

سيزيف سعيداً

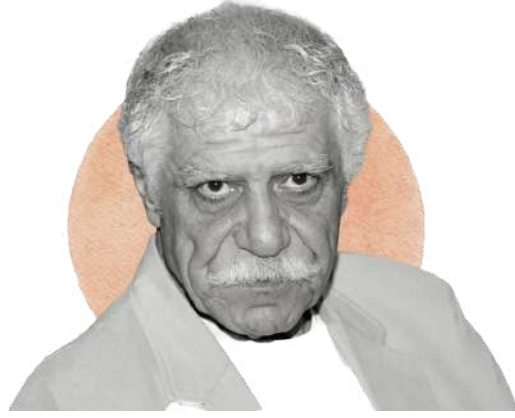
تأملات في الفلسفة العبيية

كرار صباح القره غولي

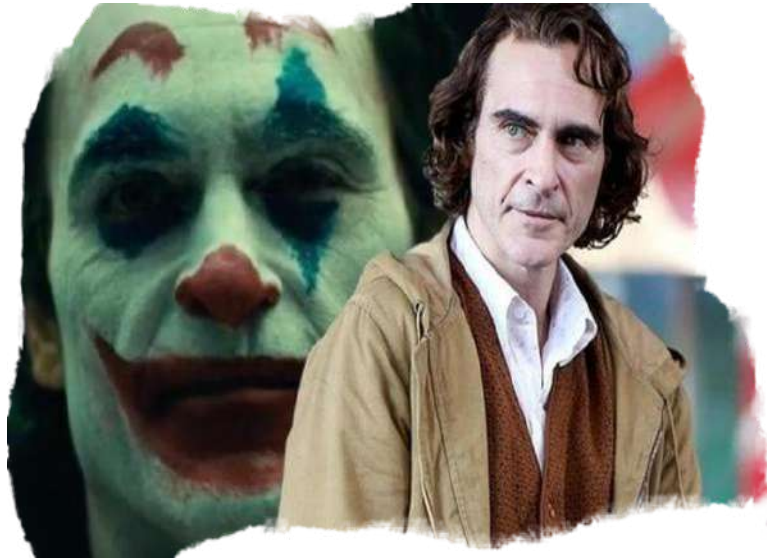


صَلِّ

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهْوٌ



"بمشي بالطريق وأنا عم اسأل حالي : صحيح أنا عايش ، لك ليكون أنا ميت
وماني حاسس ولا اللي عم يصير معي كلو عذاب ما بعد الموت".
خالد تاجا من مسلسل "عصي الدمع"



"على مدار حياتي كلها ، لا أعلم أن كنت موجوداً حتى "
خواكين فينيكس من فيلم الجوكر

شكر

كل الشكر للصديق الأستاذ Daniel Chechick على منحي
الأذن في ترجمة وتحرير النصوص الواردة في هذا الكتاب

الإهداء

إلى شعلة النور أستاذنا الجليل الدكتور عمرو شريف

مقدمة

منذ فجر الفلسفة وحتى منتصف القرن العشرين كانت الفلسفة تعتاش دون أن تعلم على وهو ذلك السؤال الجوهري عن "معنى الحياة" . رغم أن هذا السؤال لم يطرح بالكيفية الواضحة التي طُرح بها في القرن العشرين إلا أنه يمكننا الادعاء بأن كل التجليات والمدارس الفلسفية التي تغنت بها البشرية هي ليست سوى تمظهر لهذا السؤال . فحتى الأسئلة الموضوعية والكونية التي يُنظر إليها على أنها ليس لها مع هذا السؤال أدنى صلة هي امتداد لسعي الإنسان لخلق صورة يرتضيها للوجود الذي وجد نفسه بتعبير هايدجر " مرمياً فيه " . فكان أول بحثه عن ماهية الأسباب للظواهر الطبيعية زاخراً بالامريئات التي أضفها على الواقع حتى تتناسب مع ما يمكن أن يسمى " معنى لحياته " .

ومن سمات العقل البشري هي اضعاء النواتج الذاتية التي ابتدعها على الواقع الموضوعي بأي شكل من الأشكال . ولذا أحال الإنسان مفهوم "المعنى" الذي اختلقه وعيه إلى أبرز

تجليات الموضوعية objectivity حتى ترسخ لدى البشر هذا
اليقين بأن للعالم معنى منفصل عنا وينبغي علينا إدراكه.

إن إدراك حقيقة انتفاء المعنى عن الحياة في القرن العشرين
من قبل ثلة من الفلاسفة هو إعلان واضح وجلي للمسكوت
عنه في تاريخ الفلسفة.

"حياتكم بلا معنى" هكذا نادى كامو ولكن تذكروا أن تعيشوا
سعداء !! علينا أن نتصور سعادة سيزيف الذي حكمت عليه
الآلهة بأشد العقوبات عبثية " أن يرفع صخرة إلى أعلى التل
ويلقيها ثم يعود يرفعها ويلقيها من جديد وهكذا إلى أبد الأبد
!! "

كيف يمكن أن نستل المعنى وبالتالي السعادة من مثل هكذا
حياة ، ولماذا نفترض أن حياتنا تختلف عن حياة سيزيف
المسكين ؟

يحتوي هذا الكتاب على سلسلة من التعاليم " العبثية " التي تمثل
أصدق جواب عن ذاك السؤال المُرِيع لمعنى الحياة .

1

"ليذهب العالم إلى المحيم ، ما دمت أتناول فنجان شاي على
الدوام."

فيودور دوستويفسكي



يسلط هذا القول ، المنسوب إلى الأديب والفيلسوف الروسي الشهير فيودور دوستويفسكي ، الضوء على أهمية إيجاد البهجة والسكينة في خضم الفوضى والارتباب. في هذا القول ، تشير عبارة "ليذهب العالم إلى الجحيم" إلى إحساس بالاستسلام أو الإذعان لحقيقة أن هناك أشياء في الحياة خارجة عن إرادتنا. إنه إقرار بحقيقة أن العالم غالباً ما يكون مليئاً بالاضطرابات والمآسي والمعاناة ، وأنه ثمة أوقات نشعر فيها بالعجز عن تغيير هذه الأشياء.

ومع ذلك ، فإن عبارة " ما دمت أتناول فنجان شاي على الدوام" تشير إلى أنه حتى في مواجهة هذه الفوضى ، لا تزال هناك بعض الملذات ووسائل الراحة التي يمكننا الاستمتاع بها. في هذه الحالة ، يجد دوستويفسكي الراحة في فعل بسيط كشرب الشاي.

يمكن النظر إلى هذا القول على أنه دعوة للتركيز على الأشياء التي يمكننا التحكم فيها واستلال السعادة منها ، بدلاً من السعي وراء الأشياء التي لا يمكننا التحكم فيها. إنه يذكرنا أنه حتى في أحلك الأوقات ، لا تزال هناك لحظات صغيرة من الجمال والسعادة يمكننا تذوقها وتقديرها.

علاوة على ذلك ، يشير هذا البيان أيضاً إلى أهمية تقدير الذات والاهتمام باحتياجاتها ومقتضياتها ، حتى في أحلك الأوقات. حيث يقر دوستويفسكي بأن لديه حاجة أساسية للشاي ، وأنه ليس على استعداد للتضحية بهذه الحاجة حتى في مواجهة عالم متقلب وفوضوي.

بشكل عام ، يسلط هذا البيان الضوء على أهمية إيجاد
التوازن في الحياة ، والتركيز على اللحظات الصغيرة من الفرح
والراحة التي يمكن أن تساعدنا في التغلب على تحديات العالم
من حولنا.

"كانت مستعدة لإنكار وجود المكان والزمان بدلاً من الاعتراف بأن الحب قد لا يكون أبدياً."

سيمون دي بوفوار



يكشف هذا الاقتباس عن تلك الضرورة العميقة للإنسان للتواصل واستيفاء المعنى في حياتنا. إنه يشير إلى أن الحب جزء لا يتجزأ من وجودنا لدرجة أننا نفضل إنكار المبادئ الأساسية لواقعنا لنوهم أنفسنا بأبدية الحب.

يدور هذا الاقتباس في جوهره حول قوة الحب في تشكيل تصوراتنا عن العالم. عندما نكون في حالة حب نغدو لا نرى شيئاً سواه ، ويصبح تركيزنا منصباً بشكل جم على من كان موضوعاً لهذا الحب. حيث نغدو مستعدين لفعل أي شيء للإبقاء على هذا الحب حياً ، بما في ذلك **إنكارنا لوجود**

الأشياء التي نعرف أنها صحيحة.

يمثل إنكار المكان والزمان ، وهما من أهم المفاهيم الأساسية في فهمنا للكون ، المدى الذي يمكن أن نصل إليه للحفاظ على الشعور بالحب. الزمان والمكان من الثوابت التي نعتمد عليها في واقعنا ، ولكن عندما نكون في حالة حب ، يمكن أن تصبح

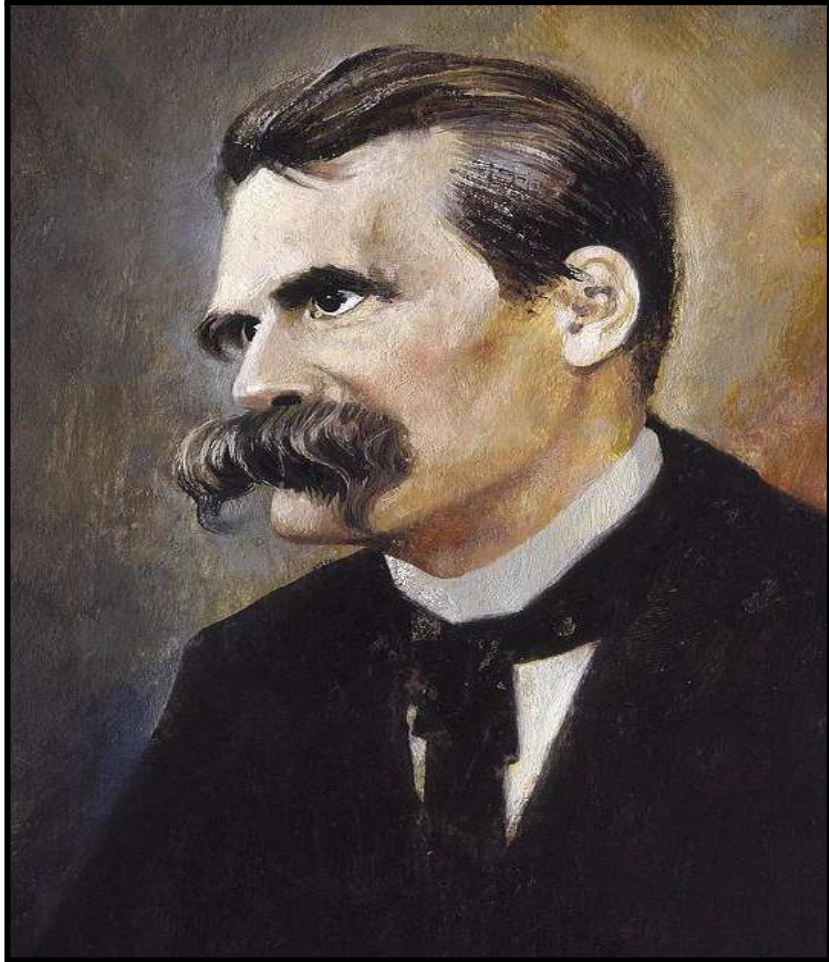
هذه المفاهيم غير ذات شأن. يمكن أن يتشوه تصورنا للزمان ،
ويمكن أن نفقد هدى العالم من حولنا ما أن تستهلكنا مشاعرنا.
يتحدث الاقتباس أيضاً عن الخوف من فقدان الحب. الحب
هو عاطفة قوية بشكل لا يصدق يمكن أن تجلب لنا الفرح
والسعادة ، ولكنها يمكن أن تسبب لنا الألم والمعاناة في ذات
الوقت. فكرة أن الحب قد لا يكون أبدياً هي فكرة مرعبة ،
لأنها تشير إلى أننا قد نفقد يوماً ما الشيء الذي يجلب لنا
الكثير من السعادة. يصبح إنكار المكان والزمان وسيلة
للتمسك بهذا الحب ، حتى في مواجهة احتمالية أن ينتهي يوماً
ما.

في النهاية ، هذا الاقتباس يدور حول قوة الحب في تشكيل
تصوراتنا للعالم من حولنا. إنه يشير إلى أن الحب أساسي جداً
لوجودنا لدرجة أننا على استعداد لإنكار حتى المفاهيم الأساسية
لواقعنا للتمسك به. يمكن للحب أن يجلب لنا الفرح والسعادة

، ولكن يمكن أن يسبب لنا الألم والمعاناة. ومع ذلك ، حتى
في مواجهة هذا الألم ، ثمة رغبة في التمسك به.

"يجب أن تحوي فوضى في داخلك لتلد نجماً راقصاً."

فريدريك نيتشه



للهولة الأولى ، قد يبدو الأمر وكأنه هراء محض ، ولكن
كلها تفكرت فيه ، بان لك أنه أكثر عمقاً.

دعونا نحلل الاقتباس ؛ الفوضى بداخلك .. ماذا يعني ذلك؟
أعتقد أنه يشير إلى الطبيعة المضطربة لبواطن أنفسنا حيث
كفاحنا وشكوكنا ومخاوفنا. إنها مثل عاصفة دوامة بداخلنا ،
خليط من العواطف والافكار التي يمكن أن نشعرنا أحياناً
بالإرهاق. لكن هذا هو الشيء: هذه الفوضى ليست
بالضرورة شيء سيء. في الحقيقة ، إنها شيء ضروري.
تأتي بعض الأفكار الأكثر إبداعاً وابتكاراً من لحظات

الفوضى. عندما يكون كل شيء واضحاً ومرتباً ، فلا مجال
للتطور أو التغيير. عندما تتزعزع الأمور ، عندما ينتهي الركود
، تظهر احتمالات جديدة. الفوضى داخلنا هي وقود التحول
، الشرارة التي تكشف إمكاناتنا.
والآن نتحدث عن النجم الراقص. ما الذي يعنيه؟

إنه يرمز إلى شيء جميل ، شيء خارق للعادة. إنه **بصيص**
التألق الذي ينشأ من الفوضى. عندما نحتوي فوضانا الداخلية
، وعندما نعوص في أعماق كياننا ونواجه شياطيننا ، فإننا نُسقى
من منبع من الإبداع والعاطفة.

ولكن هنا تكمن المشكلة: لا يمكننا الانتظار حتى يظهر النجم
الراقص. علينا أن نشارك بنشاط في إنشائه. علينا أن نجر في
محيط الفوضى ، وأن نَسخر طاقتها ، ونوجهها إلى شيء ذي
معنى. إنها ليست رحلة سهلة ، ضع في اعتبارك هذا الشيء.
إنه يتطلب شجاعة ومرونة واستعداداً لاحتواء المجهول. لكن
المكافآت هائلة.

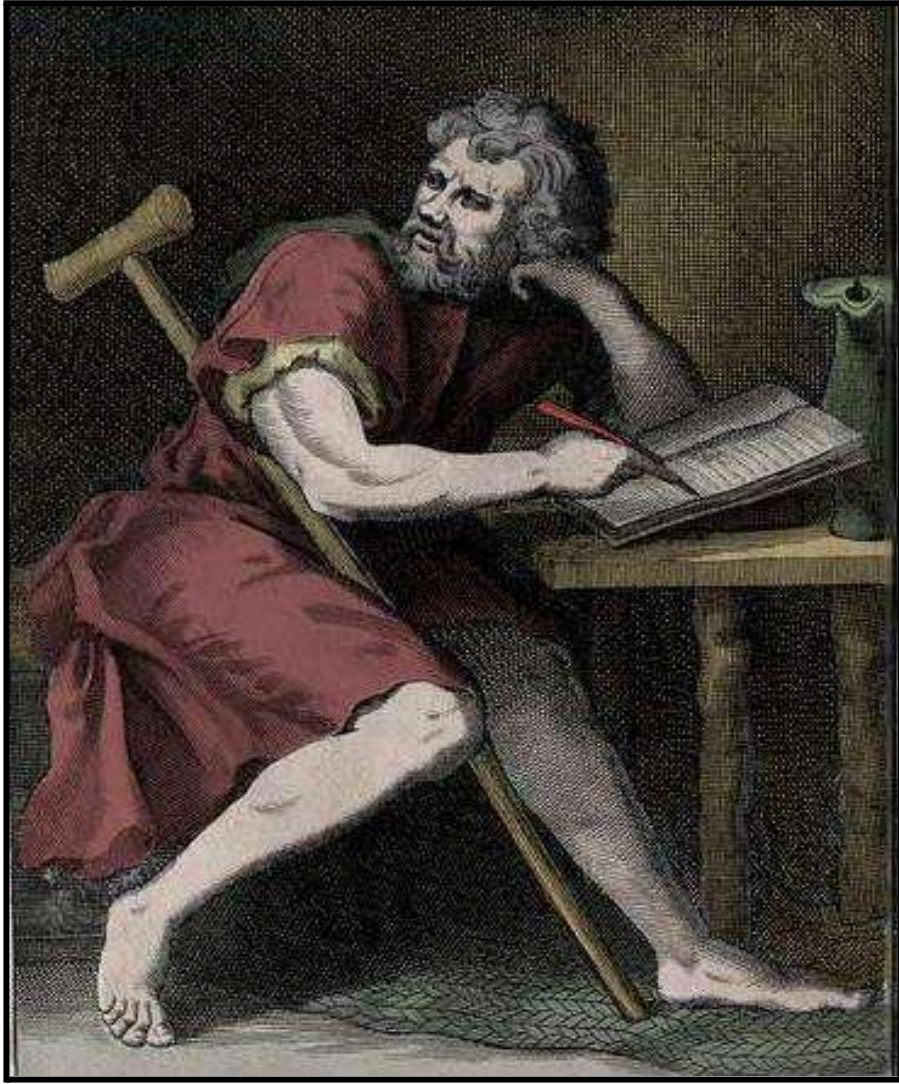
عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون عرضة للخطر ، وعندما نتجرأ
على استكشاف أعماق أرواحنا ، نصبح مهندسي تحولنا وسمونا
الخاص. فيولد هذا النجم الراقص بداخلنا ، وهو ينير حياتنا

بالهدف والمعنى . إنه يوجهنا نحو آفاق جديدة ، ليس فقط
مصدر إلهام لأنفسنا ولكن أيضاً لمن هم حولنا.

لذا ، في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها وسط هذه الفوضى .
احتويها ولا تخف . عدم اليقين والشك والخوف هي المواد
الخاصة بك صوب الازدهار واكتشاف الذات . تذكر
أنه في خضم الفوضى يولد النجم الراقص . و من يعلم ؟ ربما
ستجد نفسك ترقص معه ، تضيء العالم بتألقك الفريد .

"تنشأ المعاناة من محاولة السيطرة على ما لا يمكن السيطرة
عليه ، أو من إهمال ما يمكننا السيطرة عليه."

إبكتيتوس



هناك الكثير من العمق في هذه الكلمات.
كم مرة نجد أنفسنا نأسى ونقلق بشأن أشياء لا يمكننا تغييرها
ببساطة؟ نحن نستنفد أنفسنا في محاولة للسيطرة على النتائج التي
لا يمكن الوصول إليها. نحن مهووسون بالمستقبل ، نخطط و
نفكر إلى ما لا نهاية. لكن دعني أخبرك يا صديقي ، الحياة لا
تسير بهذه الطريقة. إنها رحلة جامحة لا يمكن التنبؤ بها ،
وهناك العديد من العوامل الخارجة عن سيطرتنا تماماً.

ونحنوا ماذا يحدث عندما نحاول السيطرة على ما لا يمكن
السيطرة عليه؟ سوف نعاني. نشعر بهذا الضغط المستمر ، هذا
الثقل على أكتافنا الذي لا يمكننا التخلص منه أبداً. إنها مثل
المصارعة مع وحش عنيد يرفض ترويضه. إنه يستنزفنا عاطفياً
وعقلياً وحتى جسدياً. نصبح عبيداً لمحاولاتنا الفاشلة للسيطرة
، وهي معركة لا تنتهي أبداً.

ولكن الوجه الآخر للعملة هو إننا نعاني أيضاً عندما نهمل ما
في وسعنا إدراكه. حيث لدينا هذا الميل للتغاضي عن الأشياء
التي يمكننا التأثير عليها وتغييرها بالفعل. آخذين الخيارات التي
يمكننا القيام بها ، والإجراءات التي يمكننا اتخاذها ، والقوة
التي نملكها لتشكيل حياتنا ، كأمر مسلم به. فالأمر أشبه
بوجود صندوق أدوات مُعد ومليء بالأدوات ولكن لا أحد
يكلف نفسه عناء الاطلاع عليها.

تخيل أنك تعيش في حالة من اللامبالاة الدائمة ، متجاهلاً
قدرتك على إحداث فرق. ستؤول مراقباً سلبياً لحياتك ، مما
يسمح للظروف والقوى الخارجية أن تملي عليك ما تكون.
وبذلك ، تتخلى عن استقلاليتك. إنك هنا تفتاد نفسك
لإحساس عميق بعدم الرضا وعدم الإنجاز.

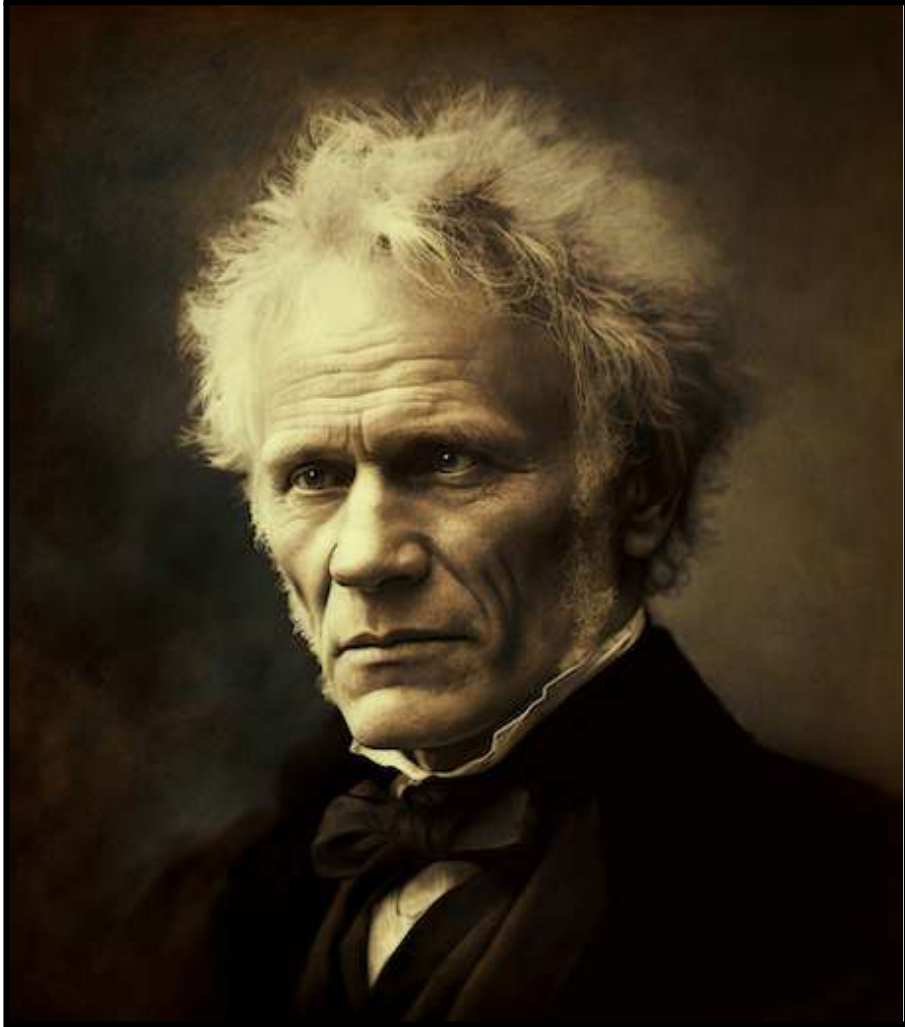
يكن المفتاح في إيجاد التوازن. يجب أن نتعلم كيف نميز بين ما يمكننا التحكم به وبين ما لا قدرة لنا على تغييره. يجب أن نقبل أن هناك أشياء لا يمكننا السيطرة عليها والتصالح معها. هذا لا يعني أننا يجب أن نستسلم ، ولكن بدلاً من ذلك ، يجب أن نركز طاقتنا على ما يمكننا تغييره بالفعل.

من خلال القيام بذلك ، نحرر أنفسنا من قيود المعاناة غير الضرورية. لنكون على أتمّة الإدراك بتلك التي تقع ضمن إطار إمكاناتنا. **وفي هذه الرقصة بين القبول باللاممكن والعمل على الممكن ، نجد إحساساً أعمق بالسلام والوفاء.**

5

"العزلة هي مصير كل العقول العظيمة"

آرثر شوبنهاور



هناك شيء مثير للاهتمام حول العزلة. إنها أشبه بالولوج إلى عالم تختلي فيه أنت وأفكارك ، بمنأى عن ضوضاء العالم حيث انخوض في أعماق عقلك.

في لحظات العزلة هذه ، غالباً ما تجد العقول العظيمة العزاء والإلهام والوضوح الذي لا مثيل له. هذا ما يجعل هذا الاقتباس أسراً للغاية: "العزلة هو مصير كل العقول العظيمة." عندما نتحدث عن العقول العظيمة ، فإننا لا نشير إلى أرباب الذكاء أو المعرفة المجردتين. نحن نتحدث عن الأفراد الذين يمتلكون قدرة فريدة على إدراك العالم بشكل مختلف ، والتشكيك في المعايير وابتداع شيء غير عادي. هذه العقول العظيمة لديها تعطش لا يروى للفهم ، وكشف ألغاز الحياة ، ودفع حدود الإمكانيات البشرية. لكن هذا الطريق نحو العظمة ليس بالأمر السهل.

يتطلب كونك عقلاً عظيماً استكشافاً لا هوادة فيه ، واستبطاناً عميقاً ، والتزاماً لا يتزعزع. إنه يتطلب من الفرد

النأي عن الحشد وبالمثل عن المشتتات والتأثيرات في العالم الخارجي. **وفي هذه العزلة ، تترأى حرية تلك العقول في استكشاف وتطوير أفكارها وفي العناية ببذرات إبداعاتها.**

في هذه العزلة تكتشف العقول العظيمة ذواتها الحقيقية. فهذه العقول لا تتجاوز التوقعات المجتمعية فحسب. بل وبدلاً من ذلك تتبنى فرديتها ، ووجهات نظرها المميزة ، وأفكارها غير التقليدية. تصوغ نهجها الخاص ، غير مقيدة بالخوف من الحكم أو الرفض. في هذه العزلة ، تجد تلك العقول الشجاعة للوقوف شامخة ضد تيار الامتثال والخضوع.

ينبغي أن لا نخلط بين في هذه العزلة وبين الرهينة والوحدة. لا يتعلق الأمر بالانسلاخ عن العالم ؛ بل يتعلق الأمر بإيجاد ملاذ داخل النفس. يتعلق الأمر بخلق مساحة حيث يمكن للأفكار أن تُروى وتزدهر ، بعيداً عن الضوضاء والمشتتات التي غالباً ما تغيم أذهاننا. في العزلة ، يمكن للعقول العظيمة أن

تغربل فوضى أفكارها ، وتستخلص جوهر تلك الأفكار، وتولد
رؤى تحويلية.

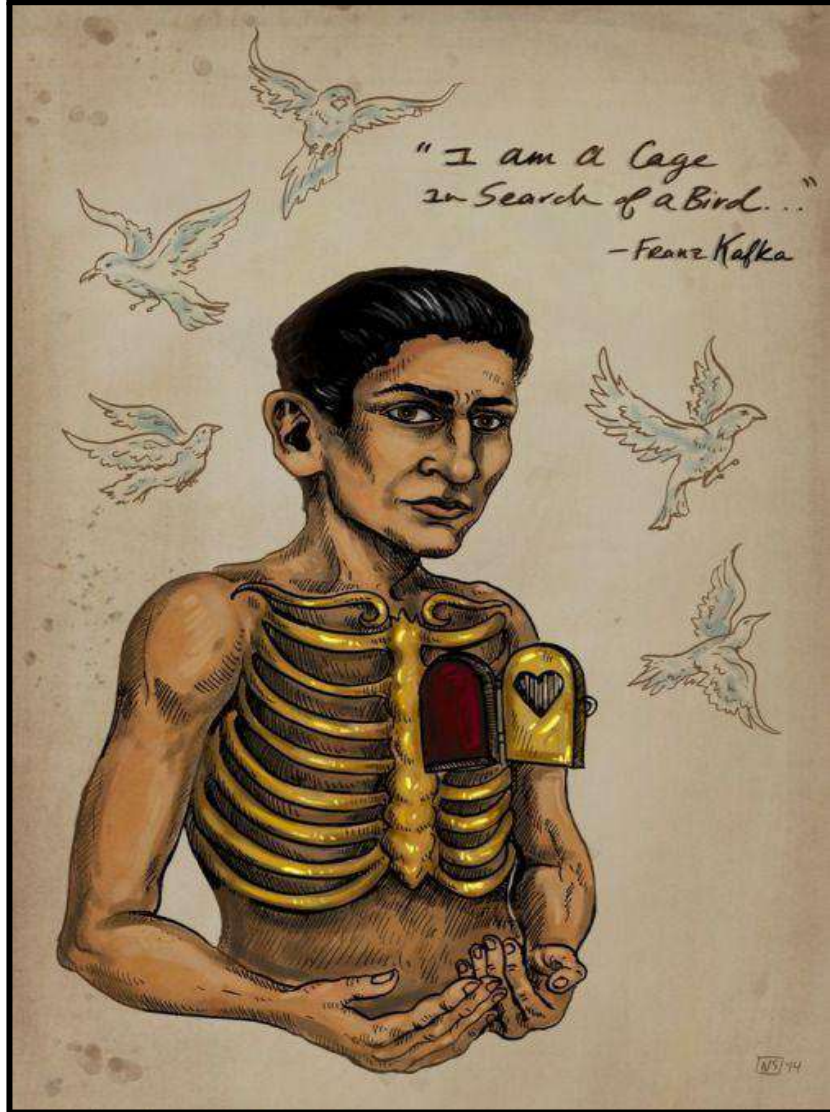
مصير العزلة هذا لا يقتصر على العقول العظيمة وحدها. لدينا
جميعاً القدرة على الاستفادة من قوة العزلة ، لاكتشاف مكن
عظمتنا. يتعلق الأمر بإيجاد لحظات من التأمل الهادئ وسط
فوضى الحياة اليومية ، مما يسمح لأنفسنا بالانفصال عن
الضوضاء المستمرة ومتطلبات العالم. في هذه اللحظات يمكننا
التواصل مع ذواتنا الداخلية ، والاستماع إلى همسات قلوبنا.

لذا ، يا صديقي ، كن مُغرماً بعزلتك. اسمح لنفسك بالولوج
في عالم التأمل الذاتي لاستكشاف تلك الشواخ في عقلك.
لأنه في هذه العزلة يمكنك اكتشاف الأعماق الحقيقية
لإمكانياتك ، وجوهر إبداعك ، والطريق نحو عظمتك.

6

"أنا قفصٌ باحثٌ عن طير"

فرانز كافكا



يُنسب هذا القول إلى الفيلسوف والاديب الشهير فرانز كافكا ، وهو يعكس موضوعاً يتخلل جُل أعماله - البحث عن المعنى والهدف في الحياة.

يمكن اعتبار القفص بمثابة استعارة للقيود المختلفة التي نواجهها

في الحياة. يمكن أن تكون هذه القيود جسدية ، مثل الفقر أو المرض أو الإعاقة. كما يمكن أن تكون اجتماعية ، مثل التمييز أو التحيز أو الأعراف المجتمعية التي تحد من خياراتنا وأفعالنا. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يمثل القفص أيضاً معتقداتنا المحدودة وشكوكنا الذاتية ، والتي يمكن أن تمنعنا من السعي صوب أهدافنا وأحلامنا.

من ناحية أخرى ، **يمثل الطائر الرغبة في الحرية والخلاص**

والرضا. يمكن أن يمثل السعي وراء الشغف ، أو الرغبة في علاقة ذات مغزى ، أو البحث عن الشعور بالهدف في الحياة.

يمثل الطائر الأمل في وجود شيء يتجاوز حدود القفص -
هدف يستحق السعي لتحقيقه ، وهو حلم يستحق المتابعة.

إن عبارة "أنا قفصٌ باحثٌ عن طير" تعكس التوتر الذي
يمكن أن ينشأ بين رغبتنا في الحرية وواقع القيود التي نحن
مكبون بها. القفص جزء منا - إنه يمثل ظروفنا الحالية
وتاريخنا وحدودنا. في الوقت نفسه ، نسعى بنشاط إلى شيء
يتجاوز أنفسنا ، وهو الشيء الذي سيمنح حياتنا معنى وهدفًا.

في جوهره ، يجسد هذا القول التجربة الإنسانية للبحث عن
الرضا والهدف ، حتى في مواجهة القيود والمعيقات. إنه
يعترف بتعقيد رغباتنا ودوافعنا ، والنضال الذي يأتي مع
محاولة موازنة هذه الرغبات مع وقائع حياتنا.

ومع ذلك ، تجدر الإشارة إلى أنه يمكن تفسير هذا القول بطرق مختلفة ، اعتماداً على سياق ومنظور الفرد. بالنسبة للبعض ، قد يمثل القفص إحساساً بالأمان والسكينة ، بينما قد يمثل الطائر خطراً أو عدم يقين. في النهاية ، معنى هذا القول مفتوح للتفسير ، وتعتمد أهميته على التجربة الشخصية للفرد ونظرتة للعالم.

" لا معنى للحياة ، لكنها تستحق أن تعاش ، شريطة أن تدرك
أن لا معنى لها."
ألبير كامو



يعتقد فيلسوف العبثية الأكبر ألبير كامو أن **الحياة في جوهرها**

تخلوا مما يمكن أن يوصف بالمعنى أو الهدف. فالكون غير

مبال بنا نحن البشر ، وليس ثمة خطة كبرى أو مخطط إلهي

وراء وجودنا. لذلك ، الأمر متروك لكل فرد لخلق معنى أو

هدف خاص به في الحياة.

ومن خلال التسليم بأن لا معنى للحياة في النهاية ، يمكن للمرء

أن يحرر نفسه القلق الوجودي. يمكنه الاحتفاء باللحظة الحالية

واستلال الفرح من الملذات الصغيرة أو العلاقات أو الأعمال

الإبداعية. يمكنه أيضاً العيش بشكل قويم ، دون الامتثال

لتوقعات المجتمع أو الضغوط الخارجية.

ومع ذلك ، لم يدافع كامو عن العدمية أو اليأس. كان يعتقد

أن الحياة تستحق أن تُعاش وعلى وجه التحديد لأنها زائلة

وهشة. **فما هي إلا لحظة عابرة لتجربة الجمال والحب والحرية.**

لذلك ، يجب أن نعتز بالحياة ونثور ضد أي قوى تحاول قمع إنسانيتنا.

يتغنى كامو بموقف الوجودية حيث يتحمل البشر المسؤولية عن حياتهم ، آخذين في الاعتبار الحدود الثابتة والحقيقة الحقة لعبثية وجودهم.

"لا نرى الأشياء كما هي ، بل نراها كما نحن"

أناليز نين



يتحدث هذا الاقتباس عن الطبيعة الذاتية للإدراك. يقترح أن كيفية إدراكنا للعالم من حولنا لا تستند فقط إلى الواقع الموضوعي المنفصل عنا ، ولكن أيضاً على تجاربنا الفردية ومعتقداتنا وتحيزاتنا.

تشكل تجاربنا العدسة التي نرى العالم من خلالها. على سبيل

المثال ، يمكن لشخصين مشاهدة نفس الحدث والخروج بتصورات مختلفة إلى حد كبير عما حدث. تؤثر خبراتهم ومعتقداتهم السابقة على كيفية تفسيرهم لما رأوه. إذا تعرض شخص ما لصدمة في الماضي ، فمن المحتمل أن يرى دون سواه الخطر في مواقف مشابهة للتي مر بها.

تلعب معتقداتنا أيضاً دوراً مهماً في تشكيل إدراكنا. نحن نميل إلى البحث عن المعلومات التي تؤكد معتقداتنا الموجودة مسبقاً ونتجاهل المعلومات التي تتعارض معها ، وهي ظاهرة تُعرف باسم "الانحياز التأكيدي". يمكن أن يقودنا هذا إلى رؤية

العالم بطريقة تعزز معتقداتنا الحالية ، حتى لو لم تكن دقيقة تماماً.

وفي الآخر يمكن أن تلون تحيزاتنا تصورنا للعالم. لدينا جميعاً تحيزات ضمنية يمكن أن تؤثر على كيفية رؤيتنا للأشخاص والمواقف. على سبيل المثال ، إذا كان لدى شخص ما تحيزاً ضد عرق معين ، فقد ينظر إلى شخص من هذا العرق على أنه مشبوه أو غير جدير بالثقة ، بغض النظر عن السلوك الفعلي لذلك الشخص.

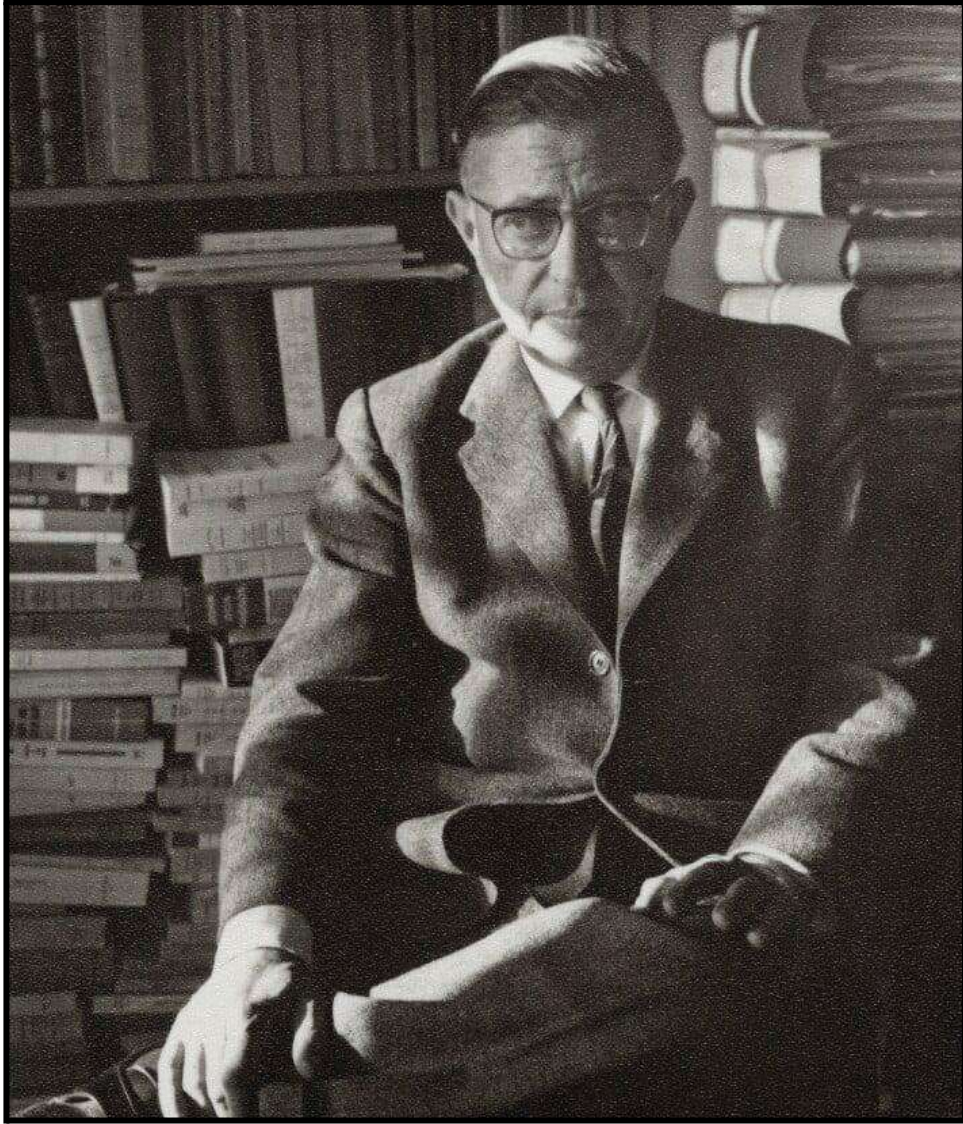
لكي نرى الأشياء كما هي حقاً ، يجب أن نكون مستعدين للاعتراف بتحييزاتنا ومعتقداتنا وخبراتنا والعمل على تخفيف تأثيرها على إدراكنا. وهذا يتطلب وعياً بالذات واستعداداً لتحدي افتراضاتنا ومعتقداتنا. إنه يعني الانفتاح على التجارب والأفكار الجديدة ، والبحث عن وجهات نظر مختلفة لتوسيع فهمنا للعالم.

هذا الاقتباس في جوهره تذكير بأننا لسنا مراقبين سلبيين للعالم ، لكننا **مشاركين نشيطين في تشكيل واقعنا** . إدراكنا ليس ثابتاً ، ولكنه عملية مرنة وديناميكية تتأثر باستمرار بحالتنا الداخلية . إن رؤية الأشياء كما هي حقاً تتطلب فحصاً عميقاً لذواتنا و لتحيزاتنا وخبراتنا والاستعداد لمقاربة العالم بانفتاح .

9

"ما نحن إلا خياراتنا"

جان بول سارتر



الكون مكان شاسع ومهول ويزخر بالإمكانيات اللانهائية
والنتائج المحتملة. **إننا أحرار إزاء السبيل الذي نبغيه خلال هذا**
المشهد الكوني ، للتنقل في معتركات وانعطافات رحلة الحياة
هذه واختيار أنسب السبل لنا. وبحسب الفيلسوف الفرنسي
جان بول سارتر "ما نحن إلا خياراتنا".

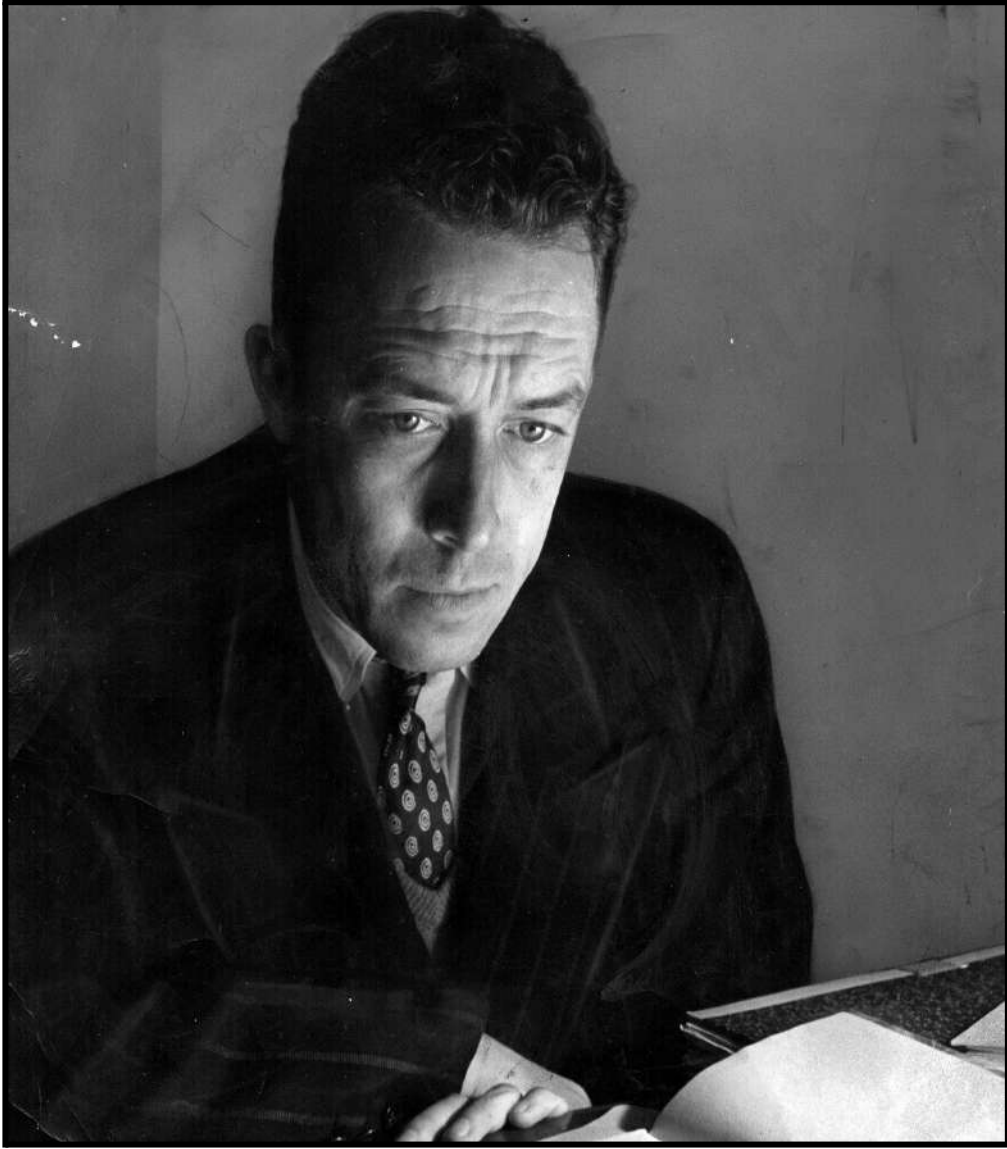
ما الذي يعنيه هذا؟ حسناً ، **هذا يعني أن حياتنا ليست وليدة**
الأحداث التي تتمثل لنا ، ولكنها عاقبة للخيارات التي نتخذها
إزاء تلك الأحداث. فكل قرار نتخذه يخلف إمكانيات جديدة
ويمحو سواها ، والأمر متروك لنا لاختيار ما نبغي.

من منظور التحليل النفسي فإن اختياراتنا ما هي إلا انعكاس
عميق لرغباتنا ومخاوفنا وقلقنا. إنها تكشف عن ذواتنا الحقيقية
، ومن خلال فحصها ، يمكننا الحصول على نظرة ثاقبة لعمل
عقلنا اللاواعي.

لكن كيف يتناسب كل هذا مع المخطط الكوني الأكبر؟
حسناً ، فكر في الأمر على هذا النحو: كل خيار نتخذه هو بمثابة
مفترق كوني في الطريق ، ويحدد المسار الذي سنتخذه في
الحياة والإمكانيات التي ستكون متاحة لنا. الأمر متروك لنا
لكي نختار بحكمة ، وأن نضع في اعتبارنا عواقب قراراتنا وأن
نتبع السبيل الذي سيقودنا إلى أعظم إمكاناتنا.
لذا تذكروا أيها الزملاء الفلاسفة: ما نحن إلا خياراتنا.

"الطريقة الوحيدة للتعامل مع عالم غير حر هي أن تصبح حراً
تماماً لدرجة أن وجودك بحد ذاته هو عمل تمرد".

البير كامو



يمكن أن تكون الحياة صعبة في بعض الأحيان. نجد أنفسنا نعيش في عالم غالباً ما نشعر فيه بالقيود والاختناق. نحن ملزمون بالمعايير والقواعد والتوقعات المجتمعية التي يبدو أنها تقيدنا ، وتشكلنا في شيء قد لا نريد بالضرورة أن نكونه. يبدو الأمر كما لو أننا محاصرون في قفص ، ونبحث بشدة عن مخرج.

ماذا يعني أن تكون حراً تماماً؟ إنه **يعني التعالي على الحدود التي وضعها المجتمع والوصول الى ذاتنا الحقيقية.** إنه يعني رفض تلك الفكرة بأننا يجب أن نتماشى مع توقعات الآخرين وعوضاً عن ذلك ، أن نصبو نحو فرديتنا بكل أريحية . يتعلق الأمر بإدراك **أننا أسياد مصيرنا** ، ولا أحد يستطيع أن يملينا علينا كيف يجب أن نعيش.

وعندما نقع على هذا المستوى من الحرية ، يصبح وجودنا بحد ذاته عملاً من أعمال التمرد. فمن خلال أن أنفسنا ببساطة ودون قيد أو شرط ، فإننا نتحدى المعايير والتوقعات التي تسعى إلى تقييدنا. نتحدى الوضع الراهن ونلهم الآخرين لفعل الشيء نفسه. يصبح وجودنا بياناً ، إعلاناً جريئاً بأننا نرفض أن نسجن بقيود عالم غير حر.

لكن لا ينبغي أن نخلط بين التمرد والفوضى. لا يتعلق الأمر باختلاق الفوضى أو الدمار. يتعلق الأمر باحتواء القوة التي بداخلنا لإحداث تغيير إيجابي. يتعلق الأمر بالدفاع عن ما نؤمن به ، والنضال من أجل العدالة ، وتأييد القيم التي تتوافق مع ذواتنا الحقيقية. يتعلق الأمر باستخدام حريتنا لإحداث فرق في العالم.

لذا ، يا صديقي ، تذكر هذا: قد يحاول العالم تقييدك ، لكن
لديك القدرة على التحرر. احتوي شخصيتك الفردية ، واسأل
عن القواعد ، وعش حياتك وفقاً لشروطك الخاصة. كن
حراً تماماً لدرجة أن وجودك نفسه يصبح عملاً من أعمال
التمرد. دع نورك يلمع بشكل مشرق وألهم الآخرين لفعل
الشيء نفسه. لن تكون الرحلة سهلة ، لكن المكافآت لا
تُحصى.

" لا شيء مادي يكاد يكون مطلوباً لحياة سعيدة ، لمن فهم

الوجود "

أرسطو



إنه لمن الهزل كم نسعى خلف الممتلكات المادية في كثير من الأحيان ، آملين أن تحمل في جعبتها مفتاحاً للسعادة التي نريد. نعمل بلا كلل لتجميع الثروة وشراء أحدث الأدوات وإحاطة أنفسنا بالأشياء الفارهة. نقنع أنفسنا أن هذه الزخارف الخارجية ستجلب لنا الفرح والرضا. لكن في أعماقنا ، نعلم جميعاً أن هناك شيئاً مفقوداً ، **شيء غير ملهوس لا يمكن لأي قدر من الثروة المادية توفيره.**

عندما صادفت الاقْتباس لأول مرة ، ضرب على وتر حساس بداخلي. لقد جعلني أتوقف وأتأمل في الطبيعة الحقيقية للسعادة والسعي وراء حياة مُرضية. ذكرني أن فهمنا للوجود ، وإدراكنا للمعنى الأعمق وهدف الحياة ، هو ما يهم حقاً.

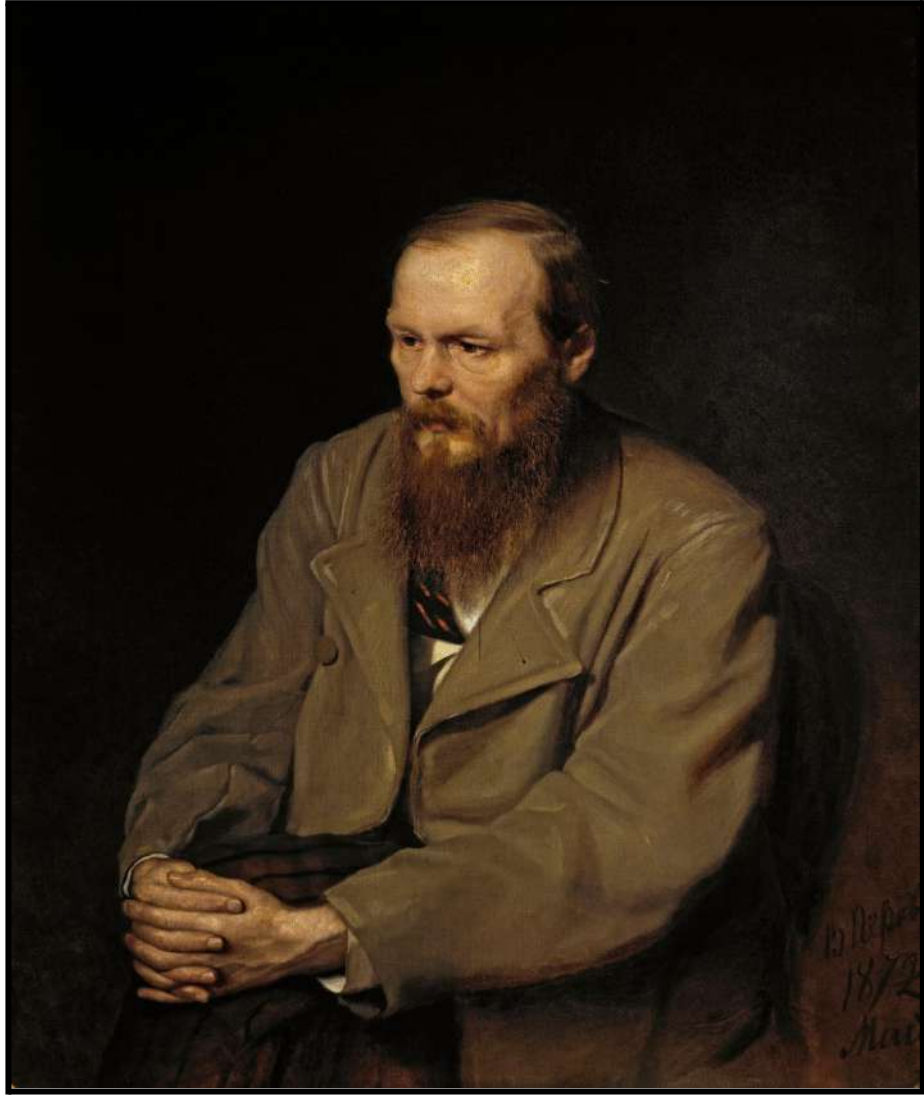
كما ترى ، ليست السعادة في أحدث هاتف ذكي أو في أنفخ
السيارات. إنها تكمن في داخلنا ، في تصورنا وتفسيرنا للعالم
من حولنا. إنها نتيجة تنمية شعور عميق بالامتنان للمتعة البسيطة
التي تقدمها لنا الحياة. يتعلق الأمر بإيجاد الرضا في اللحظة
الحالية ، بدلاً من السعي وراء ما نعتقد أنه سيجعلنا سعداء.

عندما نفهم الوجود حقاً ، ندرك أن سعادتنا لا تعتمد على
الظروف الخارجية. لا يتعلق الأمر بعدد المناصب التي لدينا
أو في المال الذي نكتنزه. بدلاً من ذلك ، يتعلق الأمر
باحتواء الحياة بعيوبها وإيجاد الفرح في أبسط الأشياء.
ضحكة لأحد أفراد الأسرة ، أو دفء النسيم اللطيف في يوم
صيفي ، أو جمال غروب الشمس المذهل. هذه هي اللحظات
التي تجلب لنا السعادة الحقيقية. إنها التجارب التي تمس
أرواحنا وتجعلنا نشعر بأننا أحياء. وأفضل ما فيها؟ أنها لا
تقتضي أي شيء مادي.

عندما نتخلى عن السعي الدؤوب للممتلكات المادية ، فإننا نخلق
مساحةً لشيءٍ أعظم في حياتنا. نجد أنفسنا على علاقة أعمق
مع أنفسنا ومع الآخرين. نصبح أكثر حضوراً وننعم بجمال
أكثر يحيط بنا. نبدأ في تقدير ثراء تجارب الحياة ، سواء
كانت كبيرة أم صغيرة.

" يجب الإنسان التركيز على مشاكه ولا شأن له بافراحه".

دوستويفسكي



إن في هذا القول تسليط للضوء على طبيعتنا البشرية ، وبيان
عن حقيقة نتجاهلها غالباً. **نحن البشر نمتلك هذه القدرة**
المحارقة على التركيز على السلبيات ، وتتغنى ببؤسنا باستمرار ،
بينما نتجاهل بسعادة لحظات الفرح التي تنثر حياتنا.

يبدو الأمر كما لو كان لدينا تحيز سلبي يحمل في ثناياه عوامل ،
وميل إلى إيلاء المزيد من الاهتمام للأشياء السيئة. نحن
خبراء في الشكوى ، وفي استجلاء مشاكلنا بدقة ، وفي
الاغداق في الشفقة على الذات. يبدو الأمر كما لو أننا نستمد
بعض الرضا الملتوي من هذا التعداد المستمر لأحزاننا.

لكن ماذا عن سعادتنا؟ يبدو الأمر وكأننا نشعر بالحساسية
تجاه تمييز اللحظات الجيدة والاحتفاء بها. نحن لا نهتم بحساب
لحظات الفرح تلك لدينا ، أو حتى الاعتراف بها. ربما لأن
السعادة تبدو عابرة ، مثل محاولة الإمساك بحفنة من الرمال

تنزلق من بين أصابعنا. أو ربما نخشى أن الاعتراف بسعادتنا سيحبطها ، كما لو أن الكون لديه طريقة لانتزاع الأشياء الجيدة عنا بمجرد أن ندركها.

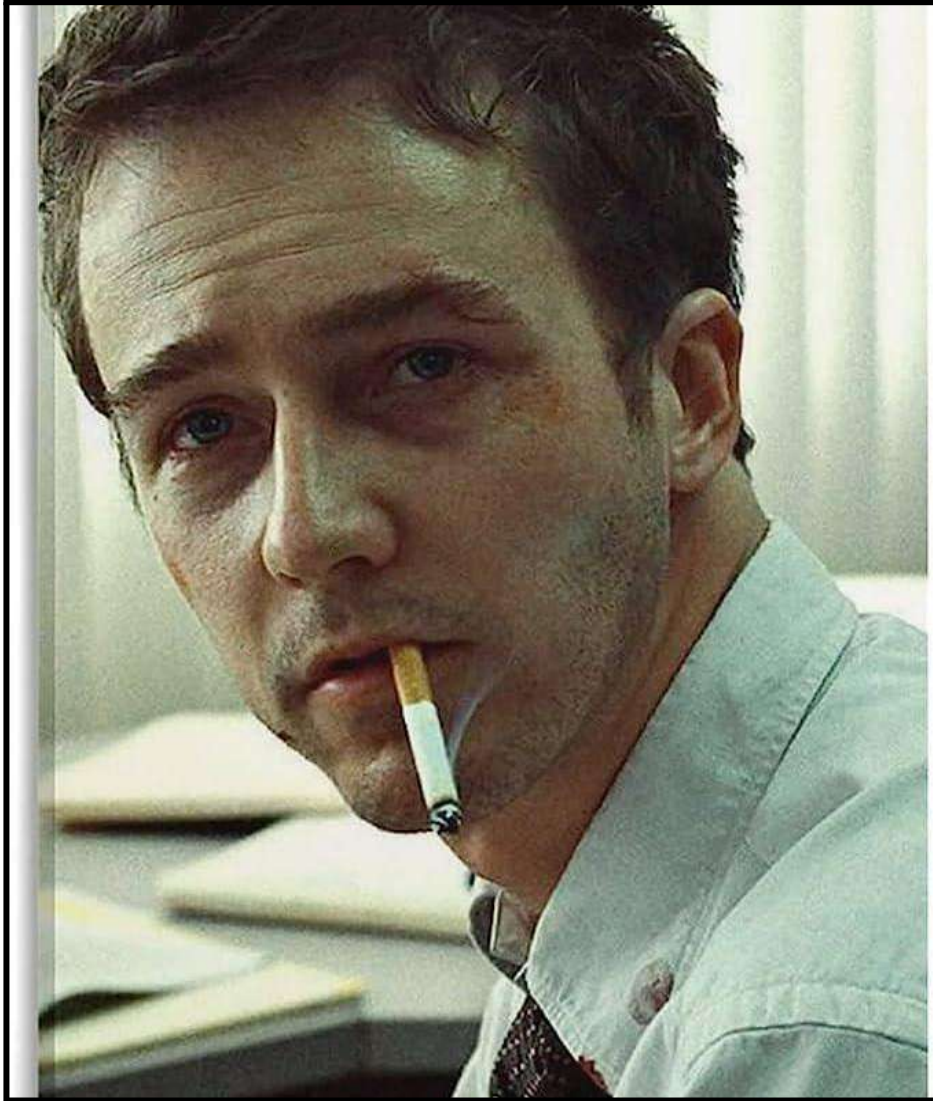
يكاد يكون من الهزل كيف نقلل من شأن سعادتنا. نميل إلى اعتبار اللحظات الجيدة أمرًا مفروغًا منه ، معتبرين إياها غير مهمة أو عابرة. ننسى أن نمنحها الاهتمام الذي تستحقه. ربما لأن **ثقافتنا تجمد النضال والشدائد** ، كما لو أن الألم والمعاناة هما الدلائل الوحيدة على وجود جدير. نحن مشروطون بأن نصدق أن السعادة هي تساهل ، إلهاء تافه عن فحوى الحياة .

ولكن ماذا لو قلبنا النص؟ ماذا لو بدأنا قصدًا في الالتفات صوب سعادتنا ، تمامًا كما نفعل ومشاكلنا؟ تخيل الاحتمالات! يمكننا إنشاء حياة تزهر بالفرح والضحك والحب والمتعة البسيطة التي تجلب الدفء إلى قلوبنا. يمكننا

تحليل الاتجاهات والأنماط في سعادتنا ، وتحديد الأنشطة والأشخاص واللحظات التي تجلب لنا السعادة باستمرار. نستطيع تنمية الامتنان لفئة من الأشياء التي غالباً ما يتم ملاحظتها.

ربما وربما فقط من خلال إعادة تركيزنا ، يمكننا أن نجد إحساساً أكثر عمقاً بالرضا. من خلال العد الواعي للخير الذي نحيا فيه والسعي الجدير وراء السعادة ، قد نكتشف أن السعادة ليست كنزاً بعيد المنال ، ولكنها رفيق يسير إلى جانبنا ، في انتظار الاعتراف به.

"التخلي عن كل أمل حرية."
إدوارد نورتون في نادي القتال



من الطبيعي أن ننظر للأمل على أنه شيء إيجابي ، كما نفكر في الحرية ، لكن هذا الاقتباس يقول أن انتفاء الأمل هو سبيل للحرية. قد يبدو الأمر متناقضاً ، لكن فقدان الأمل كان سبيل الخلاص للكثير من الناس.

للأمل جانب مظلم من طريقة تأثيره على العقل. إنه توقع شديد لحدوث شيء ما: أمل في التغلب على القلق أو الاكتئاب ، أمل في الالتحاق بكليتك المفضلة ، أمل في الحب ، أمل في التغلب على المشكلة المزعجة التي تثقل كاهلك. يمكن أن يصبح الأمل سجيناً عقلياً مثيراً للهزل من خلال شدته وسيطرته على أفكارك.

لماذا يُنظر للتخلي عن الأمل - على أنه شيء إيجابي - يجلب الحرية وليس الظلام؟

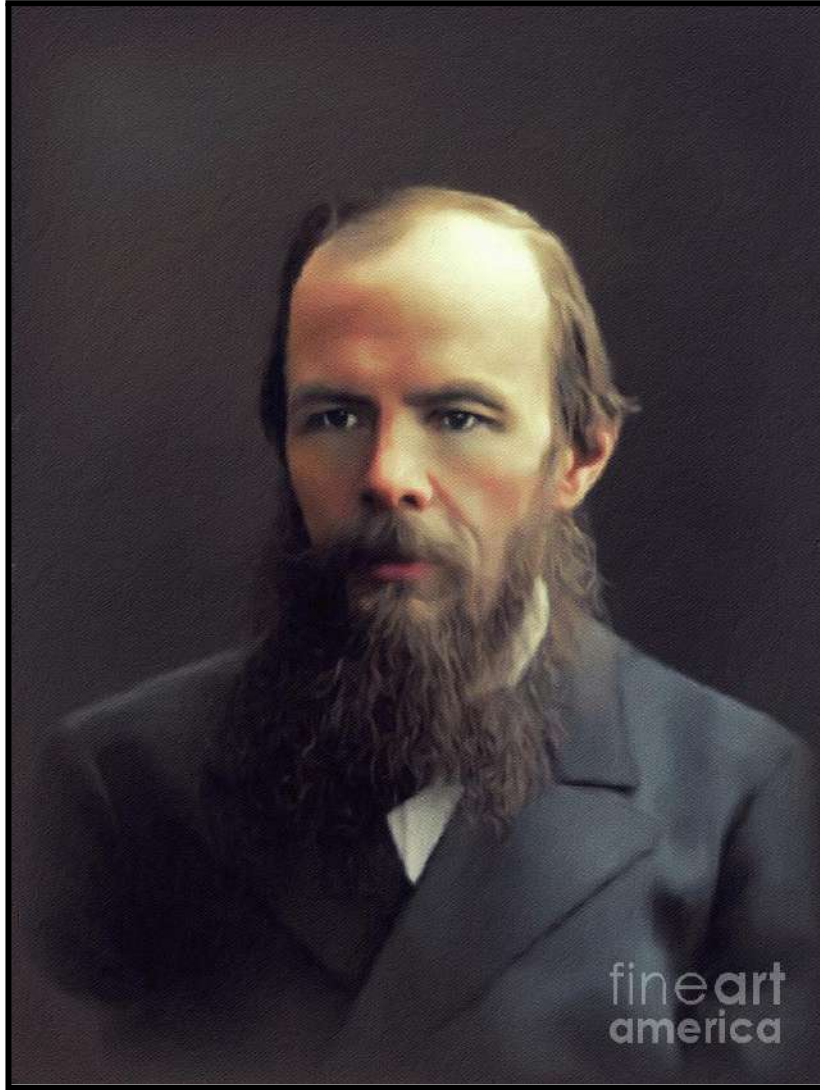
في الحياة ، كما هو الحال في الحرب ، يجب أن نعرف متى نهاجم ، وعلى نفس القدر من الأهمية ، متى نتراجع. لا

يمكن هزيمة كل الأعداء بطريقة تقليدية مباشرة. **الأمل**
خطير عندما يدفعك لخوض معركة لا يمكنك الفوز بها. المزيد
من الجهد لا يؤدي دائماً إلى نتائج أفضل. بل أن
الاستراتيجيات الأكثر ذكاءً هي من تحقق دائماً نتائج أفضل.
فكر في منطقة في حياتك تحاول فيها وتقاتل وتأمل دون إحراز
تقدم. ماذا لو فقدت الأمل واستغنيت عنه؟

14

" أن تحب شخصاً ما هو أن تراه كما أرادہ اللہ "

دوستوینسکی



الحب عاطفة معقدة وعصبية. لا يتعلق الأمر فقط بجاذبية
عابرة أو رغبة سطحية. لا ، إنه أعمق من ذلك بكثير. الحب
يدور حول التواصل والتفاهم والقبول. **يتعلق الأمر برؤية
شخص ما على حقيقته ، واحتوائه بعيوبه ومحاسنه على حد
سواء.**

إذن ، ما الذي قصده دوستوفيسكي بأن ترى شخصاً كما أرادته
الله؟ حسناً ، يتعلق الأمر بإدراك أن كل شخص منا فريد
من نوعه ومخلوق لغاية سامية. إننا جميعاً أفراد لدينا قصصنا
وتجاربنا ورحلاتنا. وفي هذا النسيج الضخم للبشرية ، كل
منا لديه شرارة إلهية في داخله.

عندما نحب شخصاً ما ، فإننا نتعالى على الأحكام السطحية
والمفاهيم المسبقة. نحن نسعى جاهدين لفهم جوهره ، وطبيعته
الحقيقية. نحن نعتزف بأن من نحبه ليس كاملاً ، كما أننا لسنا

كاملين. نرى نواقصه وعيوبه ، ومع ذلك لا نزال نبتغيه بكل إخلاص.

في عالم يحاول غالباً تبويب الناس فإن حب شخص ما كما أراده الله يعني التحرر من تلك القيود. يعني التخلي عن التوقعات المجتمعية والمعايير الثقافية والتحيزات الشخصية. هذا يعني أن نرى ما وراء الأقنعة التي نرتديها ونتواصل مع أنقى أشكال الشخص الموجود أمامنا.

ولكن هذا هو التحدي الحقيقي: لكي نحب شخصاً ما بهذه الطريقة حقاً ، يجب أن نتعلم أولاً أن نحب أنفسنا. يجب أن نتجاوز طبقات الشك الذاتي والخوف . يجب أن نقبل أنفسنا ككائنات معيبة وجميلة ، تستحق الحب وتستحق الرحمة. عندها فقط يمكننا أن نقدم نفس الحب والقبول للآخرين.

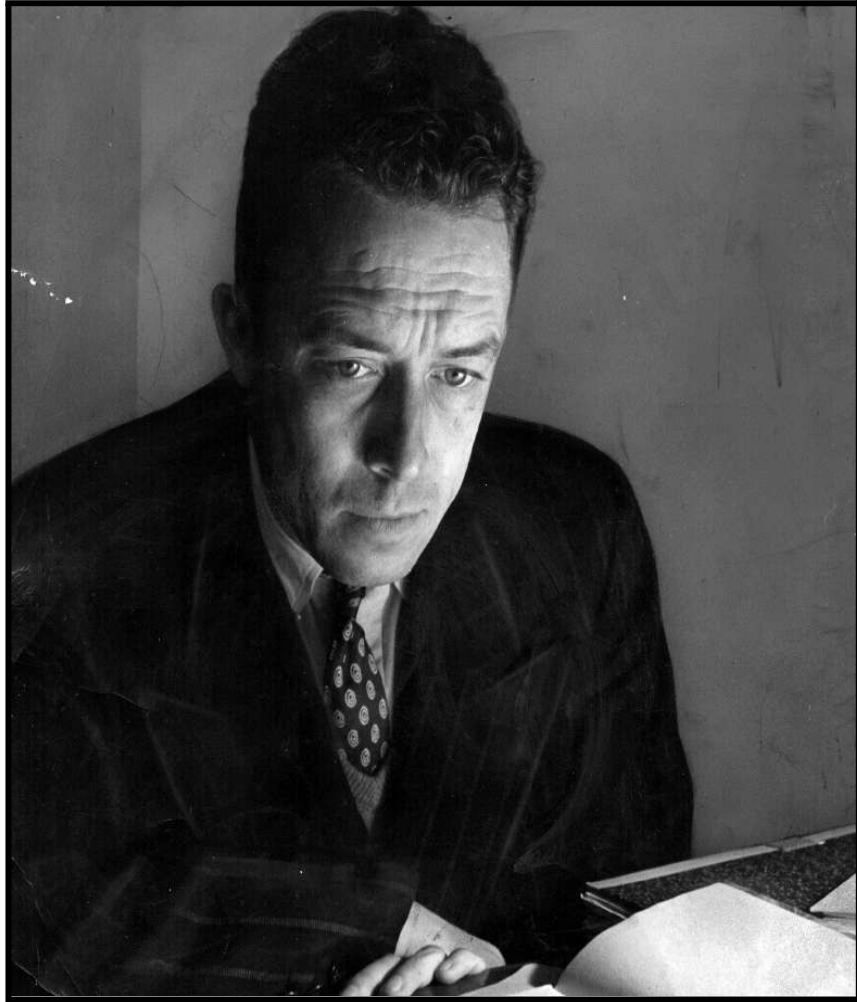
لذا ، يا صديقي ، دعونا نجتهد لنحب بعضنا بعضاً كما أراد الله. دعونا ننظر إلى ما وراء السطحية ، وما وراء الأحكام ، وما

وراء القيود التي نعرضها على أنفسنا والآخريين. دعونا نحتضن
الشرارة الإلهية داخل كل شخص ونحتفل بنسيج البشرية.
من خلال القيام بذلك ، قد نكتشف فقط حبا يتجاوز الحدود
ويربطنا بأكثر الطرق عمقا وروحاً.

ليس هناك ما هو أخطر من الاحترام المبني على أساس

الخوف".

ألبير كامو



إن هذا النص أشبه بلكمه ، تجعلك تتساءل عن جوهر الاحترام وكيف ينبغي كسبه.

الاحترام هو ضرورة إنسانية أساسية. كلنا نتوق إليه بطريقة أو بأخرى. إنه شعور الاعتراف والتقدير من قبل الآخرين. لكن : لا ينبغي أبداً إجبار الآخرين على الاحترام من خلال الخوف.

عندما يتجذر الاحترام في الخوف ، فإنه يؤول إلى نسخة ملتوية ومشوهة . يفقد أصالته وجوهره. يصبح واجهة ، قناع يرتديه الناس لتجنب عواقب عدم إظهار الاحترام. إنه نوع سطحي من الاحترام يفتقر إلى أي مضمون حقيقي.

الاحترام المبني على الخوف هو أداة للتلاعب ووسيلة لمن هم في السلطة للحفاظ على السيطرة على الآخرين. إنها ديناميكية سامة تديم التسلسل الهرمي الفاسد . في مثل هذا النظام ،

يخشى الناس التعبير عن آرائهم أو التعبير عن أنفسهم أو تحدي
الوضع الراهن. إنهم يمثلون للخوف وليس من منطلق
الاحترام الحقيقي.

لكن هنا المفارقة: **عندما يولد الاحترام من الخوف ، فإنه
يقوض نفسه في النهاية. إنه يقوض الأساس الذي يقوم عليه.
يعتبر الخوف حافزاً مؤقتاً ، لكنه لا يمكن أبداً أن يلهم الولاء
أو الإعجاب الحق.**

من ناحية أخرى ، يُكتسب الاحترام الحقيقي بالصدق
والاهتمام الحقيقي بالآخرين. إنه طريق ذو اتجاهين ، مبني
على التفاهم المتبادل والثقة والتعاطف. إنه احترام يعترف
بالقيمة والكرامة المتأصلة لكل فرد ، فيما يتعلق بمكانته.

يجب أن يأتي الاحترام من مكان الإعجاب والتقدير والاعتراف
بشخصية الشخص وإنجازاته. يجب أن يُعطى بحرية ، لا أن

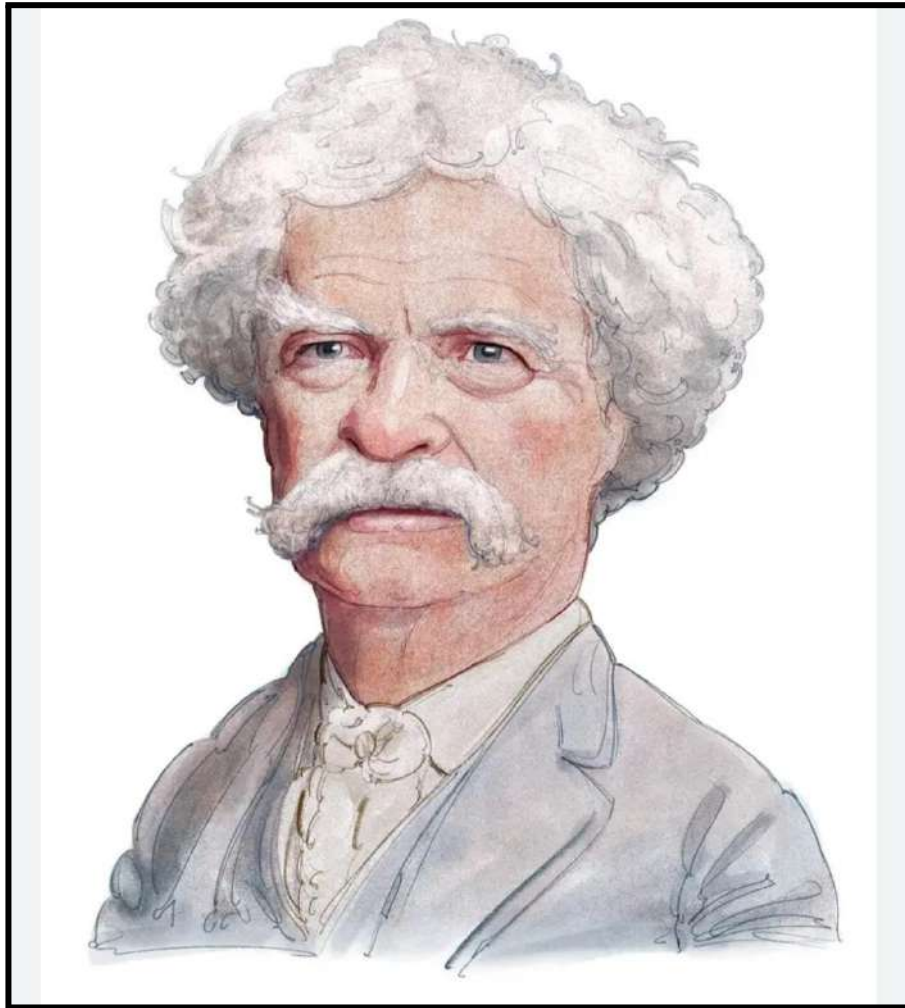
يُطلب أو يُكره. عندما يعتمد الاحترام على هذه المبادئ ،
يصبح قوة للوحدة والتعاون والنمو الشخصي.

لذا ، دعونا نفكر في هذا الاقتباس وآثاره. دعونا نسعى
جاهدين من أجل عالم لا يولد فيه الاحترام من الخوف ولكن
من الإعجاب والتقدير الحقيقيين. دعونا نزرع الثقافة حيث يتم
احترام الناس لفضائلهم ولطفهم ومساهماتهم. لأنه ، في النهاية
، الاحترام الذي نكتسبه من خلال الحب والتفاهم هو
الاحترام الوحيد الذي يستحق الحصول عليه.

16

"لا تدع التعليم المدرسي يُفسد تعليمك"

مارك توين



للهولة الأولى ، قد يبدو الأمر متناقضاً. أوليس من المفترض أن يكون التعليم المدرسي تعليماً؟
حسناً يا صديقي : التعليم لا يقتصر على تلك الجدران الأربعة
للفصل الدراسي.

التعليم المدرسي منظم ومُسيّر وغالباً ما يتبع منهاجاً ثابتاً. كل شيء في الكتب المدرسية ، الواجبات والامتحانات والدرجات. يمكن أن يكون نظاماً صارماً يركز على القياس والمطابقة. صحيح أن التعليم المدرسي ضروري ، يزودنا بأساس من المعرفة ويعلمنا مهارات قيمة. ولكن ذاك مجرد جزء صغير من الحكاية.

التعليم ، من ناحية أخرى ، هو **عملية تستمر مدى الحياة تجتر في كل مكان وكل يوم.** يتعلق الأمر بتوسيع عقلك ،
والتشكيك في العالم من حولك ، **والبحث عن معرفة تتجاوز تلك التي في الكتب المدرسية.** يقود التعليم الفضول والعاطفة

والجوع للتعلم . يتعلق الأمر باختبار تجارب جديدة وتحدي
نفسك واستكشاف وجهات نظر مختلفة.

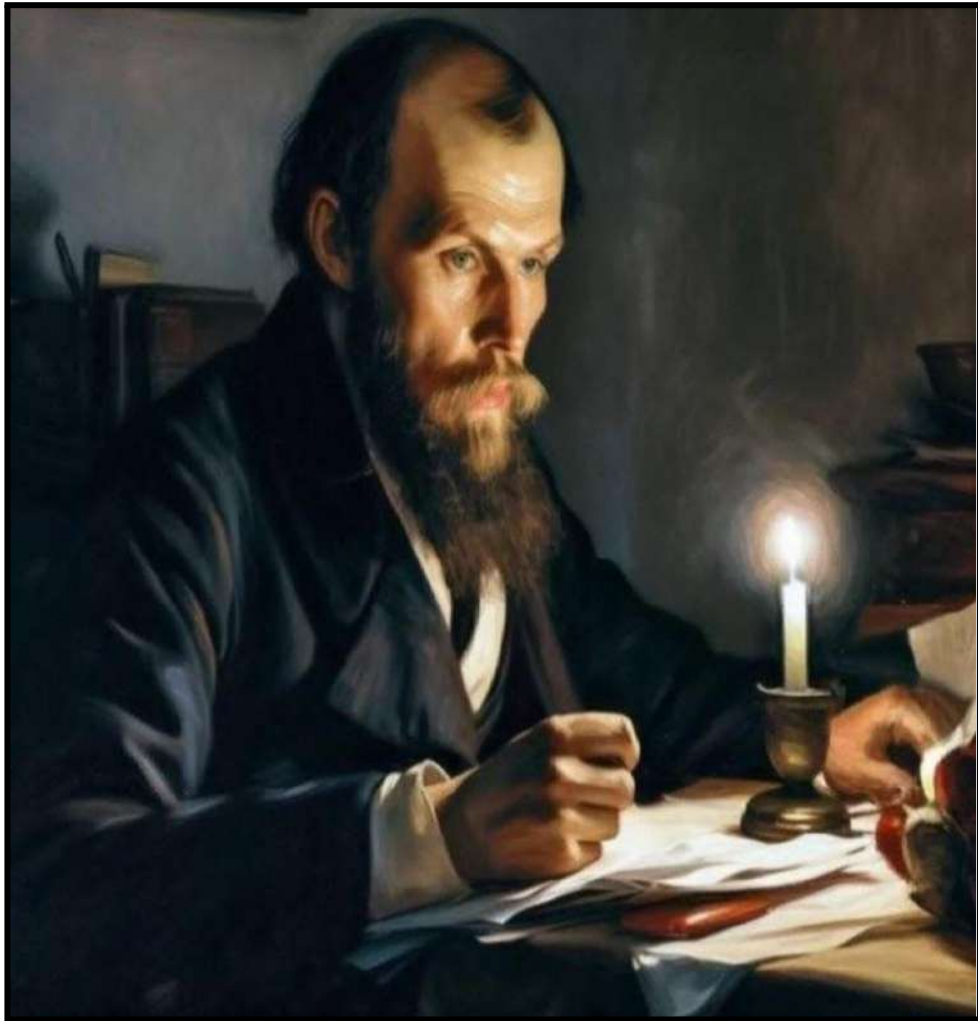
لذلك ، عندما نقول ، "لا تدع التعليم المدرسي يُفسد تعليمك"
، فإننا نحثك على عدم قصر تعلمك على حدود الفصل
الدراسي . لا تعتمد فقط على ما يتعلمه لك الآخرون . تحكم في
تعليمك وابحث عن المعرفة بطرق غير تقليدية . ارتحل ، اقرأ
الكتب ، خض محادثات لها معنى ، وتابع شغفك ، وانخرط
في الهوايات ، واستكشف الموضوعات التي تثير فضولك حقاً .
في بعض الأحيان ، يمكن أن يخنق التعليم المدرسي عن غير
قصد الإبداع والتفرد . قد يعطي الأولوية للتوافق والمماهاة
بدلاً عن التفكير النقدي . من المهم التحرر من هذه القيود
واكتشاف نهجك التعليمي الخاص بك . لا تخف من
التشكيك في ما هو سائد وتحدي الأعراف والتفكير خارج

الصندوق. يجب أن يمكّنك تعليمك من أن تصبح مفكراً
مستقلاً ومتعلماً مدى الحياة.

تذكر أن التعليم الحقيقي لا يقتصر على قطعة من الورق تسمى
شهادة. يتعلق الأمر بالسمو الشخصي واكتشاف الذات
واكتساب المهارات والحكمة اللازمة للتغلب على تعقيدات
الحياة. اغتنم كل فرصة للتعلم ، سواء كان ذلك من التعليم
الرسمي أو من مدرسة الحياة نفسها.

"ولكن كيف يمكن أن يحيا الإنسان من دون قصة يخبرها"

دوستويفسكي



كما تعلمون فإن الحياة شيء غريب. إنها رحلة مليئة بلحظات وتجارب ومواجهات لا حصر لها تشكل هويتنا. وفي هذه المغامرة الكبرى ، فإن **القصص التي نجمعها في طريق الحياة هذا هي التي تعطي وجودنا معنىً وهدفًا.**

فكر في الأمر. ما الحياة بدون قصص؟ إنها مثل لوحة فارغة ، خالية من اللون والعمق. القصص هي الخيوط التي تنسج نسيج حياتنا معاً ، وترسم صورة حية لمن نحن وما مررنا به. إنها جوهر وجودنا ، وهي تلخص انتصاراتنا ، وإخفاقاتنا ، وأفراحنا ، ونجاحنا.

كل واحد منا هو كتاب قصص حي يتنفس . تمتلئ بنا لفصول يوم تلو الآخر . من أبسط لحظات الحياة اليومية إلى المغامرات الكبرى التي تأخذنا إلى أقصى أقاصي العالم ، تصبح كل تجربة فصلاً محفوراً في نسيج كياننا.

من القصص الصغيرة إلى اللحظات الهادئة من التأمل ،
والمحادثات المشتركة مع الأحياء ، والدروس المستفادة من
المشقة والعناء. هذه الحكايات التي تبدو لنا عابرة غير ذات
أهمية هي التي تشكنا أكثر من غيرها ، وتشكل شخصيتنا وتوجه
الكيفية التي نحيا بها.

القصص ليست مجرد وسيلة للترفيه أو مدعاة للتشيت ، هي
انعكاس لإنسانيتنا. إنها تربطنا على مستوى عميق ، مما يسمح
لنا بالتعاطف مع الآخرين وفهم وجهات نظرهم وإيجاد أرضية
مشتركة. إنها الجسور التي تمتد بين الأفراد والثقافات ، وتعزز
العاطفة والوحدة.

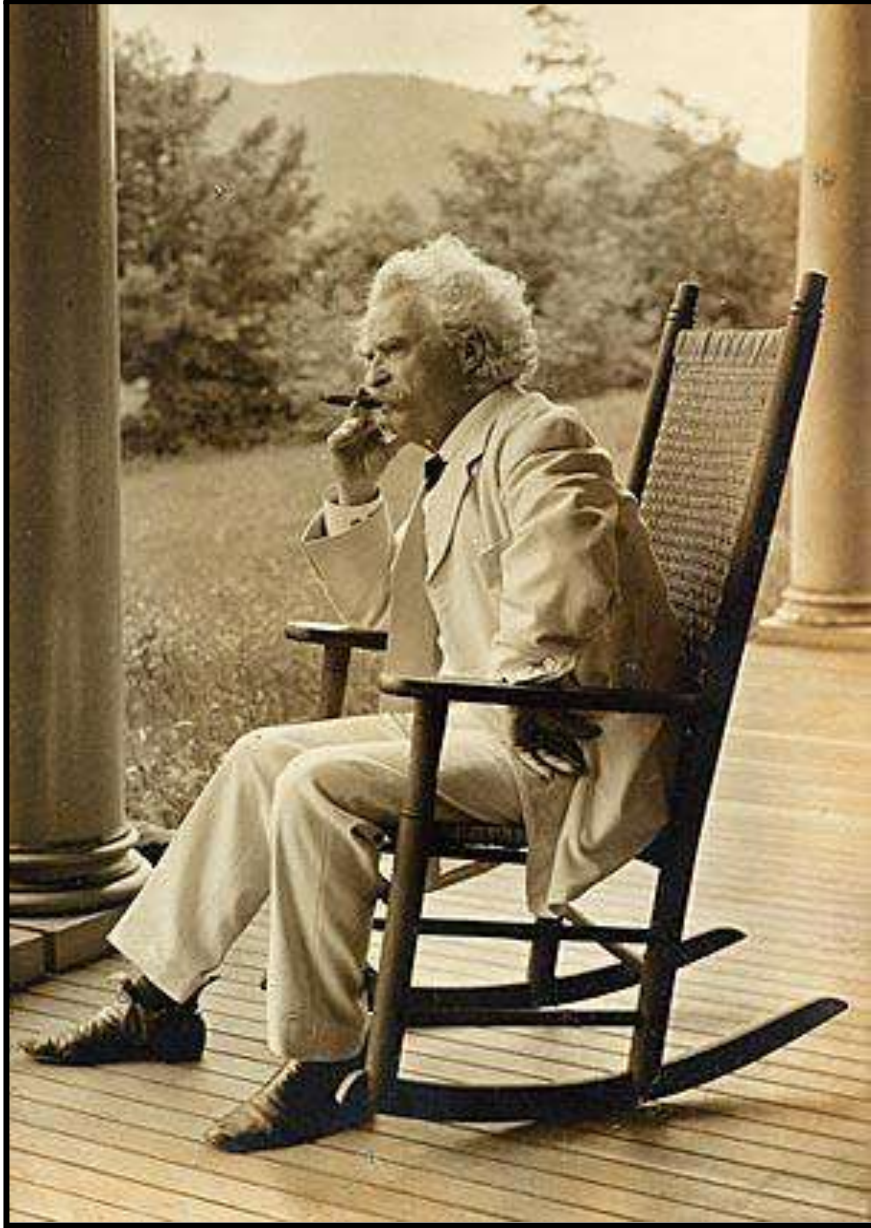
علاوة على ذلك ، القصص هي وسيلة بالنسبة لنا لفهم العالم
من حولنا ومحيانا فيه. إنها توفر لنا إطاراً سردياً ، مما يساعدنا
في إيجاد المعنى وسط الفوضى وعدم اليقين. إنها تسمح لنا

باستكشاف عواطفنا ، والتعامل مع تعقيدات الحياة ،
والبحت عن إجابات للأسئلة العميقة التي تطاردنا.
في النهاية ، **قصصنا هي ما نتركه وراءنا إرثاً للأجيال القادمة.**
هي همسات حياتنا تُنقل إلى قلوب وعقول أولئك الذين يأتون
من بعدنا. تتمتع قصصنا بالقدرة على إلهام الآخرين وتعليمهم
وإشعال نيران الشغف في نفوسهم.

لذا ، يا صديقي ، انطلق وعيش حياة تستحق أن تُروي.
ابحث عن تجارب جديدة ، وتحمل المخاطر ، واعتز بالقصص
التي تتكشف على طول الطريق. احتضن الارتفاعات
والانخفاضات ، الضحك والدموع ، فمن خلال هذه القصص
نعيش حقاً. وعندما يحين الوقت لمشاركة قصتك ، دعها
ترك أثراً لا يمحي في العالم.

"الاستقامة والسعادة مزيج مستحيل"

مارك توين



يجب على المرء أن يتعمق في العلاقة المعقدة بين هاتين الحالتين المراهقتين من الوجود. للوهلة الأولى ، قد يفترض المرء أن الاستقامة والسعادة لا ينفصلان ، حيث يجب أن يضفي عقل متوهج بشكل طبيعي الرضا والفرح على صاحبه. ومع ذلك ، عند التبيان الدقيق ، نبدأ في كشف تعقيد الوجود البشري والتوازن غير المستقر بين هذين العالمين المتناقضين. تشير الاستقامة ، في هذا السياق ، إلى حالة من الاستقرار العقلي والالتزام بالمعايير المجتمعية. إنها تنطوي على مستوى معين من الأداء وقبول التشكيلات السائدة للواقع. من ناحية أخرى ، تمثل السعادة تجربة ذاتية وعميقة للرفاهية والرضا العاطفي. إنها تتجاوز حدود التوقعات المجتمعية وتزدهر في عالم من الرغبات والتطلعات الفردية.

ينشأ التوتر المتأصل بين الاستقامة والسعادة من الصراع بين التوافق مع الخارج والأصالة في الداخل. غالباً ما يفرض

المجتمع معاييرهِ وتوقعاته على الأفراد ، ويفرض ما يمكن
اعتباره "طبيعياً" أو "مستقيماً".

يمكن للضغط للتوافق مع هذه المعايير المجتمعية أن يخنق
الذات الحقيقية ويمنع السعي وراء السعادة الحقيقية. بهذا
المعنى ، **قد يتطلب البحث عن الاستقامة قمع الرغبات الفردية
والامتثال لمعيار خارجي ، مما قد يؤدي إلى التضحية بالسعادة
الشخصية في هذه السبيل.**

علاوة على ذلك ، فإن السعي وراء السعادة يمكن أن يتحدى
أسس الاستقامة. غالباً ما تتطلب الرحلة نحو السعادة
الحقيقية التشكيك في البنى المجتمعية ، ومواجهة الصراعات
الداخلية ، والمجازفة التي قد تعتبر غير منطقية وفقاً للمعايير
التقليدية. في هذا المسعى ، يمكن وصف المرء بأنه "مجنون" أو

"معتوه" من قبل أولئك الذين يلتزمون بشكل صارم بأعراف المجتمع.

يلخص الاقتباس فكرة أن الانسجام بين الاستقامة والسعادة معقد و حساس. قد يستلزم تحديد أولويات أحدهما المساومة على الآخر. عندما يتم السعي وراء الاستقامة على حساب السعادة الشخصية ، يخاطر الفرد بفقدان الاتصال بجوهره الحقيقي ، مما يؤدي إلى الشعور بالفراغ وعدم الرضا. على العكس من ذلك ، فإن السعي الحثيث وراء السعادة الشخصية ، بغض النظر عن الأعراف المجتمعية ، يمكن أن يتحدى عقل المرء ويعزله عن الواقع الجماعي.

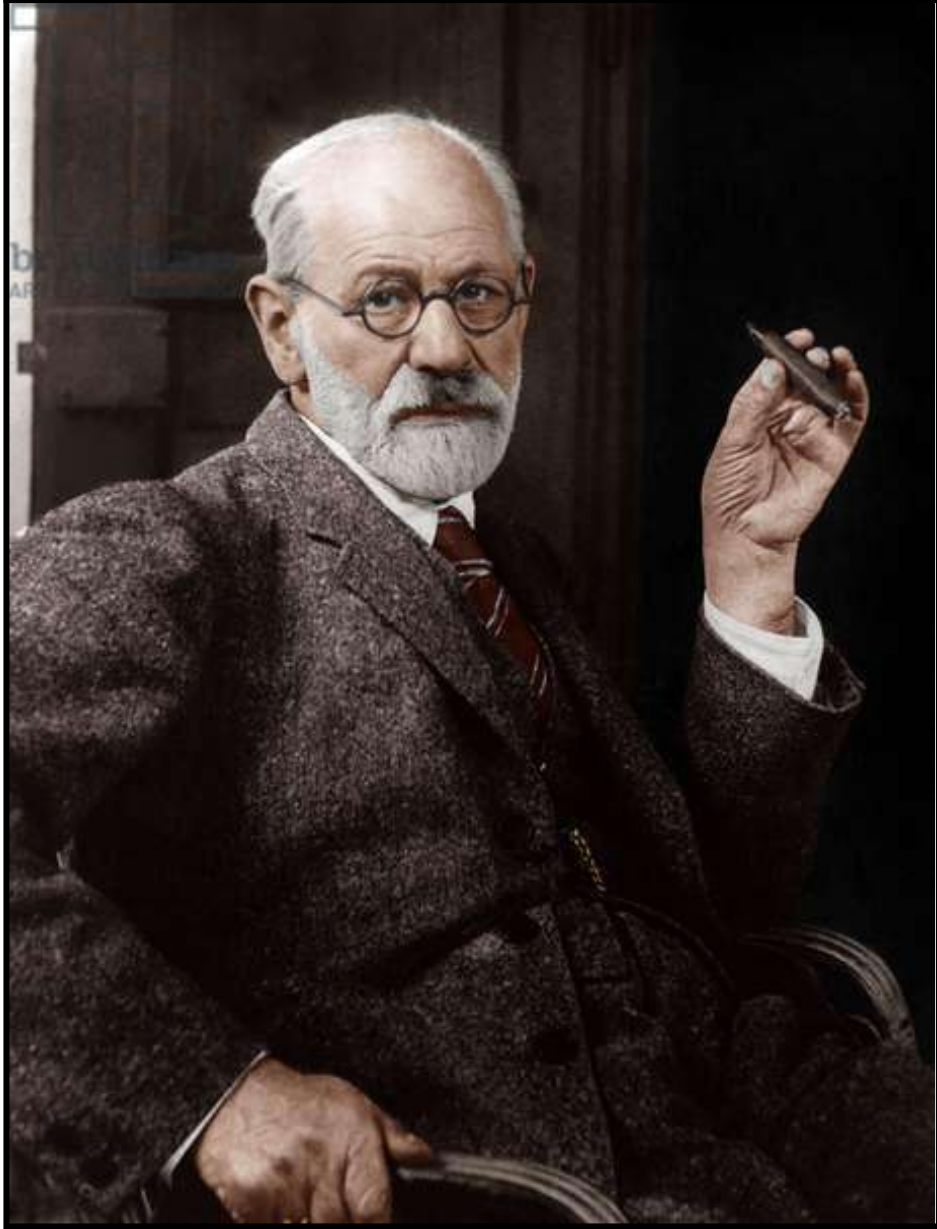
ومع ذلك ، من المهم أن نلاحظ أن التفاعل بين الاستقامة والسعادة هو أمر ذاتي وسياقي. ما قد يُنظر إليه على أنه جنون في مجتمع ما قد يكون مصدر سعادة عميقة في مجتمع آخر. في

النهاية ، الأمر متروك للفرد للتنقل في هذه التضاريس المعقدة
، وإيجاد توازن دقيق بين التوافق والأصالة ، وتحديد تعريفه
الخاص للسعادة والاستقامة.

19

"نحن ما نحن عليه لأننا كنا ما كنا عليه"

سيغموند فرويد



يقول هذا الاقتباس في الأساس أن ما نحن عليه الآن هو
نتيجة لكل ما عشناه في الماضي. مثل ، تجاربنا السابقة ،
سواء كانت جيدة أو سيئة ، تشكلنا وتجعلنا الشخص الذي
نحن عليه اليوم.

يشبه الأمر نوعاً ما الكيفية التي يحيل بها الخزاف كتلة من
الصلصال إلى شكل فني - لا يبدأ الطين كمزهريّة أو وعاء
جميل ، ولكن من خلال مهارة الخزاف وجهوده ، يصبح
شيئاً ذا فائدة وقيمة. وبنفس الطريقة ، فإن **تجارنا تشكنا**
وتصيرنا إلى ما نحن عليه اليوم.

والأمر لا يتعلق فقط بالأحداث الكبيرة ، مثل الحصول على
درجة علمية أو الوقوع في الحب. يتعلق الأمر أيضاً بالحوادث
الصغيرة والتفاعلات اليومية التي قد لا نتذكرها حتى. كل
محادثة ، كل ابتسامة ، كل خيبة أمل - كلها تضيف وتشكل
ما نحن عليه.

أنا لا ندرك ذلك دائماً. قد نعتقد أننا نتحكم تماماً في حياتنا
وقراراتنا ، لكن الحقيقة هي أننا غالباً ما نتأثر بأشياء لسنا على
علم بها. ربما لدينا خوف من الخيبة بسبب شيء ما حدث

عندما كنا صغاراً ، أو ربما نميل إلى إرضاء الناس - لأننا لم نشعر أبداً أننا كنا جيدين بما فيه الكفاية.

ان ما يسر هو أنه بمجرد أن نبدأ في إدراك هذه الأنماط والتأثيرات ، يمكننا البدء في إجراء تغييرات. يمكننا أن نبدأ في رؤية أنفسنا بشكل أكثر وضوحاً ، و لفهم سبب تفاعلنا بالطريقة التي نتصرف بها.

ولكن الأمر ليس سهلاً حيث يستغرق وقتاً وجهداً واستعداداً للنظر إلى أنفسنا بصدق. يجب أن نكون مستعدين للاعتراف بأننا لسنا مثاليين ، وأنه لا يزال لدينا الكثير لتعلمه. وعلينا أن نكون مستعدين لأن نغفر لأنفسنا الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي ، وأن نستمر في الماضي قدماً.

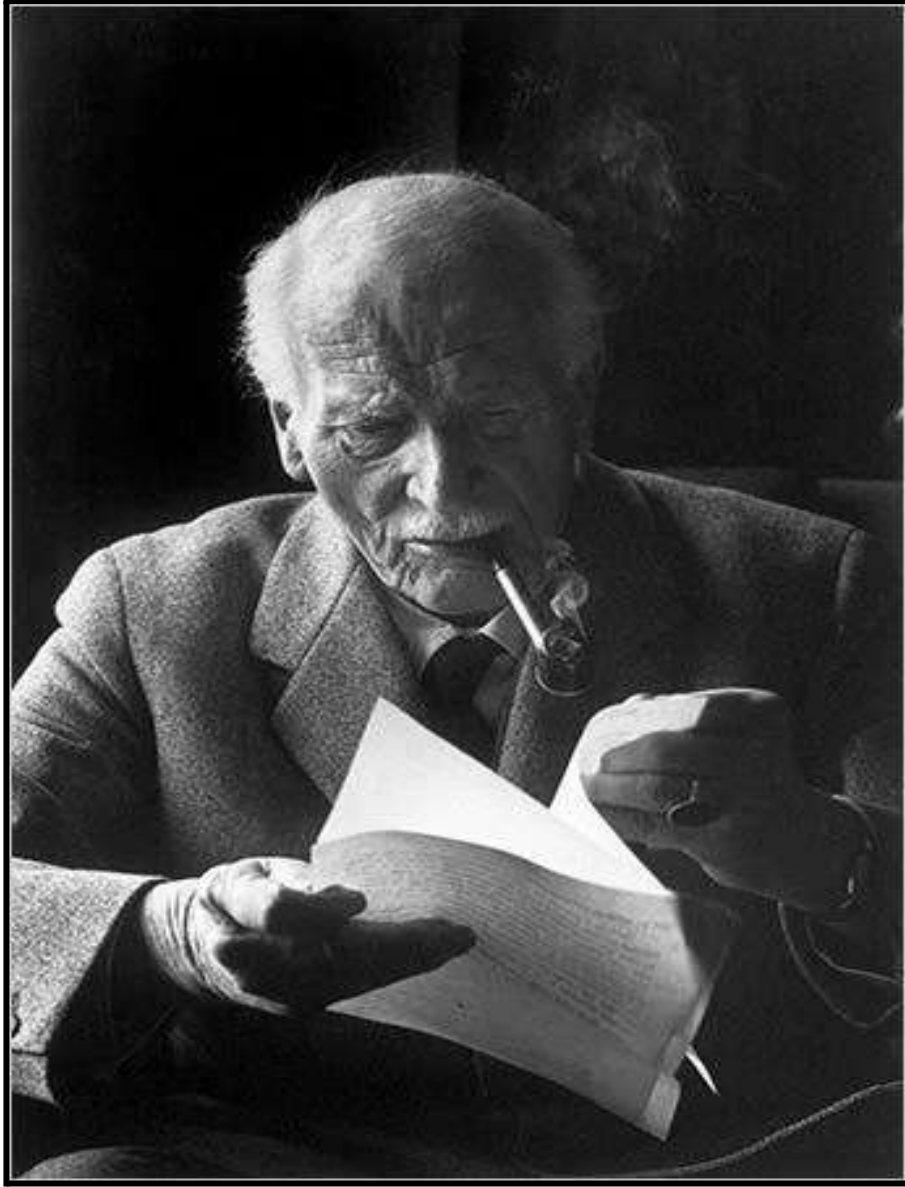
لذا ، نعم ، نحن ما نحن عليه لأننا كنا على ما كنا عليه. لكن هذا لا يعني أننا عالقون في الماضي. لدينا القوة لتشكيل

مستقبلنا ، لنصبح الأشخاص الذين نريد أن نكون. وهذا رائع جداً.

20

"كل ما يزعجنا بشأن الآخرين يمكن أن يقودنا إلى فهم أنفسنا."

كارل يونغ



يكشف يونغ في هذا القول بشكل أساسي أنه عندما يتعرض الشخص لضائقة ما ، يمكن أن تكون في الواقع مدعاة للسمو

والتأمل الذاتي. على سبيل المثال ، عندما يتصرف شخص ما بشكل مزيج ازاءك أو يفعل شيئاً يدفعنا إلى الجنون ، بدلاً من مجرد الشعور بالانفعال أو الغيض ، يمكننا في الواقع التريث ومحاولة فهم سبب ردنا بهذه الطريقة.

ليس من السهل دائماً القيام بمثل هذا النوع من التأمل ، لأنه يعني الولوج إلى أنفسنا وخواصنا ، والتي قد تكون غير مريحة أو حتى مؤلمة. ولكن عندما نكون مستعدين للقيام بهذا العمل ، يمكننا اكتساب الكثير من البصيرة لأنماط السلوك والتفكير الخاصة بنا.

على سبيل المثال ، لنفترض أن هناك شخصاً في العمل يقاطعك دائماً عندما تتحدث. إنه أمر مزيج للغاية.

يمكن أن تستمر في الشعور بالغيض والاستياء في كل مرة يحدث فيها ذلك ، أو يمكنك محاولة البحث بشكل أعمق قليلاً

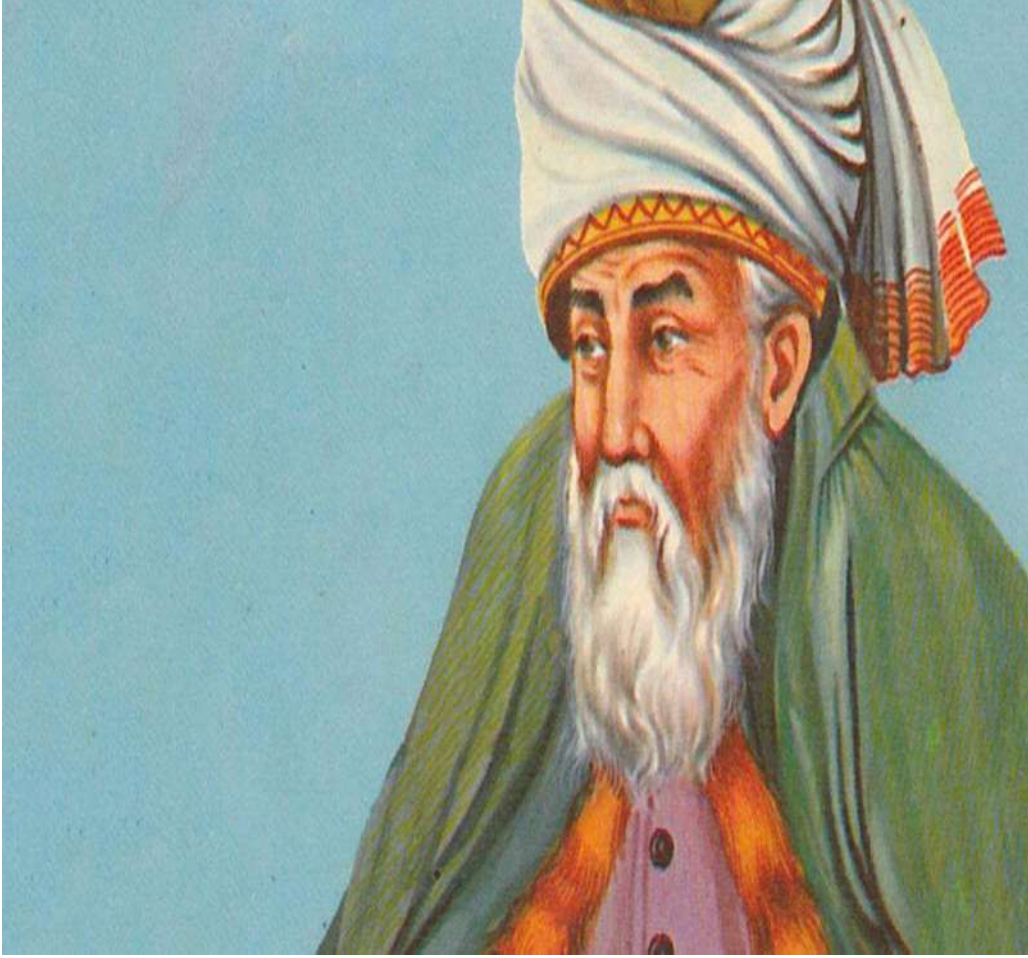
ومعرفة ما يحدث بالفعل. ربما لا يقتصر الأمر على كون الرجل فظاً - فربما إنك تشعر بعدم الأمان بشأن أفكارك وآرائك ، وتشعر بأن مقاطعته تمثل تهديد لسلطتك. أو ربما تكون انطوائياً حقاً ولا تحب أن تكون مركز الاهتمام ، لذا فإن سلوكه يزعجك.

مع أخذ الوقت الكافي لإدراك ردود أفعالنا ودوافعنا ، يمكننا البدء في رؤية الأشياء من منظور مختلف. يمكننا أيضاً أن نبدأ في رؤية الطرق التي قد تساهم بها ذواتنا في المشكلة. على سبيل المثال ، في حالة مقاطعة زميل العمل ، ربما تدرك أنك تميل إلى الابتعاد عن الموضوع عندما تتحدث ، مما يجعل من الصعب على الأشخاص اتباع تسلسل أفكارك.

عندما نكون قادرين على تحديد أنماطنا وطرق تفكيرنا ، يمكننا البدء في إجراء تغييرات لن تؤدي فقط إلى تحسين علاقاتنا مع

الآخرين ، بل تساعدنا أيضًا على السمو والتطور كأفراد. قد نبدأ في التحدث بشكل أكثر حزمًا أو الدفاع عن أنفسنا بطريقة أكثر مباشرة. قد نبدأ العمل على مهارات الخطابة لدينا أو ممارسة الاستماع الفعال. مهما كان الأمر ، فإن المفتاح هو أن تظل منفتحًا وفضوليًا ، وأن ترى كل تفاعل - مهما كان مزعجًا أو محبطًا - كفرصة للتعلم والنمو.

جلال الدين الرومي



هذا الاقتباس للرومي وهو شاعر فارسي و صوفي من القرن الثالث عشر ، يمكن تفسيره فلسفياً بعدة طرق. يشير هذا

القول في جوهره إلى أن للبشر ارتباط بالكون يتجاوز المكان
والزمان الماديين. يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال
وجهات نظر فلسفية مختلفة مثل الوجودية ووحدة الوجود
والمثالية.

من منظور وجودي existentialism ، يشير الاقتباس إلى أن
للشخص جوهرًا داخليًا أو روحًا خاصة بهم. هذا الجوهر هو ما
يحدد فرديتهم ويربطهم بالكون والوجود ككل. بهذا المعنى ،
يكون الكون بأكمله داخل كل فرد ، حيث أنهم يجسدون
جزءًا من جوهر الكون داخل أنفسهم. وفقًا لهذا الرأي فإن
البشر يتحملون مسؤولية أن يعيشوا حياة أصيلة ، صادقين تجاه
أنفسهم ، لأنها الطريقة الوحيدة للتشابك مع الكون الكامل.

من منظور وحدة الوجود pantheism ، يشير الاقتباس إلى
أن الكون إلهي وأن كل شيء بداخله مترابط. الكون ليس

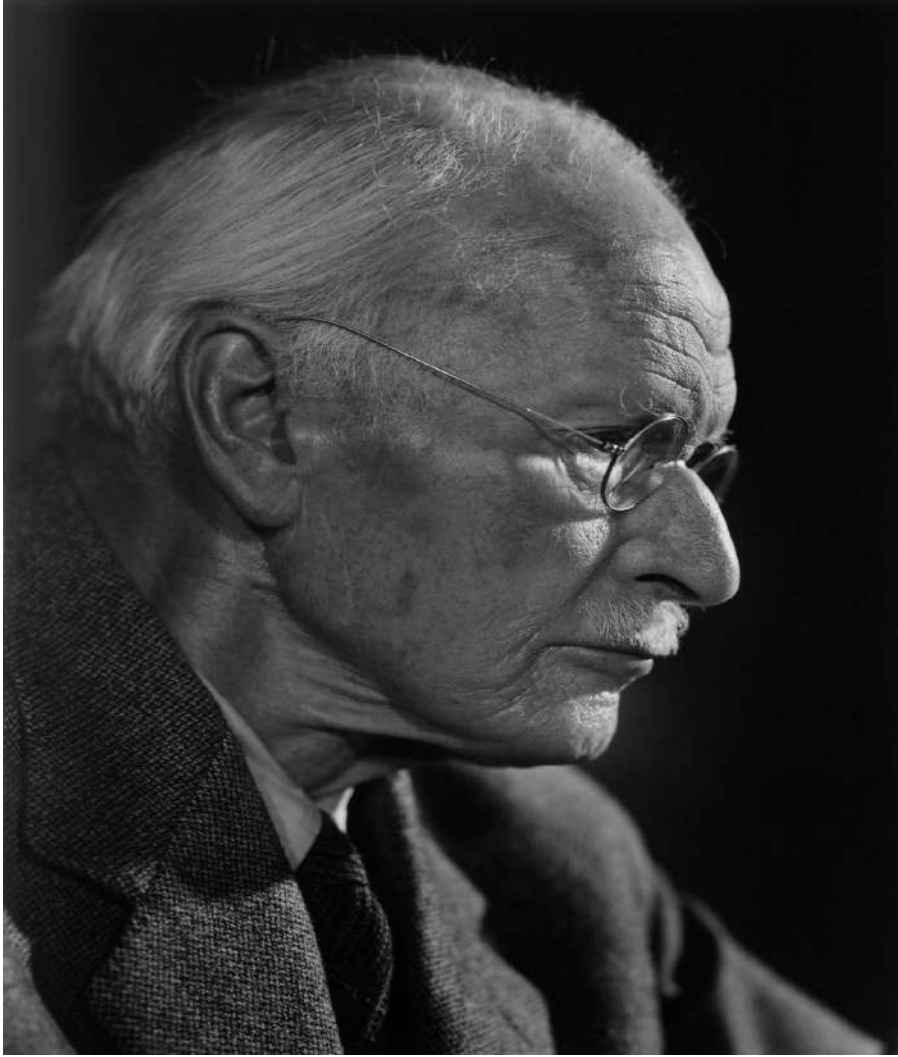
منفصلاً عن البشر ، بل البشر جزء منه . يشير الاقتباس إلى أن كل فرد هو صورة مصغرة للكون ، وعلى هذا النحو ، يحتوي على نفس الألوهية التي يحظى بها الكون . من وجهة النظر هذه ، كل شيء موجود في الكون هو إله ، ولدى البشر القدرة على الاستفادة من هذه الطاقة الإلهية من خلال التأمل والتفكير .

من منظور مثالي idealist ، يشير الاقتباس إلى أن الكون هو ابن العقل ليس إلا . الكون كله داخل كل فرد لأنه نتاج وعيه . الكون هو بناء من الفكر البشري ، وعلى هذا النحو ، كل فرد لديه القدرة على تشكيل وخلق واقع . تشير وجهة النظر هذه إلى أن الكون ليس منفصلاً عن البشر ، بل هو نتاج إدراكهم وفهمهم .

"إلى أن تحيل اللاوعي وعياً سيقود ذلك اللاوعي حياتك

مسمىاً إياه أنت القدره"

كارل يونغ



يُنسب هذا الاقتباس الواضح إلى كارل يونغ ، أحد أكثر علماء النفس تأثيراً في القرن العشرين. إنه يتحدث عن جهلنا في أغلب الأحيان للقوى اللاواعية التي تشكل أفكارنا وعواطفنا وسلوكياتنا.

وفقاً لـ يونغ ، فإن اللاوعي هو ذلكم الجزء من نفسنا الذي لا يمكن لإدراكنا الواعي الوصول إليه بصورة مباشرة. يتضمن ذلك اللاوعي أعمق مخاوفنا ورغباتنا ودوافعنا ، بالإضافة إلى ذكرياتنا وتجاربنا القابعة في النفس منذ فترة طويلة.

إن لم نكن على هدي هذه القوى اللاواعية ، فيمكنها الاستمرار في التأثير على حياتنا بطرق قد لا نفهمها. قد نجد أنفسنا نكرر نفس السلوكيات ونرتكب نفس الأخطاء ونواجه نفس التحديات مراراً وتكراراً.

قد نعزو هذه التجارب إلى القدر ، معتقدين أنها خارجة عن إرادتنا.

ومع ذلك ، إذا تمكنا من إدراك ماهية هذه القوى اللاواعية ،
فيمكننا البدء في فهمها واخضاعها. يمكننا رؤية أفكارنا وعواطفنا وتحديد أنماط سلوكنا واكتساب نظرة ثاقبة لمصادر مخاوفنا ورغباتنا. من خلال القيام بذلك ، يمكننا التحرر من القيود التي قد تكون هذه القوى اللاواعية قد فرضتها على حياتنا ، وبالتالي خلق مستقبل أكثر إرضاءً.

"من أين استمد دانتى مادته للبحيم ، إن لم يكن من عالمنا
هذا؟"

آرثر شوبنهاور



يعتقد آرثر شوبنهاور ، الفيلسوف الألماني من القرن التاسع عشر ورائد الفلسفة التشاؤمية ، أن العالم المادي الذي ندركه ليس هو الواقع الوحيد وليس هو مجمل الحكاية. فجادل بأن هناك أيضًا مجالًا غير مادي للأفكار ، وهو أكثر جوهرية وأبدية من العالم المادي.

يعتقد شوبنهاور أن الفن والأدب والأساطير يمكن أن

تكشف عن نظرة ثابتة لهذا الواقع الأعمق.

في بحيم دانتي ، من المحتمل أن يقصد شوبنهاور أن تصوير المحيم في القصيدة ليس مجرد اختراع خيالي وترف أسطوري ولكنه يعكس حقائق أعمق عن التجربة الإنسانية وطبيعة الوجود. قد يُنظر إلى المعاناة والعقاب الموصوفين في القصيدة

على أنها "تمثيلات رمزية للعواقب الأخلاقية للأفعال

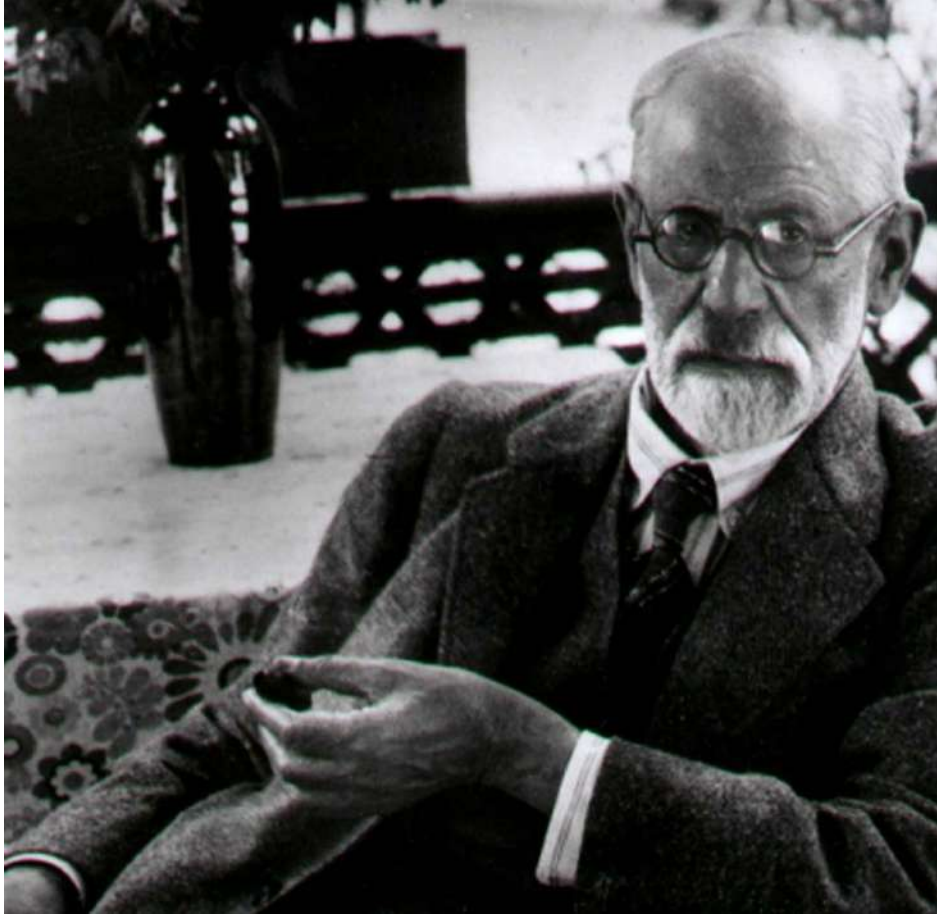
والخيارات البشرية".

يرى شوبنهاور أن صوراً كهذه للحياة الآخرة ليست مجرد خيالات ولكنها تكشف عن الحقائق الأساسية للحال البشرية. فمن خلال الفن والأدب ، يمكننا الحصول على لمحات من تجليات وحقائق أعمق لا يمكن الوصول إليها من خلال العقل أو الملاحظة التجريبية وحدها.

يعكس تصريح شوبنهاور حول حجم دانتى إيمانه الأوسع بأهمية الفن والأدب في الكشف عن حقائق أعمق حول التجربة الإنسانية وطبيعة الواقع.

"معظم الناس لا يريدون الحرية حقًا ، لأن الحرية تنطوي على
مسؤولية ، ومعظم الناس خائفون من المسؤولية."

سيغموند فرويد



هذا البيان الصريح لسيغموند فرويد ، أب التحليل النفسي قد يبدو متناقضاً في الظاهر ، لأن الحرية والمسؤولية جانبان مهمان لحياة مُرضية. ولكن مع التفكير الدقيق ، يبان لنا أن تأكيد فرويد منطقي تماماً.

فالحرية في جوهرها تعني القدرة على اتخاذ الخيارات والتصرف إزاءها بناءً على رغباتنا وقيمنا. دون أن تكون مقيداً أو مُقاداً من قبل قوى خارجية. لكن **مع الحرية تأتي المسؤولية.** عندما نمتلك القوة والاستقلالية لاتخاذ القرارات ، يجب علينا أيضاً **التعامل مع عواقب أفعالنا.** قد يكون هذا مخيفاً ، خاصةً عندما يكون لخياراتنا آثار بعيدة المدى تؤثر على أنفسنا والآخرين.

يميل الكثير من الناس تجنب المسؤولية لأنها تتطلب جهداً وبصيرة وتقدير. إنهم يخشون أنهم قد لا يكونوا قادرين على التعامل مع الضغط أو عدم اليقين الذي يصاحب اتخاذ

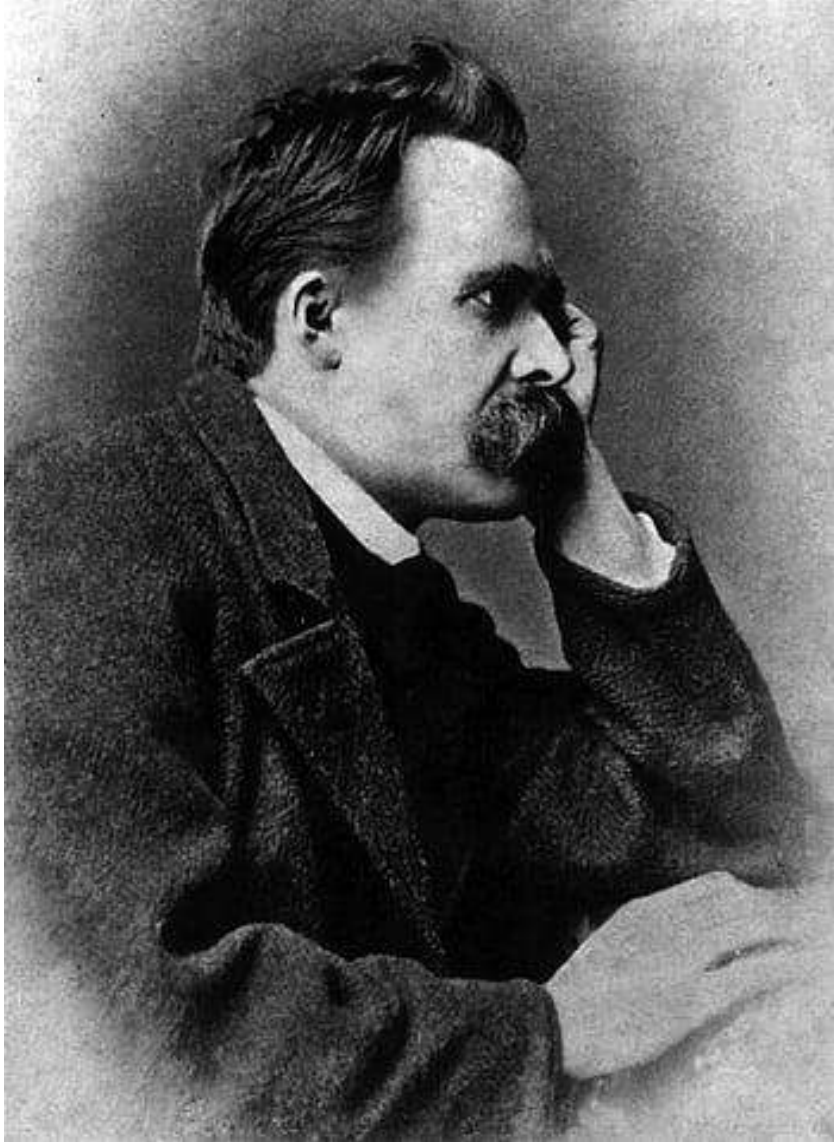
خياراتهم بأنفسهم. قد يقلقون أيضاً من أنهم سيرتكبون أخطاء أو يفشلون ، وبالتالي يكونون عرضة للحكم القاسي للآخرين.

علاوة على ذلك ، قد يفضل الناس التخلي عن سلطة اتخاذ القرار للآخرين من أفراد الأسرة أو الأعراف المجتمعية أو حتى السلطات الحكومية. يمكن أن يوفر هذا التنازل عن المسؤولية إحساساً بالأمان والراحة ، **حيث يُنقل عبء اتخاذ القرار إلى شخص آخر.**

ومع ذلك ، فإن لهذا التنازل تكلفته. كلما زاد اعتمادنا على القوى الخارجية في إملاء حياتنا ، قل تأثيرنا على مصائرنا. نصبح فاعلين سلبيين بدلاً من أشخاص نشطين. قد نعاني من مشاعر العجز وعدم الرضا وحتى الاستياء ، لأننا نشعر بالقيود بسبب قوى خارجية قد لا نتفق معها أو نفهمها.

"عندما تحدد في الهاوية ستحدد فيك"

فريدريك نيتشه



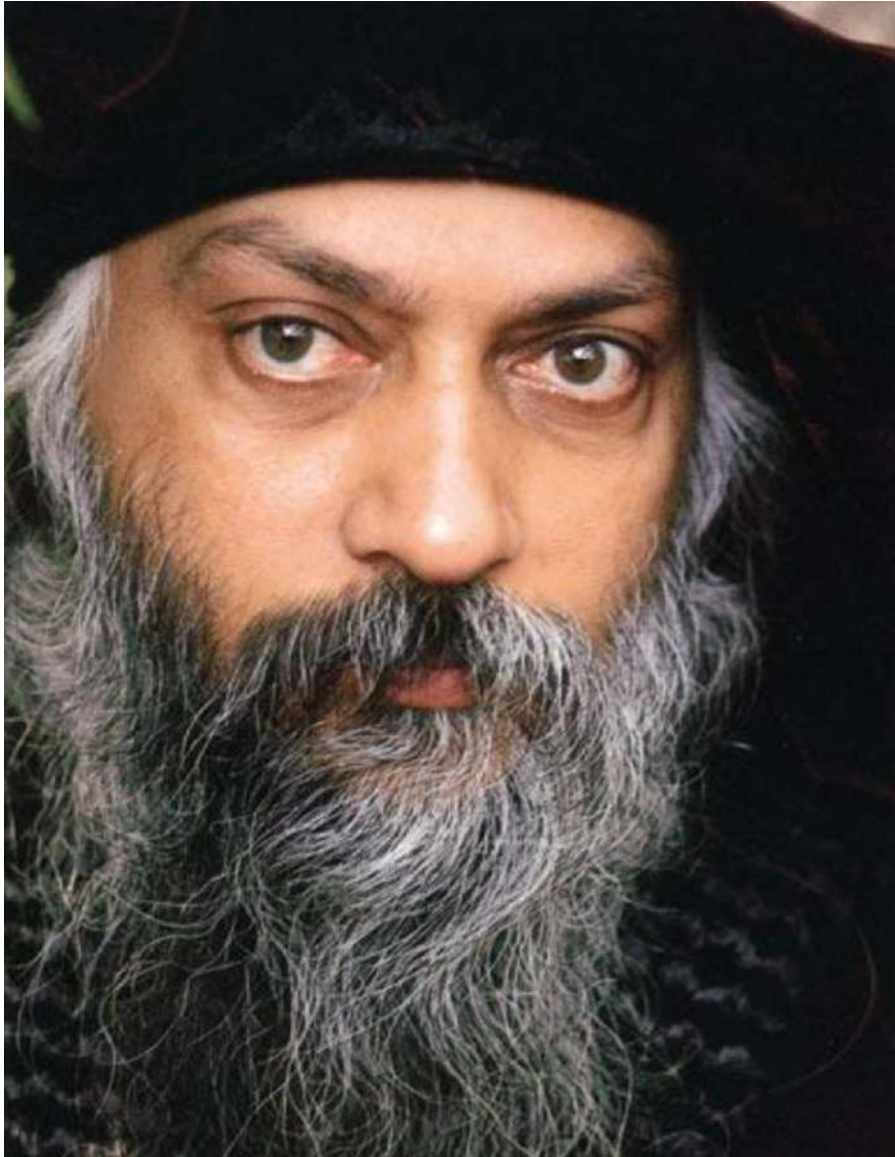
يمكن تفسير هذا الاقتباس لفريدريك نيتشه بطرق مختلفة ،
ولكن أحد التفسيرات الفلسفية الشائعة هو أنه عندما نواجه أو
نستقصي شيئاً مظلماً أو شريراً ، مثل أعماق أنفسنا ، أو أسرار
الوجود ، أو عيوب المجتمع ، فإننا نكون **إزاء خطر الانجرار**
إليه.

من خلال التعمق في الهاوية ، قد نفقد هويتنا أو هدفنا أو
إحساسنا الأخلاقي ، ونصبح خاضعين لنفس العبث أو
الفوضى التي تترأى لنا في تلكم الهاوية.

ترتبط هذه الرؤية الثاقبة بالموضوع الوجودي وما بعد الحدائي
للحالة الإنسانية على أنها تتميز بعدم اليقين والغموض للواقع بدلاً
من المبادئ الموضوعية أو العقلانية أو المتعالية "
الترانسدينتاليه". ووفقاً لهذا الرأي ، فإن الهاوية لا تمثل
المجهول أو الشر فحسب ، بل تمثل أيضاً إمكانية للإبداع ولحرية
والتحول.

من خلال التسليم بالهاوية والتعامل معها ، يمكننا اكتشاف
رؤى ومعاني وقيم جديدة تتحدى نظرتنا للعالم وتثريها . ومع
ذلك ، يجب أن ندرك أيضاً مخاطر فقدان أنفسنا في هذه
العملية ، والسعي للحفاظ على التوازن بين البحث العقلائي
والمسؤولية الأخلاقية.

"ليست الحقيقة شيئاً في الخارج ليكتشف ، إنها شيء في
الداخل يجب إدراكه."
أوشو



يشير هذا الاقتباس إلى أن الحقيقة ليست شيئاً بمنأى عنا
يمكن العثور عليه خارجياً ؛ بل **إنها شيء يجب أن نكتشفه**
داخل أنفسنا. إنه يعني أن الحقيقة ذاتية وشخصية ، وأن لكل
فرد فهمه الخاص لما هو حقيقي .

من الناحية الفلسفية ، يسلط هذا الاقتباس الضوء على أهمية
الوعي بالذات والاستبطان في النفس . حيث يقترح أنه
وللعثور على الحقيقة يجب أن نرتد إلى الداخل ونكشف
معتقداتنا وقيمنا وتجاربنا . من خلال القيام بذلك ، يمكننا
الوصول إلى فهم أعمق لأنفسنا وللعالم من حولنا .

بالإضافة إلى ذلك ، يشير الاقتباس إلى أن الحقيقة ليست ثابتة
أو مطلقة . بدلاً من ذلك ، يمكن أن تتطور وتتغير مع
اكتساب رؤى وتجارب جديدة . إنه يقترح أننا يجب أن
نكون دائماً منفتحين على الأفكار ووجهات النظر الجديدة ،

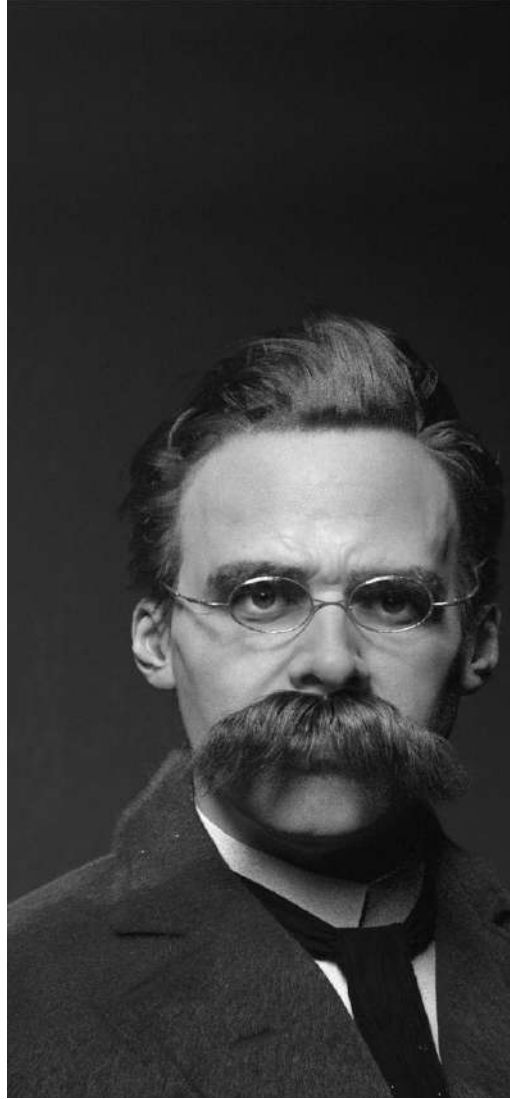
وأن نكون مستعدين لمراجعة فهمنا للحقيقة في ضوء المعلومات الجديدة.

بشكل عام ، يؤكد هذا الاقتباس على أهمية التفكير الشخصي واكتشاف الذات في السعي وراء الحقيقة. إنه يشجعنا على النظر إلى الداخل وإدراك أن الحقيقة ليست شيئاً يمكننا أن نجده خارج أنفسنا ، بل بالأحرى شيء يجب أن ندركه بداخلنا.

27

"الإنسان هو أسمى حيوان"

فريدريك نيتشه



عبارة عن بيان قوي يجسد الجانب المظلم للطبيعة البشرية.
حيث يعني أننا قادرون على أن نكون قساة للغاية تجاه بعضنا البعض. فيمكننا أن نؤذي بعضنا البعض عن قصد ووعي ،
وهو أمر مشين للغاية. **اعتقد نيتشه أن القسوة هي جزء طبيعي**
من الطبيعة البشرية - فنحن لا نولد أخياراً أو أشراراً ، لكن
لدينا القدرة على أن نكون أحدهما. وأحياناً ، للأسف ، تُعبر
هذه القدرة عن نفسها بالقسوة.

هناك عدد قليل من العوامل التي يمكن أن تجعل الناس قساة
، مثل الافتقار إلى التعاطف (وهو القدرة على الشعور وفهم
مشاعر الآخرين). إذا كنت لا تستطيع التعاطف مع شخص
ما ، فمن الأسهل أن تكون قاسياً معه. تشمل العوامل
الأخرى الرغبة في الانتقام ، أو الرغبة في السيطرة على
الآخرين ، أو قد تنتج القسوة من مجرد عدم إدراك كيفية
تأثير أفعالك على الآخرين.

لكن لا يتفق الجميع مع نيته. يعتقد بعض الناس أن البشر طيبون في الأساس وأن القسوة هي فقط نتيجة لظروف سيئة. وهناك أشخاص يعملون على تعزيز اللطف والتعاطف ، الأمر الذي يمكن أن يتصدى للقسوة ويجعل العالم مكاناً أفضل. لذلك ليس كل شيء كئيباً - هناك أمل لنا حتى الآن!

يعتقد بعض الفلاسفة أن البشر قادرون على التغيير والارتقاء ، وأنه يمكننا أن نصبح أكثر مودة ورحمة.

وهناك أيضاً أفراد وحركات تعمل على تعزيز التعاطف واللطف والرحمة. إنهم يعتقدون أنه من خلال تعزيز هذه القيم ، يمكننا إنشاء مجتمع أكثر إيجابية وتناغماً يقدر حياة الإنسان ورفاهه.

بشكل عام ، يسلط اقتباس نيتشه الضوء على الجانب المظلم من الطبيعة البشرية ، ولكن من المهم أن نتذكر أن هناك أيضًا جوانب إيجابية لكونك إنسانًا. في حين أن القسوة يمكن أن تكون جزءًا من السلوك البشري ، إلا أننا نمتلك أيضًا القدرة على أن نكون طيبين ومتعاطفين ورحيمين. من خلال العمل على تعزيز هذه القيم ، يمكننا خلق عالم أفضل لأنفسنا وللأجيال القادمة.

28

"أنا حر ولهذا السبب أنا ضائع"

فرانز كافكا



هي عبارة متناقضة يمكن تفسيرها بطرق مختلفة.
من منظور فلسفي ، تكمن المفارقة في بيان كافكا للتوتر المزمع
بين الحرية والمسؤولية. وكما أشار جان بول سارتر في قوله
الشهيرة ، "محكوم على الإنسان بأن يكون حراً". هذا يعني أن
**خياراتنا وأفعالنا ليست محددة سلفاً من قبل قوى خارجية ،
بل بالأحرى نحن مسؤولون وحدنا عن مسار حياتنا.**

ومع ذلك ، فإن حقيقة كونك حراً يمكن أن تكون مُرهبة ،
لأنها تتطلب منا اتخاذ قرارات باستمرار دون أي دليل أو دعم
من الخارج. لذلك ، يمكن النظر إلى الحرية التي يتحدث عنها
كافكا على أنها سيف ذو حدين: فمن ناحية ، تحررنا من القيود
الخارجية ، ولكنها من ناحية أخرى **تضع عبء اتخاذ القرار
بالكامل على أكتافنا.**

من منظور التحليل النفسي ، يمكن تفسير الشعور بالضيق الذي شاركه كافكا على أنه أحد أعراض القلق أو إنه وسيلة دفاع ضد بواطن النفس المجهولة. في النظرية الفرويدية ، يُنظر إلى اللاوعي على أنه مصدر أعمق رغباتنا ومخاوفنا وذكرياتنا.

عندما نواجه المجهول ، قد نشعر بالقلق ، لأنه يهدد بالكشف عن جوانب من أنفسنا قد لا نكون مستعدين لمواجهتها. لذلك ، فإن التحرر من القيود الخارجية يمكن أن يعني أيضًا مواجهة اللاوعي ، والذي يمكن أن يكون مقلقًا ويؤدي إلى الشعور بالارتباك والضيق.

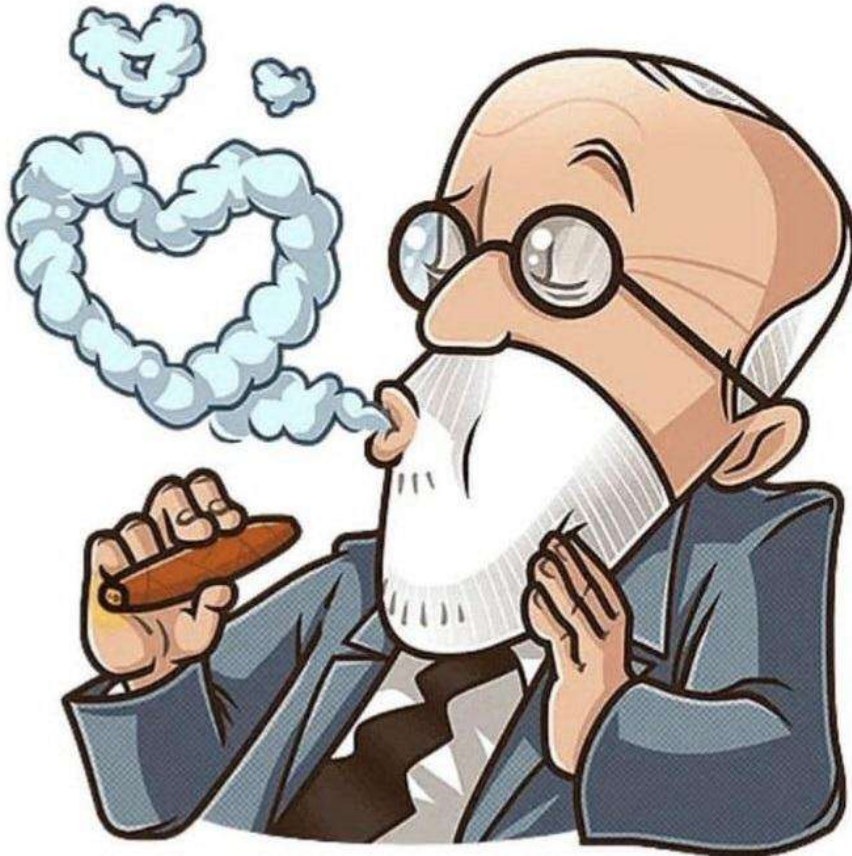
وبالتالي ، يمكن فهم التناقض في بيان كافكا على أنه التوتر بين الحرية والقلق. فمن ناحية ، تحررنا الحرية من القيود الخارجية وتسمح لنا بأن نكون أنفسنا ؛ من ناحية أخرى ، تعرضنا تلك الحرية إلى القلق وعدم اليقين من المجهول.

ويزداد هذا التوتر تعقيداً من خلال حقيقة أنه في عالمنا الحديث ، نتعرض باستمرار للقصف من قبل المحفزات الخارجية ، مما يجعل من الصعب تمييز رغباتنا واتخاذ قرارات ذات مغزى. لذلك ، يمكن اعتبار تصريح كافكا انعكاساً للنضال من أجل إيجاد معنى وهدف في عالم يقدر الحرية فوق كل شيء آخر.

"البشر أخلاقيون أكثر مما يظنون ، وغير أخلاقيين أكثر بكثير

مما يتصورون."

فرويد



هذا الاقتباس له آثار عميقة على كل من الفلسفة والتحليل النفسي. فمن ناحية ، يشير هذا إلى أن لدينا **جميعاً إحساساً عميقاً بالصواب والخطأ قد لا نكون على دراية كاملة به.** من ناحية أخرى ، تشير إلى أننا قد نكون **قادرين على القيام بأشياء فظيعة لا ندركها حتى.**

من وجهة نظر فلسفية ، يتحدث هذا الاقتباس عن مفهوم النسبوية الأخلاقية. أي أن الفكرة القائلة بأن ما هو صواب أو خطأ ليست بالشيء المطلق، بل يعتمد على المنظور الفردي أو الثقافي. يشير اقتباس فرويد إلى أنه قد يكون لدينا جميعاً إحساس عميق وضمني بالأخلاق يتجاوز منظورنا الثقافي أو الفردي. **بمعنى آخر ، قد يكون هناك دستور أخلاقي عالمي نعرفه جميعاً بشكل غريزي ، حتى لو لم نتمكن من التعبير عنه.**

من وجهة نظر التحليل النفسي ، يقترح اقتباس فرويد أن لدينا جميعاً جانباً مظلماً قد لا نفهمه تماماً. يعتقد فرويد أن نفسية الإنسان تتكون من ثلاثة أجزاء: الهوية ، والأنا ، والأنا العليا. تمثل الهوية رغباتنا الأساسية ، بينما يمثل الأنا العليا إحساسنا بالأخلاق. الأنا هي الوسيط بين الاثنين. يعتقد فرويد أن رغباتنا ومخاوفنا اللاواعية غالباً ما تدفع سلوكنا دون معرفة واعية.

يتحدث اقتباس فرويد أيضاً عن مفهوم التنافر المعرفي ، وهو الانزعاج الذي نشعر به عندما نتمسك بمعتقدين متعارضين في نفس الوقت. يقترح فرويد أننا قد نكون أكثر أخلاقية مما نعتقد لأننا نريد أن نصدق أننا أناس صالحون. ومع ذلك ، قد نكون أيضاً غير أخلاقيين أكثر مما نتخيل لأننا لا ندرك تماماً رغباتنا ودوافعنا اللاواعية.

علاوة على ذلك ، يشير اقتباس فرويد إلى أن إحساسنا بالأخلاق قد يكون متجذراً في اللاوعي لدينا. قد لا نكون قادرين على التعبير بشكل كامل عن معتقداتنا الأخلاقية ، لكنها لا تزال تؤثر على سلوكنا. هذا يتفق مع اعتقاد فرويد بأن الرغبات اللاواعية غالباً ما تقود سلوكنا. هذا يعني أيضاً أننا جميعاً قادرون على القيام بأشياء فظيعة. هذه فكرة مخيفة ، لكنها أيضاً تذكير بأننا بحاجة إلى أن نكون على دراية بإمكاناتنا الخاصة للشر. يعتقد فرويد أنه من خلال فهم رغباتنا ودوافعنا اللاواعية ، يمكننا التحكم بشكل أفضل في سلوكنا وعيش حياة أكثر إشباعاً.

30

"عش إلى حد البكاء".

ألبير كامو



للوهلة الأولى ، قد يبدو هذا القول غامضاً ومُبهمًا. ولكن كما هو الحال مع كل الأشياء في الحياة ، أحياناً يكون من الصعب التعبير عن أعمق الحقائق بالكلمات.

لنتأمل للحظة في طبيعة الوجود البشري. نحن مجرد عينات متناهية الصغر في عالم لا نهائي ، ومع ذلك فإننا نمتلك قدرة مهولة على العاطفة والتجربة. فالحب والفرح والتعجب والألم والحزن - هذه كلها مكونات أساسية لما يعنيه أن تكون إنساناً.

لكننا نتخاذل في بعض الأحيان . فنقف حائلاً لأنفسنا من تجربة الحياة على أكمل وجه. ولا نسمح لها أن تتأثر بعمق وبجمال وتعقيد الوجود. **نحن نعيش حياتنا على القشور ، ولا نخرط بشكل كامل مع العالم من حولنا.**

وهنا يأتي دور كامو. إنه يخبرنا أن نتبنى عواطفنا بالكامل ،
وأن نختبر الحياة بكل ما هي عليه. إن "العيش إلى حد البكاء"
هو إدراك كم نحن ضعفاء واحتواء هذه الحقيقة بشجاعة
ورحمة. يتعلق الأمر بالتفاعل مع العالم من حولنا والشعور
بعمق والعيش بشكل أصيل.

أعلم أن هذا قد يبدو شاقاً ، لا سيما بالنظر إلى التحديات
والمصاعب التي نواجهها جميعاً في حياتنا. لكن هذا هو
بالضبط بيت القصيدة. **في مواجهة الشدائد يمكننا أن نجد**
أعمق معنى وهدف في حياتنا. في تلك اللحظات من الصراع
والألم يمكننا أن نجد الجمال والمعنى وحتى الفرح.

لذا ، يا أصدقائي ، أحثكم على احتواء مشاعركم بالكامل.
للعيش بأصالة. للتفاعل مع العالم من حولك دون هوادة.
للسماح لنفسك بأن تتأثر بعمق جمال وتعقيد الوجود. أن

"تعيش إلى حد البكاء". لأنه عند القيام بذلك ، ستجد
إحساساً بالهدف والمعنى.

"يرهبه الموت بشده لأن لم يحيي حتى الآن "

فرانز كافكا



يرى هذا القول لكافكا أن بعض الناس خائفون من الموت لأنهم يشعرون أنهم لم يعيشوا حقًا بعد. يبدو الأمر كما لو أن لديهم كل هذه الأحلام والطموحات التي لم تتح لهم الفرصة لتبعتها ، وفكرة الموت قبل أن يتمكنوا من القيام بأي منها أمر صعبة للغاية.

لكن **ماذا يعني أن "تعيش حقًا"؟** هذا سؤال يصعب الإجابة عليه لأنه يختلف من شخص لآخر. ربما يعني ذلك السفر حول العالم ، أو الوقوع في الحب ، أو بدء مشروعك الخاص. مهما كان الأمر ، يتعلق الأمر بإيجاد هدفك والشعور وكأنك تستفيد من وقتك على هذه الأرض.

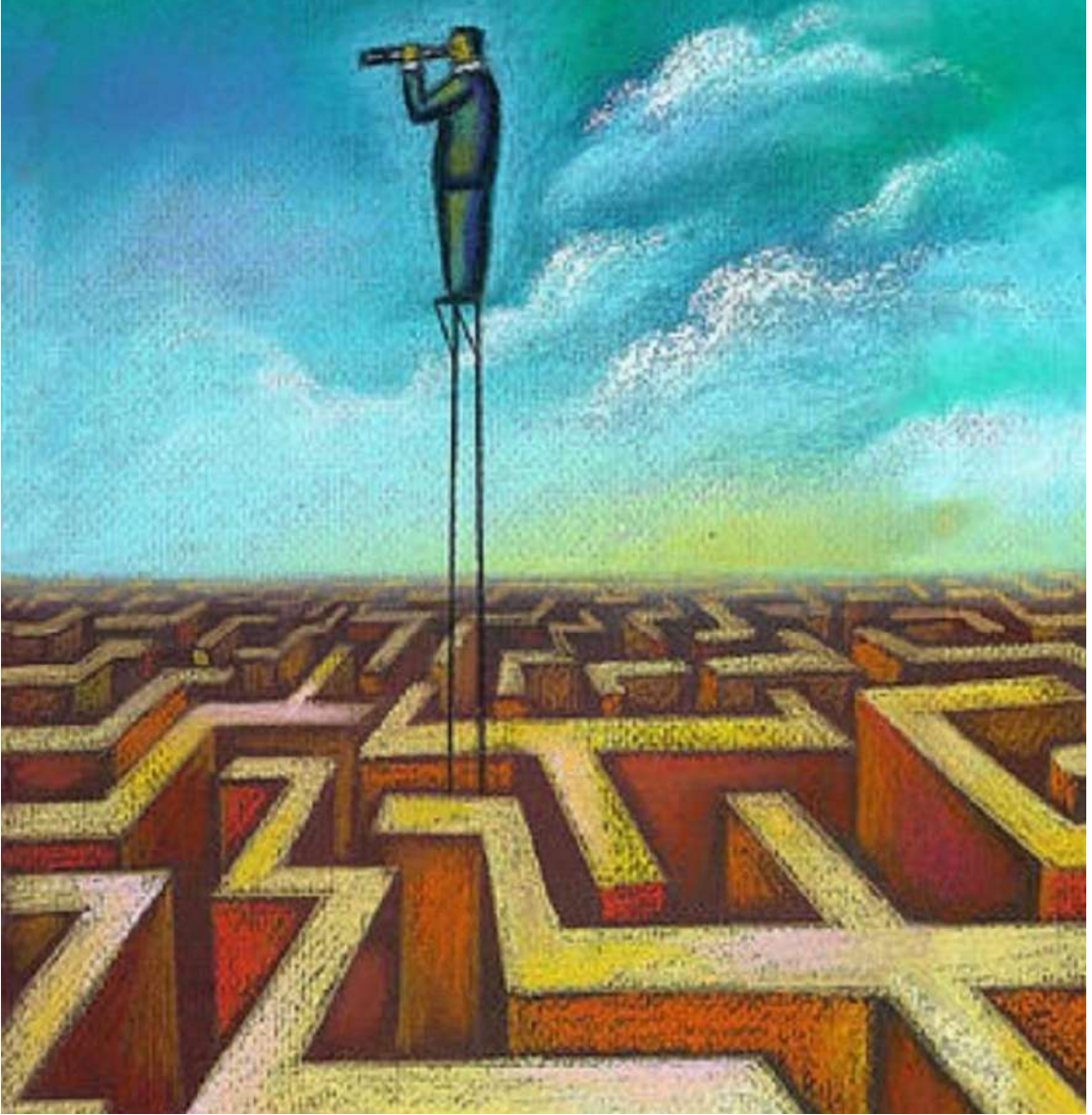
أن السعي وراء ما تريده حقًا في الحياة أمر مخيف مثل الجحيم. هناك دائمًا احتمال أن تفشل ، أو أن الأمور لن تسير كما

كنت تأمل . وعندما تضيف الخوف من الموت فوق ذلك ،
يمكن أن تشعر أن هناك الكثير على المحك.

لكن هذه هي الحقيقة : سنموت جميعاً يوماً ما. هذه حقيقة
من حقائق الحياة. السؤال الحقيقي هو ، كيف تريد أن
تقضي الوقت الذي لديك؟ هل تريد أن تحي بأمان وتتغنى بما
هو مريح ، أم تريد أن تغامر وترى ما الذي صنعت يداك
حقاً؟

في نهاية المطاف ، هذا الاقتباس هو **تذكير بأن الحياة قصيرة ،
ويجب علينا الاستفادة منها قدر الإمكان.** لا بأس أن تكون
خائفاً ، لكن لا ينبغي أن ندع هذا الخوف يمنعنا من عيش
الحياة التي نريدها. لذا اذهب إلى هناك وطارد أحلامك ،
لأنك لا تعرف أبداً متى سينتهي وقتك.

الفنان بين السطوع والاختفاء



إن في كونك فناً ثمة غرابة لا مناص منها ، حيث الوقوع
بين رغبتين متعارضتين . فمن ناحية ، هناك هذه الرغبة الملحة
في أعماقنا **لمشاركة أفكارنا ومشاعرنا العميقة مع العالم** . حيث
نريد أن نتواصل ونلمس القلوب ونجعل الناس يشعرون بشيء
ما مما أنتجت يدانا .

لكن في نفس الوقت ، ثمة هذا الهمس المزجج في أعماق
أذهاننا والذي ينصحنا بالاختفاء . حيث **الخوف من أن**
تكون مكشوفاً جداً وبالتالي ضعيفاً هزياً . نحن خائفون من
الحكم علينا وما يليه من الرفض وسوء الفهم . لذلك نرتد إلى
أنفسنا ، ونختبئ وراء فنا ، ونستخدمه كدرع لينأى بنا عن
العالم .

هذا التوتر وهذا الشد والجذب هو الذي يغذي إبداعنا . إنه ما
يمنح فنا عمقاً وتعقيداً . نحن نصب أنفسنا في عملنا ، ونضعها

في طبقات من المعاني الخفية والفروق الدقيقة. نتواصل من خلال الرموز والاستعارات ، مما يسمح لنا بقول الأشياء دون قولها في الواقع. إنها رقصة دقيقة بين الكشف والإخفاء ، لعبة الغموضة مع عواطفنا.

في بعض الأحيان ، تفوز الرغبة في التواصل. فتتخذ قفزة إيمانية ونضع فننا هناك ، ضعيفاً ومكشوفاً للملأ. إنه أمر مرعب ، لكن هناك أيضاً نوع من التحرر فيه. نأمل أن تلقى رسالتنا صدى لدى شخص ما ، وأن يرى انعكاساً لنفسه في فننا فيرى فيه العزاء أو الإلهام. وعندما يحدث ذلك ، يكون الأمر أشبه بالسحر.

لكن في أوقات أخرى ، تسود الرغبة في الإخفاء. نحافظ على فننا مغلقاً بعيداً عن أعين المتطفلين. نحن نخشى أن يتم الحكم علينا أو رفضنا ، لذلك نحفظ بذلك لأنفسنا ، عالم سري

لا يمكن لسوانا الوصول إليه. يصبح شكلاً من أشكال التعبير عن الذات بدون جمهور ، وطريقة لنا لفهم أفكارنا وعواطفنا.

في النهاية ، هذا التوتر بين الرغبة في التواصل والرغبة في الإخفاء هو ما يميزنا كفنانين. إنه ما يميزنا وما يدفعنا إلى الإبداع. تتصارع باستمرار مع هذه القوى المتضاربة ، في محاولة لإيجاد التوازن الصحيح. وربما ، ربما فقط ، في هذا الصراع نجد ذواتنا الحقيقية والأكثر أصالة.

33

"كثرة التفكير مرض"

دوستويفسكي



على الرغم من بساطة الاقتباس ، إلا أنه يحمل معنى عميقاً عند التمعن به. إنه يشير إلى أن التخطيط والتفكير المفرطين يمكن أن يكون لهما آثار ضارة على صحتنا العقلية والعاطفية ، مما يحيل أفكارنا إلى مرض مُنهك.

فعندما نفكر كثيراً ، **تقع أذهاننا في مصيدة من التحليل المستمر والقلق والشك.** فنعيد عرض الأحداث الماضية ، ونحلل كل قرار ، ونتوقع السيناريوهات المستقبلية ، وغالباً ما ن تعمق في النتائج السلبية. هذه الثروة العقلية المستمرة تخلق حالة من الاضطراب العقلي الذي يقف عائقاً أمام سكينتنا ويعيق قدرتنا على أن نكون حاضرين بشكل كامل. يمكن أن يؤدي الإفراط في التفكير أيضاً إلى تضخيم المشكلات ، وتحويل المخاوف الصغيرة إلى عقبات هائلة. من خلال التركيز على كل نتيجة سلبية محتملة ، نقوم بتضخيم مخاوفنا ، وتشويه تصورنا للواقع. يصبح هذا النشاط العقلي حلقة لا هواده فيها من التحليل المفرط.

علاوة على ذلك ، فإن التفكير المفرط يمكن أن يسلبنا بساطة وعفوية الحياة. تتهرب الألوان النابضة بالحياة والفروق الدقيقة والأفراح الصغيرة الموجودة هنا والآن من وعينا بينما تتجول عقولنا في مكان آخر. إن مرض الإفراط في التفكير يحجب قدرتنا على الانخراط الكامل مع العالم وتقدير عجائبه.

ومن المفارقات **أن التفكير المفرط يمكن أن يعيق قدراتنا على**

حل المشكلات. عندما نحلل المشكلة بقلق شديد من جميع

الزوايا ، غالباً ما يغمرنا تعقيدها. الحجم الهائل للأفكار يعيق

وضوح الفكر ، مما يجعل من الصعب إيجاد حلول فعالة. من

خلال الاستسلام لتيار الأفكار اللامتناهي ، نفقد التواصل مع

حدسنا وقدراتنا الغريزية على حل المشكلات.

ومع ذلك ، من الضروري الاعتراف بأنه ليس كل التفكير

ضاراً. التفكير والتحليل والتخطيط هي جوانب مهمة للنمو

الشخصي والتقدم. المفتاح يكمن في تحقيق التوازن ، ومعرفة
متى يجب الانخراط في التأمل البناء ومتى تتخلى عن الاجترار
العقلي المفرط.

النهاية