ ذاك العاشق العظيم.

تشير هذه العبارات الشائعة جداً إلى أنه لدى كلِّ واحد منا توقعات دون التوقعات الجنسية السليمة على الأقل فترة من الزمن.

● إذا وافقتَ على خمس عبارات أو أقلّ: فأنت على الأرجح حاضر جداً في نشاطك الجنسي، وممتن للجنس كما يحدث. أنت لا تملك العديد من التوقعات الثابتة، أو التزاماً بقيم خارجة عن ذاتك.

● إذا وافقتَ على ست عبارات أو أكثر: أنت تجلب معك القضايا إلى السرير والتي بدورها تتداخل مع التدفق الحر للطاقة الجنسية. إنَّ الجنس لديك مُحاط بمخاوف الأنا وتوقعاتها.

● إذا لم تُوافق على أيّ من العبارات: إما أن تكون عاشقاً متطوراً جداً، أو أنك لم تبذل وسعك للإجابة بصدق.

الآن دعنا نناقش كيف شعرت عندما كنت تقرأ تلك العبارات. من المحتمل جداً أن تُفجّر بعض العبارات شحنات عاطفية أكثر من غيرها. أعد قراءة القائمة وتحقق من ردود أفعالك العاطفية. هل تشعر بالانزعاج الشديد لدى قراءة جمل معينة؟ هل لا ينتابك أي شعور؟ يدل وجودك عند أحد الطرفين ضمناً، على أن الطاقة الجنسية محبوسة في الداخل. إن أي شعور مكبوت يمنع الطاقة الجنسية من التدفق. من بين العوائق الجنسية الأكثر قوة، الخجل، الشعور بالذنب، الشك، الإحباط، الحرج.

إذا كنت تشعر بعاطفة قوية لدى عبارة «أنا لست ذاك العاشق العظيم» على سبيل المثال، فليس من الصعب أن ترى أن افتقارك لتقدير الذات هو القضية. إن الشخص الذي يوافق بشدة على عبارة «هدفي هو الإرضاء، نادراً ما أُخيب ظنّ شريكِي» هو فريسة أيضاً لفقدان الثقة بالنفس، لكن على نحو أقل وعياً. إذا تفحصت مشاعر الانزعاج لديك وقيمتَ بتحريرها، فسوف تُقدّم لحياتك الجنسية أكثر مما لو ركزت على آليات الجنس.

تستطيع أن تتحرّر من العوائق الجنسية لديك بالطريقة التالية:

1. اختر عبارة تشعر حيالها بمشاعر قوية، سلبية كانت أم إيجابية.
2. استلق، خُذ نفساً عميقاً واسمَح لنفسك أن تشعر بما يحصل عندما تُفكّر بتلك العبارة.
3. اطلب الإهتمام إلى معنى تلك العبارة. إذا لم يخطر أي شيء في بالك، اطلب إزالة العوائق. هناك أسلوبٌ مساعد هنا، وهو أن تنفث أنفاساً سريعة وسطحية، فهذا يصرف الذهن عن التمسك بمعوقاته.

4. عندما يكون لديك نوع من الإجابة: صورة ذهنية، رؤية،

موجة قوية من الشعور، اطلب تحريرها. خذ نفساً عميقاً وأطلق كل ما تُريد له أن يخرج: نشيج، صرخة، حركة جسدية، تنهيدة عميقة، أو ببساطة موجة من التعب.

5. استرجع كل الذكريات التي تُريد أن تطفو على السطح.

6. عندما تشعر أنك في تواصل تام مع الشحنة العاطفية التي خلف العبارة، اطلب التخلص من الشحنة. تنفس بهدوء إلى أن تسترخي، وتشعر أن كل توتر مُتعلق بالعبارة قد تحرر.

عندما تتم إزالة العوائق، ليس أمام الطاقة الجنسية خيار سوى التدفق.

تحمل كل عبارة من العبارات في الاستبيان طيفاً واسعاً من المعاني المُحتملة والتي قد تنطبق أو لا تنطبق عليك، لكن إليك هنا نماذج العوائق المُشار إليها عموماً:

1 - يكون الجنس أفضل كلما دام لفترة طويلة: توقّعات ثابتة من الجنس، مقارنة مع الآخرين، الأعراف الاجتماعية أهم بكثير من الخبرة الشخصية.

2 - يجب أن تكون رعشة الجماع مركزة: مقارنة مع الماضي، تسمين الإحساس الجسدي على حساب العواطف، الانهماك في النفس، سمات الشخصية المُدمنة.

3 - لا يكون الجنس جنساً ما لم يكن هناك رعشة جماع: قلق على الأداء، مقارنة مع الماضي، تسمين الإحساس الجسدي على حساب العواطف.

4 - أصرّ كثيراً على ممارسة الحبّ عندما أرغب فيه: غضب خفي أو

سادية، الانهماك في النفس، التنافسية.

5 - كلما زاد عدد رعشات الجماع، كان أفضل: تركيز الرغبة الجنسية على الأداء، انتباه متجول «يُحصي بدلاً من أن يكون حاضراً»، المقارنة مع الأعراف الاجتماعية، الافتقار للنضج العاطفي.

6 - إن أفضل جنس مارسته في حياتي لم يكن مع شريكي الحالي: خيبة أمل، غضب تجاه الشريك، إحباط، عدم قدرة على الحضور.

7 - إن العجز الجنسي يخذل شريكي. أو إن عدم الوصول إلى رعشة الجماع يُخيّب أمل شريكي: قلق حيال الأداء، ثقة متدنية بالنفس، كبت للتحرر الجسدي، غضب خفي.

8 - إن شريكي ليس صريحاً فيما يتعلق بالوضعيات والأساليب الجديدة مثل صراحتي أنا: فقدان التواصل، ثبات على الخيالات أو الأحاسيس، الحكم المسبق على الشريك.

9 - لقد سايرتُ كثيراً في تجاربي الجنسية التي لم أشعر فيها بالارتياح، فقط لأنّ شريكي طلب مني ذلك: تبعية مفرطة، ثقة متدنية بالنفس، فقدان التواصل. مكتبة الرمحي أحمد

10 - هدفي هو الإرضاء، نادراً ما أخذل شريكي: قلق على الأداء مخفي وراء نجاح الأداء، الانهماك في النفس، التنافسية.

11 - يُخيّب شريكي ظنّي أكثر بكثير مما يعتقد هو «أو هي»: تبعية مفرطة، ثقة ضعيفة بالنفس، خلفية تعرض للإساءة، انفصال عن الدافع الجنسي.

12 - لا أريد لأحد أن يظنّ أنني أهتم كثيراً بأمر الجنس: تامين الأعراف الاجتماعية على حساب الرضا الشخصي، انفصال عن الرغبة الجنسية، تقدير مُتدنٍ للنفس.

13 - أشعر بالإحراج الشديد من مناقشة بعض الأمور التي

أحبُّ أن أفعلها في السرير: تركيز على التخيّلات، عدم الثقة في الشريك، أحكام سلبية ضد الجنس من الأبوين.

14 - نحن نمارس الجنس أكثر أو أقل بكثير ممّا أرغب: تبعية مفرطة، تقدير متدنّ للنفس، فقدان التواصل.

15 - أشتاق للحال التي كانت عليه علاقتنا الجنسية: فقدان التواصل، ملهيات خارجية، قطيعة من الشريك.

16 - أنا حقاً لا أفكر في الجنس كثيراً: خيبة أمل أو غضب تجاه الشريك، صورة متدنية عن الذات، أحكام ضدّ الدافع الجنسي.

17 - إنّ الجنس في حياتنا ليس بتلك الروعة، لكنّ باقي الأمور في زواجنا تُعوّض عن ذلك: جمود، فقدان الاهتمام بالجنس، ملهيات عن الحميمة.

18 - لديّ تخيلاتي التي لا أطلع عليها شريكي: فقدان التواصل، خوف من الدافع الجنسي، خلفية إساءة، عدم ثقة.

19 - يجول ذهني في أثناء الجنس: كبت، خيبة أمل أو غضب تجاه الشريك، إلهاء عن الدافع الجنسي، إجهاد نفسي عالي.

20 - أنا لست ذاك العاشق العظيم: تبعية مفرطة، صورة ذاتية مجروحة، صدمة جنسية في الماضي، أحكام ضد الجنس.

إنّ هذه تفسيرات عامة جداً في طيف واسع من الإمكانيات. إنّ شعورك أنك لست ذاك العاشق العظيم على سبيل المثال، يُمكن أن يكون علامة على أمر معتدل كالخبرة الجنسية، أو أمر شديد مثل الاكتئاب السريري. بدلاً من قراءة هذه الأوصاف كتشخيص أو أحكام، انظر إن كانت تُبيّن السبيل إلى المسائل الخفية التي رُبّما تتهرّب من مواجهتها. ليس الهدف جعلك تشعر

أنّ هناك خطباً فيك، وإنّما تحريك الطاقات التي من الضروري أن تتحرّك.

الجزء الثاني

يتمّ عادة تحديد «الجنس الجيد» في ثقافتنا، من حيث الأسلوب والأداء، ولكننا نغفل عن أنّ الجنس فعلٌ إبداعي، وهو لا يحتاج إلى مقالة نقدية أو تقييم. من الناحية البيولوجية، فإنّ النشاط الجنسي البشري أساسي في عملية خلق الأولاد، إلا أنّ الطاقة ذاتها تُسهم في العديد من الأمور التي ليست بيولوجية حرفياً، في شتى مستويات الحياة. إنّ الجنس هو الإبداع في حدّ ذاته، ونحن نملك القدرة على الخلق في كل مستوى من مستويات الوجود، من البيولوجي إلى الروحاني.

يكون الجنس إبداعياً عندما ينتج شعوراً، أو رؤية، أو خبرة جديدة. في هذا التمرين يتمّ اكتشاف بعض من هذه الإمكانيات.

انظر إلى قائمة التجارب التالية. ضع إشارة عند كل واحدة منها حدثت معك مرة واحدة على الأقل خلال الجنس. هذه عبارات على شكل اقتراحات، ولك أن تُفسّرها كيفما تشاء، وكلّ ما تحتاج إليه هو إدراكك الخاص للنعمة والهناء والمرح وهكذا دواليك في كلّ ما تحتاج إليه.

ضحكة مليئة بالفرح.

إحساسٌ بالخلود.

النشوة.

تدفّق دافئ في القلب.

الإندماج مع الشريك.

إحساسٌ عائم، كما لو أنّ الجسد يختفي.
دفءٌ أو نورٌ مرثي يتدفق أعلى العمود الفقري.
فقدان الأنا.

الهناء.

المرح.

فقدان الإرتباط مع أدائك.

السماح التام.

التمدد.

إحساسٌ بالكمال والأمان والانتماء.

البركة.

النعمة.

الإدراك الحاد للذات أو للمحيط.

الحُبّ اللامحدود.

الرضا والسلام في صميم قلبك.

ألقى الآن نظرة على إجاباتك، فالتجارب التي وضعت علامة أمامها تُشير إلى أفقك الروحاني، أي أنك تعلّمت استخدام الطاقة الجنسية في خلق هذه التجارب. إذا حظيت ببعضها ولو مرة واحدة فقط، فهي الإطار لنموك الداخلي، بينما التجارب التي حظيت بها أكثر من مرة، خصوصاً إذا كان ذلك في الآونة الأخيرة، تُشير إلى النمو الذي قمتَ بدمجه بالفعل في شخصيتك المحبّة.

قُم بمراجعة القائمة ووضَع إشارة عند التجارب التي لم تحظَ

بها، لكنك تعتقد أنها قد تحصل في المستقبل. تلك هي أهدافك الروحانية. إنَّ رغبتك فيها كافية لاستدعائها، وقد كنتَ في عالمك الداخلي تسعى إليها بالفعل.

الآن راجع القائمة للمرة الثالثة ووضَع علامة عند التجارب التي تعتقد أنها بعيدة المنال أو مستحيلة بالنسبة إليك. يُمكن لهذه الأشياء أن تُفسَّر على أنها عوائق أمام الروح. بما أنَّه لا يُوجد ما هو صعب المنال حقاً في الاستخدام الخلاق للنشاط الجنسي، فإنَّ تسمية ما تراه تجارب «مستحيلة» يعكس كالمرآة إيمانك الحالي بمحدودية الحُبِّ.

على طريق الحُبِّ، يتمَّ إيجاد حلٍّ للمستحيلات من خلال تحويل اللاحُبِّ إلى حُبِّ، ومع النمو الروحاني تظهر إمكانية خِلاقة جديدة، والتي يُمكن أن تتخذ شكل التعبير الجنسي، وهي تُؤدِّي إلى إدراك أنك إمكانية نقية قادرة على إرضاء أيِّ دافع خِلاق.

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

في حياتنا العاشق الضعيف

منذ وقت طويل، في أيام صباه، كان «غاي» عاشقاً، ومن النوع النشط للغاية. كانت حانة العزّاب بيته الثاني في مدة عقد من الزمن، وطالما اعتبر نفسه مُقدراً بالفطرة لقيمة المرأة، عاجزاً عن فهم سبب تجاهل الرجال الآخرين وازدراؤهم لهنّ. بالنسبة إلى «غاي» كانت النساء مخلوقات تُفقد الصواب، وكان منحهنّ المتعة أمراً يفتخر به. لم يُطلق على نفسه البتة لقب «صديق» المرأة، بل كان دائماً حبيبها. كان يعتبر الثورة الجنسية أمراً مفروغاً منه، وكان منفتحاً تقريباً على أيّ تجربة جنسية تقترحها المرأة التي يُواعدها، وكان يستطيع أخذ شريكته بسرعة إلى عوالم لا تجد فيها حرجاً من التعبير عن خيالاتها.

عند سؤاله عن شعوره إزاء فتوحاته الكثيرة أجاب «غاي»: «لقد أحببتُ كلَّ واحدةٍ منهنّ. لا شيء يُسعدني أكثر من امرأة ممتنة». كان صادقاً حين ادّعى أنّ أيّ من حبيباته السابقات لم تمتعض منه بأيّ شكل

من الأشكال، على الرغم من حقيقة أن علاقته الغرامية بهنّ كانت قصيرة الأجل، ولم تدم أكثر من بضع ليالٍ أو بضع شهور، ستة على الأكثر.

كانت «كارولين» أول امرأة يلتقي بها ولا يرغب في أخذها مباشرة إلى السرير، على الرغم من حقيقة أنه انجذب إليها بشدة. كانت في أوائل العشرينيات، بينما كان «غاي» على أعتاب الثلاثينيات، ولكنها كانت تُشعّ بصفات البراءة والاحتشام التي تتصف بها الفتيات الأصغر سناً. مفتوناً بها، نظر «غاي» إلى «كارولين» كغزاة، بعينها الواسعتين الواثقتين، ونفحة لطيفة من الانطواء.

من جانبها، بدت «كارولين» مغرمة بـ «غاي»، فقد كان صديقها الجاد الثالث «كانت بالتأكيد تفضّل مصطلح صديق على العاشق». نفّض عنه إحجامه، وسرعان ما دخل «غاي» في علاقة حميمة مع «كارولين». سار كل شيء بسلاسة إلى أن وجد نفسه ذات ليلة، وعلى نحو غير متوقّع تماماً، يستيقظ في الثانية صباحاً وهو يبكي. اجتاحت عاطفة خارجة عن السيطرة، لعلّها كانت حزناً؟ ندماً؟ عاد «غاي» إلى النوم حيراناً ومهزوزاً.

في المرة التالية التي اصطحب فيها «كارولين» إلى السرير، وجد «غاي» نفسه يُؤدّي على نحو أدنى بكثير من معاييرهِ العالية المعتادة. كان ذهنه هائماً، ولأول مرة شعر أنه قد لا يكون قادراً على الوصول إلى رعشة الجماع. لم يكن مسموحاً لهذه الاستحالة أن تحدث، لكنّه شعر فيما بعد أنه مُرهق وكثير. لم تُعلّق «كارولين»، بل عانقت «غاي» وقتاً طويلاً قبل أن يستغرق في النوم.

تعمّقت علاقتهما أكثر. شعر «غاي» من عدة نواح، أنه يمرّ بأسعد أوقات حياته. كان فرح «كارولين» وبراءة أسلوبها بمثابة إلهام بالنسبة

إليه، كان يشعر أحياناً ومن خلال المقارنة أنه طالما كان يعمل بجهد في الحياة. كان ذلك بلا ريب صحيحاً فيما يتعلق بمهنته. لقد عمل «غاي» ساعات طويلة كي يخلق قواعد بيانات لوسيط عقارات تجارية مرموق، وكان طموحه أن يُصبح مليونيراً خلال خمس سنوات، وكانت «كارولين» أول امرأة تصرف انتباهه عن هذا الطموح.

عندما قرر «غاي» طلب يدها، لم يكذب يُصدّق أذنيه عندما طلبت منه «كارولين» منحها بعض الوقت. تحوّل عدم التصديق إلى صدمة عندما قالت مترددة إنها ترغب في ألا تكون علاقتهما حميمية لبعض الوقت. عندما ضغط عليها لمعرفة الأسباب، أصبحت «كارولين» مترددة أكثر، وفي النهاية همست له بالقول: «لا أظن أنك ترغب في الأمر حقيقة. أنت فقط لا تريد أن تخذلني».

كان ذلك الأمر الأكثر إرباكاً والأكثر صدقاً الذي تقوله امرأة لـ «غاي» في حياته. في تلك الليلة غادر غاضباً بكبرياء مجروح، لكنّه كان يعلم من قلبه أنه كان يشعر بالإنهاك. كانت هناك بعض الأمور المتعلقة بالجنس والتي لم تخطر في باله قط. على سبيل المثال، لم يفكر يوماً في أن المزيد من الجنس لم يكن أفضل بالضرورة. في مدة عشر سنوات مارس الجنس كلّ يوم تقريباً، ولقد صدمته الآن الحاجة المخبأة خلف هذا الهاجس كشيء يُشبه الإدمان. كما أنه لم يخطر في باله البتّة أن أصواتاً أخرى يُمكن أن تتكلّم خلال الفعل الجنسي. لطالما أطاع صوت الرغبة على نحو شبه تام إلى درجة أنه وجد الآن صعوبة في سماع تعبيرات الحزن، الغضب المكبوت، الأسى، لقد أدرك عند تفكيره في ذلك أنه لا بدّ أنّها كانت حاضرة على الدوام.

عندما عاد «غاي» إلى «كارولين»، كان يُحبّها بما يكفي لأن يكون قادراً على شكرها لاقتراحها فترة انتظار. بدأ الاثنان إعادة بناء علاقتهما

الجنسية، بدءاً من اللمسة البسيطة. كانا يستلقيان سوياً ويطلب كل واحد منهما من الآخر لمسة لطيفة على جزء من جسمه، مرشداً إياه إلى مكان اللمس التالي، وفترة البقاء في مكان واحد.

بدلاً من أن يجد ذلك مثيراً، غالباً ما اكتشف «غاي» أن بعض اللمسات أثارَت لديه القلق، كما شعر في بعض الأحيان برغبة في البكاء. أدرك تدريجياً أن الشعور بالطمأنينة بصحبة امرأة كان أمراً نادراً بالنسبة إليه، وأنه بسبب شعوره بالاطمئنان مع «كارولين»، أصبح من الممكن التخلص من الجروح القديمة. وجد أنه ما إن تبدأ المشاعر المكبوتة بالطفو على السطح، حتى يرغب في إطلاع «كارولين» على حوادث من ماضيه والتي لم يُشاركها يوماً مع امرأة - في الواقع، لم يكن التحدّث إلى امرأة قضيته الراححة يوماً. لقد بدأ في اكتشاف روابط بين حاجته إلى الأداء في السرير، وبين والدته المتطلبة والبارعة في النقد، وأصبح من الواضح بالنسبة إليه مع الوقت، أنه شعر في مرحلة ما أن كل النساء مُتطلبات وأنه يستطيع مقدماً، من خلال كونه عاشقاً ماهراً نزع فتيل احتقارهنّ له باعتباره غير مؤهل.

كان «غاي» محظوظاً لبقاء قدر كبير من الحبّ في داخله، لربّما احتاج كثير من الرجال إلى عقد من الزمن لإنجاز الرؤية التي اكتسبها «غاي» في بضعة أشهر. لم تُنصّب «كارولين» نفسها كمعلمة ولا كمعالجة، وإنما تبعت «غاي» في اكتشافه لذاته، فاسحة له المجال بالانسحاب عند حاجته إليه. لقد تبين له بوضوح أنها منحت نفسها هي الأخرى الإذن بالتراجع. بالنسبة إليه، طالما كانت ممارسة الجنس علامة على الحميمة، أما بالنسبة إلى «كارولين» فالحميمة تنشأ بأناة، ولم تكن موافقتها على ممارسة الجنس معه سوى خطوة أولى.

تلا ذلك بعض الأوقات العصيبة بالنسبة إلى «غاي». كانت هناك

ليال شعر فيها بالعدوانية والغضب في أثناء مُمارسة الجنس، الأمر الذي أدى إلى نوبات عميقة من الشعور بالذنب. لقد اهترأت صورته عن ذاته كـ «عاشق» عندما بات يشعر بالغيظ الكامن والذي طالما قام بإخماده، الأمر الذي أجبره على التعبير جنسياً عمّا اعتقد أنه شخصيته الداخلية. لم يكن «غاي» ذلك العاشق الحساس، الكريم، المهتمّ الذي صنعه لنفسه، وإنما حزمة من المشاعر والدوافع المعقدة والمتناقضة أحياناً. مع مرور الوقت كان هذا جيداً كفاية، لأنّه كان حقيقياً.

أدركت «كارولين» أنّه كان من المهتمّ دعم «غاي» في رحلته الروحانية، وقد تبين أنّها كانت جدية تماماً فيما يتعلق بحياتها الروحانية، ولذلك كانت قادرة على النظر إلى هذا التحوّل على أنّه أكثر من مجرد تحوّل نفسي. كانت تعتقد أنّ كلّ التغييرات في علاقتهما تلعب دوراً في جلب «غاي» وجلبها إلى الاتحاد. من أجل المساعدة في وضع جدول تقدّمهما، قامت بوضع قائمة بالتجارب التي أرادت أن تعيشها مع «غاي»، ومراقبة كلّ واحدة منها ومناقشتها معه عند حدوث كلّ منها.

أريد أن أشعر أنّ الآخر يحتاجني كما أنا.

أريد أن أشعر أنّي مُعرّض للجرح.

أريد أن أشعر أنّك لن تؤذيني يوماً.

أريد أن أشعر بقوّتك.

أريد أن أشعر أنّني أستطيع إخبارك بما أرغب فيه بشدة.

أريد أن أشعر أنّي مُفتح.

أريد أن أشعر بوحشية لطيفة.

أريد أن أشعر أنّي وإياك واحد.

أريد أن أشعر أنه لم يكن هناك شيء أفضل من هذا على الإطلاق.
أريد أن أشعر بالمرح يتدفق مُحدثاً خريراً في قلبي.
أريد أن أشعر بالعمق.

أريد أن أشعر أنني في اتحاد.

كان هذا أكثر من قائمة أمنيات، فقد أرسلت رسالة رغبة إلى الكون،
والتي كانت تتوقع لها أن تتحقق عندما تتكشف الأحداث. شجعت
«كارولين» «غاي» على وضع قائمة خاصة به، ولم يأخذ تلك القائمة
معهما إلى السرير، أو يفكر بها عندما يكونان في السرير. كان المغزى
هو التعبير بوضوح عن المكان الذي أرادا لطريقهما أن يقودهما إليه.
جاء الزواج بعد عام، ومع حلول ذلك الوقت كان «غاي» قد قام بتغيير
العديد من مواقفه الأكثر جوهرية تجاه الجنس. لم يعد يُمارس الجنس دون
حُب، وشعر أنه قادر على أن يقول متى تجعل عواطفه الحُب صعباً.

لم يعد يفكر في الإثارة الجنسية بل في أن يكون مرتاحاً، وقد وجد
أن أقوى المثيرات هي البيئة الهادئة والمسالمة، التعابير الحنونة، نظرات
الرغبة العميقة، العينان المتلاثلتان، اللمسات الحانية، والتواضع. كانت
هناك لحظات ينسى فيها الجنس، ويتيه في الحرية المطلقة وانفتاح كيانه،
وكانت تلك هي اللحظات الجنسية الأفضل على الإطلاق. بالنسبة إلى
شخص أمضى سنوات شبابه غارقاً في التجربة الجنسية، كان «غاي»
على الدرب الصحيح نحو استعادة الأمر الوحيد الذي لا تجلبه له
التجربة، وهو حرية البراءة.

الفصل الرابع

كيف نستسلم

روحانياً، ما من فعل أكثر أهمية من الاستسلام. إنَّ الاستسلام هو النبضة الأكثر حناناً للقلب، إنَّه التصرف بدافع الحب من أجل تقديم كلِّ ما يُريده الحبيب. إنَّ الاستسلام هو أن تكون يقظاً تماماً لكلِّ ما يحدث الآن دون فرض توقعات من الماضي، وهو الايمان أنَّه يُمكن لقوة الحب أن تُنجز أي شيء، حتى عندما تعجز عن التنبؤ بنتيجة موقف ما.

إلا أنَّ الاستسلام إلى أنا شخص آخر، حتى لو كانت هذه أنا محبوبك، ليس فعلاً روحانياً. هناك معنى أعمق وأكثر غموضاً في الاستسلام. على مستوى الأنا، يعجز شخصان عن أن يرغباً في الأشياء ذاتها تماماً طوال الوقت. أما على مستوى الروح، فهما لا يملكان إلا أن يرغباً في الأشياء ذاتها طوال الوقت. تطلب أنك أموراً مادية، ونتائج يُمكن التنبؤ بها، واستمرارية، وطمأنينة، وامتياز أن تكون على حق في حين أنَّ الآخرين على خطأ. بحكم التعريف، فإنَّ السعي وراء هذه الأهداف

يستبعد الآخر ما لم تمش هي بما يماشى مع جدول أعمالى «أنا»، أو ما لم يُدرك هو أنني «أنا» الشخص المُهمّ هنا.

إنَّ روحك ليست معنية بمثل هذه الأمور. إنَّها تُريد الحياة، الحُبَّ، الحرية، الفرص الإبداعية، وهذا مستوى مختلف من الرغبة تمام الاختلاف، وعندما تصل إليه تستطيع أن تُشارك ذاتك مع شخص آخر دون صراع. إنَّ مثل هذه المشاركة هي جوهر الاستسلام.

لقد تربى معظم الناس على السعي وراء أهداف الأنا غالباً دون سؤال. يبقى خيار البقاء عند هذا المستوى مفتوحاً دائماً، ولكنك كذلك تملك خيار الانتقال إلى مستوى الروح، بكل أهدافها المختلفة للغاية. لا مفرّ من الفجوة بين الأنا والروح، وسوف يبدو مستحيلاً سدّ هذه الفجوة، نظراً لأنَّ الروح والأنا نقيضان بالكامل. يتحقق الجمع بينهما من خلال الاستسلام، والقوة الوحيدة التي تستطيع تحقيق ذلك هي الحُبّ. إذن الاستسلام هو المرحلة التالية في رحلة الحُبّ، والتي تدخلها بمجرّد اختيارك أن تكون على علاقة.

لا يجد غالبية الناس أنفسهم في علاقة شاعرية وإثماً في علاقة طويلة الأمد، وغالباً ما تكون الزواج. تشغل هذه المرحلة مساحة من حياتنا أكبر بكثير من تلك التي يُمكن للوقوع في الحُبّ أن يشغلها. إذا كان الوقوع في الحُبّ هو مدخل مختصر إلى الروح، فإنَّ العلاقة طويلة الأمد هي الحالة الرئيسة التي ستتلو ذلك، وسوف نُسمي هذه الحالة ببساطة الإلتزام. يكون الإلتزام صعباً للغاية بالنسبة إلى الكثير من الناس، ولقد تمّ إرجاع سبب ذلك إلى عدد لا يُحصى من الأسباب النفسية. إلا أنَّ الصعوبة الروحانية للإلتزام تكمن في أنه يرميك مباشرة في الفجوة بين الأنا والروح. يجلب كل شخص معه إلى الزواج حزمة من احتياجات الأنا، فقد يكون الزوج مُحبّاً وحنوناً، ولكنَّ أناه تطلب من الحياة أن تتكشّف وفقاً لتوقعات معيّنة.

ورُبّما يكون الأمر ذاته صحيحاً بالنسبة إلى الزوجة. إنَّ العلاقة المبنية على الحاجة ليست حُبّاً. لا بُدَّ لكلِّ من أنا الزوجين أن تعيش في هدنة صعبة، أو لا بدَّ لها أن تجد سبيلاً آخر وهو الاستسلام.

خلال المرحلة المبكرة من الشاعرية كان هناك إحساسٌ بالاصطفاء، كما لو أنَّ قوة لا تُقاوم اجتاحت قلبك، إلا أنَّ الطريق إلى الحُبِّ في العلاقة ليس آلياً. لا بُدَّ للمرء أن يختار يوماً بعد يوم البقاء على طريق الحُبِّ. بدلاً من رؤية الاستسلام على أنه يتعلّق بشخص آخر، يجب أن ندعوه استسلاماً للطريق. من أجل هذا السبب تكون الرؤى التي تنشأ في علاقة ملتزمة هي تلك التي تناسب الطريق:

أنت على دربٍ فريد من نوعه خلق بينك وبين حبيبك.

أنت لا تجد طريقك من خلال التفكير والشعور والفعل وإنما من خلال الاستسلام.

يكشف الاستسلام دوافع الروح المختبئة خلف قناع الأنا.

إنَّ الطريق إلى الحُبِّ يستخدم العلاقة للانتقال بك خارج معنى إحساسك المحدود بـ «أنا» و«لي» و«عندي» وصولاً إلى هوية متمدّدة - هذا هو النمو من النفس إلى الذات.

مكتبة الرومي أحمد

الدهارما في الحُبِّ

هناك لغزٌ جوهرى في الروح، وهو أنَّ كمالها لا يُنتهك من خلال الاندماج مع شخص آخر. إنَّ امتزاج روحيين يعود على الاتحاد بأكثر ممَّا كان لدى كلِّ واحد من الشريكين عند بدايتهما. إنَّ عملية صنع الروح التي طالما كانت تخصّني «أنا» أصبحت الآن تخصّنا «نحن».

يُعبّر الرومي عن هذا بأسلوب جميل في بضع كلمات مؤثرة:

«تألفت روعي من النار التي في نارك.

كان عالمك ماءً هامساً

في نهر قلبي».

إنَّ الإدراك أنَّه من الممكن لاثنين أن يكونا واحداً هو جوهر الاستسلام، لو كان الزواج مجرد اقتران شخصين لم يبرحاً قط جدران مُخَيَّم عزلتهما، لما كان الوجود الإنساني قادراً على الارتقاء إلى القمم الروحانية، ومع ذلك فهو يفعل.

على الرغم من عدم اعترافهم بذلك، ينفجع معظم الناس سراً من الانتقال من الشاعرية إلى الالتزام. إنَّ كونك في علاقة، ونظراً لأنها تحتاج الصبر والتفاني والإصرار، هو أمر أصعب بكثير من الوقوع في الحب، فعوائده الروحانية تُجنِّي من خلال الإخلاص للنمو الداخلي، والمعنى الضمني لهذا بالنسبة إلى كثير من الناس هو العمل. إنَّ الشاعرية مُعتزل داخلي بينما العلاقة مدرسة، وبسبب أنَّ الزواج صعب، وغالباً ما يتضاءل فيه الشغف، فهو يجلب الصراع والخيبة والألم، وقد ينتج عنه انعدام الثقة التام والخيانة إذا انتهى على نحو سيء. مع ذلك، تبقى الحكاية برمتها هي حكاية الأنا.

إنَّ الفارق الحقيقي الوحيد بين الشاعرية والعلاقة من الناحية الروحانية مُتعلِّق بالاستسلام. يحدث الاستسلام على نحو طبيعي مع الشخصين في بداية وقوعهما في الحب، وبما أنَّهما تائهان في لذة الشاعرية، فلا وقت لديهما كي يكونا أنانيين، ولا نيَّة لديهما في فقد الثقة. أما الزواج فهو لا يتقدَّم بناءً على ذلك الأساس، إذ يسقط قناع الخيال بمجرد انخراط الشخصين في الحميمية فترة من الزمن، وتبدأ مرحلة نكران الذات بالظهور. تعود الأنا حاملة الثأر، مُصرَّة على حاجاتي «أنا»، ولهذا السبب لا بُدَّ أن يُصبح الاستسلام هدفاً واعياً،

فهو لم يعد أمراً مُسلماً به. لا نقول إنَّ الاستسلام يعني العمل الجاد، بل إنه العمل الواعي. على هذا النحو، يُمكن له أن يجلب الفرح والسعادة ذاتهما للذين يجلبهما الوقوع في الحُبِّ، والإحساس باللهو ذاته الذي يعتق العشاق الجدد من أعباء أناهم.

إنَّ جعل علاقتكما مميزة كالوقوع في الحُبِّ يعتبر التحدي الأهم في هذه المرحلة.

في أحد قصائده يتحدّث الشاعر «ديفيد هربرت لورنس» عن الحُبِّ الشعاري العاطفي على أنه وردة في حين أنَّ الزواج هو أشبه بحجر كريم دائم البريق.

«تلك هي ألماسة السلام وجوهرة الثقة وياقوتة الإخلاص.

تنشأ جوهرة السلام المشتركة من الفوضى العارمة للحُبِّ».

لماذا يجب أن تكون مُلتزماً مع شخص آخر؟ والجواب بسبب الطمأنينة والإخلاص والثقة، وقد تمَّ إعطاء الكلمات المفتاحية في هذه الأبيات القليلة. إنَّ السبب الأكثر عمقاً لالتزام شخص مع شخص آخر هو السبب الأبسط كذلك الأمر وهو أنَّ الزواج مُقدّس. عندما يكونان مُلتزمين تماماً بالحُبِّ، يرى الزوج الإله في الزوجة وترى الزوجة الإله في الزوج، وعلى هذا الأساس يكونان قادرين على الاستسلام لبعضهما البعض، لأنَّهما يستسلمان وحسب إلى الروح في كلِّ شيء.

تبدو هذه الكلمات صادمة في البيئة المعاصرة. إنَّ الاستسلام هو إمكانية مستبعدة في علاقات اليوم، فمُعظم الزيجات تُناضل فقط من أجل توطيد أساس الثقة الشخصية. يزعم الأخصائيون النفسيون أنَّ أول عشر سنوات من الزواج تُهدر في إيجاد حلٍّ للاختلافات في التفكير والعادات وطرق تسيير الأمور، وما يُحبَّبون وما يكرهون. «أريد عصير برتقال في الصباح، لكنَّك اشتريت عصير التفاح»، «أفضل الجانب

الأيمن من السرير، والذي تفضّله أنت كذلك»، «لا يُناسب هذا اللون في غرفة الجلوس، حتى ولو كان يُعجبك»، فتتخطّم روعة العلاقة المقدّسة على صخرة الصراعات التافهة لأننا.

لقد أصبح المعنى الروحاني للزواج في خضم هذه الفوضى معطّلاً كمعنى الحبّ ذاته. هل يستحق الالتزام كلّ هذا العناء بعد الآن؟ هل الاستسلام ممكّن وسط هذا الكمّ الكبير من الصراعات العنيفة؟ إذا ما نحيّت لحظة جانباً البيئة الاجتماعية المُعاصرة، فالزواج المقدّس الذي يستسلم فيه الشريكان إلى بعضهما البعض كتعبير عن الروح هو أمر فطري، وهو ثمرة الحبّ الناضجة بعد تفتح أزهار الشاعرية.

إنّ الشاعرية هي حالة مؤقتة للمقدّس، أما العلاقة فهي ما يجعله دائماً.

إنّ الكلمة الهندية القديمة dharma تصف على نحو أكثر كمالاً ما أعنيه بلفظ «مقدّس». يأتي الاسم «دهارما» من جذر الفعل الذي يعني «التأييد أو الدعم»، وكغيرها من الكلمات في اللغة السنسكريتية، تمتلك طبقات من المعاني. إنّ كلّ ما يدعم حياة المرء ويُقيها على المسار الصحيح ينتمي إلى «دهارما». من الدهارما أن تقول الحق ولا تكذب، أو أن تكون مُخلصاً في الزواج بدلاً من الضلال.

تمّ ترجمة «دهارما» كذلك بـ «قانون» أو «صلاح». يُقال اليوم في الهند أيضاً عمّن يتبع تقاليد العائلة في العمل والعبادة والسلوك الاجتماعي أنّه في «دهارما» الخاصة به. إنّ المجتمع الغربي المعاصر ليس «دهارمياً» بأيّ شكل من هذه الأشكال، نظراً لأنّ أبناءنا يشعرون أنّهم أحرار في اختيار مهن مختلفة جداً عن مهن آبائهم، جنباً إلى جنب مع الرموز الجديدة للسلوك، والأماكن الجديدة التي نعيش فيها. في هذا القرن وفي كلّ من الغرب والشرق، تمّ تفويض الجذور العميقة للمجتمع الدهارمي.

من ناحية أخرى، فإنَّ «الدهارما» هي أكثر من ميثاق اجتماعي، إنها قوة حيّة تستطيع أن تُساعدك على تجاوز الكثير من الأخطار وتحديات الحياة. لا تصدّق أنك هذا، لأنها عاجزة عن العثور على «الدهارما»، فالأنا لا تسترشد بالحُبِّ، في حين أنّ «الدهارما» مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحُبِّ. إنّ المصطلح الأقرب إلى «الدهارما» في الغرب هو الرحمة، أي الحضور المُحبّ للإله الذي يُبقي البشرية محفوفة بالعناية الإلهية. عندما تحدّث المسيح عن «الإله» الذي يرى سقوط العصفور، كان يُشير إلى «الدهارما». لقد نشأ المفهوم ذاته في الصين مع كلمة «التاو» أو «الطريق»، الذي كان يُنظر إليه على أنه القوة الخفية الحقيقية التي تُنظّم كلّ نواح الحياة. إنّ كونك مُنسجماً مع «الطريق» يعدل العيش ضمن «دهارما».

يقول كلّ التراث الروحاني إنّ النجاح في الحياة يعتمد على العثور على الطريق وتجاهل ما يصرف الانتباه نحو الأمور الخارجية. مع هذا، تُصرُّ أنك على أن بقاءك يعتمد على إيلاء انتباهك الكلي للعالم الخارجي، ويبقى نهجها الأساسي في اليقظة والدفاع، وهما نقيض الاستسلام بقوة.

يكون الاستسلام في العلاقة ذا قيمة فقط من حيث أنه استسلام للروح.

لا يُمكن للزواج، كونه مبنياً على الاختلاف، أن يقود أبداً إلى الاستسلام الروحاني. من أجل هذا السبب، أنت في حاجة إلى إعادة صياغة فهمك، وتدريب نفسك على العثور على النعمة المستترة في الصراع. أنت في نعمة عندما تتمكن من العثور على الاتحاد مع حبيبتك. إنّ الغاية الروحانية من الاختلافات هي إرشادك للخروج من الانفصال.

تحمّلك الأنا على أن تؤمن أنّ الانفصال ضروري. أنت تدفع حياك

بعيداً كلما تلفظت بعبارات كالتالية:

لا أهتمّ بما تظنه. لا أهتم بما تريده.

سوف أقوم به بهذه الطريقة. تستطيع أن تقوم به على طريقتك إذا شئت.

أنا مسؤول عن حاجاتي الخاصة. وأنت أيضاً مسؤول عن حاجاتك. إن فعلت ذلك فسأفعل هذا.

قد تبدو هذه عبارات متحدية مُوجعة، لكنني قمتُ بتجريد حديث الأنا المؤلف إلى أصوله العارية. بالطبع، لقد تعلّمنا جميعاً أن نكون مُؤدبين إزاء حاجات الأنا، ما لم يتمّ الضغط علينا بشدة. مع ذلك، من غير الممكن التستر على الطريقة التي تخلق الأنا فيها الانفصال، نظراً لأنها تفرض «أنا» على «أنت».

إنّ كونك في «دهارما» يشفي الانفصال من خلال جعل «نحن» حقيقة واقعة، ليس كوحدة بين اثنين بل كروح متوحدة. أنت تتصرّف حسب «دهارما» في كلّ مرة تسمح فيها بدلاً من أن تُعارض. يتجلى السماح في عبارات كالتالية:

هل هناك ما تحتاجه؟ كيف يُمكنني مساعدتك.

أعرف ما الذي يحصل معك. أريدك أن تعلم أنّه لا بأس.

امض، أنا هنا من أجلك.

أعلم تماماً ما تعنيه.

أنت على حق.

عندما تتكلّم بدافع الحبّ، فهذه ليست مُجرّد تراكيب لفظية. إنّ الاتحاد يجعل وجهة نظر الشخص الآخر واضحة تماماً، فمع أنك تفهم

الشخص عندما يكون خارج نطاق ذاتك، إلا أن ما يجعل الأمر ممكناً هو الإدراك أن حبيبك ليس خارج ذاتك. إنه فقط خارج أنك، إنه يُعبّر وحسب عن حاجات ليست في جوهره ذاته. أنت وحبيبك لستما منفصلين من حيث الجوهر، نظراً لأن الحاجات وما نُحِبّ ونكره، الرغبات، وما نفتقر إليه، جميعها موجودة خارج الجوهر.

إن دهارما هي رؤية للمساواة الروحانية، وعندما تفهم الحياة من خلال هذه الرؤية، ينتهي الانفصال.

إن اتباع «الدهارما» خاصتك في فهمها الأعمق لا يعني التقيّد وحسب بقواعد السلوك السليم أو إطاعة القوانين التي سنّها المجتمع، فما من تركيبة ثابتة للعثور على الطريق. إن كونك في «دهارما» يدل على أنك وضعت هدفاً روحانياً أمامك، وأنت متفان في الوصول إليه. بما أن العلاقات اليوم تُصارع من أجل البقاء، فهي في حاجة إلى سبب جديد لتبرير نفسها، الأمر الذي يجعل من هذا المعنى الأوسع لـ «دهارما» أساسياً.

الاستسلام و«الطريق»

عندما تُفكّر في كلمة «استسلام» للوهلة الأولى، ربّما تربطها بالهزيمة، فهذا ترابط طبيعي من وجهة نظر الأنا. في كل موقف يسود فيه الصراع، لا يتصرّف أيّ أحد بدافع الحبّ، ومن الحتمي أن جانباً واحداً فقط يستطيع الفوز. حسبك أن تتذكّر الشجار الأخير الذي كنت فيه حتى تُدرك أن الوصول إلى مساحة من الحبّ المتبادل كانت أبعد ما تكون عن ذهنك.

إلا أنه هناك معنى آخر للاستسلام، كما يُمكنك أن تتذكّر من تجربتك في الوقوع في الحبّ. يسمح الوقوع في الحبّ لك أن تستسلم

لما ترغب فيه بشدة، وليس لما يُحاول شخص آخر فرضه عليك. تخيل
حادثة بسيطة: يطلب منك شريكك مُساعدته في تنظيف المنزل أثناء
مشاهدتك للتلفاز أو قراءتك كتاباً لا تُريد أن تبرحه. في أي إطار تضع
هذا الموقف؟

تضعه الأنا في إطار: «تُريدي أن أقوم بأمر أفضل عدم القيام به.
سوف أُقرر إن كنتُ سأستسلم أم لا»، أما الروح فهي تضعه في إطار:
«أرى أنك في حاجة إليّ». لاحظ أن النتيجة ليست هي ما يهم. سواء
استسلمت الأنا أم لم تستسلم، فهي لا تزال تضع الحادثة في إطار
الصراع. إن اهتمامها الأساسي هو إبقاء السلطة في يدها، ولهذا السبب
يجب أن تريح الصراع. إن الريح يعني إما قول «لا» والنجاة بذلك، أو
قول «نعم» والشعور بسمو النفس، وهدف كلا النتيجتين هو تفادي
الصراع.

ليس لدى الروح مثل هذه الدوافع الخفية. إنها تعترف بحاجات
الشخص الآخر، لكنّها لا تتحمّل مسؤولية تلبية تلك الحاجة ولا
تعارضها. بهذه الطريقة يتم رؤية الآخر على أنه حقيقي، لأنه كلما
احتجت شيئاً تكون حاجتك هي حقيقتك.

إنّ الحاجة الحقيقية لدى كل منا هي أن ينظر إلى الحقيقة.

في معظم الوقت نحن تائهون في حاجات غير حقيقية. قد تطلب
منك شريكك تنظيف المنزل لعشرات الأسباب. ربّما تكون غاضبة أو
تشعر بالانزعاج لأنّه تمّ إلقاء الواجب المنزلي بأكمله على عاتقها. قد
تشعر بالمهانة، أو التجاهل، أو القهر، ربّما تكون قلقة، أو مُحبة للسيطرة
والإلزام، أو أنّها فقط تحتاج مساعدة في تنظيف البيت. إنّ غياب
الدوافع الخفية هو ما يُميّز الروح. من غير الممكن إخفاء فقر الأنا غير
المطمئنة وراء أساليب أخرى. عندما تكون في الروح، فأنت لا تشعر

بحاجة إلى التلاعب، التملق، الطلب، الترجي، الإلحاح. أنت ببساطة تسمح، ومن خلال ذلك أنت تفسح مجالاً للحُب كي يتدفق.

هل يعني هذا أنّ الشخص «الروحاني» دائماً ينهض من أمام التلفاز، أو يترك الكتاب كي ينظف المنزل؟ كلا. إنّ الروح لا تعمل بطريقة ثابتة البتة. في العموم، عندما تسمع أنّ شخصاً تُحبه يحتاج إلى شيء ما، فإنّ ما ينتج عن ذلك هو تلبية تلك الحاجة. هناك مقدرات طبيعية للمحبة تأتي على نحو طبيعي عندما تكون على تواصل مع الروح:

أنت لا تُعارض.

أنت تُقدّم المشاعر على النتائج.

ترغب في المساعدة، فالمساعدة تزيد مشاعر الفرح.

تضع آمنيات الآخر في المستوى ذاته الذي تضع فيه آمنياتك.

تتطور هذه المقدرات الطبيعية وتنضج من خلال الاستسلام على مرّ السنين، ولكن إذا عدت ثانية إلى تجربة الوقوع في الحُب، سوف ترى أنّ هذه ليست ردود فعل قابلة للتعلّم، بل يشتمل عليها الحُب بالفعل. إنّ الحُب يعني الانعتاق تلقائياً من صراع وصدام الأنا. إنّ تجربة واحدة من الوقوع في الحُب ليست انعتاقاً تاماً، نظراً لأنّ الصراع يعود حتماً، إلا أنّ الحبيين يُلقيان على الأقل نظرة خاطفة على الطريق. سواء استطاعا التعبير عن ذلك أم لا، إلا أنّهما يكتشفان:

إنّ الحُب لا يحتاج إلى مجهود.

تمتلك حالة الوجود فرحها الفطري الخاص بها.

تُجيب الأسئلة على نفسها إذا كنت واعيّاً كفاية.

إنّ الحياة آمنة.

إنَّ التدفّق مع تيار الحياة هو أبسط طريقة للعيش.

إنَّ المقاومة لا تنجح في الواقع أبداً.

إنَّ السيطرة على تدفّق الحياة أمرٌ مستحيل.

هذا هو الإدراك الذي يُخرج الإنسان من الصِّراع، فالصِّراع يُولد من رحم انفصال الأنا، وهو ينتهي عندما تتمكن من العثور على الطريق والاستسلام لقوته الهادية.

يبدو الصِّراع كما لو أنه ضدَّ الآخرين أو ضدَّ نفسك، لكنّه في الحقيقة دائماً ضدَّ «دهارما»، التي لا يوجد فيها صِّراع.

بما أنَّ أحد صفات الإنسان الأكثر قيمة هي قدرته على مجابهة المَحَن، فإنَّ الحياة دون صِّراع تتجاوز نظرنا إلى العالم. مع هذا، فمن الواضح أنَّ الانطلاق من الحُبِّ لا يُمكن أن يكون صِّراعاً. كيف يمكن التوفيق بين الأمرين؟ يكمن الجواب في الإرادة الحرّة. يستطيع البشر أن يضعوا حداً للصِّراع وينطلقوا من الحُبِّ. إنَّ هذه الإمكانية بالتحديد هي ما تُواجهه في علاقتك كلَّ يوم على سبيل المثال. إنَّ الزواج ساحة اختبار ومرآة، وهو يختبر عزمك على الإيمان بالحُبِّ كحل، كما أنَّه مرآة تعكس المعتقدات التي تعمل ضمنها في الواقع، والتي إما أن تكون داخل الحُبِّ أو داخل اللأحُبِّ. إنَّ الصِّراع والاستسلام هما قطبا الإرادة الحرّة. لأننا جميعاً نؤمن بالحُبِّ حيناً من الوقت، ولكن ليس كلَّ الوقت، فنحن محكومون أن ندخل حياتنا في صِّراع ما لم نجد سبيلاً إلى حلِّ هذه الازدواجية، ومن هنا تأتي أهمية «دهارما».

في عالم الحيوانات والنباتات، تعمل «دهارما» تلقائياً، وما من حاجة إلى الشكِّ بالنفس أو التساؤل، ولا مجال للضلال عن الطريق. إنَّ النمو والسلوك فطريان على حدِّ سواء. لا يشعر النمر بالندم بسبب طبيعته المفترسة، ولا بأيّ تعاطف مع فريسته، أو قدرة على التحول إلى حيوان

عاشب مسالم إذا ما أراد ذلك، ولو كان للتمور أن تتطور إلى نوع آخر من المخلوقات، فالخطوة يجب أن تطرأ على كل الأنواع والأجناس عبر زيادات تستغرق آلاف السنين.

في المصطلحات العلمية الحديثة، يكمن الكشف عن الشيفرة الوراثية التي تجعل شجرة تين البنغال مختلفة عن النمر، في مستوى شديد العمق داخل الذاكرة الخلوية، وباستثناء الموت، لا يمكن لأي شيء يفعله مخلوق ما في طريقة سلوكه أن يُغيّر حمضه النووي المبرمج مسبقاً. أمّا في المصطلحات الروحانية، فإنّ مخلوق «دهارما» أقوى بكثير من أي فرد بعينه، وهي تحفظ الحياة على طريق محدّد طالما كان النوع قادراً على إيجاد بيئة ملائمة لبقائه.

تعمل «الدهارما» في صالح البشر أيضاً، ولكن بطريقة تسمح للإرادة الحرة. لقد نشأ كل واحد منا من بيضة ملقحة إلى أن أصبح شخصاً ناضجاً، تماماً كما أملت علينا شيفرتنا الوراثية الفريدة من نوعها. تضعنا مورثاتنا على جدول مُدوّن داخل خلايانا، فلم تتوقّف أول مجموعة من أسنانك اللبنية عن الظهور، لأنك وجدت أنّ نموها مؤلم وبكيت، كما لم يتمّ تعجيل أو تأجيل سنّ البلوغ بتأثير من حياتك العاطفية.

إلا أنك تحظى من خلال هذا النمط المحدد لجنسنا، بحرية هائلة في أن تفعل، وتفكر، وتشعر. أنت تتخذ خيارات من شأنها أن تؤثر على سعادتك وهي تتجاوز بكثير نظرتك العامة إلى البقاء. إنّ حقيقة كوننا مُسيّرين وأحراراً في آن معاً طالما كانت لغزاً عدة قرون. تُعلّم «الفيديا» أنّ البشر قادرون على التطور الشخصي، وليس فقط على تطور النوع. إنّ الشخص الذي يُحرّكه الغضب والأناية وفقدان الثقة والغيرة، دائماً يملك الخيار في أن يتطور ويُحقق مرتبة جديدة يحلّ فيها الحبّ والتعاطف والغفران والصدق محل تلك الدوافع الدنيا. بعبارة أخرى، تستجيب

الروح لرؤيتك لها، وكلّما كانت رؤيتك أسمى، تطوّرت روحك أكثر.
إنّ اختيار «الدهارما» الخاصة بك يُحدد تماماً كم ستكون سعيداً
وناجحاً ومحباً في حياتك.

هذا بيان صادم حسب معايير ثقافتنا، لأننا نُؤمن بالعشوائية والحوادث
والتأثيرات الخفية، ولا نُؤمن أنّ الروح تستجيب باستمرار لرؤيتنا. مع
ذلك، تكون هذه العناصر العشوائية على الدرب عبارة عن قناع. ما من
حوادث بالنسبة إلى الروح، بل إنّ كلّ ما يحدث حولك هو انعكاس
لحالتك الروحانية الحالية. إذا كانت حالتك الروحانية مشوّشة وقلقة
ومشوبة بالشك، فستكون قوة «دهارما» الفاعلة في حياتك محدودة،
وتكون منفصلاً عن القوانين الطبيعية المعنية بالحفاظ على كلّ شخص
من المهد إلى اللحد، فمن دون «دهارما» لا يُمكن أن يكون هناك حُبّ،
لأنّ الحُبّ جزء من قوة «دهارما» الدائمة. بينما تستطيع الحياة وفق
«دهارما» أن تقتات على الحُبّ دون حدود. إنّ «دهارما» دليل دقيق،
مرن، دائم التغيّر، حسّاس دائماً لكلّ خطوة مستقبلية تعنيك أنت دون
غيرك.

ينشأ السؤال المنطقي: «إنّ كان هناك قوة كونية يُمكنها أن تقود
حياتي، فلماذا لم أرها ولم أشعر بها قبل الآن؟». الجواب هو أنّ الروح
مُعاقة من رؤية الأنا. إن كنت تعيش حسب رؤية حياة مستمّدة من
هويتك المنفصلة المنعزلة، حالك كحال معظم الآخرين، حينها لا يُمكن
لرؤية جديدة أن تدخل في المنافسة. إنّ الحُبّ والأنا غير مُتوافقين. يجب
أن يبدأ الاستسلام على النطاق الأكثر بساطة والأكثر حميمية. إنّهُ يبدأ
بك وبشخص تُحبّه، إذ تتعلّمان أن تكونا سوياً دون مقاومة أو خوف.

عندما يُقرر اثنان التعامل مع الحياة على أنّها طريق للتطوّر، تكون
علاقتهما «دهارمية». أنت وحبّيبك تسيران على درب لم يمش عليه أحدٌ

بهذه الطريقة أبدأ من كلِّ مَنْ عاشوا ذات يوم. أنت لا تأخذ نفسك ثمَّ تُفكر في فكرة ما، ثمَّ تتناوبك مشاعر سبق لها أن كانت موجودة من قبل، حتى إنَّ الحميمية التي تبنيانها سوياً لن تُعرف مرةً أخرى أبداً. تُوجد دروب لا حصر لها بعدد سكان هذا العالم - ومع هذا، كخيط دليل خفي، لا بدُّ لكلِّ دربٍ من أن يتبع طريقة العيش التي تُؤدِّي إلى الروح.

مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

تدريبات الحُب السَّماح

من الناحية العملية فإنَّ الاستسلام يعني التخلّي، وعلى الرُّغم من أنك لا تُدرك ذلك، إلا أنَّ الواقع ليس أمراً مُسلماً به. يعيش كلُّ واحد منا واقعاً منفصلاً. يحفظ دماغك نسختك الشخصية عن الواقع من خلال تدعيمه بالمعتقدات والتوقعات والتفسيرات. يقوم تفكيرك بحجب التدفق الحر لقوة الحياة من خلال القول: «هكذا يجب أن تكون عليه الأمور، أو هكذا ينبغي أن تكون». يعتقد السماح من هذه القبضة الشديدة، وعند السماح يُصبح من الممكن لأشكال جديدة من الواقع أن تدخل.

ما عليك إلا أن تذهب في جولة في الأفعوانية لترى مَنْ يستمتع أكثر بالتجربة، أولئك الذين يتمسكون بإحكام حتى تشحب مفاصل أيديهم، ويُطبقون بشدّة على أسنانهم، أم أولئك الذين يستسلمون ويسمحون لأنفسهم أن يُحمّلوا صعوداً وهبوطاً دون مقاومة.

إنَّ السماح عبارة عن عملية، ينبغي أن تتعلّم متى تُطبّقها، وما الذي

تتخلّى عنه، وكيف تتخلّى عنه. لن يريك تفكيرك أيّ من هذه الأمور، والأسوأ من ذلك حتى، سوف تُحاول أنك منعك من تحقيق أيّ تقدّم، نظراً لأنها تُؤمن أنّه عليك أن تتشبّث كي تبقى على قيد الحياة. إنّ حليفك الوحيد في عملية السماح هي الروح التي ترى الواقع بكلّيته، وبالتالي لا حاجة لأن تخلق واقعاً جزئياً مبنياً على التقييد. إنّ تحرير نفسك نحو الروح هو الغاية من التمرين التالي.

إنّ الطريق إلى الحبّ برمته يُمكن أن يُوصف أنّه تعلّم كيفية السماح، ولكنّ السماح دفعة واحدة أمرٌ غير مُمكن. إنّهُ طريق مُكوّن من الكثير من الخطوات الصغيرة. في أيّ لحظة من اللحظات، تكون الخطوات هي ذاتها من حيث الأساس، إذ يحلّ الوعي تدريجياً محل ردود الأفعال. إنّ ردة الفعل تلقائية، فهي تُرسم بناءً على المعتقدات الثابتة والتوقّعات، وصور الألم والسعادة الماضيين الموجودة في الذاكرة، منتظرة إرشادك في مواقف مستقبلية. لو تعرّضتَ لعضة كلب في صغرك، فستجعلك رؤية كلب كبير اليوم تتراجع بعيداً. لقد أخبرتك الذاكرة في جزء من الثانية أنّ ردة فعلك على الكلب الكبير يجب أن تكون الخوف.

يتطلّب التغلّب على هذا أو على أيّ ردة فعل، تصرفاً واعياً. لا يُقاوم الوعي بصمة الذاكرة، بل يدخل فيها ويسأل فيما إذا كنتَ تحتاجها الآن. في مواجهة كلب كبير، يخبرك الوعي أنك لم تُعد طفلاً صغيراً، وأنه ليست جميع الكلاب الكبيرة تعضّ. عندما تُدرك هذا، تستطيع أن تسأل إن كنت في حاجة إلى التشبّث بالخوف، وسواء انتهى بك المطاف بالتربيت على الكلب، أو تجاهله، أو الانسحاب، فالمسألة الآن مسألة اختيار. ينتج عن ردود الفعل مجموعة محدودة من الخيارات، أمّا الوعي فينتج عنه مجموعة سخية من الخيارات.

في كلّ مرة يتمّ إغراؤك كي تستجيب بالطريقة القديمة ذاتها، اسأل

إن كنتَ تودُّ أن تكونَ سجينَ الماضي أم رائدَ المستقبل. إنَّ الماضي مُغلقٌ ومحدود، أما المستقبل فمفتوحٌ وحرٌ.

بسبب أنَّ التفكير يتشبَّثَ بمجموعة لا نهاية لها من التوقعات والمعتقدات والصور، تستطيع أن تُمارس السماح في كلِّ لحظة من حياتك. ليس هذا الأمر سهلاً، ومع ذلك سوف تُخبرك الإشارات القوية متى يكون السماح مُلائماً. تكون معرفة أوان التخلي جلية مُجرَّد أن يكون لديك وعي.

متى أسمح.

إنَّ الأوقات الحاسمة للسماح هي عندما تشعر بالحافز الأكثر إلحاحاً كيلا تفعل. إننا نتشبَّثُ بأقصى ما نستطيع عندما يستولي علينا الخوف، الغضب، الكبرياء، الارتياب، ومع ذلك، ليس لهذه القوى قيمة روحانية. في تلك اللحظات التي تكون فيها أشدَّ ما تكون خوفاً أو غضباً أو عناداً أو شكاً، تكون واقعاً في قبضة الزيف والوهم. تُجبرك أنك على الاستجابة انطلاقاً من الماضي، وتُعميك عن الإمكانيات الجديدة الموجودة هنا الآن.

إنَّ التفكير الذي يتمسِّك بشدة يقول أشياء من قبيل:

أنا أكره هذا. يجب أن ينتهي.

لا أستطيع تحمُّل الأمر أكثر من هذا، لو استمرَّ على هذا النحو سأموت.

لا أستطيع الاستمرار، لم يبقَ شيء.

لا خيار أمامي. يجب أن يكون هذا طريقي وإلا.

أنتم جميعاً على خطأ.

لا أحد منكم يفهمني .

أنت دائماً تعاملني بهذه الطريقة .

لماذا يجب أن تفعل هذا باستمرار؟

هناك اختلافات لا متناهية في هذه العبارات، لكنّ المشاعر المتضمنة متشابهة على نحو لافت للنظر. أنت تشعر أنك لم تُعد قادراً على المجاراة، وأنك في مأزق. تشعر أنك لن تنجو، وأن شيئاً سيئاً سيحدث لك باستمرار. تزيد هذه المشاعر من حالة المقاومة الصارمة المنكمشة، وتوجب حقيقة أنه من الممكن للأمر الجيدة أن تحدث في أيّ وقت.

تمتلك الروح نتيجة جيدة في أيّ موقف، إذا أمكنك أن تجعل ذاتك منفتحة عليها.

إنّ الكلمة المفتاح للتشبث هي «دائماً». ما إن يُخبرك تفكيرك أنّ شيئاً ما يحدث دائماً، فأنت في قبضة اعتقاد زائف. ليست «دائماً» حقيقة أبداً، فالحقيقة ليست مكيدة واسعة محكمة للإيقاع بك دون أن يكون لك خيار. أنت مملك في أيّ لحظة، خيار الخروج مما يحبسك حقاً، وهو ردود فعلك التلقائية المستمدة من الماضي.

عمّ نتخلّى

إن كان الأوان المناسب للسماح هو عندما لا تُريد أن تسمح، فالشيء الذي يجب أن تتخلّى عنه هو الشيء الذي تشعر أنك يجب أن تتشبث به. يُصوّر الخوف والغضب والعناد والارتياب أنفسهم على أنهم منقذوك، مع أنه في الواقع، لا تجعلك هذه الطاقات إلا أكثر انغلاقاً. قلّ لنفسك: لم يسبق لأحد أن توصل إلى حلّ لوضع ما من خلال الذعر، ولا من خلال رفض سماع الأجوبة الجديدة، ولا من خلال الانغلاق على نفسه.

في لحظاتك الأهدأ أنت تعلم هذا، لكنّ الدماغ يستمرّ في التعلّق
بغير الحقيقي بحكم العادة والجمود. يميل الأشخاص المذعورين
إلى التصرف بتلك الطريقة لأنّه أمر مألوف، ينطبق الشيء ذاته على
الأشخاص الغاضبين والعنيدين. من المفيد تحدي ردود الفعل المألوفة
من خلال التأكيد على أنك لم تُعدّ تؤمن بها. إليك بعض الأمثلة على
ما أعنيه:

بدلاً من القول: «يجب أن تكون لي طريقتي الخاصة»، قل
لنفسك: «أنا لا أعرف كلّ شيء، أستطيع أن أقبل نتيجة لا أراها في
هذه اللحظة».

بدلاً من القول: «لا أستطيع تحمّل هذا»، قل لنفسك: «لقد
نجوت سابقاً من مثل هذه الأمور».

بدلاً من القول «أنا خائف على نحو لا يُصدّق»، قل لنفسك:
«إنّ الخوف ليس أنا. إنّ كونك تخاف أكثر لا يجعل الأمر حقيقياً
أكثر»، ينطبق الأسلوب ذاته على مشاعر القهر والغضب والرفض
والقلق الغامرة وهلمّ جرّاً.

بدلاً من قول «أنتم جميعاً على خطأ، لا أحد يفهمني»، قل
لنفسك: «إنّ هذا الوضع يحمل ما لا يستطيع فرد واحد أن يعرفه».

إنّ الصيغة العامة هنا هي أنّه كلّما استجبتَ لشيء بهذه الطريقة أو
تلك، فم باستحضار وعيك وقل: «إنّ الشيء لا يجب أن يكون أيّ
شيء سوى ما هو عليه».

كيف نسمح

في المواقف العاطفية الغامرة أو الصعبة إلى حدّ كبير، لا أحد يسمح.
أنت لست بشراً خارقاً، وعندما تكون مشاعر الغضب والخوف والشك

والعناد قوية جداً، بحيث لا يكون أمامك خيار سوى الاستسلام لها، اعلم أنّ ردة فعلك مفرطة. قلّ لنفسك: «أنا حقاً أتشبّث. ولكنّ هذه التجربة ليست أنا. إنها مجرد تجربة سوف تنقضي، وحين تنقضي سوف أتحرّر». حتى في وسط المواقف الأشدّ تطرفاً، تستطيع أن تكون عازماً على التحرر، الأمر الذي يُعتبر خطوة كبيرة في حدّ ذاتها.

في معظم الوقت، لست تحت وطأة إكراه شديد مما يُتيح لعملية السماح أن تبدأ. بما أنّ التخلّي خيار شخصي على نحو عميق، فسوف تضطرّ إلى أن تكون مُعلّمك الخاص. تحدث هذه العملية على كلّ مستوى سواء كان جسدياً أم ذهنياً أم عاطفياً، حيث يُمكن للطاقة أن تكون عالقة أو محجوزة، ولا يُمكن لشخصين أن يكون لديهما المشكلات ذاتها. قد تشعر بالارتياح مع التحرير الجسدي أكثر ممّا أشعر أنا، وقد أشعر بالارتياح مع التسريح العاطفي أكثر ممّا تشعر أنت. إنّ العثور على التوازن الشخصي المناسب هو أمر مهمّ.

السماح جسدياً

إنّ السماح جسدياً هو مسألة تحرير الإجهاد النفسي. عندما تكون تحت وطأة الإجهاد النفسي يتوتر جسمك وينكمش، ويغدو التنفّس سطحياً وغير منتظم، أما الأرصدة الهرمونية فتتحوّل من مستوياتها الطبيعية إلى حالة الحذر المفرط وهي ردّة فعل المُحاربة أو الفرار. لا تستطيع التصدّي لذلك كلّ دفعة واحدة، ولكن في إطار الخطة الشاملة، يُعتبر الاشتراك في برنامج إدارة الضغوطات النفسية التزاماً طويلاً الأمد يجب أن تقوم به، سواء كان ذلك من خلال التأمل، أو اليوغا، أو عدد لا يُحصى من الخيارات الأخرى. إنّ الإجهاد النفسي مُستمر، ولهذا السبب، لا بُدّ أن يستمرّ التقليل من الإجهاد النفسي كذلك.

الاسترخاء. خُذ أنفاساً عميقة ومتوازنة، دع النَّفس يخرج بحريته أثناء الزفير. استلق إن أمكن، واسمح للتحرّر أن يحدث طالما أن الأمر يتطلب ذلك. من علامات التحرّر الجيد التأثؤب، التنهّدات الصامتة، السعال، العطاس، الشعور بالنعاس. دَع جسدك يفعل أيّ واحدةٍ من هذه أو كلّها.

هناك وسائل أخرى للتحرر الجسدي إلى جانب التنفّس، وهي تشمل الضحك، الصراخ، الصياح، الخروج في نزهة، السباحة، أخذ حمام طويل، الرقص، تمارين الرياضة الهوائية. في الواقع، ينفع نفض الإجهاد النفسي عنك جزئياً على الأقل. الغاية هنا هي أن تدع جسدك يُحرر كلّ ما يُريد أن يُحرره. لا يحبّ جسدك التمسك بالإجهاد النفسي، ولكنّه يفعل ذلك أساساً بسبب إلحاح التفكير. إنّ إبعاد ذهنك عن الموقف والسماح لجسدك أن يُحرر طاقاته المفرطة هو خطوة قيمة.

تحت وطأة الإجهاد النفسي الشديد، ابتعد عن الموقف - أخبر شخصاً آخر ضالماً أنك في حاجة إلى أن تكون بمُفردك بعض الوقت كي تعرف اتجاهك. قدّم له تأكيدات أنك سوف تعود، وحتى لو مارس عليك الشخص الآخر ضغطاً كي تبقى، امنح لنفسك الإذن أن تفعل كلّ ما تحتاج أن تفعله من أجل عافيتك.

السماح ذهنيّاً

لقد سبق أن قلتُ الكثير عن الكيفية التي يتشبث من خلالها التفكير بالمعتقدات والتوقّعات والتفسيرات. يستغرق الأمر عمراً بأكمله لبناء ردود الفعل المهيّأة هذه، إلا أنّ تفكيكها يحدث لحظة بلحظة. إنّ الحاضر هو الوقت المناسب للبدء. عندما تجد نفسك في موقف تكون فيه متأكداً من وقوع كارثة، خسارة، أذية، أيّ نتيجة سلبية أخرى، استعمل الصيغ التالية بالشكل الذي تراه مناسباً:

إنّ هذه مجرد تجربة. أنا هنا على هذه الأرض كي أمرّ بتجارب، ولا خطأ في ذلك.

تعلم ذاتي الأسمى ما الذي يجري. الموقف في صالحني، حتى إن لم يكن بمقدوري رؤية ذلك الآن.

قد تتحقّق مخاوفي، ولكنّ النتيجة لن تُدمّرني. بل يُمكن أن تكون جيّدة حتى. سوف انتظر وأرى.

إنّ ردة فعلي قوية جداً الآن، لكن تلك ليست حقيقتي. سوف يمضي الأمر.

إنّ كلّ ما أخشى خسارته لا بُدّ زائل. سوف أكون أفضل حالاً دونه عندما تدخل طاقات جديدة.

مهما قال الخوف، لا يُمكن لشيء أن يُدمّرني. عندما يقع الناس فهم لا ينكسرون، بل ينهضون بسرعة.

إنّ التغيّر حتمي، ولا تُجدي مقاومة التغيير. ثمّة شيء آخر هنا من أجلي، إن كنتُ أملك الوعي للعثور عليه.

إنّ الأمور التي أخشاها أكثر من غيرها قد حدثت بالفعل.

لا أريد أن أتشبّث بعد الآن. إنّ غايتي هي السماح والترحيب بما هو آتٍ.

تقف الحياة في صفّي.

أنا محبوب، ولهذا السبب أنا في أمان.

هذه ليست مجرد صيف، بل إنّها الآن معتقدات جديدة من شأنها إن حافظت عليها بإخلاص، أن تستدعي الروح لمساعدتك. أنت في حاجة إلى هياكل ذهنية جديدة من أجل بناء واقع جديد. إنّ المواقف

التي تُقاومها أنك بكلّ ما تستطيع، هي بالتحديد المواقف التي يجدر بك أن تتبناها، لأنه من المنظور الروحاني، كلّ ما يُفكك تراكيك الذهنية المُقيّدة مفيد. عليك أن تُدمر المعلوم كي تُمكن المجهول من الدخول.

السماح عاطفياً

إنّ العواطف أشدّ عناداً من الأفكار، فالمادة اللاصقة التي تُبقيك راسخاً في مُعتقداتك القديمة وتوقّعاتك هي العاطفة. كلّما حدثت نفسك أنك عاجز عن السماح، فأنت تصوغ عبارة عاطفية. في الحقيقة، تستطيع السماح في أيّ موقف وأيّ وقت. إنّ المعنى الحقيقي لعبارة «لا أستطيع»، هو «أنا أخاف العواقب العاطفية إن فعلت». ترسم أنك خطأ في الرمال، وتصرّ على أنك لن تنجو من المشاعر الداخلية التي سوف تنشأ لو تمّ اجتياز الخط.

ثمة تقييد قوي يتمّ فرضه ذاتياً هنا، وهو في الأساس غير حقيقي. في الواقع، سوف تنجو من أيّ عاطفة، فكلّ ما تعتبر أنه قدرٌ كبير من الخوف، قدرٌ كبير من الخسارة، قدرٌ كبير من الإذلال، قدرٌ كبير من الاستنكار، قدرٌ كبير من الرفض، قد حدث بالفعل. لقد تجاوزت الخط عدّة مرات، وإلا لما علمت أين ترسمه. إنّ ما تقوله لك الأنا حقاً، هو أنك عاجزٌ عن تجاوز الخط مرة أخرى، ومع ذلك، لست مضطراً إلى ذلك من وجهة نظر الروح.

هناك قانون في اللاوعي أنّ كلّ ما تتجنّبه سوف يعود، وكلّما تجنّبت أكثر، عاد بقوة أكبر. إنّ الأشخاص الذين يُقسمون أنهم لن يكونوا خائفين أو غاضبين أو محبطين إلى هذا الحدّ مرة أخرى، إنّما يُعدّون أنفسهم من أجل عودة الخوف والغضب والإحباط. إنّ رفض مواجهة هذه الحقيقة يخلق المزيد من التعاسة غير الضرورية.

بدلاً من مُقاومة أيّ عاطفة، تكون الطريقة الأفضل لتبديدها هي

الدخول فيها بكلّ ما في الكلمة من معنى، قبولها، الرؤية من خلال مقاومتك.

لا تعود العواطف المؤلّمة لأسباب خارجية. إنّها تعود لأنّها جزء منك، فقد خلقتّها قبل أن تدفعها بعيداً. إنّ كلّ عاطفة تختبرها هي عاطفتك.

نرتكب جميعنا خطأ الاعتقاد أنّ شيئاً ما «هناك في الخارج» يجعلنا خائفين، غاضبين، مكتئبين، قلقين وهكذا. في الحقيقة، إنّ الأحداث «هناك في الخارج» ما هي إلاّ مُحفّزات، وعلة كلّ عاطفة موجودة «هنا في الداخل»، الأمر الذي يعني أنّ العمل الداخلي يستطيع شفاءها.

إنّ اتخاذ قرار القيام بالعمل الداخلي هو الخطوة الأولى والأهمّ. حتى بعد سنوات من الشفاء المشاعري، سوف يبقى هناك لحظات تكون فيها مُتأكّداً من أنّ شخصاً آخر مسؤول عن جعلك تشعر بطريقة محدّدة. إنّ الإخلاص للعمل الداخلي يعني رفض قبول هذا التصرّو على الإطلاق، مهما كان عدد المرات التي يعود فيها. من الناحية الروحانية، أنت الخالق لواقعك، وأنت المؤدّي، والمشاهد، وصانع القرار، والذي يتّخذ الخيار. عندما تجد نفسك محكوماً بعاطفة سلبية ما، حاول أن تحرّرها جسدياً أولاً، نظراً لأنّ التأثيرات الجسدية تُشكّل نصف ما تشعر به أو أكثر.

بعد قيامك بذلك، استعمل الصيغ التالية من أجل إعادة صياغة عاطفتك، بما يتناسب:

● بدلاً من إخبار نفسك أنّ عاطفتك سيئة، اسألها عمّا لديها تُخبرك به. إنّ كلّ عاطفة موجودة لسبب ما، والسبب هو دائماً مُساعدتك. إنّ العواطف هنا في خدمتك.

● بدلاً من دفع عاطفة ما بعيداً، أخبرها أنك تُريد أن تُلقِي عليها

نظرة أقرب. اطلب منها أن تكشف عن نفسها من خلف قناعها. غالباً ستجد أن العواطف ذات طبقات، فالغضب هو قناع الخوف، والخوف هو قناع الأذى. إن اجتياز عاطفة ما يعني المرور بطبقاتها وصولاً إلى الجذر.

● إن كان الشعور جارفاً، قل لنفسك: «أريد أن أنجو من هذا الشعور قبل أن أنظر إليه». اعلم أن الشعور الجارف ليس حقيقتك، بل أمرٌ تمرُّ به.

● إذا أدركت أن هناك مواقف محددة تجلب لك باستمرار رد الفعل ذاته، اسأل ما الذي أحتاج تعلمه كي تتغير ردود الفعل تلك. إن التكرار كالنقر على الباب، وهو يتوقف عندما تفتح الباب وترحب بالذي على الجانب الآخر.

● كلما وجدت نفسك ترسم خطأ في الرمل، توقف عن ذلك. إن المقاومة لا تزيد الأمور إلا سوءاً. اترك المشاعر ترتفع. حررها بالبكاء، الصراخ، فقدان أعصابك، الارتعاد خوفاً، أو مهما تطلب الأمر. تأتي المشاعر وتذهب، ولكن اعلم أن لكل واحدة منها إيقاعاً، واسمح لنفسك أن تكون في ذلك الإيقاع. إن الطريقة الأفضل لتفادي الغرق هي ركوب الموجة.

ما إن تبدأ في إتقان فنّ السماح من خلال الصبر والتفاني والحب، حتى يتغير واقعك، فلا خيار أمامه غير ذلك. إن الأمور التي «هناك في الخارج» هي دائماً مראيا تعكس ما يحدث «هنا في الداخل». سوف تخسر خلال عملية التخلّي العديد من الأمور من الماضي، لكنك سوف تجد نفسك. لن تكون ذاتاً مكوّنة من معتقدات وتوقعات وتفسيرات، لأن هذه الأشياء تأتي وتذهب، بل ستكون ذاتاً دائمة متجذرة في الوعي والإبداع. ما إن تفوز بهذه حتى تأسر العالم.

في حياتنا

ماذا عني؟

مكتبة الرمحي أحمد

لقد وصل «ديلا» و«فرانك» إلى مرحلة تحوّل فيها كلّ شيء تقريباً إلى نزاع، لكنّهما اتفقا على الأقل، على أمر واحد: أنّ كلّ واحد منهما كان متزوّجاً من الشخص الأكثر أنانية في العالم. لقد أصبحا خبيرين في السخرية اللاذعة، وقاما بتطوير جلد سميك كفيّل يتحمّل انتقاد الآخر. كانت المحافظة على مظهرهما أمام الناس ما تزال ممكّنة من خلال بذل الجهد، ولكن كان هناك صباحات تخلو من أيّ تواصل بين «داليا» و«فرانك» فيما عدا ملاحظات موجزة متروكة على طاولة الفطور.

قالت «داليا»: «ما زلنا ننام على السرير ذاته، لدينا أيامنا الجيدة وحتى أسايبعنا الجيدة، لكن لسبب ما، نعجز عن التوقف عن مهاجمة بعضنا».

تمتم بعض أصدقاءهم «إنهم مُحامون» وترك الأمر عند ذلك الحية: 213

كانت «داليا» قد التقت «فرانك» من خلال هيئة مراجعة القوانين في أواخر كلية الحقوق قبل ثمان سنوات. لم يكن طريقهما إلى الزواج سلساً، بل كان أشبه بفترة تودد حذرة بين شخصين قنفيذيين، ولم يُقدّم أيّ منهما اعتذاراً عن شخصيته أو شخصيتها القوية. كانا يعرفان ما يريدان ولا يبيتان على ضيم أبداً. عندما انقلبت الممازحة إلى مشاحنة، ثم بدأت تجرح، أصبح من الصعب تحديد على أيّ طرف تقع المسؤولية.

قالت «داليا»: «لا أحد يعلم كم نحاولُ بجِد. منذ البدايات كنا نعتقد أنّ زواجنا يتمتع بفرصة جيدة. سارت كثير من المسائل بنجاح سلفاً، على سبيل المثال، وافق «فرانك» أن أبقى دخلي منفصلاً عن دخله. نحن دقيقان للغاية في مسألة الحفاظ على حساباتنا، بحيث يتم تقسيم النفقات على نحو عادل، إذ لا شيء أسوأ في نظري من المرأة التي تُريد مالها الخاص، وتجعل الرجل يدفع ثمن كل شيء».

كان هذا أحد أول المجالات التي تعرّضت للتصدع الناتج عن الخلفتين المختلفتين للغاية اللتين أتيا منها. وُلدت «داليا» في عائلة ميسورة من المحامين والقضاة من ضواحي «رود آيلند»، أما «فرانك» فقد ترعرع في الأحياء الفقيرة من «بروفيدنس»، وكان يعمل في متجر الحلبي عند والده كي يُوفّر مصاريف المدرسة.

قالت «داليا»: «وقع شجارنا الأول مباشرة بعد أن قرّرنا أن نُصبح مخطوبين، أردتُ أن تكون عائلتي أول من يسمع الخبر، أما «فرانك» فلم يبدُ مهتماً ولا بشكل من الأشكال. هكذا قمنا بالترتيبات من أجل مُغادرة كلية الحقوق خلال عطلة نهاية أسبوعٍ طويلة. كان كل شيء جاهزاً، وعندما أخرجتُ صورة لوالديّ كي أريها لـ «فرانك»، أصيب بالذعر ورفض الذهاب».

يردُّ «فرانك» قائلاً: «بالنسبة إليّ لم تكن صورة والديها، لقد رأيتُ

سيارة فارهة من طراز «بنتلي»، والمنزل القرميدي الفخم ذو الطابقين في خلفية الصورة. وقف والد «داليا» في المقدمة مثل ملك على كل ما تراه عيناه. فكّرْتُ، رُبّما لا تحتاج إلى رجل آخر يعتني بها. فالرجل الذي لديها يبدو رائعاً جداً».

كان العثور على رجل يُعيلك في عائلة «فرانك» توقّعاً طبيعياً بالنسبة إلى المرأة. أما في عائلة «داليا» فكان هناك عدة أجيال من النساء المُستقلّات مادياً. تعمّق الصدع بين «نقودك» و«نقودي»، على الرغم من ترتيباتهما المدروسة بعناية بخصوص حساباتهما المصرفية.

من بين كلّ الناس الذين يعرفونهم كنتُ الأكثر حزناً لرؤية هذه الصدوع تتطوّر. كانت هناك صدوع أخرى: كان لكلّ من «فرانك» و«داليا» أفكارهما القوية الخاصة بشأن السياسة، والتي تمسّكا بها بصخب حتى درجة الدفاع عنها. كان «فرانك» يأكل اللحم، في حين أنّ «داليا» نباتية. أرادت «داليا» ادّخار المال من أجل إرسال ولديهما إلى روضة «مونتيسوري» عندما يُصبحان في سنّ المدرسة، في حين كان «فرانك» يرى أنّ المدارس الحكومية جيّدة كفاية، فقد كانت جيدة بما فيه الكفاية بالنسبة إليه.

لم تكن كلمة «محامون» كافية لتفسير ما حدث بين هذين الاثنين، فقد بدا لي أنّه على الرغم من خلافاتهما العنيفة، إلا أنّهما كانا يتشاركان النظرة ذاتها إلى العالم، المتجسّدة في العبارة المتذرّمة «ماذا عني أنا؟». إنّهما يُحبّان بعضهما، ولكنّ الحبّ لم يهزم بعد ما أسّميه عودة الأنا، والتي تضرب بقوة جذور الالتزام. بعد فترة وجيزة من شهر العسل، إذا لم يكن خلاله، يكتشف الزوجان أنّهما ليسا واحد. وبسبب أنّ هذا الانفجار في اللجنة يُثير حتماً تضارباً في الإيرادات، يحمل معظم الأزواج ذكري قوية عن شجارهما الكبير الأول، دون أن يكون السبب

المباشر للنزاع مُهمّاً، فما يهمّ حقيقة هو عودة الأنا.

إنّ القضايا المُعقدة مُتورطة. هناك شكّ في كون الشخص الآخر «مناسباً» لك، وهذا الشكّ ليس منطقياً مُعظم الوقت، ولكنّ المنطق يجد صعوبة في مواجهة الخوف، خصوصاً عندما يتبيّن أنّ حبيبك لا يستطيع أن يكون حسّاساً دائماً لحاجاتك. بالنسبة إلى النساء هذه الفترة تحرك الشكوك في أنّه سوف يتمّ الاعتناء بهنّ والإصغاء إليهنّ، بينما بالنسبة إلى الرجال، فعالباً ما يُثير الغضب عدم تلقّيهم للتأييد.

غير أنّ ردود فعل الأنا هذه ليست صادقة تماماً، بينما تتعمّق المسائل المخفية أكثر: هل أستطيع أن أثق بك؟ هل ستؤذيني عندما أقرب منك؟ لماذا لم تحمّني من الشعور بالوحدة والخوف؟ إنّ جملة «أنت غير مراعى لمشاعر الآخرين» هي رمز لجملة «لماذا لا يُمكنك مساعدتي؟». لقد كان «داليا» و«فرانك» محصورين في هذا المأزق، الأمر الذي جعل الماضي قدماً في التزام الواحد منهما تجاه الآخر مُستحيلاً. لقد حظينا بفرصة مناقشة حالتها عند حضورهما دورة تأمل في الربيع الماضي.

أخبرتاهما: «هناك أمر أريد أن أقترحه، لكنكما ستظنّان أنّه يتجاوز الحدود للغاية».

نظراً لكونهما تنافسيين إلى حدّ كبير، صرّ «فرانك» و«داليا» أذانهما، مُستشعران وجود تحدّد ما. قلتُ: «أقترح أن يتخذ كلّ منكما معلماً روحانياً «غورو»، فوجود معلّم حكيم سوف يُوفّر لكما المشورة الروحانية عند بروز النزاعات. تستطيعان اكتشاف سبب أنكما خائفان وغاضبان، والأهمّ من ذلك، سوف يكون لديكما مصدر للتعاطف والثقة، وشخص يقبلكما على أعمق مستوى».

برزت شكوك «فرانك» في الحال: «لا أعرف، أنا حقاً لا أرتاح كثيراً لمسألة المعلّم والمريد برمتها».

قالت «داليا»: «لستُ مُتأكدة أنا أيضاً إن كانت مناسبة بالنسبة إليّ، ولكن لا شيء شائن فيما تقترحه. من سيكون مُعلّمنا؟».

قلتُ: «كلّ واحد منكما للآخر»، أصبح الجو في الغرفة متوتراً فوراً، وتمّ اعتبار اقتراحي فظيماً تماماً كما توقعتُ. أشرتُ قائلاً: «إنه بُجّرّد خيار، وإذا فكرتما في الأمر، فكلكما مُوهل إلى حدّ كبير. أنتما تُحبّان بعضكما، ومَن يعرف نقاط ضعفكما أكثر من أحدكما بالآخر؟ إن احتمالات التعاطف لا محدودة».

أطلق «فرانك» ضحكة عصبية، بينما أشاحت «داليا» بنظرها. قلتُ بجديّة أكبر: «أنا لا أستهين بالألم الموجود في علاقتكما الحالية. فكلكما يشعر بعدم التقدير، ويُلقى المسؤولية في ظلمه على الآخر، الأمر الذي يجعل من الصعب إلى أبعد حدّ الانتقال من الناحية النفسية إلى فسحة أرحب. لقد أصبحتما حبيسي ردود فعليكما المنعكسة تجاه بعضكما. لقد أصبح غضبكما طقوسياً، وفوق ذلك، يجعلكما العناد تتمسّكان بصواب النفس حتى عندما تسأمان الأمر».

«فكّرا الآن، هل الشخص الآخر هو الذي اضطرّك كي تكون على هذا النحو؟ لقد قام كلاكما بوضع هذا الزواج في إطار الصراع والمنافسة وأحياناً الحرب، وأنا أشعر بدرجة من الاستمتاع المُتبادل بهذا النزاع، لكنّه في الوقت ذاته أصبح هزيمة للذات بكلّ ما في الكلمة من معنى. إن ربح المعارك اليومية الصغيرة أو حتى ربح الحرب بأكملها لن يجلب لك الحبّ والقبول. يعجز الحبّ الناضج عن النمو في نطاق من ذلك النوع، فهو يستطيع أن ينمو فقط إن استطعتما إيجاد طريقة لوضع زواجكما في إطار مُختلف. دع الشريك يكون مُعلّمك».

احتجّت «داليا»: «نحن نريد أن نُحبّ بعضنا البعض، أعني، نُحبّ بالفعل، لكننا لا نعرف دائماً كيف نُعبّر عن ذلك».

أجبتُ: «أنا لا أعلم ما تعريف الحُبّ بالنسبة إليكم، لكن ليس الحُبّ مُرادفاً لأشياء كالقبول والتقدير والسماح؟ أن تُحِبِّي أو «تُحِبَّ» شخصاً يعني ألا تقاومي «تقاوم» إرادته «إرادتها»، وهو الأمر الأول الذي تستطيعان تعليمه لبعضكما».

قمتُ بشرح المبدأ القديم لكلمة Upaguru، وهي كلمة سنسكريتية يُمكن ترجمتها «مُعلِّم مُقرَّب» بخلاف guru، والذي هو الحكيم المتنوّر، إذ يُمكن لأيّ أحد أن يكون «أوباغورو»، ولكن من الضروري فقط أن ندرك أنّ كل شخص يستطيع أن يمنحنا في لحظة معينة ما تُريدنا الروح بالضبط أن نتعلّمه. عندما تمرّ اللحظة وتتكشف الرؤية، يعود «أوباغورو» إلى كونه صديقاً، أو زوجاً، أو غريباً.

كان «فرانك» مرتاباً: «هل تقول إنني يجب أن أفعل كلّ ما تُريدني هي أن أفعله دون سؤال؟ أعني، هل لهذا علاقة بالطاعة العمياء؟».

قاطعت «داليا» بحدّة: «لا تقلق، فرانك، عليك أن تُنصت أولاً لما يقوله أحدهم قبل أن تتمكن من أن تُطيعه».

أكدتُ لهما أنني لم أكن أتكلّم عن إطاعة إرادة شخص آخر: «يتصرّف المُعلّم بدافع الحب، ولكنّ ذلك يمتلك مذاقاً مختلفاً عن الحب الذي اختبره معظمنا. لا يعرف المعلم الفجوة بين «أنا» و«أنت». أما ما يستطيع فعله فهو سدّ الفجوة، لأنّه في الحقيقة ما من فجوة، والمسافة هي مُجرّد مظهر، وهي تكون أكثر تدميراً عندما يؤمن الناس بها بقوة مثلكما».

إنّ «داليا» و«فرانك» شخصان أكمل بكثير ممّا صوّرتهما، وما كنتُ أقوله بدا صحيحاً بالنسبة إلى تجربتهما الخاصة. كان هذا زوجاً احتوى يوماً على قدر كبير من الوعي والالتزام الحقيقي بالتعلّم من بعضهما البعض. آمن كلا الشريكين بإخلاص بالمساواة والإنصاف.

كان «فرانك» قد رأى أمه الخانعة تتحوّل إلى «عبدة المنزل» كما كان يُسمّيها بمرارة، وشعر أنه غير محمّي من قبل والد قد يكون حنوناً لحظة ومُجانباً إلى حدّ كبير في اللحظة التالية، ولهذا السبب كان سعيداً جداً بوجود امرأة قوية في حياته.

كان لدى «داليا» أيضاً صور قوية من ماضيها يجب أن تعمل على التخلص منها: والدان مهنيان متحرّران كرّسا نفسيهما من أجل الكثير من القضايا الجيدة ممّا جعلها تقضي الكثير من الليالي وحيدة في المنزل، متسائلة عن سبب عدم كونها جيدة كفاية كي تستحق اهتمامهما. كان حصولها على الاهتمام أمراً مهمّاً جداً بالنسبة إليها الآن، لكنّها كانت مُدركة أنّ الحميمية أثارت جروحها العاطفية القديمة. علم كلٌّ من «فرانك» و«داليا» هذه الأمور عن بعضهما، فقد باثرا على مستوى من الصدق في جعل زواجهما أكثر بكثير من مجردّ زواج غمطي لنسرين قانونيين ذوي غرور متبادل يجعل تعايشهما ضرباً من المستحيل.

في النهاية لم يوافقا على اقتراحي «الشائن»، ولكنّهما وعدا بإبقائه في البال. اقترحت أنّها ستكون فكرة جيدة، قبل المخاطرة بالتعامل مع بعضهما كمعلّمين روحانيين، أن يقوما بتمثيل دوريهما الجديدين ذهنياً، وقد أرادا مني توضيح ما قصدته.

قلتُ: «كلّما وجدت نفسك أمام ردة فعل للحكم على الآخر أو الرفض أو المقاومة، تخيل العكس. بدلاً من رؤيته كعدو، انظر إلى شريكك على أنه في صفّك كلياً. لا تُركّز على ما قام أو قامت به لإثارة سخطك، أعد صياغته كفعل حُبّ خالص ظهر إلى الوجود كي يُعلّمك الدرس المثالي الذي تحتاج تعلّمه في تلك اللحظة بالضبط. إنّ هذه ليست لعبة فكرية أو خدعة: على مستوى الروح ينبع تصرّف حبيبك من الحُبّ، وليس في قلبه سوى مصلحتك العليا».

قال «فرانك» بحذر: «فكرة مثيرة للفضول»، أما «داليا» فقد
عَضَّت على شفتها، وهي تدرس إمكانية أن يكون هناك حقاً سبيل
للخروج من المشكلة.

قلتُ: «تُشبه المقاومة الجدار الذي يمنع تدفق الحُب، والحُب هو
الموجة التي تجلب الغفران والحنان والثقة من مستوى الروح. لا يُمكنك
خلق هذه الأمور، بل تستطيع فقط أن تتأهب لها، وهو السبب في
حاجتك أن تُعيد تشكيل معاركك اليومية على أنها فرص للروح. إنَّ
كلَّ ثانية من الزمن تفتح على اللازم. هل تستطيع أن تسمح لنفسك
أن تنساب إلى هناك؟».

«أولاً وقبل كل شيء، يدور الأمر حول رؤية بعضكما في ضوء
جديد. أنا لا أطلب منكما أن يكون كل واحد منكما طوع بنان الآخر،
أو أن تتخليا عن كلِّ حاجاتكما الخاصة، فالحاجات لا تنصرف هكذا
ببساطة. من ناحية أخرى، يجب أن يزول إلقاء اللوم، وما من سبب إلا
في التصوّر الخاص بكما لجعل الآخر يشعر أنه على خطأ».

سألت «داليا»: «تبدو فكرة جيدة، لكن ما الذي يجب أن نفعله؟».

قلتُ: «توقفي عن إطعام الوحش. إنَّ هذا الكائن الداخلي الذي لا
ينفك يصرخ «ماذا عني؟» هو نوع من الوحوش، ونمو مشوه لأنك».
طلبتُ من الزوجين أن يُغمضا عينيهما ويتخيلا هذا الوحش بالتفصيل.
كان بشعاً ومكسواً بحراشف الزواحف وقاسياً كالحجر، وكان لديه
قرن على ظهره والذي سميته عظمة الخلاف، وكان على وجهه دائماً
تعايير الازدراء، والكلمة الوحيدة التي أفلح في تعلّمها كانت «كلا!»
ينطقها بصوت عالٍ مُتوَعِّد.

قلتُ: «إنَّ اسم هذا الوحش هو المقاومة، لِيُفكّر الآن كل منكما
بموقف حدث مؤخراً لم يرغب فيه مطلقاً في مجارة إرادة الشريك».

انظر إلى الوحش يتقدّم إلى الأمام للدفاع عنك من خلال وضع حائط من النكران وآلاف الأسباب التي تجعلك على صواب وشريكك على خطأ، ومن خلال عرض عنيف للرفض المُدمر. كيف تشعران عندما يحدث ذلك؟».

قال «فرانك»: «قسوة وغضب وغيظ».

قالت «داليا»: «فقدان الطمأنينة وخواء وحدة».

أشرتُ إلى أن الإيجابيتين كليهما طبقتان من الاستجابة ذاتها. على السطح يرمز وحش المقاومة إلى الغضب والقسوة، ولكن ما هذا إلا لحماية عدم الاطمئنان والوحدة التي تكمن في الأسفل. لو قمت بتقشير الطبقات، سوف تجد أن المقاومة في الحقيقة تُولد من الخوف، والخوف يأتي من التعرّض للأذى على مستوى عميق في الماضي.

«اطلبا الآن من وحشكما أن يخلع زيّه المخيف ويكشف نفسه على حقيقته».

سألت: «ما الذي ترياه؟»، لم يقل «فرانك» أي شيء، وراح يتحرّك باضطراب في كرسيه. بعد لحظة أجابت «داليا»: «أرى فتاة صغيرة. لا ترتدي أيّ ثياب، تبدو خائفة».

سألت: «هل تقول لك أي شيء؟».

تلعثمت: «لست متأكدة».

سألته: «هل تعقد ذراعيها بطريقة معينة؟».

قالت «داليا برفق بينما كانت عواطفها تتأجج: «إنّها تمدهما نحوي. تُريدني أن أنتشلها».

سألت: «إنّها تُريدك أن تحبّيها، أليس كذلك؟»، أو مات «داليا» برأسها

التفتُ إلى «فرانك»: «ماذا عنك؟»،

تردد قبل أن يقول بصوت أجشّ: «أرى جوهرياً الشيء ذاته، ولكنني أجد صعوبة أكبر في التحدّث عنه».

طلبتُ منهما أن يفتحا عينيهما: «ما إن تتجاوز المظهر الخارجي المرعب، حتى تغدو كلُّ الوحوش الداخلية ضعيفة وخائفة ووحيدة. لقد رفضتَ منذ مدة طويلة هذا الجانب من نفسك، ولهذا السبب، يبدو لك أشبه بطفل من صنعك أنت، يُريد أن يعود إليك. الآن اسأل نفسك، لماذا تحوّل إلى وحش؟».

قال «فرانك»: «أفضل طريقة للدفاع هي الهجوم».

«تماماً. إذا شعرتَ أنك ضعيف وخائف، فإنَّ آخر ما تُريده هو أن يراك شخص آخر على تلك الحال، ولذلك تلجأ إلى وضع القناع، وفي هذه الحالة يكون القناع كلمة «كلا»، والتي تُخفي مدى رغبتك في أن تكون محبوباً ومفهوماً. تقول كلمة «لا» في شكلها المُقنّع: «أحببني»، الأمر الذي يجعل كلَّ واحد منكما يُقاوم الآخر بكلِّ شراسة. أنت تُوجّه هجومك ضدَّ الشخص الذي تأمل حقاً في أن يُحبك».

أصبح كلاهما هادئاً جداً الآن. لقد أظهر التمرين مع الوحش الداخلي لهما أكثر بكثير ممَّا كانا يأملان. قلتُ: «أنا لا أريدكما أن تتصالحا هنا الآن، ولا علاقة للأمر. بمحو سنوات من المظالم بمسحة واحدة. إلا أنني أريدكما أن تعودا بالتفكير إلى الوقت الذي سبق هذا كلّهُ. لقد كنتما واقعين في الحبِّ، متحمسين لكونكما مع بعضكما، وكان الشيء الوحيد الذي تُفكران به هو المرة القادمة التي ستكُونان فيها سوياً. أبقيا نفسيكما في ذلك الحيز وأخبراني، هل اخترتما المقاومة آنذاك؟».

هزّأ رأسيهما، ولم ينبسا بينت شفة.

سألت: «هل يُمكن لكلِّ واحد منكما إعطائي مثلاً عن فعل أثبت له أن الآخر يُحبّه؟».

تطوّعت «داليا» أولاً: «لم نكن مخطوبين بعد، وكان أمام «فرانك» رحلة طويلة إلى أوروبا. كان قد اشترى التذاكر قبل أن يلتقيني، وعندما حان وقت المغادرة لم يكن يُريد الذهاب. لكنّ التذاكر تُكلّف الكثير من المال فسافر. لم نكن نُطيق الانتظار حتى نلتقي من جديد، وفي لحظة نزوله من الطائرة في «نيويورك»، كنتُ متحمّسة جداً للقيام بكثير من الأمور، الذهاب إلى المسرح، تناول الطعام في «مطعمنا»، وقد كانت أموراً أدخرتُها إلى حين عودته».

«لم يخطر في بالي حتى أنه كان متعباً، لأنّه بدا سعيداً جداً برويتي ثانية. هكذا ركبنا سيارة الأجرة وذهبنا مباشرة إلى حفلة نهائية كنتُ أتحرق حقاً لحضورها. في منتصف الطريق، مُسكة بيده في الظلام، سمعتُ صوتاً خشناً له طنين، فقد كان يشخر، غارقاً في النوم تماماً على مقعده. لقد أدركتُ أنه خرج من أجلي غير مبالي بمدى إرهاقه، وغير آبه بشيء سواي».

سألت: «وماذا فعلتِ أنتِ؟».

قالت «داليا» وهي تبتسم: «في اللحظة التي استطعتُ، سحبته وعدتُ به إلى فندقنا، فسقط على السرير بملابسه التي كان يرتديها ونام عشر ساعات متواصلة».

قلتُ: «إنّ ما وصفته للتو هو استسلام، لقد قام «فرانك» بتنحية حاجاته الملحة جانباً، لأنّه أراد لك أن تُحققي رغباتك».

أشار «فرانك»: «ولكنّ «داليا» فعلت الشيء ذاته معي عندما أعادتني إلى فندقنا، كانت تنتظر حضور العرض منذ أشهر، وكانت التذاكر أغلى بكثير من قدرتها».

سألت: «كيف شعرتما حيال هذه الأمور؟ هل استفزكما ذلك؟ هل قمتما بلوم الآخر على ذلك؟ هزّ كلاهما رأسه. قلتُ: «بقدر ما تبدو هذه الحادثة عديمة الأهمية بالنسبة إلى غريب، إلا أنّكما كنتما ترسلان رسالة لبعضكما تقول: «لستَ وحدك»، وهذه كلمات من الروح. طالما أنّ نبض الحبّ موجود، ستبقيان راغبين في توصيل الرسالة. كان هناك حبّ حينها ولا أعتقد أنه قد زال».

قال «فرانك»: «كلا، ولكنّ الأمور تتغيّر».

وافقته الرأي: «بالتأكيد. إنّ كونك متزوّج يختلف عن كونك خاطباً، مع ذلك، أسعفتكما الذاكرة ببعض الأمور المهمة هنا، ومنها قبل كلّ شيء، أنّ الاستسلام لشخص تُحبّه ليس هزيمة. إنّه فرح يمنحك أكثر بكثير ممّا تُطلب منك التخلي عنه في أيّ وقت مضى».

لم يُعدّ الجو في الغرفة مشحوناً، وكان لدى «داليا» و«فرانك» نظرات عميقة التفكير عندما غادرا. لقد وعدا بالتفكير ملياً في حديثنا والعودة إليّ عندما لا يكون جدول أعمالهما مُزدحماً جداً. إنهما مُحاميان. ولكننا شعرنا جميعاً أنّ التقدم المفاجئ المطلوب قد حدث.

الفصل الخامس

هل التعلّق هو حقاً الحُبّ؟

مكتبة الرمحي أحمد

لا ينتهي الطريق إلى الحُبّ بالاستسلام، على الرغم من أنّه ليس هناك ما نفعله أكثر من ذلك. إنّ عملية التخلّي هي كل ما تحتاجه الروح كي تدخل حياتك. أمّا ما تبقى فليس سوى إنضاج للاتحاد بين النفس والذات. من ناحية أخرى، لا يزال هناك مسألة بالغة الأهمية تتعلّق بالكيفية التي يُمكن من خلالها لشخصين الاستسلام لبعضهما البعض بالكامل. بغضّ النظر عن مقدار الحُبّ الذي بدأت تشعر به في داخلك، فلا بُدّ أن تعكسه على محبوبك. إنّ شخصين روحانيين يعيشان مع بعضهما البعض لا يُطوّران علاقة روحانية على نحو تلقائي، وبالتالي نريد أن نسأل من منطلق عملي، كيف يُمكن للحُبّ أن يزيد بين روحين، فليس من السهل هزيمة الأنا من ناحية انشغالها بكلّ شيء إلا الحُبّ.

لا يُمكن تحقيق الاستسلام ما لم تستسلم كلياً لمحبوبك. كي تُحقّق ذلك

لا بُدَّ من أن تهجر كلَّ ما يحرمك من الحُبِّ، وترعى كلَّ ما يأتي به الحُبُّ. إنَّ أحد الطرق التي يحرم بها الناس أنفسهم من الحُبِّ مُربكة على نحو خاص، لأنها تبدو طريقة من طرق زيادته وهي التعلُّق. إنَّ التعلُّق بصورته المعتدلة عبارة عن رغبة في أن تكون مع شخص مميّز. يتعلَّق الطفل بأُمِّه ولا يقبل سواها من النساء بديلاً، وتختار فتاة في الثانية عشرة من عمرها صديقتها المفضلة من بين كلِّ الفتيات اللّاتي تعرفهنّ. حتى في هذه الأشكال غير الناضجة، يمتلك التعلُّق وجهين. إنّه يحصر ويستثني على حدّ سواء. تنقل العلاقات عند البالغين التعلُّق إلى مستوى أعمق، لكنَّ الاستثناء يبقى. إنَّ قسَمَ الزواج «هجر كلَّ مَنْ سواك» لا يدلُّ ضمناً على الإخلاص وحسب، بل على حياة لا يتشاركها إلاّ اثنان.

أليس حُبّاً أن تتشارك عالمك مع شخص آخر؟ ألا يجدر بالعلاقات الحميمية أن تكون استثنائية بهذه الطريقة على وجه التحديد؟ إنَّ الجواب سيكون مُفاجئاً لأنك إذا نظرت بصورة أعمق، فسترى أنَّ الحُبَّ والتعلُّق ليسا الشئ ذاته.

● يسمح الحُبُّ لمحجوبك بحرية ألا يكون مثلك. أمّا التعلُّق فيطلب المطابقة مع حاجاتك ورغباتك.

● لا يفرض الحُبُّ أيّ مطالب. أمّا التعلُّق فهو تعبير عن مطلب ساحق: «اجعلني أشعر أنني مُكتمل».

● يتعدى الحُبُّ حدود شخصين. أمّا التعلُّق فيحاول إقصاء كلِّ ما عدا شخصين اثنين.

لن يتمكن مُعظمنا من التفريق بينهما تلقائياً، لأنَّ التعلُّق هو أمر نحتاجه. إلا أن العلاقة التي تُؤسس على الحاجة ليست في حقيقتها سوى «الأنا» المُتمددة. ممنحك قدرتك على صهر «أناك» في «أنا»

شخص آخر إحساساً بالاطمئنان، وهي تُبرّر كونك أنانياً لأنّ الأنانية يتمّ تشاركها. نمتلك «نحن» طرقنا الخاصة في فعل الأشياء، وفعل ما نُحبّ وما نكره، وفي إحساسنا أننا مختلفون عن الآخرين. في شكلها الأكثر تطرّفاً هناك نوع من الجنون المشترك folie a deux حيث يوجد شخصان يُحاولان الاستحواذ على بعضهما روحاً وجسداً. في علاقة الحبّ الجامحة يكون الناس أقرب ما يكونون إلى هذا المفهوم المتطرّف. أما في العلاقات العادية فيبدو التعلّق طبيعياً.

إنّ ما يُغري في التعلّق هو أنّه يمنح إحساساً بالأمان من خلال الانعزال عن العالم الخارجي من خلال أسماء الدلع التي لا يسمعها أحد سواهما، اللغة الخاصة، الطقوس، التصرفات الراسخة على نحو عميق إلى درجة أنّه لم يعد أحد يتطرّق إليها، هذه الأمور تجعل الناس يشعرون بالأمان لأنّها تجعل «نحن الاثنان» عالماً مُحكماً ومُغلَقاً.

مع هذا يمتلك التعلّق معنى روحانياً أعمق. إنّه يُمثّل محاولة للتوصل إلى الاتحاد من خلال الاندماج مع روح أخرى. على الرغم من أنّ الأمر قد لا يكون واعياً تماماً، إلا أنّك تُدرك عند مرحلة ما أنّك كنت تعيش في انفصال عن الإله، في حالة ملؤها القلق وانعدام الأمان. إذ أنّ هناك جزء منك يرى نفسه كجزء من الكل.

أعرف رجلاً كان سعيداً بزواجه مدة ست عشرة سنة. ذات صباح لاحظ سيارة مع مقطورة متحرّكة خارج الباب الأمامي لمنزله، فسأل زوجته عن سبب وجودها هناك، قالت: «أنا راحلة، قال لي محاميّ أنّني أستطيع أخذ نصف كلّ شيء. قرر ما الذي تُريد الاحتفاظ به».

جاء هذا الوداع المُوجع كصدمة لصديقي «في استعادة للأحداث الماضية اعترف أنّ التواصل مع زوجته كان معدوماً في السنوات الأخيرة، بحيث أنّ الفرصة كانت ضئيلة جداً للتحدّث عن مظلّمتها

إن وُجِدَتْ». لم يكن لديه أي خيار سوى الخضوع إلى رحيل زوجته، وقد تحوّل تعلقه بها في لحظة إلى ألم، مستحضراً في ذهنه الغيرة الجنسية «كان لديه شكوك بوجود رجل آخر في الصورة، وقد تبين فيما بعد أن ظنه ليس في محله»، والخيانة والشك وقلة الثقة. ينجم هذا الألم عن حالة الانفصال، ولا ينشأ نتيجة ما فعله الشخص الآخر بنا. في حالة الاتحاد، تمدنا الذات بحب غير مشروط، الأمر الذي يعني أنه لا يمكن لخيانة أو هجران ما أن يؤذينا. عندما تكون في وحدة فلا يمكن لأحد أن يهجرك حقاً.

إلا أن حالة الحياة «العادية»، وحسب تعريف ثقافتنا لما هو عادي، ليست كونك في اتحاد. مع هذا من الطبيعي بالنسبة إليك أن تسعى كي تكون كلاً من جديد، وتعالج الانفصال من خلال صهر نفسك في شخص آخر - إن هذا الدافع الضمني يجعل العلاقة قوية إلى أقصى حد. لو كان التعلق مجدياً، لأصبح الناس كلاً بمجرّد الزواج. لكن هذا لا يحدث. يمكن للزواج أن يجعلك تشعر أنك كل، ويمكنك له أن يجلب لك المزيد من الطمأنينة على مستويات محددة. «هذا صحيح على وجه الخصوص عند الرجال، الذين غالباً ما يعتبرون أنفسهم الجنس الأقوى. إلا أن الدراسات الاجتماعية بينت من ناحية أخرى، أن حال الأرملة من الرجال تسوء بسبب الوحدة أكثر من حال الأرملة من النساء، وأن احتمال حصول التلميذات الإناث الوحيدات على شهادتهن أكبر منه لدى التلاميذ الذكور الوحيدون، أي أن المرأة عموماً تتدبر أمورها مع العزلة أكثر من الرجال». مع هذا، فإن احتمالات تحقق الاتحاد ليست في زيادة. على العكس، من المؤلف بالنسبة إلى شخصين أن يشعرا أن الزواج قد حملهما عبثاً مضاعفاً من الهموم، بدلاً من مضاعفة فرصهما في العثور على الحرية.

إذا السؤال هو كيف نصون الإخلاص والتفاني في الزواج دون الاستسلام إلى الاحتياج والتعلق. إنَّ المطلوب هو حالة تُسمَّى «لا تعلق». تبدو الكلمة مثل مُرادف للانعزال، والتي تدلُّ ضمناً على الفتور، ولكنَّ حالة «اللاتعلق» هي في الواقع حالة من الحرية التي تصون وتزيد من حبك للآخر. يتم تحقيق الإنعزال من خلال عدم الاهتمام، في حين يتحقَّق «اللاتعلق» من خلال السماح، الأمر الذي يُبيِّن اهتماماً هائلاً. بالتالي فإنَّ البصيرة التي تنطبق على «اللاتعلق» تنقلنا إلى مستوى أعمق من الأهمية الروحانية للسماح.

إنَّ التعلُّق هو شكل من أشكال التبعية القائمة على «الأنا»، بينما الحُبُّ هو «اللاتعلق» القائم على الروح.

كلما زاد «لاتتعلقك»، استطعت أن تحبَّ بصدق أكبر.

إنَّ الفعل الذي لا يُقيد يأتي مباشرة من الحُبِّ، وكلَّ ما عدا ذلك من الأفعال يأتي على نحو غير مباشر من الماضي.

لن يُحررك التصارع مع قانون السبب نتيجة «الكارما» من تأثيرها المكبَل. يُمكن تحقيق الحرية فقط من خلال تذكُّر حقيقة من تكون.

إنَّ حقيقة من تكون، هي الروح التي لا تخضع لقيد، بعيداً عن متناول الكارما.

التعلُّق الروحاني أم الكارما

إنَّ المكافئ الروحاني للتعلُّق يُدعى العبودية. إنَّ العبودية هي كلُّ ما يربطك مع أوهام الانفصال، ومن دونها سوف ترى ذاتك في اتحاد وبصورة تلقائية. إنَّ جذر العبودية هو «الكارما» التي تعني باللغة السنسكريتية ببساطة «الفعل». إنَّ كلَّ فعل يتعلَّق بالخلق، بدءاً من أفعال

الطبيعة كالأمطار أو دوران الأرض حول محورها، إلى أفعال البشر بالغة الخصوصية في تعاملهم مع حياتهم المعقدة، يندرج تحت عنوان الكارما.

تُشكّل «الكارما» سلسلة لا نهاية لها من السبب والنتيجة، والفعل وردة الفعل. لا يمكنك أن تقع في الحُب من النظرة الأولى، أو تقع في البغض، دون الانضمام إلى الرقصة الكارمية التي بدأت خطواتها في الماضي السحيق. إنَّ حقيقة أنك عاجز عن تذكّر هذا الماضي لا تمحي الذاكرة الكارمية. هناك مثال سوف يُساعدك هنا: إذا ما وقعتُ في حُبِّك ثمَّ ازدريتنِي، فإنَّ توقي إليك لا يزول هكذا ببساطة، فما أزال أشعر بتلك الرابطة الكارمية على الرغم من رفضك وإعراضك، وإلى أن تستجيب أو أجدُ حلاً لعاطفة الحُب من طرف واحد، فإنَّ الكارما سوف تربطنا معاً. إنَّ كلَّ مَنْ سأحبه في المستقبل سوف يمرُّ من خلال مصفاة الانطباع الذي تركته عندي، وبالتالي فإنَّ الكارما القديمة لديّ تحجب دخول أي تدفّق جديد للحُب الجديد.

عندما يُؤثر بي الحُب، سيتمّ التأثير على الكارما التي تمّ جمعها خلال جميع مراحل حياتي في وقت واحد، من توق الطفل لأن يكون محمياً، ورغبات المراهق المتحرّرة، ورغبة البالغ الناضجة، والتي يتمّ إثارتها جميعاً. إنَّ الجروح الناتجة عن صدّ مشاعر الحُب في الماضي تُفصح عن نفسها كي تتعافى، وتندفّق آمال القلب الرقيقة من جديد.

بالتالي تملك الكارما تأثيراً مضاعفاً، فهي تربطنا بالرغبات القديمة والمستقبلية في آن معاً، وهذه ليست عبارة نظرية وحسب، فملايين الناس يتصارعون مع الكارما خاصّتهم إلى ما لا نهاية. لا يمكن إيجاد حل لعلاقة حُب ملوّهة الإحباط والألم والخيبة من خلال التلاعب بعواطفك في محاولة منك لإظهار الحُب على السطح، وإنكار شعورك

بالسجن أو الرغبة في الهرب. سوف يلحق بك التعلق المتولد عن الكارما مهما ابتعدت.

لقد تم تفسير الكارما خطأ على أنها أمر محتوم لا سبيل إلى مقاومته. إن كنتَ قَدْرِيًّا، فأنت تُؤمن أنه لا يُمكن لأيّ فعل تقوم به أن يصنع فارقاً، في حين أن الكارما تدلّ على العكس تماماً. إنّ القول «كما تزرع تحصد» يُعتبر جزءاً مهمّاً جداً من نظرية الكارما، وعندما قام المسيح بتبليغ هذه التعاليم، كان يُشير إلى نسخة الكارما التي سمع مُعظم الناس في ثقافتنا عنها. إنّ الزراعة والحصاد هما استعارتان للسبب والنتيجة، وتقول التعاليم إنّه أيّ كان ما تضعه في الكون، فستكون النتيجة متكافئة معه. إن منحتَ المال سيعود المال، وإن منحتَ الحبّ، سيعود إليك الحبّ. يتمّ النظر إلى الكون تحت ظلّ رحمة الإله، كما كان لا يبقى فيه دين دون أن يُوفى، ولأنّها تمتدّ فتشمل الكثير من الأعمار، فإنّ صحيفة التوازن الكارمية لا يتمّ تحقيقها من يوم إلى آخر. من الممكن تماماً على المدى القصير أن تمنح المال، ولا تحصل على شيء في المقابل، أو تُحبّ بقوة شخصاً ويتمّ صدك. كيف إذن يُمكن لمفهوم الكارما هذا أن يكون مفيداً في حياتنا اليومية؟

إنّ عقيدة «كما تزرع تحصد» تتطلّب دليلاً على أنّ الكون يُقيم وزناً لأفعال البشر ويُكافئها على نحو عادل، ولكن هل هذا ممكن عندما يكون واضحاً أنّ الأشرار يُكافؤون، في حين أنّ الأخيار يمضون دون أن ينالوا جزاءهم؟ لقد قرأتُ مؤخراً عن موت زعيم عصابة في «شيكاغو»، رأس عائلة منظمة إجرامية «مافيا» كبيرة، والذي مات بسلام أثناء نومه، وقد أفلت من السجن على الرغم من عدة محاولات على مدى خمسة عقود لجلبه إلى العدالة. كان مصير كلّ دعوى ضده إما هيئة محلفين دون أغلبية، أو حكماً بالبراءة. لقد ازدهرت أعماله بقوة منذ أيام «آل كابون»، وأمسك بمفاتيح السطوة على حلقات القبائل

والمسكرات والدعارة عند بلوغه الثمانين من عمره، في حين لم يتعرّض لأيّ أذى على يد منافسيه على نحو مُعجز. عند النظر إلى حياته، سوف يكون شعوري أنّ رجلاً سيئاً للغاية قد أفلت بفعلة مع كلّ شيء. كيف لنظرية الكارما أن تُبرّر التفكير على نحو مُعاكس؟ لا يكمن الدليل على الكارما في الثواب والعقاب الممنوحين من قبل قاض كوني. عندما يُشير الناس عادة إلى «كارما جيدة» و«كارما سيئة» فهم يخلطون بين الكارما وبين الثواب والعقاب، إلا أنّ عمل الكارما أعمق بكثير.

إنّ الروح لن تكون حُبّاً إذا كان هناك ما يُدعى «كارما» جيدة أو سيئة، لأنّها تنطبق فقط على حالة الانفصال. إنّ الروح ليست انفصالياً وكذلك الإله، والمُقدّس لا يُعاقب البتة، لأنّه من الذي يُعاقبه سواه هو في حدّ ذاته؟ إذ لا شيء آخر موجود غيره. إنّ زعيم المافيا في تصوّرنّا هو شخص سيء، أما في فهم المُقدّس فهو مُساو لقدّيس.

تُلقي بنا الكارما الخاصة بنا في أدوار القدّيس والعاصي، الرجل والمرأة، الملك والخادم، لكنّ هذه الأدوار مؤقتة ومتقلّبة، وليست ولا واحدة منها حقيقةً. تستخدم الأرواح هذه الأدوار كما يستخدم المُخرج الممثلين. مهما كان أحدهم بارعاً في لعب دور «هاملت»، إلا أنّنا لن نصدّق بأنّه قُتل في الفصل الخامس بسيف مسموم. إنّ فصل الدور عن الحقيقة هو أصعب مع أدوارنا في الحياة، فالقدّيس هو ذاته العاصي في زي تنكري آخر، وليس على العاصي إلا أن ينتظر دوره لارتداء ثوب القدّيس. لماذا نلعب هذه الأدوار؟ من أجل الخبرة، أم من أجل النمو، أم للعثور على طريق العودة إلى الإله؟ في نهاية المطاف، تخدم الكارما جميعها هدفين وحسب: إمّا أن تكون علامة على الحُبّ النابع من الروح، أو تكون درساً مُراداً الحُبّ.

إنّ الكلمة التي تنطبق أكثر شيء في النصوص الفيديّة على

«الكارما» هي «لا يُسَبَّر غوره». تستطيع تصفية جميع الديون الكارمية، فقط إذا استطعت فهم كلِّ فعل في حياتك مهما كان دقيقاً. إنَّ هذه ليست عبارة قَدْرِيَّة، بل إنَّها تُشير وحسب إلى مصدر الحرية الحقيقي الموجودة في الداخل.

من الممكن للمتعة في أيِّ تعلق خارجي بالمال أو السلطة أو العمل أو شخص آخر، أن تتحوَّل إلى ألم دون سابق إنذار. حسب المصطلحات الروحانية، يكون الألم والمتعة مقيدان على حدِّ سواء، واحتمال أن يجلب أيِّ فعل المعاناة، هو ما جعل الحكماء القدماء يرغبون أولاً في الانعتاق من دورة الكارما برمتها. يُصرِّح الإله «كريشنا» في «بهاغافادغيتا» أنَّ كلِّ من يعيش منتظراً نتيجة الفعل، «مثير للشفقة»، محكوم عليه أن يُعاني «قيود الولادة» و«الخوف الناتج عن الازدواجية». إنَّ الكارما عجلة تحملنا من الخير إلى الشر، ومن الجهل إلى الفهم، ومن الألم إلى النعمة مرة تلو أخرى.

في ثقافتنا، حيث لا تُلَقَى نظرية الكارما قبولاً واسعاً حتى في نسختها المسيحية، نادراً ما يتمَّ استيعاب وجود توازن روحاني. عليك أن تقوم بمساوِمة مع نفسك كي تُؤمن أنَّه من الممكن اختبار الرحمة والعفو والحُبِّ المقدَّس قبل إدراكك أنت لها. ثمَّة مكافأة هائلة لكلِّ مَنْ يسير على الدرب الروحاني تتمثل في اكتشاف أنَّ الوعد بوجود الفرح والسلام والمعرفة والإبداع الأبدية، هو وعدٌ صادق. لا يتمَّ الكشف عن الحقيقة دفعة واحدة، ولكن لا يمضي يوم دون أن يتعزَّز إيمان الفرد أنَّ الحُبِّ قوة حقيقية. إن كنت تعيش بناء على افتراض أنَّ هناك طريق، فسينفتح لك الطريق. هذا ما عناه المسيح عندما قال: «اطلب تُعط ما تطلبه، اقرع، وسيُفتح لك الباب».

لا يُمكن للكارما أبداً أن تكون مُجرّد نظام ثواب وعقاب، نظراً
لأنّها طريق إلى الحبّ.

بالنظر إليه في شكله الأكثر عمقاً، فإنّ الطريق إلى الحبّ هو ذاته
بالنسبة إلى كلّ من القديس والعاصي، نظراً لأنّ كلاهما يجب أن
يتجرّد من أيّ إيمانٍ بالأدوار التي يلعبانها مؤقتاً. هناك نصّ مسيحي
صوفي مشهور اسمه غيمة المجهول، *The Cloud of Unknowing*،
يعود إلى القرن الرابع عشر، يقول كاتبه مجهول الاسم فيه إنّ محبة الإله لا
يُمكن أن تكون أبداً محبة أيّ شيء قد تعرفه أو تُحدّد مكانه. يشتمل الحبّ
بالمعنى الروحاني على التخلّي عن كلّ ما هو معلوم:

تخلّ عن «كلّ مكان» وعن «شيء ما»، في مقابل «لا مكان» و«لا
شيء»، ولا تقلق إن لم تكن تستطيع حواسك أن تفهم هذا «لا شيء»،
لأنّ هذا هو السبب الذي يجعلني أحبّه أكثر. مَنْ الذي يناديه «لا
شيء»؟ بالتأكيد إنه «إنساننا الخارجي»، وليس «الداخلي»، فإنساننا
الداخلي يُدعى «الكلّ».

لقد لامس هذا النص الباطني من الكاتب المجهول تلك الحقيقة
العميقة جداً التي تقول إنّ الذهن المُفكّر المُستغرق في «شيء
ما» والباحث في «كلّ مكان» لا يُمكنه الوصول إلى المُقدّس. إنّ
الإله يتجاوز الكارما، ولهذا السبب تتجاوزها الروح كذلك،
بما أنّ الإله ليس سوى روح في المقياس الأوسع. يفهم «الإنسان
الخارجي» العالم على نحو مختلف تماماً عن «الإنسان الداخلي». إذا
سألت: «مَنْ أنا؟» فهناك نوع من الإجابات لا تدلّ ضمناً إلّا
على المظاهر الخارجية: أنا رجل، في التاسعة والأربعين من العمر،
وُلدتُ في الهند، مارسْتُ الطبّ في أمريكا، متزوّج ولديّ ولدان،
وهكذا. هذه جميعها صفات كارمية ناتجة عن أحداث وأفعال معينة

تخصني. إنها تمنحني مُسمّيات أستطيع تعريف نفسي من خلالها. مع ذلك، فإنّ هذه الصفات ولو كانت أكثر عمقاً، وحتى إن أضفت ألفاً منها إلى القائمة، لا تُحدد من «أنا» على الإطلاق. لا يمكن لشيء يُلصقه بي شخصاً ما أن يكون «أنا» حقيقة، ولن يكون «أنا» الذي يُعرّف على أنه جوهرى الداخلي، وإرادتي الحرة، وإدراكي الصامت، وإمكاناتي اللامحدودة، وروحي التي لا تُقيد. تقف «أنا» تلك والتي هي «الإنسان الداخلي» خارج حدود العبودية، ويمكن أن «يُشعر بها أكثر من أن تُرى» حسب النصّ الصوفي من القرون الوسطى، وهي تُوصف على أفضل نحو على أنها «غيمة المجهول». إنّ هذه الغيمة مثل بريق مضيء في القلب، ينبعث منه إحساس بالمقدس، مع ذلك، لا سبيل للحواس الخمس أن تلتقطه، أو للتفكير المنطقي الخطي المعتمد على السبب والنتيجة أن يعرفه.

السماح والسيطرة

إن كانت نظرية الكارما صحيحة، فاللّاتعلّق إذن هو التعبير الأصدق عن الحبّ. أنا أدرك أنّ هذا أمر مُجرّد. نستطيع مع هذا إعادة تعريف الأشياء فيما يتعلّق بالسلوك اليومي، ومن خلال تلك العملية جلب المعنى المُجرّد إلى أرض الواقع. نحن جميعاً نريد أن يُسمح لنا بفعل ما نريد، إذ ينشأ نبضٌ نائر في قلوبنا في كلّ مرة يُحاول فيها شخص السيطرة علينا. إنّ هاتين الكلمتين، السيطرة والسماح، مرادفتان للتعلّق واللاتعلّق. إذا سمحت، فأنت تسمح للآخرين أن يُحبّوا، بينما لو سيطرت، فأنت تجعلهم بدلاً من ذلك مُتعلّقين بطريقتك الخاصة في فعل الأشياء، ومعتقداتك، وتوقعاتك. إنّ المسألة المعروضة هنا هي مسألة فورية من الناحية النفسية، وهي حاضرة في كلّ علاقة بطريقة أو أخرى

عندما يُحاول شخص السيطرة على آخر في علاقة ما، فهو لا يعترف عادة بما يحصل، بل بدلاً من ذلك، يتم تشكيل دوافعه كي تبدو كالحُب. أليس من الحُب أن تحمي شريكك وتسعى وراء مصالحها، وتُشرف على ما تُحِب وترغب؟ بالنسبة إلى كثير من الناس يعتبر هذا الحُب الحقيقي.

أحد الأمثلة على هذا هو علاقة يُصرُّ فيها الرجل على إبقاء كل المعلومات المتعلقة بأموره المالية بعيداً عن المرأة، فلا يُسمَح لها برؤية دفتر الحسابات، ويبقى دخله الدقيق مبهماً، ويتم رفض كل محاولة منها لكسب المال الخاص بها أو حذف مناقشته من الوجود. على الرغم من أن هذه كانت ترتيبات مألوفة في الماضي، إلا أن تقدير الذات لدى النساء قد ارتفع إلى درجة أن كل رجل يُحاول فرض عجز مالي عليهن يكشف بوضوح شديد عن نواياه: إنه يُريد أن يتحكم بها.

يبدو أن جذر هذا النوع من السيطرة الذكورية يعود إلى الاعتقاد أن النساء سخيفات وغير عقلانيات وسطحيات أكثر مما ينبغي كي يتعاملن مع المال. «بالطبع، قام علماء الاجتماع منذ وقت طويل بإنكار هكذا المعتقدات من خلال تبيان أن النساء يتمتعن بأسلوب أكثر محافظة ورصانة مع المال مقارنة مع الرجال، فلم يسبق لامرأة أن استهلكت مُدخرات أو قرض أو أفلست الخزينة العامة»، إلا أن هذه المحاولة للتركيز على تقصير النساء تُخفي دافع الرجل الأعمق، ألا وهو قلقه من أنه لن يتمكن من البقاء على قيد الحياة دون التحكم الكامل بالمال. دائماً ما يكون هناك أيضاً شائبة أخرى، وهي أنه دون السيطرة على الإنفاق بسخاء، لا يُمكنه الاحتفاظ بحُب المرأة، لأن الأشخاص المسيطرين يخشون الهجران في العمق.

تخيّل مثل هذا الرجل يُطلب منه تسليم السيطرة من خلال إفشاء

كل أسرارها المالية لزوجته، وبالإضافة إلى ذلك أنها يجب أن تشارك في إنفاق ماله، فتأخذ حصة منه تُصبح من نصيبها كحقٍّ خالص ومُطلق دون موافقته على ما تفعله بالمال. سوف تكون هذه الطريقة الأكثر مباشرة لمواجهة قلقه، إنَّها ستفضح فقدان الحُب الذي يخفيه سلوكه. إلا أن فرض مثل هذا التغيير في الحقيقة لن يشفي الخوف، فلن يحدث ذلك إلا من خلال نقلة في الوعي.

إنَّ السيطرة هي الطريقة التي «تحلّ» من خلالها أنك مشكلة الخوف. في كلِّ مرة يُمارس فيها أحد منا سلوكاً مُسيطرًا، تعمل أحد السيناريوهات التالية في اللاوعي:

نحن خائفون من أن يرفضنا الآخر.

نحن خائفون من الفشل. مكتبة الرمحي أحمد

نحن خائفون من أن نكون على خطأ.

نحن خائفون من أن نكون عاجزين.

نحن خائفون من أن نكون مُحطّمين.

لا تجعلك أيُّ من هذه المخاوف إنساناً سيئاً، أو ضعيفاً. يُواجه الجميع مخاوف مشابهة، ولكن فقط أولئك الذين لا يستطيعون الاعتراف بالمخاوف التي تختبئ في الداخل، يُكافحونها من خلال اللجوء إلى السيطرة.

يبدو الشخص المسيطر أبعد ما يكون عن الخوف، ذلك هو المظهر الكاذب الذي تُقدّمه السيطرة إلى العالم. إننا نولي قيمة اجتماعية كبيرة لظهورنا بمظهر المتحكمين في حياتنا، الأمر الذي يتطوّر لاحقاً إلى اعتقاد الأنا أن سلوكها التحكّمي ينجح. إنَّ المشكلة التي نتهرّب من مواجهتها هنا في الحقيقة هي أن السيطرة لا تُشكّل حلاً أبداً، لانعدام

الاطمئنان الكامن فيها. على العكس تماماً، تزيد السيطرة من الخوف من خلال نكران وجوده.

عن أيّ سلوكيات أتحدّث؟ في علم النفس السريري هناك أنواع كثيرة من السلوك التي تُعتبر مسيطرة، مثل توخّي الكمال، العناد، التشبث بوجهة النظر، التعصّب، السهر على حاجات الآخرين، خيبة الأمل عند عدم تحقّق التوقعات، وضع توقعات زائفة، حُبّ التملّك، الجشع، النزوع إلى الغضب في حال معارضته أو مجابته. تُغطّي هذه القائمة طيفاً واسعاً من السلوك الذي قد يعتبره كثير من الناس طبيعياً. عاين القائمة التالية في ضوء سلوكك الخاص:

هل تُخفي أسراراً عن حبيبك، خصوصاً فيما يتعلّق بالمال؟

هل تُهيمن على الحديث وتوقع اعتبار وجهة نظرك صحيحة؟

هل تحتفظ بقائمة ذهنية عن المرّات التي خاب أملك فيها من قبل شخص أحببته؟ هل تحمل له ضغينة؟

عندما تقوم باقتراح، هل يُغيظك أو يستفزك عدم تبنّيه؟ هل تعتقد سراً أنك لا تزال على حق حتى بعد أن تجاهلك الناس وفعّلوا ما يُريدون؟ هل توصّلت بصورة عامة إلى اكتشاف كيفية عمل الأمور حقاً؟ ألا يُزعجك أن تُغيّر معتقداتك عندما يتمّ معارضتك، أو حتى إثبات أنك على خطأ؟

نلجأ جميعاً باسم الحُبّ إلى هذه السلوكيات غير المُحبّة في وقت أو آخر. نقول: «أُحبّك» لشخص ما، لكننا في السرّ نحتفظ بقائمة لمواطن ضعفه. تبدأ نهاية مثل هذا السلوك عندما تدرك أنّ السيطرة تتعارض مع الحُبّ. إنّ «أُحبّك»، «أتوقّع منك أن تتصرّف على طريقي» تأتي من جانبيين منفصلين تماماً في النفس، أحدهما الروح والآخر الأنا.

تبدو حماية إنسانة ما وسيلة حمايتها تحت ظلّ قوتك، لكنّها في الوقت ذاته تمنعها من تحدي تلك القوة أو إثبات أنّ لديها قوة خاصّة بها. إن كانت تلك النقطة الأخيرة لا تبدو صحيحة على الفور، ففكر في الحكام المستبدّين الذين ينطلقون من الإيمان أنّ استحوادهم على السلطة إنّما هو لخير البلاد، ثمّ يُصبح العامة مثل أطفال لا حيلة لهم، يعيشون في ظلّ المكرمات الخيرة للشخصية الأبوية السياسية. مع هذا يعيش الحكام المستبدون حتماً في خوف مهما كرّسوا أنفسهم لمصلحة الناس. لا يُخشى أحد أكثر من شخص سلّبه قوته، حتى وإن كان أو كانت راضية بذلك. من أجل حماية هذه القوة، يجد الطاغية نفسه مُجبراً على فرض ضوابط أقسى وأشد، واضعاً المزيد من الناس في موقع الخوف منه، إلى أن تتصاعد الأمور وتخرج عن السيطرة، فيثور الناس. تسير الكثير من العلاقات على القاعدة ذاتها. باسم الحبّ يتولّى أحدهم السيطرة فيما يتخلّى الآخر عنها. على كلّ الأحوال، بدلاً من أن ينجذبا إلى بعضهما أكثر، يكتشف الزوجان أنّهما يشعران بالبعد أكثر فأكثر، لأنّ مَنْ يملك السلطة يُصبح مُذنباً أو مُستبدّاً، في حين يشعر مَنْ لا يملك السلطة بالاستياء فيثور في النهاية. إنّ السيطرة ليست حلاً لمشكلة الخوف.

كيف تُحلّ مسألة الخوف حقيقة

تُشير الحلول المزيفة إلى المشاكل الحقيقية. يدخل معظمنا في العلاقات من أجل العثور على الأمان، ونريد أن نكون مع مَنْ يجعلنا نشعر بالأمان، إذ يُشكل شخصان وحدة دفاع في وجه الأخطار المحدقة والمآسي أقوى من شخص واحد. إلّا أنّ وجودك مع شخص آخر، حتى ولو كنتما على قدم المساواة، لا يحلّ مسألة الخوف إنّ

الإجابة على مسألة الخوف بسيطة من الناحية الروحانية: أنت آمن بالفعل. إن شعرت أنك في أمان حقاً، فلن ينشأ الخوف. من منظور الروح، كل خوف هو بمثابة إسقاط من الماضي، وطالما أن هذه الإسقاطات متواصلة، سوف تستمر أنت في توليد مواقف مخيفة كي تتكيف معها. مهما كان أقصى ما تخشاه، من الهجران أو الرفض أو الخسارة أو الإذلال، فقد حدث معك. إن التهديدات التي تراها حولك الآن، أو التي في طريقها إليك في المستقبل، ما هي إلا ظل طويل يُرخيه عليك ماضيك.

إن السبب في أنَّ الحُبَّ الشعاري يجعلك تشعر أنك آمن، ليس وجود شخص آخر لحمايتك، بل لأنَّ الحُبَّ موجود هناك لحمايتك. يشعر معظم الناس أنَّ الحُبَّ يمتلك ذلك القدر من القوة فقط في مرحلة الطفولة المبكرة، فعندما كنا أطفالاً رُضِعاً انصهرنا مع الحُبَّ بحضور والدنا ووالدتنا المُحِبِّين، وطالما كانا يسهران على راحتنا كنا نشعر أننا محبوبون ومحميون، إلا أننا ما إن نكبر حتى نعلم أنه كانت لوالدنا مخاوفهم ونقاط ضعفهم، وأنهم لم يكونوا على تلك الدرجة من الأمان التي كنا نظنّها، وعادة ما يأتي هذا الدرس بطريقة تحمل الصدمة والحياة. لقد أتى ذلك اليوم الذي لم يتمكن فيه والدك من إبعاد ولد مُتَمَرِّعك لأنه لم يكن حاضراً، أو لم تتمكن فيه أمك من ضمك بين ذراعيها كي تُخفّف عنك ألمك. في مواجهة العزلة يُلقى بالطفل الصغير بعيداً خارج الحُبِّ والأمان في آن معاً.

هنا يتسلل الخطأ، فالدرس الأول صحيح وهو أنَّ والديك لا يستطيعان حمايتك دائماً، في حين أنَّ الدرس الثاني غير صحيح وهو أنَّ الحُبَّ عاجز عن حمايتك. إنَّ نبذ الدرس الثاني هو السبيل لوقف حاجتك إلى التحكم بالآخرين، لأنه بالضبط في طفولتك المبكرة في

الوقت الذي تُركت فيه تُدبّر أمرك، بدأت تشعر بالحاجة الملحة لتأسيس السيطرة.

على الرغم من ظهورها بمظهر اعتيادي، إلا أن السيطرة مبنية على خطأ، وذلك الخطأ مُتجذّر في الانفصال. كي تكون قادراً على هزيمة السيطرة لا بدّ للخطأ من أن يُصحح، فمعرفة أنّ العالم آمن لا تحدث بين ليلة وضحاها. إنّ العالم كوحدة كاملة أمر غامر إلى حدّ كبير، بالنظر إلى كلّ الخوف وقلة الثقة التي ورثها كلّ واحد منا. إلا أنّ الحبّ الذي لديك للشخص الآخر هو منطقة آمنة، وبالتالي هو مكان جيد نبدأ منه. إنّ الحُبّيب كالمرفأ الذي يطلب قلبك اللجوء إليه. في كونٍ عدواني وغير مُبال، هناك شخصٌ على الأقل يفهمك ويتعاطف معك ويُعيلك. بطريقة ما وعلى نحو عجائبي، يُصبح هذا الشخص كافياً لتجاهل العالم العدواني.

يجلب كلّ يوم معه فرصاً كثيرة من أجل إحلال السماح محل السيطرة. إذا استطعتَ تمديد السماح ليشمل حبيبتك، فإنّ التأثير سوف يُحرّرك من التعلّق، وسوف يستفيد كلاكما من الناحية الروحانية من الفعل ذاته. إنّ المواقف المفتاحية في الاستغناء عن السيطرة هي جميعها أشكالٌ للسماح: القبول، التسامح، عدم المقاومة. إنّ الاحتياج إلى السيطرة على الحياة، سواء كانت حياتك أم حياة شخصٍ آخر، مبني على اليأس الروحاني. انظر إلى تفاعلك مع حبيبتك وواجهه بصدق أيّ سلوكٍ مبني على الخوف تُبديه. عندما تكون السيطرة على استعداد لتخفيف قبضتها، سوف يحدث ارتياح أكيد. إنّ المظهر الكاذب للشريك المُتطلّب والناقد والذي يُسارع فوراً إلى إلقاء اللوم يبدأ في التلاشي، وتبدأ

في الشعور بالحُبِّ من جديد، ليس كفكرة بل كإحساس في قلبك. وفي النهاية تجد أنّ السماح مُمكن.

عندما يتمّ الوصول إلى هذه المرحلة مع الحبيب، تبدأ عملية الشفاء في الامتداد إلى جوانب أخرى من حياتك، وستكون التغييرات التالية دليلاً على الأغلب:

• تتوقّف عن وزن الناس حسب كونهم يرتقون إلى مستوى توقّعاتك. تبدأ في مُقاومة الرغبة الملّحة في تصحيح أخطائهم وتقديم النصيحة غير المطلوبة.

• تُقلّل من عادة الاهتمام بالآخرين دون الاهتمام بهم حقاً.

• تتعب من محاولة تعقّب كلّ تفصيل من تفاصيل حياتك، وتملّ من الناس الذين طالما استسلموا لك.

• تبدأ في الإنصات إلى الاعتراضات والخلافات بدلاً من استعمالها في تحفيز رأيك.

• تظهر على السطح مشاعر غير متوقّعة. غالباً ما يُثير هذا نقد الذات، لأنك لا تستطيع التحكّم بمشاعرك بعد الآن كما كنتَ تفعل، ولكن من ناحية أخرى، يأتي هذا الهيجان في المشاعر بمثابة ارتياحٍ عظيم.

• يبدأ نفاذ صبرك بالتناقص. تبدأ بالتوقّف عن العيش وفقاً لجدول مواعيد صارم.

• تأخذ الإجهاد النفسي على محمل الجد، إذ لم تُعدّ تُؤمن أنّه دافعك إلى النجاح.

• تبدأ في الإنصات إلى جسّدك، والذي طالما كان يُعطيك إشارات

على الضيق، والإرهاق، والانكماش، وفرط الإثارة.

• يتوقّف دماغك عن حساب كلّ حركة مُقدّماً. يبقى هناك فسحة للعفوية.

• تتوقّف عن حمل الضغينة وتذكر التفاهات، ويبدأ التسامح يحلّ مكان الاستياء.

• تكفّ عن وضع أهداف خارجية لنفسك، والاعتقاد أنّ تحقيق هذه الأهداف على نحو أسرع وأفضل وبمجهود أقل سوف يجعلك شخصاً أفضل.

إنّ الشيء الأكثر محبة الذي تستطيع فعله لمحبوبك، إذا كانت أو كان يتعامل معك من منطلق السيطرة، هو أن تُشجّع هذه النقلات، لكنّ هذا أمر لا يُمكن لأحد ما يزال في حالة الاحتياج أن يفعله. في ذهن الشخص المحتاج، تكون كلّ خسارة للتعلم مكافئة لخسارة الحبّ، مع أنّ العكس في الحقيقة هو الصحيح. إنّ التوق الشديد إلى التملك والتشبث هما ما يخنق الحبّ، والتعلق هو الحالة التي تحجب فيها رغباتك النور عن روحك. إذن كيف تستطيع أن تُحبّ دون أن تحتاج؟

اعرف الفارق بين الأنا والروح. إنّ الأنا فقيرة، لكنّ الروح ليست كذلك، فهي موجودة لتُعطي لا لتأخذ. إنّها تُريد أن تجلب الفرح، وليست في حاجة إلى الاستحسان. إنّها لا تلمس الطاعة أو الموافقة من شخص آخر، وتعيش متجاوزة كلّ الحاجات. عندما ترى نفسك بهذه الطريقة، سوف تُصبح علاقتك مُقدّسة. من دون «اللاتعلّق» لا يُمكن لهذا أن يحصل. طالما كان الاختيار بين الدنيوي والمُقدّس في يدنا، سوف يبقى حقيقياً دائماً أنّ اختيار المُقدّس هو اختيار الحبّ.

تدريبات الحُبِّ

علاج حاجاتنا الداخلية

نجلب جميعنا حاجاتنا إلى العلاقات، لكن ينبغي ألا تنقلب إلى تعلق. يحدث التعلق عندما لا يتمّ فهم الحاجات ولا مواجهتها. إنّ الحاجات التي تُلقِيها على كاهل شريكك لا يتمّ حلّها أبداً في الحقيقة، ولذلك حتى إذا فعل شريكك المستحيل من أجل إرضاء كل رغبة لديك، فإنّ النتيجة النهائية ستكون ذاتها في حال لم يتمّ تحقيق أيّ من حاجاتك: سوف تُترك لمواجهة لماذا تمتلك مثل هذه الحاجات. يتمّ الإجابة على سؤال «لماذا» من خلال دراسة كيفية شعورك حيال كونك في انفصال، لأنّ القلق الداخل ضمناً في الانفصال عن الإله والروح والذات هو ما خلق الحاجة في المقام الأول.

عندما تشفي الانفصال، فلن تعكس حاجاتك الخوف وعدم الأمان.

إنّ القصد من العلاقة هو أن تشفي الانفصال، ولذلك فإنّ الموقف المناسب تجاه الحاجة هي أنك تُريد أن تشفى. مع ذلك، يُوجد في الكتاب

من العلاقات عدم تطابق مُربك بين ما يعتبره شخصان بالغ الأهمية فعلاً. كيف يُمكن للعوز أن يُشفى عندما يكون هناك مُناورات مستمرة حول ما يُريده شخصان؟ علينا أن نقوم بالتمييز بين الحاجات الخارجية مثل الطعام، المأوى، الحاجات الداخلية. تهبط الحاجات الداخلية إلى ما يجعلك تشعر بالأمان، كما سيُبين هذا الاستبيان.

الجزء الأول

انظر إلى العبارات التالية، ويُفضّل مع حبيك. تفقّد النتيجة، يمين أو يسار، أيّهما يُناسبك أكثر. أجب على كلّ بند حتى وإن كان الاختيارين كليهما بعيدين أو غير محتملين.

سوف أشعر بالخزي إذا اكتشف أصدقائي أنني
خسرتُ كلّ أموالِي أو خضعت لجراحة تجميلية

أنتي أفضل

أن تتمّ ترقية في العمل أو أكون عند وزني المثالي
سوف أكون في حال أفضل إذا أمضيتُ المزيد من الوقت في

استعادة لياقتي البدنية أو تحسين حميتي الغذائية

أنا أفضل أن أكون

محترماً أو مقبولاً

سوف أبقى الأمر سراً إذا كنتُ

أبحث عن عمل جديد أو أخطط للدخول في علاقة غرامية

أتمنى أن يتذكّرني أولادي أنني الأب الذي علّمهم

الصَّحَّ من الخطأ أو ألا يُؤذوا مشاعر الآخرين

في أوقات الفيضانات أتمنى أن أكون

الذي يُنقذ الضحايا أو الذي يُؤوي المشردين

سوف تُحلّ مشاكلي فقط إذا كان لديّ

المزيد من المال أو المزيد من فهم الذات

أنت صديقي إذا

وقفتَ إلى جانبي أو استمعتَ إليّ

إذا فشلتُ في اختبار المدرسة فذلك يعني أنني لم أكن

مستعداً أو كان مزاجي مُعكراً

إنَّ أسوأ شيءٍ يُمكن لأعدائي أن يقولوه عني هو أنني

ضعيف وغير كفء أو أناني ولا مُبالي

في كوابيسي العالم كلّه يعتقد أنني

غبي أو بشع

أنا أفضل أن أكون

منتجاً أو سعيداً

قم الآن بحساب المجموعين: كلّ نقاطك من العمود الأيسر، وكلّ النقاط من الأيمن. في تقييم نتيجتك سوف نعتبر العمود الأيمن مُذكراً والأيسر مؤثماً.

إذا كنت امرأة سوف تميل نتيجتك لأن تكون من العمود الأيسر أكثر من العمود الأيمن. إذا كنت رجلاً فسوف تميل نتيجتك لأن تكون من العمود الأيمن أكثر من الأيسر. هذا الفارق وحده كفيلاً بالتسبب بنزاع في العلاقة. لقد تمّ تشكيلنا من قبل المجتمع لتوقع الأمان من مصادر مختلفة

يميل الرجال إلى الإحساس بالأمان في السلطة، المهنة، المهارات، المعلومات، الذكاء، الفوز، القوة البدنية. بينما يميل النساء إلى الإحساس بالأمان في العائلة، الشريك القوي، المشاركة، التواصل، مشاعرهن الخاصة، كونهن محبوبات.

إذا كان لديك أكثر من خمس إجابات من العمود الذي ليس من جنسك، فأنت على الأرجح قادر على تحديد حاجاتك دون الرجوع إلى معايير المجتمع. إذا كان لديك أكثر من ثمان إجابات من العمود الأيسر، فإن طبيعتك الأنثوية قوية جداً. رجلاً كنتَ أو امرأة، فأنت تُعطي وزناً كبيراً لمشاعرك وإحساسك بالعافية. إن فهم الذات هو أحد قيمك العليا، وأنت تعتبر تحقيق الذات مُقدماً على الدوافع الخارجية.

قارن الآن بين نتيجتك ونتيجة شريكك. ليس هناك مباراة بين الصح والخطأ هنا، لكنَّ نتيجتكما تشي بالكثير عن حركية علاقتهما. إنَّ الزواج الذي تكون فيه نتيجة الزوجة أعلى على العمود الذكوري، وتكون نتيجة الرجل أعلى على العمود الأنثوي، يدلُّ غالباً ضمناً على تبادل للأدوار الاجتماعية، إذ تكون المرأة مفتونة بالنجاح والرجل مفتون بالعاطفة. إذا كانت نتيجة الزوجين عالية على العمود ذاته، فهما يتشاركان نظرة متماثلة إلى العالم، ولكنَّ التوازن في المنتصف قد يكون مفقوداً. أما الزواج الذي يكون ذكورياً جداً أو أنثوياً جداً، فقد يكون زواجاً سعيداً، لكن في أوقات الشدة قد تجعل هيمنة وجهة نظر أحدهما إلى العالم، من الصعب العثور على مهارات المواجهة للتخلص من المازق. على سبيل المثال، إذا كان الشريكان عاطفيين للغاية بحيث لا يمكن لأيِّ قرارات عائلية أن تتخذ دون الكثير من الانفعال والقليل من التسليم للمنطق، فسيتصاعد التوتر.

أخيراً، إذا كان الرجل ذكورياً جداً «عشرة نقاط أو أكثر»، وكانت المرأة أنثوية جداً، فقد يُشير هذا إلى صراع بين القيم وبالتالي صراع بين

الحاجات. غالباً ما يتمّ النظر إلى اقتران رجل ذي صفات ذكورية قوية مع امرأة شديدة الأنوثة على أنه المثال الاجتماعي الأعلى، ولكن على أرض الواقع، إذا كان الرجل تحرّكه القوة والمكانة بينما تحرّك المرأة العواطف والتواصل، فمن الصعب الحفاظ على المساواة في الزواج. أنتما على طريقتين مختلفتين تماماً، وليس على طريق واحد مُشترك. بطريقة أو أخرى سوف ينتهي الأمر بالشريك الضعيف إلى تسليم قوته إلى الشريك القوي، أو سوف يقمع أحدهما حاجاته الحقيقية على أمل أن يجد السعادة من خلال التضحية.

نادراً ما ينجح هذا، فالاستسلام لحاجات شخص آخر هو في الحقيقة نوع من التعلّق. الآن وقد أُلقيت رغباتك الخاصة بعيداً، ستجد نفسك مضطراً إلى التشبث بالآخر كي يجلب لك الإشباع. هذا شكل من الانفصال عن هويتك الحقيقية، وفي النهاية لا تستطيع أن تأمل في استخدام الانفصال مهما كان نوعه من أجل الوصول إلى الاتحاد.

الآن وقد قلّت كلّ هذا، ما الذي تستطيع أن تفعله؟ أنت في حاجة إلى التعرّف على مكان عدم التوازن حيث وُجد، وتحمل المسؤولية عنه. يجب ألا يعتمد الرجل الذي لديه الكثير من الحاجات الأثوية على زوجته في اتخاذ جميع القرارات، في حين أنّ المرأة التي لديها حاجات ذكورية قوية يجب ألا تتجاهل عواطف شريكها. إنّ الهدف هو العثور على التوازن بين الذكري والأنثوي داخلك بدلاً من سلوك الطريق السهل عندما تحمل نفسك على التعلّق بشدة بشخص آخر كتعويض عن ضعفك. سوف نبحث الآن كيف يُمكن لهذه الحركة أن تتغيّر.

الجزء الثاني

يجب أن يذهب إرضاء الحاجة الداخلية أعمق ممّا يُخبرك المجتمع أو أنك أنه كاف. أن تكون في انفصال يعني بالتعريف أنك غير آمن

لا بُدَّ من مُواجهة الحاجة الداخلية، قبل أن تتمكن من الشعور بالأمان.

عندما تكون واعياً بالحاجة الداخلية فهذا أمر صحي، بينما عندما تُنكر الحاجة الداخلية فهذا أمر غير صحي. يجلب الجميع حاجاتهم إلى العلاقة، ويجعل الاعترافُ بهذا الأمر العلاقة أكثر صدقاً. على الرغم من ذلك، يُمكن للحاجة الداخلية أن تُصبح عظيمة جداً بحيث تُشوّه نظرتك لنفسك. إنَّ الشخص الذي يُسيطر عليه العوز، سوف ينزع إلى أن يكون لديه أفكار مُتكررة من قبيل:

أنا لستُ ذكياً بما فيه الكفاية. مكتبة الرمحي أحمد

أنا لستُ جميلاً بما فيه الكفاية.

أنا لستُ مرغوباً بما فيه الكفاية.

أنا لستُ محبوباً بما فيه الكفاية.

أنا لا أفعل أبداً الشيء الصحيح.

هناك خطأ ما فيّ.

أنا لستُ جيداً مثل فلان.

مهما كان الذي يحدث لتحفيز هذه المعتقدات، ومهما كنت مؤمناً بها، فهي لا تزال خاطئة تماماً. في ضوء الروح أنت الكمال، وبالتالي لستُ مُفتقراً إلى أيّ شيء. أنت الحبّ ولذلك لا بُدَّ أنك محبوب ومرغوب. أنت فريدٌ من نوعك، ولهذا السبب لا يُمكن مُقارنتك مع أيّ شخص آخر.

في عيون الروح أنت دائماً كاف.

يجب أن تُعزّز العلاقة باستمرار الاعتقاد أنَّ الشريكين كليهما كافيان، وأنَّ الإنجاز يكمن في الداخل بحكم طبيعته في حدّ ذاتها.

إنَّ «أنا أكون» هو الشعور الأساسي في الوجود، وضمن «أنا أكون» يكمن السلام والأمان التامين. مع ذلك، وفي معظم الأحيان، تكون العلاقات غير متوازنة. يشعر أحد الشريكين بعدم الاطمئنان وبال الحاجة الداخلية أكثر بكثير من الآخر. تتم دراسة هذا الخلل في الاستبيان التالي:

أجب بأكبر قدر من الصدق تستطيعه، أيّ واحدة من العبارات التالية تنطبق عليك؟

في زواجي، أنا من:

1. يشعر بالتعاسة إذا تركت وحدي ليلاً.
2. يواجه صعوبة في اتخاذ القرارات.
3. يطلب المساعدة في كثير من الأحيان.
4. لديه مخاوف أكبر حول عدم كونه محبوباً.
5. قد يشعر بالذنب أكثر إن كانت له علاقة غرامية.
6. يمضي أكثر في تنفيذ الخطط بعد وضعها.
7. يكره الجدل.
8. يسأل «كيف تشعر؟» أكثر الأحيان.
9. يُقي العائلة مُتماسكة.
10. يتمنى أن يأتي الجميع إلى طاولة العشاء بدل مشاهدة التلفاز.
11. لا يملك إلا أن يُظهر ما يُشعر به.
12. يكتب جميع كروت المعايدة.
13. يبذل جهداً أكبر في عدم إيذاء مشاعر الآخرين.

14. يُفضّل التعاون بدل زيادة الاختلافات.

15. يستطيع تصديق رأي الطبيب.

16. يُواجه صعوبة أكبر في الدفاع عن نفسه.

17. يُعاني في صمت.

18. يحتاج إلى مُعيل جيد.

19. يتمنى فقط لو يكون الجميع لطيفاً في عيد الشكر.

20. لا يقوم بتوبيخ الصديق مهما حصل.

21. يُواجه صعوبة أكبر في طلب علاوة.

22. لديه عزم أكثر على القيام بالعمل التطوعي.

امنح نفسك نقطة واحدة عن كلّ إجابة تنطبق عليك. قُم الآن بتسجيل مجموع نقاطك.

لو حصلتَ على 15 - 22 نقطة: لديك نزعة قوية للتبعية وتنشد الأمان من خلال رفيق أقوى. قد تجد صعوبة في الموافقة على عبارة «أنا كاف»، لأنك تتماهى مع العائلة إلى حدّ كبير، وتُخيفك المطالبة بالقوة في علاقتك، فأنت تُساوي بين فعل هذا وخسارة الحُب. كذلك، أنت على الأرجح وإلى حدّ كبير امرأة ولست رجلاً.

لو حصلتَ على 8 - 14 نقطة: أنت مرتاح إزاء توزيع بعض القوة في علاقتك كي تشعر بالأمان. إنّ عبارة «أنا كاف» تبدو مُمكنة التصديق، ولكن رُبّما ليست بتلك الأهمية. ليست تلبية حاجاتك الداخلية اعتماداً على نفسك بالأمر الذي تضع مسألة تحقيقه نصب عينيك على نحو واع إلا بصورة محدودة. لا يزال شعارك أنّ اثنين يستطيعان أن يعيشا بقوة أكبر من واحد. يندرج مُعظم الناس ضمن هذه الفئة.

على الرغم من أن الكثير من الرجال قد يمنحون أنفسهم نتيجة أدنى من التي قد تمنحها زوجاتهم لأنفسهن.

لو حصلت على 0 - 7 نقاط: إنَّ فهمك للعلاقة مبني على الأنا والسيطرة. أنت تُفضّل فكرة كونك الطرف الأقوى في زواجك على احتمال كونك حقيقة الطرف الأناني فيه. بالنسبة إليك فإنّ عبارة «أنا كاف» تعني «أنا أحصل على ما أريد». بالمقارنة، إذا كنت تعرف نفسك جيداً بما يكفي لتدرك أن هذا الوصف لا يُناسبك، فأنت من بين القلائل من الناس: لقد توليت المسؤولية الكاملة عن حاجاتك الداخلية، وعملت على تحقيقها دون التعلّق بشخص آخر. «أنا كاف» هي عقيدة روحانية تعلّمت أن تعيش وفقها بعد سنوات من رفع وعيك.

الجزء الثالث

نحن الآن عند مستوى الحاجة الداخلية حيث يُعدُّ المبدأ الروحاني «أنا كاف» حاسماً حقيقة. طالما أنك تُقيم عند مستويات أكثر سطحية للحاجة، وطالما أنك تتكل على شخص أقوى كي تستمر، يبقى القلق من الانفصال متكرراً، وقد يكون ذلك ما تحتاجه في الوقت الراهن. يتطلّب الكشف عن جروح الانفصال المختبئة في اللاوعي التزاماً روحانياً حقيقياً.

إذا رحّت نظر عميقاً بما فيه الكفاية، فإنّ هذه الجروح تكشف عن نفسها كثقوب سوداء في فهمك لذاتك. كالثقوب السوداء التي في الفضاء، والتي تمتصّ الطاقة من الكون، فإنّ الثقوب السوداء التي في النفس، تمتصّ ثققتك، إحساسك بالقيمة، يقينك أنك تستطيع البقاء. عندما تتعامل مع مُجرّد ثقب صغير من هذه الثقوب، تستطيع أن تختبر طيفاً قاسياً من المشاعر، ولن يكون أيّ منها ساراً. إنّ الضيق المعتدل

والتشتت يفسح المجال للعصبية، الدوخة، الغثيان، الدوار، القلق، الهلع، الذعر، الفزع، اعتماداً على مدى دنوك من الثقب الأسود. يبدو الأمر أحياناً كما لو كان هناك ثقب في صدرك أو بطنك، أو ضغط خانق كأن كل الهواء قد تم سحبه خارج رثيتك.

على الرغم من كل فظاعتها، إلا أنه ليس لأي من هذه المشاعر حقيقة روحانية، فهي ردود فعل تم تكييفها. إن الخوف المُخزّن يُضخّم تجربة الثقب الأسود بسبب المجهود الذي نبذله جميعاً من أجل تفادي القلق الوجودي والمخاوف من مُجرّد كوننا هنا على سطح الأرض. يبدو الابتعاد عن الثقب الأسود خطة جيدة، لكنّها في الوقت ذاته ليست شافية، إن الثقب الأسود دون مداواة سيزداد اتساعاً إلى أن يُصبح جرحاً فاغراً فاه، وأكبر جرح يُمكن أن يكون لديك هو جرح الانفصال، فاجعة خسارة الحبّ أو الرّوح أو الإله. هذا هو الثقب الأسود الأوّل، وهو يحجبك عن مصدر الحبّ والسلام والفرح.

إنّ الشخص الذي لم يتداو من هذا الفقدان الأصلي، لن يكون لديه طاقة للتأقلم مع الحياة إلّا بأبسط الطرق. يبدو من شأن الثقب الأسود أن يُقوّض كلّ التفاؤل والمعنى، سوف يكون هناك إحساسٌ عائم بالفزع والذي قد لا يكون محسوساً مباشرة، لكنّه يستنزف حيوية الوجود. تُعرف هذه الحالة باليأس. ينتج عن التعامل مع الثقب الأسود الأصلي، شعور بالدمار والحُرمان، وأنّه قد تمّت تعريتك حتى العظم، وخوف رهيب من الموت. إنّ الاختبار التالي مبني على المخاوف الأصلية فيما يتعلّق بالبقاء.

أجب بكلّ أمانة، كم من الأمور التالية تعتقد أنّها قد تحدث معك قبل بلوغك السبعين من العمر؟ «إن كنت في السبعين وما فوق، كم واحدة منها تعتقد أنّها قد تحدث معك؟»:

قد أخسر عملي وأبقى عاطلاً عن العمل مدة سنة.

قد أخسر منزلي.

قد تتمّ مراجعة حساباتي من قبل مصلحة الضرائب.

قد أُصاب بالسرطان.

قد يتمّ إلقاء القبض عليّ.

قد أفلس.

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تيليجرام

قد أخسر عائلتي.

قد أحصل على الطلاق.

قد أطرّد من عملي.

قد يتمّ إذلالي جراء علاقة ما أو سوء سلوك جنسي آخر.

قد أُصاب بنوبة قلبية.

قد أتعرّض لعملية احتيال أخسر فيها الكثير من المال.

ربّما تتمّ مقاضاتي.

قد أبدأ في تعاطي الكحول بشراهة.

قد لا أكون قادراً على دفع فواتيري.

ربّما أموت.

احسب مجموع نقاطك، ست عشرة نقطة هو الحدّ الأقصى. إنّ

الهدف من هذا الاختبار هو معرفة إن كنت فريسة لمخاوف البقاء.

إذا كان مجموع النقاط تسع أو أكثر: هذا يعني أنه لديك قلق عظيم

إزاء بقائك. تتعامل مع الحياة من وضع دفاعي، وليس من المرجح أن

تكون من نوع الأشخاص الذين توصلوا إلى رؤية روحانية، أو أي هدف داخلي قوي في الحياة، لأنك مشغول جداً بتفادي كل الأمور الرهيبة التي قد تحدث لك أو الهوس بها. أنت لا تملك وقتاً كافياً من أجل السعي وراء التحقيق الأسمى.

إذا كان مجموع نقاطك ثمان أو أقل: أنت لديك نظرة واقعية لأخطار الحياة. قد تكون أو لا تكون روحانياً، وربما لا ترى في نفسك باحثاً حتى، لكنك على الأقل قد خلقت ما يكفي من الاتساع الداخلي الذي يُتيح للروح أن تتواصل معك. تشعر أنك مُفتتح على العالم ومُهتمّ باحتمالاته، وفي حين يعتقد الشخص الذي لديه مخاوف بقاء قوية أنّ الحياة خطيرة وفيها جُزُر أمان، تعتقد أنت أنّ الحياة آمنة مع بعض الجزر الخطيرة.

إذا كانت نتيجةك صفر فأنت تُنكر الواقع. إما أنك لم تأخذ الاختبار على محمل الجد، أو أنك تعيش في خيالات أنه يتعذر جرحك. على الأرجح أنت تدخل في مجازفات تنتهي بكوارث، على الرغم من أنك قد تكون آخر من يعترف بذلك.

إنّ الخوف على البقاء هو الدافع الأعمق للتعلق. كلما شعرت أنك يجب أن تتمسك وتشبث بشيء ما كي تنجو، فأنت تجثم فوق ثقب أسود. على الرغم من أنّ هذا التشبيه قوي، إلا أنّ الكثير من الناس لا يعتقدون أنّ الثقوب السوداء حقيقية. دعونا نتناول مثلاً معيناً: إنّ المظهر المادي مصدر لعدم الأمان بالنسبة للجميع تقريباً رجالاً ونساءً على حدّ سواء. تميل النساء إلى التعبير عن عدم الأمان هذا مباشرة من خلال أفكار من قبيل: «أنا لست جميلة»، «أنا بدينة جداً»، «ثدياي صغيرا الحجم»، «أنا لم أعد شابة». أمّا الرجال فيميلون إلى التعبير عن عدم أمانهم هذا على نحو غير مباشر من خلال أفكار من قبيل: «لقد

فقدت لياقتي البدنية»، «لم يعد أدائي كما كان»، «لا تلتفت النساء إلي»، «أنا محظوظ لو اكرث بي أحد ما».

هذه جميعها أفكار سلبية نتشبت بها لسبب واحد وحسب وهو أننا نحمي أنفسنا من أفكار أشد سوءاً كآمنة في الأعماق. على سبيل المثال، تقول المرأة: «أكره هذا الفستان» من أجل أن تحمي نفسها من فكرة «أنا بدينة جداً»، والتي بدورها قد تكون حماية من فكرة «يعتقد الجميع أنني قبيحة» التي لو أزيلت قشرتها لكشفت عن شيء مثل «أنا لا أستحق الحب». على الرغم من فظاعة العيش مع هكذا فكرة، إلا أنها دفاع سوف تتشبت به النفس في حال اضطرت، لأن الطبقة التالية نزولاً تقول: «أنا لا أستحق الحياة» والتي تحتها تقول: «أنا لا شيء». إن التجربة الأسوأ التي تستطيع تخيلها هي الاقتراب من ثقب أسود، ولهذا السبب أنت تكسوها بطبقة تلو طبقة من الدفاعات التي لا يكون ولا واحد منها إيجابياً، بل إن جميعها سلبية، وبعضها سلبي أكثر بكثير من غيره، ولكن ما إن تواجه مخاوفك فيما يتعلق بالبقاء، حتى لا يبقى ما تشببت به، فالثقب الأسود يقف أمامك مباشرة.

لحسن الحظ، من الممكن تجريد الفزع من الثقب الأسود من سلاحه قبل حصول أي أزمة أو فاجعة، ويتم هذا بطريقة شديدة البساطة:

تُشفى الثقوب السوداء من خلال ملئها بالروح، وعلى الرغم من كونها مُرعبة إلا أن الثقوب السوداء ما هي إلا فقدان للحب.

تُعبّر العبارات التالية عن سلوك شفائي تجاه أي خوف مُفرط، أو الحاجة التي يُثيرها:

أنا لا أفتقر إلى أي شيء.

الخوف دائماً خطأ، وحتى إن حدثت أمور سيئة، فهي ستزيد

معرفتي وقوتي.

حياتي ملكي وأنا من يهتم بها. أستطيع القيام بذلك.

إنّ الروح دائماً حليفتي.

مهما حدث، أنا كافي.

ما محل حبيبيك من كل هذا؟ تستطيعان المضي في هذه الرحلة الشافية المعتمدة على الأمان الذي وجدتماه بداية في الحبّ. إنّ الوقوع في الحبّ يُزيل الألم المباشر للخسارة ويُعطي طعاماً لشعورك أنك كامل ومُكثّف. تُخبرنا الحكمة أنّ هذا شعور مؤقت وحسب، فمن غير الممكن أبداً إخراج الحبّ النابع من مصدر خارجي عن دائرة التغيير. إنّ العلاقة الأبدية الوحيدة التي يُمكن لأحد أن يحظى بها هي العلاقة مع الذات السامية. قد تشعر أحياناً وبسبب الشغف المجنون في قصة حبّ، كما لو أنّ حبيبيك موجود داخل قلبك. يأتي هذا الشعور من امتلاك مجال خال من الحبّ.

إنّ العمل الروحاني الحقيقي هو ملء هذا الفراغ بنفسك، وهو نوع من العملية الدائرية. من الممكن تدريب الذهن على حبّ الذات بأنّ يُظهر له مراراً وتكراراً أنّ الذات الأسمى هي ملاذ الحبّ والحماية الآمن. لا يمكن للذات الأسمى أن تحميك إلى أن تسعى وراء أمانها، وهذه العملية تبدأ عندما تُكرّس وقتك وطاقتك لحبّ الذات. ينمو حبّ الذات عندما ترفض دوافع الخوف والغضب، وتثق أنّ الكون إلى جانبك، وتجعل رغباتك نابعة من القلب، وتراقب الذات الأسمى وهي تضعها موضع التنفيذ، وتؤمن أنك كاف في حدّ ذاتك، وتوجّه لطف وحلاوة حبّك إلى الآخرين، وتركّز اهتمامك على الطاقات الإيجابية في كلّ موقف، وتحترم حاجاتك دون الاضطرار إلى السعي وراء الاستحسان الخارجي، وتهتمّ بسلام الصمت الداخلي.

عندما تضع هذه الأشياء في المقام الأول في علاقاتك، سوف تأخذ

يد حببيك نحو حُبِّ الذات، بدلاً من توقع أن يكون الحُبَّ موجهاً باستمرار نحوك. يدنو معظمنا من الأشياء بالطريقة الخاطئة تماماً. كما لو أننا كنا أطفالاً، في البداية نريد من الشخص الآخر أن يجعلنا نشعر بالأمان من خلال السخاء علينا بالاستحسان والعاطفة، مع أنك مصدر الحُبِّ الذي يجب أن يفيض به. عندما تُنجز عملك الروحاني، سوف تملأ الثقوب السوداء التي تحجبك عن ذلك المصدر. إنَّ التخلي وعلى الرغم من كونه مخيفاً بالنسبة إلى الأنا، هو في الحقيقة ولوج في المحيط اللامحدود للحُبِّ.

يحضرنى الشاعر «والت ويتمان» الذي سكب فيضه في عناق جذل لكل شيء حوله، عندما كان المراقب من غير تعلق، والذي ارتاح بسلام مع «الإنسان الداخلي»:

«أعيش كما أنا، وذلك يكفي.

لو لم يكن هناك أحد في العالم مُدركاً سأجلس مرتاح البال،

ولو كان كل واحد من الناس مُدركاً سأجلس مرتاح البال.

هناك عالم واحد مُدرك، وهو حتى الآن الأوسع بالنسبة إلي، وذلك

هو ذاتي،

وسواء عدتُ إلى ذاتي اليوم أو بعد عشرة آلاف أو عشرة ملايين سنة،

أستطيع أن أنالها الآن بكلِّ ابتهاج، كما يُمكنني الانتظار بالقدر ذاته

من الابتهاج.

أضحك مما تدعونه الفناء، وأعرف اتساع الوقت.».

في مرحلة ما تصل كل قصة حُبِّ إلى هذه الحالة الشاملة من السلام

الداخلي. ما من سبيل إلى تحقيق الرضا الحقيقي، والإنجاز الحقيقي إلا

من خلال الذات.

في حياتنا حكاية «كونور»

جاءني «كونور» مؤخراً، وهو أحد مرضاي السابقين كبير السن، مُعبّراً عن حزنه العميق على ما حدث مع «ماري باتريك» والتي كانت زوجته ثلاثين سنة. لقد هاجر كلاهما من «إيرلندا»، وتزوجا في وقت متأخر من الحياة، وقد كان «كونور» و«ماري باتريك» في السبعينيات من العمر، ولكنهما كانا لا يزالان حسني الطلعة ونشيطين. بعد فترة طويلة من الطمأنينة والسعادة في حياتهما، أُصيب ابنهما الأصغر بالأيديز وتوفي. كانت العائلة منكوبة بالحزن، ولكنّ أمّ الولد عاجلت حزنها من خلال مُساعدة الآخرين، فأصبحت «ماري باتريك» مدافعة بدوام عمل كامل عن ضحايا الأيدز. لقد عملت سياسياً على عدة جبهات، ولكنها أمضت معظم وقتها تعرض خدماتها على نحو شخصي، تُوصل مرضى الأيدز إلى محلات البقالة، وتزورهم في المشفى، ومُهمّد الطريق أمامهم لدفع فواتيرهم الطبية الباهظة.

قلتُ لـ «كونور»: «تبدو زوجتك كقديسة» غير آبه لاستعمال تلك العبارة المكررة، لأنه لا شيء أقل سيفي بالغرض. كانت في عيني «كونور» نظرة تحدّ، فسأل بمرارة: «أتظنّ ذلك؟ إذن لماذا تمّ تشخيصها الأسبوع الماضي بسرطان الرئتين المتقدّم؟».

كنتُ مصدوماً وأخبرته بذلك، عارضاً مساعدتي بأيّ طريقة أستطيعها.

سألته: «هل تُدخّن زوجتك؟» متوقّعا أنّها مُدخّنة ولا بُدّ، نظراً لأنّ سرطان الرئة بين غير المدخّنين نادرٌ إلى أبعد حدّ.

هزّ «كونور» رأسه: «إنّها لا تُدخّن ولا تشرب. إنّها الإنسانة الأكثر محبّة بين الذين التقيتهم في حياتي، ولا بُدّ لهذا من أن يحصل».

بقيتُ صامتاً لحظة بينما راحت أفكار كثيرة تتسارع في ذهني. قلتُ مُحدّثاً نفسي إنّ المرأة التي نحن في صدد الحديث عنها في السبعين، وهو عمر لا يتعارض مع السرطان، فالاكتشافات الطبية العامة تقول إنّ الأورام حاضرة عند الجميع تقريباً في عمر مُتقدّم، حتى لو لم يكشف الورم الخبيث عن نفسه من خلال أعراضٍ صريحة، أو لم يكن سبباً في الوفاة. لقد اعتدنا جميعاً على حقيقة أنّ الأمراض تُهاجم عشوائياً من وجهة نظر إحصائية، ويُتلى بها الأخبار والأشعار على حدّ سواء، لكنّنا نجد من الصعب تقبّل ذلك عندما يحلّ المرض قريباً من ديارنا. بدتُ أفكاري أشبه بتبريرات سقيمة في مقابل مرارة «كونور». كان كلانا يعلم ما الذي كان يقصده: حاول أن تكون خيراً ومُحبّاً وانظر ما الذي يحدث لك.

سألته عن نوع التشخيص فهزّ «كونور» رأسه وقال: «لا أمل، إنّهُ منتشر في كل مكان».

سألته: «كيف تتعامل زوجتك مع كلّ هذا؟».

غَدَتَ نظرة «كونور» أقل تحدياً: «أفضل بكثير مني. لا تزال تقوم بعملها التطوعي براحة بال لا تُصدّق، ولكن في أعماقها أعرف أنّها تُعاني».

مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

فكّرتُ: «هل تعرف حقاً؟»، كنتُ أستطيع موافقته ببساطة كي أظهر تعاطفي، لكنّ علاقتنا كانت صريحة. جلس كلانا لبرهة دون كلام. من المألوف جداً من خلال خبرتي ألا تكون مأساة شخص بالضرورة مأساة بالنسبة إلى الآخر، وأنّه إذا كانت «ماري باتريك» إنسانة مُحبّة كما عهدتها، فلا بُدَّ أنّها عثرت على السلام الداخلي من خلال رؤية ما هو أبعد من مرضها «المفزع».

قلتُ بهدوء: «حتى القديسون يموتون، وهم لا يُسلمون الروح وهم جاثون على ركبهم في وضعية الصلاة»، اعتقدتُ أنّ «كونور» قد يُحملك بي ثانية ويرفض هذا التعليق، ولكنّه لم يفعل. توقّف هنيئاً في انتظار أن يسمع المزيد.

«أعني أنّ الحبّ لا يهزمه الموت. لقد وجدّت زوجتك شيئاً لا يمكن للموت أن يلمسه، معك ومع ابنك، الأمر الذي من شأنه أن يجعل موقفها مختلفاً جداً عن موقف الذي ينظر إلى الموت كأمر مرعب وخسارة لا تُعوّض. ماذا لو لم يكن الموت خسارة؟ بما أنّنا لم نُجرّبه بعد أنا وأنت، فنحن نقوم بإسقاط مشاعرنا عليه، ولكن ثمة نهج آخر. تستطيع أن تُحصّن نفسك بالحبّ، ليس كعاطفة بل كإحساس بالهوية».

تسوق الحياة الخسائر من كلّ الأنواع، إلا أنّ الموت وحده هو الأكثر قسوة وغموضاً. على مستوى ما، يعلم الجميع أنّ الموت حتمي، لكن بدلاً من تعلّم اللاتعلّق الذي يجلبه الحبّ، تكون ردة فعلنا هي التشبث ببعضنا البعض وبالأشياء وبالحياة ذاتها. كيف يُمكنك أن تتشبّث بالحياة وهي تتغيّر باستمرار؟ إنّ الأمر أشبه بمحاولتك التشبث بنهر.

عندما يقول زوج محزون على وفاة زوجته: «كان أشبه بفقدان جزء من نفسي»، فالظاهرة جسدية بل وحتى عميقة. بالنسبة إلى الأنا تكون خسارة حبيب أشبه بتهديد للبقاء، على الرغم من الحقيقة الساطعة أنّ جسدك لم يضعف بعد، فقد كان هناك شخص شديد الالتصاق بهويتك، بحيث أنكِ قمتَ بتوسيع مفهومك لهويتك خارج حدوده في الزمان والمكان. هكذا، فإنّ الحزن يُحاكي الحبّ، وفي كلا المثالين يكون الإحساس أنّ الاثنين واحد.

كانت ردّة فعل «كونور» على أزمة زوجته هي الغضب، وهي أحد ردود فعل الأنا الأولى تجاه أيّ خسارة. يقول الغضب: «هذا ليس عدلاً، إنه ظلم»، إذ تبدو الخسارة غير منصفة على الإطلاق. لو التقيته حيناً آخر من الزمن، رُبّما كانت ردّة فعله الإنكار بدلاً من ذلك. يقول الإنكار: «لا يُمكن لهذا أن يحدث». في حالة الإنكار تكون الخسارة مرفوضة ويتمّ جعلها غير حقيقية. كان من الممكن لردّة فعل «كونور» أن تكون الخوف الذي يكمن في مستوى أعمق من الغضب والإنكار. يقول صوت الخوف: «أنا لن أنجو».

على الرغم من أنّ زوجته هي التي أُصيبت بمرض السرطان، إلا أنّه كان من السهل على «كونور» اختبار جميع مراحل الاحتضار التي باتت مألوفة الآن. في عملية الموت تكون المراحل الأخيرة هي القبول والتسامي. فقط عند الوصول إلى هاتين المرحلتين يتوقّف المرء عن المساومة عبثاً مع ما لا مفرّ منه.

خلافاً لردّة فعل الأنا، فالقبول هو حالة روحانية. يقول القبول: «هذا هو الواقع، وأنا في سلام معه». يصف الأموات هذا الأمر بالمرحلة الجميلة، والتي ليس لها على الأغلب مثيل في حياتهم. إنّ السبيل مفتوح أمام التخلي عن كل المزاعم في هذا العالم واكتساب رؤية أسمى، والتي

هي مرحلة التسامي. إلا أنّ الأموات لا يعودون إلينا، ولذلك علينا العثور على القبول اعتماداً على أنفسنا، قبل أن تأتي مصيبة الموت. من أجل هذا السبب تتحدّث الكثير من التعاليم الروحانية عن «الموت كل يوم» أو «الموت إلى أن يحين الموت». هذه العبارات تعبير مجازي عن اللاتعلّق، الحالة التي عبر عنها المسيح بأن تكون في الدنيا وليس للدنيا.

لم نتحدّث أنا و«كونور» مُجدداً قرابة السنة. عندما رأته ثانية كانت زوجته قد تُوفيت، فعلى الرغم من دورة واسعة من العلاج الشعاعي، تدهورت حالة «ماري باتريك» بسرعة. في بعض الأحيان من الممكن أن يبقى مريض سرطان الرئة نشيطاً جداً حتى أيامه الأخيرة، وهكذا بقيت زوجة «كونور» تزور مرضى الأيدز في المشفى إلى أن أجبرت على الاعتراف بوضعها. تُوفيت بسلام وأفراد عائلتها حولها، بعد أن ودّعت كلّ أحبابها وطلبت عدم إطالة ساعاتها الأخيرة من خلال أجهزة إطالة الحياة.

بدا «كونور» ظاهرياً مُتغلباً على الصدمة الأولى لحزنه، ولكن عند سرده لهذه التفاصيل أظهر صوته مرارته السابقة إلى حدّ كبير. لم يُسهّل عليه مرور الوقت مناقشة موت زوجته.

سألته: «هل سبق لك أن فكّرت كثيراً بالموت».

أجاب «كونور» بحدّة: «أبداً، لو كان الأمر بيدي لرفضتُ أن أموت. إلا أنّ أقصى ما أستطيع فعله هو الغضب على نحو لا يُصدّق كلما مات شخصٌ آخر».

قلتُ: «بعبارة أخرى، تتمنى أن تكون خالداً». أو ما «كونور» برأسه. اقترحتُ قائلاً: «ماذا لو تبين أنك خالد فعلاً؟ ماذا لو كان موت زوجتك يُحاول أن يريك ذلك؟».

قال «كونور» على نحوٍ فظ: «أنت تقول أموراً متناقضة، فمعظم

الناس يقولون إنَّ المتوفى يُذكرنا بخوفنا من الموت».

«هذا أحد التفسيرات، إلا أنَّ مُشاهدة موت أحدهم ليست مؤلِّمة وقاسية وحسب، بل إنَّها حقيقية. وفي الحقيقي لا بُدَّ أن يكون هناك ومضةٌ من روح».

قال «كونور» بإيمانٍ راسخ: «أعتقد أنَّ الموت قد يكون حقيقياً للغاية».

أجبتُ: «تعني بذلك أنه ساحق جداً، فتوقع الموت من خلال خبرتي هو دائماً غير حقيقي. إجمالاً، كيف تتخيَّل الموت؟ انطفاء؟ أم سقوط في حفرة لا قعرَ لها؟ أم الدخول في اللاوعي إلى الأبد؟ إنَّ هذه الأمور جميعها إسقاطات. هل تستطيع أن تتخيَّل اليوم الذي لن تكون فيه موجوداً؟ هل يُمكنك أن تتخيَّل اليوم الذي سبق وجودك؟ كلاهما سيَّان من حيث الجوهر، أليس كذلك؟ من أجل هذا السبب، أليس من المُمكن لكليهما أن يكونا مجرد مراحل في الحياة التي لسنا على اتصال معها؟».

قال «كونور»: «أعتقد أنَّ شخصاً لديه قدرٌ كبير من الإيمان يستطيع أن يُصدِّق ذلك».

«ليست مسألة إيمان. إذا انخرطت في عملية تقبُّل ما هو حقيقي، الأمر الذي يعني التجرُّد من كلِّ ما هو غير حقيقي، تستطيع أن تكون حُرّاً من الموت، هنا والآن. إنَّ نظرتنا إلى العالم تفترض أنَّ الموت نهاية، في حين أنَّ الموت في الحقيقة هو انتقال».

سأل «كونور»: «انتقال إلى ماذا؟».

سألتُ: «لماذا لا نكتشف الآن بدل الانتظار؟ لا يُمكن لأيِّ قدر من التوقُّع أن يمنحنا عرضاً مُسبقاً للموت. إنَّ الخوف والغضب والإنكار ما هي إلَّا وسائل ذهنية للرفض والتنحية بعيداً. لماذا لا نلج إلى الخوف

والغضب والإنكار، ونكتشف ما الذي يكمن تحتها مباشرة؟ لأننا قمنا بتكييف أنفسنا على الاعتقاد أن التشبث بالحياة هو الطريقة الوحيدة من أجل مواجهة الموت، مع أنها في الحقيقة الطريقة الأسوأ. إنها ردة فعل مُتجذرة في الخوف والجهل، و فقط عندما نكف عن التشبث، نستطيع أن نأمل في اكتشاف الحقيقة الكامنة تحت الوهم، والتي يُفترض أن نكتشفها عندما نموت. إنَّ الواقع في حركة مستمرة دائماً، إذ يسحب المعلوم من تحتنا ويجلب المجهول إلى المشهد. أما الموت فهو يجلب إلى عالم المعلوم معرفة لا يُمكن نيلها بأيّ طريقة أُخرى، والتي تدعوها النصوص «الموت إلى حين الموت».

هناك مبدأ شائع في علم النفس يقول إنَّ الموت نموذج الفقدان بالنسبة إلينا، ولذلك فإنَّ أيّ فقدان مثل خسارة المال في سوق الأسهم، أو حريق يلتهم منزلك، أو طردك من وظيفتك، يخلق فزعاً روحانياً غير واع مماثلاً للفزع من الموت. إلا أنه بالمعنى الروحاني ليس الفقدان حقيقة، بل إنه فكرة تمَّ خلقها في التفكير. عندما يُطبَّق الدماغ المحاكمة الذهنية على التغيير، ينشأ لدينا الفقدان. إنَّ شروق الشمس في الصباح هو فقدان الليل، وشراء سيارة جديدة هو فقدان المال، والوقوع في الحب هو فقدان العزلة. نحن لا نُسَمِّي هذه الأمور فقداناً، لأننا لا نُصدر حكماً ضدّها. ينبغي على التفكير أن يختار «ارتكاب خطأ» قبل أن يكتسب مفهوم الفقدان معنى.

يؤكد قانون الكارما لنا أنَّ الدَّين لا يُترك دون أن يُسدّد، ولذلك لا يُمكن لشيء أن يضيع أبداً. عندما نعي أنَّ شيئاً لا تُدرکه أبصارنا قد حدث، نفترض أنَّه قد ضاع، ولكن من حيث «الكارما» لا يُمكن لهذا أن يكون صحيحاً. كل ما يحدث عندما يتمَّ فقد شيء، هو أنَّه قد تمَّت إعادة ترتيب طاقته. تتحلل التفاحة التي تقع أرضاً كي تُصبح سماًداً عضوياً لنمو شجرة تفاح جديدة. يعود الغزال الذي يقتله الأسد

إلى الحياة من خلال خلايا مُفترسه. إنَّ دورة الحياة والموت، وتوالي الفصول، وظهور واختفاء أجناس تحدث على نطاق «كارمي»، وهو ينقل محتويات الحياة من مكان إلى آخر دون أيِّ إخلال بالتوازن الفريد للكُل.

سألت «كونور»: «ألا تزال «ماري باتريك» تُرافقك؟».

أجاب: «نعم ولكن ليس بالطريقة التي قد تظنها، أعلم أنه من الشائع أن يشعر الذين فُجِعوا بفقدان عزيز أن الشخص الذي فقده لا يزال في الغرفة، يراقبهم ويُقدِّم لهم السكينة. ليست «ماري باتريك» موجودة بهذه الصورة بالنسبة إلي، فهي ببساطة لم ترحل. هل لهذا معنى؟ هل أنا مجنون؟».

قلتُ: «كلا، إنَّ ما تراه حقيقي. هل يأتي هذا التصرُّو ويذهب؟»، هزَّ «كونور» رأسه. «هل ترى وجه زوجته أو تسمع صوتها؟».

أجاب «كونور»: «كلا، هذا وحسب. مهما كان ما أشعر به، إلا أنه ليس المرأة التي تزوجتُ بها، بل شيء آخر».

قلتُ: «إنَّ المرأة التي تزوجتها ليست هنا، لكنَّ ما أحببته فيها ليس له هنا أو هناك. إنه كائن وحسب. إنَّ حقيقته جزء من شيء كلي. أعتقد أنَّ زواجكما عزَّز حُبَّاً من النوع الذي يملك هذه الديمومة، لأنك وجدت سبيلاً لأن تُحبَّ مُتجاوزاً حدود الشخصية، وهذا إنجاز نادر جداً».

أوما «كونور» برأسه ببطء، أخذاً كلماتي على محمل الاهتمام والتقدير: «لقد علَّمني القساوسة في «كورك» أنه عندما نموت تصعد أرواحنا إلى الجنة. ربَّما هذا هو الحال، لا أعلم، ولكنَّ «ماري باتريك» لم تذهب، هذا ما أعرفه حقاً. سوف أقضي وقتاً طويلاً في محاولة فهم ذلك. إن كان هذا ما تعنيه بعبارة «الموت إلى حين الموت» فهذا ما سيتطلبه الأمر.

الفصل السادس

لماذا نحتاج إلى الشغف

تكلّمتُ حتى هذه النقطة عن البُعد الكوني لذاتك بصفتها الذات التي تعيش متجاوزة الواقع ثلاثي الأبعاد. لكننا لم نتناول على نحوٍ وافٍ البُعد الكوني لعلاقتك. ما الذي يعنيه زواجك من حيث الذات والذات، هل هما روحان تجتمعان؟ بما أنك لا تفتقر إلى شيء في ذاتك الأسمى، فقد يبدو للوهلة الأولى أنه لا حاجة لذاتك ولا لذات محبوبتك أن ترتبطا. إلا أنه في الواقع، فإن حقيقة أنكما تستطيعان أن تُحبّبا بعضكما جسدياً في حدّ ذاتها تمتلك أصولها في الروح.

إن زواجكما هو لعبة المقدّس. أنتما روحان تتظاهران أنهما منفصلتان طمعاً بالفرح المحض الناشئ من الاجتماع سوياً في الحبّ.

إنّ الفارق بين علاقة الحبّ الكونية وعلاقة الحبّ الدنيوية هو كالفارق بين أداء الدور والحاجة. هناك قدر قليل من الحاجة يدخل في كل علاقة في العالم المادي، ويضغط البقاء كذلك الأمر على مسألة

شعورنا أن الحياة هي أداء دور على نحو محض، بينما في الروح أنت تؤدي دوراً وحسب. إن هدفك ليس البقاء بل التعبير عن كل ذرة شغف يُوقظها الحب داخلك. في التعبيرات الفيديّة حدث زواج واحد وحسب، وهو الاتحاد بين الإله كذكر والإله كأنثى. عندما يجتمع هذان القطبان يُخلق الشغف بينهما، ولكن هذا الشغف يجب أن يكون لعباً، نظراً لأن الإله يعلم في الحقيقة أن الذكر والأنثى واحد. لقد كان ثمة هدف واحد مقدّس من التقسيم إلى جنسين، ألا وهو سعادة الاتحاد الجنسي. إن الاتحاد الجنسي يُحاكي الخلق المقدّس، وما تُعبّر عنه من خلال شغفك هو حبّ الآلهة.

إذاً، ما نحن في حاجة إلى اكتشافه لاحقاً، هو كيف يُمكن للزواج أن يتعمّق في الروح كي نُبرّر هدفه الكوني. إن استطعنا أن نتذكّر كيف كان شعورنا عندما وقعنا في الحبّ، فلن نسأل عن سبب حاجتنا إلى الشغف. إن بداهة الحبّ الشعري لا تُثير الأسئلة، فالتجربة تُحيط بكلّ شيء.

يضع الشغف الحبيبين في عالم خاصّ بهما، كما صوّر «ويتمان» مُغتبطاً في واحدة من أكثر قصائده المشحونة بالشهوة الجنسية «من الأنهار المكبوتة المتألّمة» From Pent-up Aching Rivers:

«آه، أنا وأنت! ما الذي يعنيه لنا ما يفعله أو يظنّه الباقون؟

ما الذي يعنيه كلُّ ما عدانا بالنسبة إلينا؟ فقط ما نمتّع به بعضنا، وما يُنهك به بعضنا إن كان لا بُدّ من ذلك.

من الجنس، من الضلال، ومن الصوت الخفيض.

من اليدين الناعمتين اللتين تنسابان عليّ، ومن الأصابع التي تتخلل

شعري ولحيّتي،

من القبلة الطويلة التي طال بقاؤها على الفم أو على النهدين،
من الضغط القريب الذي يجعلني أو أي رجل آخر ثملاً، ومغشياً عليه
من الإفراط».

إنّ هذه القصيدة تُقرّب لنا بداهة الاتصال الجنسي بقدر ما تستطيع
الكلمات أن تفعل. مهما كانت الكلمات مُثيرة، إلا أنّه من غير المُمكن
اقتناص الشغف في حدّ ذاته خارج اللحظة، وهو في هذا، أي الشغف
يُشبه السعادة. ما من سبب يدفع إنساناً سعيداً إلى التساؤل عن ماهية
السعادة. لكن عندما تنزلق السعادة بعيداً وتبتعد ولو قليلاً، فإنّ طرح
التساؤلات عنها لن يُعيدها ثانية. إنّ آلية الرغبة أكثر رهافة حتى. ما
إنّ يحلّ الكسوف على الشغف الشهواني بفعل الشكوك والمخاوف
التافهة حتى يتلاشى عفوياً.

في ثقافتنا، ولأنّنا نُحدد معنى الشغف في ضوء الجنس على وجه
الحرص وإلى حدّ بعيد، يجد الناس أنفسهم حائرين عندما يخبو الاهتمام
الجنسي في علاقاتهم. في بعض الأحيان يتبع ذلك حُبّ أكثر رقة، قريب
من الحُبّ بين الأصدقاء، وقد تُترك مع عدم المبالاة وحسب. إنّ إحياء
الشغف من الناحية غير الجنسية ليس بالأمر الذي تعرف ثقافتنا الكثير
عنه. من أجل هذا السبب فإنّ السرّ في كثير من الزيجات التي يمرّ عقد
أو أكثر، هو أنّ الشريكين كليهما يتصارعان مع الملل. لقد أدى خبو
الشغف إلى الملل، إذ لا يعلم أيّ منهما ما يفعلان حياله سوى العيش
على الحنين إلى الماضي. على الرغم من صعوبة الاعتراف بذلك، إلا أنّ
الزيجات التي تبدأ بنار شغف مُتأججة غالباً ما تنتهي بأبرد رماد. مع
ذلك يجب أن تدور العلاقة حول توحيد نفسك مع حبيبك في شغف
الحياة، وليس فقط من أجل الجنس. يجب أن تنبع العاطفة الحقيقية
الدائمة من مستوى أعمق.

إنَّ شِدَّةَ الرِّغْبَةِ الجِنْسِيَّةِ عِنْدَ البَشَرِ مَا هِيَ إِلَّا اِنْعِكَاسُ شَاحِبِ لِلِاشْتِيَاقِ
المَكبُوتِ وَالَّذِي يُرْسَلُ كُلُّ وَاحِدٍ مَنَا فِي طَلْبِ حَبِيبِنَا المُنْطَلِقِ، أَلَا وَهُوَ
الذَّاتِ. لَيْسَ الشَّغْفُ مَسْأَلَةٌ شَخْصِيَّةً، عَلَيَّ الرِّغْمِ مِنْ أَنَّ شَخْصاً آخَرَ
يُثِيرُهُ، فَالشَّغْفُ أَمْرٌ كَوْنِي. عِنْدَمَا يُعْلَنُ الرُّومِي: «إِنَّ جَمِيعَ ذَرَاتِ العَالَمِ
وَاقِعَةٌ فِي الحُبِّ، وَهِيَ تَبْحَثُ عَنِ أَحِبَّةٍ»، فَقَدْ أَسْبَغَ الشَّغْفَ حَتَّى عَلَيَّ
قُوَّةَ الجَاذِبِيَّةِ. فِي الوَقْتِ ذَاتَهُ يُعِيدُ إِلَى الرُّوحِ أَحَدَ أَهَمِّ صِفَاتِهَا أَلَا وَهِيَ
القُوَّةُ.

مِنْ دُونَ القُوَّةِ، قَدْ تَكُونُ الرُّوحُ مُحِبَّةً وَمُلهِمَةً، لَكِنَّهَا لَنْ تُحَدِّثَ فَارِقاً
فِي مَالِ الأُمُورِ، بَلْ سَتَكُونُ مُجَرَّدَ فِكْرَةٍ مُجَرَّدَةٍ بَعِيدَةٍ جِداً عَنِ الأَحْدَاثِ
اليَوْمِيَّةِ. بِطَبِيعَةِ الحَالِ تَلِكِ تَمَاماً هِيَ الطَّرِيقَةُ الَّتِي يَنْظُرُ بِهَا الكَثِيرُ مِنْ
النَّاسِ إِلَى الرُّوحِ، وَلَكِنَّ الرُّوحَ تَتَحَلَّى بِقُوَّتِهَا الفَرِيدَةِ مِنْ نَوْعِهَا، وَالَّتِي
تُدْعَى فِي اللُّغَةِ السَّنْسَكْرِيْتِيَّةِ «شَاكْتِي». فِي عِلْمِ الكُونِيَّاتِ الهِنْدِي،
«شَاكْتِي» هِيَ المَبْدَأُ المُوْنِثُ لِلخَلْقِ، زَوْجَةُ «شَيْفَا»، الَّذِي يَمَثِلُ المَبْدَأَ
المُذَكَّرَ. لَا يَتَصَرَّفُ «شَيْفَا» فِي العَالَمِ، إِنَّهُ خَفِيٌّ وَغَيْرُ ظَاهِرٍ، بَيْنَمَا
«شَاكْتِي» هِيَ الخَلْقُ الجَلِي، إِنَّهَا كَالْأُمِّ الَّتِي تَرَعَى ابْنَهَا، وَهِيَ تَعِي كُلَّ
حَرَكَةٍ، بَلْ وَكُلَّ دَقِيقَةٍ فِي الكَوْنِ الجَلِي. نُعِيدُ فِي حُبِّنَا الجِنْسِيِّ تَمَثِيلَ اتِّحَادِ
هَاتَيْنِ القُوَّتَيْنِ، وَكَلَّمَا شَعَرْنَا أَنَّنا مَحْبُوبُونَ، نَشْعُرُ فِي الحَقِيقَةِ بِاهْتِمَامِ الأُمِّ
وَالزَّوْجَةِ وَالفَاتِنَةِ وَالحَبِيبَةِ الكُونِيَّةِ.

يَتِمُّ تَصْوِيرُ «شَاكْتِي» فِي جَمِيعِ هَذِهِ الأشْكَالِ وَأُخْرَى لَا تُحْصَى.
الوَالِدَةُ الكُونِيَّةُ الحَنُونَةُ «شَاكْتِي»، لَكِنْ كَذَلِكَ هِيَ «كَالِي» المُدْمِرَةُ الَّتِي
تَضَعُ عَقْدَ الجَمَاجِمِ فِي رِقْبَتِهَا. إِنَّ العَدِيدَ مِنْ أَشْكَالِ «شَاكْتِي» جِنْسِيَّةً،
فَشَغْفُ «شَيْفَا» بِ «شَاكْتِي» هُوَ مَا يُلْهَمُهَا لِتَأْدِيَةِ رَقِصَةِ الخَلْقِ الكُونِيَّةِ
مِنْ أَجْلِ إِسْعَادِهِ. بِالتَّالِي، فَإِنَّ الكَوْنَ بِأَكْمَلِهِ هُوَ إِيمَاءٌ مِنْ إِيمَاءَاتِ الحُبِّ
الجِنْسِيِّ، وَكُلُّ جِزْيَةٍ رَاقِصٍ يَتَحَرَّكُ فِي شَوْقٍ إِلَى المَحْبُوبِ اللَّامِرْتِي.
يُحَاكِي «الرُّومِي» هَذِهِ الفِكْرَةَ عِنْدَمَا يَقُولُ:

«هناك أحد يعتني بنا

من وراء الستار

في الحقيقة، نحن لسنا هنا

هذا ظلنا».

إِنَّ الْحَبَّ الْمُقَدَّسَ بَيْنَ «شَيْفَا» وَ«شَاكْتِي» هُوَ الْأَمْرُ الْوَحِيدَ الْحَقِيقِي، وَكُلَّ مَا عَدَاهُ مُجَرَّدَ مَظْهَرٍ، كَالزِّي الَّذِي تَرْتَدِيهِ الرَّاقِصَةُ بَدَلًا مِنَ الرَّاقِصَةِ فِي حَدِّ ذَاتِهَا.

إِلَّا أَنَّهُ مَا هِيَ «شَاكْتِي» خَارِجَ عِلْمِ الْأَسَاطِيرِ؟ لَيْسَ لـ «شَاكْتِي» مَكَافِيٌّ بَسِيطٌ فِي اللُّغَةِ الْإِنْكَلِيزِيَّةِ، فَهِيَ تَتَضَمَّنُ الطَّاقَةَ اللَّامْحُدُودَةَ لِلْكَوْنِ الْمَادِي بِالإِضَافَةِ إِلَى الطَّاقَةِ الرُّوحَانِيَّةِ الَّتِي لَا يَعْتَرَفُ بِهَا عِلْمُ الْفِيْزِيَاءِ الْمَعَاوِرِ. إِنَّ الْمَجْرَّاتِ السَّابِحَةَ فِي الْفَضَاءِ تُسَيِّرُهَا «شَاكْتِي»، لَكِنَّهَا كَذَلِكَ تَحْمِلُ الصَّلَوَاتِ الصَّامِتَةَ إِلَى أذُنِ الْإِلَهِ. تَتَدَفَّقُ «شَاكْتِي» مِنْ خِلَالِ الْخَلْقِ كَالنَّبْضِ التَّطَوُّرِيِّ الَّذِي يَحْفَظُ النِّظَامَ مِنَ التَّلَاشِيِّ فِي الْفَوْضِيِّ، وَلَكِنَّ وُجُودَهَا جَوْهَرِيٌّ جَدًّا بِحَيْثُ لَمْ يَتَمَّ بَعْدَ إِبْدَاعِ آلَةٍ تَكْشِفُ عَنْهَا.

عِنْدَمَا يَتَحَدَّثُ الْإِنْجِيلُ عَنِ «النُّورِ» الْمُنْبَعِثِ مِنَ الْإِلَهِ لِخَلْقِ الْعَالَمِ، فَإِنَّ مَا يَتَمُّ وَصْفُهُ هُنَا هُوَ «شَاكْتِي»، وَلَوْ مُجَرَّدَةٌ مِنْ جِنْسِهَا. إِلَّا أَنَّ «شَاكْتِي» لَمْ تَظْهَرِ فَقَطْ فِي لِحْظَةِ الْإِبْتِدَاءِ، فَالْخَلْقُ مُسْتَمِرٌّ مَا دَامَ الْكَوْنُ مَوْجُودًا، إِنَّهُ تَعْبِيرُ الْأَرْوَاحِ اللَّامْتَنَاهِي عَنِ حُبِّهَا تَجَاهَ الْحَيَاةِ.

إِنَّ «شَاكْتِي» هِيَ الشَّغْفُ الْكُوْنِي، وَكَلَّمَا شَعُرْتَ بِالشَّغْفِ تَجَاهَ أَيِّ شَيْءٍ فَأَنْتِ تُعَبِّرُ عَنِ «شَاكْتِي» مِنْ خِلَالِ ذَاتِكَ.

عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ مَعْظَمَنَا نَعْتَبِرُ أَنْفُسَنَا مَحْظُوظِينَ إِنْ كُنَّا لَا نَزَالُ قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نَشْعُرَ بِالشَّغْفِ تَجَاهَ أَيِّ شَيْءٍ فِيمَا نَحْنُ نَتَقَدَّمُ فِي السَّبِيلِ،

إلا أن الشعور بالشغف تجاه عملك أو السياسة أو حتى الجنس ليس كالشغف تجاه الحياة وليس فقط لأن الحياة أشمل من العمل والسياسة والجنس. إن «شاكتي» هي الحياة في حد ذاتها، وهي حاضرة في كل نبض إيقاعي للوجود. إن الشغف تجاه الحياة يدل ضمناً على أنك شغف، إنه موجود في كيانك ذاته. لذلك، فإن السبيل الأكثر عفوية كي تكون، هو أن تكون شغوقاً. إن الانحسار البطيء للشغف هو أمر غير طبيعي.

إذا حزنْتَ على خبو الشغف، فاعلم أنه لا شيء ثابت على وجه الحياة، بل الثابت الوحيد هو التغيير. تأتي الأشياء وتذهب، يأتي الناس ويذهبون، وعلى الرغم من أنهم ذات يوم أذكوا نار الحماسة، إلا أن تلك النار خمدت في نهاية المطاف. يصح هذا تماماً على الرغبة الجنسية، فالانجذاب الشهواني ليس حالة دائمة، وإنما مدخل يسمح لنا مؤقتاً أن نخطو خارج حدود أنانا، وندخل إلى علاقة الحب بين «شيفا» و«شاكتي». ما يعنيه هذا هو أن الشهوانية فرصة لأن نكون في اتحاد خارج حدود الذات التي تُسيطر عليها الأنا. يجب أن تُنتهز الفرصة عندما تسنح، وإلا فإن «شاكتي» أي الطاقة المتحررة في الجنس، سوف تُهدر.

من الناحية الروحانية، تندقق «شاكتي» في أي موقف، وليس فقط في الجنس الذي يُثير التشويق والإثارة والانجذاب. إن الخسارة الأكبر هي تبديد الشغف على الحاجات والدوافع التي تتصف بأنها أنانية وبلا روح. من بين هذه الخسارات سوف يكون هناك التكديس المادي، الجشع، حب المال والسلطة لذاتها، الممارسة الجنسية دون حب، الهوس. إن «شاكتي» هي معدن الحياة النفيس والخام في انتظار تهذيبه وتشكيله. من أجل ذلك فإن المدارك حول الشغف، تتعلق كلها بالحفاظ على «شاكتي» في نفسك، وتحويلها في علاقتك إلى الحب والاتحاد

إنَّ الشَّغْفَ هو الطَّاقَةُ الَّتِي يَخْلُقُهَا الْحُبُّ دُونَ هَدَفٍ سِوَاهَا هِيَ.
إنَّ الطَّاقَةَ الَّتِي تُوَلِّدُ مِنَ الْحُبِّ خَلْقًا. إِنَّهَا تَجْعَلُ كُلَّ شَيْءٍ تَلْمَسُهُ
جَدِيدًا. كَيْ تَرَى كَمْ أَنْتَ شَغُوفٌ، انظُرْ حَوْلَكَ إِلَى مَا قَدْ خَلَقْتَهُ.
إنَّ مَصْدَرَ الشَّغْفِ مَوْجُودٌ دَاخِلَ ذَاتِكَ، عِنْدَمَا تَتَضَاعَلُ الْعَاطِفَةُ لَا بَدَّ
أَنْ تُضْرَمَ مِنْ مَصْدَرِهَا.

مكتبة الرحمي أحمد

الشَّغْفُ مِنَ الرَّمَادِ

«ما الذي تتوقَّع مني أن أفعله؟ أضع نفسي على الطريق كلَّ يوم
منذ خمسة عشر عاماً، والآن أنا فنجان قهوة قديم؟ إنَّه إجرام. لو
كانت لدي الجرأة لقاضيتهم جميعاً». غاص «جاريت» في كرسيه،
وهدأت ثورته. كنتُ أتحدِّث إليه وحدثنا فيما انتظرت زوجته «جيل»
في الخارج، وفي مدة نصف ساعة من الزمن كان حوارنا بلا جدوى.
لقد كان وضع «جاريت» أنه طُرد من العمل بعد وقت طويل من شركة
ساعد في تأسيسها، ممَّا جعله مُكتئباً وفاتر الهممة. بالكاد كانت شكواه
عند حدود الوهن إلى حين هذا الانفجار المفاجئ، والذي أتى تقريباً
بمثابة ارتياح.

قلتُ له: «أنا لا أتوقَّع منك أن تفعل شيئاً. لديك المال، وتستطيع
الاستمرار. ما الخطوة التالية؟».

تنهَّد «جاريت» ونظر بعيداً. مهما كانت الخطوة التالية، فهو لا يملك
الطاقة اللازمة لها: «تريد «جيل» أن تنتقل إلى «فلوريدا» لكنني أشعر
أنني مُستنفذ هناك». أعرف هذا الثنائي من ممارستي الطبية السابقة،
وكانت «غيل» قد أجبرت زوجها بطريقة أو أخرى كي يُقابلني تحت
ذريعة أن اكتتابه قد يكون له سبب جسدي. في الحقيقة أرادت شخصاً

يستطيع الاستماع وعلى نحو مثمر إلى شكوى «جارية» التي لا نهاية لها دون أن يدفعه ذلك إلى الجنون كما كان يفعل بها.

قلتُ: «لا تبدو «غيل» من النوع الذي يُريد تركه يركن إلى مجتمع المتقاعدین، على الأقل ليس في عمر الثالثة والخمسين، وربما تشكل «فلوريدا» بداية جديدة بالنسبة إليها».

هزّ «جارية» كتفيه دون مبالاة، وقال: «اعتدنا أن نقوم ببعض الأمور باستخدام القوارب هناك، كنا مُجرّد أطفال». سألته عن نوع الأمور التي كانوا يفعلونها باستخدام القوارب. قال: «السباق. كلانا نشأ قرب الماء، وفي الحقيقة، اهتمت بي «غيل» أوّل الأمر، عندما كنتُ ملاحاً لقارب صديقي الشراعي. إنها قصة قديمة».

لكن لم يبد الأمر كما قال بالنسبة إليّ، فسألته: «هل تُمانع إن دعوتُ «غيل» إلى الدخول؟». هزّ «جارية» كتفيه، مشغول البال بشكواه ومُنزعجاً من رفضي مناقشتها أبعد من ذلك.

عندما عادت «غيل»، بدت قلقة لكن لم تبدُ مُنهكة أو بائسة، ومهما كان شكل الأمل في تلك الحالة، فقد كانت هي الأمل.

قلتُ للتخفيف عنها: «في المقام الأول ما من خطب من الناحية الجسدية لدى زوجك، ولا خطب كذلك من الناحية النفسية».

بدا كلاهما مُتفاجأ، واحتجّ «جارية»: «إن كنت تعتقد ألا مشكلة لدي، حاول وضع نفسك مكاني».

قلتُ: «أودّ ذلك، إذ لا يتسنّى لكثير من الناس الوقوف على مفترق طرق، إنها فرصة رائعة. المشكلة أنك تضعها في ذهنك ضمن إطار فقدان، أي فقدان السبب الذي تعيش من أجله. هل كان عمك السابق هو السبب الذي تعيش من أجله؟».

أجاب «جارية» مُتهرباً من السؤال: «ما كانت تلك الشركة لتكون لولاي».

قلتُ: «هذا يصف لماذا وضعت كلَّ روحك وقلبك فيها خمسة عشر عاماً، لكن كيف كنتَ تشعر حيالها مؤخراً؟».

أقحمت «غيل» نفسها وقالت: «كان يُبدد وقته». حملق فيها «جارية»، فلم يأت تعليقها مفاجئاً. كانت قد أخبرتني أن العمل الذي كان بارعاً فيه، وهو جلب أفكار إبداعية إلى الإنتاج، لم تُعد له تلك الأهمية في شركة الحواسيب التي ساهم في بنائها. كانت الشركة قد دخلت مرحلة اندماج بين مؤسستين حيث كانت مهارات الإدارة أهم بكثير من الابتكار، فأصبح «جارية» أقلَّ من مُفيد، وهي حقيقة امتعض منها بشدة.

أشرتُ قائلاً: «لقد تغيّر موقعك، لكنك لا تريد أن تقبل المشاعر التي تصاحب التغيير، أنا لا أقول لك أن تتظاهر أنك لستَ غاضباً، وعلى الرغم من أن الاعتراف بذلك أشد صعوبة إلا أنني مُتأكد من أنك مجروح أيضاً. لا بُدَّ أنك تشعر أنه تمّت خيانتك من قبل أولئك الذين يجدر بهم أن يكونوا ممتنين تجاهك».

دمدم «جارية»: «صحيح للأسف».

قلتُ: «لكن من خلال وضع هذا في إطار الموقف السيء، فاتك الجمال الكامن في التغيير، ألا وهو أنه يُجدد الشغف، وهذا ما تحتاجه حقاً». طلبتُ من «جارية» أن يتخيل ما الذي يتمنى فعله لو كان لديه المال والوقت اللازمان. هزّ رأسه، وأجاب: «لا شيء».

قلتُ: «ذلك حديث مقاومة، لقد قمتَ باستثمار نفسك في مشاعر سلبية، ونتيجة لذلك فاتك مصدر الشغف، والذي هو قريب منك كقرب أيّ شيء في حياتك». بدا «جارية» مرتبكاً.

قلتُ: «فقط التفت إلى اليمين، ها هي أمامك».

بدأت «غيل» الآن مرتبكة ومحرجة. قلتُ: «أنت مُتيقن أن هذه المشكلة تتعلق بك وحدك، فقد أغلقتَ تدفّق الشغف في داخلك، وفي الوقت ذاته أبقىتَ «غيل» خارجاً. لقد أهدرتَ فرصة رائعة لتجديد صفقتك مع الحياة وحولتها إلى خسارة».

استند «جاريت» في كرسيه، وبدأ مغموماً. قلتُ: «أنا لستُ هنا كي أُهاجمك، لكنك كنتَ تُؤذي «غيل» كثيراً دون أن تلاحظ ذلك. ما نتحدث عنه هنا هو كيفية استخدام زواجك في جعل حياتك تستحق أن تُعاش، ومن مستوى شديد العمق. كان هناك شغف في دافعك للمغامرة في شركتك يوماً، لكنني الآن أشعر أن ما تفتقده هو الأمور الظاهرية، القوة، المال، المنصب، الاحترام. عند هذه المرحلة في رأيي، لن تملك ذلك الشغف مُجدداً بعد الآن».

بدأ الزوجان مذهولان، وشعرتُ أن «غيل» كانت تُريد التدخل للدفاع عن زوجها. بدلاً من ذلك قالت: «لم يتم الاستفادة منه كما يجب في شركته القديمة. لهذا فكرتُ أننا نستطيع بناء القوارب، أو البدء في خوض السباقات من جديد».

قلتُ: «لأنك ترين «جاريت» من مستوى أعمق مما يرى نفسه، أنت ترينه من مستوى الحب، وتُريدين منه إخراج الشغف الذي في داخله، لأن الشغف هو الحيوية. هذا ما يُبنى عليه الزواج، التفاني في أن تكون مُفعماً بالحيوية. إلا أن حيويتك مُهمّة كحيويته، ولا أراه يفعل الكثير من أجل تعزيزها».

قالت «غيل»: «أنت مخطئ، أنا لا أشعر قط أنني أكثر حيوية مما أكون عندما نفعل الأشياء سوياً».

«لكن أتخيّل أنه لم يكن هناك الكثير من الوقت لفعل ذلك. يجب

أن تُفكرِ جدياً في الإبحار أو أيّ أمر تستطيعان تشاركه بسعادة متبادلة كهدف في الحياة، وليس كنتسليه تقومان بها في حال سمح وقت العمل، أو في حال خسارة الوظيفة. من وجهة نظري، إنَّ كون «جاريث» قد أُجبر على التقاعد في هذا السنّ المبكر هو أفضل شيء حصل لكما على الإطلاق».

بدا «جاريث» مستغرباً في التفكير، وتغيّر مزاجه الانطوائي والمُشفق على الذات. بدا غاضباً نوعاً ما «على الأقل أعاده الغضب إلى الحياة»، فجميع حياته كانت قد تمحورت حول التحدي. لو استطاع أن يأخذ كلماتي كنوع من التحدي، فأنا أعلم أنه سوف يرتقي إلى مستواه.

قلتُ له بلطف أكبر: «أعلم أنَّ الكثير من المخاوف تُحيط بك الآن، لكنَّ الطريقة الأفضل لتجاوز الخوف هي العثور على هدف جديد، وإلا فإنَّ الخوف سوف يُحكم قبضته عليك أكثر. إنَّ الهدف الأسمى الذي تستطيع أن تملكه سيكون بمعية زوجتك. إنَّ اندماج طاقتي الأنثى والذكر أعظم بكثير مما يُمكن التعبير عنه فقط من خلال الجنس أو الصداقة. ثمة إمكانية روحانية هنا في انتظار تحقيقها. ادخل فيها، واكتشف ما الذي تستطيع أن تكسبه من زواجكما ممَّا يتجاوز حدود الشخصية الفردية والحاجة المنعزلة».

التفتُ إلى «غيل» وقلتُ: «يصحُّ الشيء ذاته عليك. اجعلي شعارك كلمة واحدة وهي الشجاعة. إنَّ الحُبَّ واللفظ عاجزان، أمَّا الصبر والتسامح فيمكنهما إحداث تغيير هائل. إلا أنَّ هذه الطاقات يجب ألا تُستخدم في الخضوع ولا في الاستكانة، بل في الشغف».

إنَّ الشغف بالحياة هو شغفٌ بالكمال. هذا يعني على المستوى الأكثر بدائية، اندماج الذكر والأنثى داخل نفس الإنسان. إنَّ زواج «شيفا» و«شاكتي» يتعلّق بالإمكانية الروحانية، ولا شيء أقل.

هذا يعني لدى الرجال ظهور الرقة والرعاية والثقة، ولا يكون الفوز بامرأة تُؤمن هذه الصفات كافياً. لقد باتت صفات القوة والعنف الذكورية مُبالغاً فيها على نحو بشع في هذا العالم، لأنَّ الرجال يتركون الطاقات الأثوية للنساء. سوف يغدو العدوان والعنف غير ضروريين عندما تظهر على السطح طاقات الظل «الخوف والعجز» التي يُخفيانها خلف قناعهما، كي يتم الاعتراف بها وعلاجها. سوف يُنظر حينها إلى كون المرء عرضة للجرح على أنَّها صفة إنسانية، وليس ضعفاً يجعل من الرجل نصف رجل. سوف تضعف المنافسة المبنية على الأنا العنيفة وغير المطمئنة بواسطة العلاج، في حين ستزيد القدرة على التعاون.

ستزيد قيمة النساء في عيون الرجال، عندما يكفَّ الرجال عن تعريف أنفسهم على أنَّهم عكس النساء. روحانياً يكون المُذكر هو المُكَمَّل للمؤنث. ما إن يُصبح هذا مقبولاً حتى تتحقّق الصحوة الروحانية الذكورية، نظراً لأنَّ الأمر يتطلب ضخ الطاقة الأثوية قبل أن تتمكن أجسادنا وعقولنا من الاندماج كلياً مع الميدان الصامت للوعي الصافي. من خلال الترحيب بـ «شاكتي» يستطيع الرجل أن يكون «شيفا» حقيقةً.

بالنسبة إلى النساء تكون رحلة الكلّية مختلفة، لأنَّها تستلزم أولاً النهوض بالصفات الأثوية إلى منزلة مكافئة تماماً للذكورية. يجب على المرأة أن تبني طاقاتها، والتي طالما تم إخضاعها للقمع من قبل المجتمع، في حين أنه يجب على الرجل إجمالاً، أن يُقلّل من هيمنة طاقاته. في كلا الأمرين يتم تحقيق التوازن. لم يدع أحد يوماً أنَّ العالم كان فيه الكثير من المودة، الحنان، الرعاية، الحُدى، الجمال، وجميعها صفات روحانية أثنوية، في حين أنه من الواضح جداً أنَّ العدوان، السطوة، الصراع، المنافسة، وهي صفات ذكرية مبالغ فيها، قد بلغت إلى أقصى حد.

تحتاج المرأة إلى السماح لنفسها مهما تطلب ذلك من الوقت، باستخدام طاقة «شاكتي» في بلوغ ما تم حجزه لصالح الأنا الذكورية. تسري طاقة «شاكتي» في الجميع، ولكن النساء مُنحَن أنوثتهن من أجل إبراز الفارق بين «شاكتي» التي هي قوة رقيقة وروحانية، وبين القوة الغاشمة. يُمكن لهذا الفارق أن يُلخّص كما يلي:

«شاكتي» تفهم، بدلاً من أن تفرض، إنها تتواصل.

«شاكتي» تتحلّى بالصبر. بدلاً من فرض إجابة ما، وتنتظر حتى تخلق الروح واحدة.

شاكتي حنونة. بدلاً من تجاهل المشاعر، وهي تستعمل المشاعر كي تعرف متى يكون الشخص الآخر مستعداً للاستماع والتصرف.

«شاكتي» مسالمة. ما من موقفٍ يتطلّب القوةُ أبداً.

«شاكتي» خلاقة. إنها تخلق الإجابات حيث لم تُبصر من قبل.

«شاكتي» حكيمة. إنها تُفكر في الصورة الكاملة بدلاً من بضع أجزائها، إنها تتبنّى المنظور الكوني، والذي ينبع دائماً من الحبّ.

لقد رأيت هذه الصفات بالذات وهي تتجسّد في الطريقة التي تعاملت فيها «غيل» مع مازق زوجها. لقد كانت لديها القدرة على التعاطف، والتحلّى بالصبر، وعلى أن تُقدّم الدعم العاطفي، وتسمح، وتكون حنونة. هذه ليست مجرد سبل لإيجاد حل، إنها الحل.

قلتُ في نهاية لقائنا: «لو كنت لطيفاً مع نفسك كلطف «غيل» معك، لو أردت أن تفهم نفسك بالقدر الذي تفعله هي، وبالقدر ذاته من الحبّ وانعدام الأنا، لكنت توصلت إلى حل لمازقك منذ أشهر مضت. آمل أن تكون قادراً على تقبل نظرتها إلى الأمر الثمين كما هو على حقيقته».

أوماً «جارية» برأسه، غير قادر على أن يقول: «سأحاول»، لأنه كان ما يزال عالماً إلى حدّ كبير داخل طرقه القديمة إلى درجة لا تسمح له بالاعتراف أنه ربّما كان على خطأ. إلا أنني شعرت أنه عرف أنه كان على مفترق طرق. إن هجر الهزيمة والمرارة وراءه ستكون طريقه إلى الانفتاح على الجديد.

زواج «شيفا» و«شاكتي»

بعد أن عرّجنا سابقاً على مفهوم الزواج المقدّس، نستطيع الآن توسيع هذا المفهوم من خلال النظر إلى طاقات «شيفا» و«شاكتي»، من غير الملائم تماماً أن ندعو «شيفا» بالذكر، و«شاكتي» بالأنثى، نظراً لأنّ هذه مصطلحات تُقيّد الإله الذي لا يُمكن أن يكون محدوداً. إنّ عقولنا مُقيّدة بالنظر إلى المذكر والمؤنث كقطبين متعاكسين، لكنّ «شيفا» و«شاكتي» كانا متزوجين قبل بزوغ فجر الخلق. إنّهما كلّ مُقدّس اختار التعبير عن ذاته من خلال اتخاذ هيئة يكون فيها مذكراً ومؤنثاً.

أنا وأنت نفعل الشيء ذاته. على الرغم من أن جسدي قد يكون مذكراً، إلا أنّ ذاتي الداخلية تتطابق مع الروح ككل، ولهذا السبب يجب أن تشتمل روحي على كلّ من «شيفا» و«شاكتي»:

«شيفا» هو الصمت. «شاكتي» هي القوة.

«شيفا» هو الإبداع. «شاكتي» هي الخلق.

«شيفا» هو الحبّ. «شاكتي» هي المحبة.

إنّ هذه الصفات ليست أضداداً بل متّمات، وهي وصف مثالي للزواج المقدّس. يتوقّف الحبّ الناضج على كونك قادراً على رؤية نفسك في حبيبتك، ورؤية حبيبتك في نفسك. إنّ بقاء الإنسان حياً

قوالب المذكر والمؤنث، والدفاع عن ذكورته أو أنوثته، وتوجيه الانتقاد إلى الجنس الآخر من أجل إثارة المشاكل، هي جميعاً خيانة لمؤسسة الزواج المقدّس.

يستمد الزواج المقدّس شغفه من شموليته.

إن الشغف بشخص آخر لا بُدَّ سيخبو، أما الشغف بالحياة ذاتها فأبدي.

عندما تتصل طاقتان كونيتان «شيفا» و«شاكتي»، فإنّ تدفق الشغف يجلب إمكانية إبداعية لا محدودة. ينشأ بين قطبي الصمت والقوة توتر، مثل التوق الذي يُستشعر بين الرجل والمرأة والذي لا يُمكن إشباعه إلا من خلال تبادل الحبّ. إنّ التيار الذي يربطهما هو القوة الخلاقة للكون، والتي ليست متمركزة في أي مكان سواك. أنت الأساس لهذا التيار كي يتدفّق، فهو ليس في حاجة لأحد سواك. فقط عندما يكون «شيفا» و«شاكتي» متزوجين في داخلك ستكون قادراً على الدخول في زواج مقدّس مع شخص آخر.

دعونا نُنحي «شيفا» جانباً لحظة، نظراً لأنّ تلك الطاقة أكثر تجريداً من «شاكتي»، ولنستكشف السبب الذي يجعل «شاكتي» مؤنثة. في ثقافتنا، لطالما كان الدور الذي تُؤدّيه المرأة ولزمن طويل هو دور الرفيقة، الأم، الخادم، المتوسلة وهي لا تُمارس السلطة بنفسها. من ناحية أخرى، فإنّ القوة في المفهوم «الفيدي»، خلاقة دائماً، والإبداع جنسيّ دائماً. لقد وُلد الكون نتيجة فعل جنسيّ مقدّس، ولهذا فإنّ الأنثى كونها هي من قام بالولادة هي الوسيلة الطبيعية للقوة.

قد تكون «شاكتي» جسدية وداخلية إلى حدّ بعيد، كما يعلم كلٌّ من حضر ولادة ذات يوم. في لحظة الوضع تُصبح الغرفة بأكملها مشحونة بطاقة خام ومُفعمة بالحياة التي تنبثق مباشرة من الأم، ولا يُشبه ظهور

الطفل شيئاً أكثر مما يُشبه ميلاد العالم في صورته المصغرة. على الرغم من أن الجنين كان محمولاً في الرحم تسعة أشهر، إلا أن هذا الظهور المفاجئ لكائن بشري كامل التشكيل هو بمثابة معجزة. هذا هو تصوّر «شاكتي» الذي أحمله في ذهني - إنها القوة التي تستطيع أن تخلق من لا شيء.

بإمكان «شاكتي» أن تقوم بالتغيير الكلّي، إذ تُذيب ملامح عالمنا الداخلي وتخلق أخرى جديدة مكانها. يتحدّث ممارسو اليوغا عن طاقة مع وخز خفيف تسري في عمودهم الفقري أثناء التأمل «إسمها السريّ هو «كونداليني»، وهو واحد من آلاف الأسماء لأمنا المقدّسة. إنّ حضور هذه الطاقة يمنح معرفة مباشرة بالإله وإدراكاً للعوالم الأخرى، والانصهار المنتشي مع المقدّس. لكن إذا لم تكن يوغياً، أو أمّاً تقوم بالوضع في غرفة الولادة، ما شكل تجربة «شاكتي» يا ترى؟

إنّ «شاكتي» هي القوة الخفية التي تُحوّل المادة إلى حياة، إنّها الشرارة المقدّسة، وتدفق حبّ الإله.

كلّ مَنْ له صلة بالروح لديه «شاكتي»، والتي تتجلّى بخمس طرق يتجلّى الإله في حدّ ذاته من خلالها. «بهدف التبسيط سوف أستعمل كلمة الإله، وأستخدم معه ضمير المؤنث كلما كانت الآلهة «شاكتي» في ذهني». كما تُوصف في النصوص القديمة «تعاليم حول «شيفا» Shiva Sutras، هذه هي القوى الخمس:

Chitta Shakti: وعي الإله،

Ananda Shakti: سعادة الإله،

Icha Shakti: الرغبة أو العزم على التوحد مع الإله،

Gyana Shakti: معرفة الإله،

Kriya Shakti: الفعل المُوجّه نحو الإله.

لو تكلم معك صوت الآلهة، فإن قواها سوف يتم توصيلها في عبارات بسيطة وكونية:

Chitta Shakti: «أنا أكون»،

Ananda Shakti: «أنا سعيدة»،

Icha Shakti: «أنا سوف»، «أعتزم»،

Gyana Shakti: «أنا أعلم»،

Kriya Shakti: «أنا أفعل» «أتصرف».

إن جاءني طفل وسأل: «كيف خلقتني الإله؟»، فإن هذه الأمور الخمسة سوف تكون إجابتي، لأنه بهذه الطريقة خلقت الآلهة نفسها، أو على الأقل جعلت نفسها معروفة بالنسبة إلينا، وعند كل مرحلة من مراحل الولادة ظهرت صحيحة اكتشاف جديدة. في البداية اختبرت نفسها كوجود «أنا أكون!»، ثم الفرح المبدع «أنا سعيدة!»، ثم الرغبة النابضة «أنا سوف!»، ثم العقل الكوني «أنا أعلم!»، وفي النهاية القوة المصورة التي تُصوّر كل الأشياء «أنا أفعل!». بما أنها جميعاً لم تكن موجودة من قبل فيما عدا «أنا أكون»، فإن كل واحدة منها جاءت بمثابة كشف.

تملك جميع هذه الصفات تطبيقاً كونياً. يحدث هكذا أن المفردات تأتي من تعاليم «شيفا»/«شاكتي»، إلا أن أي تدفق للروح، من حبيب إلى حبيب، من يد فتانة إلى لوحاتها، من موسيقي إلى آلهة الموسيقى، قد يُعبر عن قوة روحانية. إن منظر الخريف البني الممتد تحت السماوات الملبدة بالغيوم يبدو باهتاً، لكن إذا ما رسمه «رامبرانت» فسيكون فيه «شاكتي» هائلة، إن «كرايا» الخاصة به أو فعله متصل بالروح. تبقى مسرحيات «شكسبير» ساكنة على الورق، لكن عندما تغدو بين يدي

«أوليفر» أو «غيلغود»، فإن «شاكتي» المتدفقة من على المسرح تكون كهربائية.

إن الزواج المقدس قد يستمدّ شغفه وطاقته أيضاً من قوى «شاكتي» الخمس، وبالترتيب ذاته الذي اكتشفته الآلهة ذاتها به. إن ترتيب أولوياتك الروحانية يعني الحفاظ على الكينونة أولاً والفعل آخراً. إن الكينونة في هذه الحالة تعني الانسجام مع الروح، والفعل يعني الانسجام مع المهنة، الإنجاز، وحياة الأخذ والعطاء اليومية. تأتي «أنا أكون» أولاً لأنها تجعل اللحظة الحاضرة هي الوقت الأنسب لأن تكون حياً، «أنا سعيدة» تجعل من الممكن الاحتفاء بالحياة من قلب فرح، «أنا سوف» تجعل الرغبات الغالية تتحقق، «أنا أعلم» تسمح بالثقة وقبول الذات التامّين، «أنا أفعل» تجعل الإبداع هدف كل يوم.

تُشكل هذه القوى الخمس شلالاً يتدفق كالماء من الروح الخفية إلى العالم المادي. قام «طاغور» بتوظيف القياس ذاته تقريباً عندما سأل شعرياً: «أين هذا الينبوع الذي يُرسل هذه الأزهار في ثورة غير منقطعة من النشوة؟». إنه في بيت شعري جميل واحد يصف اللغز على وجه التحديد. ما هو أصل العرض اللامتناهي لوفرة الحياة؟ الأزهار في الخارج أما الينبوع ففي الداخل، في الجوهر المقدس. ينبغي أن تُصبح أنت ذلك الينبوع كي تُدرك ذلك، ويجب أن تمتلك تلك القناعة أن نهر الحياة يستطيع أن يتدفق من خلال كيائك وبقوته الكاملة. إن حالة الاتصال هي الوجود الأسمى. عندما تُشارك في الرقصة الكونية، فإن قوى الإله بصفته الأم الخالقة تنسكب فيك كلياً.

دعونا الآن ننظر في كلّ واحدة من هذه القوى بالترتيب.

تشيتا

«تشيتا» هي وعي الإله في أبسط صورته. عندما لا يكون ذهنك

مُنشغلاً بالأفكار والعواطف، فهو يرتاح في ذاته وحده. إنَّ الوعي البسيط هو صفة مُقدَّسة، لأنَّه في «تشيئا» يتمَّ تعرية الملهيات التي تُخفي الروح. بدلاً من المسائل المعقدة والصراعات، ترى أنَّ الحُبَّ هو الحقيقة الوحيدة، وأنَّك طالما كنتَ مُحاطاً بالرعاية والمساندة، وأنك لم تُعدَّ مُحاجاً لتبرير وجودك. إنَّ صفة الإله الأكثر بدائية هي الصمت والاكْتفاء الذاتي، عدم الحاجة إلى أي شيء سواه. إذا كُنَّا ننظر إلى الخلق على أنه خيط اهتزازي مُرتكز في نقطة ثابتة، فإنَّ تلك النقطة الثابتة هي هنا. إنَّ «تشيئا» موجودة ببساطة.

آناندا

تعتبر «آناندا» الصفة الأولى للإله التي تجلَّت في الخلق من الصمت البدائي. إنَّ سعادتها وحبها وسلامها هو الأكثر رقة، ومع ذلك الأكثر قوة من بين قوى «شاكتي» الخلافة. إنَّ استيعاب هذه الحقيقة هو بصيرة روحانية هائلة. تُوفِّر «آناندا» الحُلَّ لكلِّ المعاناة، لأنَّه بدلاً من الاضطرار للصراع مع الألم، يُمكن لأيِّ شخص أن يلج إلى الداخل، ويعثر على درجة من الوعي لا يُمكن للمُعاناة أن تصل إليها. إنَّ «آناندا» هي الوجه المطمئن للإله، وعندما تُدرك هذا الجانب من الروح في نفسك، فسيأتي الحُبَّ غير المشروط على نحو طبيعي كالتنفُّس.

إيشا مكتبة الرمحي أحمد

هناك قول مأثور جميل في تعاليم «شيفا» يقول إنَّ الإله خلق العالم من «إرادته العذبة» ثمَّ تمَّ إهداؤه إلى يديَّ «شاكتي». إنَّ الكلمة السنسكريتية المكافئة لكلمة «إرادة» هي Icha والتي تعني أيضاً «الرغبة» أو «العزم». إنَّ الإرادة هي المستوى الثاني الذي انبثق عن السعادة، لأنَّه عندما تكون في فرح تام، فإنَّ كلَّ ما تنويه أو ترغب فيه يجب أن يكون مُنسجماً مع المُقدَّس. عند هذا المستوى ليس هناك

جدل حول الرغبات الخاطئة، أو السلوك المتعمد الذي قد يؤذي نفسك أو أي أحد غيرك. يُمكن تشبيه الآلهة بامرأة تنظر في مرآة تحيط بها من كل جانب، فأنتى نظرت رأّت انعكاسها هي، ولا شيء خارج هذا تراه، ولهذا السبب فإنّ كل شيء تخلقه الآلهة هو مجرد صورة مُعدّلة عن سعادتها هي. إنّ Icha كالفوس الذي يُطلق سهم الحياة إلى الخارج مانحاً إياه هدفاً واتجاهاً مُحيين.

غيانا

إنّ معرفة الإله نوعان، مباشرة وغير مباشرة. المعرفة غير المباشرة، حيث نستطيع قراءة النصوص المقدّسة، والاستماع إلى الخطب، والنظر في المراجع، ثمّ نبني من خلال هذه المصادر حجّة منطقية أنّ الإله موجود. إلا أنّ مثل هذا الإله لا يبيث أيّ حبّ إلى الأرض، ولذلك لا شيء يُعوّض عن gyana وهي المعرفة المباشرة للمقدّس. بدلاً من أن يكون لديك أفكار عن الإله، تُشارك الإله أفكاره الخاصة. إنّ أفكارها فقط حول ذاتها، ومع ذلك، هذه ليست أنانية كونية، بل تُؤكّد حقيقة أنّ المعرفة الروحانية جوهرية، فالصدق، الثقة، التفاني، الحبّ موجودة داخل أفكارنا. إنّ Gyana هي التفكير في حالة تشارك مع الروح.

كريا

هذه قوة «شاكتي» الأخيرة وهي الأكثر وضوحاً. عندما تصرفّت الآلهة جلبت الكون إلى الوجود. على الرغم من أنّ الكلمتين كليهما تعنيان «الفعل»، إلا أنّ kriya ليست مثل karma، فالكارما هي الفعل المولود من السبب والنتيجة، وهي الفعل الذي يُعزّز الانفصال. أمّا Kriya فهي الفعل المُستوحى من الروح، وهي الفعل الذي يُلغي الانفصال ويجلب المشاركة. إنّ الشخص المقدّس الذي دخل في نشوة في الهند، يقوم بتقديم kriya، حيث ستكون الكلمات الملهمة

التي تصدر من فمه، حركات يديه، تعابير وجهه، بل وحتى تنفسه، من kriya أيضاً. تحتوي النصوص «الفيدية» على آلاف الأوصاف التي تُفصّل على وجه التحديد أيّ حالة داخلية تدلّ على kriya، مثل ابتسامة «بوذا»، ويده المرتفعة، والايهام والسبابة متلامسين. إلا أنه ومن المفهوم الأوسع فإنّ التغيير في السلوك الذي يُبديه الشخص الذي أدرك الإله وتحوّل من العنف إلى السلام، ومن الصراع إلى الصفاء، ومن الأنانية إلى الغيرية، يحدث في عالم kriya. هذا هو الشلال الأخير من تنزّل المقدّس إلى الخلق. إنّ هدوء الوعي الصّرف يُتنزّل شلالاً إلى السعادة، والسعادة إلى الإرادة، والإرادة إلى المعرفة، وأخيراً المعرفة إلى الفعل. لقد أظهرت الطبيعة الخماسية لـ «شاكتي» نفسها تماماً.

صمت «شيفا»

إذا كانت خلفيتنا الثقافية تجعل من الصعب بالنسبة إلينا رؤية «شاكتي» كمؤنثة، فإنّ سكون «شيفا» الذي يفوق الوصف حيث لا حركة، ولا سبب، ولا تعلق، يبدو بالكاد لنا نموذجاً للقوة الذكورية. إلا أنّ القوة الذكورية ليست مثل سلوك الذكر على كلّ الأحوال. إنّ عدوانية المحارب لا تتوافق مع «شيفا» الذي لا حاجة له إلى التداخل عنوة، القهر، التغلّب، الكسب، التنافس. على الرغم من أنّه يُسمّى «مُدّمّر العوالم» في «بهاغافادغيتا» إلا أنّ المعنى هو أنّ «شيفا» يتلعّ الكون إلى داخله عند نهاية الخلق. إنّ هذا ليس فعلاً عنيفاً، بل ليس أكثر عنفاً بالنسبة إلى تفكيرك من إعادة استيعاب المواد الكيميائية العصبية التي كوّنت فكرتك الأخيرة، في كلتا الحالتين يُوجد أساس لخلق جديد، فكرة جديدة قد تمّ أنجابهها.

إنّ «شيفا» اسم مألوف على الأقل في الغرب، وهو معروف بأنّه

أحد الآلهة الأساسية الثلاث في الهند، جنباً إلى جنب مع «براهما» و«فيشنو». كان يُنظر إلى كل واحد منها على أنه صورة مستقلة للمُقدّس: «براهما» خالق الكون، «فيشنو» الحافظ، «شيفا» المُدمر، ومع هذا سيكون من الخطأ كما وضحنا سابقاً النظر إلى «شيفا» على أنه من النوع المُدمر المُنتقم، أو حتى ككيان خارج أنفسنا.

إنّ الإله في الداخل، وتقسيم المُقدّس إلى ثلاثة أجزاء ما هو إلا صورة فقط أو مجاز لشيء لا يُمكن أن يتمّ تقسيمه. من خلال القياس فكر كيف يُمكن لصورة ما، كوجه من تحبّ، أن تنشأ في ذهنك. يتمّ خلق الصورة، تُحافظ على نفسها لحظة ثمّ تختفي. من أجل ذلك، نستطيع أن نُقسّم التفكير إلى خالق وحافظ ومُدمر، ولكنّ التجربة الفعلية للتفكير مُستمرّة وغير متقطعة.

كذلك هو الحال مع الروح التي يتمّ اختبارها دائماً ككل، ولكن بخلاف التفكير، لا يُمكن تخصيص مكان للروح بالطريقة التي نُخصّص فيها وعلى نحو ملائم مكاناً للتفكير في الدماغ. إنّ الإله ليس هنا ولا هناك، لا في الداخل ولا في الخارج. إنّ أفضل فهم لـ «شيفا» هو أنّه كليّ الوجود، وعي صامت يتخلل كل شيء. من بين الآلهة الثلاثية وحده «شيفا» يعدل الإله، لأنّ الإله كليّ الانتشار.

خلال مرحلة إعداد الأشياء، تمّ منح «شاكتي» لـ «شيفا» كي يقوم بتنفيذ عملية الخلق. إنّ هذا يُوحى وعلى نحو لافت للنظر، بالطريقة التي تحضر فيها بصمة الحياة في كل خلية من خلايا جسمك. إنّها موجودة كالحمض النووي DNA، الصامت وغير الفاعل والمتواري عن الأنظار، لكنّها كذلك تُشبه توأمه الكيميائي الحيوي الحمض النووي الريبوي RNA، الذي نشأ من الحمض النووي لتنفيذ جميع الوظائف الخلوية التي تبني الجسم في الواقع عند المستوى الأساسي

للأنزيمات والبروتينات. إنَّ وظائف الدماغ كذلك صامته وفاعلة، إذ يتم تخزين ملايين الذكريات في قشرة الدماغ، ثم تنبثق واحدة في كلِّ وقت كذكرى واضحة. إذا قمتَ بتوسيع هذا على مقياس كوني، تحصل على «شيفا» الذي تبقى إمكانياته الإبداعية أعظم وعلى نحو غير محدود من أيِّ من تعبيراته حتى عندما تأخذ هذه التعبيرات شكل مجرات، بل والكون بأكمله.

يجلب «شيفا» الوعي الخالص إلى الزواج المقدّس. إنَّه وعلى نحو غير منظور يجعل كلَّ فعل، فعلاً للإله.

ماذا يُمكن أن يكون فعل الإله على وجه التحديد؟ تدخل عجائبي، صوت من قمة الجبل؟ لقد انتظر ملايين الناس مثل هذه الإشارات ولم يتلقوا أيِّ منها. على الرغم من مُحاولاتي إخراج «شيفا» من عوالم التجريد، إلا أنَّه من السهل رؤيته كشبح، مفهوم روحاني من غير لحم ولا عظم. إنَّ اللحم والعظم تطلبُهُما الحواس الخمس، فعندما تُولِّي اهتمامك إلى الأشياء «هناك في الخارج»، فإنَّك تحكم على حقيقتها من خلال الرؤية والسمع واللمس والطعم والرائحة. إلا أنَّه في الممارسة الروحانية هناك شيء يُدعى الانتباه الثاني، الذي يجعلك تتناغم مع الأشياء التي لا تدركها حواسك.

يجعلك الانتباه الثاني واعياً للروح. إنَّه يعمل من خلال الحدس، ويسمَّى أحياناً البصيرة أو الهدية، على الرغم من أنَّ هذه التسميات تدلُّ ضمناً على قدرة خارقة. في الحقيقة، تُرسل الروح باستمرار إشارات إلينا جميعاً، لكننا لا نستقبلها لأنَّه لم يتمَّ تطوير انتباهنا الثاني. إنَّ الحدس حقيقي مثل أي قدرة أخرى إذا قمتَ بتطويره.

ما نوع الإشارات التي يبحث عنها الانتباه الثاني؟ إنَّ الروح كونية وثابتة مثل الجاذبية، لكن ليس لها قيود مادية. يحتفظ «شيفا» لنفسه

بالحرية الكاملة في أن يكون ما يشاء، وحيث يشاء، ومتى يشاء، وكيفما يشاء. يستطيع الانتباه الثاني أن يتبع كل الأفعال الخمسة التي هي صفات الإله عندما يتواصل مع العالم، حسب النصوص التقليدية لـ «شيفا»:

الإله يخلق.

الإله يُدمر.

الإله يحمي ويحفظ ما تمّ خلقه.

الإله يستر ويحجب طبيعته الخاصة به.

الإله يكشف ويبين طبيعته الخاصة به.

إنّ العقل الهندي ليس خطياً، وهو لا يجد تناقضاً في جعل «شيفا» المُدمر في أحد صورته، والخالق كلي الوجود والحافظ في أخرى. إنّ أفعال «شيفا» الخمسة هي الإطار لأيّ تجربة روحانية يُمكن لك أن تمرّ بها، فهي تمنحها شكلاً ومعنى. بما أنّ المعنى شخصي تماماً، فلا يُمكن لشخصين أن يتّفقا على الفعل الذي تمّ تجلّيته في لحظة مُحددة من الزمن، فهذا تواصل خاص بين النفس والذات.

تعود قناعاتي في هذا الميدان إلى ثلاثين سنة تقريباً. عندما دخلت كلية الطب رأيت الكثير من الجثث، ولكن نادراً ما رأيت أحدهم يموت، وكنتُ أنظر إلى تلك التجربة بدعر.

حدثتُ أولى مقابلاتي مع الموت في جناح العامة في مشفى «نيودلهي» القديم. كنتُ خلال جولاتي أقوم باختبارات تشخيص الأمراض المخصصة لطلاب السنة الثانية. كان وقتاً متأخراً من الليل، وكان عليّ أن أوقظ مريض من نوم عميق. لم يكن هناك خيار آخر، نظراً لأنّ امتحان التشخيص يجب أن يُجرى قبل الجراحة التي كانت

مجدولة في الرابعة صباحاً. كان مريضتي قروياً مُرتبكاً من البنجاب وقد تحمّل تطفلي وفضولي بقلق واضح.

قلت له مُؤكدًا: «أنا على وشك الانتهاء». نهضت مُبعداً السماعة الباردة عن صدره. بدلاً من إسدال ثوبه، حملق الرجل خلف كتفي مشدوهاً. التفتُ فرأيتُ امرأة، كان وجهها شاحباً كالطبشور، وكانت تمايل عند مدخل الباب. أنا مُتأكد أن القروي البنجابي اعتقد أنها كانت غولاً. حاولتُ المرأة أن تتكلم، لكن لم تخرج الكلمات، بل فقط صوت بين الغرغرة والنعيب. بالكاد ركضتُ إليها في الوقت المناسب لأمسك بها وهي تنهار أرضاً.

في مثل هكذا لحظات تكون ردة فعل الطبيب المباشرة هي الشك بأزمة قلبية. ناديتُ على الممرضة الليلية التي ظهرت في المكان: «عربة إنعاش!». هرعتُ إلى الهاتف واتصلتُ بوحدة العناية القلبية المركزة، وخلال الدقيقتين حتى وصلتُ العناية، أمسكتُ بالمرأة التي كانت عيناها مُغمضتين. ثم توقف تنفّسها. خلال نصف دقيقة بدأتُ بالإنعاش الضروري بيدي، ولكن ذلك أعطاني وقتاً كافياً لأرى بوضوح أنها كانت تحتضر.

على الرغم من استدعائي المجنون والموجه للمساعدة وتجريدها من ثوبها للكشف عن صدرها، إلا أن طمأنينة هبطت علي، لقد كان من المستحيل معرفة إن كنتُ أشهد هذه الطمأنينة أم أنها كانت هي التي تشهدني. كان هناك شعور باهت واضح، أن شيئاً ما يعبر في الجو مصحوباً بموجة من السلام. قبل أن أمكّن من التفكير فيه، توارت التجربة برمتها خلف النشاط المسعور الذي بدأ عندما ظهرت عربة الإنعاش. تولى الأمر طبيب مُقيم في السنة الأولى، مُسلح بآلة الرجفان الكهربائية، وبطريقة أو أخرى أزاحني عن الطريق.

عندما وقفت، رأيتُ رجلين يحومان وراء كتفي، القروي البنجابي ومريض آخر أقدم منه لم أره من قبل. قلتُ: «أرجو كما عودا إلى السرير. أنا آسف لأننا اضطررنا إلى إزعاجكما». لم يتحرك الرجلان، ولم يبدُ عليهما أنهما منزعجان على الإطلاق. تمتم أحدهما إلى الآخر بلهجة عامية، ثم قال لي المريض الأكبر: «لا تقلق، كان الأمر على ما يرام». تمتم مريضني البنجابي ثانية وقام الآخر بالترجمة لي: «كانت مُمتنة تجاهك». تمكنتُ من أن أقول: «لأنني حاولتُ أن أساعدها؟».

«كلا، بل لإمساكها بين ذراعيك. لقد جعلها ذلك أقل خوفاً من الرحيل» بعد قول هذا التفت الرجلان وعادا إلى الجناح المظلم وأويا إلى الفراش.

لا تزال هذه الحادثة لا تُنسى بالنسبة إليّ، وهي بمثابة مثال على القول المأثور أنه خلف كل فعل ثمة فعل خفي للإله. كان فهمي للمناوبات الليلية بدائياً، لكنّ انتباهي الثاني، وبواسطة المريضين، أخبرني ما أنا في حاجة إلى أن أسمع. لقد أرادتني الروح أن أعلم أنّ طمأنينة الموت أمرٌ حقيقي.

الآن وبما أنّ الوقت قد انقضى، أدرك أنّ الرسالة كانت أعمق بكثير، وهي أنّ الإله حاضر في الموت. كي أنال ذلك الفهم، كان عليّ أن أنضج من حيث الانتباه الثاني، وأتعلّم من خلال ذلك تلك الحقيقة الجوهرية حول «شيفا»: في داخل كلّ فعل يختبئ فعل للإله.

أن تعرف الإله هي عملية تتكشف مع الوقت. إنها ليست تجربة فجائية تُنجز دفعة واحدة وللأبد. قد لا يفرغ المرء أبداً من الإله، ولا يمكن للحظات الإدراك إلا أن تُدنيك منه أكثر. في كلّ حدث من أحداث حياتك تختبئ لحظة تجلّ لأمر مقدّس مُمكنة فيما يتعلّق بالحبّ، بما أنه يتصل معك من المصدر. كما هو الحال مع «شاكتي» هناك بعض

الصيغ الفعلية التي تدلّ ضمناً على ما تُحاول أفعال «شيفا» أن تُفشيهِ:

الخلق: حُبّ الإله جديد.

التدمير: حُبّ الإله يتجاوز الموت.

الحفظ والحماية: حُبّ الإله يدعم.

الإخفاء: حُبّ الإله يتجاوز الشكل.

الكشف: حُبّ الإله موجود في الشكل.

لا تتوقّف الروح عن إرسال إشارات عن معناها إلينا في العالم النسبي. إذا كان انتباهك الثاني ثاقباً بما فيه الكفاية، تستطيع أن تُدرك تقاطع الروح مع دربك، تنزلها عليك، رفعها لك، أو همسها بالحقيقة عدة مرات في اليوم. إنّ هذه جميعها أشكال من الاتصال الصامت من «شيفا»، ذي الطبيعة الساكنة. مقارنة مع «شاكتي» فقد تمّ إبعاد «شيفا» أكثر عن الخلق من حيث الإرادة أو الفعل، وجعله قريباً من الإبداع الصرف كإمكانية، ولكنّ أفعاله الخمسة تلامس العالم حقاً. هناك صوت للصمت يتحدّث بشيء يُشبه هذه الطرق الخمس.

الخلق

من خلال مصدرِي في الحُبّ أنا أخلق مواقف تُعلّم دروساً. يُوجد دائماً دروس حول الحُبّ. ما من شيء يُخلق خارج روعي، وإنما فقط من داخلها.

التدمير

أنا أدمّر الخبائث الذي تمنعك من إدراك الحُبّ. لا يُوجد عوائق لم تخلقها نفسي مهما قالت المظاهر. إنّ العوائق تُخلق خارج الحُبّ، لأنّها تنشأ في داخلي، وما إن تجد مستوى أعمق من الفهم، حتى تتلاشى العوائق.

الحماية

طلما أنّ هناك غرض روحي يستلزم موقفاً ما، فأنا أحافظ عليه وأحميه. إنّ نعت أيّ موقف أنّه جيد أو سيء ليس ذا صلة بهذا الفعل. أنا أحمي الحياة لأجل الحياة دون الحكم عليها.

الإخفاء

أنا أستر من أكون إذا كان هذا ما يتطلبه النمو. إذا كنت تعرف نفسك قبل الآن على أنك روح بالكامل، فلن يكون هناك درب ولا نمو. من أجل ذلك، تبقى بعض الأشياء خفية في بعض الأحيان. من خلال دوري كحاجب، أنا أصمّم خطوات الطريق.

الكشف

أنا أكشف نفسي حسب ما يلزم من أجل فتح إمكانيات جديدة. إنّ الزمان والمكان يتجليان باستمرار. إذا قاما ببساطة بتجلية المزيد من الوقت والمزيد من المكان سيكون هناك تكرار لا نهاية له للمعلوم، ولكنّ الزمان والمكان مجرد ستارتين للمسرحية المختبئة خلفهما. إنّ المسرحية هي تجلّي الروح، والذي يحدث من خلال الكشف.

إذا أنصت إلى الصوت الذي يقول هذه الأسطر، فمن الرائع كيف يمكن تفسير «أنا» على أنّها الإله، والروح، والحبّ، أو ببساطة طبيعتك ذاتها. أنت في وقت واحد متصل بكل هذه المستويات، على الرغم من أنّ تفكيرك الذي تمّ جعله مُتبدلاً من خلال التكييف، قد لا يدعك ترى ذلك. لا يختبئ «شيفا» نظراً لأنّه ما من مكان للاختباء.

إنّ أعظم إشارة على حبّ الإله هي أنّه يُريد أن يكون معروفاً.

نأتي الآن إلى تعريفنا الأعمق للشغف الذي يقول إنّ الشغف هو التدفق الحر للإدراك من عدم التجلّي إلى التجلّي. إنّ وجودك هنا على

سطح الأرض يجعلك ابن محبة وشغف «شيفا» بـ «شاكتي»، وشغفها به في المقابل. تبدو حياتك كما لو كانت نسيجاً مُزداناً بالرسوم والصور للأحداث الخارجية التي تمتد من الولادة إلى الممات، وهذه الأحداث تعتمد بكليتها على التدفق غير المرئي للإدراك العامل على كل مستوى.

إن «شيفا» و«شاكتي» متزوجان منذ الأزل لأن كلاهما مُكوّن من الإدراك. أحدهما إدراك يرتاح في السكون، أما الآخر فهو إدراك يتدفق خارجاً إلى الخلق.

هذا ما أعنيه بالقول أنك الشغف في حدّ ذاته، لأنك تجمع بين السكون والقوة، القطبان اللذان يتدفق بينهما الإدراك. من دون تدفق الإدراك، سوف ينهار كل شيء داخلك وحولك إلى كومة من المادة الميتة. عندما تطمح إلى الدخول في زواج مُقدّس مع شخص آخر تحبه، فانت تُعبّر عن طبيعتك ذاتها ليس أقل.

تكن معجزة الحبّ في أنّ الشعور بذرة حبّ تجاه شخص آخر يمكن أن يكشف فجأة عن المُقدّس. إنّ مثل هذه النقلة الصغيرة في الفهم ضرورية من أجل استعادة الخلود. عندما أتوقف عن الاهتمام بالانفصال وأتبع الحبّ، فستنعكس صورة حبيبي في كياني، وأشعر بالوفرة، والتمجيد، والفرح تتدفق من ينبوعها الصامت. سيتضاعف تجلي الحبّ لأنّ حبيبي سوف يُصبح مُقدّساً بالنسبة إليّ، ولهذا السبب يُدعى الحبّ مُقدّساً، لأنّه يُعبّر عن الكليّة.

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

مكتبة الرمحي أحمد

تدريبات الحبّ

الاهتمام بالروح

إذا كانت الروح تُرسل إشارات إليك، كيف تستطيع أن تنتبه إليها؟ يمتلك الانتباه الثاني الكثير من الأمور المشتركة مع الحدس والإبداع. من المعروف جيداً أنّ كليهما من ملكات التفكير البشري. من وجهة نظر الروح أنت دائماً خالق. إنّ أبسط موقف في حياتك لا يتمّ «هناك في الخارج» وإنما «هنا في الداخل» من مصدر الواقع والذي هو الوعي. إنّ الأشخاص الذين يعتقدون أنّ العالم المادي هو الذي يتسبب في حدوث الأشياء هم ببساطة خالقون غير واعين، فهم لم يتحمّلوا مسؤولية كونهم المؤلفين لحياتهم ذاتها.

يمنحك الانتباه الثاني القدرة على تولي أمر تأليف حياتك، واضعاً إياك في مركز عملية صنع الواقع الذي تفهمه، والتي تقوم بها يومياً. بما أنّه قد تمّ تكييفنا جميعاً على الاعتقاد أنّ الطبيعة تعمل على نحو مُستقل عما نُفكر به ونتمناه ونحلم به، نشعر به، فإنّ استعادة مسألة كتابة واقعنا هي عملية تدريجية.

إِنَّ كُلَّ إشارات الروح تخدم الهدف ذاته: أن تُعيد إليك حياتك كخالق.

إِنَّ وقوفك من الحياة موقف شخص يُؤدّي دوره كخالق، مبنيّ على هذه المعتقدات الخمسة الأساسية، والتي تمّ تعليمك بعضها ما لم تكن محظوظاً للغاية:

1. أنا إناء فارغ. يملؤني الإلهام كلّ يوم، ولكنني لستُ هنا كي أتمسك بأيّ شيء يأتي إليّ.

2. أنا هنا أمّرر الطاقة من حالة إلى أخرى. كلّني أملٌ أن أنقلها من حالة أدنى إلى حالة أعلى، نظراً لأنّ هدفي هو توجيه كلّ شيء نحو الروح.

3. أنا لست مضطراً للتحكم بتدفق الواقع، أنا أتوجه حيث تأمرني الروح.

4. إن ما يمدّني هو اكتمال الروح وليس الأنا.

5. إذا كنتُ أعيش من مصدر الخلق، فلا يُمكن أن يحصل لي إلّا الخير. إنّ كلّ ما في الروح يأتي من الحبّ.

إنّ التوصل إلى هذه المعتقدات وجعلها تعمل لمصلحتك هو هدف يُمكن للروح أن تُساعدك فيه. إنّ المجتمع عموماً لا يتفهّم مثل هذه الحياة، وهذا السبب هو ما اضطرّ كلّ الفنانين والمُحبّين الصادقين إلى السفر بعيداً خارج الإطار المقبول للمعتقدات الاجتماعية. يُؤيد المجتمع الصراع والتنافس والأنا، الأمر الذي يعني أنّه يُؤيد الانفصال. إنّ النظرة إلى العالم من وجهة نظر الانفصال مُقنعة إلى حدّ بعيد. يُمضي ملايين الناس كل يوم من أيام حياتهم يُحاولون ببساطة التعامل مع البقاء على قيد الحياة، ولكنّ العيش في انفصال ليس حُبّاً، لأنّه حسب التعريف لا

يُمكن للعيش في انفصال أن يجلب لك الاتحاد.

إنَّ الروح هي حليفك الرئيس والوحيد في سعيك وراء الاتحاد. إنَّ أساليب عدم الحب لن توصلك إلى الحب.

في التمرين التالي سوف تتعلَّم كيفية التحول من المعتقدات والتصرفات التي تُعبّر عن الانفصال إلى تلك التي تُعبّر عن الحب، باستخدام الإشارات التي تُرسلها الروح باستمرار.

الجزء الأول

يتنافس صوت الروح باستمرار مع الأصوات الأخرى في داخلك، وتعتمد مُحصلة حياتك على أيّ صوت تتبع. بما أنَّ الأصوات الداخلية مستمرة، يُمكنك أن تُقدّر ما يتوقّعه الشخص من الحياة من خلال النظر إلى صوته أو صوتها الداخلي في فترة لا تتجاوز ثمان وأربعين ساعة.

اقرأ العبارات التالية وُضِع إشارة عند تلك التي انطبقت عليك خلال اليومين الماضيين:

1. كنتُ خائفاً من أن أماً ما لن ينجح معي.
2. توصلتُ إلى حلّ لموقف ما من خلال التصرف بطريقة اللطف بما كنتُ أشعر به حقاً.
3. لم أستطع أن أفهم حقيقة شعوري إزاء أمر ما.
4. كان لديّ شكوك إزاء ما يشعر به شخص مُقرّب مني تجاهي حقاً.
5. لم أقل الحقيقة عندما كان يجدر بي أن أفعل.
6. جرّح أحدهم مشاعري، لكنني تجاهلتُ الأمر.

7. كانت لديّ مخاوفي عند الخلود إلى السرير، أو رأيتُ حلمًا بشعاً،
أو عانيتُ من الأرق.

8. خذلني أحدهم.

9. فكّرتُ كيف كانت الأمور جيدة وتميّتُ لو عاد بي الزمن.

10. شعرتُ بالإحباط عندما خرج جانب من حياتي عن السيطرة.

11. ندمتُ على شيء قلته.

12. شعرتُ بالسوء تجاه مشاعري.

13. اغتبتُ أحدهم.

14. شكوتُ إلى شخصٍ ما ولم يستطع أن يُساعدني في الوضع
الذي كنتُ فيه.

15. أزعجني أحدهم لكنني لم أواجهه.

16. كنتُ خائفاً من أن أطلب ما أردته.

17. لم أقل «أحبك».

18. شعرتُ بالاستياء تجاه نفسي.

19. تابعتُ الأخبار في التلفاز وشعرتُ أنّ الأمور تزداد سوءاً
بالفعل.

20. يبدو أنه لا شيء يجري على ما يرام.

إنّ كلّ إشارة تُعتبر نقطة. احسب مجموع نقاطك، والتي سوف
تندرج ضمن أحد هذه الفئات الثلاث:

من صفر إلى خمس نقاط: أنت تعيش في الحاضر، ولا تُعير انتباهك
إلى الأصوات الداخلية القوية للخوف والذنب. إنّ تقديرك للذات منبثق

على توقّعات حقيقية. لستَ حبيس إعادة إحياء مشاعر الماضي أو محاولة التكفير عن أخطاء الماضي. قد يتعجّب الناس من مدى تدنّي القلق النفسي لديك، لكنك تعمل كلّ يوم على إبقائه على ذلك النحو كلّ يوم.

من ستّ إلى خمس عشرة نقطة: أنت تميل إلى الاستماع إلى الأصوات الداخلية التي ليست أنت بل تعبيرات عن خوفك وغضبك وخيبة أملك. لديك عادة عدم كونك صادقاً تماماً إزاء عواطفك تجاه نفسك أو تجاه الآخرين. إنّ عدم الثقة بالنفس مشكلة تزايد عندك كلّما تصاعد الإحباط النفسي لديك. إذا كان هناك خيار بين ما تُريد أن تفعله، وبين ما تعتقد أنّه يجدر بك أن تفعله كي تكون آمناً أو تجاري الآخرين، فستأخذ الخيار الثاني. في أوقات الصراع أو الأزمة، سوف تهرب إلى مشاهدة التلفاز، أو التذمّر إلى الأصدقاء، بدلاً من الجلوس ومعرفة ما تستطيع فعله من أجل تغيير الوضع. تقول أشياء من قبيل: «سوف يُحلّ كلّ شيء» في الوقت الذي تكون فيه خائفاً جداً في أعماقك من أنّه لن يُحلّ.

من ستّ عشرة إلى عشرين نقطة: أنت تُواجه صعوبة في اكتشاف أين تكفّ أصواتك الداخلية وتبدأ أنت. أنت تكره المواجهة لأنها تعني في الواقع، أن تكون صادقاً مع نفسك أو مع الآخرين. إنّ الاستئناس أمرٌ مهمّ جداً بالنسبة إليك. تجد نفسك تقول أشياء لا تعنيها، وتقطع وعوداً تندم عليها فيما بعد. أحياناً تتلقّت حولك وتتساءل عن نوع الأصدقاء الذين لديك وتشعر أنك لا تعرفهم حقيقة، الأمر الذي يعني أنك لا تتقرّب من الناس أو تسمح لهم بالتقرّب منك. إنّ إلقاء اللوم على والديك أسهل ما تستطيع فعله، أو أنك ترغب في أن تهرع عائداً إليهم عندما تسوء الأمور. مع هذا، لا بدّ لمعتقداتك الجوهرية أن تظهر على السطح، وعندما تظهر، سوف

تعتقد أنّ البقاء مسألة خطيرة، وأنّ الحبّ قوة ضئيلة في هذا العالم.
إنّ مسألة الأصوات الداخلية برمتها مُعقّدة للغاية، ولكن من وجهة
نظر الروح فإنّ الصوت الوحيد الذي أنت في حاجة إلى أن تتبعه، هو
صوت الذات الأسمى. كي ترى إن كنت تُعير انتباهك لذلك الصوت،
اقرأ قائمة العبارات التالية وضمّ إشارة أمام العبارة التي انطبقت عليك
خلال اليومين الماضيين:

1. قررتُ أن أمضي وحدي دون مساعدة أحد في أمر يُهمّني.
2. كانت لدي فكرة جديدة عظيمة.
3. خطرَت لي كيفية حلّ موقفٍ من لا شيء.
4. قلتُ «أحبّك».
5. أزحْتُ عن صدري شيئاً أردتُ أن أبوح به منذ مدة.
6. ابتلعتُ كبريائي واعترفتُ أنني كنتُ مُخطئاً.
7. دعمتُ شخصاً كانت لديه شكوك أو أراد القيام بتغيير صعب.
8. دافعتُ عن نفسي، على الرغم من أنني شعرت بالتوتر إزاء ذلك.
9. على الرغم من أخبار المساء شعرتُ أنّ الحياة لا بأس بها. لم ألقِ
اللوم على أحد.
- 10 لم أقم بلوم أحد.
- 11 لم أتدمّر.
- 12 بحثتُ عميقاً في داخلي.
- 13 جعلتُ أحدهم يشعر بتحسّن تجاه نفسه أكثر ممّا كان يشعر من

14 رأيت شيئاً جيداً في شخص كان قد أخذ عني انطباعاً سيئاً في السابق.

15 منحتُ ثقتي وكانت في محلها.

16 كان إيماني بالإله مبرراً.

17 حظيتُ بلحظة بصيرة.

18 ساحتُ نفسي، أو كنتُ لطيفاً مع نفسي.

19 أغراني القفز إلى استنتاجات لكن لم أفعل.

20 كنتُ في سلام.

أعط نفسك نقطة عن كل عبارة وضعت إشارة أمامها واجمع نقاطك.

من صفر إلى خمس نقاط: إن حياتك مبنية على قيم مختلفة عن الروحانية. ربّما تكون غير واع لهذا لأنك تحظى بالنجاح والمال والحياة الأسرية الجيدة، أو قد تكون واعياً. في الحالتين كليهما، تُسيطر النمطية على مناخك الداخلي، ولا يحتل الإبداع والحساسية مرتبة عالية في قائمة الأمور التي تُتمنّها، أو لا ترى نفسك مبدعاً. إن النظر في أعماق الداخل ليس بالأمر الذي تقوم به غالباً، نظراً لأنك تخشى ممّا قد تعثر عليه، و«الحب» بالنسبة إليك يعني تحقيق رغباتك من قبل شخص آخر. أنت تصف نفسك على الأرجح، أنك مُلحد أو متشائم أو مُتشكك.

من ست إلى خمس عشرة نقطة: أنت تحضر إلى الكنيسة أو على الأقل تؤمن بالإله، لكن ليس لديك صلة شخصية قوية بالروح. أنت لا تنساق وراء النجاح أو المال، الأمر الذي يمنحك بعضاً من راحة البال، لكنك لم تعثر بعد على شغف حقيقي في صميم ذاتك. لا تقهرك المشكلات إن لم تكن كبيرة جداً، لكنك لا تتوقع منها أن تتمخض عن ابتكارات

ولا عن إنجازات إبداعية مهمة كذلك. إن كونك على أرضية محايدة آمنة هو أمر صحيح بالنسبة إليك، على الرغم من أنك أحياناً تخاف المستقبل. إن «الحب» بالنسبة إليك يعني عائلة مستقرّة، وشريك حياة مُخلص، وشعور بالارتياح تجاه الناس.

من ستّ عشرة إلى عشرين نقطة: أنت في تناغم مع الروح. إنّ المعتقدات الدينية التقليدية تعني بالنسبة إليك أقلّ بكثير من المشاركة الفاعلة في نمط حياتك الإبداعي. إنّ إيمانك بالإله مبنيّ على التجربة، لكنك في الوقت ذاته تعتبر نفسك الكاتب لأحداث وجودك. في خضمّ الأزمنة قد تكون مهزوزاً، ولكن عندما تنجلي المشاعر تبحث عن النتائج الإيجابية وغالباً ما تجدها. لا تفكّر من منطلق كونك آمناً، بل ممّا تريد أن تفعله أو تكونه، أنت تتبع نجمك. إنّ «الحب» بالنسبة إليك يعني قوة تتجاوز الشخصية، والتي يمكن أن تُرى وتُشعر أنّي نظرت، فقط إذا كنتَ تنظر جيداً بما فيه الكفاية.

في معظم الحالات إذا كان مجموع نقاطك عالياً في أحد هذين الاختبارين، فهذا يعني أنّ مجموع نقاطك مُتدّن في الاختبار الآخر، لأنّ اتباع صوت الروح مُعاكس لاتباع أصوات الخوف والغضب والشكّ. من الأصعب اتباع صوت الروح، لأنّه ليس مرتفعاً ولا مُلحاً، في حين أنّ صوت الخوف على سبيل المثال، مرتفع للغاية وأحياناً غامر في إصراره. تأتي الأصوات الأخرى من الماضي: إنّ أفكارك ليست في حقيقتها خاصة بك، بل مستعارة من رموز السلطة الذين كان لهم تأثير عليك ذات يوم. تقول هذه الأصوات «هذا ما يجدر بك فعله»، إنّها تُنذر وغالباً ما تُعاقب. هناك أصوات أخرى من الماضي تُعبّر عن العادات والمعتقدات. عندما يُعلن أحدهم: «إذا أنصتُ إلى نفسي، أسمع أمي تتكلّم»، فما يعنيه هو أنّ نظام الاعتقاد المُكتسب يقول كلمته، وأنّ مصدر هذه المعتقدات سواء كان الأب، الأم، المُدرّب، المُدرّس، المُعلِّم

«غورو»، لا يزال صوته داخل رأسك يُكرر العقائد التي تَتمسك بها أنت.

إلا أنك أنت الذي يتمسك، وأنت الذي يُقرر أي صوت تُعيره اهتمامك، وأيُّ صوت ترفض. في معظم الوقت، لا يُعير الناس اهتمامهم إلى الصوت الذي يجعلهم سعيدين أو محببين، فينتهي بهم الحال إلى نتائج غير محبة وغير سعيدة لأنهم تبعوا الصوت الخاطئ، وأهدروا قسطاً هائلاً من أوقاتهم في جلسات العلاج التي كانت أساساً من أجل إخراج هذه الأصوات الخاطئة من رؤوسهم.

سُساعدك التمرين التالي على تمييز متى تتحدّث الروح إليك وكيف تهتمّ إليها.

الجزء الثاني

لا يتمّ التخلص من الأصوات السلبية في رأسك من خلال التحوار معها، تجاهلها، أو محاولة التظاهر أنّها ليست موجودة. إنّه يتطلب عملية التخلّي، يبين تدريب على الحُبّ باسم «التخلي» المذكور آنفاً بالتفصيل كيف تتمّ هذه العملية. سوف أكون مُهتماً هنا بكيفية جعل نفسك متناغماً مع صوت الروح. من الصعب الاستماع إلى الروح إذا كنت واقفاً في شرك معتقداتك القديمة والتكيف الاجتماعي، للأسباب التالية:

- ليست الروح لفظية مثل الأفكار الأخرى في رأسك. إنّها تأتي مثل بصيرة أو مثل صيحة «آها»، والتي تجعلك ترى الأشياء بنور جديد.
- لا تتجادل الروح معك ولا تُحاول إقناعك. إنّها تُريك الشيء الحقيقي في موقف مُعيّن، ببساطة ووضوح.

• لا تقول الروح: «إن لم تفعل هذا، سترتب عليه كذا». لا يوجد إنذارات ولا تهديدات.

• لا تتواصل الروح من حيث الصواب والخطأ، ومهما قررت أن تفعل فإن الروح ستدعمك.

• تجعلك الروح دائماً تشعر على نحو أفضل حيال نفسك، لكنها قد تطرح خيارات تتطلب الشجاعة والصبر والإخلاص.

• لا يمكنك أن تجعل الروح تفعل أي شيء. إنها تتكلم عندما تريد أن تفعل، ولكنك تستطيع أن تكون متأكداً من أنها ستتكلم في الوقت المناسب.

• لا تأتي الروح من شيء سوى الحب. إذا كنت تبحث عن طريقة من أجل العثور على الانتقام، أو إثبات أنك على حق، أو أن تُعارض، أو تهزم الآخرين، أو تُعاقب، فإن الصوت الذي في رأسك ليس صوت الروح.

هذه هي الإرشادات العامة التي يمكنك من الانسجام مع انتباهك الثاني. يُهَيِّم على الانتباه الأول الأحداث الخارجية، والتوقعات عن الطريقة التي يجب أن تؤول إليها الأمور، والتكيف القديم، وإذا تتبع أثر أي من هذه التأثيرات، فستعلم أنك لست في الروح. اسأل نفسك الأسئلة التالية كلما ساورك الشك إزاء هذا:

هل أنا غاضب أم قلق؟

هل أنا نزاع إلى الشك أم متردد؟

هل أشعر أنني مقهورٌ جراء ما يحصل من حولي؟

هل يُحاول شخص آخر أن يُقرّر نيابةً عني؟

هل جسدي مُتوتر أو يشعر بالانزعاج؟
هل حدث لي هذا من قبل؟ هل أنا أُكرّر أحداث الماضي وحسب؟
هل يجب أن أجعل الأشياء تؤول على نحو معين؟
هل أشعر أنني في خطر؟

هذه إشارات من أنك، وهي بعيدة كل البعد عن الروح على الرغم من حقيقة أننا نتصرّف بناء على مثل هذه الإشارات طوال الوقت. فقط في غياب إشارات الأنا هذه، تتحدّث الروح إليك. من غير الممكن تحويل نوع من الإشارة إلى الآخر. إنّ تحويل سلوكك من الاعتماد على الأنا إلى الاعتماد على الروح يعني رعاية انتباهك الثاني. إذا تصرّفت انطلاقةً من الروح فسترى نتائج لم تتوقّعها البتة، من قبيل التالي:

لن تتحقّق مخاوفك بعد الآن.

لن تعتمد سعادتك بعد اليوم على التوقّعات.

سوف تشعر بالأمان.

سوف تشعر أنك محبوب.

ما إن تبدأ بالاهتمام بالروح والتي لا تستطيع إنماءها إلا بالحبّ، حتى يظهر شغف الحياة على نحو طبيعي. إنّنا أشبه بأوان فارغة يتمّ إعادة ملئها بالروح إلى ما لا نهاية. أن تربطك علاقة حبّ بالآخر فهذا يعني أن تتشارك هذا التدفق الذي لا ينضب. إنّ الحبّ تشارك في الوعي وفي الكينونة، وهو تبادل صامت يوحد شخصين أكثر فأكثر في واقع روحي مجهول خارج حميميتهما. لقد استعادا حياتهما عبر كونهما الكاتبين للواقع الخاص بهما.

في حياتنا التودد إلى الآلهة

استهلت «آمي»: «أنا واثقة من أنك لا تؤدّ سماع مشكلات زوجة أخرى مُملة ومُتدمرة. كم قابلتَ منهنَّ كطبيب، مئة؟ ألفاً؟»، بدت شديدة الاضطراب.

سألتها: «هل ما تشعرين به هو الملل؟»، بدت عينا «آمي» متبلّتين. قالت: «لا يهمّ كثيراً ما أشعر به». بعد عشرين سنة من زواجها بمدير تنفيذي من «سان دييغو» يُدعى «فريد»، اعتبرت «آمي» نفسها زوجة منبوذة.

سألت: «هل يُقابل «فريد» إحداهنَّ؟ هل يُريد الطلاق؟»، هزّت «آمي» رأسها.

«لا أعرف ماذا يُريد. نحن لا نرى بعضنا كثيراً هذه الأيام. أبقى وحيدة إلى أن يتمّ إيصاله إلى البيت بعد السادسة، هذا إن تمكن **307**

العودة إلى البيت على الإطلاق. كذلك من الممكن أن يكون هناك هاتف خلوي ملتصق بأذنه وهو جُلُّ ما يُعيره انتباهه عندما يكون في البيت. كما أن الذهاب إلى السرير يعني الخلود إلى النوم».

سألت: «هل تعتقد أن «فريد» يريد لهذا الوضع أن يتغير؟».

«لماذا يجب عليه ذلك؟ إنَّ حياته ممتعة. أنا مجرد شخص مُمل من ماضيه، تمَّ الاحتفاظ به في منصبه». بدت «آمي» حزينة، ولكن بدلاً من أن تبكي تنهَّدت وقوّست كتفيها.

أشرتُ قائلاً: «لقد استخدمت كلمة «مُمل» مرتين، هل هذا أمر يمكننا التحدُّث عنه؟».

هزت «آمي» كتفيها ونظرت بعيداً، وقالت: «أعتقد هذا».

قلتُ: «مما أننا جميعاً نميل إلى أنه من الأسهل النظر في اتجاه الخارج من النظر في اتجاه الداخل، نادراً ما نتحدَّى فكرة أن هناك أشخاص «مُملين» ومواقف «مُملة». عندما يتدمَّر أحدهم من أن زواجه أو زواجها قد أصبح مُملاً، يكون العلاج المعتاد خارجياً. تُقرر المرأة أنها يجب أن تغدو أكثر إغراء، ولذلك تشتري ثوباً شفافاً، وتخفف الأضواء، وتُشغل موسيقى مريحة. أما الرجل فهو يُحضر الحلوى والورود إلى البيت، ويُقسم أن يأخذ زوجته إلى الرقص.

ارتسمت نصف ابتسامة على وجه «آمي»، كما لو كانت تقول: «لقد تجاوزنا هذا بكثير».

تابعتُ قائلاً: «إن كنا ظاهرين، فلا يُمكن لهذه إلا أن تكون إيماءات سطحية. إنَّ لبَّ المشكلة ليس العلاقة المُملة «والتي تُشير ضمناً إلى شريك مُمل»، وإنما الإخفاق في اكتشاف المكان الذي يأتي منه الشغف وكيفية إبقائه حياً. ما تتحدَّثين عنه هنا هو خبو الشغف. هل حدث هذا

فقط من جانب فريد؟ إلى أيّ درجة هو مُثير؟».

قالت «أمي»: «يبدو أن هذا لا يهم، على الأقل بالنسبة إليه».

قلتُ: «أنت فقط تشعرين بالذنب أكثر منه، سوف أكون مُتفاجئاً إن كان يشعر أنه مرغوب فيه أكثر مما تشعرين أنت في هذه اللحظة».

بدت «أمي» متفاجئة، فقد كان من الواضح أنها استسلمت إلى زواج مُمل، وأنها أَلَقَت باللوم كلّ على عاتقها.

قلتُ: «قبل أن نسأل أين اختفى الشغف؟ عليك أن تسألي: لماذا أردته أن يختفي؟». إنَّ الشغف هو تدفق الحياة، بكلِّ ما فيها من حماسة ووفرة فطرين. لا يذبل الشغف هكذا ببساطة، وإنما يتمّ وضع العقبات في وجهه، وعليك أن تسألي لماذا قمت بإعاقته». لم أنتظر حتى تجيبني «أمي» نظراً لأنها بدت مرتبكة، فتابعتُ: «إنَّ الجواب تقريباً دائماً مُتجذّر في الماضي. لقد تعلّمنا جميعاً إلى درجة مُثيرة للدهشة أن نتعامل مع الشغف بحذر، كما لو كان شيئاً قد يُؤذيّنا. هناك حساسٌ لا واعي يُقرّر داخل تفكيرك إن كان من المسموح بالنسبة إليك أن تشعرني بالشغف أم لا».

قالت «أمي»: «لطالما شككتُ في أن «فريد» يعتبرني باردة، لقد اعتدنا أن نختلف كثيراً حول المقدار الطبيعي للجنس».

سألتُ: «هل تعنين أنه قد تمّ وسمك أنك الشخص الذي يطلب القليل جداً؟». كان صمتها جواباً كافياً، فقلتُ: «إنَّ مسألة إن كان مقدار الجنس قليلاً جداً أو كثيراً جداً، هي أسلوب هجوم مُضلل، ومع هذا فإنَّ الطبيعي هو الكَمّ الذي يشعر الشخصان أنهما مرتاحان معه، طالما أن هناك حبّ، هل من الممكن أن تكون المسألة الحقيقية هي مسألة أن الجنس لم يكن جيّداً تماماً بالنسبة إليك، ولذلك أردت الأقل منه

تدريجياً؟». مكتبة الرومحي أحمد

قالت «آمي» باستياء مفاجئ: «لم يكن «فريد» ذاك البطل الذي يظن نفسه أنه هو». أوقفت نفسها وعضت على شفتها.

وضّحت قائلاً: «إن «فريد» تنافسي للغاية، والأداء مهم إلى حد بعيد بالنسبة إلى مثل هؤلاء الرجال، فلا يأتي الحنان إليهم بسهولة، ولا الشعور تجاه شركائهم. إلا أنه من الممكن دائماً تحويل اللوم من خلال الادعاء أن المرأة باردة جنسياً، أو أن الرجل ذو شهوة جنسية قوية. مرة أخرى، ليست المسألة الحقيقية مسألة كثير جداً أو قليل جداً، بل كمية العاطفة التي تشعرين أنك مطمئنة في التعبير عنها من خلال الممارسة الجنسية. بعبارة أخرى، مدى حكمك ضد الشغف».

احتجت «آمي»: «أنا لا أحكم ضده».

قلت: «أنت تحكمين ضد عواطفك، الأمر الذي يؤدي إلى النتيجة ذاتها».

يرتبط الجنس دائماً مع العواطف إذ يرتبط الجنس الجيد مع العواطف الحرة، بينما يرتبط الجنس السيء مع العواطف المكبوتة.

إذا ما الذي يقف عقبة في وجه تدفق العواطف؟ إننا نشعر بهذه العقبات على شكل ملل، وهو الأمر الذي يشعر به كلاكما أنت وفريد».

قالت «آمي»: «قد أكون أنا مُملة وحسب».

قلت: «كلا، ذلك شعور بالذنب، وهو يخفي وراءه الكثير من الغضب، فالملل ليس شعوراً أولياً أبداً، بل ينشأ من ردّة فعل أكثر جوهرية بكثير، وقد يكون هناك جرح داخلي جعلك تفقدين الصلة مع ذاتك. يبدأ الملل عندما تسمحين لنفسك أن تشعر بالقليل من الإثارة أو عدم الإثارة العاطفية، ومن هناك تنشأ ردود فعل البلادة واللامبالاة والاكتئاب.

قلتُ: «اسمعي، إنَّ كلَّ شيءٍ تُريدينه من «فريد» يُمكنك أن تمنحيه بنفسك». نظرتُ إليَّ «أمي» بإنكار. «إنَّ تعليق إجابتك على شريكك أشبه بتعليق سعادتك عليه، ولكن بالعكس لن ينجح أيٌّ منهما. أين ستجدين الشغف إن لم تجديه داخلِك؟ عندما تعثرين عليه تستطيعين أن تمنحيه إلى «فريد» بالطريقة التي تُريدينه أن يُعطيك إياها. هذا هو الحل دائماً».

اقترحتُ أن ترك «فريد» تماماً خارج الموضوع في الوقت الراهن، وبتكلم أكثر عن العواطف. سألتُ: «كيف تشعرين تجاه نفسك الآن؟». قالت «أمي» بابتسامة ملتوية: «أخشى أن أخبرك».

قلتُ: «لأنك سوف تقولين «الأمر ممل»، صحيح؟». أومأت برأسها. بيّنتُ قائلاً: «إنَّ الملل نوع من اللامبالاة. إنَّ الشخص الذي يقول: «ليس لديَّ أيّ مشاعر»، يعني: «أنا لم أعد أجد مشاعري».

كان من الواضح أنني ضربتُ على الوتر. بدأتُ «أمي» تُخبرني عن ليالٍ شعرتُ فيها بالخوف لأنها لم تشعر بشيءٍ تجاه «فريد»، وعندما أصبحتُ فيها مُمارسة الحبِّ نمطية جداً إلى درجة أنها كانت لا تُطبق صبراً حتى انتهائها.

سألتُ: «لكن ماذا كان الشعور الذي كنت تُنحينه جانباً؟ لو نظرتُ عميقاً كفاية ستجدين أنه كان جرحاً. قد يكون ذلك هو الشعور الأكثر طبيعية لدى الجميع نساءً ورجالاً، والذين لا يُمارس شريكهم الحبِّ بصدق. إنَّ الحبَّ لا علاقة له بهزة الجماع، بل بالاستسلام إلى الشخص الآخر، ويبدو أن «فريد» لم يكن قادراً على الاستسلام أبداً».

قالت «أمي» بلطف: «أنا لستُ واثقة أنه يعرف المفهوم». من الواضح أن أحداً لم يُخبر «فريد» أن مُراعاة مشاعر الآخر هي جوهر التواصل. إلا ما أدهشني هو أنه كان من الضروري مخاطبة مشاعر

«آمي»، أو افتقارها لهذه المشاعر أولاً.

اقترحتُ قائلاً: «فلنحاول أن نفهم شيئاً ما. لماذا تشعرين بطريقة ما فيما يشعر أحدهم بطريقة أخرى؟ علينا أن نعود إلى مسألة الحدود برمتها. لقد علمتنا الطفولة المبكرة في معظم الحالات أن كوننا باردين ومتحفّظين أفضل من كوننا عاطفيين. لقد بات الشغف مُساوياً للعواطف الـ «زائدة عن اللزوم» من أجل مصلحتك، وقد تمّ تعليم الأولاد أن يحترموا الحدود العاطفية المفروضة من الوالدين. إن هذه التعاليم ليست مباشرة عادة، وليس من الضروري أن تكون كذلك. دون إعطاءها كتاباً مدرسياً، تتعلّم الطفلة الصغيرة بسرعة أن تُميّز إن كانت تبكي «زيادة عن اللزوم»، أو تضحك «زيادة عن اللزوم»، أو تُحدث ضجة «زيادة عن اللزوم».

إلا أن كلّ العواطف بطبيعتها عفوية، ممّا يعني أن عاطفةً ما كالبكاء أو الضحك سوف تمضي في دورتها إذا ما سُمح لها. ليس هناك شيء يُسمّى البكاء زيادة عن اللزوم - نحن ببساطة نبكي إلى أن نفرغ من البكاء، ونفرغ عندما تكون طاقة التأذي الكامنة قد استنفذت نفسها. بالمثل ما من شيء يُسمّى الضحك زيادة عن اللزوم، أو الغضب زيادة عن اللزوم، أو الحزن الذي يتجاوز كلّ حد.

لقد نشأت الحدود التي نفرضها على جميع عواطفنا من انزعاج والديننا، وقمنا بتشكيل حدودنا بناء على ردّ فعلنا على حدودهم، فقد تمّ تعليمهم كذلك عندنا كانوا أطفالاً مميّز متى تكون العواطف زائدة عن اللزوم. لقد كان إحساسهم بالملاءمة موروثاً، ولم يكن أمامهم إلا خيارٌ ضئيل وهو تمريره إلى من بعدهم.

أخبرتُ «آمي»: «هذا يعني أن حياتك العاطفية ليست ملكك تماماً. إنها تأتي إليك مُستعملة مرتين أو ثلاث. إن كلّ دمعة تذرّفينها، وكلّ

نوبة غضب، وكلّ جلجلة ضحك، تعكس مدى الراحة العاطفية للآباء والأجداد، أي الأشخاص الذين ليسوا أنت».

أذهل تركيزي المفاجئ «أمي»، ففكّرت لحظة: «ما الذي يفترض بي أن أفعله، أتحرّر من كلّ شيء وأخسر نفسي؟ لقد كبرت كثيراً على هذه الألعاب».

«أنا لم أقل إنّ عرض جميع العواطف ملائم مهما كانت جامحة. لو سُمح لنا باكتشاف عواطفنا دون نهْي خارجي، لما هرعنا إلى التطرف، فالطبيعة تحترم الحدود الخاصة بها».

من الممكن أن نضرب مثلاً طبيياً وهو ضغط الدم. عندما يحتاج الجسم إلى استدعائه يقوم الجهاز الدموي بالتقلص والتمدد، ممّا ينتج عنه ضغط الدم المرتفع جداً عندما تكون مُنفعلاً أو تقوم بتمارين مُجهدة على سبيل المثال، وضغط الدم المنخفض في أوقات الاسترخاء أو الإبداع. إنّ هذه التباينات في ضغط الدم «الطبيعي» حادة، ولكنها جميعها طبيعية تماماً. يعلم الجسم كيف يتكيّف مع حاجاته بغض النظر عمّا نعتبره طبيعياً على نحو اعتباطي. إنّ تعريف الطبيعة لما هو طبيعي هو كلّ ما يحتاج إليه نظامك في لحظة معينة كي يبقى متوازناً.

يتمّ إطلاق العواطف من أجل إعادة التوازن إلى النفس، وفي حال تُركت لآلياتها الطبيعية فلن تُواجه النفس أيّ صعوبة في تقرير متى يكون من المناسب الضحك، البكاء، الانفجار غضباً، الارتجاف خوفاً. إنّ الصلة بين هذا والشغف هو أنّ الشغف مُجرّد تدفق حر للطاقة العاطفية الطبيعية.

قلتُ: «ما يقترحه هذا كلّهُ هو أنّ العلاج العاطفي مطلوب هنا. لكن ماذا لو كان «فريد» لا يعتقد أنّ هناك مشكلة؟ ماذا لو كان يجد أنّه من الخطير للغاية استكشاف العواطف؟ بدلاً من الاعتماد عليه، دعينا نُنظر

إلى الشغف من وجهة نظر روحانية، بهدف رؤية إن كنت تستطيعين استعادة شغفك. في نهاية المطاف أليست تلك هي المشكلة؟ إن رد فعل «فريد» ليس سوى انعكاس لما يجري في داخلك روحانياً.»

وافقت «آمي» مترددة على المضي في ذلك الاتجاه. كان من الواضح أنّ الصعوبات العاطفية طويلة الأمد في زواجها لن تُحلّ من خلال حديثها معي، لكنّ المسائل الروحانية تمتدّ أعمق بكثير من العاطفة.

قلتُ: «إن استطعنا إزالة مستويات المشاعر السلبية من داخلك، تمكّننا من الوصول إلى الجوهر العميق. ترى من ماذا صُنِعَ هذا الجوهر؟ هناك العديد من العوامل المرتبطة: الاعتقاد أنّه لا بُدّ للانفصال أن يحدث، عادات البقاء منعزلاً، الانهزامية القديمة التي تمنعك من محاولة إعادة الاتصال. إلّا أننا إذا نظرنا إلى جميع هذه المستويات، يظهر تشخيص بسيط على نحو مفاجئ.»

إنّنا نشعر بالملل عندما نعجز عن الاعتراف أنّه لدينا رغبات.

قلتُ: «ما لم يُسَمَّح للرغبات أن تأخذ مجراها، فسيبدو الوجود عقيماً. إنّ شريكك لم يتليق بوضع هذه الشروط عليك، بل إنّها من خلقك أنت. إنّ العقم هو حالة كئيبة تدلّ على أنّ «ما أريده ليس مُهمّاً». يرتبط هذا بدوره بمعتقدات مشابهة، مثل «ما أشعر به لا يُحدث فرقاً»، أو «ما أقوله لا يُسمع». إنّ الخيط المُشترك بين كلّ هذه النسخ هو أنك عاجز. يشعر المرء الضعيف أنه لا فائدة من الرغبة، وبما أنّها لن تتحقّق أبداً، فلماذا نُزعج أنفسنا بامتلاك الرغبات في المقام الأول؟»

إنّ «آمي» امرأة ذكية، وحقيقة أنّها جعلت طاقتها خاضعة لـ «فريد» لم تكن خافية عليها. كما هو الحال لدى معظم الأشخاص المكتئبين لم يكن لديها «شاكتي» خاصة بها، ثمّ إنّ القوى الخمس التي يجب أن نستمدّ جميعاً قوتنا منها، قد ضعفت لديها إلى حدّ بعيد.

بدلاً من «أنا أكون»، كانت تشعر: «هل أستحق أن أكون هنا؟».

بدلاً من «أنا سعيدة»، كانت تشعر: «لا أستطيع أن أشعر».

بدلاً من «أنا سوف»، كانت تشعر: «لا أستطيع».

بدلاً من «أنا أعلم»، كانت تشعر: «أنا أشك».

بدلاً من «أنا أفعل»، كانت تشعر: «لا أعرف ماذا أفعل»

أين ذهبت «شاكتي» خاصتها؟ تمتد جذور العجز عميقاً. يشعر بعض الناس أنه تم تجريدكم من قوتهم من قبل والديهم، ومن القدر، ومن الإله. في الحقيقة نحن جميعاً نجرّد أنفسنا من القوة بأنفسنا. من المستحيل التواجد دون رغبات، والتي تستخدمها «شاكتي» من أجل إرشادنا من إنجاز إلى آخر. من ناحية أخرى، إذا تم إنكار الرغبة، تُصبح «شاكتي» بلا فائدة. يتطلّب الأمر جهداً جهيداً من أجل جعل الرغبة تبدو وكأنّها قد اختفت.

لا يخبو الشغف، وإنما يجب أن يُخمد.

إنّ الملل ما هو إلا الوجه السلبي لهذا الجهد المبذول من أجل إبقاء الرغبة متوارية عن الأنظار، إنّه القناع اللامبالي الذي يتمّ وضعه من أجل إخفاء الصراع الهائل الداخلي. إنّ الاعتقاد أنك لن تنال ما تُريده أبداً، يدلّ ضمناً على كره هائل وحكم ضدّ نفسك. يتطلّب إبقاء هذه المشاعر تحت السيطرة جهداً، لأنّه حتى إذا كنت تعتقد مخلصاً أنك لا تستحق أن يكون لديك رغبات، فلن يتمّ إيقاف حيوية الحياة تماماً.

إنّ الأشخاص الذين أبعدهوا أنفسهم عن الشغف قد حوّلوا ولاءهم إلى شيء آخر يكاد يكون بالقوة ذاتها. بسبب أنه من غير الممكن إيقاف تدفق الحياة، فلا بُدّ من استدعاء قوة مضادة للتصدي لها،

وهي القوة المضادة للخوف. يكون الخوف من الحياة شائعاً كثيراً، في كل مرة يشتكي أحدهم من الضجر.

إنَّ الخوف على أيِّ مستوى من مستويات النفس، يجعل من الأصعب بكثير الوثوق في أنَّ الشغف آمن. إن كانت زوجتي تنتقديني، سوف يظهر صوت تحذيرٍ بالكاد ألاحظه ويستنزف رغبتي فيها. إن كان زوجي يكره الطريقة التي أدير فيها المنزل، سوف أشعر أنَّ هناك ما يُعيق التعبير الكامل عن حاجاتي الجنسية. بالتالي، فإنَّ المسائل الوجودية تُعزِّزها عوائق الحياة اليومية.

في العلاقات الشخصية حيث سمح شخصان للحرب السرية بين الخوف والرغبة بالذهاب بعيداً، يصبح كبت الشغف هدف الحياة الفعلي. في نظام القيم المُغلَّف بالخوف، يبدو «الاقتراب كثيراً» بمثابة مشكلة أكثر من كونه الحل. من الطبيعي أن نسعى وراء المتعة كما خلقتنا الطبيعة، أمَّا الشخص الخوّاف فهو يتفادى الأمل بدلاً من ذلك.

أخبرتُ «أمي»: «سواء كان بمقدورك الاعتراف بذلك أمام نفسك أم لا، فإنَّ كونك تشعرين بالملل أصبح هدفك في الحياة. إنَّ الملل لا يحدث معك، بل إنك تستخدمينه في سعيك وراء الأمان والطمأنينة. لماذا لا تُعاتبين «فريد»، أو ترمينه بمزهرية، أو تنهارين باكية؟». بدتُ «أمي» مذهولة.

دمدمتُ «أمي»: «لم أكن لأفعل»، كان وجهها تعباً مع دموع محبوسة. قلتُ بمزيد من اللطف: «إنَّ إلقاء الضوء على هذه المعضلة المظلمة سوف يجعل الأمور أفضل. إنَّ موقفك من نهر الحياة الآن يتمثل في الوقوف على الضفة ومحاولة ألا تقعي فيه. لكن هل تستطيعين البقاء على قيد الحياة إن لم تقعي فيه؟».

«إنَّ الحل الروحاني للملل هو جعل نفسك مُنفتحة على الشيء ذاته»

الذي تخافينه، أي التدفق المستمر للرغبة التي تُريد أن تُعبّر عن نفسها في كل لحظة».

تُغرنا العودة إلى الشغف عندما نعترف بامتلاكنا لرغبات.

إنّ الوقوع في الحب انفعالي جداً لسبب بسيط للغاية وهو أنّ الرغبة لم تُعد خياراً. تُفجّر الشاعرية السدّ الذي يفرضه النهي، وتُبرهن قوة الشهوة الجنسية عن نفسها أكثر، ممّا يجعل الخوف والكبت يتراجعان. في أعرق مستوى لا يقع الناس في الحب بالصدفة. إنهم ببساطة يتعبون من العيش دون شغف، ومع اتخاذهم لهذا القرار اللاواعي يفتحون مرة أخرى ويسمحون لأنفسهم باستقبال الحبّ.

دون انتظار الوقوع في الحبّ، تستطيع إعادة إذكاء نار الشغف من خلال تقليد هذه العملية. عندما يزول الشغف من علاقة ما، يجب أن يكون الشريكين كليهما صريحاً في تبيان أنّه لديه رغبات. بطبيعة الحال من الممكن لهذا أن يكون صعباً، لأنّه إذا كان أحد الشريكين يعمل وفق الاعتقاد «أنا مللتُ منك» فسيكون من الأصعب وعلى نحو مضاعف القول: «أنا راغب فيك». إنّ الخطوة الحاسمة هي حذف شريكك كلياً من كونه السبب في المشكلة، وأن تتحمّل المسؤولية عن مشاعرك الخاصة بك.

إنّ القضية الأساسية ليست «لقد مللتُ معك»، وإنّما «لقد مللت». عبر إخراج اللوم خارج المعادلة، أنت كذلك تُزيل التهديد. إنّ هذا مهمّ للغاية، لأنك لا تملك إلا أن تخاف من كل من تُهاجمه ذهنياً.

أخبرتُ «أمي»: «إنّ جهدك بأكمله في حاجة إلى أن ينصبّ على اكتشاف ما تُريدينه حقاً، ثمّ الشعور أنك تستحقين تحقيق هذه الرغبات، فالفجوة بين ذاتك ورغباتك تُشبه الحاجز الذي يُميت الشعور. إنّ تحسّس طريقك للخروج من الملل هو الحل الوحيد».

«إذا كنت صادقة في بحثك عن المشاعر الخاصة بك، سوف تُصادفين الحب، حتى ولو كان أدنى شرارة من الانجذاب أو الرغبة. لا بُدَّ من وجود ولو ذرة من الرغبة مهما بلغ الشخص من فقدان الحس. بدلاً من أن تحكمي أنّ هذه الدوافع الباهتة أقلّ شأناً من أن تتصرفي وفقها، لماذا لا تسلكين السبيل المعاكس. ضعي مشاعرك المكتشفة حديثاً عند قدمي حبيبك. أظهري اللطف بأبسط الطرق، وأثنِ حتى على أكثر الصفات تواضعاً، ايتسمي نحو الخارج عندما تظهر ابتسامة في داخلك. بهذه الطريقة تُشجعين عاطفة جديدة هشة على التصديق أنّها شرعية، وأنّ لها الحقّ في الوجود».

لأوّل مرة خلال حديثنا بدت «أمي» متشجّعة. قالت وهي تبدو ضعيفة: «لا يعلم «فريد» أنّي لا أزال أحبه».

قلتُ: «لن يُجدي أن تطلبي منه قراءة أفكارك، إنّ شبكة الرفق التي جمعتكما ذات يوم قد تمزّقت، إلاّ أنّه من الممكن إعادة حياتها، أعدك».

من نقطة البداية المتمثّلة في «أحبّك» تفتح قنوات الشغف تدريجياً. تتحوّل العلاقة التي تبدو مُحِبّة وقاتلة للرغبة إلى شافية للرغبة.

قلتُ: «لديّ اسم خاص أطلقته على نوع الشفاء الذي أطلب منك تجرّبته، إنّه يُدعى «التودد إلى الآلهة». إنّ ما تحتاجينه جوهرياً ليس «فريداً»، أو حياة جنسية أفضل. أنت تحتاجين إلى العودة إلى الروح في داخلك والتي هي العودة إلى الإله. إنّ الجانب العاطفي للإله هو «شاكتي» الآلهة، ولقد كان الشغف هو هدية الزفاف التي أحضرتها عندما تزوجت «شيفا». إنّها كذلك الهدية التي تُحضرها السيدات للرجال اليوم، لأنّ قاعدة السلوك الأنثوية هذه مرغوبة لديهم بالفطرة. إنّ الشغف يُثير الشعور من خلال الإلهاب والتوق، ويذيب الأضداد في

اتحاد، ويُحوّل الفوضى إلى رقص. لقد كان حقك الطبيعي أن تكوني ذلك الشغف».

قالت «أمي» وهي تضحك حقاً للمرة الأولى: «أنت تجعل الأمر يبدو وكأنني من الممكن أن أكون كذلك».

قلتُ: «إن لم شعري أنك واحد مع الآلهة، توددي لها ثانية. اكسيبها قبل أن تكسبي أي أحد آخر. اقتحمي الخوف والكره، مارسي التخلي عن معتقداتك القديمة، تعلمي مسامحة نفسك، اعثري على لحظات يُمكنك فيها أن تكوني حنونة مع كيائك الداخلي، طالبي بما هو جيد لديك وليس فقط ما هو سيء، اتبعي كل حماس أينما قادك، بما أن مصدر الحماس هو الشغف دائماً».

«تنتظرك الروح كي تعاودي الانضمام إليها. إنها تقف خارج الحدود التي قمت بفرضها على نفسك، فما من شغف يفوق قدرتها على الاستيعاب، لن تضيعي أبداً في طريق الوصول إلى المطلق. إن الروح هي الأكثر حناناً بين اللامتناهين، وهي لا ترغب إلا في حمايتك وحملك بين ذراعيها من الخوف إلى الحب».

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

النشوة

مكتبة الرمحي أحمد

ما قد ناقشناه حتى الآن هو كيف نبني علاقة الحب من خلال الاستسلام، اللاتعلق، تجديد الشغف. عندما يجد شخصان هكذا أساس للحب الدائم، يكونان مستعدين للمرحلة القادمة على الطريق، والتي يمكننا أن ندعوها ارتقاء. إن الارتقاء مبني على قدرة الحب على التمدد أبعد من عالم الحدود إلى عالم اللاحدود. قبل الارتقاء تُشير «أنا» إلى فرد واحد معزول في الزمان والمكان، بينما بعد الارتقاء تُشير «أنا» إلى ذات تُراقب الزمان والمكان دون الشعور أنها واقعة في شركهما، لقد تسَلَّلت من خلال سهم من الزمن كي تجد الخالد. قبل الارتقاء كانت «أنت» تعني شخصاً من الممكن أن نُحبّه لكن من غير الممكن أبداً الاندماج معه، بينما بعد الارتقاء تُصبح «أنت» جزءاً من نفس المرء، ويكون قريباً كأنفاسنا. قبل الارتقاء كانت «نحن» تعني زوجين اجتماعاً على حاجات متبادلة، بينما بعد الارتقاء ليس هناك معنى لـ «نحن»، نظراً لأنّ الاتحاد مكتمل.

إنَّ الارتقاء عبارة عن عملية، مثل الوقوع في الحب أو كوننا في علاقة. لا يتم إبعادك إلى «عالم آخر». إنما يتم تحويل هذا العالم إلى جنة يتحقَّق فيها كلُّ شيء، وتعيش دائماً في سلام وحب. لا تستدعي عملية الارتقاء من داخلك أيَّ شيء جديد سوى التخلّي ثم التخلّي إلى أن لا يبقى هناك المزيد للتخلّي عنه، إنَّ الارتقاء هو المرحلة الأخيرة في الإقلاع عن التعلُّق بالانفصال. إنَّ الشخص الذي يُحقِّق الارتقاء يكون قد أنجز وصية المسيح في أن يكون في هذه الدنيا ولكن ليس للدنيا.

عندما ترتقي سيتحول حُبك إلى نشوة.

أن تشعر بالنشوة هو امتياز لكلِّ من سار على الدرب حتى هذه النقطة، حيث يبدأ الارتقاء، ولكن إن كنت لم تصل حتى الآن، فالنشوة ليست ضمن المدى الطبيعي لمشاعرك. ربُّما تعرف المرح والبهجة والحماسة والرضى والسعادة، ولكنَّ هذه جميعها ظلال لحالة الارتقاء. إنَّها قائمة بمشابهة مثل أعلى لا يُمكن الوصول إليه أبداً من خلال أيَّ عاطفة يمكن للأنا أن تفهمها.

إنَّ حقيقة أنَّ النشوة تأخذنا إلى ما هو أبعد من الأنا موجودة ضمناً في جذور الكلمة ذاتها. في اللغة اليونانية ekstasis تعني «أن تقف أو تضع خارجاً»، ويمكن للمرء أن يفهم هذا بطريقتين. إمَّا أنَّ النشوة تتطلَّب منك أن تنتقل إلى خارج نفسك، أو أنَّها تقف في كلِّ مكان حولك في انتظار أن يتم ملاحظتها. يوجد هنا ما هو أكثر من مجرد فارق دقيق. هل ينبغي أن تذهب إلى مكان ما كي تعثر على النشوة، سالكاً رحلة استثنائية إلى عوالم مجهولة؟ يبدو أنَّ هذا ما يقوم به المتصوِّفون والشعراء، جالبين معهم تجاربهم مع النشوة، وكأنَّها بضاعة ثمينة من أرض الغرائب، أو قد تكون النشوة قريبة جداً إلى درجة أنَّنا نُخطئها،

لأنه لم يسبق لأحد أن بين لنا كيف نلمسها؟

إنَّ النشوة هي المرحلة الأخيرة للحميمية مع ذاتك.

قبل الوصول إلى الارتقاء كانت الحميمية تتم من خلال الوصول إلى شخص آخر. يدلُّ الوصول على وجود فجوة وما تعلّمناه حتى الآن يقول إنَّ هذه الفجوة، والتي تبدو أنها موجودة «بيني» و«بينك»، هي في الحقيقة موجودة داخل كل واحد منا. هكذا، فإنَّ ما يشفيه المحبّون عندما يُحبّون بعضهم بحميمية هو العلاقة مع أنفسهم. طوال الوقت كنتَ تبحث عن حُبِّك لنفسك، تشفي نفسك، تُسامح نفسك، وتعثّر على الإله في نفسك. إنَّ كل العلاقات الخارجية، والتي تذهب وتأتي مع الوقت، تخدم هذه العلاقة الأبدية. أخيراً انتهى بحثك، وتأتي لحظة تختبر فيها اندماجاً، كالذي تصفه «إميلي ديكنسون» على نحو رائع:

«قطرة الماء التي تُصارع في البحر

تنسى مكانها

كحالي أنا، معك».

هذه لحظة تجلّي ينصهر فيها الحُبُّ الصافي مع التفاني الديني الخالص، لأنَّ النشوة تفوق قوة الانفصال برمتها، ممَّا يجعل الأنا تفسح المجال للتدفّق النقي للوجود.

كي تكون في نشوة دائمة والتي تُعرف باللغة السنسكريتية «موكشا»، ويتمّ ترجمتها عادة إلى «تحرّر»، من الممكن أن تُسمّى وبالدرجة ذاتها من الصّحة «ارتقاء»، لأنَّ الوصول إلى نهاية رحلة الحُبِّ يُعرّفك على المراقب، الشاهد، الرائي النقي، الذي كان معك في كلّ خطوة من خطوات الطريق، والذي يتسامى ويتجاوز تماماً عالم الأنا وحاجاتها. تُنهي «موكشا» القيد الكارمي، وتُلغي الذاكرة

والرغبة والهوية الفردية في المحيط الكوني. إلا أنه بطريقة غامضة لا يكون التحرر بمثابة انطفاء ولا إلغاء، وإنما ولادة جديدة، ولادة إلى عالم الكمال. عندما تأتي «موكشا» يكون لدى الفرد ثلاثة مفاهيم واضحة:

أنا هو،

أنت هو،

كل هذا هو.

إن هذه العبارات البسيطة، أول ما نُطقت قبل آلاف السنين في «أوبانيشاد» الهند، كانت هي الكشف الأكثر حميمية الذي يُمكن للروح أن تُفصح عنه للبشر. إن كلمة Upanishad مُشتقة من عبارة سنسكريتية تعني «اجلس بالقرب» وهي تُشير إلى كم يجب على المرء أن يقرب من الإله كي يفهم هذه التعاليم.

«أنا هو» هو الكشف الأول. إنه يُلغي كل الانفصال بين الروح والإله. هذه هي اللحظة التي تتلاشى فيها القطرة في المحيط، عندما ينظر الإنسان إلى كل الأشياء الجيدة والسيئة في وجوده، الصراع بين النور والظلام، التناقض بين الفضيلة والخطيئة، ويراهما جميعاً على أنها متعادلة. يتم تقليص كل ما كان يهتم التفكير إلى مجرد لعبة الوجود داخل الوجود في حد ذاته. «أنا هو» تعني «أنا موجود ولا شيء سواي».

«أنت هو» هو الكشف الثاني. إنه يرمز إلى الطبيعة المقدسة للحبيب، لأن «أنت» هو الإله والحبيب على حد سواء. في هذا الكشف يتم بناء جسر بين روحين، وما من إمكانية للانفصال لأن مفهوم «أنا» يذوب في مفهوم «أنت»، ويتنفس الاثنان حقاً كما لو كانا واحداً، وتصبح الرؤية السامية للخالق شخصية، إذ يستطيع المرء أن يُحدّق في كل شخص وكأنه والدٌ مُحَبَّب.

«كُلُّ هذا هو» هو الكشف الثالث. إنَّه تمدَّد للكشفيين الأولين كي يشمل كلَّ جزئي في الكون. يُوصلنا هذا التمدد إلى الاتحاد الكلِّي، لأنَّ الأنا الفردية تكتشف أنَّها في الواقع الأنا الكونية. تكفَّ الأنا عن كونها ذرة معزولة، أو وجهة نظر محدودة بالزمان والمكان، وبدلاً من الشعور أنَّ «أنا» تسكن في الجسد، أشعر بنفسي بمثابة وعي لا متناه يتمدد بسرعة لا متناهية عبر أبعاد لا متناهية.

تتطلب خفقات «موكشا» الثلاث هذه صفاء شديداً وتنقية للوعي من أجل الحفاظ عليها. كان المعلِّمون العظماء والقديسون عبر التاريخ قادرين على القيام بهذا التحرر، إنَّها رحلة البحث التي يقوم كلُّ واحد منا بخوضها عندما نخطو أوَّل خطوة على الطريق إلى الحبِّ. قد تبدو تجربة التحرر دون نشوة مستحيلة وبعيدة بالنظر إلى أهميتها التي لا تُوصف. في نهاية «بهاغافاد غيتا» يُوافق الإله «كريشنا» الذي كان ينتحل هيئة سائق عربة عند المحارب «آرجونا»، على إظهار نفسه على حقيقته. يفتح فمه والذي تظهر فيه كلُّ العوالم والكائنات، وتمدد الأكوان اللامتناهية بسرعة كبيرة، ممَّا يجعل «آرجونا» الفاني يتمايل على حافة الإنطفاء.

علاوة على ذلك، كلُّ تلك الـ «موكشا» تمثّل تحولاً في الوعي، وفهماً نهائياً لحقيقة مَنْ نكون. من أجل ذلك، تمتلك بصيرة النشوة علاقة قوية مع التمدد النهائي للوعي أكثر من أيِّ شعور أو عاطفة أخرى، مهما كان رائعاً.

تحمك النشوة كلياً خارج حدود أنك.

تعرف نفسك في النشوة بصفتها أنا كونية، لا يحدّها الزمان ولا المكان.

تعود رحلة الحبِّ في نهايتها إلى مصدر كلِّ الإدراك والقوة والكينونة

إنَّ «موكشا» ليست نهاية بل بداية. نبدأ العيش في اكتمال لكن فقط بعد التحرّر.

إنَّ الروح المتحرّرة هي أحد سكان هذا الكون.

في الحقيقة ما من مرادف مُلائم لكلمة «موكشا» في الثقافة الغربية، وقد يكون الخلاص هو المرادف الأقرب. تقوم «موكشا» بتوحيد النفس والروح في زواج صوفي والذي هو في المصطلحات المسيحية الاتحاد مع المخلص. يُقال إنَّ الملائكة تعيش هذه الحالة، والتي تُعلي من شأن تسييحهم المنتشي للإله. إلا أنَّ الصعوبة في الخلاص تكمن في أنَّه حالة مستقبلية عموماً، يتم إدراكها بعد الموت، ولذلك هو أكثر غموضاً من «موكشا» التي يُمكن تحقيقها هنا والآن.

حكاية «درو»

بما أنني قلتُ إنَّ التحرّر أشبه بولادة جديدة، أو أنَّه أربط ذلك بقصة شخص عاش تلك الولادة، وهو صديقي الصوفي «درو». لقد التصق مصطلح «صوفي» مع «درو» منذ اليوم الأوّل للقائنا. كانت دورة تأمل قبل سنوات مضت، حيث حظي «درو» بانتباه كبير. كان يرتدي مئزراً هندياً أيضاً وصندلاً وسلاسل من الخرز أكثر من أي «يوغي» قابلته في الهيمالايا. عندما اجتمع الجميع وجلسوا على الكراسي أمام المسرح الخارجي من أجل العروض، جلس هو في وضعية اللوتس تحت أيكة من الأشجار على تلة قريبة. لم أقابل في حياتي شخصاً راسخ القدمين في «العالم الآخر» أكثر منه، أما حديثه فقد كان تدفقاً لتجارب تُحيرّ الذهن عن مستويات سامية وزيارات ملائكية. عندما سمعتُ منه آخر مرّة كان في «نيبال»، حيث قدّم نذوره في رتبة رهبانية في أعماق الجبال. بطريقة ما شعرتُ بالغيرة من الحياة التي اختارها لنفسه.

ثم في يوم من الأيام ناداني وسأل إن كان بالإمكان أن نلتقي. ظهر عند باب بيتي دون سلاسل الخرز والصندل والمئزر، كان يرتدي قميصاً رياضياً وبنطالاً قطنياً. تحدّثنا وسرعان ما اكتشفتُ وعلى خلاف عشر سنوات مضت أن «درو» لم يزر أيّ وسيط روحاني أو قارئ من أيّ نوع، بل هو في الحقيقة يشعر بلامبالاة تامة تجاه الظواهر الخارقة. قال «درو»: «أنا لم أنتكر لكلّ هذا، إلا أنّ شيئاً أعمق حلّ مكانه». ثمّ راح يُخبرني عن تجربة اختراقية مرّ بها، تجربة قوية جداً إلى درجة غيرت حياته.

«أنت لا تعرفني جيداً، ولكن طالما كنتُ طموحاً وبشدة كما قد يقول البعض. لقد كافحتُ من أجل الدخول في أفضل مدرسة إعدادية، وأفضل كلية، وأفضل أخوية. لا أدري كيف اعتنقتُ فكرة الصوفية والتنوير، ربّما من خلال صديقة قديمة أو رحلة هلوسة، ولكن ما إن لُسعتُ مرّة حتى لم أكن لأستسلم حتى أتحوّل إلى شيءٍ سحري، مثل ساحر ومُحارب ورائي ووسيط روحاني، أو نبي إن أمكنني ذلك».

«كانت كلّها تُعبّر عن الأنا الثائرة عندما أنظر إليها الآن، ولكن في حينها كانت تجاربي رائعة جداً، فقد حظيتُ بالأنوار، والنعيم، والأصوات الملائكية، وفي أثناء حدوث ذلك لم يخطر ببالي أبداً أنّ ما كنتُ أختبره كان في الحقيقة شيئاً واحداً وحيداً: ألا وهو توقّعاتي. كان التصوّف مسرحية مثيرة، وأنا في المنتصف أتلقّى ذلك كلّهُ بتوقٍ شديد. نحن نتحدّث عن عشر سنوات من الرؤى الاستثنائية. ذات يوم كنتُ في «فيرمونت»، ارتقي تلةً شديدة الاخضرار، عندما انهار كل شيء.

«كان الأمر وكأنّ مصرف ماء يتلّعني. بدأ رأسي يدور وكان عليّ أن أجلس. لم يكن في استطاعتي أن أعرف إن كنتُ أسقط في حفرة، أم أنّ الأرض كانت تغرق من تحتي. كان إحساساً غريباً. انتابني رعشة

رهيب من أن ألتفت حولي، لأنني توقعت أن أجد السماء وقد انفتحت على شكل قمع قد يسحبني خارج العالم. أغمضت عيني واستلقيت، داعياً أن ينتهي هذا مهما كانت حقيقته.

«استغرقني الأمر حوالي الساعة، رُبما أغمي عليّ خلال ذلك الوقت، لم أكن أضع ساعة، لأنه حتى عندما شعرت أنني أعود إلى الواقع، كان رأسي لا يزال يطنّ. نهضتُ، وما زلتُ أتهدى إلى حدّ كبير، نزلتُ من التلة وعدتُ إلى حجرتي، واستمرّ الدوار تماماً عدة أيام، وبقيتُ أشعر أنني مُشّتت. ما الذي تفهمه من هذا؟».

كنتُ أستمع إلى «درو» دون أيّ تعليق، قلتُ: «حسناً، إن جاءني مريض لديه هذا النوع من التجربة، أعتقد أنني سوف أُعلّق التشخيص إلى أن نقوم بتخطيط الدماغ، ونطلع على ملف الحالة النفسية».

«تماماً، إمّا أنني كنتُ أموتُ بسبب ورم في الدماغ، أو كنتُ أعاني من أزمة نفسية، هذا بالضبط ما حدثتُ به نفسي. هرعتُ إلى مكتبة القرية وقلّبتُ بجنون بعض الكتب الطبية القديمة. في الواقع، لم يكن لدي رؤية مزدوجة كما لم يُعاودني الدوار الحاد. لم يكن لديّ أفكار مشوشة أو متسارعة. لم تكن التفسيرات الطبية لهذه الحادثة تنطبق عليّ. اختفتُ الأعراض عندي تدريجياً، لكن ليس دون أن تترك أثراً».

«أصبحتُ مختلفاً. كأنّ شخصاً قد سحب السدادة وأفرغني من ماذا لا أعرف؟ سائل البطارية! لم يبقَ لديّ أيّ شحن، لا طموح، لا فضول، لا هدف، لا دافع. أصبحتُ بلا هدف أمام نفسي، وكانت تجاربي الصوفية قد اختفت كلياً. عندما كنتُ أغمض عيني كي أتأمل، لم يكن هناك أيّ نور، ولم أستطع التمدد خارج جسمي، أو رؤية ملائكة. بعد ذلك شعرتُ بقلق شديد بضعة أيام، كما لو أنّ العفاريت سوف تنال مني، ولكنّ ذلك لم يحدث أيضاً. إذن، إن لم يكن ورماً، ولا جنوناً،

ولا عقاباً إلهياً، فما عساه يكون؟ انتظرتُ إجابة».

سألته: «هل حصلتَ على إجابة؟».

«أجل، لكن ليس بالطريقة التي توقَّعتُ. كانت الإجابة عبارة عن عملية، والتي رحَّتْ أَسْمِيها «جراحة الأنا»، كانت اللحظة المؤثرة على الجبل أشبه بشق صدري من قِبَل جِرَّاح خفي، وما إن انفتح، لم أعد أستطيع إغلاق نفسي ثانية. لم يخطر في بالي طوال سعي الطويل وراء الارتقاء الذي لا نهاية له، بما أنَّ ذلك كان معنى الحياة الروحانية بالنسبة إلي، أنَّ الروح مكوَّنة من الأشياء ذاتها التي لا يُريد الإنسان أن يُواجهها. كحال معظم الناس، لم أكن أريد أن أكون حزينا، قلقاً، عاجزاً، غير محبوب، عدوانياً. كنتُ أريد الجائزة الروحانية الكبرى، ولكنَّ ما حصلتُ عليه الآن كان كلُّ ذرة من الحزن، الغضب، القلق وهلمَّ جرّاً من الأمور التي ظننتُ أنني تجاوزتها».

قلتُ: «لا بُدَّ أنها كانت فترة عصيبة».

«بعبارة لطيفة. مهما كان الجِرَّاح، إلا أنَّه حَفَرَ عميقاً، وراح يسبر باحثاً عن كلِّ سرِّ دفين، وكلِّ مخزنٍ مُظلمٍ للذنب والخزي. كانت هناك صباحاتٍ شعرتُ فيها أنَّ لا شيء أسوأ من العيش ببساطة مع نفسي. لكنني اعتدتُ على ما كان يحدث، ما إن أدركتُ أنَّ الجِرَّاح كان أنا، وأنتي كنتُ أعمل على نفسي، وعلى مستوى شديد العمق، حتى أعطيتُ نفسي الإذن بالدخول إلى ليل الروح المظلم».

«للمفارقة، طالما ظننتُ أنَّ الوصول إلى الإله كان يعني تسلُّق جبل، الاقتراب منه كثيراً بحيث يقول «آه، أرى أنك قد نجحت»، وبابتسامة رضا سوف يأخذ بيدي ويدخلني إلى الجنة. كان هناك مشكلة واحدة في هذا السيناريو. ما الذي يحدث للأجزاء التي تُترك خلفنا؟ بالتأكيد لم أكن أتوقَّع أن يقول الإله: «أحضر معك الخزي والذنب» بالنسبة إلي».

فإن كوني روحانياً كان يعني نبذ «أنا السيئة» وتشجيع «أنا الجيدة» نحو الجنة».

قلت: «لكن ذلك يعني ضمناً أن الإله يُصدر حكماً ضدّ الجانب «السيء» منك، ويُحبّ فقط الجانب «الجيد» منك. إن مثل هذا الإله لا يُمكن أن يكون إله الحبّ، بل سيكون إله الأنا، نظراً لأنّ ذلك بالضبط ما تفعله الأنا طوال الوقت، وهو إصدار الحكم ضدّ السيء وقبول الجيد فقط».

قال «درو»: «بالضبط، أظنّ أن ذلك السبب الذي جعل مواجهة «جراحة الأنا» أمراً صعباً كثيراً. ما إن تمّ كشف تلك الأمور الرهيبة، أو وحوش القبو كما أسَمَّيها، حتى اضطرتُّ في الواقع إلى إعادتها. لا يُمكنك أن تتخيّل كم بدا ذلك مُقرفاً في البداية، أعني أن كلّ أسرارنا القدرة تبدو بشعة في نظرنا، مهما بدت مألوفة بالنسبة إلى الآخرين».

اقترحْتُ قائلاً: «لا أعتقد أنّ فظاعة اللاوعي هي العائق الرئيس، وإنما مخاوفنا من الغفران. إنّ ما تتحدّث عنه هو مسامحة نفسك كي تتمكن من استعادة طاقاتك المظلّمة وتحويلها إلى حبّ. ماذا لو فشل ذلك؟ ماذا لو كنت حبيس كونك بشعاً ومذنباً وغير مُستحقّ كما تقول أسوأ أحكامك عنك؟ إنّ هذه النظرة مرعبة جداً بحيث يتمّ تضخيم آتفه الذنوب والعيوب إلى فظاعات».

أوماً «درو» وجلس صامتاً لحظة: «كانت هناك لحظات لم أكن أعتقد فيها أنني سأنجح. بقي صوت ما داخلي يصيح: «سوف تموت، لا يُمكنك التحمّل أكثر من هذا»، لكنني كنتُ أعلم أنني لن أموت. لقد علّمتني حياتي الروحانية ذلك القدر على الأقل. عدتُ إلى عملي السابق كسمسار في البورصة، وحسب علمي لم يكن لدى أحد أيّ فكرة عمّا كنتُ أمرّ به».

لاحظ استغرابي من نوع العمل الذي اختاره: «أنت تُحبّ الأدب كما أذكر. ألم يذكر «هوثورن» في مكان ما أنّ الرجل قد يجوب العالم وهو يبدو مثل أيّ رجل آخر، بينما يتمتع بالأفكار الأكثر استثنائية في رأسه؟».

قلتُ: «في يومياته كما أعتقد. لكنّ ذلك قد ينطبق على الشخص المصاب بالذهان، كما على الإنسان الحالم».

«صحيح، لكنّ قصدي أنّه من الممكن لشيء أن يبدو طبيعياً بينما هو هائج جداً في الداخل، الأمر الذي لم يتّضح لي عندما كنتُ أجول هنا وهناك وأحاول أن أكون شخصاً حالمًا. أمشي في شارع «ميك» وحقبتي في يدي وأسأل: هل الشجرة شجرة، هل ناطحة السحاب هي ناطحة سحاب؟ إنّ الذي يجعل الأشياء «طبيعية» هو أنّها تبدو كأنّها أجسام منفصلة وجامدة، لكنّها ليست كذلك. إنّها حزم من الطاقة منحوتة من سحاب طاقة الكون اللامتناهية، وكذلك أنا وأنت. من أجل ذلك، على مستوى ما أنا وأنت متصلان ببساطة مع الشجرة وناطحة السحاب تلك. نحن الشجرة وناطحة السحاب، وذلك ما يعلمه الصوفي، ولا شيء سواه».

قلتُ وأنا أشعر بالتأثر والإعجاب معاً: «لقد قمتَ بإغلاق الفجوة».

«شيء من هذا القبيل. هل سبق لك أن جلستَ قرب النهر وحدك، وحاولتَ أن تشعر به؟ بالطبع لا تستطيع. قد تقول أنك تشعر بالنهر، بتدفّقه، عمقه الثابت، تغيّره المستمر الذي يجري دون أن يعترضه شيء من هنا إلى هناك. إلا أنّ كلّ ما يُمكنك أن تشعر به في الواقع هو نفسك. إذا استطعتَ أن تقترب منه بما فيه الكفاية «من العسير جداً الاقتراب من هكذا مشاعر، فستأتي عذوبة الجلوس قرب النهر حقاً من نقطة متناهية الصغر في قلبك. إنّ نقطة العذوبة تلك ثابتة تماماً، إنّها لا تصل إليك».

لكنّها لا تهجرك أبداً كذلك. ماذا يُوجد في نقطة العذوبة تلك؟».

قلت: «كلّ شيء».

«أجل، كلّ شيء».

جلس كلانا دون أن نتكلّم، نتلذذ بلحظة تبادل الأفكار هذه، ثمّ قال «درو»: «انتهت «جراحة الأنا»، فقد لفظتني العملية عند نقطة ما. لا أستطيع أن أقول إنني فعلتُ شيئاً حقيقة، إلاّ أنّه بطريقة ما مررتُ من خلال اختبار قاس، والآن بعد التعرّض لنيرانه، مَنْ أكون يا ترى؟ لقد أصبحتُ حقيقياً. من المدهش إدراك الفرق الذي يُشكّله اكتشافك أنك لستَ مُزيفاً، نظراً لأنّه بالنسبة إلى العقل المنطقي، أنا حقيقي على نحو أكيد، وهو أمرٌ مُسلّم به. إلاّ أنك عندما تكون حقيقياً حقاً، فذلك هو الفرح، وذلك هو الكشف. وتلك هي النشوة».

من المستحيل تفسير معنى النشوة من خلال القوة الضعيفة للكلمات، إلاّ أنّنا نستطيع أن نشعر بماهيتها، لأننا جميعاً نعيش انطلاقاً من تلك النقطة التي في قلوبنا. مهما كان ما يجري في الظاهر، إلاّ أنّ كلّ إنسان يودُّ أن يتشبّه بتلك النقطة إلى الأبد. من الممكن لمسها من خلال الحبّ، وأحياناً من خلال الجنس، وغالباً في لحظات الإبداع السامية. عندما ننجح في الوصول إلى هناك بصورة دائمة، فإنّ التحول يتجاوز حدود النفس إلى تغيير العالم.

تحوّل النشوة هذا العالم، إلى عالم الإله.

إنّ اليقين إزاء حال المرء المقدسة، ربّما يكون الهبة الأعلى التي تجلبها النشوة، كما يُصوّرها «ويتمان» في قصيدته «أغنية نفسي»:

«أعلم أنّ يد الإله هي اليد العليا ليدي،

وأعلم أنّ روح الإله هي الأخ الأكبر لأخي،

وَأَنَّ كُلَّ الرِّجَالِ الَّذِينَ وَلَدُوا مِنَ الْأَزْلِ هُمْ أَيْضاً إِخْوَتِي. وَأَنَّ النِّسَاءَ
أَخْوَاتِي وَحَبِيبَاتِي».

تأتي هذه الكلمات من اندماج مباشر لا يمكن إنكاره بين النفس
والحُبِّ. إِنَّ الإحساس بالذوبان الذي يُصاحب النشوة ليس معنياً بأن
يكون مؤقتاً، عندما تبقى مُفتحاً على الروح تُصبح روحاً، ثم يُصبح
الحُبُّ الكلِّيَّ حالتك الطبيعية. في الحقيقة تأتي على كل المحبين لحظات
من السعادة المكثفة تذوب فيها بعض الحدود، وتسمو سعادة حُبِّك
لشخص آخر حتى تعلق فوق ذاتها. يعبر المرء إلى مكان تتلاشى فيه آثار
هويته الشخصية إلى أن تُصبح باهتة جداً، إذ تذوب الأنا في تدفق الحُبِّ
مثل تلك القطرة التي تعود إلى المحيط.

على الرغم من أن نسبة قليلة من الناس رُبَّما يقعون في الحُبِّ في يوم
محدّد من الأيام، إلا أن المُحِبِّين لم يذهبوا في رحلات استثنائية، مُقارنة
مع أولئك الرحالة الصوفيين الذين غالباً ما يُسمّون أهل النشوة. إنَّ
الفرح الشديد للشاعرية هو تجربة في المتناول، إنَّه خطوة على الطريق
ذاته الذي سار عليه الصوفيون مسافة أبعد. آن أو ان معرفة ما هي حقيقة
وجهتنا الأخيرة.

مكتبة الرمحي أحمد ١٠١

تنوّعات النشوة

بدلاً من استخدام مصطلح مُبهم مثل صوفي، سوف نكتشف
التجارب المختلفة التي تمّت تسميتها نشوة عبر التاريخ. في المقام الأول
من الممكن اعتبار النشوة تجربة جسدية. هذا هو المستوى الذي ركّزت
عليه ثقافتنا، إلى درجة أن عقاراً ما قد تمّت تسميته «النشوة» مع التعهّد
افتراضاً، أنه سوف يُمدّدك بالتجربة. حسب الفهم الأكثر فجاجة فإنّ دفع
المتعة الحسية إلى حدودها القصوى يُفترض أن يُوصل المرء إلى مرحلة

النشوة. تُسوّق الكتب التي تتناول أساليب الحبّ الجنسي نفسها على أنها كتيبات إرشاد إلى النشوة.

إلا أنه في كلّ هذه الحالات تغيب الطبيعة الحقيقية للنشوة، بسبب عدم حدوث تحوّل ثابت. قد يقوم عقار ما بتعديل حالة الدماغ الكيميائية الحيوية، محاكياً الأحاسيس العفوية التي تبدو في حالة النشوة، ولكنّ التجربة مُجرّدة من المعنى. لا تتساوى الأمواج الدماغية المُعدّلة مع البصيرة الشعرية في هذا المقطع المثير للخيال من أغنية سليمان الحكيم:

«انشقّ قلبي، وظهرت زهرة.

وانبثقت النعمة،

وأثمرت الفاكهة للإله».

إنّ هذه الأبيات حسية إلى درجة كبيرة، أما الصور فيها فهي جنسية دون شكّ. إلا أنّ الشاعر لا يُسيء فهم نشوته على أنّها مجرد متعة، مهما كانت عميقة ومُسكرة. إنه يُعلن قائلاً:

«أما سُكري فقد كان بصيرة،

وحميمية مع روحك».

دون بصيرة قد تكون هذه النشوة مساوية وعلى نحو مبرّر للكثافة الحسية كما يُمكن أن تُوصل إليه المخدرات، ولكن ما أقصده هنا ليس التجرد من المتعة. إنّ المُحبّين القادرين على الاستسلام بحرية إلى الحميمية الجنسية، يستطيعون الوصول أبعد بكثير من تجربة الأزواج الذين يشعرون أنّهم مكبوتون مع بعضهم البعض. إنّ المتعة الحسية ليست بأيّ حال من الأحوال أمراً مُسلماً به في مجتمع لم يُجابهه بعد وبصدق الذنب والخزي الذي يشوب الرغبة الجنسية. إلا أنّ الحدود التي تنصهر في تجربة النشوة هي من نوع آخر، كما تُعلن الأبيات الأكثر

شهرة في قصيدة أغنية سليمان الحكيم:

«لقد جعلت كل الأشياء جديدة.

لقد أريتني كل الأشياء برّاقة.

لقد منحنتني راحة مثالية.

لقد أصبحت كما الجنة».

كي تُصبح كل الأشياء جديدة وبرّاقة يتطلّب الأمر ما هو أكثر من الانغماس في الشهوات الحسية. إن كان ثمة شيء، فإنّ الاتصال الجنسي القوي يؤدي إلى الاسترخاء والاستنزاف، إنّ «الموتة الصغرى» لهزة الجماع هي شكل من أشكال السلوان، لكنّها ليست ارتقاء في الوعي. لا نستطيع أن نكون مُتأكّدين هنا، فالطاقة الجنسية حيادية، ونحن نُشكّلها حسب النوايا الخاصة بنا. بالنسبة إلى بعض المُحبين من المستحيل استعمال هزّة الجماع كوسيلة للوصول إلى حالات مرتفعة من الوعي، ولكن حتى في هذه الحالات ليس بالضرورة أن تكون الروى والأحاسيس والعواطف المثارة هنا هي النشوة. إنّها كل ما قام المُحبّون بتحويلها إليه.

إنّ جعل الأشياء برّاقة وجديدة له كلّ العلاقة بالفهم. يقودنا هذا إلى التعريف الواسع الثاني للنشوة، وهو أنّها أسطورية وبدائية. حسب الإدراك التقليدي، نحن نرى أنفسنا من ناحية غير أسطورية، إذ نكون محجوبين كما نحن بكمّ كبير من النشاط الدنيوي. لم يكن «بوليسيس» مضطراً إلى التعامل مع حركة السير المعقدة كلّ صباح، ولم يكن تفكير «أثينا» مشغولاً بهموم مقابلة لجنة الرهن العقاري هذا الشهر. إلا أنه كما أشار «كارل يونغ» منذ زمن، خلف الاضطراب العظيم لنشاطاتنا اليومية تسكن دوافعنا اللاواعية في العالم الأسطوري.

يوجد داخل كل واحد منا آلهة بدائية. نحن نعرف هذا دون أن نعلمه، بقدر ما نطيع بواعثنا الأسطورية دون جلبها إلى الإدراك الواعي. إنَّ الكفاح من أجل النجاح في عرض السعر المناسب للدمج بين الشركات، يتقاسم العمل البطولي مع المغامرين الجادين الذين يسعون وراء جزءة الصوف الذهبية، وكذلك فإنَّ تسلق قمة «إفرست»، يحثه الطموح ذاته الذي يطلبه الوصول إلى مسكن الآلهة عندما طار «إكاروس» نحو الشمس. من ناحية أسطورية، فإنَّ النشوة هي رحلة مقدّسة إلى اللاوعي كما لو أنه عالم سفلي، والذي تمّ تصويره على نحو بطولي بعدد لا يُحصى من الصور، من اختطاف «بيرسيفون» من قبل «بلوتو» إلى «أورفيوس» الذي يبحث عن عروسه بين ظلال «هيدس».

لو كان التعريف المادي للنشوة قاصراً لأنّه يفتقر إلى المعنى، فإنَّ التعريف الأسطوري يُداعب الكينونة على نحو فكريّ جداً. من خلال العملية الشاقة لجلب العقل اللاواعي إلى النور، قد يكون المرء قادراً على الوصول إلى جذوره الأسطورية، ولكن هل سيجلب له هذا النشوة يبقى موضع تساؤل. في لغة النماذج الأصلية يُمكن تعقب أثر النشوة إلى الإله اليوناني «ديونيسوس» الذي كان مُريدوه مشغولين بطقوس العريضة، مُستخدمين الخمر والشهوانية من أجل الوصول إلى حالات مشابهة. في المكان المقدّس «ديلفي» تُوجد طائفة سرية من النسوة يُدعين maenads «مشتقة من الكلمة اليونانية التي تعني جنون»، حققن ذواتهنّ من خلال نوبات نشوة أثناء طقوسهنّ التي تضمّنت سلخ جلود الحيوانات وهي حيّة بأيديهنّ العارية والتهامها.

نحن لا نزال ننظر بارتياح إلى عريضة «ديونيسوس» على افتراض أنّ المشاركين فيها قد بلغوا حدوداً جامحة للسكر والاختلاط الجنسي غير المشروع. مع ذلك، بالنسبة إلى المُفكرين الأسطوريين، لا يُمكن أن يكون هناك شيء أبعد عن الحقيقة من هذه النظرة. إنهم يُخبروننا أنّ

عبادة «ديونيسوس» لا علاقة لها بالإسراف في الشراب والعنف، وإنما يبلوغ النشوة المقدّسة. إنّ ظلمة هذه الرحلة هي ما جعل الجنون الموقّت أمراً ضرورياً، فلم يكن هذا الخبل غاية في حدّ ذاته. في أيّ حدث، تكون طقوس العريضة الآن مجازاً رائعاً حقيقة عن تحطيم صخرة الوعي اليقظ من أجل إثارة الألوهية النائمة في الداخل.

قد يكون هذا صحيحاً. تستعمل العديد من التعاليم القديمة حالات متطرّفة للدفع نحو رؤى مقدّسة. إنّ كهّان الشامان الأصليين الذين يطعنون أجسامهم، أو يعزلون أنفسهم في البرية القاسية، يحاولون التواصل مع القوى البدائية في داخلهم. إنّ طقوسهم وعريضة «ديونيسوس» ليست بعيدة جداً عن مغازلة المحبّين الذين يأملون في دفع الجنس إلى شدّة النشوة. من الممكن أن يكون جذل القسيسين والناذرين أنفسهم للدين، والذي يجدونه من خلال شعائرهم التعبدية مهمّاً جداً بالنسبة إليهم. إنّ اللاوعي هو أرض خصبة، والنماذج الأصلية تُخبرنا الكثير عن أنفسنا البدائية، ولكنّ رسائل الأسطورة غالباً ما تبدو مسبقة الصنع، وكما أظنّ مُفتخرة لبداية النشوة الحقيقية، فمن النادر أن تلتقي بمفكر أسطوري استردّ الحالات المقدّسة القديمة التي كان أو كانت تُفكر بها.

النشوة الحقيقية

يقودنا هذا إلى التعريف الثالث للنشوة على أنّها تحرر روحي. إنّ النشوة الروحانية ليست شعوراً أو فكرة، وإنما نقلة في الإدراك يحصل من خلالها اتصال مباشر مع الروح. إنّ كونك في نشوة، ليس من الضروري أن يُعبّر عن نفسه من خلال الشدة من أيّ نوع كانت. إنّ النصيحة الإنجيلية «ابق مكانك واعلم أنّي أنا الإله» هي دعوة إلى النشوة

أنا أفضل التعريف الروحاني لأنه يشتمل على المادي والأسطوري. إنَّ المثال الأشهر على النشوة الروحانية هو ربّما القديسة «تيريزا» التي حلّمت أن ملاكاً أتى وأصاب قلبها بسهم ذهبي. إنَّها تصف هذه التجربة من ناحية مادية حادة، كألم حارق إلى درجة أنه كاد أن يكون غير محتمل، إلى أن قام على نحو رائع بتحويل نفسه إلى متعة حسية كثيفة مكافئة. إنَّ المكوّنات الأسطورية من ملاك وسهم لا لبس فيها عندما نتذكّر الإله «إيروس» بقوسه وسهامه. لم تشعر «تيريزا» في نشوتها بأقل من العناق الحميم مع الإله، وهذه الإيحاءات المثيرة والأسطورية لتجربتها لا تجعلها أقلّ قدسية. بما أن نشوتها روحانية وعلى أعلى درجة، فهي تستطيع أن تشمل كلّ مستوى من التفسير.

إنَّ ما يجعل النشوة حادة ومتطرّفة للغاية ليس التجربة في حدّ ذاتها بل الوصول إليها. إنَّ الصورة المألوفة للإله أو ملاك ينزل من السماء ليصيب بسهم أو يُحطّم أو يخترق الإنسان النشوان ليست في حاجة إلى أن تؤخذ حرفياً، إنَّها تخدم في تذكيرنا أن هناك العديد من الطبقات التي تُغلّفنا وتحجبنا عن الاتصال مع الروح. إنَّ استقبال هبة النشوة هو تجربة مُتألّقة كما يُروى في مقطع استثنائي من مخطوطات الروم الأرثوذكس كُتب قبل ألف سنة مضت:

«لأنه إن كنا نُحبّه بصدق،

نستيقظ داخل جسد المسيح حيث كلّ جسدنا،

في كلّ مكان،

وكلُّ جزء خفيّ منه،

يتم إدراكه بفرح كما هو،

وهو يجعلنا حقيقيين بكلّ ما في الكلمة من معنى».

إنَّ هذه الأسطر الحسية، والتي أثارت الصدمة والجدل في آن معاً، كانت قد كُتبت من قبل راهب نعرفه باسم سمعان اللاهوتي الحديث. إنَّ وصفه للروح على أنها حبّ يخترق ويُحوّل ويقلب خلايانا ذاتها إلى جوهر مقدّس رُتّمًا لا تزال تبدو حميمية للغاية على نحو قوي:

«نحن نستيقظ في جسد المسيح،

كما يُوقظ المسيح أجسادنا.

أحرّك يدي، وعلى نحو رائع.

تُصبح يدي هي المسيح، تصبح كلّهُ هو.

أحرّك قدمي،

فيظهر هو في الحال مثل وميض برق».

كان القديس «سمعان» مدركاً تماماً أنَّ حميميته المحبّة مع الألوهية قد يتمّ اعتبارها تجديفاً، فقد أمضى سنواته الأخيرة منفياً في قرية تركية بعيدة، مُداناً من قبل سلطات الكنيسة. لكننا الآن نستطيع أن نُتميّز في كتاباته الإخلاص التام لمُحبّ حقيقي. بالنسبة إلى القديس «سمعان»: «كلُّ شيء بدا لنا مُظلماً وقاسياً، مخزياً، مشوهاً، بشعاً، مُدمراً ويتعذّر ترميمه، يتحوّل في الإله ويتميّز ككل، كمُحبّ، ومشعّ في نوره».

يبدو هذا بالطبع مثل صوت قديس، بل وحتى قديس نشوان. إلا أنني أعتقد أنَّ الرؤية ذاتها متاحة لنا جميعاً. نحن جميعاً مُحبّون نُحاول الوصول إلى الكمال. نحن نفعل هذا، كما يُعلّمنا «سمعان» عندما يقول: «نحن نستيقظ كالمحبوب في كلِّ آخر جزء من جسدنا». في زمان «سمعان» انتهكت هذه الكلمات الاعتقاد الجازم أنَّ الجسد

كان شريراً وفساداً. في زماننا ينطبق التحيز المُعاكس الذي يقول إنَّ الحبيب هو شخصٌ إغراءاته جسدية وجنسية أساساً. في كلتا الحالتين تمَّ إغفال الانصهار بين الروح والجسد.

إلا أنه في اللحظات التي يظهر فيها فعلاً الفرح النافذ للحُبِّ على الرغم من العقيدة، قد تبدو لمسة حبيبتك أو مُجرّد لمحها مُذهلة فجأة، تظهر مثل البرق تماماً كما يقول «سمعان»، ولكن الشعور ذاته يُمكن أن يخترق القلب من حيث لا ندري، لأنَّ الحُبَّ مُتأصل في الحياة ذاتها. تُعتبر «إميلي» «ديكنسون» بالنسبة إلى مُحبّة حقيقية على الرغم من ذلك، لأنَّ مُحبّيتها كانوا وحدهم في مخيلتها، إذ تكتب:

«ليس الكشف هو من يترقّب،

وإنما عيوننا الخالية».

إنَّ هذه رسالة حكمة مكثّفة تقول إننا لا ننتظر يوم الافتداء وإنّما ننتظر إدراكنا في حدّ ذاته.

لا يُمكن لروعة النشوة الحقيقية أن تبرُغ ما لم نستطع احتواءها. إنَّ تفكيرنا منغمسٌ في عمل لا يهدأ، الأمر الذي يجعل السكينة نادراً ما تدوم أكثر من لحظة. إنَّ الجسد بطبيعته هو أيضاً نشيط لا يهدأ. بما أنَّ النشاط والثبات ضدّان، غالباً ما يُيدي الجسد قدراً من الارتباك أو حتى الانزعاج أثناء انتقاله إلى الانسجام مع الروح. إنَّ السمعة التي تملكها النشوة في كونها مُركّزة جسدياً تُساهم في الخبل والإفساد الذي لجأ إليه المتعصبون كي يكونوا نسخة عن الانفتاح على النشوة، إنَّهم يخلطون بين الأعراض والسبب.

لا علاقة للمُقدّس بالألم، ولأنها تقف خارج إطار الزمان والمكان ekstasis، فلا يُمكن للروح أن تكون حسيّة. لا تستطيع حواسنا الخمس أن تأخذنا إلى حيث تسكن النشوة. لكن ما إن تبدأ

النشوة الحقيقية بالتجلي حتى تستجيب حواسنا بالتأكيد. إن ردة الفعل فردية ولا يمكن التنبؤ بها كلياً، نظراً لأن الانفتاح الشهواني القوي لشخص ما، قد يكون الانهيار المفزع لدفاعات شخص آخر، وما قد يبدو تمدد الروح إلى فضاء لا متناه بالنسبة إليّ، قد يبدو أشبه بسقوط مخيف في الفراغ بالنسبة إليك.

عندما نقول إن النشوة كالقطرة التي تذوب لدى عودتها إلى المحيط، لا بُدّ من توضيح أننا نحن القطرة والمحيط في آن معاً، ولكن على مستويين مختلفين.

إن النشوة هي تحرير الفردانية والعودة إلى الكلية.

إن كل ما يُدريك من الكلية يُدريك من النشوة.

هنا أعتقد أننا وصلنا إلى سرّ النشوة. لا يرى معظمنا نفسه خبيراً على درجة عالية في الجنس، كما لا يمكننا الارتباط بسهولة بالتصوف الاستثنائي لقدّيس. إن النشوة لن تكون أبداً مألوفة، لكن بوسعها أن تكون في متناولنا عندما ندرك طبيعتها الحقيقية. على الرغم من أنها غالباً ما تُختبر في المواقف الأكثر استثنائية، إلا أن النشوة هي صفة طبيعية من صفات الروح حالها حال أي صفة أخرى، وليس علينا أن نُقيم مؤقتاً في ظلام الماضي الأسطوري كي نستردّها، بل إن العمل الصبور للنمو الداخلي هو كل ما نحن في حاجة إليه.

إن تعزيز السكينة في الداخل هو تعزيز للنشوة، ولا ينبغي التلاعب ولا خداع الكينونة الداخلية من أجل تحقيق هذه السكينة. إن تفكيرنا أشبه بعدّائين ليس عليهم إلا أن يُبطئوا من سرعتهم كي يتمكنوا من المشي، ثم يُبطئون من مشيهم إلى الوقوف ساكنين. إن عملية التحوّل من النشاط إلى السكون هذه هي وصف بسيط وعميق جداً للتأمل.

نستطيع تعديل النصيحة الإنجيلية إلى «ابق ساكناً واعرف النشوة».

ليس هناك إشارة طريق تدلك على سكون التأمل، ولكن كي تكون أصيلاً يجب على أيّ تأمل أن يأخذ التفكير إلى ما وراء طبيعته السطحية الفوضوية التي لا تهدأ، إلى طبيعته العميقة بصفته السلام الذي يتجاوز كلّ الفهم.

الوصول إلى النشوة

إنّ الانبثاق إلى السكينة يُمكن أن يحصل في ظلّ أيّ ظرف يُمكن تصوّره. لقد حقّق «آرجونا» حالة «موكشا» خاصّته على أرض معركة مضطربة بعد الانقراض الدموي لعشيرة على عشيرة أخرى، وقد وجد قديسو العصور الوسطى سكونهم في انزعاجهم الكلّي عن العالم. في هذه اللحظة يعثر عليه أحدهم في مدينة صاخبة أو فيما يُحدّق بالبحر. إنّ التحرر لا يكون أبداً عرضياً أو طارئاً، ومذاقات النشوة تأتي وتذهب، ولكنّ بلوغ السكينة التامة للذهن يعني السير في الدرب الروحاني إلى نهايته بانضباط ويقين.

إنّ تمدد الوعي هو الطريق إلى النشوة.

إنّ تمدد الوعي هو مصطلح واسع يُغطي تقريباً كلّ شيء ناقشته حتى الآن، لأنّ الطريق إلى الحبّ له كل العلاقة مع مثل هذا التمدد. ينتشك الحبّ من حدود الأنا، وعندما تتفانى في التصرّف انطلاقاً من الحبّ، تكون قادراً على العيش في الروح. إنّ العديد من الأفكار شديدة الأهمية قد تمّت تغطيتها بالفعل:

رؤية حبيبيك كمرآة لذاتك الأسمى.

الاستسلام للحبّ كونه قوة مُلهمة.

التخلّي عن التعلّق بالذات المزيفة وحاجاتها.

تكريس كل يوم من أجل تحقيق الاتحاد الحقيقي وشفاء جراح الانفصال.

يعيش عددٌ لا يُحصى من الناس مع حبيهم دون اتباع أي من هذه المبادئ، إذ لا يمدّهم حُبهم بأساس قوي بما فيه الكفاية للهرب من التكيف القديم لديهم. إلى أن يكتشفوا الدرب الروحاني، قلة منهم يتمكنون من الانتباه إلى صوت الروح التي تتكلم بالبداهة. فقط إن فهمت صوت الروح، فأنت بالفعل في حالة نشوة دائمة لا يمكن زعزعتها. إلا أنك فقط في اللحظات التي تشعر فيها بتلاشي الحدود يكون لديك ومضات من الحقيقة، ثم تُصبح المعرفة البديهية مُمكنة، وتمكّن من رؤية نفسك على حقيقتك أنك تتمتع بالسمو والنشوة. لقد عبّر «أوبانيشاد» عن حقيقتنا المزدوجة في مجازٍ جميل:

«عصفوران، أحدهما فان والآخر خالد، يعيشان على الشجرة ذاتها. الأول ينقر الفاكهة بمنقاره، الحلوة منها والمرّة، والثاني ينظر دون أن يأكل. هكذا هي النفس البشرية تأكل من فاكهة هذا العالم، مُذهلة من المعاناة، جائعة دائماً وتريد المزيد، ولكن عندما تلتقي بالذات الحقيقية، وبالإله المتألق مصدر كل الخلق، تسكن كل رغباتها الملحة».

إن العصفورين اللذين على الشجرة، النفس والذات، لا ينفصلان. كلاهما يقفان على الشجرة نفسها «الجسد» وقيالتهما الفاكهة ذاتها «العالم المادي»، ولكن رغم القرب بينهما، لا يعرف العصفور الذي يتوق إلى الفاكهة رفيقه. يحتاج الأمر إلى استفاقة من أجل كشف الذات، وعلى الرغم من أنه رائع من ناحية أنه «الإله المتألق»، إلا أنه من ناحية أخرى قد يكون فقط الحبيب الحميم الذي كان يُراقب بإخلاص طوال الوقت في انتظار أن يُرى. ما إن تقع عينك عليه حتى تتغيّر الحياة برمتها. كما يُصرّح «أوبانيشاد» فإن حياة النفس عندما تتوحد مع

الذات، ترتقي إلى مستوى سعيد:

«إنّ الخير والشر يتلاشيان على حدّ سواء

يجد سروره في الذات، يلعب كطفل مع الذات

يفعل كلّ ما يُدعى إليه مهما كانت النتيجة».

عندما يُشرق إدراك الذات، تزول مسألة الصراع والجهد. تُرشدك الروح إلى فعل كلّ ما تُدعى إليه حسب التركيبة الخاصة بك. في الحقيقة، يتطلّب الحبّ الكوني شيئاً واحداً وحسب، ألا وهو النقطة العذبة في القلب، والتي تتوسّع إلى أن يُصبح السعادة والسلام فطريين في حياتنا. يحدث هذا أولاً لدى الأفراد، ثمّ يحدث في العلاقات المبنية على الروح، وفي نهاية المطاف يتوسّع إلى عائلات ومجتمعات بأكملها. يُمكن لنقطة مُنفردة في القلب أن تتمدد كي تُحرّر العالم.

من أجل ذلك، فإنّ النشوة ليست شعوراً فردياً على الإطلاق، وإنما لمحة من الكلية تنتظر أن تُرى في كلّ مكان. يُقرر «أوبانيشاد» هذا بوضوح شديد:

«إنّ الذات موجودة في كلّ مكان، تُشعّ من كلّ الموجودات،

أفسح من الفسيح، أسمى من الأكثر سموّاً،

صعبة المنال، أقرب من النّفس، أقرب من نبض القلب».

تُخبرنا حواسنا أنّنا نتنفس وأنّ قلوبنا تنبض، ولكن هناك نفسٌ داخل النّفس ألا وهو الروح «في المصطلحات المسيحية كانت تُدعى «أفلاموس»، أي تنفّس الإله».

على الرغم من أنّ الروح قريبة جداً، إلا أنّ قروناً من التحيّز الثقافي جعلت من الضروري إعادة اكتشاف معرفتنا البديهية والمباشرة بها.

الممكن للعديد من القواعد والأساليب أن تُوظف هنا، التأمل على وجه الخصوص. في هذا الكتاب قمتُ بالتركيز على ممدد الوعي المتاح من خلال الحبّ، مدفوعاً بالغياب المأساوي للحبّ الذي نراه حولنا جميعاً. إلا أنّ الطريق إلى الذات ليس مُغلقاً من جهتيه كليهما، فالمتعالى أقرب من النَّفس، ومن نبض القلب. لحسن الحظ يوجد العديد من التعاليم توضع قدمنا على أول الطريق.

في النهاية، لا يعلو الطريق حقاً في أيّ نقطة من الزمان أو المكان. لا تزال النفس هي النفس، ولا تزال الأنا هي الأنا، ولا تزال الحواس هي الحواس. كيف يُمكنك أن تذهب إلى أيّ مكان كي تأسر ما هو بالفعل قريب جداً منك؟ يكمن السرّ في أنّ هذا «الطريق الذي لا سبيل له» كما يُشير إليه المُعلّمون، يتسبّب بتحوّل هائل. هناك عالم من الاختلاف بين أولئك الذين يعيشون في الحبّ، وأولئك الذين يُلامسونه على نحو مُتقطّع وحسب. قد يكون الفارق الأكبر هو هذه الصفة التي تُدعى نشوة، والتي هي الشعور الحقيقي بتنفّس أنفاس الإله وأن ينبض قلبك مع قلبه.

مكتبة الرمحي أحمد

لا أريد أن أظهر حميمية النشوة، فهي العلاقة الأكثر خصوصية بين علاقات الحبّ. يُصبح الوجود حبيبيك، ويتبع ذلك انصهار ذاتك مع شخص آخر يُسر تامّ وتلقائية. إذا كان على المرء وضع نوع من النمطية لكيفية الوصول إلى النشوة، فسوف يكون عاماً إلى أبعد حد كالتالي:

يحين الوقت عندما ينتهي البحث ويبدأ التحقيق. أولاً يُصبح التفكير مُدر كإنشائه فيما يقف على مسافة منه. بطبيعة الحال، نحن مُستغرقون في حوارنا الداخلي، إذ أنّ سيل الأفكار، الرغبات، المخاوف، الخيالات التي تجري في رؤوسنا، تُبقينا ثابتين. نحن منخرطون في مأساة فكرية لا تخلص إلى نتيجة. يحصل التفكير على طاقته التي لا تهدأ من مشاركتنا.

إنَّ ثباتك على مأساتك الفكرية هو كلُّ ما يلزم لجعل المأساة ترتقي بذاتها.
لا يكون الثبات مغرياً جداً في لحظات مُحددة. هناك جزء من ذواتنا
قائم على عدم التعلُّق بنشاط التفكير، والمرحلة الأولى من النشوة هي
فقط هذا الإدراك الباهت لكوننا شهوداً على المأساة بدلاً من أن نكون
مُشاركين مُنهمكين. لقد بدأ المراقب بوضع مسافة بسيطة بينه وبين
المشهود.

إنَّ الخطوة التالية هي سكون التفكير. لا يتمّ تحقيق هذا من خلال
القوة، ولا حتى من خلال أيّ فعل على الإطلاق، ففعل أيّ شيء هو
النيقوض لكونك ساكناً، ولكن لأننا أمضينا حياتنا في الفاعلية والنشاط،
فإنَّ اللافعل هو أمرٌ غير مألوف إلى أقصى حدّ. في مُعظم الأحيان
يحدث بالصدفة، ومن حيث لا ندرى، أن يُلاحظ المرء أن تيار الوعي قد
توقف، والأمر أشبه بإغلاق صنوبر الماء. غالباً ما يكون النشاط الجنسي
مرتبطاً بالنشوة، لأنّها من بين الأوقات القليلة التي يستطيع فيها معظم
الأشخاص أن يشعروا أنّهم ذاهلون تماماً عن تفكيرهم. سواء حاول المرء
أن يجعله يحدث أم لا، فإنَّ ما يخلق السكون في الذهن هو ببساطة أنَّ
المراقب قادرٌ على الاستمرار في الوقوف جانباً لأكثر من لحظة.

إنَّ كسب بعض المسافة بين الشاهد والمشهود، أمرٌ نادرٌ جداً إلى
درجة أنَّ المرحلة الثانية من النشوة تحدث على نحو غير نظامي. بالنسبة
إلى معظمنا يدوم الشرود عن النشاط الذهني عدة ثوانٍ وحسب، ولكن
إذا ما نجحنا في تحقيق المرحلة الثانية، فسيأخذ السكون اتجاهاً مُفاجئاً.
يكشف لنا انتباهنا أنَّ للصمت حركيته الخاصة به. إنَّ الذهن الساكن،
وعلى الرغم من خلوه من الأفكار، يرتجف ويتذبذب على النحو ذاته.
هناك نوع من الانتظار المُرتجف والذي من المُمكن أن يكون واحداً من
أمرين. إما أن يكون هناك فكرة جديدة على وشك الولادة من أجل

إعادة الحوار الذاتي، أو أن الارتجاف الباهت للصمت سوف يُؤدّي إلى صمت أكثر عمقاً.

مُحتفظاً بتوازنك هنا على حافة النشوة، لا يُمكنك أن تجعل تفكيرك يختار طريقاً على آخر. حتى الأشخاص الذين اختبروا الذهن الصامت عدّة مرات، كما في ممارسة تمارين التأمل الطويلة، لا يمرّون بالغرفة الأمامية للصمت بإرادتهم. إلا أنه إذا اختار التفكير الغوص في صمت أعمق، فهذا يعني أنه قد تمّ الوصول إلى المرحلة الثالثة. لا يهتزّ هذا الصمت الأعمق، ومن غير الممكن تعكيره ولو حتى بأدنى نشاط. يختبره المرء كأنعم مخمل أسود، أو ككهف شديد الظلمة والعمق. إنّ كلّ مَنْ وصل إلى هذا الحدّ هو الآن «يقف خارجاً» بصدق. بالطبع سوف يكون على الدرجة ذاتها من الدقة أن نقول أنك تقف في الداخل، لأنّ الخارج والداخل قد فقدوا الفرق بينهما. أنت هناك وحسب حيث تُوجد النشوة.

لا تتطلّب المرحلة الرابعة والأخيرة أيّ شيء جديد من جانبك. ما إن يقع انتباهك أسير الصمت العميق، حتى يكون التحوّل العميق قد اكتمل. إنّ كلّ ما سيحدث بعد هذا سوف يظهر من تلقاء نفسه. يغدو المرء وجهاً لوجه مع الوجود الصرف، والإدراك الصرف، والفرح الصرف. إنّ المصطلح السنسكريتي القديم «سات تشيت أناندا»، أي وعي السعادة الأبدي، يكشف عن ذاته. قد يُسمّى قديس مسيحي التجربة ذاتها «وجه الإله»، ويُعبّر عنها الشاعر في «أغنية سليمان الحكيم» بمفردات مُحبّ:

«إنّ عينيّ تُشعّان بروحك

منخري ممتلئٌ بعطرك

أذناي تطربان لموسيقاك

ووجهي مغطّى بنداك».

إلا أن هذه مجرد صور. إن حقيقة أن النشوة موجودة هي الوعد الذي يُزكّي إيماننا على الطريق إلى الحب، ومذاقها هو الماء الذي يُنعش بحثنا. نستمدّ إيماننا من المعلمين الأحياء الذين وصلوا إلى غايتهم. إنهم يقفون بمعزل عنا، لكنهم مكسوون بلحم ودم مثلنا، إنهم يمشون، يتصرفون، يتنفسون، يعيشون كما يفعل سائر الناس. إلا أنه في سريرتهم، وداخل أرواحهم المحققة، يعلمون حقاً وبيقين تام، حالهم كحال العصفورين على الشجرة، أنهم ذات في حين أننا نفس.

غالباً ما أرجع إلى حوار في عدة صفحات بين مُريد هندي ومُعلّمه كي أعيد تناقض الحياة هذا إلي. يُقاوم المريد فكرة أن هناك شيء خارج حدود عالم الحواس هذا. إنه السائل، بينما المُجيب هو مُعلّم من جنوب الهند اسمه «سري نيسار غاداتا ماهر اجا»:

السائل: «هل عالمك مليء بالأشياء والأشخاص كما عالمي؟».

المُجيب: «كلا، إنه مليء بنفسي».

السائل: «لكن هل تبصرون وتسمعون مثلنا؟».

المُجيب: «أجل، يبدو أنني أسمع وأرى وأتصرّف، لكن بالنسبة إلي يحدث الأمر وحسب، كما يحدث التنفس والهضم بالنسبة إليك».

السائل: «إن كنت أنت العالم، كيف يُمكنك أن تكون مُدركاً له؟».

المُجيب: «إن الوعي والعالم يظهران ويختفیان معاً، بما أنّهما جانبان للحالة ذاتها. طالما أن التفكير موجود، فإنّ جسدك والعالم موجودان. إنّ عالمك من صنع التفكير وهو ذاتي، محصور في الذهن، مُجزأ، مؤقت، شخصي ومُعلق على خيط الذاكرة».

السائل: «كذلك هو عالمك».

المُجيب: «آه كلا. أنا أعيش في عالم الحقائق، في حين أن عالمك هو

عالم الخيالات. إنَّ عالمك شخصي، خصوصي، غير قابل للمشاركة، وتعود ملكيته إليك على نحو حميمي. لا يمكن لأحد أن يدخل إليه كي يرى كما ترى، ويسمع كما تسمع، ويشعر بمشاعرك، ويفكر بأفكارك. في عالمك أنت حقاً وحدك، محصور في حلمك المتغير أبداً، والذي تتخذه مدى الحياة. بينما عالمي عالم مفتوح، مألوف للجميع، سهل المنال للجميع. في عالمي يوجد تبادل للأفكار، بصيرة، حُب، صفات حقيقية، ويكون الفرد هو المجموع، الكل من أجل الواحد، والواحد من أجل الكل».

على الرغم من عدد المرات التي قرأتُ فيها هذا المقطع على مرّ السنين، إلا أنه لم يُخفق يوماً في نقلي إلى مستوى أعمق من العاطفة والذاكرة أو البصيرة. أشعر أنني قد وقفتُ وجهاً إلى وجه مع الحقيقي، وأنتي أقف باندهاش في حضرة شخص يُمكنه أن يقول عن العالم المادي إنه مجرد ذرة عابرة في ذهنه. لكنّه كذلك من المؤلم إدراك أن مثل هؤلاء المُعلّمين العظماء بدأوا كأناس عاديين. إنَّ الفارق الوحيد بينهم وبين أي واحد منا هو أن المُعلّمين وضعوا قدمهم على الدرب، مُستهلين رحلة خلق الروح التي تترك الزمن خلفها. في نهاية المطاف ينتهي الطريق، ويتقوّض الأساس المتكوّن من الذكريات والتفكير، تاركاً عالماً جديداً من الواقعية مستحيلة التصور. على نحو مفهوم، كان مُريد «مهراجا» فضولياً جداً إزاء شكل هذا العالم الجديد، إلا أن مُعلّمه استطاع أن يُجيبه فقط من مكان يتجاوز الكلمات:

السائل: «كيف تعرف أنك في الحالة الأسمى؟»

المُجيب: «لأنني فيها. إنها الحالة الطبيعية الوحيدة».

السائل: «هل لك أن تصفها؟»

المُجيب: «فقط من خلال النفي، لا يُمكن التسبب بها، غير معتادة»

على شيء، غير مرتبطة، غير قابلة للقسمة، غير مُركّبة، غير قابلة للزعزعة، غير خاضعة للشك، لا يُمكن الوصول إليها من خلال الجهد، ومع هذا فإنّ حالتني واقعية على نحو عالٍ، ولذلك فهي مُمكنة، مُدركة، مُتاحة».

قد يكون هناك أناس يجدون هذا الوصف غير مشجّع، ومليئاً بالمفارقات. كيف يُمكن أن تنال ما لا يُمكن نواله، وكيف يُمكن لما لا يُمكن وصفه أن يكون حقيقياً؟ ليس في وسعي إلا أن ألتجئ إلى سهام النور التي تنهال علينا من ذاك العالم، ولحظات النشوة التي تُسكت كل شك، وتُسكن كلّ تساؤل. يتطلب الأمر وقتاً طويلاً قبل أن تتم ترجمة مثل هذه التجارب التي تُولد في أعماق صمت، إلى الزمان والمكان. من الصعوبة بمكان ملء حياة الفوضى بالنشوة. من ناحية أخرى، فيما أنت محصور في اللحظة النشوانة، تبدو الحقيقة برمتها أشبه بمعجزة. يُدكرنا جذر كلمة miracle «معجزة» في حدّ ذاته أنه مشتق من الكلمة اللاتينية mirari، والتي تعني «ينظر باهتمام مُنتشٍ»، ولم يسبق أن وُضع تعريف أفضل للنشوة من هذا.

بالنسبة إلى أولئك الذين حازوا الدخول إلى النشوة، ما من داع إلى طلب المزيد، فما من تحوّل على هذه الدرجة من الشمولية، وبعد العودة إلى عالم الحياة اليومية، يبدو أنّ الهبة الأعظم ليست كثافة الفرح المُتذكر وإنما كشف الحقيقة. تسمح لحظة واحدة من النشوة الحقيقية عمراً من الشكوك، إذ تُدرك مرة وللأبد أنّ الروح حقيقية، وتعلم من التجربة الأولى أنك الجوهر المُقدّس. حسب ذلك المعنى، فإنّ النشوة هي التجربة الأكثر مباشرة وفي الوقت ذاته الأكثر بعداً من بين كلّ التجارب. إنّها مباشرة لأنها لا تُنكر، وهي بعيدة لأنّ الأمر يستغرق عمراً لتأمين النشوة كحقيقة دائمة. لحسن الحظ فإنّ هذه الرحلة في حدّ ذاتها تخلق النشوة، كونها الطريق إلى الحبّ.

تدريبات الحُبِّ

رعاية الإلهام

إنَّ أحدَ أكثرَ البراهينَ جمالاً على حصولِ النشوةِ يتجلَّى في لحظةٍ من الإلهامِ. لقد سبقَ أن ناقشتُ إشاراتٍ من الروحِ والتي تُلمَّحُ إلى حقيقةٍ تتجاوز تلكَ التي تُدرِكها الحواسُ الخمسُ. لكنَّ الإلهامَ هو أكثرُ بكثيرٍ من مجردِ إلماحٍ، فعندما تشعرُ أنك مُلهَمٌ تجدُ نفسك تفتحمُ عالماً تكون فيه الأشياءُ والأحداثُ العاديةُ تنضحُ بالنورِ، كما لو كانت تُنارُ من الداخلِ. إنَّ هذا النورَ الداخليَ هو الحقيقةُ، وعندما نرى الحقيقةَ فجأةً، نكسبُ البصيرةَ والصفاءَ والموضوعيةَ.

تُمكِّنك البصيرةُ من معرفةِ قلبك.

أما الصفاءُ فيُمكنك من القبولِ دونِ أوْهامٍ.

أما الموضوعيةُ فتُمكِّنك من رؤيةِ أيِّ شخصٍ أو أيِّ موقفٍ بتعاطفٍ.

في لحظاتِ النصرِ عندما تقولُ لنفسك: «لقد تمَّ إلهامي بهذا حقاً»

تأتي الصفات الثلاث معاً، والشعور بذلك الاتحاد هو النشوة. للأسف، لا ينال معظم الناس ولا حتى النذر اليسير من هذه الصفات إلا في آخر العمر، عندما يسمح نضج التجربة للعوائق التي تقف في وجه الإلهام أن تتهاوى، وعلى وجه التحديد العقبات مثل الوهم، الإسقاط، إصدار الأحكام. حتى حينئذ قد تكون لحظات الإلهام نادرة. لكن جذر كلمة inspire أي «يُلهم» تعني «يأخذ شهيقاً»، والذي يدل ضمناً على أن الإلهام يجب أن يكون أمراً بسيطاً، طبيعياً كالتنفس. عندما نقول إن أحدهم قد تم إلهامه لكتابة قصيدة حُب، نعني أن الأمر تدفق على نحو طبيعي من أحاسيسه أو أحاسيسها، دون أن يعترض الطريق أي شيء، فلم يكن هناك صراع بين الرأس والقلب.

إن الإلهام هو تلك الحالة التي يتصل فيها الرأس مع القلب.

يُبين التمرين التالي كيف تستدعي الإلهام وتجعله هدفك قبل وصولك إلى نهاية الطريق.

الجزء الأول: لحظة لا متناهية

إن كل معلم روحاني قد صرّح أن اللحظة الحاضرة هي بيت الروح، ولا ينبغي لشيء يتحقق نواله على شكل حكمة أو حُب أو رؤية أن يتم تأجيله. لكننا جميعاً نؤجل اليوم الذي سنكون فيه محبوبين، حكيمين، مُلهمين من خلال رؤيتنا نحن. يدل هذا ضمناً على أن اللحظة الحاضرة هي مكان يصعب كثيراً الوصول إليه على الرغم من الحقيقة الواضحة أننا هناك بالفعل.

إن كل لحظة هي باب إلى الخلود. يفتح الباب من خلال القدرة على

الفهم.

إنّ ما يجعل كلّ لحظة لا متناهية هو الاحتمالات التي تحملها، وما يجعلها متناهية هو نظرتك إلى تلك الاحتمالية. فكّر في لحظة مُلهمة في حياتك، عندما قُمتَ بالتحرك المثالي، وقلّت الشيء المثالي، وخطرت لك الفكرة المثالية. ما الذي جعلك مُختلفاً إلى تلك الدرجة في تلك اللحظة؟

لقد كنت مُنفتحاً على شيء جديد.

لم تكن تُعيد إحياء الماضي أو تتعجّل المستقبل.

كنت تشعر أنك متفائل ومُنفتح، ولم تكن محمياً.

سمحتَ له أن يحدث مهما كان.

كنت تشعر أنك متصل.

الآن اسأل نفسك إن كنت تشعر بتلك الحال الآن. إن كنت كذلك فأنت في حالة شديدة البساطة ولكنّها استثنائية في آن معاً: سوف تكون في اللحظة.

تأخذ الظروف المُسبقة ذاتها الجميع إلى داخل اللحظة، سواء كان «ليوناردو» أو «وليم بليك» أو مُجرّد شخص عادي مثلك ومثلي. قد يرى عبقرى مثل «بليك» أنّ «اللانهائية هي ذرة رمل»، بينما قد يشعر شخص عادي بالارتقاء وراحة البال وحسب. مع ذلك، فإنّ الاختلافات أقلّ أهمية بكثير من وجوه الشبه. إن كنت تشكّ أنك تستطيع حقيقة أن ترى اللانهائية في ذرة رمل، جرّب التأمل التالي «الذي يُمكن القيام به تخيلاً دون رمل، في حال لم يكن متوفراً».

ضع ذرة رمل «عادةً سوف يفي رمل حوض السمك أو الشاطئ بالعرض» في راحة يدك، ودّع عينك تستقرّ عليها. لاحظ لونها وأوجهها، أيّ لمحة من بريق، حدّة حوافها. دحرجها بين أصابعك،

احملها إلى لسانك وتذوق إن كان فيها أيّ طعام ملوحة أو تراب. هذه هي حبة الرمل التي تُقدّمها لك حواسك الخمس، والتي قد يقول معظم الناس إنّه لا يوجد الكثير لرؤيته في هذا الجسم المتواضع.

فكّر الآن في ذرة الرمل تلك كنقطة مُحاطة بالمكان. ما حجم المكان الذي تستطيع تخيّلُه؟ هناك الغرفة التي أنت جالس فيها، والتي تتوسّع إلى منزلك، والمنزل إلى حيّك، والحيّ إلى بلدتك. اسمح لتفكيرك أن يرى هذا التمدد وهو ينفجر فجأة. أمامك الآن فضاء الكوكب بأكمله، المجموعة الشمسية، المجرّة، والظلمة التي وراءها. دَع هذا الفضاء يتمدد هو الآخر، واسمَح لنفسك أن ترى أنه لا حافة للفضاء الخارجي، ولا حدود في الزمان. لا يُمكن للفضاء أن يكون له حدود لأنّ الكون بصفته نظاماً مُتناغماً آخذ في التوسّع بوتيرة هائلة، بسرعة مئات آلاف الأميال في الدقيقة، وهي أبطأ بقليل من سرعة الضوء بالمقاييس البشرية. لا تستطيع أن تلتقط صورة ثابتة لحركة الكون كي تكتشف أين هو في اللحظة الحاضرة، لأنّه في الحافة الأمامية للتمدّد، ينطوي الكون على نفسه ثانية، ولا بُدّ له أن يفعل ذلك، وإلّا سيكون هناك شيء خارج المكان، الأمر الذي لا يُمكن أن يكون.

إنّ هذا يعني أنّ ذرة رملك هي مركز الكون.

الآن كرّر التأمل مستخدماً الزمان بدلاً من المكان. انظر إلى ذرة الرمل خاصتك وانظر إلى الوقت بالضبط. تخيل الجزء الباكر الذي انقضى من هذا اليوم وبقية اليوم التي تمتدّ إلى ما بعد. قُم الآن بتوسيع إطار الزمان ليشمل يوماً قبل ويوماً بعد، ثمّ أسبوعاً، ثمّ شهراً، ثمّ سنة. انظر إلى الزمان على أنّه دائرة متمددة، واسمح لها أن تتمدد بالسرعة التي تُريدها هي. هل هناك حدٌّ لهذا التسارع؟ تستطيع في ذهنك تَوَأّن أن تتخيّل لحظة الانفجار العظيم، ولا أقصد الحدث الحرفي الذي يتجاوز

الفهم الفكري، وإنما الزمن الذي استغرقته في جلب الحدث إلى ذهنك. بالمثل، إذا أردت أن تتخيل نجماً كما كان قبل عشرة مليارات عام من الآن، يستطيع تفكيرك أن يذهب فوراً إلى تلك النقطة.

إن ذرة رمل هي مركز الزمن، تتمدد بلا نهاية في جميع الاتجاهات. إذا كان كلٌّ من الزمان والمكان مُترَكزين في ذرة من رمل فقد رأيت اللانهاية، أو أقرب ما يُمكن لفهمك الحالي أن يحملك إليه. إن الخطوة التالية هي القيام بهذا التأمل دون فكرة الزمان والمكان. اسمح لذهنك أن يكون خالياً، واسمَح لإحساس الزمان والمكان كدائرة واحدة ممتددة أن يتعد عن نقطة ما. أبق في ذهنك النهائيتين كلتيهما، النقطة والدائرة، دون التخلي عن أيٍّ منهما. لا تتوتر أو تحاول أن تسعى بجد إلى التصوّر، يجب أن يكون هذا طبيعياً قدر الإمكان. دَع الدائرة تُسرِع بعيداً عن النقطة إلى أن تختفي وتعجز أنت عن الاحتفاظ بالأمرين كليهما في إدراكك.

تحسّس حالة تفكيرك:

هل هو مُنفتح، مراقب، متيقظ؟

هل يعيش الماضي ثانيةً أو يتعجّل المستقبل؟

هل هو غير محمي؟

هل سمحت لتأملك أن يحدث دون تحويله إلى أمر آخر؟

هل تشعر أنك متّصل؟

قد تلاحظ واحدة من أو كل هذه الأمور، أو ولا واحدة منها. ليس هذا اختباراً بل طريقة للمضي إلى ما وراء الحدود. إن الفائدة من رؤية اللانهاية مُثلة في ذرة رمل أمرٌ شخصي، قد تشعر برغبة في الضحك أو سكون عميق، رُبما تخَطّر في ذهنك صورة جميلة أو فراغ ناعم.

قد تكون نشواناً أو ملهَماً. امنحه بعض الوقت، سيفتح هذا التأملُ التفكيرَ، ويُخفِّف الحدود القديمة لأنك دون أن تضرَّ إلى التعامل معها من الناحية النفسية.

إنَّ ذرة الرمل مُهمّة. أنت تستخدم نقطة التركيز هذه كي تتسلَّل خارج شبكة الزمان والمكان. يكمن الانفتاح خارج الشبكة والذي هو احتمالية صرْفة، وفي تلك الاحتمالية كلُّ شيء ممكن. إنَّه باب اللحظة الحاضرة، الذي يُفضي إلى الأبدية.

الجزء الثاني: خيوطٌ في نسيج الحُبِّ

ينمو الإلهام على الطريق إلى الحُبِّ. إنَّ لحظات البصيرة التي تُميِّز المراحل المبكرة من الطريق ليست عميقة كتلك التي تأتي مع الرؤية الناضجة. يعكس هذا تغيراً في الإدراك، ولكن في الوقت ذاته هناك تغيرٌ في الحقيقة. كونها لا متناهية، فالحقيقة الروحانية مرنة إلى ما لا نهاية، إذ يُمكنها أن تتكيَّف مع أيِّ وجهة نظر. إنَّ جميع وجهات النظر مقبولة، ولكن تلك التي تقترب أكثر من الإله تشتمل على المزيد من صفاته: الصدق، الشفقة، القبول، الحُبِّ.

إنَّ إدراكك هو مُساهمته في الحقيقة. إنَّ ما تدركه على أنه حقيقي يُصبح حقيقياً.

عندما يجتمع شخصان في الحُبِّ، فهما بذلك يحيكان نسيجاً من الإدراك. إذا كان النسيج قوياً فهذا لأنَّ الحبيين جعلاه كذلك، وكلُّ فكرة مُحبَّة وكلُّ فعل مُحبِّ هما عبارة عن خيط يضاف إلى النسيج. في اللغة السنسكريتية كلمة thread «خيط» هي حكمة Sutra «سوترا»، والتي تمتلك كذلك معنى ماورائياً. إنَّ كلمة sutra سوترا تعني قولاً مأثوراً أو صيغة تُعبّر عن حقيقة جوهرية تتعلّق بالإدراك

عندما يقول الرومي: «الحُبُّ هو البحر الذي يغرق فيه الفكر» فهو بذلك ينطق بحكمة «سوترا». إنَّه يُعبِّر عن الحقيقة انطلاقاً من مستوى إدراكه، وفي الوقت ذاته يحيك قوله الحقيقة من خلال إضافة خيط لم يسبق لأحد أن أضافه من قبل. في لحظة صفاء وبصيرة، شعرَ الرومي في داخله أن الفكر في داخله لم يُعدُّ يُصارع ضدَّ الحب، بل تمَّ استيعابه فيه، كما لو أنه غرق في البحر. تعكس الحكمة التي كتبها تلك التجربة وفي الوقت ذاته تُثيرها داخلنا عندما نقرأها.

لقد حظيتَ أنت وحبيبك بلحظات متميزة، فهتمتا فيها معنى الحُبِّ، ولم يسبق لأحد غيركما أن حظي بالكشف ذاته، لأنكما شخصان فريدان. إنَّ إلهامك ملكك أنت وحدك، على الرغم من أنَّ بصائر مشابهة طالما كانت تتكرَّر آلاف السنين. إنه أمرٌ مهمٌّ أن تجعل كشوفاتك خاصة بك وحدك. أنتما في حاجة أن تعرفا ما تؤمنان به، والمدى الذي وصلتما إليه على طريق الحُبِّ سوياً، وحجم النماء الذي تشاركتماه. تستطيع الحكمة أن تشي لك بكلِّ هذه الأمور.

إنَّ التمرين هنا هو كتابة إلهاماتك كما تأتيك. ينمو الحُبُّ أكثر كلما تكلمتَ عنه، وفكرتَ فيه، وعبرتَ عنه. على الرغم من أنَّ لحظات الإلهام لا تدوم إلا برهة إلا أنَّها حجر الأساس لشيء أبدي، ألا وهو العلاقة بين النفس والذات. توذُّ ذاتك منك في هذه اللحظة أن تعرف عن الحُبِّ، وتعرف عن الحقيقة، الثقة، القبول، والتفاني كذلك. هذه هي الخيوط التي منها يُحاك منها نسيج الإدراك.

مكتبة الرمحي أحمد

كتابة الحكمة «السوترا»

أحضر دفتر ملاحظات تضع فيه كلَّ حكمك، إلى جانب تدوين تلك الخاصة بآخرين والتي تُلهمك. لا تنتظر حتى تقوم بإدخال أفكارك الملهمة فقط. تكون الروح في أيِّ لحظة من اللحظات مستعدة من أجل

تعليمك أموراً عنها، وكلّ ما عليك فعله هو أن تقطع بعض الوقت عندما تجد نفسك مُستعداً للاستقبال. إنّ تخصيص خمس أو عشر دقائق في الصباح الباكر ينجح عند معظم الناس.

اجلس والورقة والقلم معك، ودع تفكيرك يسترخي. لا تُكره نفسك على حالة من الإلهام، بل لتكن لديك النية في التعبير عمّا تعلمه. لا أقصد المعلومات التي في دماغك بل ما تعرفه من قلبك، ذرة من الحقيقة، رسالة من ذاتك. إذا لم تحضرك الكلمات بسهولة في البداية، ربّما يستحسن أن تبدأ بعبارات معيارية مثل «الحُبّ هو...»، أو «تُرِيدني ذاتي أن أعرف أنّ...»، بعد القليل من التدريب على كلّ الأحوال، لن تكون قادراً على التوقّف عن الكتابة. ما إن يبدأ تبادل الأفكار حتى تنزع إلى التدفّق.

إنّ الهدف من حكمتك «السوترا» ليس أن تبدو شعرية أو حكيمة، بل أن تُعبّر ببساطة عن مكانك. يعجز معظمنا عن محاكاة ذكاء «الرومي»، ولكنّ حالة إدراكنا صادقة بالنسبة إلينا بقدر ما كانت حكمته صادقة بالنسبة إليه. يكمن جمال تسجيل رؤيتك الروحانية في أنك سوف تحظى بسرور غامر عندما تراها تنمو. إنّ كلّ خيط مُهمّ، ومن غير الممكن نزع أحدها خارج نسيج الحُبّ دون التسبب بخسارة. من أجل ذلك، أبقِ في الاعتبار القيمة الثمينة لإدراكك، ودع إلهامك يكون وسيلة لاستعادة حياتك الروحانية بصفتها ملكاً لك.

فيما يلي بعض الحكم «سوترا» التي قمتُ بكتابتها خلال السنة الماضية في دفتر ملاحظاتي الخاص. لقد كتبتها في لحظات الفراغ، على متن الطائرة، في انتظار حقائب ضائعة، أو جالساً في الهواء الطلق قرب البحر في الأيام المشمسة، عندما أردتُ أن أكون مع ذاتي وأسمع صوتها. هناك ما يقرب من مئة سوترا هنا، وهو حصاً جيد لسنة حافلة

بالعمل، ولقد تفاجأتُ حين قرأتها دفعة واحدة، وكيف أنّها تُعبّر تماماً عن مادة هذا الكتاب. هكذا هي أشبه ببلّورات تبرّعت ونبّتت منها صفحات بأكملها. أنا لا أقدّمها إليك كي تقرأها في جلسة واحدة، وإنما تمّ تقديمها هنا جميعاً لتبيان تقدّم روح واحدة وهي تتكشف خلال فترة قصيرة من الزمن. إن كنتُ أستطيع طلب أمنية لنفسِي، فستكون أن أحيك نسيج الإدراك إلى الأبد، فما الأمر الأكثر إثارة من نظرة عامة على الحقائق التي لا تعرفها أنت بعد؟

دروس للمُحبين

هناك ثلاثة أمور مطلقة ولا يمكن أن تُدمر: الإدراك والكيونة والحبّ.

سوف تكون في حبّ عندما تعلم أنك أنت الحبّ.

إنّ الحبّ هو نبض التطور الذي يجعل الحياة تتمدد.

إنّ أيّ رغبة في النمو تلي تدفق الحبّ.

إذا وضعتَ عائقاً في وجه رغباتك، فأنت تسدّ الدرب الطبيعي

لنموك.

إنّ النّمو هو الرغبة في جعل الواقع يكون جديداً في كلّ لحظة.

إنّ الحبّ هو بداية الرحلة، ونهايتها، والرحلة ذاتها.

إنّ الطريق إلى الحبّ موجود في كلّ مكان وليس في أيّ مكان. ما

من مكان تستطيع الذهاب إليه ويكون خالياً من الحبّ، وما من مكان

تستطيع أن تُغادره ولا يكون هو الحبّ في ذلك الحين.

لا يرتكز الحبّ على كيفية تصرفك أو شعورك وإنما على مستوى

إدراكك.

يأتي الحُبّ في الازدواجية ويذهب، بينما في الوحدة لا يوجد إلا الحُبّ.

إنّ الحُبّ الشخصي هو شكلٌ مُركّز حُبّ الكون، بينما الحُبّ الكوني هو شكلٌ مُتمدد من الحُبّ الفردي.

إنّ حُبّك لشخص آخر ليس منفصلاً عن حُبّك للإله، فالأول هو الموجة والآخر هو المحيط.

يحكم التفكير على ما هو جيّد وما هو سيّء، بينما لا يجلب الحُبّ إلا الجيّد.

كل الصلوات تُجاب، ولكنّ تلك التي تُجاب بسرعة هي الصلوات من أجل الإدراك.

تتحقّق الرغبات تبعاً لمستوى إدراكك. عندما يكون وعْيُك نقيّاً، فإنّ كلّ رغبة تتحقّق تماماً.

إنّ الصلاة هي بمثابة طلبٍ يتمّ تقديمه من طرف صغير من الإله إلى الطرف الأكبر من الإله.

تتحقّق الأحلام عندما تُحمل بصمت في القلب.

لا تُخبر العالم بأحلامك، اهمس بها إلى الحُبّ.

من قلب نقي، يُمكن لأيّ شيء أن يتحقّق. إن سألْتَ عمّا يفعله الكون، فإنّه يسترق السمع إلى كل رغبة من رغباتك.

إنّ كلّ شيء هو الروح ذاتها وهي تُشاهد نفسها بعيني مراقبين مختلفين.

إنّ الحُبّ في كلّ مكان، لكن في بعض الأماكن يتمّ حجبه بالخوف.

ما لا يحوي على الحُبّ لا بدّ أنّه يحتوي على الوهم.

انفذ عبر كلّ أوهامك وستكتشف أنك لست إلا حُبّاً.

إنَّ الأشخاص الآخرين هم مرآيا تعكس حُبِّك. في الحقيقة لا يوجد آخرون بل هي الذات في صور أخرى.

إنَّ الانفصال هو محض فكرة، بينما في جوهرها، الحقيقة هي الاتحاد. عندما تلوم وتنتقد الآخرين، فأنت تتجنَّب بعض الحقيقة بخصوص نفسك.

إنَّ كلَّ شيء في العالم الخارجي يحتوي على رسالة عن العالم الداخلي.

إنَّ صُور وأصوات الطبيعة ما هي إلا لتذكُّرك بالخلق المُحبِّ.
إنَّ التغيير الحقيقي يُصاحبه بصيرةٌ جديدة.

إنَّ البصيرة هي خَفَقَةُ حُبِّ تُبَدِّد بعض البصمات القديمة.
إنَّ البصيرة تجلب الصدق، والذي هو الحُبِّ قيد العمل.

إنَّ الحُبِّ كالماء. إن لم يتدفَّق فسوف يركد.

إن خلقت أيَّ مساحة مفتوحة في داخلك، فسيملؤها الحُبِّ.
تأمل الحُبِّ كلَّ يوم. إنَّ الإنعكاس المُحبِّ يجعل القلب يكبر.

يتَّخذ الحُبِّ أشكالاً عديدة، الأمر عائدٌ إليك في اختيار عن أيِّها تودُّ التعبير.

إنَّ التعبير الأسمى عن الحُبِّ هو الإبداع.

إنَّ البراءة هي القدرة على منح الحُبِّ واستقباله دون تشبُّث.

أن تُحبَّ ببراءة هو أن تسمح للآخرين بالتعبير عن حقيقة مَنْ يكونون.
لا أحد على خطأ. بعيون الحُبِّ، يبذل كلُّ الناس ما في وسعهم

انطلاقاً من مستوى إدراكهم.

يبدو الآخرون على خطأ عندما لا تتطابق وجهة نظرهم مع وجهة

نظرك.

تأتي كلُّ الاختلافات في الرأي نتيجة سوء فهم مستوى إدراك الشخص الآخر.

نخلق كلَّ العوائق بأنفسنا من خلال إيماننا بانعدام الحُبِّ.

لن يكون لك أعداء ما إن تُقرّر الاستسلام.

إنَّ الاستسلام لا يعني الانقياد للآخر بل إلى الحُبِّ.

إنَّ كلَّ الرغبات روحانية عندما تتمُّ رؤيتها في مستواها الأعمق.

إنَّ الحُبِّ ليس نقيض الكره. لأنَّ الحُبِّ كلُّ، فلا أصداد له.

تولد السلبية في فجوة تمَّ فيها إقصاء الحُبِّ.

تحصل الفجوات في أماكن تكون فيها خائفين من أن نرى أنفسنا.

تبدو الحياة عشوائية في الظاهر، لكن على مستوى أعمق هي منظمة

بكل ما في الكلمة من معنى.

إنَّ قوة الحُبِّ المنظمة، لامتناهية.

إنَّ الكون قد تمَّت هيكلته لجلب النمو، والنمو يكون دائماً موجَّهاً إلى

حُبِّ وسعادة أعظم.

لا يكمن الحلُّ أبداً على مستوى المشكلة، بل الحلُّ دائماً في الحُبِّ،

والذي يتجاوز المشكلات.

إنَّ الأمور السيئة لا تحصل لنا، بل نحن من نجلبها لأنفسنا كي نتعلَّم

درساً.

ينمو الحُبِّ على أساس العطاء.

إنَّ قدرة الإله على العطاء لا محدودة، ولكن نحن من نحدِّها من خلال

وجهات نظرنا غير المحبِّة.

إنَّ الحُبِّ لا يُجبرنا أبداً. الحُبِّ ذكي ويجلب فقط ما تحتاجه.

لا يوجد عقاب ربّاني. ما يبدو لنا أنه عقاب ربّاني هو انعكاس لمقاومتنا

يُولد الغفران من الإدراك المتزايد. كلما استطعت أن تبصر أكثر، أصبح الغفران أسهل.

يحصل الغفران في القلب عندما تنهار جدران الانفصال في التفكير. إنَّ الحُبَّ هو اهتمام دون إصدار أحكام. إنَّ الاهتمام في حالته الطبيعية هو تقدير وحسب.

إنَّ الشخص الذي تدعوه عدواً هو جانب مُبالغ فيه من صورتك الزائفة.

تبدو الصورة الزائفة نقيض الحُبِّ، مع أنها في الواقع، هي السبيل إلى الحُبِّ.

إنَّ الروح شغوفة، لا يستطيع أحد دون شغف أن يكون روحانياً حقاً.

تكمن يقظة الحُبِّ الصادق في العثور على السلام في الشَّغف، وعلى الشَّغف في السلام.

إنَّ الطاقة الجنسية حيادية. يُمكنها أن تكون مُحبَّة أو غير مُحبَّة، اعتماداً على كيفية استخدامها لها.

من الممكن استخدام الجنس في توسيع الحُبِّ أو إحكام التضييق عليه. إنَّ الشَّبَقَ الأسمى هو أن تتخذ الإله كحبيب.

عندما يكون الجنس مُحبَّاً تماماً، أنت تختبر القدسية من خلال شريكك.

إنَّ الحُبَّ الجنسي الذي يستحثُّه الحُبُّ المطلق، هو النشوة.

إنَّ النشوة هي حالة الطاقة الأكثر بدائية.

لماذا يكون الجنس قوياً جداً؟ لأننا في بحثٍ دائمٍ عن حالة من النشوة

الأصيلة.

إنَّ الحقيقةَ برمتها مُحتواةٌ في اللحظةِ الحاضرةِ.
إنَّ الحُبَّ الحقيقيَ موجودٌ هنا والآن. كلُّ ما يُمكنك تذكُّره أو تعجُّله
هو مُجرَّد ظلِّ الحُبِّ.

كي ترى الحُبَّ في اللحظةِ ينبغي أن تنظف نوافذ الإدراك.
إن كنتَ مملِك اهتمامك الكامل في هذه اللحظة، فسترى الحُبَّ
وحسب.

عندما نستبدل الحُبَّ بشيءٍ ما، فالنتيجة هي الإدمان.
إذا كنتَ مدمناً على شخصٍ آخر، فأنت تُعامل ذلك الشخص على
أنه شيء.

إنَّ الوقت هو عدوُّ الأنا، وليس الحُبِّ.
يتغيَّر الحُبُّ مع مرور الوقت، لكنَّه لا يضعف أبداً. إنَّه حاضرٌ دائماً
بكليته.

إنَّ الحُبَّ هو الكينونة الأبدية في جوهر الفردانية.
يستطيع الحُبُّ أن يخلق عالماً مقدَّساً ومُعافى. الاثنان هما الأمر ذاته.
أن تشعر بالجمال هو أن تعرف الحقيقة. أن تعرف الحقيقة هو أن
تكون في الحُبِّ.

يرقص الحُبُّ في عذوبة المجهول.
لا يحتاج الحُبُّ إلى منطق. إنَّه يتحدَّث من الحكمة غير المنطقية
للقلب.

إنَّ القلب الذي تعلَّم أن يثق، يستطيع أن يكون مستريحاً في هذا
العالم.

في حياتنا منزلٌ من نور

«أعتقد أنّ كلّ زوجين يبدآن وهما يرغبان في أن ينتمي كلّ منهما إلى الآخر. هذا أمر طبيعي، أليس كذلك؟ أعني أننا ولدنا منتمين إلى أن نحيد عن ذلك».

خرج صوت «إليز» من خلال نصف الظلام. كان ثلاثتنا أنا و«إليز» وزوجها «كينت» جالسين في الخارج في «نيو مكسيكو». كانت الأشعة الطويلة لغروب الشمس قد جعلت التلال تبرز كظلالٍ زرقاء، قَمّة تلو قَمّة مُلئت بالذهب ثم أفرِغت من جديد.

تابعت «إليز»: «تتعلّق مسألة الحُبّ برمتها بالعثور على المكان الذي تنتمي إليه، الأمر الذي لم يكن يوماً سهلاً بالنسبة إليّ، وحتى عندما التقيتُ «كينت» رحّتُ أتساءل أين سينتهي بنا المطاف».

قلتُ: «ليست طريقة متفائلة كي تبدئي بها». ضحكتُ «إليز» 365

«كانت البداية مع شهر عسل شنيع. ذلك ما اتفقنا على تسميته به. خُطِّطَ متسرَّعةً، واختلاف تام في الرأي بخصوص وجهة السفر، وعندما استسلمتُ إلى شهر العسل الحلم بالنسبة إلى «كنت»، والذي كان في باريس، أمضينا الليلتين الأوليتين عالقتين في المطار الذي شلَّت حركته بسبب الجليد خارج «شيكاجو». بعد هكذا بداية، ألن يُساورك القلق؟».

قلتُ: «لا بُدَّ أن الأمر تحسَّن لاحقاً».

«نعم ولا»، هذه المرة كان صوت «كينت» آتياً من العتمة: «لقد تعجلنا العمل معاً في مشروع تجاري صغير خاص بنا، لكن عندما وصلنا إلى هنا، أصيب الاقتصاد بالركود. انتهى بي الأمر وأنا أمضي معظم الوقت بلا فائدة في المنزل، في حين عملتُ «إليس» في المبيعات في البلدة. كان الوقت الأسوأ للعيش بعيدين عن بعضنا، وكلما طال بي الوقت دون عمل، زاد اكتئابي أكثر. كان أمراً لا يُطاق البتة».

علَّقتُ «إليز»: «يقولون إنه ليس بالحُب وحده يحيا الإنسان، يعلم الإله أننا حاولنا، لكنك تجلب معك الكثير من المتاع العاطفي عندما تتزوج. خصوصاً نحن، نظراً لأنَّ كلانا بقي عازباً حتى الأربعينيات. كان من الصعب جداً إرضائنا، حالنا حال قطة محل البقالة».

ضحك كلاهما. ما كان لُيساورك الشك بعد خمس سنوات، أن أي شيء كشهر عسل شنيع أو المتاعب التي تلتها، قد سبق أن حدثتْ لهذين الزوجين. نادراً ما التقيتُ بشخصين بدا عليهما أنَّهما ينتميان بصدق لبعضهما كهذين. الأمر الأول الذي يصدرك كمرآب هو أنَّ «إليز» و«كينت» تعلَّما أن يُحوِّلا الحُب إلى لعبة. تلمع عيناها عندما ينظران إلى بعضهما، يضحكان بسلاسة، ويعثران على مصادر لا تنتهي من الاهتمامات في الحياة. يكتنظُ بيتهما في صحراء «نيو مكسيكو».

بالفنون الشعبية، والتي تمّ اقتناء كلِّ قطعة منها من فنّان، وقد سافر «إليز» و«كينت» بنفسيهما في رحلة مُضنية من أجل العثور عليه في بلدٍ غريب.

كان من المريح دخول هذا البيت، كان مليئاً بالنور إلى درجة أنني في بعض المرّات كنتُ بالكاد أظنّ أنّ له جدراناً. يمتلك كلّ غرض فيه حكايةً أو إسماءً. كان هناك «أمبروز» وهو منحوت من الخشب بطول ستة أقدام لحيوان «أرماديللو» من مرتفعات «غواتيمالا»، في حين جلس «ماتيلدا» وهو ذئب أشعث محاك من مُحمل بُني على طاولة الطعام، وهو يبدو وديعاً على نحوٍ غريب. كان كلُّ شيءٍ في محيطهم يُمثّل امتداداً لكيفية يُحبّ هذان الشخصان بعضهما.

قلتُ: «إن أخبرتُ أحداً عنكما، فستكونان قريان إلى حدّ كبير من الزوجين المثاليين».

قال «إليز»: «نحن لا نخشى ادّعاء ما هو جيّد فينا، إنّ كونك في الخمسينيات يُحوّلك فعل ذلك».

أضاف «كينت»: «نحن فقط نعرف كيف نبقي على قيد الحياة».

سألتُ: «بمعنى ماذا؟».

«مثل «إليز» أمضيتُ الكثير من السنين كان فيها الانتماء إلى شخص آخر أمراً صعباً، وكان جزءاً من سبب هذا شخصياً، فلم يكن لديّ أدنى فكرة عن معنى العلاقة الحميمية، وكان التقرب من أيّ أحد يُخيفني. إلا أنني كذلك كنتُ عالقاً في مرمى نيران ثقافة تتوقّع من الرجل أن يكون قاسياً خارج المنزل، ورفيقاً وشاعرياً عندما يعود إليه في الليل، مع أنه من الصعب الجمع بين الحبّ والقوة».

اتخذنا هذا كخط انطلاق وتكلّمنا حوله في الساعات القليلة

التالية. قلتُ: «أوافقك الرأي، لكن أعتقد أن الأمر يعتمد على أكثر من مجرد كونك قوياً ولطيفاً في آن معاً. ثمة مسألة روحانية هنا. إنَّ البشر هم المخلوقات الوحيدة التي تُولد ولديها طبيعة سامية وطبيعة دنيا. في أوقات مختلفة رُبَّما تناسب أحد الطبعتين الموقفَ أكثر من الأخرى».

قالت «إليز»: «ما تعريفك للأسمى والأدنى، هذان المصطلحان يستفزَّانني».

«إنَّ مفهومَي أسمى وأدنى في الغرب يُساويان مُقدَّس ومُدنَّس، ذلك الجزء القريب من الإله ونقيضه، والذي يكون بين الحيوانات. كونه مُدنَّساً بكون الجنس أدنى، في حين أنَّ الحبَّ أسمى كونه مُقدَّساً، ولكن في الحقيقة فإنَّ الجنس والحبَّ عبارة عن عمليَّتين، وهما طريقتان للشعور والتصرف».

«يتمَّ تعليمنا في الهند أنَّ قوة الحياة Prana ذاتها تسري في كلِّ شيء. في المصطلحات المسيحية «برانا» تعني «نفخة الإله» التي تحوِّل المادة الميتة والخاملة وتبعث فيها الحياة. لكن حتى لو أنَّ «برانا» هي الطاقة ذاتها إلا أنَّها أنى تدفقت تُصبح مُلوَّنة. كما الجنس فإنَّ قوة الحياة ليست هي نفسها عندما تكون الحبَّ».

سأل «كينت»: «لكن لم اذا ندعوها أسمى وأدنى؟ هل ممارسة الحبَّ مع شخصٍ آخر أدنى من إعطاء الصدقة للفقراء؟ إنَّ الحبَّ هو الحبَّ».

«من الناحية النظرية، أجل. لو أمكنك فقط أن تكون في تدفق الحبَّ، لما كان هناك وزن للفوارق. لكن كما يكتشف الجميع، إذا أحبَّ رجل عمله، وكرَّس ساعات يقظته كُلِّها له، فإنَّ زوجته لا تعتبر ذلك كافياً للتعويض عن غيابه. يبقى انعدام الحبَّ من أحد الجانبين مؤلماً. من أجل ذلك، فالسؤال هو كيف تسترجع الحبَّ على جميع المستويات؟».

«أولاً، عليك أن تعلم عن أيّ المستويات نتحدّث. في الهند وآلاف السنين تمّ تعليم حقيقة أنّ البشر يعيشون في سبعة مستويات. يتمّ النظر إليها كسبع حلقات أو «شاكرات» موضوعة فوق الجسد، بدءاً من الشاكرة الأدنى عند قاعدة العمود الفقري وانتهاءً بالأسمى عند قمة الرأس».

لم يقع أيّ من هذا الكلام جديداً على «إليز» و«كينت»، اللذين قرآ قدرأ جيداً عن ما وراء الطبيعة. سأل «كينت»: «هل سيوصلنا هذا حقاً إلى الحبّ؟، لن يندفع الكثير من الناس في الغرب نحو المعرفة المقصورة على فئة معينة، أليس كذلك؟». مكتبة الرمحي أحمد

أجبت: «هذه ليست وجهتنا من هذا الكلام. إذا تجاوزنا التفاصيل، فإنّ كلّ ما يتمّ وصفه هنا هو تفریق بسيط بين الطاقات الأسمى والأدنى. إنّ الشاكرات الثلاث الدنيا موجودة أسفل القلب، وتمتلك علاقة مع البقاء والرغبة الجنسية وإحساس القوة. فقط لو عشنا في هذه الشاكرات الثلاث، لكان البشر مخلوقات غريزية، عنيفة، ذاتية الوقاية».

«فوق القلب هناك الشاكرات الثلاث الأسمى، المكرّسة للإرادة والحدس والحرية. فقط لو عشنا انطلاقاً من هذه الشاكرات الثلاث، لرأى البشر أنفسهم مقدّسين، ولما خضنا حرباً قط، ولما صارنا من أجل البقاء، ولا كان لنا أعداء. إذن لماذا طبيعتنا مُقسّمة على هذا النحو الجذري؟».

«تكمن الإجابة في القلب، وهو الشاكرة التي تقف في منتصف الطريق بين الأسمى والأدنى. إنّ القلب هو الوسيط والمصطفي ومركز الشعور. إنّهُ يتطلع إلى الطاقات الأدنى والأسمى، واستجابته هي دائماً ذاتها: فهو يُحبّ كليهما. إنّ وظيفة القلب ليست نعت أيّ شيء أنّه جيد أو سيء، إنّهُ لا يُصدر أحكاماً ولا يرفض. بدافع الحبّ، يخلط

القلبُ بين السامي والداني إلى أن يتمَّ خلق شيءٍ جديدٍ وهو الإنسان المتكامل الذي يعيش في سلام تامٍّ مع كلِّ جانبٍ من جوانبه».

سألت «إليز»: «إذن لماذا نُصارع بقوة؟ يمتلك مخططك تناسقاً جميلاً، الأمر الذي يعني من خلال تجربتي أنه قد لا يكون قابلاً للتطبيق تماماً».

أجبتُ: «مَنْ يستطيع أن يقول ذلك؟ المشكلة هي أن قلة من الناس سبق لها أن اجتازت اختبار إمكانية المزوجة بين الأسمى والأدنى. لنكن صريحين على نحوٍ موجه، إن مجتمعنا عالق عند الشاكرتين السفليتين، إذ يُهيمن الجنس والبقاء على إدراكنا. نحن نُثني على سيطرة القوة، بينما نادراً ما نمتدح رجال السلام، نحكم على العاجز أنه ضعيف وأدنى منزلة، ونُعطي بعض الجوائز القليلة على الإنجاز الروحاني».

قالت «إليز» بامتعاض: «يبدو ذلك دقيقاً تماماً بالنسبة إليّ».

قلتُ: «ينعكس عدم التوازن هذا في الطريقة التي يحلّ فيها العنف والعدوان أولاً في حلِّ مشاكلنا، الأمر الذي يعني أن الشاكرات الدنيا قد تعرّضت للتهديد، عندما يتعرّض أيّ شيءٍ للتهديد، يتمّ تنشيط هذه الشاكرات، هكذا تسير الحياة. إذن كيف يستطيع الإنسان تنشيط طاقاته الأسمى؟ ما الذي يتطلّبه وضع نهاية للحرب من خلال الرّحمة؟ إنَّ الجواب بسيط حقاً: سوف يتصرّف البشر حسب طبيعتهم الأسمى عندما يُصبحون كاملين. إنَّ ما نسميه اليوم إنساناً ما هو إلا نصفُ إنسان».

«إنَّ الطريقة الوحيدة كي تُصبح كاملاً هي أن تهيب بقلبك كي يبدأ بالجمع بين الأسمى والأدنى. لن ينفع إخفاء العنف والعدوان عن الأنظار، أو التظاهر أننا نستطيع أن نكون مُحيين، دون مواجهة هذه الجوانب المظلمة التي في النفس حيث يطوف الخوف وعدم الأمان خلسة».

حلّ الليل الآن، وكانت السماء مليئة بالنجوم التي كانت أكثر لمعانا مما سبق أن رأيته في سماء المدينة. توقفتُ عن الكلام، منتظراً رؤية كيف سيتمّ تقبّل وجهة النظر هذه.

قال «كينت»: «أعتقد أنني أعرف إلى أين تُريد الوصول، يجمع القلب طاقتين مُتعاكستين كما تدعوهما، إلى أن لا يعود أمامهما خيار سوى مواجهة بعضهما البعض. ما الذي يحدث بعد ذلك؟».

قلتُ: «أمرٌ واحد فقط، وهو أن يكون لديك علاقة. بدلاً من العيش في عالمين منفصلين، ينبغي على الأسمى والأدنى أن ينظرا إلى بعضهما البعض. أليس هذا ما يحدث في الزواج؟ أنت تضع كل ذاتك تحت أنظار شخص آخر، وترى الشيء نفسه في المقابل، فتصبحان مرآتين لبعضكما البعض، وعندما تنظران في هاتين المرآتين، فإنّ ما تريانه هو الجنس، البقاء، الإرادة، العاطفة، الغاية، الحبّ. كلها موجودة هناك، لكنّها ليست الكلّ. إنّ الأجزاء لا تتناسب مماماً، ولذلك يحصل لديك صراعٌ وألم».

سأل «كينت»: «أليس ذلك حتمياً؟ يتعلّق الحبّ بالنجاة من الجروح التي رُبّما يُمكن لشخص آخر أن يتسبّب بها، والشعور بالسوء من تلك التي تتسبّب بها أنت في المقابل».

قلتُ: «بالطبع ذلك حتميّ، لكنّ السؤال هو لماذا نُريد أن نجعل ذواتنا الهشّة والعُرْضة للجرح والمتصارعة مكشوفةً لشخص آخر. لماذا ننظر في المرآة؟ قد يكون المشهد بعد ذلك كلّه موجعاً مماماً».

قالت «إليز»: «أنت تنظر لأنّك تُريد أن تُحبّ».

«مماماً. إنّ مرآة العلاقة تعكس الحبّ، ليس كلّ الوقت، ولا كلّ نقاء الحبّ، ولكنّ الانعكاس موجودٌ كلّ يوم. إليكما ما أعتقد أنّه يحصل في كلّ علاقة يعيش فيها الحبّ. إنّ الطاقات التي تجعلنا نتصرّف انطلاقاً

من الغضب، الخوف، عدم الأمان، الشك، مألوفةً إلى حدٍ بعيد. إنها أشبه ببيتٍ قديمٍ ومظلمٍ نعود إليه كلما أصبحت الأمور أصعب من أن تُحتمل. يبدو من الخطر مغادرة هذا المنزل ورؤية ما في الخارج، لكننا يجب أن نغادر إن كنا نتوقع أننا سوف نكون محبوبين».

«من أجل ذلك نقوم بالمخاطرة. نمشي إلى النور ونقدّم أنفسنا إلى الحبيب، وبمنحنا ذلك شعوراً رائعاً، فهو لا يُشبه أي شيء سبق لنا أن تخيلناه في منزلنا القديم المظلم. عندما تسوء الأمور، نهرع إلى الداخل، ونفضل ألفة الخوف وانعدام الحبّ على هشاشة الحبّ وضعفه، إلى أن نشعر في نهاية المطاف بالأمان بما فيه الكفاية من أجل الخروج ثانية كي نجرب الحبّ من جديد».

«هذا أساساً هو إيقاع كلِّ علاقة حميمية، مجازفة ثم تراجع. نكرّر هذا الإيقاع مراراً وتكراراً، قبول الحبّ ثم دفعه بعيداً إلى أن يحصل أمرٌ مُعجز في النهاية، حيث لا يعود المنزل المظلم القديم ضرورياً. ننظر حولنا فنجد أن لدينا منزل جديد، منزل من نور، من أين أتى؟ كيف بنيناه؟ لقد تمّ بناؤه بالحبّ النابع من القلب. لقد كان يُحيك بصمتِ الطبيعتين الأسمى والأدنى، ويمزج الخوف، الغضب، البقاء، الحماية مع طاقات التفاني، الثقة، التعاطف، القبول».

قالت «إليز»: «حينما تنتمي إلى شخص آخر، تشعر أنك آمن بما فيه الكفاية كي تعيشا في الحبّ سوياً دون التراجع إلى الأماكن القديمة المظلمة».

قلتُ: «أجل، إذا أتى شخصان من الحبّ، مهما كان أمامهما كي يتخطياه، في النهاية سوف يتمّ بناء منزل النور. هذا هو المشروع الذي يتمّ إنجازه بصمت في كلِّ العلاقات الحميمة. إنّ المأساة هي أن حضارتنا لا تُعلّمنا أن نرى الحبّ والزواج بتلك الطريقة، ولذلك لا

يتسنى لما يكفي من الناس إمام منزلهم».

جلسنا صامتين، فقد انتهى حديثنا تقريباً. لم أتكلّم هكذا من قبل أبداً. شعرتُ بدفء الامتنان تجاه هذين الشخصين اللذين خلقا مكاناً آمناً تنبثق فيه مثل هذه الكلمات. تكون الكلمات ضعيفة عندما يتم ربطها بمشاعر حنونّة، وأن يجد المرء نفسه في مكان يرعى هشاشة الحبّ هو أمرٌ نادر.

قلتُ: «إذا كنتَ تحبّ شخصاً آخر حقاً، فأنت لا تخشى السماح لذلك الشخص أن ينظر في المرآة التي تحملها، فما من طريقة أخرى للنمو. كما أنك لا تخاف أن تُطالب بحصّتك من الحبّ في المقابل، لأنك نظرتَ في المرآة أنت الآخر. إنّ اللغز المطلق للحبّ هو أنك عند النظر بعمق داخل نفسك، ستكتشف حقيقة من تكون، لكن حينها يتمّ بذل تلك النفس والتضحية بها من أجل الحبّ».

«أنا لا أريد أن أمنح نصف نفسي لحبيبي. لذلك يجب أن أعثر على كمالِي، وكى أعرف حقيقة من أكون، يجب أن أتصل مع الروح في كلّ شيء، في لحظات التأمل الصامت، وفي جمال الطبيعة، وفي ممارسة عدم إصدار الأحكام، وفي التقدير لهذه اللحظة الثمينة من الزمن. يجب أن أرى حياتي كعملٍ يتطور، إذ لا ينتهي أيّ شيء يخصني البتة».

«بما أنّي أعلم أنّ دربي هو البحث عن الحبّ، عليّ أن أكرّس وقتاً كلّ يوم لهذا البحث. يجب أن أقدم محبوبتي على نفسي كي أستحق نظرة من قدسيّتها. يجب أن أدوس برفق على الدّرب، صابراً على النكسات، ولا أوذي من يبدو أنّه يعترضُ طريقي. يجب أن أختبر ظلي، وأتعلّم منه كي أذهب أبعد منه».

«يجب أن أرى كلّ الأمور في نفسي، وآلا أرفض شيئاً بدافع الخوف أو الإزدراء. يجب أن أذكر نفسي دائماً أن تنظر قليلاً تحت

سطح الأشياء، لأنّ الوردة ليست مجرد وردة، بل إنّها المطر وقوس قزح والغيوم والأرض واتّساع الفضاء، ثمّ يجب أن أنظر إلى نفسي بالطريقة ذاتها».

«من خلال كلّ هذه الأمور نبني بيت النور. يُنادينا صوتٌ ضعيف من خارج البيت القديم المظلم. يقول: «ألا تستطيع أن ترى رحابة قلبك؟ ألا تفهم أنك تكفي، لا حاجة بك لأحد أو لشيء غيرك؟ ما الذي يُمكن أن يكون مرغوباً أكثر من كون المرء هنا والآن، يتلذذ باللّانهاية في اللحظة؟». إذا تلفتت إلى هذا الصوت ولو لحظة، فهذا يعني أنك في تجربة حُبّ، وإذا استمعت إليه دائماً، فهذا يعني أنك تختبر الحياة كلّها في نور الحُبّ، ثمّ يغدو ما نضعه عند قدمي محبوبنا كنزاً، وهذا الكنز هو حقيقة مَنْ نكون».

قالت «إليز»: «أحبّ أن أوّمن أنّنا بنينا بيتاً من نور». نهضت كي تذهب إلى المطبخ. أمسك «كينت» يدها أثناء مرورها، وأنا واثق أنّهما تبادلوا الابتسامات في تلك الليلة اللطيفة المؤلفة للقلوب. لم يكونا خائفين من أن يملكا أفضل ما في ذواتهما، الأمر الذي يصدّق دائماً على الأشخاص الذين تعلّموا أن يعيشوا من القلب.

مكتبة الرمحي أحمد @ktabpdf تليجرام

في الختام «أنت محبوب»

«هل أستطيع مساعدتك؟».

لدى سماعي لصوت السيدة نهضتُ من بين فوضى الزجاج والماء والورق المشبع بالماء التي تفتersh الأرضية. كان في المكان مئات الأشخاص الذين يهرعون من أجل اللحاق بطائراتهم، ولم أكن حتى راجباً في المساعدة. قلتُ: «أستطيع تدبّر الأمر».

قالت السيدة: «لا إزعاج، لن يستغرق الأمر إلا طرفة عين»، فتحتُ محافظتها وأخرجت على نحو عجائبي منشفة. انحنيتُ وبدأتُ تُنظف الأرضية. كنتُ قد أوقعتُ كيساً في المطار وحطمتُ زجاجة مياه معدنية. مزق الزجاج المتطاير النايلون الرقيق، ساكباً محتوى الكيس على الأرض. كل ما وجدتهُ لتنظيف تلك الفوضى كان مناديل ورقية من حمام الرجال القريب.

قالت السيدة: «هذا سيفي بالغرض، لم يكن الأمر سيئاً جداً». 375

سألتها: «أنت إنكليزية أليس كذلك؟»، أو مأت برأسها
وابتسمت: «اسمي «لوريل»، فيما كانت تُنهي العمل بكفاءة
تستى لي إلقاء نظرة طويلة عليها. كانت وجنتاها مليئتين بالبثور،
ومظهرها بسيط، وذات شعر بُني أشعث، لا تضع مساحيق
التجميل، وترتدي سترة صوفية رمادية ممطوطة. وقف كلانا،
لاحظتُ أنها قد جفَلت قليلاً. أخذتُ المنشفة ورميتها في سلة
القمامة جانب حمام الرجال. أو مأت «لوريل» بعض الشيء عندما
شكرتها، وعندما عرضتُ عليها أن أرافقها إلى بوابتها، ترددت
بعض الشيء ثانية.

قالت: «سيكون ذلك لطيفاً»، جمعنا أشياءنا وتوجهنا إلى
ملتقى الممرات. لم أستطع إلا أن ألاحظ أن لديها عرّج واضح.
فكرتُ: «امرأة جميلة جداً، ولطيفة جداً»، وتساءلتُ ما الذي
جعل «لوريل» على ما هي عليه. عندما وصلتُ إلى بوابتها، تبين
أن رحلتها إلى «لندن» قد تمّ تأجيلها نصف ساعة فبدأنا نتحدّث.

قالت «لوريل»: «أنا ذاهبة إلى الديار فقط كي أرى والدتي، لقد
تقدّمت في السن، وهي ليست مبتهجة كما في السابق. إذ يجب
أن تتعاش مع دواء ألم العظام والمطر، كما أعتقد».

سألتُ: «هل تذهبن كثيراً إلى الديار؟».

«أنا؟ كلا، لم أذهب منذ عشرين سنة، إن كنتُ أحسب على نحو
صحيح». لا بدّ أنني بدوت متفاجئاً: «حسناً، لم يكونوا راغبين
بي في الديار. لقد غادرتُ في أول يوم بات فيه التخلّي عن المدرسة
قانونياً. لقد كانت عائلتي من الطبقة العاملة، وبعد أن تأذت ساقِي
عندما كنتُ أركب الدراجة النارية مع صديقي، وجدوا أنه من
الصعب وجودي قُرْبهم. إنه أمرٌ طبيعي على ما أعتقد».

لقد آلمني شيءٌ ما في داخلي بقوة. سألتُ: «تعنين أنهم رموك خارجاً لأنك أصبحت مُعاقبة؟».

قالتُ: «هذا مبالغ فيه بعض الشيء. أنا فقط أستعمل عكازاً عندما أضطرّ إلى ذلك». سرّدت «لوريل» هذه الأحداث بصوت هادئ، خالٍ من المرارة.

سألتُ: «إذن ما الذي جعلهم يُقرّرون إعادتك الآن، بعد كلِّ هذا الوقت؟».

«لم يفعلوا تماماً. أنا فقط أريدهم أن يعلموا حقاً ما يجب أن يعلمه كلُّ شخص». نظرتُ إلى «لوريل» التي أصبح وجهها تواقفاً، كانت قد قرّرت أن تُخبرني بأمرٍ مُميّز: «حدث معي أمرٌ مُميّز للغاية في الآونة الأخيرة. ذهبتُ إلى مؤتمرٍ للسيدات تمّ عقده في الجبال. كنتُ أعيش في «نيو هامبشاير»، وأعملُ في رعاية الأطفال وإكمال ما ينقص لجعل الأمور تتم. لم تتمكنِ المرأة التي أعنتني بطفلها من الذهاب إلى المؤتمر الذي كان في منتجع هادئ وجميل، ولذلك عرضت عليّ مكانها. قرّرتُ أن أذهب فقط في آخر لحظة. وهكذا كما ترى لم أكن حتى متناغمة مع الآخرين هناك».

سألتُ: «هل ذلك مُهمٌّ بالنسبة إلى ما حدث بعدها؟».

«أنت مُحمّنة جيد. أحببتُ التواجد في الجبال والحصول على غرفة جميلة، ولكن باقي الأمور، مثل حلقات النقاش وما شابه، فقد مررتُ بها بصراحة مرور الكرام. فقط في الليلة الأخيرة استجمعتُ شجاعتي للذهاب إلى واحدة، وما الذي تظنّه؟ طلبوا منا إغماض أعيننا وتخيل يوم حزين جداً من ماضينا. كان نوعاً من العلاج العاطفي، أعتقد أنك قد تُسمّيه هكذا. هكذا أغمضتُ عينيّ وتخيلتُ اليوم الأول الذي أرسلتُ فيه إلى المدرسة. لا بُدَّ أنني كنتُ في الخامسة، وقد بكيتُ بشدة

يومها بحيث أنهم لم يتمكنوا من جعلي أترك تنورة أُمِّي. كانت أُمِّي مُنفَعلة وتقول لي ألا أتصرف كالأطفال الصغار. أعتقد أنَّ أُمِّي كانت مُحرَّجة تماماً من استمرارِي في ذلك التصرف».

«ثمَّ أخبرونا أن نفتح أعيننا، ونختار أيَّ شخص غريب في الغرفة. كان عليّ أن أقرب من السيدة الأخرى وأتبادل معها تجرّبتِي. استجمعتُ قواي واخترتُ سيدة في مثل عمري تقف في الزاوية. أخبرتها بتجرّبتِي، فاتسعت عيناها واستغربت».

بات لديّ شعور مُسبق مفاجئ حول كيفية مآل هذه القصة. اقشعرّ جسمي لكنّني عقدتُ لساني.

قالت «لوريل»: «كأدت تتلعثم وهي تُخبرني عن تجرّبتِها. ما الذي تتوقّعه؟ كانت تماماً مثل تجرّبتِي. سألتها: «أنت من إنكلترا أيضاً، أليس كذلك؟»، فأومأت، ثمَّ قالت وكلُّها حماسة: «أنا «فيكي» ألا تذكريني «لوريل»؟».

«تراجعتُ قليلاً، مذهولة تماماً. ثمَّ تذكّرتُ: كان هناك فتاة صغيرة أخرى خائفةٌ مثلي تماماً في ذلك اليوم، تبكي بحرقة». سألتها: «هل تُريدين أن تقولي أننا مررنا بالتجربة ذاتها؟ هل كنتِ تبخّثين عن غريبة تُخبرينها بها؟». أومأت «فيكي»، لم نكن نعلم هل نبكي أم نضحك. تخيّل!».

قلتُ: «يا لها من مُصادفة مذهلة».

أجابت «لوريل»: «كلّاً، إنّها رسالة تذكير مذهشة! كما ترى، كنتُ مثبّطة الهمة كوني وحيدة دون عائلتي. تستطيع أن تتخيّل كيف هو الحال. الآن يحدث هذا الأمر المدهش الذي جعلني أدرك أنّني لا يُمكن أن أكون وحيدة. هل تُدرك ذلك؟».

كان عليّ أن أخفض من الانفعال في صوتي: «أجل، بقدر ما هي مُذهلة تجربتك، إلا أنّ الجزء الرائع حقاً فيها بالنسبة إليّ هو أنك تعلمين المغزى منها».

قالت «لوريل»: «آه أجل، إنها عن الإله. لا بُدّ أن تكون كذلك».

ما من شيءٍ أكثر تحريكاً للمشاعر من رسالة تُذكرنا أنّ الروح معنا دائماً. لقد أحيّطت هذه السيدة بشبكة من العناية المرهفة والتي تُطوّقنا جميعاً، على الرغم من أننا لا نلاحظ ذلك. كان الرومي دقيقاً تماماً عندما قال:

«هناك من يعتني بنا

من خلف الحجاب

في الحقيقة، لسنا هنا

هذا ظلنا».

يكمن التوهم المأساوي لحياتنا اليومية في أننا نخلط بين الظلّ والحقيقة. من المستحيل أن تكون خارج الشبكة المُحاكاة من الحُبّ، وفي اللحظات التي ترمينا فيها الأحداث بعيداً إلى النسيان، تأتي رسالة تقول: «أنت محبوب».

قلتُ: «إذن أنت قررت أنّ أمك ستُحبّ أن تعلم أنّها ليست وحيدة». أو مأت «لوريل». قلتُ: «لكنّك لا تدينين لها بأيّ شيء».

قالت «لوريل»: «بل أدين لها بكلّ شيء، إلا أنّ الناس ينسون إذا ما امتدّ الدّين إلى وقتٍ طويل».

قلتُ: «هل يهّم إن كانت لا تعطف عليك إلا قليلاً؟».

سألت «لوريل» متفاجئة: «كيف لي أن أعرف ذلك؟ ربّما لا تستطيع أن تُظهر ذلك».

لا يزال يُدهشني كيف تُرسل الروح في كثير من الأحيان أدلة على الطبيعة الحقيقية للحياة. هذا ما اعتبره دليلاً على الرّحمة، وهي القيمة الأقرب إلى الحبّ في حدّ ذاته. أن تكون رحيماً ليس معناه أن تُظهر الشفقة، بل أن تُوسّع الاهتمام كي يشمل الآخرين ببساطة لأنك ترى حاجتهم. يُعطي معظمنا لأنّ فعل ذلك يضخّم صورتنا الذاتية، أو لأننا نتوقّع شيئاً في المقابل، على الرغم من أنّه من الصعب أن تكون صادقاً تماماً حيال ذلك. لقد أعطت «لوريل» لأنّه كان عليها أن تُعطي. هذا هو الحبّ قيد العمل، والذي ليس لديه شكّ في ذاته. ما من سؤال حول مسألة إن كان ينبغي أن يكون الشخص الآخر مُستحقاً لرحمتك. إن كان عليك أن تُعطي، فسوف تُعطيه مهما اقتضى الأمر.

إنّ الطريق إلى الحبّ لا ينتهي بالارتقاء، كما لو أنّه مرحلة ثابتة ونهائية، إذ يتواصل الارتقاء طالما أنك على قيد الحياة. من خلال الارتقاء تنضج المثل العليا كالثقة، الغفران، التفاني، الرحمة، وتحوّل إلى حصاد ذهبي تمّت زراعة بذوره قبل سنوات مضت في دروس حُبنا الأولى. مهما كان الجانب الذي يتكشّف في لحظة ما، فإنّه سينضج لأنّه يجب أن ينضج.

أخبرت «لوريل»: «قد يقول كثير من الناس أنك مُملكين الحق في أن تشعرني بالمرارة».

مكتبة الرمحى أحمد

قالت بطريقة عرضية: «قد يكونون أشخاصاً يشعرون بالمرارة هم أنفسهم». افرقنا عند بوابتها، ولسبب ما لاحظتُ أنّها كانت تحمل كتاباً ورقياً مهترئاً لقصة مشوّقة يُفضّلها البريطانيون، علقتُ مبتسماً:

«ذلك الكتاب يقول الكثير عنك».

سألت: «حقاً؟».

«أجل، فهو يقول أنك تُحَيِّن البحث عن الأدلة».

ذهبتُ إلى رحلتي، ولكن هذه المرأة غير العادية كانت قد حرّكتني كي أكتب عن الرحمة كآخر شيءٍ ينبغي عليّ قوله في هذا الكتاب.

لا أعتقد أنه يتم فهم معنى الرحمة بما فيه الكفاية. لقد تمّ في الغرب تضليلنا من الكلمة في حدّ ذاتها، فالجذر اللاتيني لكلمة compassion أي «رحمة» تعني «أن تعاني مع»، ولكن ليس من الضروري أن تستلزم الرحمة أن يكون هناك معاناة جنباً إلى جنب مع شخصٍ آخر. أن تكون على اتصال مع حُبّ الإله هو جذر الرحمة. إنَّ محاولة ممارسة الرحمة دون هذه الصلة لن تقود إلا إلى الفشل. إذا رأيتك في إحباط شديد، فإنَّ وضع اهتمامي على معاناتك هو مثل مساهمتي فيها، وإنَّ كمّ الحب الذي أستطيع توجيهه حقاً إليك سوف يتضاءل من أجل ذلك السبب.

كي تكون الرحمة كاملة، يجب أن يتم تأسيسها على الحُبِّ غير المشروط، والذي لا علاقة له بالمعاناة من أيّ نوع كانت.. أفكر في كل الظروف التي رُتِّمَ أعاقَت «لوريل»، إعاقته الجسدية، الظلم في الطريقة التي تمّت معاملتها بها، افتقارها الواضح إلى المال. لكنّها كانت على الرغم من ذلك كله على متن رحلتها كي توصل الرسالة «أنت محبوب».

أما الشيء اللّافت للنظر فهو كيف كانت «لوريل» ترى نفسها على درجة مساوية لأولئك الذين رُتِّمَ كانت مستاءة منهم. إنَّ الرحمة إلى جانب كونها مُتّصلة بحُبّ الإله، ترى الجميع متصلين بها بالطريقة ذاتها. حتى لو كنت تتألّم تواءً، فلست دون حُبِّ. بما أنَّ الإله رحيم، فإنّه لا يمكن لتجربة الناس مع الألم أن تكون عقوبة. لا بُدَّ من وجود الحُبِّ في مكانٍ ما في الداخل. من الصعب فهم المعاناة على أنّها حُبٌّ

عند حصولها، وفي عديد من المرات لا يتمّ فهمها كدرسٍ للنمو كذلك.
هنا يكون للرحمة أهميتها الأكبر، إنّها تسمح لي أن أتقدّم وأذكرك
أنك محبوب، ليس نظرياً بل على مستوى اللحم والدم. يشعر جميعنا
بشدة الألم عندما يكون الألم حاضراً، ولا يتسع المجال للتفكير في
القيمة الروحانية، إن كان هناك واحدة تخصّ ما نمرّ به. إلا أن حقيقة
أنّ الألم يهيمن على الذهن لا تنفي هدف الحبّ. سوف يأتي أو أنّ تنمو
فيه حالة من الإدراك من شأنها أن تسمو بالمعاناة. سوف تهيمن الروح
على التفكير بدلاً من الألم. من خلال تقديم الرحمة إليك، أستطيع أن
أؤكد لك أنّه لم يتمّ هجرانك، بل أنت فقط على مفترق طرقٍ صعب
في رحلة الحبّ.

في كلّ مرحلة من مراحل الحبّ يجب أن يبقى الهدف في البال. إنّ
دمج الشاعرية والعلاقة والارتقاء هو رمز الرحمة التي تسير كما يلي:

كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين.

تصرّف انطلاقاً من الحبّ في كلّ لحظة تستطيعها.

تحدّث عن الحبّ مع الآخرين. ذكروا بعضكم بهدفكم الروحاني.

لا تتخلّ عن الأمل.

اعلم أنك محبوب.

إذا مارست هذه الأمور البسيطة، سوف تكون منفتحاً على استقبال
كلّ درس على طريق الروح التي من خلالها تُعطى الدروس كتعبير عن
الحبّ الإلهي. لا مجال لإنكار أهوال العالم، وقلة من الناس تحلم حتى
أنّها سوف تزول. لكنّها ستزول، لأنّ الحبّ هو الحقيقة العليا، وعند
المقارنة يُصبح كلّ ما سواه مؤقتاً وزائلاً ومزيفاً.

إنّ الحبّ الذي تبحث عنه، يبحث عنك في هذه اللحظة. إنّ توقّك

وخيالاتك العميقة إلى أن تكون محبوباً ما هي إلا محض ظلال للعدوثة
الذائبة التي تجعل الروح تُريد أن تُحبك. كُن صادقاً في بحثك، وكن يقظاً
في اللحظات التي يُظهر فيها الحب نفسه لك. أنت الوسيلة الوحيدة
التي يملكها الحب لهزيمة معارضيهِ، ومن أجل ذلك، أنت ثمين وبصورة
لا متناهية في عيون الروح. قد لا تكون رسالة الحب واضحة لأحد
من حولك على الرغم من أنهم الأقرب إلى نفسك. لا أهمية لذلك،
فالرسائل مُوجهة إليك، وإليك وَحْدَكَ. كُن واثقاً من ذلك.
فوق كل شيء، كُن مثل «لوريل». ابحث عن الأدلة.

للمزيد والجديد من الكتب والروايات زوروا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد

<https://t.me/ktabpdf>

مكتبة الرومحي أحمد

في هذا الكتاب الشاعر عري والملمه والعمللي. يُطلعنا ديباك شوبرا. مؤلف الكُتب الأكثر مبيعاً. على استراتيجيات جديدة لإزالة العوائق التي تعترض طريق الحب في حياتك. من أجل استعادة الشغف والشاعرية والسعادة في علاقاتنا.

ياخذنا ديباك من خلال الحكمة التي لا تشيخ. والقصص المعاصرة. إلى الطريق الأكثر وعياً ومعرفة، ورؤى وتجربة تقريرية معاشة للحب بأبعاده الإنسانية، وفي مختلف مراحل العمرية. ويعرّفنا على أسباب الحب وألية تكوينه الصحيح. بدءاً من الهاب المشاعر إلى المراحل النهائية للنشوة كاشفاً على طول الطريق قدرة الحب على الإلهام والتجديد. وتحقيق الإرضاء والنضج.

ديباك شوبرا: مؤلف لأكثر من خمسين كتاباً تمت ترجمتها إلى أكثر من خمس وثلاثين لغة، بما في ذلك العديد من الكتب التي تصدرت قائمة صحيفة "نيويورك تايمز" للكتب الأكثر مبيعاً في مختلف أنواع المواضيع التي تطرق لها من أدبية وفلسفية وصحية في صنوف العلوم الآداب.

ISBN: 978-9953978208



9 789953 978208



alkhayal@inco.com.lb