

ستيف تايلور



الظلام

من الاضطراب إلى التحول

لعمدة جامعة كاليفورنيا
مقال الخطيب

والخيام

خارج الظلام

من الاضطراب إلى التحول

ستيف تيلور

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الخطيب

والخيال

قناة محبي الكتب على التليجرام



OUT OF THE DARKNESS

خارج الظلام

ستيف تيلور

ترجمة: د. محمد باسم حسكي منال الخطيب

OUT OF THE DARKNESS

Copyright © 2011 by Steve Taylor

Originally published in 2011 by Hay House UK, Ltd

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©

دار الخيال

المنارة - رأس بيروت

بناية يعقوب بيان بلوك B طابق 3

لبنان تليفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@nca.com.lb

www.daralkhayal.com

الإخراج الفني: TRI

الطبعة الأولى: 2019

ISBN: 978-9953-65-028-9

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

مقدمة

يتمحور هذا الكتاب حول معجزة أن الاضطراب النفسي والمعاناة
يُمكن أن يُسفرا عن تحوّل روحي.

تخيّل الوصول إلى مرحلة تكون فيها قد خسرت كلّ شيء، ربّما
نتيجة مرض خطير، اكتئاب أو إدمان. لقد خسرت مهنتك، زوجتك أو
عائلتك، آمالك فيما يخصّ المستقبل وتقديرك لذاتك، أنت يائس إلى
درجة أنك تشعر بالعجز عن المُضي قُدّمًا. تشعرُ كأنك مُنكسر
ومتلاشٍ تمامًا.

أو لعلها مواجهة مع الموت، تخيّل أنّه تمّ إخبارك أنك مُصاب بمرض
كالسرطان ولم يبقَ أمامك ربّما إلّا زمن محدد تعيشه. يبدو أنّ كلّ ما
يجلب إليك السعادة قد سلب منك، ويتلاشى كلّ ما عملتَ بجِدِّ
لبنائهِ، وكلّ ما تخيّلته وجوده في مستقبلك. يبدو أنّه لا يوجد أمامك
سوى الألم، الخسارة، والموت.

إلّا أنّ نقلة ما تطرأ في داخلك. شيء ما يُفسح الطريق، تموت الذات
القديمة وتُولد أخرى جديدة، ينتابك فجأة إحساس بالخفة والحرية،
وكانّ العُقد قد حُلّت والأعباء قد زالت عن كاهلك. يبدو العالم مكانًا
مختلفًا، ويُصاحب ذلك إحساس جديد بالمعنى والتناغم والجمال. لم
يغد للماضي والمستقبل أيُّ معنى ولم يغد القلق الذي يعتمل في
ذهنك مُهمًّا بعد الآن. إنّ ما يهمُّ حقًّا هو الكينونة المشرقة التي
تستطيع أن تراها حولك والحاضر الرائع الذي تعيش من خلاله.

إلّا أنّ هذا ليس مُجرّد تغيير مؤقت. فقد تخبو الحماسة الأولية
للتجربة بعد بضعة أيام، ولكنك لم تُعدّ أبدًا كما كنت. أنت ممتلئ
بإحساس دائم بالعافية وتقدير جديد للحياة، ولن تُعتبر أيّ شيء

مقدمة

يتمحور هذا الكتاب حول معجزة أن الاضطراب النفسي والمعاناة
يُمكن أن يُسفرا عن تحوّل روحي.

تخيّل الوصول إلى مرحلة تكون فيها قد خسرت كلّ شيء، ربّما
نتيجة مرض خطير، اكتئاب أو إدمان. لقد خسرت مهنتك، زوجتك أو
عائلتك، آمالك فيما يخصّ المستقبل وتقديرك لذاتك، أنت يائس إلى
درجة أنك تشعر بالعجز عن المُضي قُدّمًا. تشعر كأنك مُنكسر
ومتلاشٍ تمامًا.

أو لعلها مواجهة مع الموت، تخيّل أنّه تمّ إخبارك أنك مُصاب بمرض
كالسرطان ولم يبقَ أمامك ربّما إلا زمن محدد تعيشه. يبدو أنّ كلّ ما
يجلب إليك السعادة قد سُلب منك، ويتلاشى كلّ ما عملت بجدّ
لبنائه، وكلّ ما تخيلت وجوده في مستقبلك. يبدو أنّه لا يوجد أمامك
سوى الألم، الخسارة، والموت.

إلا أنّ نقلة ما تطرأ في داخلك، شيء ما يُفسح الطريق، تموت الذات
القديمة وتُولد أخرى جديدة. ينتابك فجأة إحساس بالخفة والحرية،
وكأنّ العُقد قد حُلّت والأعباء قد زالت عن كاهلك. يبدو العالم مكانًا
مختلفًا، ويصاحب ذلك إحساس جديد بالمعنى والتناغم والجمال. لم
يغد للماضي والمستقبل أيّ معنى ولم يغد القلق الذي يعتمل في
ذهنك مهمًّا بعد الآن. إنّ ما يهمّ حقًا هو الكينونة المشرقة التي
تستطيع أن تراها حولك والحاضر الرائع الذي تعيش من خلاله.

إلا أنّ هذا ليس مُجرّد تغيير مؤقت. فقد تخيو الحماسة الأولية
للتجربة بعد بضعة أيام، ولكنك لم تغد أبدًا كما كنت. أنت ممتلئ
بإحساس دائم بالعافية وتقدير جديد للحياة، ولن تعتبر أيّ شيء

أمرًا مُسلّمًا به مُجددًا أبدًا، أنت مُدرك على الدوام لقيمة الحياة في حدّ ذاتها. مُدرك لقيمة أصدقائك وعائلتك وجمال العالم وصحتك وحرّيتك. تجد أنك لم تُعد تُحاول جاهدًا جعل الأمور تحدث، وإنما أنت قانع بالاسترخاء والسماح للأحداث أن تتجلى. لقد أصبح ذهنك متحررًا على الدوام من القلق والاضطراب، وبدلاً من أن تُمضي حياتك في مطاردة المناصب والنجاح والثروة، تُمضي وقتك في محاولة مساعدة الآخرين أو تعزيز تطورك الروحي.

رُبّما يبدو هذا ضربًا من الخيال، وإنّه لأمر صحيح أنّه في معظم الحالات لا يملك الاضطراب النفسي أيّ تأثيرات إيجابية، فنحن غالبًا لا نشعر إلا بالألم الذي نُريد له أن ينتهي في أقرب وقت مُمكن، وتكون عملية الموت بالنسبة إلى كثيرين مليئة بالألم النفسي والأسى وحسب، ولا يشوبها أيّ شعور بالحرية أو العافية. أمّا بالنسبة إلى آخرين، يكون الاضطراب الحاد نوعًا من «الكيمياء الروحية» التي تُحوّل «المعدن الخسيس» للمعاناة إلى «ذهب» قوة العافية والحرية.

سوف تُقابل في هذا الكتاب الكثير من الناس الاستثنائيين الذين خاضوا هذه النقلة: مثل رجل في الستين من عمره وُلد روحياً من جديد بعد أن شارف على الموت نتيجة نوبة قلبية، وآخر تعافى من إدمان الكحوليات وانتقل إلى حالة دائمة من الاستنارة بعد أن وصل إلى الحضيض وحسر كلّ شيء، وامرأة في المنتصف من العمر اكتسبت نفاذ بصيرة روحية من خلال إصابتها بالسرطان، بالإضافة إلى رجل أصيب بالشلل إثر الوقوع من على جسر والسقوط في مجرى نهر، وقد صارع الألم والإحباط ثم خضع إلى ولادة روحية جديدة وهو يعيش الآن في حالة من السعادة الدائمة.

أصبحتُ واعياً بهذه الظاهرة فيما كنتُ أقوم ببحث من أجل كتابي

الأخير وهو الاستيقاظ من النوم. بينما كنتُ أجمع أمثلة عن تجارب اليقظة. صادفُ أناسًا قالوا إنَّهم «استيقظوا» بعد فترات من الاضطراب الحاد في حياتهم. علاوة على ذلك، لم يُحض هؤلاء الناس تجربة اليقظة وحسب، بل استيقظوا على نحو دائم، ولم يخلدوا إلى النوم أبدًا. لقد اكتسبوا إدراكًا متصاعدًا دائمًا، وإحساسًا بالاتصال مع الطبيعة أو الكون ككل، وإحساسًا بالمعنى والغاية، بالإضافة إلى عافية داخلية دائمة خالية من القلق والاضطراب. لقد اكتسبوا ما سمّاه عالم النفس أبراهام ماسلو «تحقيق الذات» وهو المستوى الأعلى للتطور الشخصي حيث يصبح الإنسان متكاملًا تمامًا ومدركًا للواقع بكثافته الكاملة.

ما إن بدأتُ السعي وراء الناس الذين مرّوا بهذا التحوّل، حتى ذهلتُ من مدى سهولة إقبالهم عليّ. قام بعضهم بالرد على ملحوظة وضعتها على موقعي الإلكتروني، إلا أنني وجدتُ آخرين مصادفةً، ربّما كان زميلًا أو أحد تلاميذي، صديق صديقي، أو إنسان تعرّفت عليه في دورة ما. لم يكن هناك أيُّ شيء استثنائي لدى أيٍّ منهم. لقد كان معظم المتحولين «كما قررتُ تسميتهم، بناء على حقيقة أنّهم قاموا بنقلة نفسية «أناسًا «عاديين» تمامًا لديهم وظائف وعائلات عادية، على سبيل المثال، مهندس معماري، مطور تقنية معلومات، كاتب تلفزيوني، مدير تسويق، مدير أعمال سباكة وتدفئة، ومدير مفسلة ملابس عامة. قلة قليلة منهم فقط عرفوا من قبل شيئًا عن التجارب الروحية أو التقاليد الروحية. «نتيجة لذلك لاقى مُعظمهم صعوبة في فهم ما حدث لهم بادئ الأمر».

وجدتُ الكثير من الأمثلة على هذا التحوّل بحيث بدأتُ أدرك أنّها كانت أكثر شيوعًا ممّا كنتُ أظن. أجريثُ في النهاية مقابلات مع 33 من المتحولين، إلا أنّهُ كان في استطاعتي التحدّث إلى المزيد

بسهولة. استمرّ الناس في الاتصال بي وتقديم تجارب تحوّلهم الخاصة الناجمة عن المعاناة، ولكن كان عليّ عند مرحلة ما أن أحسم أمري فلديّ مواد كافية. «احتفظت بتفاصيل جميع الآخرين الذين اتصلوا بي وأخطط لإجراء مقابلة معهم في موعد لاحق وإدراج تجاربهم في قاعدة بيانات».

لم يسبق لبعض المتحولين التحدّث أبداً عن تحوّلهم، أو لعلّهم حاولوا ولكن قوبلوا بعدم الفهم. من هذا المنطلق، أنا واثق من أنّ هناك آلاف آخرين في محيطنا قد خاضوا هذه التجربة، إلّا أنّهم لم يُطلعوا عليها أحدًا أبداً، وذلك خوفاً من أن يتمّ النظر إليهم كـ «غريبي أطوار». إذا كنت واحداً منهم، لا تتردد في التواصل معي عبر موقعي الإلكتروني «انظر إلى قسم المعلومات الإضافية».

إنّ أحد أهداف هذا الكتاب هو ببساطة سرد القصص المذهلة للمتحولين، بناءً على المقابلات التي أجروها معي. في البداية نرى كيف يُمكن للاضطراب النفسي أن يُحفّز تجارب اليقظة المؤقتة، ثمّ سننظر في التحوّل الدائم من خلال أنواع مختلفة من المعاناة والاضطراب بما يتضمّن المرض، الإعاقة، الخسارة، الإدمان، الإجهاد العام، الاكتئاب، والاضطراب. يُمكن أن يكون لجميع هذه الأمور التأثير التحوّلي نفسه، إذ يبدو أنّ مصدر الاضطراب النفسي ليس مهمّاً إلى حدّ كبير، وطالما أنّه مكثف للغاية ويطرأ على فترة طويلة، يستطيع أيّ نوع من الاضطراب أن يُسفر عن يقظة دائمة.

سوف نرى أنّ بعض المتحولين ينتهي بهم الأمر بأن يكونوا معلمين روحيين. إنّ الكثير من المعلمين الروحيين المعاصرين أمثال إيكارت تول، كاترين إنغرام، راسل ويليامز «جميع الذين أجريت مقابلات معهم من أجل هذا الكتاب» قد اختبروا يقظة روحية جذرية

ومفاجئة بعد فترة طويلة من الاضطراب.

ثم في القسم الثاني من الكتاب، نرى تحديدًا كيف يُمكن لمواجهة مع الموت أن تُؤدي إلى حدوث هذا التحوّل. قد يطرأ هذا من خلال حدث مفاجئ مثل نوبة قلبية أو حادث سيارة، أو ربّما على نحو أكثر تواترًا، عندما يعلم أحدهم أنّه يُعاني من مرض مزمن كالسرطان، وأنّه لديه ربّما زمن مُحدد يعيشه. إنّ الكثير ممّن واجهوا الموت بهذه الطريقة اختبروا يقظة روحية. إنهم يختبرون إحساسًا قويًا بالعافية حتّى وإن كانوا يعرفون يقينًا أنّهم سيموتون. إنهم يتقبلون الموت بدلًا من الشعور بالقلق والمرارة، على الرغم من أنّهم قد يُعانون شيئًا من هذا في مرحلة أولية، كما أنّهم يشعرون بإحساس خارق بالكمال والحرية ومجد العيش كليًا في الحاضر. إنّ رد الفعل هذا على المواجهة مع الموت شائع إلى درجة أنّي سميتُ هذا القسم من الكتاب «الموت: الموقظ العظيم».

في القسم الثالث من الكتاب، ننظر في الأسئلة التي تدور حول سبب حدوث هذه التجربة. لماذا تنطوي المعاناة على هذه القوة التحوّلية المُذهلة؟ ولماذا يقوم البعض بهذه النقلة بينما لا يفعل آخرون اختبروا درجة مشابهة من الاضطراب والصدمة؟

سوف نرى أنّ أحد أهم العوامل هو التخلّي، أو عدم التعلق. لقد أكّد المُعلّمون الروحيون والتقاليد الروحية على مرّ التاريخ على أهمية التحرر نفسيًا من التعلق بالامتلاكات، الطموحات، الندم، أو الأفكار التي تتعلّق بمكانتنا، نجاحنا، أو أهميتنا. إنّ التطور الروحي هو إلى حدّ ما تحقيق المزيد من فكّ التعلقات والمزيد من الاكتفاء الذاتي والاكتمال الداخلي. يبدو أنّ المعاناة والاضطراب يُمكن أن يُولّدا هذه الحالة عفوياً.

ختامًا، سوف ننظر في الفصل الأخير إلى ما يعنيه هذا فيما يخص حياتنا. هل نحن حقًا في حاجة إلى مكابدة المعاناة أو الاقتراب من الموت كي نُصبح أحرارًا، أم أنّ هناك طريقًا آخر نسلكه؟ سوف أقترح أنّنا نستطيع جميعنا الوصول إلى حالة مشابهة من اليقظة دون أن نُخضع أنفسنا إلى معاناة مكثفة.

على سعيد شخصي، كان أحد أكبر تأثيرات هذا الكتاب هو أنّه جعلني أدرك مدى شيوع ظاهرة الاستنارة أو اليقظة الدائمة حقيقة. إنّنا نميل إلى التفكير فيها كأمر خفي لا يحدث إلاّ لأناس «مميزين» كالصوفيّين والمُعَلِّمين الروحيّين والمريدين الروحيّين في الهند أو التيبّت. إلاّ أنّها في واقع الحال، أمر يحدث في الحياة اليومية لأناس «عاديين». من تجربتي الخاصة، يسعني القول إنّّه من المُحتمل تمامًا أن يكون هناك إنسان «مستيقظ»، ربّما إثر اضطراب ما، ضمن دائرة عائلتك، أصدقائك، معارفك وزملائك، وربّما تكون أنت هو في حدّ ذاتك.

لقد كانت كتابة هذا الكتاب تجربة مثمرة على نحو هائل، فقد تشرّفتُ بإجراء مقابلات مع الكثير من الناس الشجعان، الرائعين الذين تغلّبوا على صعوبات هائلة وانبتقوا في حالة جديدة وأسمى من الوجود. شعرتُ لأيام بعد كلّ مقابلة بأنني ملهم ومفعم بإحساس من العافية وإدراك لقدرة البشر اللامحدودة تقريبيًا على تجاوز المعاناة والقيام بتحوّل. عاودتني هذه المشاعر لاحقًا عندما قمتُ بتدوين المقابلات وإعادة قراءتها. لا أزال أشعر بهذه الأحاسيس الآن، عندما أقرأ القصص، وآمل أن تشعروا بها أنتم كذلك.

الجزء الأول قوة الاضطراب التحوّلية



فنادى هجبي الكتب على التليجرام

الفصل الأول التسامي المؤقت

قبل عشرين سنة مضت، كانت إحدى معارفي وتدعى ترايسي محطمة بعد أن هجرها شريكها ووالد ابنتها ذات السنتين فجأة. عادت إلى البيت ذات يوم لتجد أنه أخذ أمواله وبعض ممتلكاته، وقد اتصل بها لاحقاً ذلك اليوم ليقول لها إنه يُقيم مع صديق وإنه سوف يتصل بها في اليوم التالي للتحدث، إلا أنه اتصل في اليوم التالي ليقول إنه خارج البلاد ولن يعود، وقال إنها وابنتهما لن ترياه مجدداً أبداً، وإنهما سوف تكونان أفضل حالاً دونه.

انتاب ترايسي إحساس هائل بالخيانة، يُرافقه إحساس فظيع بالخسارة والانفصال. لم تستطع أن تُصدّق أنّ الرجل الذي أحبته يُمكن أن يكون متحجر القلب وقاسياً إلى هذا الحد. شعرت الآن وقد أصبحت والدة عزباء، أنها مهمشة ومنعزلة ومحط سخرية المجتمع «المحترم». على الصعيد العملي، لم تكن تعرف كيف ستتغلب على الصعاب. كانت طالبة، وقام شريكها بإفراغ حسابهما المصرفي وكان عليها سداد رهن عقاري. أصبحت قلقة إلى درجة جعلتها تُصاب باضطراب أكل، حيث بدأت تأكل بشراهة حتى التقيؤ.

بعد بضعة أسابيع، تراكم القلق والاضطراب وصولاً إلى النقطة التي بدأت تشعر فيها بالرغبة في الانتحار. في إحدى الليالي، عندما كانت ابنتها في منزل والديها، وجدت غلبة من الأقراص المنومة وأفرغتها في راحة يدها. كانت رغبته في قتل نفسها مستحوذة عليها تقريباً، ولكن في كل مرة تحركت فيها لتناول الأقراص كانت تظهر في ذهنها صورة ابنتها فتوقفها. بكت لساعات ثم غطت في النوم أخيراً.

بعد حوالي ساعتين أو ثلاث استيقظت وسط الظلام وبدأ كل شيء

مختلفًا تمامًا. كان العذاب الذهني قد اختفى، لا لسبب واضح، وحلَّ مكانه إحساس عميق بالسلام والعافية. هذا ما وصفته تريسي: «شعرتُ بأقوى إحساس بالحُبِّ والسلام وعرفتُ أنَّ كلَّ شيءٍ على ما يرام، وعلى الرغم من أنَّ الوقت كان ليلاً، أشرقَت الغرفة بالنور والطاقة. كان هذا النور جميلاً ونايضاً بالحياة وكان هذا أجمل شعور سبق أن شعرتُ به. لقد شعرتُ بالسكينة.»

رَبِّمَا لم تَدُم التجربة إِلَّا دقائق معدودة قبل أن تغفو مجدداً، ولكن عندما استيقظت في الصباح اختفى شعور الفزع من معدتها، وشعرت أنها قادرة على التغلّب على الصعوبات مجدداً: «نظرتُ حولي وفكرتُ في جميع الأمور الجيدة في حياتي والمستقبل. شعرتُ أنني أكثر إيجابية ومرونة.»

تجارب اليقظة

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الكيمياء الروحية وهذا مثال عن النوع الأول: أي عندما تُؤدّي الصدمة والاضطراب إلى «تجارب يقظة» مؤقتة. «أمّا النوعان الآخران، واللذان سوف ندرسهما لاحقاً، فيحدثان عندما تُسفر الصدمة والاضطراب عن تغيير تدريجي ولكن دائم، أو عن تحول مفاجئ وجذري.»

يمرُّ معظمنا من وقت إلى آخر بتجارب يحدث فيها تحوّل لرؤيتنا العادية للعالم. قد يكون ذلك في لحظة الاستيقاظ صباحاً، أثناء الجري أو السباحة، بعد التأمل أو اليوغا، أو بعد مُمارسة الجنس، حيث يبدو العالم فجأةً أجمل ومحسوساً أكثر من المعتاد. تبدو الأشجار والحقول وحتى المنازل والمباني الأخرى نابضة بالحياة بطريقة ما ومنتصلة ببعضها كما لو أنها تعبير عن قوة أو طاقة ما. قد

تشعر كذلك أنك جزء من هذه الطاقة، بدلاً من شعورك أنك منفصل عن محيطك. رُبما تشعر أنك مختلف تماماً من الداخل، ومفعم بسكينة عظيمة أو بالنشوة والإحساس بأنك أصبحت بطريقة ما، إنساناً آخر، وأصبحت ذاتاً أشدَّ عمقاً وصدقاً.

هذه ما أسميها «تجارب اليقظة»، وقد تحدث عفويًا أحيانًا، ولكنها عادة ما تنجم عن مواقف وفعاليات مختلفة. قد تطرأ هذه التجارب، كما بينتُ في كتابي الاستيقاظ من النوم، نتيجة تغيرات وظيفية تُخلّ بالتوازن الداخلي لأجسامنا وأدمغتنا. من أجل هذا استخدم البشر، على مرّ التاريخ، الحرمان من النوم، الصوم، الألم الذاتي المتعمد، والمخدرات باعتبارها «تقنيات روحية» من أجل التسامي فوق حدود الوعي الطبيعي.

بالإضافة إلى ذلك، قد تحدث تجارب اليقظة نتيجة لما أسميه «تصاعد وسكون طاقة الحياة». يُمكن أن يحدث هذا عندما تقوم بالتأمل، نستمع إلى الموسيقى، ونسير في الريف أو نسترخي وحسب، حيث يتمّ إبعادنا عن النشاطات المعتادة المُستنزفة للطاقة وعن محفزات الحياة اليومية، وتصمت ثرثرة الأفكار في أذهاننا. تفيض طاقة جديدة عبر كينونتنا مكثّفة إدراكنا وخالقة إحساسًا بالعافية، ويصبح حدّ الأنا المزيفة لدينا أرق، بحيث لا تكون منفصلين أو غير مكتملين بعدها.

إلاّ أنّه من المفارقات الغريبة أنّ تجارب اليقظة، كما تُظهر تجربة تريبسي، تنجم عن حالات من اليأس أو الاضطراب الذهني، والغريب هو أنّ المعاناة العظيمة تُسفر عن تجارب بهجة وتحرر عظيمة.

في عام 1969 أنشأ المتخصص في علم الأحياء أليستر هاردي وحدة أبحاث للتجارب الدينية في جامعة أكسفورد وبدأ في جمع أمثلة عن

تجارب دينية أو روحية لدى جمهور الناس. عندما بدأ في تحليل التجارب، وجد أن المُحفِّز الأكثر شيوعًا لها لم يكن الصلاة أو الطبيعة كما قد نتوقع، وإنما «الاكتئاب واليأس». لقد وجد أن 18% من التجارب كانت ناجمة في الظاهر عن الاكتئاب واليأس. مقارنة مع 13% ناجمة عن الصلاة أو التأمل، و12% ناجمة عن جمال الطبيعة.

أنا نفسي أجمع أمثلة عن تجارب اليقظة منذ خمسة عشر عامًا تقريبًا، وقد وجدت نمطًا مشابهًا لها ردي. لا أزال متفاجئًا حتى الآن من كثرة الناس الذين يُرسلون إليّ تقارير عن التجارب المكثفة للسعادة، التناغم، والاتحاد، التي تحدث لهم في خضم الاضطراب الذهني.

إنَّ نواب الاضطراب حتى والتي قد تبدو بسيطة نوعًا ما، قد تُقضي إلى تجارب يقظة. هنا على سبيل المثال، وصفت إحدى طالباتي تجربة مرّت بها في الخامسة عشر من عمرها عندما كانت تقضي العطلة في ويلز. بينما كانت تسير عائدة من الشاطئ في وقت متأخر من الليل، نشب خلاف كبير مع والدتها جعلها تشعر بالغضب والإحباط. بدأت المشكلة التي كانتا تتجادلان حولها غير قابلة للحل، وهكذا وصفت الأمر:

بدلاً من السير عائدة مع والدتي وأختي على طول الطريق، نأيتُ بنفسي من خلال السير على طول الشاطئ بموازية الطريق الذي كانتا تسيران عليه. شعرتُ فجأةً أن سلاماً عميقاً قد استقرّ داخلي. حدث أمر عظيم. شعرتُ أن هـ لا يـ مكن لأي شيء أن يزعجني بعد اليوم. كان العالم رائعاً. أمضيتُ حياتي باحثة عن ذلك الشعور مرة أُخرى لأنني أعلم أن هـ موجود.

على نحو مشابه، وصفت لي امرأة كيف أنّها كانت في السابعة عشرة من عمرها، اضطرت بعد انفصالها عن صديقها، وشعرت أن

الحياة قد سحقتها وراحت تبكي لساعات، وهي تترجو أن يساعدها أحدهم «على الرغم من أنها لم تكن تعرف من هو»، وكما حدث مع تريسي في بداية هذا الفصل، شعرت عندما استيقظت في الصباح التالي بسكينة ورضا لم تعرفهما من قبل أبدًا:

كنت في غاية السعادة وشعرت بحبٍ عظيم تجاه كلِّ الأشياء. كان شعورًا في منتهى القوة، لا يُشبهه في قوته شيئًا شعرت به من قبل أو بعد. كان نقيضًا صارحًا لليأس الذي شعرت به في الليلة السابقة. شعرت كما لو أنّني مُلئت حبًا ورأفة، وبدت غرفة نومي أكثر تألقًا وشرقًا، وأتذكر لمس الأشياء في غرفتي وأنا أشعر بشعور غامر من الترابط. كنت واعيةً برغبتني بالأخفى ذاك الشعور، ولكنه لم يدم طويلًا لسوء الحظ.

المعاناة الشديدة وطويلة الأمد

كحال التجربتين السابقتين، قد تحدث تجارب اليقظة لدى بعض الناس بعد فترات قصيرة نوعًا ما من الاضطراب، أي بعد بضع دقائق أو ساعات أو رُبما أيام، إلّا أنّ تجارب اليقظة قد تحدث لدى آخرين بعد سنوات من الاضطراب الحاد للغاية، ورُبما تنزع هذه التجارب إلى أن تكون أكثر حدّةً لأنَّ الاضطراب الذي نتجت عنه هو أكثر حدّةً.

على سبيل المثال، أخبرتني مراسلة تُدعى إيما كيف أنّها كانت تُعاني في سنِّ العشرين من اكتئاب حاد، والذي كان إلى حدٍّ ما نتيجة تربيته من قِبل أمٍ مُتعسفة عاطفيًا. لقد أصبحت مكتئبة إلى درجة أنّها شعرت برغبة في الانتحار ولزمت المستشفى عدة أسابيع. في المشفى، وعند مرحلة ما، وبعد أن لم تكن قد تحدّثت إلى أحد لأربعة

أيام، التقطت قطعة رخام ملقاة على الخزانة جوارها وبدأت اللعب
بها بيديها ومراقبتها عن قرب، فجأة، بدا وكأن العالم المألوف قد
تلاشى ليحل مكانه طيف من الجمال والمثالية:

رأيتُ الواقعُ بمثل بساطة الوحدة المثالية . شعرتُ أنِّي قد أُ
بعدتُ فجأةً عن كلِّ ما كان شخصيًّا . بدا كلُّ شيءٍ صحيحًا تمامًا
. بدتُ قطعة الرخام انعكاسًا للكون ، وبدت جميع « مشكلاتي »
ومعاناتي فجأةً سخيفة وبلا معنى ، وبدت عبارة عن سوء فهم
لطبيعتي الحقيقية ولكلِّ ما حولي . كان هناك شعور بالقبول
والاتحاد . كانت لحظة استنارة . أمَّ الشعور بالخفة والنشاط
واندفاع المعرفة والفهم غير القابل للتفسير الذي تبع هذه الحادثة
فقد دام لأيام . « كان الأمر شبيهًا بالولوج فجأةً إلى فهم جديد لما ن
سمِّيه « الواقع » .

على الرغم من أنَّ التجربة انصرفت ، إلا أنَّها لم تُفارقها أبدًا بمعنى من
المعاني . لقد جعلتها واعيةً بالبعد الروحي الذي لم تشكُّ أبدًا في
وجوده وأيقظت فيها اهتمامًا بتطوير الذات مدى العمر . قالت لي :
« بطريقة ما ، أمضيتُ السنوات الـ 25 التي تلت ذلك ، وأنا أحاول
استكشاف ما عناه ذلك وكيف لي أن أعود زيمًا إلى هناك » .

على نحوٍ مُشابه ، وصفت لي سيدة تُدعى جيل كيف انهارت حياتها
بأكملها على مدى سبع سنوات ، وقد بدا أنَّ كلَّ شيءٍ يُسلب منها :

كنتُ قد درستُ من أجل الحصول على شهادة جامعية ، ولكنَّ حياتي
المهنية انهارت ، وعانيتُ من مشاكل العقم ، وكان شريكي مدمنًا على
الكحول . أصابني اكتئاب حاد وابتعدتُ عن أصدقائي . كنتُ أبكي كلَّ
يوم وغالبًا ما كان الانتحار ضمن أفكارِي . إلا أنني لم أستطع حمل
نفسي على الإقدام عليه ، وذلك من أجل عائلتي وكلابي ، والذين كانوا

جميعًا يحتاجونني.

ثمَّ حدث أمر ما ذات ليلة. ساد الفراغ تمامًا، واختفى العالم وتمدَّد وعيي ليصبح وعي سرمدي مطلق والذي كان أنا وكان على الرغم من ذلك كلِّ مَنْ سِوَاي في الوقت نفسه. أدركتُ عندما عدتُ إلى جسدي أن الحياة كانت بأكملها حلمًا وأنَّها ليست « حقيقية ». « كنتُ مذعورةٌ على الرغم من أنني كنتُ أضحك وأبكي في الوقت نفسه على هذه « الدعابة » الكونية العظيمة. علمتُ أن ما حدث قد كان الحقيقة الصرفة، دون أدنى شك.

أشرق كلُّ شيء بالنور. نظرتُ إلى قلبي ورأيت ذاتي ورحتُ أضحك وأبكي في الوقت نفسه. هيمنتُ على جسدي طاقة هائلة يبدو أنني لم أستطع احتواءها.

إنَّ هذه تجربة يقظة شديدة جدًّا، تجربة الاتحاد مع « الأرضية » الروحانية للكون والتي تتعدى الزمان والمكان وهي المصدر لكلِّ ما هو موجود. نظرًا لأنها كانت شديدة للغاية، وجدتُ جيل صعوبة في فهمها، فلم تكن تعرف شيئًا عن التقاليد أو الممارسات الروحية وبالتالي لم تفهم الأمر. كانت تتوق إلى حدوث التجربة مجددًا ولكنها كانت حائفة منها في الوقت نفسه. شعرتُ كذلك بالانعزال لأنها شعرتُ أنها لا تملك تفسيرها لأيِّ أحد. وصفتُ الأمر كالتالي: « عندما حاولتُ التحدُّث عن التجربة، بدا كما لو أنَّ صمًّا عظيمًا يبتلع كلَّ شيء، وحتى عندما استطعتُ توضيح أمر ما، بدا أنَّ أحدًا لم يفهم، واعتقدوا أنني قد انهرتُ ». « سوف نجد الكثير من الأمثلة المشابهة لعدم الفهم هذا ضمن هذا الكتاب ».

إلا أنَّ حياة جيل أصبحت تدريجيًّا أسهل بعد التجربة. شعرتُ بالانجذاب إلى الكتب التي تتحدُّث عن الروحانيات وبدأت في نهاية

المطاف تكوين إطار فكري يُساعدها على فهم تجربتها. راحت تشهد على مدى السنتين الماضيتين أو نحو ذلك تجارب روحية أخرى أقل كثافة، وخصوصًا عندما تكون في الطبيعة وتستطيع تحسُّس ما تصفه بأنه «شيء عريق وغير قابل للوصف».

مثال آخر على تجربة اليقظة التي تطرأ بعد فترة طويلة من الاضطراب قدَّمه لي صديق وزميل سابق يُدعى ديفيد، والذي كان مستشارًا في الكلية حيث مارستُ التدريس ذات مرة. لقد مرَّ بفترة طويلة من الاضطراب الداخلي نتيجة الارتباك حول ميله الجنسي. كان متزوجًا ولديه أطفال، ولكنه شعر دائمًا بالانجذاب جنسيًا إلى الرجال. بدأ في النهاية إدراك أنه كان يُنكر ذاته الحقيقية، وأنه لا بدَّ له أن يصرح عن ذلك. حتمًا ما إن أدرك ذلك حتى بدأ زواجه في الانهيار. إلا أن هذا الاضطراب أدى إلى تجربة سلام عظيم:

كنّا في عطلة عائلية في تونس وذهبنا في سياحة قصيرة إلى الصحراء. ذهبنا على ظهر الجمل عبر جزء من الصحراء وفي نهاية اليوم جلستُ على الكثبان الرملية أُراقب الغروب. كان هناك قلة من الناس حولي لكن بدا لي كما لو أن الجميع قد اختفوا. توقفتُ كل شيء عن الوجود. فقدتُ كل إحساسي بالزمن، أضعتُ نفسي. كان لدي شعور بالاتحاد مع الطبيعة وإحساس عظيم بالسلام. كنتُ جزءًا من المشهد، ولم يعُد هناك «أنا». كنتُ جالسًا هناك ببساطة أشاهد غروب الشمس فوق الصحراء، مُدركًا لعظمة الحياة، قوة الطبيعة، ولم أكن أريد لذلك أن ينتهي قط.

المرض البدني

قد تحدث هذه التجارب أحيانًا في خضم المعاناة الجسدية أيضًا.

أخبرتني إحدى طالباتي الجدد وهي سيدة في منتصف العمر كيف
أنها منذ سنوات عديدة كانت مصابة بمرض خطير وأمضت أربعة
أشهر في المشفى. كانت واهنة القوى معظم الوقت إلى درجة أنها لم
تستطع النهوض من السرير، وغالبًا ما شعرت بالاكئاب. إلا أن هذا،
أفسح المجال بين الفينة والأخرى لإحساس قوي بالسكينة:

في المرة الأولى التي مرضت فيها، مرضت لست سنوات وأمضيت
أربعة أشهر في المشفى، وعلى الرغم من أنني كنت مريضة للغاية
وأواجه خطر الموت، كانت هناك أوقات لم أشعر فيها بالخوف
إطلاقًا. شعرت في بعض الأحيان بإحساس رائع بأن كل شيء على
ما يُرام، وأن هناك قوة تدعمني، وأن هناك مَنْ يعتني بي. شعرت
بإحساس رائع من العافية. كنت متديئة آنذاك وشعرت بأن الإله
يحميني .

أخبرتني طالبة أخرى كيف أن وركها كُسر ولزمت سرير المستشفى
لأسابيع، تعثرها خيبة الأمل والضيق. ذات يوم كانت مستلقية
عندما:

بدا أن هناك طاقة مكثفة تتدفق من منتصف جيني وتخرج من
عيني الثالثة. لم أك ن أعلم إن كان في استطاعة أحدهم أن يراها.
عندما دخلت والدتي شعرت بحُبٍ عظيم تجاهها، شعرت بالأمر
نفسه تجاه جميع أصدقائي وعائلتي. شعرت بحُبٍ عظيم وبالتأثر
وبأنني متصلة مع الكون، كما لو أن المصدر لكل شيء كان
يتدفق من خلالي .

مررت بتجربة مماثلة منذ بضع سنوات مضت، بعد ولادة طفلنا الثاني
مباشرة. كان وقتًا مُجهدًا للغاية، وبالدرجة الأولى لأن طفلنا تيد كان
يرفض بعناد أن ينام في الليل. كما كان لديّ عبء عمل أكثر من

المعتاد في الكلية حيث كنت أدرّس، وموعداً لتسليم كتاب جديد.

عبر كل هذا الإجهاد عن نفسه من خلال المرض. استيقظت ذات صباح وشعرت كأنّ حجرتي سدّت. لم أستطع تناول الطعام أو الشراب وكان أحد جانبي وجهي متورماً على نحو كبير. قيل لي في المشفى أنّي أعاني من خراج متقيح نتيجة التهاب اللوزتين الحاد، وتمّ إعطائي المضادات الحيوية عن طريق الحقن الوريدية بالإضافة إلى المحلول الملحي. كانت العدوى قد امتدّت إلى رقبتني وصدري الذي كان محمراً ومتورماً، وكان تعداد البكتيريا لديّ مرتفعاً جداً واستمر في الازدياد. بقيت أضعف أكثر فأكثر إلى أن أصبح من الصعب المشي أكثر من بضع خطوات.

شعرت في الأيام القليلة الأولى بالقلق والاكتئاب بسبب الألم وقلة الراحة، وكذلك لأنّه لم يكن واضحاً إن كان بالإمكان السيطرة على العدوى البكتيرية. كانت عطلة عيد الميلاد وشعرت بالأسف على نفسي إذ كنت وحيداً في سرير المشفى في حين كان يجدر بي أن أكون مع زوجتي وأولادي.

إلا أنّه حالما بدأت التنكيف مع البيئة المحيطة وتقبّل المأزق الذي أنا فيه، بدأ شعور بالخفة يعتمر في داخلي ببطء. بدأت أشعر بطاقة متوهجة في داخلي، كما لو أنّي قد تواصلت مع نوع من مخزون العافية والذي كان عادة في أعماق لم أجد سبيلاً إليها من قبل. أمضيت ساعات طريح سرير المشفى، وأنا أضعف من أن أتمكّن من القراءة أو حتّى مشاهدة التلفاز، ولكنني شعرت بالابتهاج والرضا. جميع الأمور التي أقلقنتني في البداية، سواء وجوب أخذ إجازة من العمل، أو قدرتي على إنهاء كتابي في الوقت المحدد بدت تماماً بلا معنى. أصبحت جميع خططي وطموحاتي من أجل المستقبل

وذكرياتي وهمومي المتعلقة بالماضي بلا معنى هي الأخرى، وتمّ تقليص الحياة لتصبح اللحظة الحاضرة، والحقيقة المُجردة لكوني على قيد الحياة في هذه اللحظة بالذات وفي هذا الموقف. لم يكن لأيّ شيء يتعدى هذه اللحظة الحالية أيّ معنى.

اضطرتّ إلى الخضوع لعملية جراحية تحت التخدير العام، ولكنني لم أشعر بالقلق بتاتاً. فيما كنتُ مستلقياً منتظراً تخديري، شعرتُ بنوع من الهدوء والسكينة لا أشعر به عادة إلا بعد تأمل عميق. ثقّلتُ تماماً ما سيحدث مهما يكن. شعرتُ بالاتصال مع شيء أكبر من نفسي، ونوع من الطاقة الخيّرة التي غمرتني بالاطمئنان، والإحساس بأنّ «كلّ شيء على ما يُرام».

كانت العملية ناجحة وبدأت المضادات الحيوية تفعل فعلها في العدوى. تمّ إرسالني إلى البيت بعد أسبوعين، واستمرّ شعور العافية على مدى الأسابيع الثلاثة التي استغرقتني كي أتعافى تماماً. حالما أدركتُ أنني أستعيد صحتي الكاملة، شعرتُ كذلك بامتنان جديد وتقدير لصحتي، أي للعمليات الوظيفية الآلية ولمستويات الطاقة التي طالما اعتبرتها من المسلّمات. أن أكون على قيد الحياة داخل جسد مُعافى يُؤدي وظائفه جيداً ويتمتع بما يكفي من الطاقة للعب مع أطفالي والكتابة والتحدّث إلى زوجتي وأصدقائي وإنجاز مهام حياتي اليومية، بدا كلّه بالنسبة إليّ أشبه بمعجزة.

صحيح أنّ المرض يُحدث اختلالاً في الوظائف الطبيعية لأعضائنا، وبالتالي يُمكن تفسير هذه التجارب بوصفها نتيجة اختلال التوازن البدني. إلاّ أنّه، وكما أشرتُ في كتاب اليقظة من النوم، من النادر جداً أن يُولد المرض تجارب اليقظة، زُبماً لأننا عندما نكون مرضى تكون طاقتنا منخفضة للغاية ويتمّ توجيهها بالكامل نحو معالجة أنفسنا.

«على الرغم من وجود استثناءات مثل صرع الفص الصدغي حيث تكون النوبات مسبقة غالبًا بمشاعر روحانية ودينية مكثفة». من المحتمل ألا يكون العامل الرئيس هنا هو المعاناة الجسدية في حد ذاتها، بل التأثيرات النفسية للإصابة بالمرض.

التخلي

إنَّ تجارب كهذه لا تبدو منطقية. كيف للناس المكتئبين بشدة أو القلقين أن ينزلقوا بهذه السهولة إلى البهجة والحرية؟ كيف يُعقل انتقالهم من الاضطراب العميق إلى النشوة الغامرة في لحظة؟

عندما تكون تجارب اليقظة ناجمة عن التأمل أو الاسترخاء فإنَّها تحدث على ما يبدو بطريقة عضوية. أمَّا هنا، فهناك نقلة حادة إلى حالة مختلفة تمامًا. حالة هي النقيض التام تقريبًا. لهذا السبب ربَّما يُفسر الناس هذه التجارب أحيانًا بصفتها نعمة يَمُنُّ بها الإله، خصوصًا عندما تأتي استجابة للدعاء. تبدو النقلة من اليأس إلى البهجة مفاجأة تمامًا بحيث يكون من المنطقي الاعتقاد أنَّ قوة أعلى كالإله قد تدخلت.

إلا أنني لا أرى أنَّ من الضروري التدرُّع بالإله كتفسير. سوف أحتفظ بالتفسير الكلي لهذه التجارب حتى القسم الأخير من هذا الكتاب، ولكن من المفيد النظر هنا إلى كيفية فكِّ العلاقات. عندما نكون مكتئبين أو مشوشين ونُعاني اضطرابًا وهيجانًا شديدين، فغالبًا ما يحصل ذلك لأنَّ **تعلقاتنا النفسية محطمة**. لقد سلَّبت منا اعتقاداتنا، آمالنا، مناصبنا، نجاحنا، أو أدوارنا التي نعتمد عليها من أجل عافيتنا وطمأنينتنا، ثمَّ تركنا لمشاعر الفراغ والانكسار.

تستطيع رؤية هذا بوضوح تام في حالة المرض. إذا لزمَت سرير

المشفى لأسابيع، يُسلب منك كلُّ ما في حياتك، وتعجز عن لعب الأدوار التي تمنحك عادةً إحساسًا بالهوية، مثل دورك المهني أو دورك كزوج أو دورك كأم، وتخسر المكانة التي تكسبها في الأحوال العادية من خلال عملك أو مركزك الاجتماعي. في الوقت نفسه، ربّما تضطرّ إلى التخلّي عن آمالك وطموحاتك، فأنت لست في موقع يسمح لك بالسعي لتحقيقها. إذا كنت مهديدًا بالموت، يجب عليك مواجهة إمكانية حياتك في حدِّ ذاتها وهي تُسلب منك هي الأخرى. بالإضافة إلى أيّ ألم جسدي ربّما تشعر به، يُمكن لهذا أن يتسبب بالكثير من الألم النفسي. «كلتا طالبتي اللتان مرّتا بتجارب اليقظة بينما كانتا في المشفى اختبرتتا هذا، ووصفتا كيف شعرتا بخيبة الأمل والاكتئاب، واختبرتت أنا الأمر نفسه عندما كنت مريضًا في المشفى أيضًا».

إنّ هذه التعلقات هي الدعومات التي تدعم الأنا المزيفة، والتي نستخدمها لتعزيز إحساسنا الهشّ بالنفس، وبالتالي عندما نكون محطمين، تنهار الأنا المزيفة هي الأخرى تمامًا كما ينهار مبنى متداع فقد دعوماته. أمّا إذا قمنا بالتخلي وتقبلنا محنتنا، فقد تتحوّل هذه الحالة من الدمار إلى التحرر. بدلًا من الانهيار، يحدث لك ما يُمكن تسميته بالانفصال، وهو نقلة مؤقتة إلى مستوى أعلى من الوجود ولمحة من الذات الأسمى التي يبدو أنّها موجودة داخلنا طوال الوقت كقدرة كامنة.

غالبًا ما يكون لتجارب اليقظة آثارًا طويلة الأمد. كما حدث مع المرأة التي تجادلت مع والدتها وهما في طريقهما عائدتين من الشاطئ عندما كانت في الخامسة عشرة من العمر، أو مع إيما، إذ يشعر الناس غالبًا أنّها تُلهمهم ما تبقى من حياتهم. قد تجعلنا مُدركين لبعدها من أبعاد الحقيقة الذي لم نشكّ في وجوده أبدًا، وثوقنا برغبة مُلحة في

التطور الروحي، مثلما حدث مع جيل بعد تجربة يقظتها عالية الشدة. لقد استجابت تريسّي بطريقة مشابهة: إذ بدأت القراءة عن البوذية والروحانيات وتعلّقت كيف تتأمل.

إلا أنّ تجارب اليقظة تتسم بأنّها مؤقتة، فهي تدوم فترة محددة من الزمن، بضعة لحظات إلى بضعة أيام، ولكنها تتلاشى بعد ذلك. تنجح الأنا المزيفة في إعادة التشكّل، مثل الملائم الذي يستجمع قواه من جديد بعد طرحه أرضًا. ربّما يتلاشى بنيان النفس الطبيعية، ولكنّ «القالب» الذي يُمْسك ذلك البنيان في مكانه ما يزال موجودًا، وبالتالي تنمو النفس مرّة أخرى داخله.

على أيّ حال سوف ننظر الآن إلى نوع آخر من الكيمياء الروحية حيث لا يحدث هذا. على امتداد فترة طويلة من الزمن، قد يحطم الاضطراب والصدمة نفسنا الطبيعية بطريقة فعّالة إلى درجة أنّها ما إن تتلاشى حتى تفقد إلى الأبد قدرتها على إعادة تشكيل نفسها، فيختبر المرء حالة دائمة من اليقظة.

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل الثاني التطور الإيجابي عبر المعاناة

يكاد يكون من البديهي القول إن الآثار طويلة الأمد للاضطراب والصدمة عادة ما تكون سلبية على نحو عميق. يُحتمل أنك اختبرت هذا في حياتك، أو شهدته لدى مقربين منك، على سبيل المثال، جندي عاد من المعركة وعانى من اضطراب الكرب التالي للصدمة، امرأة تعافت من جولة من جولات السرطان ولكنها لا تستطيع النوم ليلاً وتشعر بقلق مُستمِر من أن يُعاودها المرض، امرأة خاضت طلاقاً مؤلماً وتشعر بمرارة وكراهية شدينتين تجاه زوجها السابق، أو رجل يشعر بالاكتئاب بعد أن أصبح مُقعداً إثر تعرضه إلى حادث. كما لاحظ عالما النفس داريل بولسون وستانلي كرينر، غالباً ما تكون الآثار الناتجة عن الصدمة «قلق لا يفتر، اكتئاب لا يُشفى، أو إصابات نفسية وجسدية لا تبرا».

هناك رد فعل الآخر على الصدمة هو الانفصال. من أجل الحيلولة دون إصابتهم بالأذى يقوم بعض الناس بفصل أنفسهم عن التجارب الصادمة. إنهم يُحمدون مشاعرهم ويتسلحون باللامبالاة ويتظاهرون بأن التجربة لا تحدث لهم حقاً. يتم استخدام هذه الاستراتيجية غالباً من قبل الأطفال الأيتام، السجناء تحت التعذيب أو النسوة اللاتي يتعرضن للإساءة من قبل أزواجهن، وحتى عندما تنقضي الصدمة، غالباً ما يبقىون خدرين عاطفياً طوال حياتهم.

أمّا الانفصال الأكثر تطرفاً فهو ما يُسميه علماء النفس «اضطراب الهوية الانفصالي»، أو تطوير الشخصيات المتعددة. تتفاعل الشخصية مع الصدمة من خلال الانفصال، كما لو أنها تُحاول الهرب من تأثيرات الصدمة بالأ تكون ببساطة موجودة كي تختبرها. قد يكون هذا أيضاً رد فعل على صدمات الطفولة: إذا تمّت إساءة

معاملة الطفل من قِبل قريب له، فقد يكبت مشاعره تجاه الأمر وذاكرته عنه أيضًا من أجل أن يُحافظ على العلاقة، وقد تقوم هذه المشاعر والذكريات المكبوتة بتشكيل شخصية منفصلة لاحقًا. منذ مئة عام مضت، وصف عالم النفس الفرنسي بول جانيت اضطراب الشخصيات المتعددة بأنه «العملية النفسية المصيرية التي يتفاعل الإنسان من خلالها مع التجارب الساحقة».

يتفاعل البعض مع الصدمة وخصوصًا الشباب من خلال التحول إلى العدوانية. تخلق الصدمة الإحباط والغضب في داخلهم، الأمر الذي يُعبر عن نفسه على هيئة عدوانية. قد يتم توجيه العدوانية نحو ذواتهم، فيتم التعبير عنها من خلال كراهية الذات وإيذاء النفس، أو ربما يتم توجيهها نحو الآخرين. هذا هو السبب في أنّ الأطفال الذين تعرضوا للإساءة الجسدية والعاطفية من قِبل والديهم يُصبحون في بعض الأحيان عدوانيين ويُسيئون معاملة أطفالهم. أظهر البحث أيضًا أنّ الذين تعرّضوا للصدمة كالأجئيين مثلًا هم أقل محبة وتعلقًا بأطفالهم. في النتيجة، يتم «نقل» الصدمة إلى أطفالهم، ويكون أولئك الذين لا يتمتعون بشخصيات مستقرة أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب.

التطور الإيجابي التالي للصدمة

على الرغم من أنّ هذه التبعات مريعة، إلا أنه تتم موازنتها، بل وحتى تجاوزها، لدى كثيرين وذلك من خلال الآثار الإيجابية بعيدة الأمد.

في السنوات الأخيرة، تنبه علماء النفس إلى ظاهرة تُعرف بـ «التطور الإيجابي التالي للصدمة» *post-traumatic growth*، وقد تمّت صياغة هذا المصطلح في بادئ الأمر من قِبل عالمي النفس ريتشارد

تيديسكي ولورينس كالهون اللذين أجريا مقابلات مع الكثير من الناس الذين عانوا أحداث صادمة في حياتهم مثل فجيحة أو مرض خطير «كالسرطان»، حريق المنزل، النزاعات ومن ثم تحولهم إلى لاجئين. لقد وجد العالم أن تعامل كثيرين من هؤلاء مع هذه الصدمة كان محفزًا قويًا للتطور الشخصي، ولم تكن مجرد مسألة تعلم كيفية التأقلم أو التكيف مع المواقف السلبية، وإنما نيلهم بعض الفوائد الهامة منها فعليًا. حسب مصطلحات عالمي النفس تيديسكي وكالهون فقد اختبروا «تغيرات حياتية إيجابية». لقد اكتسبوا قوة داخلية جديدة واكتشفوا مهارات وقدرات لم يكونوا يعلمون أنهم يتمتعون بها أبدًا. لقد أصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تقديرًا للحياة، وخصوصًا «الأمر الصغير» التي طالما اعتبروها أمرًا مفروغًا منه، وأصبحوا أكثر تعاطفًا مع معاناة الآخرين وأكثر ارتياحًا مع الحميمة، بحيث باتت علاقاتهم عميقة ومرضية. كان أحد أكثر التغيرات شيوعًا هو أنهم قاموا بتطوير موقف أكثر فلسفة وروحانية تجاه الحياة، فأصبحت الأسئلة حول معنى الحياة أو غايتها أكثر إلحاحًا بالنسبة إليهم، وحتى لو لم يجدوا أجوبة قوية وسريعة، فقد منحهم البحث في حد ذاته شعورًا جديدًا بالرضا. حسب كلمات تيديسكي وكالهون فقد قادتهم معاناتهم إلى «مستوى أعمق من الإدراك».

قامت عالمة نفس أخرى هي جوديث نيل بدراسة حالات أربعين شخصًا ممن شهدوا التطور الإيجابي التالي للصدمة بعد أحداث حياتية صادمة مثل مرض خطير، طلاق، أو خسارة الوظيفة، بما في ذلك تجارب الاقتراب من الموت. مبدئيًا، مرَّ معظمهم بلحظات عصبية حيث باتت قيمهم السابقة محل شك ولم يغد للحياة أي معنى. ثم خاضوا مرحلة البحث الروحي محاولين إيجاد تفسير منطقي لما حدث لهم وإيجاد قيم جديدة. في النهاية وما إن وجدوا

مبادئ روحية جديدة يعيشون من خلالها، حتى دخلوا مرحلة «الاكتمال الروحي»، عندما قاموا بتطبيق هذه المبادئ الجديدة. عند هذه المرحلة وجدوا معنى وغاية جديدة للحياة، بالإضافة إلى امتنانهم لكوئهم على قيد الحياة، بل وحتى خوضهم اضطرابًا بهذه الحدة.

بطريقة ما يبدو أن المعاناة تحملنا على التعمق أكثر. لا ريب أن الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه لم يكن غريبًا أبدًا عن المعاناة، فقد عانى معظم حياته من الصداغ النصفي الشديد الذي تركه عاجزًا لأيام، بالإضافة إلى آلام معدة رهيبية، وقد أُجبر على التقاعد من التدريس في الجامعة في سن الخامسة والثلاثين نظرًا لصحته المعتلة وأمضى بقية حياته في عزلة، ولم يحظ قط بزوجة أو صديقة، كما كان منبوذًا من أقرانه المثقفين بسبب أفكاره غير التقليدية، وكان لديه قلة قليلة من الأصدقاء. لم يُوفَّق أبدًا ككاتب بحيث اضطرَّ إلى دفع المال كي يتمَّ نشر كتبه، ومع ذلك تمَّت طباعتها على نحو مُزِرٍ. في نهاية المطاف بدأت كتاباته تنتشر بين قراء يُقدِّرونها، ولكن في ذلك الحين بدأت تظهر عليه علامات الاختلال الذهني، وعانى في سن الخامسة والأربعين من انهيار ذهني كامل وأمضى السنوات العشر الأخيرة من حياته مشلولاً وفي رعاية والدته.

غير أنه كان لدى نيتشه مقدرات مذهلة على المرونة، واعتقد على الدوام أن معاناته كانت مفيدة له. كان يؤمن بأنه مدين للسنوات الأصعب من «حياته» أكثر منه للسنوات الباقية، إذ منحه مرضه نوعًا أسمى من الصحة، صحة من النوع الذي يزداد قوة تحت وطأة كلِّ ما يعجز عن قتلها! رأى معاناته بوصفها «المُحرَّر المطلق للروح»، الأمر الذي كان لازمًا من أجل فلسفته، فهي «تُجبرنا نحن الفلاسفة على

النزول إلى أعماق أعماقنا، أشكُّ في أنَّ معاناة كهذه تجعل الإنسان أفضل، ولكنني أعلم أنَّها تجعله أعمق». تتلخَّص تجربته في أنَّه عندما يخرج المرء من حلقات المرض، العزلة أو الإذلال فإنَّه يعود وكأنَّه وُلد من جديد، وفي حلة جديدة، وقد بات أبرع في تذوق البهجة، والبراءة التي تغمرها السعادة، إذ يُصبح أكثر طفولية، وأكثر حنكة ممَّا كان عليه بمئات المرات. في كتاب النبي يُشير جبران خليل جبران إلى نقطة مماثلة عندما يكتب أنَّه «كلُّما حفر ذلك الأسي أعمق في كينونتك، زادت البهجة التي تستطيع احتواءها».

رَبِّمَا يكون هذا التعمُّق هو السبب في وجود صلة بين المعاناة والإبداع على ما يبدو، إذ غالبًا ما يخرج علينا الملحنون والشعراء وكاتبو الأغاني بروائعهم كرد فعل على الاضطراب. في حين أنَّ المقدرات الإبداعية قد تُصبح خاملة عندما نكون مرتاحين وراضين، يستطيع الاضطراب النفسي إيقاظها من جديد. إذ إنَّه يستطيع كسر أنماط التفكير والشعور الاعتيادية، مانحًا إيانا إمكانية الوصول إلى مخزون جديد من نفاذ البصيرة والخيال. رَبِّمَا يكون هذا أصل أسطورة «الفنان المُعذَّب»، الفنان غير المستقر والعصابي، الذي ينتقل بسرعة من الاكتئاب إلى النشوة.

إلا أنَّه ليس كافيًا أن تُعاني وحسب، إذ يجب على الفنان أن يجتهد خلال معاناته وينبثق على الجانب الآخر وهو أشد قوة واكتمالاً. لم يكن «الفنانون المعذبون» أمثال فان غوخ، دوستويفسكي، شومان أو بيتهوفن عصائيين أو مكتئبين وحسب، وإنَّما استخدموا فنَّهم لمساعدتهم على ترسيخ أنفسهم وتحقيق تكاملهم مجددًا، وقد مكَّنهم فنهم من تجاوز معاناتهم، ولو مؤقتًا.

يُمكن أن يحدث شيء مشابه على المستوى الاجتماعي، إذ غالبًا ما

تخلق الأزمات روح التكاتف في المجتمعات. يتساعد الغرباء ويتعاطفون مع بعضهم البعض وبذلك يصبحون متماسكين، وتساهم معاناتهم المشتركة في كسر عوامل انفصالهم فينتقل المجتمع بأسره إلى مستوى مختلف، حيث يصبح كيانًا جمعيًا حقيقيًا بدلاً من مجموعة من الأفراد. للمفارقة هذا هو السبب في أن الناس يتذكرون أوقات الأزمات بإعجاب، في المملكة المتحدة على سبيل المثال، لا زال الناس يتحدثون عن «الروح المعنوية أثناء الغارات الألمانية» أو «الروح القتالية»، ليس فقط لأنه زمن كان فيه الناس شجعانًا، بل لأنهم عملوا معًا دون أنانية وعلى نحو إيثاري.

غالبًا ما يحدث التطور الإيجابي التالي للصدمة بينما يعيش المرء معاناته. من هذا المنطلق فإن مصطلح «التالي للصدمة» مُضلل بعض الشيء. في كثير من الأحيان تحدث التأثيرات الإيجابية والسلبية في الوقت نفسه، فضلاً عن التسبب بالألم، قد يجعلنا الاضطراب والصدمة نكف عن العيش على سطح الحياة، ويساعدنا على فتح مستويات أعمق من كينونتنا بحيث نصبح أشد قوة واكتمالاً، ومن شأنهما جعلنا أكثر اكتفاء بأنفسنا، متجذرين على نحو أعمق في أنفسنا وأقل اعتمادًا على الآخرين من ناحية عافيتنا، وعندما نصبح حياتنا مستقرة ورتيبة أكثر من اللازم، بإمكانهما دفعنا خارج الرضا ويستطيعان كسر قشرة الألفة التي كست أذهاننا.

إنَّ القصص التي سوف نطلع عليها الآن هي أمثلة مكثفة وعلى نحو استثنائي على التطور الإيجابي التالي للصدمة.

تعافي امرأة عاملة

تعيش تشيريل براون ذات الخمسين عامًا في بلدة صغيرة بين

إدنبرة وغلادسكو. حتى عامين من الآن، كانت امرأة ذات إنجازات مهنية عالية، تعمل كمسؤولة عن شؤون التطوير في إحدى الكليات. أمضت حياتها تهرع من موعد إلى آخر، وبالكاد كان لديها متسع من الوقت للتفكير. كانت عازمة على أن تكون الأفضل في كل ما تفعله، ومصممة على القيام بكل شيء على نحو مثالي، كما كانت تُرهق غيرها بالمهام الثقيلة، متوقعة المعايير العليا نفسها من كل من يعمل معها.

غير أنه ومنذ ثلاث سنوات، بدأت حياتها الناجحة والمنساقّة وراء العمل بالتفكك نتيجة مشكلات صحية. راحت تُعاني من ألم حاد في المعدة متبوعاً بمشكلات كالتنكس البقعي «من أمراض العين التي لا تحدث عادة قبل سن السبعين» ومرض يُصيب القولون. كانت تشعر بالإرهاق الشديد طوال الوقت وتمّ تشخيصها في النهاية بـ ME أو متلازمة الإرهاق المزمن.

تركت عملها علّها تتماثل للشفاء، ولكن لسوء الحظ لم تتحسن حالتها. ظلّت تُعاني من مجموعة كاملة من الأعراض ولا تُغادر منزلها إلا مرتين في الأسبوع للتسوق. في بعض الأحيان كانت تُمضي اليوم بأكمله في السرير.

في البداية وجدت صعوبة في التعايش مع خسارة استقلاليتها. من الصعب التكيف مع متلازمة الإرهاق المزمن ME لأنك تشعر أحياناً بالتحسن، وإلى درجة أنك تستطيع بدء حياتك من جديد، ولكن ما إن تفعل ذلك، حتى تعود الأعراض وتُخرجك عن مسارك مجدداً. نتيجة لذلك يكون من الصعب وضع خطط أو إجراء تعديلات على حياتك. تقول تشيريل إن أسوأ شيء هو خسارة المنصب بسبب فقدان قدرتي على العمل «لقد خسرتُ جميع الأمور التي يمنحك

إياها العمل، تقييمك لذاتك والقيم التي يزرعها المجتمع فيك. لقد خسرت الكثير من المصادقية. كان ذلك إلى حد ما نتيجة متلازمة الإرهاق المزمن أيضًا. إنه مرض غير مفهوم، فقد تبدو بحالة ممتازة ولكنك تشعر بأسوأ حال.

على الرغم من هذه الصعوبات المريعة، كانت هناك جوانب إيجابية لمرض تشيريل، فقد منحها مرضها قدرة جديدة على العيش في الحاضر، وتقديرًا جديدًا للحياة وجمال محيطها، وإحساسًا جديدًا بالاتصال. تصف الأمر على النحو التالي:

إنه كما لو إن الكون يضربك على مؤخرة رأسك ويقول لك أن تتوقف. كنت أندفع بلا هوادة وأقوم بعشرة مشاريع في آن معًا وكان لا بد من أن أتوقف.

بما إنني عانيت كل هذه الخسارات، لم يتبق الكثير لأخسره. عندما تكون مصابًا بمتلازمة الإرهاق المزمن فإنك تضي الكثير من الوقت دون فعل أي شيء لأن هاتين هاتين تؤثر على قدرتك على التركيز، فتجد أن وظائفك الإدراكية لم تعد كما كانت. وهي تتركك مع الكثير من وقت الفراغ، وبالتالي كان لدي الكثير من الوقت للتفكير مليًا والتصالح مع الخسارة.

إن جميع الأمور التي خسرتها مرتبطة بالأننا المزيفة. أمًا ما تبقى بعد رحيل هذه الأمور فهو ما يقبع وراء الأننا المزيفة. إننا الإدراك أننا لسنا أفرادًا، وأنني أنا وأنتن مثل الوعي نفسه. أشعر إنني جزء من شيء أعظم من نفسي.

لم أترعرع على أي قيم دينية، ولكن منذ مرضت تنبّهت إلى وجود شيء مشترك بين جميع الديانات، شيء أساسي مرتبط بالخير

والبصيرة . أدركتُ أن الكون الذي نحن جزء منه يعمل لما فيه خيرنا
وشعرتُ بأن هذا المرض لا ريب حدث لسبب ما .

قيل لي أل أتوقّ ع التعافي التام ، وإن ه حتى لو فعلتُ فلا خير
لي في العيش بوتيرة كما السابق . أنا متأكدة من أن ني أستطيع أن
أكون قوة حيّرة من خلال عدم الضغط على نفسي ، وإن ما
الاكتفاء بالمضي مع التيار .

أشعرُ إن ني بدأتُ للتو السير في هذا الدرب وسوف أدع الكون ي
سيرني بالسرعة التي يرتئها ، وأصبحتُ أدرك أن الكفاح غير
مثمر ، وأن ك كل ما اجتهدتُ أكثر في فرض أمر ما ، أحدثتُ ضررًا
أكبر . أنا أود حقيقة أن يستغرق شفائي وقتًا أطول ، وأشعر أن
ني لستُ جاهزة تمامًا بعد .

هناك أيام أشعر فيها بحالة سيئة للغاية ، عندما يكون الألم غير
محتمل ، ولكن لا بأس بذلك . طالما أن ني أتقّب له ، ولا أُحاول
دفعه بعيدًا ، فسأستطيع تحطيه .

أعتقد أن ه جعلني إنسانة أفضل ، ومن الم وُك د أن ه حسّن
علاقاتي مع الآخرين . عندما يكون الآخرون منساقين وراء الأنا
المزيفة ، أستطيع تمييز ذلك بدلًا من إبداء ردّ فعل تجاهه . لا أقوم
بمواجهتهم ولا أُحاول التقليل من شأنهم . أدرك أن ني والآخرون
جزء من الماهية نفسه ، وبالتالي يكون ردّ فعلي هو التعاطف معهم .

يبدو كل شيء الآن حقيقيًا أكثر . أذهب إلى المنتزه القريب من
مكان سكني ويا له من أمر عظيم أن أُشاهد الأشجار والزهور
والطيور والسناجب . أنجح في الخروج مرتين في الأسبوع وأُ
شاهد تقلّب الفصول وأبحث بعيني طفل عن المزيد . إن الأيام

الشبيهة بهذا رائحة ، وأنا أُقدِّر حقّ ادفع الشمس ، وحتى في الشتاء . أرى الجمال حتى عندما يكون الطقس غائمًا أو ممطرًا . أشعر باتصال أكبر مع الطبيعة .

يبدو أنّ ه على مدى السنة الماضية أو نحو ذلك ، قد تمّ إنكاء هذا الإدراك السامي والبهجة العظيمة في كلّ شيء . أُقدِّر الأمور التي اعتدتُ اعتبارها مفروغًا منها . أحظى بزوج رائع وأنا اليوم أكثر إدراكًا للقيمة من حولي وكم أنا محظوظة لمعرفتهم .

أشعرُ كذلك أنّ جسدي قد أصبح أكثر حساسية . أصبحت نباتية منذ شهور قليلة وأحاول تناول الأطعمة العضوية والطعام النيء قدر الإمكان . لا أريد أن أضع أشياء غير صحية داخل جسدي أو في منزلي . كانني أصبحت أكثر وعيًا بالفارق بين الطبيعي وغير الطبيعي من خلال كوني أكثر اتصالًا مع الأشياء .

لذلك السبب لستُ نادمة قط على الإصابة بمتلازمة الإرهاق المزمن . كان هناك شيء مفقود في حياتي ، هو الإحساس بالمعنى ، ولقد حصلتُ عليه الآن . كان هذا المرض إنز هبة بالنسبة إليّ .

الإشراق

إنّ السرطان من بين جميع الأمراض هو الأكثر خطًا في إحداث التطور الإيجابي التالي للصدمة .

بالتأكيد أنا لا ألمح إلى وجود أيّ شيء إيجابي في الإصابة بالسرطان، أعرف كثيرين ممّن شكّل السرطان بالنسبة إليهم تجربة تعيسة ومؤلمة إلى أبعد حد، كما أنني واثق أنّ حولكم من هم كذلك، وحتى بعد التعافي، لا يشعرون بالتغيير نحو الأفضل، وإنّما بالمزيد

من الهشاشة والقلق. إلا أنه بالنسبة إلى بعض الناس قد يكون للسرطان تأثيرات إيجابية بالتأكيد. بعد المرحلة الأولية من التحطم والقلق، وعلى الرغم من الألم والانزعاج اللذين يجلبهما المرض، يخوض كثير من مرضى السرطان رحلة عميقة في اكتشاف الذات والتي تُغيّرهم جوهريًا.

لا يحدث هذا بفُجْرَد تعافي المريض وحسب، وإنما قد يحدث بينما لا يزال مريضًا، بل وحتى بينما يُواجه احتمالية الموت الوشيك. أظهر البحث أنه بعد تشخيصهم بمرض السرطان، يحظى الناس بعلاقات أفضل وثقة بالنفس أكبر، مع مستويات أعلى من الروحانية وتتمين للحياة. قامت عالمة النفس رورهان كاستنر بدراسة مجموعة من مرضى سرطان الثدي وصاغت مصطلح «الإشراق» لوصف تجربة تطوّرهم الشخصي، وقد وجدت أنهم عاشوا على نحو أكثر صدقًا، وزاد تحملهم للمسؤولية عن حياتهم، وتبنوا موقفًا أكثر تقبلاً للموت، وعلاقة أقوى مع «الإله».

من أجل ذلك يتحدث الناجون من السرطان عن المرض أحيانًا باستخدام مصطلحات أقرب للروحانية، مثل «المُعْلَم العظيم» أو النعمة. حتى يقول سائق الدراجات الشهير لانس آرمسترونج والذي نجا من سرطان الخصية في سن الخامسة والعشرين أن الإصابة بالسرطان كانت أفضل ما سبق وحدث له. بعد التفكير بعيدًا قليلًا عن مجاله الرياضي نجد أنه اكتسب وجهة نظر أوسع وإحساسًا أعمق بالتقدير. يقول إنه منذ أُصيب بالسرطان، أصبح لا يهتم كثيرًا بما يعتقد الناس عنه وأصبح «أكثر اكتمالًا، تعاطفًا، وفطنة، وبالتالي أكثر حياة». لقد تعلّم أننا «أفضل بكثير مما نعلم، وأنه لدينا مقدرات غير مستغلة تظهر أحيانًا في وقت الأزمة». في كل سنة وفي الذكرى السنوية لتشخيصه بمرض السرطان، يقول عنه وعن زوجته: «نُمضي

ذلك اليوم بتذكير أنفسنا بالاحتفال بوجودنا».

حتى السبعينيات من القرن الماضي، كان سرطان الثدي لا يزال موضوعًا محرّمًا في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت بيتي رولن إحدى أولى النسوة اللاتي كتبنَ علانية عن المرض، وهي صحفية في **NBC** تمّ تشخيصها بسرطان الثدي في سن التاسعة والعشرين. تقول في كتابها « أنت تبكي في البداية » First, You Cry : «من بين جميع الأمور، كان مصدر سعادتي هو السرطان، كان ذلك السرطان مرتبطًا بالأمر الجيدة في حياتي».

على نحو مشابه لذلك وفي كتابها هبة السرطان : دعوة لليقظة The Gift of Cancer: A Call to Awakening ،

السرطان أن ماكرني: «إنّ السرطان هو تذكرة دخولك إلى حياتك الحقيقية، وهو جواز سفرك إلى الحياة التي كان مقدراً لك حقاً أن تعيشها». بل وتذهب أبعد من أرمسترونج أو بيتي رولين وتكتب: «سوف يقودك السرطان إلى الإله، فالسرطان هو اتصالك مع المُقدّس».

تبدو الصلة بين المعاناة والتحرّر متناقضة كفاية، إلا أن هذه التصريحات تبدو أكثر تناقضًا حتى، وبالنسبة إلى المصابين بالسرطان والذين لا يختبرون إلا الألم والتعاسة، تبدو هذه التصريحات غريبة بالتأكيد بل ومزعجة حتى. إلا أن القصتين التاليتين اللتين سوف نسمعهما تُبينان بوضوح القوة التحويلية للسرطان.

أريد أن تعود ابنتي كما كانت

اكتشفتُ مؤخرًا أنّ إحدى طالباتي واسمها آيريس قد اختبرت

التطور الإيجابي التالي للصدمة. في الواقع وكما اكتشفت لاحقًا، كان ذلك في حد ذاته السبب وراء كونها طالبة.

قالت لي ذات يوم بعد انتهاء الدرس: «أعتذر إذا كانت مقالاتي تملأ المكان، رُبما يعود السبب إلى أنني أكتب الشعر». سألتها متى بدأت كتابة الشعر، قالت لي: «بدأ الأمر منذ أربع سنوات بعد أن تمّ تشخيصي بمرض سرطان الثدي». كان لدى كليتنا فسحة من الوقت، فمكثت بعد الدرس وأخبرتني كيف أحدث مرض السرطان تحولاً في حياتها.

أخبرتني أنه ما إن تمّ تشخيصها بسرطان الثدي حتى شعرت بأنها إنسان مختلف: «إنه لأمر غريب، تدخل إلى غرفة الفحص إنساناً، وتخرج آخر». قيل لها إنها تعاني من نوع شرس من السرطان، فقررت القيام بتغييرات في حياتها على الفور، مفترضةً أنه لم يعد أمامها الكثير من الوقت لتعيشه. كانت سيدة أعمال تُدير شركة لقطع السيارات وتعمل ستة أيام في الأسبوع، ولكنها قررت فوراً أن تبيع مشروعها التجاري.

تقول: «تمرّغت في البداية في حفرة اليأس، شعرتُ كأنني في الفراغ ولم أكن أريد السماح بدخول أحد. عزلت نفسي، ولم أكن أريد أن يأتي الناس لرؤيتي. حتى أنني لم أكن أريد أن أرى أحفادي لأنني اعتقدتُ أنني سوف أموت. اعتقدتُ أنني إذا انسحبتُ بعيداً فلن يشناقوا إليّ كثيراً». حينذاك بدأت كتابة الشعر، في قصائد غاضبة وكئيبة عكست خوفها.

خضعت بعد فترة قصيرة من تشخيصها إلى استئصال للثدي وجلسات علاج بالأشعة. لدهشتها، تمّ إخبارها بعد ثلاثة أشهر فقط ألا مؤشرات على وجود السرطان لديها، إذ لم ينتشر إلى عقدها

كانت في البداية غاضبة تمامًا، إذ شعرت أنها قد بدت ثلاثة أشهر في الانغماس في الشفقة على الذات والقلق على أبنائها وأحفادها. وقد غمرها التوتر والخوف. إلا أنها بدأت تشعر بعد ذلك وكأنها مُنحت عقد حياة جديد. كانت تهتمُّ على الدوام بما يعتقد فيه الآخرون عنها، باذلة من الجهد لإسعادهم أكثر منه لإسعاد نفسها. ولكنها تشعر الآن أنها لم تُعد تهتمُّ كيف تبدو في عيون الآخرين. في السابق ما كانت لتغادر منزلها دون وضع مساحيق التجميل، ولكنها توقفت عن وضعها الآن. لقد قرّرت أن تعيش بصدق وتفعل ما

تريده هي بالضبط. كتبت «قائمة أمنيات» بجميع الأمور التي طالما أرادت القيام بها. ولكن لم تُسعفها الظروف وراحت تُنفذها بالتدريج: ذهبت إلى القفر الحر، قامت بقفزة بالمظلة، وبركوب قوارب الشلالات النهرية، وسافرت في نهاية الأسبوع بمفردها للمرة الأولى.

كان الجانب السلبي هو أنّ الناس حولها لم يتقبلوا شخصيتها الجديدة. كان أقرباؤها معتادين للغاية على عطائها بحيث باتوا يعتقدون الآن أنها أصبحت أنانية. قالت لها والدتها: «أريد أن تعود ابنتي كما كانت».

شعرت آيريس بالذنب، ولكنها شعرت كذلك أنه لم يكن لديها خيار آخر. قالت: «لن تعود ابنتك، أنا إنسان آخر الآن».

بعد سنة قيل لها إنّ السرطان قد اختفى بالتأكيد. بعد فترة قصيرة من ذلك. ذهبت إلى منتزه ريفي وحظيت بما وصفته بـ «إدراك الحقيقة»: «كانت السماء زرقاء جميلة، وكان بإمكانني أن أرى جميع الأوراق المختلفة على الأشجار وكافة الألوان المختلفة، حتى العشب كان مختلفًا، وبدا وكأن الحياة دبّت في كل شيء فجأة».

قررت أنه على الرغم من أن السرطان قد زال، فسوف تستمر في العيش على هذا النحو الجديد، وأن تتدرب كي تكون مستشارة «عندما التقيتُ بها كان قد مرَّ على ذلك أربع سنوات، كانت في السنة الأخيرة من التدريب على المشورة». تابعت كتابة الشعر، ولكنَّ القصائد الآن ترفع المعنويات أكثر وهي مليئة بوصف جمال الطبيعة. كتبت قصائد تصف فيها بهجة رؤية قوس قزح أو الشلال وكيف يُصبح المرء واعيًا بقيمة الحياة، حيث تقول في إحدى قصائدها: «عامل كل لحظة وكأنها صُنعت من ذهب».

كان هذا أحد أكبر التغيرات: الشعور الآن بأنها ترى العالم بطريقة مختلفة:

بات الأمر مختلفًا تمامًا. لا ريب أن أدرك الأشياء على نحو مختلف. عندما يرى الآخرون عصفورًا يطير فإنَّهم يرونه أمرًا عاديًّا، أمَّا أنا فأشعر أنني أراه من منظوري الشخصي، كما لو أنَّه أكثر حقيقية. عندما أكون في الريف وأرى الحيوانات أشعر أنني أراها بحق. من الصعب وصف ذلك، ولكن كان هناك بُعد إضافي. تبدو المياه مختلفة، إنَّها أكثر شفافية. عندما تنظر إلى جدول الماء فإنَّك عادة ترى جدولًا يترقرق، أمَّا أنا فأرى طبقات من مياه الجدول، والبقايا الطافية، والتناغم بينهم.

في إحدى قصائدها تُعبّر بوضوح أكبر عن البُعد الجديد للواقع الذي فُتح لها:

تلك الأشجار الخضراء، البنية، العارية

تلك الأشجار التي تتغيَّر كلَّ فصل، كلَّ سنة

لماذا أراها الآن بوضوح شديد؟

لماذا لم أراها من قبل؟

صَفَّ فَوْقَ أَجْنَحَةِ الْعَصَافِيرِ الْمُحَلَّقَةِ

وَقَعَّ الْأُورَاقَ الْمُتَسَاقِطَةَ

الظلال ، والأوراق ، والأشكال ، والملمس

مختلفة تمامًا عمَّ اسبق .

جميع المشاهد الجديدة والمختلفة التي أراها

هي ذاتها ، ولكن من وجهة نظر مختلفة .

إنَّ التغيّرين الرئيسيين الآخرين هما الإحساس الجديد بالقيم
والشعور بقيمة الحياة:

اعتدتُ أن أكون إنسانة ماديّة ، حسنًا ، ربّما كان زوجي ماديّ
أكثر مني ، ولكنّني أعلم الآن أنّ المال ليس مهمًّا ، وأعلم أنّ
الوقت هو ما يهمُّ حقًّا . اعتدتُ أن أُسافر في إجازات مكلفة خارج
البلاد مرتين في السنة ، ولكنّني لم أحظَ بإجازة معتبرة منذ أربع
سنوات ولا مائع لديّ في ذلك . إنّني سعيدة طالما لديّ ما يكفي
من المال لسدِّ احتياجاتي ، ولا أحتاج إلى أيّ شيءٍ زيادة .

أريد حقًّا أن أستخدم وقتي على نحوٍ منتج ، وأستفيد من
الحياة إلى أقصى حدّ . لم أكن أفعل ذلك من قبل . أعلم أنّ الوقت
ثمين حقًّا وأنّني بددته من قبل لأنّني لم أكُن على
طبيعتي . إنّ إضاعة وقتي في فعل أمر لا أرغب في فعله ليس
بالفكرة الجيدة .

قبل ذلك، بالكاد كانت تقضي وقتًا لوحدها، ولكنها باثت الآن تستمتع بصحبة نفسها:

حاولت أنا القديمة تجنّب أن أكون على طبيعتي، على الرغم من أنني لم أكن أحظى بالفرصة على أيّ حال، ولكنني سعيدة الآن حقًا بعدم فعل شيء. يُسعدني مُجرّد الجلوس على أريكتي، القراءة أو مشاهدة القليل من التلفاز، التحدّث مع كلبتي، احتساء بعض الشاي، أمور تُشعرنني حقًا أنني مكتملة.

لاحظ الآخرون كذلك التغيّر الحاصل لديها. يقول ابنها إنّ حسن الفكاهة لديها قد زاد وأصبحت تضحك أكثر، بينما يقول شقيقها إنّها تُشبه ما كانت عليه وهي فتاة، فهي أكثر ابتهاجًا واسترخاءً، وأقل توترًا.

من ناحية أخرى، وعلى الرغم من أنّها أكثر سعادة من معظم النواحي، أخبرتني آيريس أنّ هناك جانبًا سلبيًا لتجربتها، فهي تشعر بعدم الأمان نتيجة التغيرات التي تحدث في جسدها وتجد صعوبة في الخوض في علاقات. تشعر أنّها لا تثق كثيرًا بالناس، ويعود ذلك في جزء منه إلى أنّها ليست متأكدة أبدًا من ردّة فعلهم عندما تُخبرهم عن تجربتها مع السرطان. إلا أنّها تشعر أنّ إصابتها بالسرطان كانت: «تجربة عظيمة غيرت حياتي، أيقظتني ومنحتني حياة جديدة».

تجربة كيري مع الإشراق

كيري ميتشل كاتبة تلفزيونية مرّت بتجربة «إشراق» أعظم درجة حتى من تجربة آيريس، كانت تعيش في يوركشاير وهي في أوائل

الأربعينيّات من العمر. تمّ تشخيصها بسرطان الثدي في شهر أيلول عام 2007، ولكنها مرّت حتى قبل ذلك بقدر كبير من المعاناة والصدمات. عندما كانت طفلة صغيرة، تُوفيت أختها الصغرى في سنّ السادسة. مرضت أختها ذات ليلة وتُوفيت في الصباح التالي بين ذراعي والدتها نتيجة التهاب السحايا الفيروسي. كانت والدتها مدمّرة تمامًا، وانهارت أمام كيري ولم تُعدّ كما كانت أبدًا.

لم تُدرك كيري أنها كانت متأثرة بهذا الفقد إلا بعد مُضي ثلاثين عامًا عندما حدثت وفاة أخرى في العائلة. كان المُتوفى هو ابن أختها الذي وُلد قبل أوانه وعانى باستمرار من صعوبات في التنفّس. في عمر ثمانية عشر شهرًا أصيب بعدوى صدرية وأمضى شهرًا في المشفى والخطر يتهدد حياته. بما أنّ كيري كانت مقربة جدًا من أختها وعائلتها، قامت بزيارة ابن أختها كلّ يوم تقريبًا، وكانت تمكث غالبًا طوال الليل. عندما تُوفي خضعت لجلسات علاج الحزن لما يزيد عن السنة، الأمر الذي ساعدها كذلك على التصالح مع خسارة أختها الصغرى.

كان لمرض ابن أختها أيضًا عواقب مريعة على صحة أختها التي كانت مريضة بالسكري. حتفًا، وبينما كانت مشغولة البال بعافية ابنتها، أهملت صحتها فأصيبت بمشكلة في العين تسببت في جعلها ضريرة. فقدت بصرها خلال خمسة أشهر، وعانت كذلك من مشكلات خطيرة في القلب والكلية، واضطرت إلى الخضوع لجلسات غسيل الكلى ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع في مدة ثمانية عشر شهرًا، إلى أن خضعت لعملية زرع مزدوجة للقلب والكلية.

كانت كيري تعتني بأختها، وتقلها بالسيارة إلى المشفى من أجل غسيل الكلى ثلاث مرات أسبوعيًا، وتُحاول في الوقت نفسه أن تُدير

حياتها الخاصة. قبل هذه الصدمة كانت تعيش ما تُسميه «أسلوب الحياة الاستهلاكي». لقد جئت الكثير من المال من خلال كتابة حلقات مسلسل تلفزيوني وشعرت بأنها مجبرة على صرفه. حيث تصف الأمر هكذا: «اشتريت منزلي الخاص وتورطت في مسألة شراء أشياء لم أكن أحتاجها حقًا وملأت منزلي بالأثاث وجميع أنواع الأشياء «الرائعة»».

إلا أنها بدأت تشعر الآن أنها منفصلة، كما لو أنه لم يُعد لحياتها أي معنى. استمر حسابها البنكي في الازدياد، ولكنها توقفت عن إنفاق مالها. كانت تعاني من الاكتئاب، على الرغم من أنها لم تُدرك ذلك في حينه، فانكبت على العمل كوسيلة لإشغال نفسها عن الألم. تصف الأمر بالقول: «كنت أعيش في العالم الخيالي لشخصيات المسلسل التلفزيوني وأحاول نسيان كل ما عداه».

في زيارتها إلى أخصائية علاج آثار الفقد قالت كيري إنها تشعر أنها محطمة تمامًا، وإنها خسرت كل طموحها واهتمامها بالعالم حولها، وكأنها تنظر إلى العالم من خلال نافذة. بعد ذلك وفي غضون بضعة أيام فقط، تمّ تشخيصها بسرطان الثدي.

كانت صدمة هائلة، لأنها كانت على الدوام الشخص الذي لا يمرض في عائلتها، والشخص الذي يعتني بالجميع. كان الأمر بمثابة تبادل للأدوار، فقد كانت تعيش بمفردها والآن أصبحت في حاجة إلى أن يكون والداها إلى جانبها بدلاً من العكس. تمّ إخبارها بأن مرض السرطان الذي لديها من النوع الشرس، فقد انتشر بالفعل إلى إحدى عقدها اللمفاوية. كانت مدمرة وخائفة. قالت لي: «لقد أكد ذلك مخاوفي من أن عائلتي مشؤومة، ورحت أفكر بأنها مأساة مريعة أخرى تُضاف إلى معاناة والدتي».

بعد تشخيصها أرادت أن تعرف لماذا أصابها السرطان، فلم تكن ثلاثم
المعايير العادية، إذ لم يكن وزنها زائدًا، ولم تكن تُكثر من شرب
الكحول، ولا تتبع حمية سيئة، فلماذا إذن قرر جسمها أن تختل
وظائفه؟ بدأت قراءة كتب عن الشفاء والرابط بين التفكير والجسد.
قرأت كتابًا يقول إنَّ السرطان غالبًا ما يكون نتيجة الكثير من الحزن
العاطفي الذي لم يتم حله بعد. رأت أن هذا ينطبق عليها، حيث كانت
تحمل الإجهاد والصدمة داخل جسمها منذ أن كانت في السادسة،
فقررت أنها إن أرادت لنفسها الشفاء فلا بُدَّ لها من التعامل مع هذا
الإجهاد والصدمة، ولذلك قررت أن تتعامل مع ما يحدث لها عاطفيًا.

راحت تُمارس التأمل بانتظام وتلمس الفوائد على الفور، إذ وجدت
أنه عند إبقاء نفسها هادئة عبر التأمل تستطيع خلق موقف أكثر
إيجابية، فقامت كذلك بالكثير من تمارين الاسترخاء، والتخييلات
الإيجابية، جنبًا إلى جنب مع العلاج الكيميائي والإشعاعي. قيل لها
بعد ستة أنه لم يعد للسرطان وجود في جسمها.

إنَّ كيري الآن عمليًا في مرحلة راحة، على الرغم من أنه عليها تناول
الدواء لخمسة سنوات أخرى. أصبحت اليوم، مثل آيريس، إنسانة
مختلفة:

مررت بتجربة غريبة ولكن رائعة، لقد وصلت إلى الحضيض ثم
عدت إلى السطح من جديد. من المذهل حقًا كيف انقلبَت
الأمور. كانت تجربة باعثة على التحرر، كما أسفرت عن تغيّر
هائل في قيمي وطموحاتي. أشعر وكأنني انتهت لأمر ما.

كنت طموحة للغاية، أرغب بشدة في كتابة مسلسل يفوز بجوائز
الأكاديمية البريطانية لفنون السينما والتلفاز، أمّا اليوم فلا رغبة لي
في الفوز بجائزة عن أي شيء. أنا مهتمة بعيش حياة متناغمة

ومطمئنة قدر الإمكان .

أشعر الآن أنني أرفض الأشياء المادية أيضاً ، وأعود أدراجي . لدي منزل كبير ولكنني سوف أعرضه للبيع قريباً . لست مهتمةً بفكرة امتلاك رهن عقاري . فقد أصبحت الكثير من الأمور من ذلك القبيل موضع تساؤل لدي . لقد اعتدت قضاء الكثير من الوقت في مشاهدة التلفاز باستسلام ، ولكنني لم أعُد أفعل ذلك . وصل بي الأمر إلى درجة لم أعُد فيها مرتاحة لكتابة المسلسلات التلفزيونية ، لأنني لا أودُ ترسيخها . كنتُ أبيع التعاسة واليوم أُودُ القيام بشيء أكثر إيجابية .

لدي موقف مختلف تماماً من الطبيعة . أخرج للمشي كل يوم مع كلبتي ، ولكنني كنتُ أفكرُ بالأمر قبل ذلك كمهمة رتيبة ، أما الآن فهو أفضل جزء في يومي . ذهبتُ بعد تشخيصي إلى كورنوال مدة ستة أشهر ، وقمتُ ببساطة بإمضاء الوقت كلَّه بجانب البحر . شعرتُ برابط قوي حقاً مع الطبيعة ، وشعرتُ لأول مرة أنني جزء منها . شعرتُ بهجة التواجد في الهواء الطلق .

أعيش الآن معظم الوقت في الحاضر . عندما تُدرك ما هو مُمهم حقاً ، يمنعك ذلك من الضياع في الأفكار السلبية ، الأمر الذي اعتدت القيام به . يتمُّ تذكيري على الدوام كم أنا محظوظة ، ويُساعدنني ذلك على الاستمتاع بالأمر كما هي . إذا كنتُ مع أصدقائي وضبطتُ نفسي أفكرُ في شيء آخر ، أستطيع إعادة نفسي إلى الحاضر . في السابق ، كنتُ ببساطة أتبع أفكارني . ولكنني الآن أكثر حضوراً مع الآخرين ، مما يجعلني أكثر اتصالاً بهم . لقد استجابوا للتغير الذي طرأ علي وأصبحوا أكثر حضوراً هم كذلك ، وبالتالي تحسنتُ علاقاتي بالتأكيد .

بعد أن تعيش حالة متدنية ، يغدو كل شيء جيدًا بالمقارنة مع ذلك . أشعر أنني أكثر حرية ، فقد تخفت فت قليلاً من القلق والخوف من الموت . عندما تمّ تشخيصي بالسرطان ، كنت مذعورة من الموت ، ولا أظن أنني تحررت منه بالكامل ، ولكنني أشعر أنني أكثر اتّصالاً مع الكلّ الأوسع ، باعتباره عملية مستمرة للحياة والولادة من جديد ، وبالتالي فقد اختفى الخوف تقريباً . مررت بما يكفي من المعاناة وكنت حبيسة أنماط التفكير السلبية ، ولقد تخلّيت عنها . إن كنت تعيش اللحظة ، سوف تدرك أنه لا جدوى من التخطيط للمستقبل . فليحدث ما يحدث ، فلا فائدة من القلق حياله ، وكل ما عليك فعله هو تقبّله . وحتّى لو حدث الأسوأ ، أعلم أنني سوف أتجاوزه .

أنا واعيّة تماماً بأنني كنت أعيش حياة متمحورة حول الأنا المزيفة وأشعر أنني أستطيع التخلّي عنها من خلال كوني واعيّة بذلك . أرى نفسي اليوم جزءاً من الكلّ ، وأرى حياتي في سياق كوني ، في حين لم يكن تفكيري في السابق يتعدى رغباتي الخاصة .

إن كان هذا ما أسفرت عنه كلُّ هذه الصدمات ، فأنا إذن محظوظة للغاية ، لأنني خرجت من تلك التجربة إنسانة روحانية مختلفة وأكثر تطوراً .

إنّ الجانب السلبي الوحيد لتجربة كيري هو أنها وجدت ، كما آيريس ، أنّ تحوّلها قد خلق مسافة بينها وبين عائلتها وأصدقائها القدامى . قد يتطلّب الأمر بعض الوقت كي يفهموا ويتقبّلوا شخصيتها الجديدة .

لقد تحوّلت كلٌّ من تشيريل ، آيريس ، وكيري بالطريقة نفسها: فقد

شعرتُ جميعهنَّ أنهنَّ وُلدنَ من جديد، كما لو أنهنَّ مُنحرنَ عقد حياة جديد. لقد وجدنَّ جميعهنَّ اطمئنانًا ومعنى جديدين. بما في ذلك تقدير جديد لحقيقة كونهنَّ على قيد الحياة، و«للأشياء الصغيرة» التي اعتدنَّ أن يعتبرنها مسلمات. لقد أصبحن أقل مادية وطموحًا، ويشعرنَّ الآن بنوع من الاتصال بشيء أكبر من أنفسهنَّ. ولم يُعدنَّ يختبرنَّ الحياة من خلال أنا مزيفة منعزلة ومنفصلة عن العالم «هناك في الخارج». تتحدث كيري عن شعورها برابط جديد مع الطبيعة، بينما تصف تشيريل إدراكها بالقول: «أنت وأنا نُمثل الوعي نفسه، أشعر أنني شيء أعظم من نفسي». بالإضافة إلى ذلك، لقد تعلّمن جميعًا أن يخطينَّ خطوة إلى الوراء، ويتوقفنَّ عن الكفاح ويسمحنَّ للأمور أن تحدث، ويتقنَّ بالمستقبل بدلاً من القلق حياله. إنَّ الأهم ربّما هو أنهنَّ اكتسبنَّ جميعًا إدراكًا جديدًا للواقع، وقد أصبح العالم مكانًا أكثر جمالاً وواقعية بالنسبة إليهنَّ. تصف آيريس الأمر على نحو مُفعم بالحيوية: «عندما أكون في الريف وأرى الحيوانات، أشعر بأنني أراها حقًّا».

سوف أدخر مناقشتي الكاملة لأسباب هذا التحوّل إلى القسم الأخير من هذا الكتاب، ولكن عند هذه المرحلة يستحقُّ الأمر تسليط الضوء على أهمية الانتباه. من الأسباب التي جعلتُ تشيريل، آيريس، وكيري «يستيقظنَّ» ويرينَّ كينونة العالم وجماله أنهنَّ ببساطة انتبهنَّ إليه الآن أكثر. لقد حدث هذا بالنسبة إلى تشيريل لأنها لم تعد مستغرقة للغاية في عملها ومشغولة بالاندفاع من مُهمة إلى الأخرى، فأبطأت من سرعتها وتعلّمت التركيز على اللحظة الراهنة ومحيطها المباشر. بطريقة مشابهة، تعلّمت كيري العيش في الحاضر بدلاً من أن تُشتت نفسها من خلال الكتابة أو تُركّز على طموحاتها المستقبلية. لقد أصبحت هي الأخرى أقلَّ استغراقًا في أفكارها وأكثر انتباهًا

لتجربتها ومحيطها.

إن الجانب المهم من تجربة آيريس وكيري، على وجه الخصوص، هو إخبارهما بأنه قد يكون أمامهما زمن محدد تعيشانه. علاوة على المعاناة من صدمة المرض في حد ذاتها، توجب عليهما مواجهة احتمال الموت. سوف نرى لاحقًا كيف أن وعينا الشديد بالموت يجعلنا أكثر انتباهًا لمحيطنا، لأنه يجعلنا مُدركين لقيمة العالم. عند الاقتراب من الموت ندرك أن الحياة مؤقتة، وأنا لن نكون قادرين على اختبار العالم إلا زمنيًا محددًا. نتيجة لذلك، بدأت كل من آيريس وكيري الانتباه أكثر إلى العالم، تمامًا كما يفعل من يوشك على السفر إلى بلد آخر، إذ يستمتع حقًا بالأيام القليلة المتبقية مع عائلته وأصدقائه في المنزل. قامت كل من آيريس وكيري، وتشيريل كذلك، باتخاذ قرار غير واع بالتركيز على الحاضر بدلاً من السماح لانتباههنّ بالانغماس في الأفكار وأحلام اليقظة.

فنادى محبب الكذب على التليجرام

الفصل الثالث نقطة التحول

هناك خيط آخر مشترك بين تجارب تشيريل، إيريس، وكيري وهو أنها كانت تدريجية. لقد اختبرنَ حقًا التطور الإيجابي التالي للصدمة، بمعنى أنَّهنَّ خُضرنَ مسيرة تغيير تدريجية، تتضمن عملية التقبل والتكيف وتلي مرحلة أولية من الاكتئاب والإحباط. إلا أن هذا الأمر فريد من نوعه حسب خبرتي. لم يكن التحول الذي اختبره معظم الذين تحدثت إليهم تدريجيًا، وإنما كان مفاجئًا ومثيرًا، لم تكن يقظتهم الروحية تدريجية، بل كان في استطاعتهم أن يُحدِّدوا بدقة اللحظة التي اختبروا فيها نقلة مفاجئة، وعندما حدث تغير نفسي قوي ودائم في دواخلهم، الأمر الذي شعروا بعده أنهم وُلدوا من جديد بمنظور جديد وعلاقة جديدة مع العالم.

هذا هو النوع الثالث والأكثر إثارة من الكيمياء الروحية، حيث تفقد المُعاناة إلى يقظة روحية مفاجئة وغير متوقعة.

ينتمُ استهلال هذه النقلة دائمًا بتجربة يقظة قوية، يتوقع المرء عادة أن تتلاشى التجربة بعد مدة قصيرة كحال تجارب اليقظة عمومًا، ولكنها لا تفعل. يتلاشى تمامًا قالب النفس المعتادة، كما لو أنَّ قوة عارمة أحالته إلى أشلاء بحيث لم يعد قادرًا على إعادة تشكيل نفسه، وتحلُّ بنية نفسية جديدة مكانه، ويصبح للإنسان هوية جديدة وتجربة جديدة مع العالم. تدوم الحالة اليقظة ويُدرك المرء في النهاية أنَّها حالته الطبيعية الآن.

سوف نرى على مدى الفصول الثلاثة التالية كيف يُمكن لأنواع مختلفة من الصدمة أن تُؤدِّي إلى هذا التحول المفاجئ، ابتداءً من الإجهاد والاضطراب والفقْد. على الرغم من أنَّ هذه الأمور غالبًا ما

تنسب في حدوث تلاشي للشخصية من خلال انهيار عصبي أو نوبة اكتئاب قوية. إلا أنها قد تنسب أحيانًا بتأثير عكسي وتقود إلى تكامل جوهري.

«نور من نوع مختلف»

من الناس الذين اختبروا هذا بقوة سيدة أمريكية تُسمى جيمي بارنام. جيمي الآن في السابعة والستين من العمر، وقد حدثت تجربتها التحوّلية منذ خمس وعشرين عامًا، غير أنّ الصدمة التي حفّزتها كانت قد بدأت قبل ذلك بكثير.

في العشرين من عمرها حملت جيمي بتوأم. في ستينيات القرن الماضي وتحديدًا في جنوب الولايات المتحدة الأمريكية. لم يكن مقبولاً أن تكون الأم عزباء، فتزوجت والد التوأم، إلا أنه كان هناك توتر مستمر بينهما وسرعان ما اتضح أنهما متنافران. على الرغم من أنها لم تكن متدينة، إلا أنّ جيمي شعرت بالذنب لأنها لم تستطع العيش بسعادة مع زوجها، مؤمنة بأنها قد خيّت آمال عائلتها. إلا أنها أنجبت منه طفلاً آخر وبقيا سويًا من أجل أطفالهما.

كان عمل زوج جيمي يتطلب بقاءه بعيدًا عن المنزل في كثير من الأوقات، وفي النهاية وبعد سنوات، اكتشفت أنه يُقيم علاقة. حينذاك، كان ولداها التوأم قد غادرا للالتحاق بالكلية، فقررت أنه آن الأوان أخيرًا للانفصال عن زوجها، وبينما كانت تُخطط للرحيل، علمت أنّ تجارة زوجها قد أفلست، فأخذت مصلحة الضرائب المنزل وأخبرها المصرف أنّ كلّ أموالهما قد اختفت.

عاشت جيمي بعد الانفصال مع ابنتها الصغرى إلى أن توقفت زوجها عن دفع النفقة والمال لإعالة الطفلة. نظرًا إلى أنه لم يكن لديها عمل،

أو أي مصدر آخر للدخل، لم تستطع الإنفاق على ابنتها التي ذهبت للعيش مع زوجها.

بسبب عيشها لوحدها ودون مال اكتأبت جيمي بشدة وأمضت معظم أيامها في النوم. كانت تشرب الكحول عندما تكون يقظة وتتناول حبوب الدواء في محاولة منها لتخدير الألم. لم تُحاول قط قتل نفسها، ولكنها شعرت بأنها فقدت الأمل في الحياة. كانت غالبًا ما تذهب إلى النوم وهي تأمل ألا تستيقظ في الصباح التالي. قرّرت أن حالتها ميؤوس منها وأن الإجراء الوحيد الذي تستطيع القيام به هو تقبل نصيبها وعدم توقع أي شيء آخر. شعرت أنه ما من شيء تستطيع فعله لتحسين حياتها وأنه لا جدوى من المحاولة. نتيجة لذلك، كفت عن التفكير في نفسها ومشاكلها. عند النظر إلى الوراء اليوم، تعتقد جيمي أن هذا كان السبب في خوضها تجربة تحويلية، لأنها «استسلمت» وتوقفت عن استغراقها في التفكير.

تمكنت أخيرًا من «التماسك بعض الشيء» وحصلت على وظيفة في مكتب المحافظ المحلي، بعد بضعة أيام قليلة من بدء العمل في وظيفتها الجديدة، مرّت بما وصفته: «التجربة الأروع في حياتي».

كنت أقود عائدة من العمل إلى البيت عندما لاحظت أن الشمس تشرق عبر نافذة سيارتي. كان النور ساطعًا للغاية وراح يزداد، وسرعان ما أدركت أن هـ لم يكن نور الشمس وحسب بل نورًا من نوع مختلف.

هكذا بدأت الأمور. كان النور حادًا ولكن هـ لا يعمي البصر، دافئًا ولكن ليس بساخن، كان يحمل معاني الحيوية والاهتمام واللفظ والمحبة. تزامن كوني في شارع تصطف على جوانبه أشجار بلوط كبيرة، وبينما راح النور يغمرني، لاحظت أن فروع

الأشجار كانت معي في السيارة ، ليس فقط في سيارتي ، بل كنت أنا في داخل الفروع كذلك . استطعت رؤية البنية الخلوية للأوراق ، وكنت جزءاً من حركتها ، وجزءاً من بنيتها الجزيئية . حدثت نفسي حينها : « يا له من أمر غريب ، ولكن ليس رائعاً ! » . ثم تطورت حالة « رائع » إلى بهجة خالصة وسعادة . شعرت فجأة أنني أعرف سر كل شيء . حزت كل المعرفة الممكنة ، وعلمت أن كل شيء وكل إنسان كان على ما يرام . لم أكن في حاجة إلى القلق إزاء أي شيء . حسبت أنني قد انفجر بهجة .

في النهاية ، انحسرت هذه الأشياء ووجدت نفسي في الطريق على بعد جادتين أو نحو ذلك .

من الواضح أنني تابعت قيادة سيارتي ، ولكن لم يكن لدي ذاكرة واعية عن ذلك .

وجدت نفسي مع إحساس بالسكينة والحُبّ والبهجة وانعدام الخوف على نفسي أو الآخر .

هذه تجربة يقظة عالية الحدّة، رؤية صوفية لوحدة الكون وتناغمه . كما كانت نقطة تحول نظراً إلى أن جيمي مرّت بنقلة نفسية دائمة . عندما ثلاثت التجربة الأولية للبهجة والمعنى ، أدركت أنها إنسانة مختلفة:

من اللحظة التي انحسرت فيها التجربة إلى الخلفية ، علمت أن هـ لم يكن هناك ما أخشاه .

لم يستجب دماغي وجسمي بخوف . كان هناك هدوء في داخلي بدلاً من إحساس الهجوم أو الهروب . لا أزال أملك ذلك الإحساس بانعدام الخوف الآن .

لم تعُد الأمور المادية تهمةً ني بعد الآن . لست مهتمة بشراء الأشياء أو محاولة إبهار الآخرين . في السابق ، كنتُ خجولة للغاية وأهتمُّ كثيرًا بما يظنُّه الناس بي ، ولكنَّ نظرتي تغيرت وأدركتُ أنَّني لم أعُد محور الأشياء . أدركتُ أنَّ هناك الكثير من الأمور الأخرى التي هي أهمُّ منِّي . أعتقد في الوقت نفسه أنَّ ذلك جعل الناس يُّحبُّونني أكثر ، على الرغم من أنَّ ذلك لم يكن هدفي . أعتقد أنَّني أصبحتُ إنسانة أكثر صدقًا واهتمامًا بالآخرين ومراعاة لهم وكان ذلك واضحًا جدًّا بالنسبة إلى مَنْ هم حولي . أصبحتُ أقلُّ حكمًا على الآخرين ، وأكثر تعاطفًا وتسامحًا .

لم أكن متدينة أبدًا ، ولكن منذ ذلك الحين أصبحتُ مهتمةً بالروحانيات . قرأتُ الكثير لتوماس ميرتون وقد قادني إلى البوذية . أنظرُ الآن إلى كلِّ شيء على نحو مختلف . إنَّني أؤمن كلَّ شيء ، حتَّى الأشياء القبيحة .

طوارئ روحية لدى جانيس

منذ سنوات قليلة مضت ، عندما كنتُ بصدد تقديم ماجستير في علم نفس ما وراء الشخصية ، كانتُ إحدى زميلاتِي الطالبة سيدة رقيقة تتحدَّث بلطف اسمها جانيس . أحاطت بها هالة هادئة للغاية ، وكانت تتصف بالاعتماد على النفس والانعزال . عندما سألتها عن اهتماماتها ، أخبرتني أنَّها كانت عضوة في الشبكة الالكترونية «للأزمات الروحية» ، وهي منظمة تمَّ إنشاؤها من قِبل ستان غروف وزوجته كريستينا لدعم الناس الذين يمرُّون «بطوارئ روحية» .

إنَّ ما يُسمِّيها غروف «الطوارئ الروحية» تُشبه إلى حدِّ كبير التجارب التي نُعاينها في هذا الكتاب : تجربة شديدة ومفاجئة تُخلُّ بالبنية

المستقرة المعتادة للذهن، مُطلقة طاقات وإمكانيات جديدة، وجمالية
بذلك إمكانية التحوّل النفسي. وفقاً لغروف، قد تحدث الطوارئ
الروحية نتيجة التأمل، اليوغا، التجارب الجنسية القوية، أو الإجهاد
البدني الشديد. غير أنّ الحالات الأكثر شيوعاً ربّما تكون تلك الناجمة
عن التجارب العاطفية الصادمة. حسب غروف «قد يكون ذلك خسارة
علاقة مهمة، مثل موت طفل أو قريب عزيز، الطلاق، أو نهاية علاقة
حُب. بالمثل، يُمكن لسلسلة من الإخفاقات أو خسارة وظيفة أو ملكية
أن تسبق مباشرة ظهور حالة طوارئ روحية».

أخبرتني أنّ السبب الذي دفعها إلى الاهتمام بشدة بهذا الموضوع هو
أنّها اختبرت بنفسها تحولاً روحياً قوياً.

بدأ الأمر قبل عشر سنوات مضت عندما أصيب زوجها فجأة بسكتة
دماغية. كان مشلولاً في الجزء السفلي من جسمه ولزم المشفى
شهوراً. اكتأب بشدة ووجدت جانيس صعوبة في التأقلم مع العناية
به فيما تقوم بالعمل والاعتناء بأطفالهما. أدى الإجهاد إلى شجار
رهيب مع زوجها، انتهى بخروجها مسرعة وغاضبة من المشفى.
انكسر شيء ما في داخلها وشعرت كما لو أنّها لم تُعد تعرف نفسها
ولا زوجها. مشّت مسافة طويلة علّها تجد حلاً وخلال سيرها هذا
اختبرت تجربة روحية قوية، قمتُ باقتباسها سابقاً في كتاب اليقظة
من النوم.

هرعتُ إلى جزيرة هيلبوري، وهناك حظيتُ بتجربة مذهلة حيث
كنتُ متّحدة مع الطيور البحرية. كان الأمر جميلاً ورائعاً تماماً.
لا ريب كان هناك شعور بالوحدة، شعور قوي حقّاً بالألفة مع
الطيور. كانت الشمس تتخلل الغيوم على شكل أعمدة من نور
وكان الأمر ببساطة جميلاً بأكمله.

مشيتُ عائدةً من الجزيرة وكان هناك رجلٌ مٌسنٌ يسير مع كلبه ،
شعرتُ حقًا بالحُب الذي كان يُكثفه لكلبه ويُكثفه كلبه له . شعرتُ
بمشاعر الآخرين . كان هناك حصانٌ منفلتٌ فأمسكتُ به ، وقمتُ
باحتضانه وكنتُ واعيةً تمامًا كما كان قلبي اوكيف هدا ببطء .

تمامًا كما الحال لدى جيمي، كانت تجربة اليقظة القوية هذه هي
نقطة التحول لدى جانيس أيضًا. شعرتُ فجأةً بأن حياتها القديمة
كانت بلا معنى، وأن نفسها القديمة أشبه بشبح. كان شعورها بأنها
إنسانة جديدة قويًا إلى درجة جعلتها تشعر بضرورة اختبار نفسها:

فكّرتُ أنني إذا أصبحتُ إنسانة جديدة حقًا ا فسوف أتمكّن
من فعل شيء كنتُ أعجز عن القيام به من قبل فقررتُ أن أحاول
السباحة تحت الماء . في السابق ، لم أكن أحب تبليل وجهي ، ولكن
ني وجدتُ الآن أنني أستطيع السباحة تحت الماء لمسافة صغيرة
بعد محاولتين فقط . شعرتُ أنني أزلتُ بعض الحواجز التي كان
ت تحبسني واستطعتُ فعل شتى الأمور التي لم أستطع فعلها من
قبل . كان الأمر مٌحررًا ومثيرًا على نحو رائع . حاولتُ دفع نفسي
إلى أقصى حد من خلال قيامي بأمور متنوعة .

شعرتُ جانيس أنه لا بدّ لها من القيام ببعض التغييرات في حياتها
اليومية أيضًا، فقررتُ أن تترك زوجها. أدى هذا إلى زيادة الاضطراب،
خصوصًا بالنسبة إلى أولادها، فقد عانوا جميعًا صعوبة في النوم،
وفي بعض الأحيان بقوا كلهم مستيقظين طوال الليل. مرّت جانيس
بالعديد من التجارب الروحية الأخرى، إلا أن النشوة قابلها إحساس
بالارتباك. تُدرك جانيس اليوم أن المشكلة كانت افتقارها إلى سياق
تفهم التجربة من خلاله، لأنه لم يكن لديها إلى حدّ ما معرفة
بالروحانية وعلم النفس: «لم يكن لديّ أدنى فكرة عما يحدث، كنتُ

في حالة انفتاح وضعف شديدين. لو حدث هذا ضمن سياق ممارسة روحية معروفة تحظى بدعم المجتمع الروحي لكان الأمر مختلفًا، ولكنني كنتُ وحدي دون مرجع».

أدى بها الإجهاد والأرق إلى مشاكل نفسية. توقفت جانيس عن الأكل، وشعرت بالبرد الشديد طوال الوقت وبدأت تفقد ذاكرتها. تم قبولها في مصحة نفسية واستغرق الأمر عدة أسابيع كي تتعافى، إلا أنها ما إن استعادت توازنها، حتى لزمها الإحساس الجديد بالهوية. شعرت بإحساس جديد بتعقيد الحياة، بينما شعرت طويلًا قبل ذلك أنها بسيطة. أصبحت أقل مادية، وأكثر تأثرًا بجمال الطبيعة وتعاطفًا مع معاناة الآخرين. بدأت دراسة علم النفس وقراءة كتب عن الروحانية، والتي لم تكن تُهمها من قبل أبدًا. تُلخص وجهة نظرها الجديدة كالتالي:

إنني واعية بالكثير من وجهات النظر المختلفة في حين كانت الأمور سابقًا إمًا أبيض أو أسود. ألحظ الكثير من الأمور، وعندما أرى أن الناس لا يلاحظونها، أحدث نفسي: «هل يجب عليّ ذكرها؟». أنت دائمًا في عالم مختلف بعض الشيء.

أستطيع الإحساس بالصلوات، والكثير من الارتباط، وكيف تعمل مجموعات من الناس سويًا وتخلق حركية تستطيع الإحساس بها. أحيانًا تكون حبيسها، وفي أحيان أخرى تكتفي بالجلوس ومراقبتها.

إن علاقاتي مختلفة بالتأكيد. أنا أكثر تعاطفًا وإدراكًا للمشاعر الأشخاص الآخرين. على سبيل المثال، تم تشخيص أحد أصدقائنا بمرض السرطان وبدأ أن الجميع يتجنّبون التحدث عن الأمر، ولكن لدي إحساس بأنّه علينا أن نفعل حقًا ما في وسعنا من

أجله والذهاب لرؤيته وبسرعة .

أُقدِر الطبيعة الآن أكثر ، وأشعر أن ني أكثر ارتباطًا بها وأدرك أني
لحاجتي إليها . أعتقد أن ذلك كان تغيّرًا كبيرًا ، وقد قمت بإعادة
هيكله حياتي كي تشتمل على ذلك . حظيت بتجارب أكثر في
التواصل مع الحيوانات « الأحصنة والطيور البحرية في الغالب » ،
ولكن لم يكن أي منها مثيرًا كتلك التي على الجزيرة .

لدي شعور بأنني في حاجة إلى احترام القيم الروحية واتّباعها
في حياتي . أمارس ركوب الخيل ، بالنسبة إلي فإن الأمر أشبه
بتربية روحية ، أعني ذلك النوع من التواصل مع الحصان .

لا أزال أحب الأشياء الجميلة ، ولكنني لم أعُد إنسانة مادية كما
كنت . لديّ بضع خواتم جميلة للغاية ورثناها عن عائلة زوجي . كنت
حقًا أحب ارتداء هذه الخواتم وكنت أرديها دائمًا عندما نخرج في
زيارة . أعتقد أنني كنت فخورة بها بسبب قيمتها . حسنًا ، لم يعُد
هذا يهمني ولم استغنيت عن ارتدائها . لا أزال أرديها أحيانًا
أمن أجل إسعاد زوجي ، ولكنني لا أكرث لأجلها حقًا . إنّها
تبدو الآن مٌجرّد تذكّار . كان جزء من محبتي لها لقيمتها المادية ،
الأمر الذي لم يعُد يهمني بعد الآن .

إنني ببساطة أقل اهتمامًا بالأشياء . كنت في السابق أبحث
الخطى دون تفكير وأفعل أشياء وأشتري أشياء دون معرفة السبب
أبدًا . كنت أشعر بالفعل بحاجة ماسة إلى الأشياء ، وأتني سوف
أكون محرومة إذا لم نقض العطلة في بلد آخر ، كما اعتدت الإطلاع
دائمًا على منشورات الرحلات . إلّا أن الأمر لم يعُد يهمني الآن .

يبدو أنني تغيّرت دائمًا ، إذ لا تستطيع العودة ولا تستطيع التراجع

عن الأمور ولا تستطيع تجاهل ما عرفتته . كانت رؤيتي للعالم بسيطة جدًا . كنت أظن أن الأمور سهلة وبسيطة ، هكذا عشت حياتي . لقد غفلت عن كثير من الأمور .

وفُتح الباب على مصراعيه

مثال آخر عن حالة اليقظة الدائمة الناتجة عن الإجهاد والاضطراب قدمته لي سيدة أمريكية تدعى ستيفاني . عندما أنجيت في الخامسة والعشرين طفلاً ميتاً عانت من اضطراب دام طويلاً . أدى هذا إلى فترة طويلة من الحزن وسوء الحظ: «راح كل شيء يتداعي، فمن الصعب التخيل كيف يُمكن للحياة أن تكون صعبة إلى هذه الدرجة، ولكنها كانت . شدة تتلوها أخرى . حزناً، سوء تفاهم، خيانة» .

شعرت ستيفاني عندما كانت في منتصف أربعينياتها أن سوء حظها قد انتهى أخيراً عندما وقعت في الغرام للمرة الأولى في حياتها . بقيت لسنتين في حالة من السعادة الهائلة، وحسبت أنها قد وجدت توأم روحها . إلا أن شريكها أنهى العلاقة على نحو غير متوقع تمامًا . تسبب هذا في تصعيد نهائي للمعاناة . كما جيمي ، شعرت ستيفاني أنه لا جدوى من الكفاح من أجل أي شيء في حياتها . تخلت عن شهادة الماجستير الخاصة بها وكانت «عازمة على أن تعمل، تأكل، تنام وحسب» . كانت تعمل في هذه الأثناء في غرفة العمليات ضمن مشفى نشطة وأصبحت حساسة للغاية تجاه الألم والمعاناة التي تشهدها يوميًا . في النهاية وبعد مرور ستة أشهر على انتهاء علاقتهما، اختيرت تحولاً روحيًا:

بدأ كل شيء يتكشف ببساطة . بدأت مراجعة للحياة من أعرب

ما يكون . اتصلتُ بالأصدقاء الذين لم أرهم منذ المدرسة الثانوية .
فهمتُ أنماط الخلل التي امتدَّت في عائلتي لأجيال . اعتقدتُ أن
ه لا بد أن ني احتضر ، لأن حياتي بأكملها كانت تتكشف أمامي
بأكثر الطرق تكاملاً وتماسكاً . بدأت حياتي الفوضوية وغير
المهمة ، مثالية ، إذ ما كان بالإمكان أفضل ممّا كان .

ثم انفتح الباب على مصراعيه ، وتدفع ق الخير . استمر الأمر ثلاثة
أيام . في اليوم الثالث كنتُ مغمورة بالنور الصافي « السلام الذي
يتجاوز كل فهم » . دخلتُ في حالة من السعادة دامت عدة أشهر .
أستطيع القول أن ني وُلدتُ نفسي من جديد . بقيتُ متصلة
بالواقع خلال هذا كلِّه ، ولم أفقد الإحساس بالزمان والمكان وما
إلى هنالك ، وبقيتُ قادرة على العمل . بعد مدة وجيزة تركتُ
وظيفتي ، أخذتُ إجازة لعدة أشهر كي أتكيّف مع التغيير في حالة
الوعي . كي أُلخّص الأمر من وجهة نظري كعالمة ، اختبرتُ تغييراً
في التردد ، أمّا حسب التعابير الروحية ، فقد كان الأمر فتحاً .

أعيش الآن أكثر في اللحظة الحالية . ذهني صاف ، عندما أتأمل
يكون ساكناً . أمّا التغيُّر الأكثر عمقاً فهو اختفاء الوعي القائم
على الأنا المزيفة . ما من صوت خافت في رأسي ، ولم يعُد هناك
تركيز الأنا المزيفة وتعلّقها المستمرين بالخوف والندم . لم أعُد أؤكّر
فكراً كثيراً بالشيء الذي أقوم به بعد اليوم . هذا هو التأثير
الجانبى الأروع للتحويل ، أعني الافتقاد إلى الضجة الداخلية ، وإلقاء
الأحكام . لدي آراء حول ما يحدث في العالم ، ولكن دون تعلّق
على نحو عاطفي . إن آرائني هي مشاهدات للكيفية التي تبدو عليها
الأمر . إذا وقعتُ في أيّ سلوك غير ناضج ، أعني ذلك على الفور
تقريباً ، ولكن دون أحكام داخلية ضدّ نفسي على قيامها بذلك ،
بالإضافة إلى أن الهفوات ليسَت جديّة للغاية .

أستمتع بعدم فعل أي شيء . نادراً ما أكون تعيسة ، إن لم يكن من مطلقاً . على الرغم من أنني أُمضي الكثير من الوقت وحدي ، إلا أنني لا أشعر بالوحدة أبداً . أستمتع بالعزلة كثيراً . أشعر أنني مكتملة ومطمئنة . أشعر بطريقة ما أنني ما زلتُ في فترة تهدئة على الجليد . عندما تفتح أبواب الوعي على مصراعيها ، يحتاج المرء إلى بعض الوقت كي يستعيد الاتصال مع واقعه .

تغيرت العلاقات بحيث لم أعُد أمنحها الكثير من الاهتمام بالطرق التقليدية . ولم أعُد أقلق حيالها . على سبيل المثال ، كنت أقلق على أولادي ، ولكن ليس بعد الآن . أنا لا أقلق حيال أي شيء .

أنظر إلى الحب الآن بطريقة مختلفة تماماً . فالحب حالة نعيم ، هكذا وحسب . يالها من هبة مذهلة أن تختبر الحب بوصفه حالة كينونة بدلاً من كونه شعوراً « مشروطاً » يأتي ويذهب .

حتى الآن يبدو لي أن هذه تحول دائم . أتساءل من وقت إلى آخر إن كنتُ سأعود مُجدداً إلى أسلوب الحياة القديم ، ولكن ذلك لم يحدث بعد .

الفقد: «أزيت الستائر واحدة تلو الأخرى»

بدأت معاناة ستيفاني بولادة طفلتها ميتة، تماماً كما بدأت رحلة كيري التحولية بموت ابن أختها في الفصل السابق.

إن الفقد هو أفسى أنواع الاضطراب والخسارة التي قد نختبرها. فغالبا ما يترك موت أحبتنا، والدينا، أزواجنا، أشقائنا وأطفالنا ألماً عظيماً، وفجوة هي من العمق والاتساع بحيث يستغرق شفاؤها عقوداً، وقد لا تبرأ قط، ولكن قد يكون الفقد، وخصوصاً لأنه معاناة

أستمتع بعدم فعل أي شيء . نادراً ما أكون تعيسة ، إن لم يكُن مٌ
طلقاً . على الرغم من أنني أُضي الكثير من الوقت وحدي ، إلّا
أنني لا أشعر بالوحدة أبداً . أستمتع بالعزلة كثيراً . أشعر أنني
مكتملة ومطمئنة . أشعر بطريقة ما أنني ما زلتُ في فترة تهدئة
على الجليد . عندما تُفتح أبواب الوعي على مصراعيها ، يحتاج
المرء إلى بعض الوقت كي يستعيد الاتصال مع واقعه .

تغيرت العلاقات بحيث لم أعُد أمنحها الكثير من الاهتمام بالطرق
التقليدية . ولم أعُد أقلق حيالها . على سبيل المثال ، كنتُ أقلق
على أولادي ، ولكن ليس بعد الآن . أنا لا أقلق حيال أي شيء .

أنظر إلى الحب الآن بطريقة مختلفة تماماً . فالحب حالة نعيم ،
هكذا وحسب . يالها من هبة مذهلة أن تختبر الحب بوصفه حالة
كينونة بدلاً من كونه شعوراً « مشروطاً » يأتي ويذهب .

حتى الآن يبدو لي أن هذه التحولات دائمة . أتساءل من وقت إلى آخر إن
كنتُ سأعود مُجدداً إلى أسلوب الحياة القديم ، ولكن ذلك لم يحدث
بعد .

الفقد: «أزيحت الستائر واحدة تلو الأخرى»

بدأت معاناة ستيقاني بولادة طفلتها ميتة، تماماً كما بدأت رحلة
كيري التحولية بموت ابن أختها في الفصل السابق.

إنّ الفقد هو أفسى أنواع الاضطراب والخسارة التي قد نختبرها.
فغالباً ما يترك موت أحبتنا، والدينا، أزواجنا، أشقائنا وأطفالنا ألماً
عظيماً، وفجوة هي من العمق والاتساع بحيث يستغرق شفاؤها
عقوداً، وقد لا تبرأ قط، ولكن قد يكون الفقد، وخصوصاً لأنه معاناة

غاية في الحدة، محقّقًا للنمو أو التحوّل.

أظهرت الدراسات أنّ التطور الإيجابي التالي للصدمة قد يلي الفقد. وجد عالم النفس ستيفن شوتشتر أنّ معظم الأرامل قد شعروا بعد سنتين من فقدان أزواجهن أنّهم تطوّرُوا إيجابيًا كنتيجة للفقد. شعروا أنّهم يستطيعون رؤية الحياة من وجهة نظر أوسع، وباتوا أقل تأثرًا بالهموم التافهة وأكثر تقديرًا للأمور الهامة. شعروا أنّهم أصبحوا أكثر تعاطفًا واعتمادًا على النفس وانفتاحًا وروحانية في حياتهم اليومية. في حين أنّه وفقًا لعالم النفس دينيس كلاس الذي قام بدراسة الفقد والأسى، ما إن يتصالح المرء مع موت عزيز له «يشعر أنّ حياته/حياتها أصبحت أشدّ صدقًا ومعنى». «سوف نرى في الفصل السادس أنّ أحد أهم المعلمين الروحيين في القرن العشرين وهو ج. كريشنا مورتى قد مرّ بتحول روحي إثر سلسلة من حالات الفقد».

إنّ غلين هوود السيدة من شمال شرق انكلترا في الرابعة والخمسين من العمر قد بدأ تحوّلها الروحي إثر حادثة فقد. في عام 2005، بدأت ابنتها ذات الواحد وعشرين عامًا تشكو من آلام معدة مريضة وتمّ إخبارها بأنّها تُعاني من التهاب الزائدة. خضعت لعملية بدا أنّها سارت على نحو سلس، ولكنها تُوفيت بعد ثلاثة أيام لأسباب لم يتمّ توضيحها قط. عجزت المشفى عن توضيح الأمر ولم يُقدّم التحقيق أيّ إجابات. في نهاية المطاف تمّ إخبار العائلة أنّ الحالة على الأغلب هي «متلازمة موت البالغين الفجائي»، أو لعلّها تعود ربّما إلى مرض قلب وراثي.

كان الموت مأساويًا خصوصًا أنّ لورين كانت ترضى طفلًا بعمر السنة. بالنسبة إلى غلين نفسها، قاد الأمر إلى سلسلة من المشكلات الأخرى.

كانت تُدير مع زوجها مشروع سبّاقة وتدفئة، ولكنهما كانا محطمين إلى درجة أنّهما عجزا عن العمل فأغلق المشروع أبوابه بين عشية وضحاها تقريبًا. بسبب بقائه والدًا أعزب، اضطرّ زوج ابنتها إلى التوقّف عن العمل، ممّا يعني أنّه كان لدى غلين عائلتان تُعيلهما. نتيجة عدم وجود سبب واضح للموت، تأخر صدور شهادة الوفاة، ممّا عنى أنّه من غير الممكن شطب ديون لورين. بقيت الشركات التي تدين لها بالمال تتصل بـ غلين للمطالبة بأموالها، ولم يقبلوا حقيقة أنّ لورين ميتة فراحوا يُضيفون الفائدة إلى الدفعات. خلال ستة أسابيع، تضاعفت الفاتورة التي قيمتها 20 جنيه استرليني إلى مئات الجنيهات. نتيجة الشكّ في حدوث إهمال، قامت غلين بتوظيف خبراء طبيّين ومحامين من أجل التحقيق في موت ابنتها، وأنفقت خلال سنة حوالي 35,000 جنيه استرليني، مستنفذة بذلك جميع مدخراتها هي وزوجها.

كان هناك مشكلات أخرى أيضًا. كان ابن غلين الصغير دانييل يُعاني من صعوبات في المدرسة. وجد صعوبة في التواصل مع التلاميذ أو كسب الأصدقاء، وفي نهاية المطاف تمّ تشخيصه بمتلازمة آسبرجر بعد عملية طويلة ومحبطة من تضارب آراء الاستشاريين والمُعَلِّمين وعلماء النفس. أُصيب ابنها الصغير الآخر واسمه بيلي برهاب من الموت، فبعد وفاة أخته ظنّ أنّه دوره وبدأ يحمل الألعاب التي على شكل أسلحة معه إلى السرير. كان مذعورًا من الخلود إلى النوم لاعتقاده أنّه قد لا يستيقظ، كما كان يُعاني من كوابيس مريعة. قال لغلين: «لستُ خائفًا من الموت، إنّي خائف من الوحوش التي تنتظرني هناك».

بعد الكثير من الحزن والإجهاد، شعرت غلين أنّها تنهار. لطالما كانت إنسانة قوية وواسعة الحيلة ومغرورة حتى، وللمرة الأولى في

حياتها، شعرت أنها لا تملك إجابات وأنها عاجزة عن التكيف. لقد خسرت ابنتها، مشروعها، وجميع مدخراتها. شعرت أن موت لورين كان خطأها، فلو كانت والدة صالحة لاستطاعت منع ذلك بطريقة ما، وأن مشكلات الشخصية لدى دانييل لا ريب خطأها كذلك الأمر. كما شعرت بالذنب على احتمال تمرير مشاكل القلب الوراثية إلى جميع أطفالها.

قالت لي: «كأنت جميع البني تتداعى. انتقلت من كوني مفرورة ومتعالية للغاية إلى عدم معرفة أي شيء. لقد خذني كل ما كنتُ أو من به.»

إلا أنه في الوقت نفسه الذي كانت تشعر فيه بالإجهاد، كانت غلين تمرُّ بين الحين والآخر بما تُسميها «لحظات المصباح». كانت أولها في جنازة لورين حيث تصفها بالقول: «علمتُ أن الأمور ليست تمامًا كما تبدو. أدركتُ أن لورين لم تكن من كنتُ أظنُّ أنها هي. علمتُ أنها ما كانت لترحل، مستحيل. ربّما يموت جسدها، أمّا هي فلا.»

في النهاية وبعد مضي سنتين على وفاة ابنتها، مرّت غلين بـ «لحظة مصباح مزلّزة» كانت مؤشراً على انتقال إلى هوية جديدة وإلى حالة يقظة دائمة. كان ذلك مباشرة بعد تشخيص دانييل بمتلازمة أسبرجر وقد أمضت فترة ما بعد الظهيرة تقرأ عن الحالة. تصف الأمر كالتالي:

كان ذهني فارغاً الآن.ني كنتُ مستغرقة بشدة في القراءة حول متلازمة أسبرجر. كان الطقس جميلاً في الخارج، في يوم رائع في أوائل شهر حزيران، وكانت السماء زرقاء جميلة. اضطررتُ إلى الذهاب إلى المتجر، وبينما كنتُ أقود إلى مرآب السيارات بدأ شيء ما في الحدوث. كما لو أن هناك ستائر حول دماغي تتم إزاحتها

واحدة تلو الأخرى . كانت المعرفة تتدفق إلى الداخل ، وراحات
تملؤني ، كنت أتمدّد . كان لابد من أن أركن السيارة وأسمح
للأمر أن يحدث وحسب . كنت جالسة هناك فقط دون معرفة
الآتي . أتاني ذلك كله دفعة واحدة وراح يتدفق إلى داخلي ، كما
لو أن الأنا المزيفة خاصتي تتحطم .

ثم فجأة وعيٌ كل ما هو كائن . لازلث حاضرة فيزيائياً ، ولكن ذاتي
الحقيقية كانت حاضرة كذلك . أستطيع استشعار الفارق بوضوح ،
فجسمي الفيزيائي أكثر ثقلاً ، وذاتي الحقيقية خفيفة جداً ، نقية ،
ومثالية . كل شيء مثالي ، وهناك روح نقية في كل شيء ، وفينا ، ذهن
فائق أعظم بكثير ممّا سبق وحلمت به . إنني مبتهجة ، وفي معية
الإله ، وأرى كل شيء من وجهة نظر أسمى بكثير .

نحن جميعنا واحد ، وهناك ذهن واحد يعمل من خلال كل جسد
منفرد ، وهو يتحرك عبرنا ، خالقاً أفكارنا . إن كل شيء متصل قلباً
وقالباً . ولا أحتاج أي شيء لأنني كل شيء . أنا متّحدة مع هذا الإدراك
العظيم ، وأحب كل شيء على الكوكب .

أعلم أنه ما من شيء سيء أو خاطئ ، فكل شيء مثالي . إنها
الطريقة التي يختبر فيها الإله نفسه . كل شيء يُوازن نفسه ، لا بُد من
وجود المتناقضات كي يعمل كل شيء . أعلم أنه لا وجود للزمن ،
فنحن سرمديون ، وكل شيء يحدث الآن . لا وجود للألم . يا إلهي ، لا
يُمكن أن تموت لورين ! إنني مبتهجة بالتأكيد . لا يُمكنها أن تموت لأننا
جزء من الطاقة نفسها . من غير الممكن خسارة أحدنا لأننا كلنا
واحد . لا أحد يُدرك من هو حقيقة . إننا جميعاً مثاليون . لا وجود
للعجز ، لا وجود إلّا للأدوار التي مُنحنا إياها .

كنت مذهولة ومبتهجة للغاية . شاهدت الناس يُسرعون إلى مرآب

السيارات وقلت في نفسي: « ليس لديكم أدنى فكرة! إنه محض وهم، مُجرّد حلم. لقد حظيتُ للتو بنظرة خاطفة على الواقع.»

علّمت غلين مباشرة أنها قد تغيّرت إلى الأبد. تلاشت نفسها القديمة تمامًا ولم تتشكّل من جديد أبدًا. في السنوات الثلاث التي تلت التجربة، لم تتبدّد يقظتها أبدًا. طلبتُ منها أن تصف التغيير الذي اختبرته فأجابّت بالتالي:

يبدو كما لو أنني قد انبثقتُ في حالة جديدة دائمة، وأنني انتقلتُ صعودًا إلى مستوى آخر من الوعي، والذي أعرف أنه سوف يبقى معي. ذات يوم، حدثت نقلة وظهرت فجأة صورة مختلفة، لثبّين حقيقة مَنْ تكون، أنت كينونة سرمدية أقوى وأروع مما كنت تظنّه ممكنًا. أيقنثُ أنّي شهدتُ الحقيقة المطلقة وبما أنني اختبرتها بوضوح، فلا مجال للتراجع. إنه يُشبه التحوّل الذي تمرّ به اليرقة خلال مرحلة الشرنقة قبل أن تنبثق كفراشة.

أفقدتُ عائلتي صوابها، لأنني كنتُ أهدر بهذا باستمرار، ولم أنفك أقول لهم: «ليس لديكم أدنى فكرة عمّن تكونون حقًا! إنه مُجرّد دور تُؤدونه وحالما تدركون ذلك، سوف تختفون». تسبّب لي الأمر في البداية بمشكلات: كيف لي البقاء في هذه الحالة المتمدّدة التي شعرتُ أنّها بيتي الحقيقي، في الوقت نفسه الذي أُؤدي دور الأم لعائلة كبيرة، ناهيك عن الدور الذي اتخذته تجاه المجتمع. لمدة طويلة وجدتُني أنخرط في مواقف معينة ثم أخرج منها، مع الشعور أنّني مزيفة تمامًا، مثل ممثليّ وُدّي دورًا. في نهاية المطاف بدأتُ الانسحاب تمامًا وتفضيل قضاء المزيد من الوقت وحدي. أقرأ في تلك الأثناء قدر الإمكان، على أمل العثور على ناس مرّوا بالتجربة نفسها ويستطيعون إسداء النصح لي. وجدتُ

الكثير من النظريات ولكن قلّة من «المُجرِّبين».

أمضي معظم الوقت اليوم في اللحظة الحاضرة. في السابق عندما كان أصدقائي يأتون ويحدثونني عن مشكلاتهم، كنتُ أنخرط فيها حقًا، ولكنّ وعيي الآن في مكان مختلف. عندما أكون معهم، أستطيع أن أشعر بنور أبيض في داخلي، فأفتح قلبي واسمح له بالتدفّق. لا شيء يُزعجني بقدر ما كان في السابق، ولا شيء يُقلقني. تعلّمتُ كيف أجعل المواقف المجهدة تمرُّ دون تركيز أي طاقة عاطفية عليها.

لم تغد الأمور المادية تهمني. كنتُ أحبّ وسائل الراحة المنزلية، ولكنني أكره اليوم امتلاك أشياء لا أحتاجها. أشعر أنني أكثر نزوعًا إلى التخلّي عن الأشياء. التي لا حاجة عندي إليها. إنّ سلوكنا، أعني أفكارنا وأعمالنا، أهمُّ بكثير من السلع المادية. أحبّ أن أكون وحدي، وأن أبقى ساكنة وأنطوي إلى الداخل. إنّه أمر مستمرّ، وكلّما تعمّقتُ أكثر، أدركتُ أكثر، وكلّما أدركتُ أكثر، يزداد الأمر عجبًا.

لديّ الآن نفور من العمل مقابل راتب. إذ يبدو أمرًا خاطئًا. إن كنتُ لأعود إلى العالم الخارجي، فليكن حيث يُطلب مني تقديم خدمة ما لأحدهم. لا أحتمل فكرة القيام بوظيفة لا أحبّها أو المشاركة في مواقف سلبية. إذا كنتُ بصحبة أناس سلبيين فإنني أنسحب بعيدًا عنهم بالفطرة، وأودُّ أن أقول لهم: «هل تُدركون ما الذي تُضيفونه إلى العالم؟»، لأنّني بثّ أعلم قوة الفكرة.

لو كان الناس سلبيين بسبب مشكلاتهم، أحاول التناغم مع ذاتهم الأعلى. أستطيع أحيانًا تغيير الحال وتعريفهم على ذاتهم الأعلى. أودُّ أن أقول لهم: «أنتم نور ساطع. لديكم هذه الذات الرائعة التي تُشعركم بالبهجة لأنّ بطونكم أنتم الناس بطريقة أخص. لا أستطيع كده

أحد. إنني أرسل الحب دائمًا إلى العالم. إنه تدفق كهربائي من الحب.
تضاعل إحساسي كثيرًا بالذات المنفصلة، وبعد تجربتي، لم يعد
للآراء التي سبق وكونتها عن الإله والدين أو الفلسفات الأخرى أي
أهمية. هناك «واحد» فقط ونحن متّصلون معه مهما يكن.
عندما خسرت ابنتي شعرت أنني زرت الجحيم وعدت، ولكن بعد أن
لمحت الجنة توقفت حزني مباشرة. لا وجود إلا للحب، وليس هناك
ألم حقيقي، ولا معاناة، ولا موت. هذا مستحيل. لا يمكن لابنتي أن
تتركني، عدا في الفيلم الذي أنشأته في ذهني، والذي عُرض لاحقًا
في العالم الخارجي. لا وجود للزمن إلا في شرنقتنا، أمّا خارجها
فالسرمدية. كانت دائمًا أنا وكنت أنا هي. أنا الجميع، والجميع أنا،
لا شيء منفصل.

التغيّر الكمي

إن جميع المتحولين الذين سمعنا منهم في هذا الفصل يختبرون على
نحو جوهرية حالة الكينونة نفسها التي لدى تشيريل، آيريس، وكيري
في الفصل السابق، فلديهم إدراك عالٍ وتقدير للجمال والطبيعة
وإحساس جديد بالاتصال مع العالم. لقد أصبحوا أقلّ مادية وتوجّهًا
إلى المناصب، وتحرروا من القلق، يغمرهم الإحساس بأنّ «كلّ شيء
على ما يرام». بعبارة أخرى، اختبروا جميعًا يقظة روحية دائمة. في
الواقع، يبدو أنّ ستيفاني وغلين قد وصلتا إلى مستوى عالٍ من
اليقظة الروحية، إلى مرحلة ثلاثي فيها تفكير الأنا المزيفة ليهما
ولم تعودا تشعران بإحساس الانفصال.

إنّ الفارق الوحيد هو أنّ هذا التحوّل قد حدث فجأة بالنسبة إلى
هؤلاء السيدات الأربع. لم يحدث التحوّل عبر عملية طويلة من

التكيف والتطور، وإنما عبر قفزة مفاجئة إلى مستوى أعلى من الكينونة. كما لو أن الضغط والتوتر النفسيين قد وصلا إلى كثافة عالية، إما عبر فترة طويلة من الإجهاد والاضطراب كما في حالة جيمي. أو فترة أقصر من الإجهاد الحاد كما في حالة جانيس، بحيث لم تستطع النفس العادية الصمود أمام ذلك فتلاشت. لم يتسبب لهم ذلك بالانهيار بل بنقلة للأعلى، إلى ذات أسمى.

يدعونا هذا إلى التساؤل لماذا يتسبب الإجهاد والاضطراب الحاد بالانهيار النفسي لدى بعض الناس «ربما معظمهم»، في حين يؤدي إلى يقظة روحية دائمة لدى البعض الآخر؟ من أجل تفسير هذا، من المهم فهم الفارق بين الحالات الذهانية والحالات الأعلى للوعي. في حالة الاضطرابات النفسية، تنهار الأنا المزيفة العادية كبنية، ويتلاشى «النظام الذاتي» العادي بحيث يعجز عن تأدية الوظائف الطبيعية كالملاحظة والإدراك والتحكم الذاتي. يفقد المرء إحساسه المستقر بالهوية وقد يختبر خللاً إدراكياً ومعرفياً مثلما يحدث مع المصابين بانفصام الشخصية إذ يرون هلوسات أو يسمعون أصواتاً داخل رؤوسهم. إلا أنه مع الحالات الأعلى من الوعي، يبقى «النظام الذاتي» سليماً. يبقى هناك إحساس مستقر بالنفس، إلا أنها نفس من نوع مختلف. بالنسبة إلى هؤلاء السيدات الأربع، لم يتم تدمير النظام الذاتي كبنية، وإنما حدثت نقلة إلى بنية مختلفة، وبدلاً من التداخي، قام بإعادة تشكيل نفسه، بدلاً من الانهيار، تفاعل مع الإجهاد الحاد بإعادة دمج نفسه عند مستوى أعلى من الوعي، وتمت ولادة نفس جديدة. لا يحدث هذا على نحو منفصل عن محيطه، كما لا يُعيقه خوف ولا قلق.

إلا أن المسألة ليست مسألة إما/أو. عندما تتلاشى النفس العادية للمرء نتيجة الاضطراب والصدمة، قد يحدث بين الحين والآخر خلل

في الاستقرار النفسي قبل أن يبلغ الإنسان التحول الروحي الحقيقي، وقبل أن تستقر النفس الجديدة، خصوصًا إذا كان لا يفهم تمامًا ما الذي حدث له. إن قصة جانيس هي مثال جيد على هذا. لقد أوضحت سابقًا أنها لم تتلق دعمًا ممن حولها، ولم يُساعدوا الإطار الفلسفي حتى على فهم تجربتها، وقد كان ذلك أحد أسباب مشاكلها النفسية.

قيادة محبي الكذب على التليجرام



الفصل الرابع التحوّل المفاجئ

المرض والإعاقة

إنّ الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة تتعدى كونها مشكلة جسدية. إذ قد يكون لها تأثيرات نفسية كذلك، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. تُرى كيف تتأقلم مع خسارة صحتك وحرثتك، واحتمالية خسارة حياتك، ومع إمكانية انكماش خططك وطموحاتك إلى لا شيء؟ لقد سبق وراينا كيف يُمكن لأمرض كالسرطان أو متلازمة الإجهاد المزمن أن يُؤديا إلى تحوّل روحاني تدريجي، أو تطور ما بعد الصدمة. غير أنّ الصدمة النفسية للمرض قد تنكشف أحيانًا إلى درجة حادة بحيث يعقبها تحوّل مفاجئ.

المعالجة الروحية

تقت دعوتي في العام الماضي إلى برشلونة من أجل بعض اللقاءات الترويجية من أجل الترجمة الإسبانية لأحد كتبي. بعد إلقاءي محاضرة في جامعة برشلونة، قام أحد المنظمين بإيصالي بسيارته إلى مركز المدينة مع صديقة له. كنتُ قد لاحظتُ مسبقًا وجود صديقتة خلال المحاضرة، وكان هناك أمر ملفت للنظر بشأنها، بالإضافة إلى كونها جميلة جدًا، كانت تمتلك توهجًا استثنائيًا في عينيها، مع نظرة طمأنينة قوية. سألتها خلال الرحلة عن نفسها فأخبرتني إنّها كانت معالجة روحية. لم أكن متفاجئًا، فقد استطعتُ تقريبًا رؤية ذلك في عينيها، ولكن ما فاجئني هو كيف أصبحت معالجة. أخبرتني إنّ ذلك كان نتيجة إصابتها بمرض التصلب اللويحي المتعدّد قبل خمس سنوات.

عندما تمَّ إخبارها إنَّها تُعاني من النصلب اللويحي المتعدد، كانت مُدمنة للغاية. كان هناك شعور بالحواء في معدتها. كما لو كانت مصابة بالدوار. لقد أرعبتها فكرة أنَّها قد تُضطرَّ إلى العيش مع المرض لبقية حياتها، وجعلتها تشعر باليأس. على الرغم من ذلك، بدأت ببطء تقبُّل المرض ودمجه في حياتها اليومية.

بعد عام من التشخيص، خضعت لعلاج من خلال دواء قوي يُسمى بيتا إنترفرون، والذي توجَّب عليها حقن نفسها به كلَّ يومين. سار العلاج على نحو جيد في الشهور القليلة الأولى وتلاشت الأعراض التي لديها. إلا أنَّها بدأت تشعر فجأة بمقاومة له، دون فهم السبب. في أحد الأيام، عندما كانت تهتمُّ بحقن نفسها، أدركت أنَّ: «هذا ليس هو الطريق، وليست هذه هي الوسيلة لشفاء نفسي». قامت باندفاع برمي الحقنة والدواء بعيدًا، وشعرت كما لو أنَّ هناك نوع جديد من اليقين في داخلها. ونوع جديد من الطاقة تقريبًا.

في وقت سابق عندما تمَّ تشخيص مرضها، كانت تُعاني باستمرار من نوبات الدوار والدوخة، فافترضت أنَّ ذلك ببساطة جزء من الأعراض الطبيعية للنصلب المتعدد. غير أنَّها بعد هذا الإدراك بدأت تُعبر انتباهها أكثر إلى نوبات الدوار وأصبحت واعية بها بوصفها عمليات طاقة. بدأت تُجري الاختبارات عليها فوجدت أنَّها إذا جلست على الأرض وظهرها مستقيم وسمحت للعملية بأن تجد لها حلاً، فإنَّ الدوار يختفي. شعرت أنَّها أكثر استرخاء وأنَّ لديها الكثير من الطاقة. تعلَّمت أن تُعبر انتباهها الكامل للعملية وتستسلم لها تمامًا. إذا كانت في العمل وشعرت أنَّ الدوار قد بدأ، كانت تقول إنَّها شعرت بتوسعك وتذهب إلى البيت لتُركِّز عليه بالكامل.

بدأت تحضر ورشات عمل حول توجيه الطاقة من خلال الحركة

والتأمل، وبدأت تمرّ بتجارب النشوة. كانت طبيعة الطاقة مبهجة، وعندما كانت تتدفق من خلالها، كانت تشعر كما لو أنها تطفو فوق محيط من السعادة. استطاع الآخرون حولها الإحساس بها أيضًا، وأخبروها إنهم شعروا بالنشاط والتيقظ في حضورها، حتى أنهم شعروا بالتححرر من المشكلات الجسدية والنفسية التي كانوا يعانون منها. أدركت ببطء أنها تستطيع استخدام الطاقة لمساعدة الآخرين، وبذلك بدأت عملها كمعالجة روحية.

كما تشيريل، ترى ببطء الآن مرضها كهبة منحنتها سبيلاً إلى المصدر الروحي المتجذر عميقًا والذي لم تكن واعية به تمامًا من قبل. شعرت أنها إنسانة مختلفة، إلى درجة أنه عندما يسألها الناس عن حياتها في السابق فإنها تجد صعوبة في ربطها مع من تكون اليوم. أصبح لديها إحساس أعمق بالرضا والمعنى، ومجددًا على نحو مشابه لتشيريل! تعلّمت أن تنق بالحياة بدلاً من الكفاح لجعل الأمور تحدث. تقلصت كذلك أعراض التصلب المتعدد لديها:

أشعر أكثر بالرضا والسلام على نحو غير متناه. لقد وجدت البهجة التي لم أختبرها قط من قبل حتى كطفلة، وشيء أفسح أصبح جزءًا دائمًا مني. إنني أكثر حضورًا وسعيدة لأنني أعيش في هذا الكوكب. أعيش كل يوم على حدى، واعية بأن حياتي أحجية تكشف عن نفسها فيما تتجلى تدريجيًا.

أصبحت أكثر صبرًا أيضًا. في السابق كنت أجد صعوبة في انتظار أن تحدث الأمور، ولكنني استمتع الآن بالانتظار. في الواقع لا أهتم كثيرًا إن حدثت الأمور أم لم تحدث. يمكنني القول إن هذا الصبر والقبول هما الجزء الأعمق من تحوُّلي.

عندما كنت طفلة، كنت مهووسة للغاية بفكرة الإله. تساءلت دائمًا

أعن سبب عجزني عن الإيمان به بينما يستطيع ذلك الآخرون . كان شعورًا غريبًا ومربكًا جدًا . بدلاً من الإحساس بحضور الإله ، شعرتُ بغيابه بشدة ، ولكنني أشعر الآن بالآتصال مع الإله الذي في داخلي والشيء الوحيد المهم بالنسبة إلي هو معرفة نفسي وتقبلها كما أنا . ذلك هو هدفي في الحياة .

الإعاقة

حسب ظنك، كيف ستشعر إذا أصبت بحادث وخسرت قدرتك على استخدام جميع أطرافك؟ كما المرض، فإن الإعاقة هي أكثر من مجرد مشكلة جسدية. بالإضافة إلى خسارة قدرته على استخدام أجزاء من جسده، يجب أن يتعامل المرء الذي يُصبح معاقًا مع خسارة استقلاله وإحساسه بالمكانة، وخسارة النشاطات التي كان يستمتع بها وصورة الجسد المتغير. لا شك في أن هذا قد يكون تجربة مأساوية وتُسبب الاكتئاب، وعلى الرغم من ذلك، ثقة دليل على أن الرعب الذي قد تشعر به إزاء احتمالية أن تصبح عاجزًا والشفقة التي قد تشعر بها تجاه الذين هم كذلك، هما في غير محلها.

لقد كان أحد أكثر التطورات المثيرة للاهتمام في علم النفس على مرّ السنوات الأخيرة هو حركة علم النفس الإيجابي التي قادها علماء نفس مثل مارتن سيليفمان وميخائي تشيكرينتميهالي. يقوم علماء النفس الإيجابيون بدراسة مصدر السعادة البشرية وكيف تؤثر النشاطات والتجارب المختلفة على مستوى عافيتنا. لقد توصلوا إلى بعض الاكتشافات المثيرة للاهتمام، إذ اكتشفوا على سبيل المثال، أن فاحشي الثراء ليسوا بالضرورة أسعد من غيرهم، وأنه بعد شهور قليلة لا يكون الراحون في اليانصيب أسعد بالضرورة مما كانوا

عليه.

أظهر البحث كذلك أنّ أولئك الذين أصبحوا معاقين على نحو جدي، هم أكثر سعادة ممّا نعتقد. وجدت إحدى الدراسات أنّ أولئك الذين أصيبوا بالشلل السفلي وخسروا القدرة على استخدام أرجلهم جراء أذية النخاع الشوكي قد تكيّفوا بسرعة مع هذا المأزق الجديد، وقد أفادوا عمومًا بعد ثمانية أشهر بإحساسهم بمشاعر إيجابية أكثر من تلك السلبية، وكانوا بعد سنوات قليلة أقل سعادة فقط بنسبة خمسة في المئة من القادرين بدنيًا.

أظهرت دراسة على الذين أصيبوا بالشلل الرباعي، أي من الرقبة فما دون، نتائج مشابهة. بعد ثلاثة أشهر من تعرضهم للحادث، كانوا وسطيًا أقل سعادة بنسبة عشرة في المئة فقط ممّا كانوا عليه. بعد سنة، عادوا تقريبًا إلى مستوى السعادة نفسه الذي كانوا عليه قبل الحادث. قام 84 في المئة من الذين يُعانون من الشلل الرباعي الحاد بتقييم حياتهم بوصفها فوق المعدل المتوسط من حيث الجودة.

يُلمح هذا إلى أنّه عندما يُصبح المرء معاقًا فإنّ ذلك بالتأكيد ليس عائقًا أمام السعادة، والأكثر من هذا حتّى، قد تُؤدي الإعاقة إلى يقظة دائمة.

د. جيل هيكس، حاصلة على وسام الإمبراطورية

البريطانية: ناجية من تفجيرات الأنفاق 7/7

في صباح اليوم السابع من شهر تموز عام 2005، انفجرت ثلاث قنابل في أنفاق لندن، وقد تمّ تفجيرها من قِبل مفجرين انتحاريين يفصل خمسين ثانية بين الواحدة والأخرى، بالإضافة إلى انفجار لاحق في

حافلة بعد حوالي ساعة. قتل 56 شخصًا وجرح ما يقارب السبعماية.

كان الانفجار الأكثر خطورة في الأنفاق هو الثالث، على متن قطار كان خارجًا من محطة كينغ كروس. كان الانفجار الأكثر حدة لأنه حدث في مرحلة كان فيها النفق ضيقًا للغاية، فتوفي 26 شخصًا على متن هذا القطار وحده. من بين الذين أصيبوا بجروح خطيرة جراء الانفجار جيل هيكس، وهي شابة أسترالية كانت تقف على بعد بضع خطوات من المفجر الانتحاري.

كانت جيل تعيش في لندن منذ 13 عامًا، منذ أوائل العشرينيات من عمرها وتعمل في الهندسة المعمارية والتصميم. على مدى العامين السابقين كانت منكبدة على عملها على نحو محمود، وكانت دائمًا أول من يصل إلى مكتبها في الصباح وآخر من يُغادر في المساء، كما أن معظم أوقات تناولها للوجبات كانت تتحول إلى اجتماعات. كانت مسيرتها المهنية هي حياتها وقد بدأت مؤخرًا بتحقيق النجاح الذي كانت تُكافح من أجله. بعد إدارة شركة النشر الناجحة الخاصة بها، عُرضت عليها وظيفة القيِّمة على مجلس التصميم وتمَّ منحها منصب عضوة في الرابطة الملكية للفنون.

كانت جيل آخر من تمَّ سحبهم أحياء من بين حطام القطار، في الدقائق التي تلت انفجار القنبلة، كانت تتأرجح على حافة الموت. شعرت بنفسها تسقط في العتمة واختبرت «عرض شريط الحياة» الشائع في تجارب الاقتراب من الموت. تصف الأمر كالتالي: «كانت حياتي تُومض أمام عيني، وتومض عبر كلِّ مشهد، كلِّ لحظة سعيدة وحزينة، وكلِّ ما سبق وفعَلته، قلته، أو اختبرته. تمَّ عرض ذلك كلِّه مثل فيلم يجري بسرعة كبيرة داخل رأسي».

توقّف السقوط وكانت على يقين أنّها ميّنة، ولكنها أدركت بعد ذلك أصوات صراخ وصيحات خافتة تبث الطمأنينة: «ابقِ هادئة. كلّ شيء على ما يُرام». لم تستطع التكلّم وأدركت أنّها لا تستطيع الإحساس بساقِها. على الرغم من أنّ العربية كانت ممثلة بالدخان الرمادي الكثيف، إلّا أنّها نظرت إلى الأسفل واستطاعت رؤية ساقِها اللتين كانتا تبدوان مثل رسم تشريحي، ولكن بدلاً من أن يُصيبها بالذعر، نشأ في داخلها هدوء عميق. علقت أنّ عليها البقاء هادئة كي تنجو، لأنّها إذا دُعرت أو صرّخت فقد تخسر حتّى المزيد من الدم. أرادت أن تُغلق عينيها وتنام، ولكنها أُجبرت نفسها على البقاء مستيقظة، على أمل أن يأتي أحد ما لإنقاذها. كان هناك صوتان في رأسها، الصوت الأول يحثها على التماسك والنجاة، والآخر يُشجعها على التخلي عن الحياة والسماح لنفسها أن تموت. كان الثاني جميلاً وفاتناً، ولم يكن لديها خوف من الموت على الإطلاق، في الواقع كانت متشوقة إلى السلام الذي سوف يجلبه، غير أنّها فكّرت في كلّ الذين يعنون لها، والذين أحبّوها وأدركت أنّ عليها البقاء على قيد الحياة من أجلهم، كي تُوفّر عليهم ألمّ الفقدان. حالما اتخذت ذلك القرار، ملأتها دفعة من الطاقة وتوقّف الصوت الثاني، لتبقى فقط رغبتها الملحة في النجاة.

من ثمّ تنبّهت إلى وجود ضوء، وكأنّ ضوء مصباح قادم باتجاهها. سمعت كلمات «الألوية القصوى» وشعرت بأحدهم يضع علامة عليها. إثر شعورها بأنّها في أيدٍ أمينة، سمحت لنفسها أن تنزلق إلى اللاوعي.

كانت إصابات جيل خطيرة إلى درجة توجبّ معها بتر ساقِها كليهما، وكان يُساور الأطباء الشكّ في أنّها قد تنجو، ولكن بعد أسبوعين من العناية المشدّدة، بدأت تستعيد قوتها. ما إن أدركت أنّها

سوف تنجو، أدركت كذلك أنها أصبحت إنسانة مختلفة، إنسانة تعيش ما وصفته بـ «حياة ثانية».

منذ ذلك الوقت، أصبح لدى جيل تقدير جديد للحياة وقدرة على إجلال الجوانب التي اعتبرت سابقاً من المسلمات:

منذ اللحظة التي مٌنحت فيها حق اختيار الحياة ، قطعت عهداً على نفسي : إذا نجوت فسأعيش الحياة بالكامل ، حياة طيبة وغنية . عاهدت نفسي ألا أعتبر أي شيء وخصوصاً الأمور التي أملكها من المسلّ مات أبداً . لن أنسى أبداً مدى قيمة كل يوم من الأيام .

حافظت على ذلك الوعد ، وما إن تتبنى ذلك السلوك وتُطبّقه على جميع نواحي حياتك ، يبدأ كل شيء يبدو مختلفاً . لا أزال أجد من المنطقي الابتهاج بكل رشفة ماء ، والتلذذ بكل رشفة قهوة أو شاي ، والاستمتاع بكل لقمة من الطعام وكل كأس نبيذ .

هذا لا يعني أنّ جيل متحرّرة تماماً من الأسف على نفسها، فهي لا تزال تشنق إلى ساقها، ليس فقط بسبب ما تُمكنها من فعله، بل باعتبارها جزءاً من جسدها اعتادت أن تكون على صلة به. ما تزال تعيش أحلام اليقظة حول روعة أن تقفز من السرير، وأن تُجدّف في البحر، وأن ترتدي الجينز والأحذية مجدداً أو أن تقوم بطلاء أظافر قدميها. إلا أنه لديها في الوقت نفسه تقدير جديد لجسمها، وإجلال لمعجزة عمليات الشفاء والأمور الغاية في التعقيد والصعوبة التي يقوم بها في كلّ ثانية كي يُبقيها في صحة جيدة وعلى قيد الحياة. بينما كانت تُراقب شفاءه كان الأمر أشبه: «بمشاهدة ألف معجزة كل يوم. كنت مندهشة من جسدي، ومندهشة من الروح البشرية». شعرت أنها ممتنة كثيراً لجسدها بحيث وعدت نفسها أنها لن تفعل

أبدًا ما يُسبب له الأذى مجددًا: «قطعك وعدًا، وعهدًا بأنني سوف أعتني بنفسي، أحب نفسي، كلُّ يوم. سوف أوفر لجسدي الطعام الجيد. أردتُ أن أكافئه على عدم خذله لي، وعلى مواصلة الكفاح، وليس فقط في سبيل الحياة في حدِّ ذاتها، بل في سبيل نوعية الحياة».

تقول إنَّ أحد الجوانب الإيجابية لخسارة ساقها هو أنَّها أُجبرت على أن تعيش ببطء أكبر، الأمر الذي منحها وعيًا مرتفعًا بتجربتها والبيئة المحيطة بها: «كأنت حركتي الجسدية البطيئة تجربة استثنائية. رأيتُ الكثير، فقط من خلال كوني قادرة على التوقف، النظر، والاستيعاب».

بعد ثمانية أشهر من التفجيرات، شعرتُ جيل بأنَّها قوية بما يكفي للعودة إلى العمل. غير أنَّ نظرتها الجديدة إلى الحياة جعلت عملها السابق في مجلس التصميم يبدو غير مهمِّ كما السابق. عندما ذهبت إلى مكتبها ورأت زملاءها، تناولت الملف «المستعجل» الموجود على مكتبها وتفحصت جميع تقاريرها وتسجيلاتها. ثمَّ رمتها مباشرة في سلة المهملات. سرعان ما استقالت من منصبها وتقت دعوتها كي تُصبح سفيرة جمعية بيس دايركت Peace Direct الخيرية، وأصبحت لاحقًا محامية عن جمعية ليونارد تشيشاير للمعوقين الخيرية أيضًا. قامت مؤخرًا بتأسيس MAD من أجل السلام Making a Difference for Peace، والذي يتحقق من خلال مشاريع مبتكرة تُؤكد على المسؤولية الفردية لكلِّ منا عن خلق عالم خالٍ من الصراع المتطرف. في عام 2009 تمَّ منحها وسام الإمبراطورية البريطانية لقاء خدماتها تجاه الجمعيات الخيرية، في العام نفسه تمَّ التصويت لها لتكون أسترالية العام في المملكة المتَّحدة وتمَّ منحها الدكتوراه الفخرية في الفلسفة لقاء

مساهماتها في عالمي التصميم والجمعيات الخيرية. بالنسبة إليها، كانت «الحياة الثانية» يقظة، ورحلة ذات معنى ومُحفّزة إلى أقصى حد.

مايكل هتشييسون

من الناس الذين تجاوزوا صعوبات أكثر قسوة من تلك التي مرّت بها جيل هيكس وحدث لديه تحول أكثر جوهرية وإيجابية، الكاتب الأمريكي مايكل هتشييسون، والذي عانى من الإعاقات الأخطر التي يُمكن لبشر أن يُعانيها، لم يُصبح مشفقًا على نفسه أو مكتئبًا، بل في الواقع، أصبح سعيدًا ومكتملاً إلى أقصى حدّ مُمكن.

في عام 1998، كان مايكل مؤلفًا ناجحًا في مجال العلم والروحانية. كان كتابه دماغ ميغا Megabrain الذي يُبين الكيفية التي يُمكن من خلالها استخدام تقنية الدماغ لتحريض الحالات الأسمى من الوعي، من بين الكتب الأفضل مبيعًا، وقد نشر مؤخرًا كتابًا ناجحًا آخر عن تجاربه مع أحواض الطفو. سافر على نحو منتظم في أرجاء أمريكا وأوروبا مقدمًا المحاضرات ومقيمًا ورشات العمل، كما كان لديه ابن صغير يعشقه، والذي عاش نصف الوقت معه والنصف الآخر مع زوجته السابقة. بدأ مؤخرًا بتأليف كتاب جديد بدأ أنّه يسير على ما يُرام وكان يملك جميع الأسباب من أجل التطلّع إلى المستقبل.

ثمّ وقع له حادثان مأساويان. كان الأول حريقًا. هكذا يصف مايكل الأمر:

استيقظت ذات ليلة والمنزل مليء بالدخان الأسود. هرعت خارج غرفة نومي ورأيت النار قد شبّت في مكتبي عند الطرف الآخر من المنزل وركضت إلى هناك كي أُخمد الحريق، ولكن عندما

فتحتُ الباب ، اصطدمتُ بجدار من دخان أسود خنقني وأفقدني الوعي . كدتُ أموت من استنشاق الدخان ، إلّا أنّ الأسوأ هو أنّ كلّ ما أملكه تقريباً قد احترق ، بما في ذلك الكتاب الجديد الذي كنتُ أعمل عليه ، جميع ملاحظاتي ، جميع أبحاثي ، جميع كتاباتي السابقة الموجودة على الحاسوب والمخطوطات . إنّها ضربة قوية بالنسبة إليك ككاتب أنّ ترى حياتك بأسرها تتلاشى هكذا .

كان هذا خطيراً بما يكفي ، غير أنّ الحدث الثاني كان أكثر مأساوية . كان مايكل عداء مُندفعاً ، أحبّ الجري باعتباره طريقة تُشعره بأنّه متيقّظ ذهنيّاً وثوّلد لديه أفكاراً جديدة للكتابة . ذات يوم وبعد أن غادر المشفى بفترة قصيرة ، انزلق وتعرض لسقوط خطير بينما كان يجري ، وبما أنّه كاتب ومُحدث فصيح ومتمكّن ، سأسمح له من هذه النقطة أن يسرد قصته بكلماته الخاصة . لقد جمعتُ التفاصيل التالية من محادثاتي الخاصة معه وسرده الخطّي لتجربته ، فقد كان لطيفاً بحيث أرسله لي :

علقتُ في عاصفة ثلجية عندما كنتُ عائداً إلى البيت ، وانزلقتُ على سطح جليدي على أحد الجسور ووقعتُ رأساً على عقب مسافة طويلة إلى الأسفل وسقطتُ في مجرى النهر . ارتطمت رقبتي ومؤخرة رأسي بالصخور . أساساً ، كنتُ محظوظاً لأنّني لم أُقتل جراء السقوط ، فقد كسرتُ عمودي الفقري . بقيتُ مستلقياً هناك في المياه المتجمدة ، مشلولاً من الرقبة فما دون ، ووجهي فقط خارج المياه . علمتُ أنّني كنتُ مشلولاً ، ولم أستطع النداء لطلب المساعدة لأنّني عجزتُ عن التنفّس ، وكان من حبطِ اعلمي أنّني كنتُ أتجمّد حتّى الموت لأنّه كان في استطاعتي استشعار المياه المّتجمّدة وهي تمتصّ الحرارة مني .

شعرتُ لبعض الوقت أنني احتضر . في الواقع لقد متُ فعلاً على حد علمي . كانت تجربة مثيرة للاهتمام ، شعرتُ كما لو أنني أطفو بعيداً في النهر ، فاستسلمت ، كان أمراً مطمئناً للغاية ، وكان ذلك هي المرة الأولى التي أشعر فيها بإحساس من السعادة الكليّة والشعور بأنني في بيتي أخيراً . مرّ حبّ أبي تماماً ، هناك في بيتي ، لم يكن ثمّة إحساس بالآخرين ، أو بي أنا كشخص ، فقد كان ذلك الذي كان يوماً أنا ميتاً . كان هناك إحساس من الوعي الكوني ، وكنتُ مرتاحاً تماماً ، وفي النعيم . عندما استيقظتُ اختفى ذلك ، مع أنني كنتُ أودُّ البقاء .

على كلّ حال ، استيقظتُ في غرفة العمليات حيث كانت تُجرى جراحة للأعصاب على نخاعي الشوكي . تحطمت خمس من الفقرات العنقية وكدتُ أموت من صدمة الرأس جراء السقوط ، وانخفاض حرارة الجسم ، وإصابة حبل الشوكي . في المرة التالية التي استيقظتُ فيها ، كنتُ في وحدة العناية المركزة مجدداً . أصارع الموت بسبب ذات الرئة . كنتُ أتعامل مع عدد من تجارب الاقتراب من الموت في فترة وجيزة ، الأمر الذي ثبط عزمي . شعرتُ بالإحباط والتعب الشديدين . كنتُ مشلولاً من منطقة الرقبة فما دون ، ولجعل الأمر أسوأ ، توجّبت عليّ ارتداء دعامات الجسم وصولاً إلى مؤخرة رأسي والتي أبقتني متيبساً تماماً ، وحافة ذقني تشير إلى الأعلى في الهواء ، كي تمنعني من تحريك رقبتني كي يتسنى للفقرة التي تمّ إجراء العملية عليها أن تُشفى .

إلى جانب الألم من الإصابات ، كان عجزني عن الحركة تعاسة حقيقيّة ، إذ كنتُ عالقاً في وضعية مؤلمة دون القدرة على التحرك أبداً . أمضيتُ أشهراً مشلولاً تماماً ومثبّتاً بالدعامة . لم أستطع فعل أي شيء سوى التحديق مباشرة في السقف ، لذلك كان مجالي البصري

بأكمله فارغاً وكان في البداية مٌضجراً على نحوٍ لا يُصدق وإلى درجةٍ لا يُمكن تصوُّرها . لم أستطع القراءة ، وكانَت تلك هي الخسارة الأشدَّ عذاباً بالنسبة إليّ إذ عادة ما أقرأ عدة كتب كل يوم ، لم أستطع مشاهدة الأفلام ، الأشخاص ، استخدام الهاتف أو الحاسوب ، ولم أستطع إجراء حديث أو ممارسة الجنس .

لجعل الأمر أكثر سوءاً ، أخبرني الأطباء أن " أتوقّع أن أكون مشلولاً لبقية حياتي ، ولم يمنحوني أي أمل في استرداد القدرة على الحركة البتة . قلتُ في نفسي : « تبّاً لما يقولون » ، وأمضيت ساعات وساعات ولأشهر أُحاول تحريك ذراعيّ وساقيّ .

بعد أن قضيتُ في المشفى ما يُقارب أربعة أشهر ، نقدت أموالِي ، ولم يعُد التأمين الصحيُّ يٌغطي تكاليفي ، ولذلك توجَّبت عليّ المغادرة ولم يكن لديّ مكان أذهب إليه . كنتُ ما أزال مشلولاً إلى درجةٍ كبيرة على الرغم من أنني كنتُ أستعيد بعض القدرة على تحريك ذراعيّ وساقيّ . كان المنفذ الوحيد أمامي هو دخول منزل الرعاية المُرورِ الذي يقطنه مسنون لا ينفكون يصيحون ، يصرخون ، ويحتجون طلباً للمساعدة . لا يهدأ الصراخ أبداً ، وكان المكان أشبه بالجحيم . في السنة الأولى التي قضيتُها هناك وصلتُ إلى الحضيض حقّاً . شعرتُ بالاكئاب ويبدو أنني لم أستطيع التفكير بوضوح كافٍ . تمنيتُ لو أنني لم أكُن مضطراً إلى الاستيقاظ فقد كنتُ في حالة ألم دائم .

راودني التفكير بأن حياتي قد انتهت . أتذكر أنني كنتُ أُحدِّث نفسي : « لا أزال أشعر أنني شاب ، ولكنني لا أستطيع التحرك . إنني كاتب ، ولكنني لا أستطيع تحريك يدي أو الكتابة . إنني مٌفكر ، ولكنني عاجز عن التفكير بوضوح » . توجَّبت عليّ

مواجهة الأمر، فقد كانت هذه هي الحياة الواقعية . انتهى كل شيء ، واختفى الكتاب الذي كنت أعمل عليه ولن يَعود الظهور مجددًا . بالإضافة إلى أنني أنهيت علاقة طويلة الأمد قبل شهرين من الحريق ، وبالتالي لم يكن لدي أي صحبة الجأ إليها أو أعول عليها . كنت وحيدًا تمامًا واعتقدت أنني لن أحظ بعلاقة مجددًا ، بدأت الأمور كئيبةً للغاية .

بعد أشهر من الإحباط ، بدأت الأمور تتكشف لي . قال الصوت الذي في رأسي : « تحرر ريارجل ، تحرر . انظر إلى الطريقة التي تتشبث بها . ما الذي تظن أن الحياة تخبرك إياه؟ ما الغاية برأيك من جميع تجارب الاقتراب من الموت هذه؟ الموت ، ذلك هو الهدف . وأنت لا تنفك تتشبث بالحياة كما لو أنك خائف من التخلي . لقد آن أوان الموت » . أدركت أن الأنا المزيفة لدي كانت متمسكة وتحاول البقاء متحكمة ، وعلمت أن هذه حان الوقت من أجل التخلي .

عند هذه اللحظة تمامًا ، جاؤوا لاصطحابي لأخذ حمام . أخذوني بالكرسي المتحرك إلى آخر الرواق وقاموا برشي بالخرطوم ، وبينما كانوا يغيثونني بالكرسي المتحرك إلى غرفتي بدأت تحصل بعض الأمور . بدا وكأن كينونتي بالكامل كانت حبيسة قبضة ضيقة ، وفجأة انفتحت القبضة فأفلتت بالكامل . انكشف كل شيء . بدأت أرى وأختبر في نفسي نوعًا من التيارات الصاعدة أو التدفق . كان ذلك أمام عيني ، وكذلك في داخل عيني وداخل جسدي وراح يتدفق إلى الأعلى . كان فراعًا ، خواءً ، ولكن هذه كانت منيرًا . كان ببساطة تيارًا من السعادة ، والذي أصبح على مدى الساعات القليلة التالية أكثر وأكثر كثافة .

بدأت أدركُ مع مرور الأيام أنّني كنتُ أعومُ في بحر من السعادة .
كانَ الوجود في حد ذاته نعمة ، وكان من الممتع أن أكون حيًّا ،
وعلى الرغم من أنّني أكابِد الكثير من الألم وعلى الرغم من أنّني
مشلول ، كانَت كل لحظة عامرة بهجة حقيقية لكوني على
قيد الحياة . بدأتُ أشعر بهذه النعمة في كل مكان حولي .

رحتُ أجرب الدخول في حالة النعيم وفي كلِّ مرة أجد الأمر
أسهل . وجدتُ أنّ ه كان هناك كمّ غير متناه لمعرفته والذي لم
أعتقد أنّ ه بإمكانني فهمه أبدًا . أمضيتُ عدّة أشهر أُحدِّق
وحسب في سقفي وأتعمِّق أكثر فأكثر داخل نفسي . تعلمتُ أن
انزلق إلى العدم الهائئ كطريقة لإدارة الألم . اختفيتُ تاركًا الألم
خلفي . عندما كان المعلم الروحي رامانا ماهاراشي يحتضر بسبب
السرطان ، كان الناس يأتون إليه ويقولون : « لا بؤد أن تك ت عاني
الم شديدًا » ، فكان يبتسم ويقول : « أجل سيدتي ، ثمّة ألم ، ولكن
لا معاناة » . هكذا كان الأمر بالنسبة إليّ .

مرّ الآن ثلاثة عشر عامًا على حادث مايكل وما يزال في حالة من
النعيم . لا يزال ألمه حادًا ، لأنّ البطانة الرقيقة بين فقراته القطنية
اختنفت بفعل التهاب المفاصل التنكسي المزمن ، ولذلك فإنّ عظامه
تحتك ببعضها كلّما حرك ظهره ، ممّا يجعل حتى الجلوس مؤلماً
ل للغاية . غير أنّ ما يُسميه «الدخول إلى العدم» فعال كمُسكن للألم إلى
درجة أنّه رفض عرض أطبائه بإدخال تقطير المورفين الدائم في
عموده الفقري .

بالإضافة إلى الشعور القوي بالنعمة ، فإنّ لدى مايكل وعي بأنّ العالم
بأسره ، بل حتّى الكون بأكمله يتخلله إشراق روحاني . يتخلل هذا
الإشراق كلّ شيء وكلّ إنسان ، ولذلك فإنّ لكلّ شيء الطبيعة نفسها

من حيث الجوهر وهو واحد أساسًا.

أشعر بالاتحاد طوال الوقت ، أستطيع الشعور به معك الآن . إن هـ موجود منذ اللحظة التي أستيقظ فيها . كيف يمكن أن يكون هناك أكثر من واحد؟ كما أخبرتك ، شعرت أولاً بهذه السعادة المألوفة مثل اهتزاز يملؤني من الداخل . كل ما تعمقت فيه أكثر ، أدركت أن هـ كان يمتد في كل مكان ويربط كل شيء ببعضه البعض ، جميع الكواكب ، جميع العوالم ، وكل ما في الكون .

إن هـ إشراق خفي ، وكل خلية في جسدك تشع نورًا لا تبصره إلا العين الداخلية . لا بد لك من أن تمر بتجربة اليقظة هذه قبل أن يصح مرئيًا . إن النور هو الإشراق ، ولا تستطيع فصله . إن هـ سعادة النور المتألق . الأهم هو أن تسمح لنفسك بأن تكون مبدرك وواعي ، دون أفكار ، ولا خطط ، ولا صور ، ودون أي شيء . هذا هو المختصر ، كن لا شيء . تعلمت أن أكون لا شيء ، وتلك هي السعادة .

نتيجة هذا الشعور بالاتحاد ، بات لدي مايكل إحساس عال بالتعاطف . لا يقتصر التعاطف على القدرة على تخيل أنفسنا في مكان الآخرين ، فهو تجربة صلة ، وتجربة هويتنا المشتركة . عندما نشعر بالتعاطف فإننا نستشعر مباشرة معاناة الآخرين من خلال الوعي الذي نتقاسمه معهم . من أجل ذلك يزيد التعاطف عندما نصبح أقل أنانية وتمركزًا حول أنفسنا ، لأن الأنا المزيفة «تعزلنا» عن الآخرين ، وتقصينا إلى جزر الشخصية الفردية . يبدو أن مايكل لم يعد يختبر أي نوع من انفصال الأنا المزيفة ، وبالتالي فهو يشعر بهذه الهوية المشتركة على نحو قوي جدًا ، حيث يقول : «يحس الناس أنني أشعر بالاتحاد معهم . يشعرون بتعاطفي ، ونتيجة لذلك فإن علاقاتي أصبحت أفضل بكثير

مما كانت عليه».

تخلّى مايكل عن جميع مخاوفه من الموت وأصبح لديه إدراك غصّ
ومُستمرّ وإحساس بالإعجاز الكامن في طبيعة الحياة:

ما إن تعرف أن نعيم الحياة مستمرّ، ويتمّ تضخيمه في نعيم
الموت، لا يتبقى لديك خوف من الموت قط. على الرغم من أن
هم لا يـُفكّرون فيه، إلّا أن الخوف من الموت حاضر لدى
معظم الناس ومتربّص في عقولهم الباطن. ما إن تتخلّى عن
خوفك من الموت، حتى تتغيّر حياتك من جميع النواحي تقريباً،
فلا وجود للخوف والقلق في حياتك.

أدركت أن الحياة البسيطة هي في حدّ ذاتها معجزة خالصة في كل
لحظة! لا أستطيع الاكتفاء منها أبداً. أينما نظرت أرى أن الأشياء
التي كانت مجرد جوانب مألوفة من الحياة أصبحت تمتلك
هالة مميزة. وأصبح كل ما أنظر إليه يتمتع بهذا الوضوح الجميل
والخارق للطبيعة. إنّها لمتعة خالصة أن يتواجد المرء في العالم.

إنّها لمعجزة أن أكون على قيد الحياة أصلاً، ولكن عندما تعيش
مع الاختبار المتواصل للعيش من خلال الوعي، تجد أن كل شيء
معجزة، كل لحظة، مؤلمة أو سارة، جيدة أو سيئة. كل ذلك
معجزة، تنبثق لحظة بلحظة من الفراغ الذي هو الوعي.

أحبّ عدم القيام بأي شيء. يـُمكنني ببساطة الجلوس في
الصيف على كرسي الاستلقاء في شرفتي الأمامية ومشاهدة أوراق
الأشجار، العصافير، النملة التي تتسلق ساقي. إنّي اختفي
ببساطة.

من بين أكثر صفات حالة الكينونة الجديدة شيوعاً لدى المتحولين،

إدراكهم أنه لا حاجة إلى الصراع، أو إكراه الوقائع على الحدوث. هذا هو الصبر الذي وصفته بيرتا في وقت سابق. هناك عزم على السماح للأحداث أن تتجلى كما تشاء، وإحساس بأننا إذا فعلنا ذلك فسوف يكون كل شيء على ما يرام. يشعر مايكل بهذا على نحو قوي للغاية:

عندما فهمتُ هذا حقاً، تحررتُ؛ وزال حمل ثقيل عن كاهلي .
كنتُ حراً تماماً . كان كل ما فعلته هو إرادة الإله . تنفستُ
بسهولة ويسر وعمق وبلا جهد، وحدث كل شيء بلا عناء . كانت
تلك الحرية هي الكينونة النقية ، الحرية في فعل الخير ، والحرية
في فعل الشر ، والحرية في فعل الأمور التي بين الخير والشر .

كما جيل هيكس، ليس مايكل بالمتحرر تماماً من الحسرة، فهو على سبيل المثال يشفق إلى قدرته على الجري. ولكن كما قال لي: «لا يهمني، إنني في نعيم! لماذا قد يتخلى أحد عما لدي؟ بالنظر إلى الماضي، اعتقدتُ أنني كنتُ رجلاً سعيداً حقاً. ولكن الأمر أفضل الآن حتى».

هل يُمكن أن يكون هناك قصة ملهمة أكثر من قصة مايكل؟ تعرض جميع القصص في هذا الكتاب مثلاً على الموارد المذهلة للروح البشرية، ولكن قصته تُظهر هذا أكثر من أي قصة أخرى، لا ريب أنه من القطميين إلى أقصى حد أن تعلم أن الإنسان يستطيع تجاوز مأساة عظيمة كتلك التي عانى منها، وليس من حيث تعلم التعايش معها وحسب، وإنما من حيث إيجاد سبيل إلى حالة السلام والبهجة الشديدة. تُبين قصته أنه بغض النظر عن مقدار الاضطراب والشقاء الذي نمرُّ من خلاله، فإنه لا يستطيع تدميرنا. حتى في أحلك الظروف، تبقى احتمالية التعافي والتسامي قائمة. في واقع الأمر،

تكون إمكانية التسامي عند هذه النقطة أكبر بكثير مما تكون عليه عندما تكون الحياة سهلة وتسير وفق الخطة.

من الأسباب التي تجعل قصة مايكل مميزة للغاية، قيامه بالقفزة الكبرى، القفزة من أعماق درجات المأساة إلى أعلى وأشد درجات اليقظة. كما اقترح في كتاب **اليقظة من النوم** Waking from Sleep، يُوجد درجات مختلفة لكثافة اليقظة، وذلك في كلٍّ من Sleep التجارب الروحية المؤقتة واليقظة كحالة دائمة. عند درجة أقل شدة من درجات اليقظة، يُصبح العالم أكثر واقعية وحيوية، ويسود جو من التناغم. كلما ازدادت شدة اليقظة أدركنا أن مصدر هذا التناغم هو طاقة مشعة تسود كلَّ شيء، نوع من محيط الروح الكامن أو «البراهمان كما يُسميه الأوبانيشاد الهندي». نشعر بالسمو في الداخل، ويغمرنا الإحساس بأن «كلَّ شيء على ما يُرام» ويكون الكون خيِّراً وذا معنى. ثمَّ وعند درجة أكثف بقليل، نستطيع استشعار الاتحاد مع كلَّ شيء. فنُدرك أنه مع قوة الروح التي تسود العالم هذه، ليس هناك انفصال. إنَّ كلَّ شيء هو جزء من كلَّ شيء آخر وله المصدر نفسه. بينما نختبر أنفسنا كجزء من هذه الأحودية نُدرك أننا كلُّ شيء حولنا. يلي ذلك، عند الدرجة الأعلى لليقظة رُبما، أو اليقظة المطلقة كما أطلق عليها، يتلاشى العالم المادي بأسره تاركاً محيطاً من الروح الصرفة فنُصبح جزءاً من تربة الواقع البراقة والمشعة.

لقد قام مُعظم المتحوِّلين الذين استمعنا إليهم حتى الآن بشرح صفات اليقظة منخفضة إلى متوسطة الشدة، وهي تسامي في الإدراك، وإحساس بالمعنى والعافية الداخلية. بالإضافة إلى الارتباط مع العالم. غير أنَّ يقظة مايكل كانت أعلى، رُبما أعلى حتى من يقظة ستيفاني أو غلين. وإلى درجة يستطيع معها دائماً رؤية البراهمان يسود جميع الأشياء، مانحاً إيها إشرافاً ومُدخلاً إيها في الوحدة.

كما يستطيع أن يستشعر على نحو متواصل اتحاده مع جميع الأشياء، فيكون واعيًا بها وهي تنشأ من «فراغ» الوعي النقي الذي هو «تربة» الواقع. لا ريب أنه قد وصل إلى درجة عالية من اليقظة، قد تَمَّت الإشارة إليها عبر التاريخ باعتبارها استنارة.

كتاب محبي الكذب على النبي جراد

الفصل الخامس التحول المفاجئ

الإدمان والشقاء

كانت معظم التجارب التي اطلعنا عليها حتى الآن مرتبطة بالخسارة. غالبًا ما يكون الاضطراب والصدمة ناجمين عن خسارة شيء محوري في حياتنا. شيء نعتمد عليه من أجل رفاهيتنا. بالنسبة إلى شيريل تمثل ذلك في خسارة استقلاليتها ومكانتها، وبالنسبة إلى آيريس وكيري، تمثل هذا في خسارة صحتهم واحتمالية خسارة حياتهم. أما بالنسبة إلى جيمي فتجلى في خسارة عائلتها ومنزلها، بينما كان بالنسبة إلى ستيفاني خسارة طفلها مبدئيًا، وفي النهاية وبعد عدة سنين خسارة شريك حياتها. أما بالنسبة إلى بيرتا، غيل، ومايكل فكان خسارة صحتهم وحريرتهم، وفقدان القدرة على استخدام أجزاء من جسدهم، واحتمالية خسارة حياتهم.

إنّ الخسارة تُشبه الضرر الذي يلحق بالمبنى، فهي تجعلنا ضعفاء، وتكسرتنا إلى أجزاء، وقد تدفعنا إلى شفا الانهيار التام. إنّ «المبنى» الذي لحق به هذا الضرر هو الأنا المزيفة بالطبع، ولكن هذا يُهيئ في الوقت نفسه، وكما رأينا، فرصة للنفس الجديدة كي تنبثق، مثل عنقاء تنهض من الرماد. عندما تكون الأنا المزيفة المألوفة متضررة أو متفككة، قد تتشكل بنية جديدة لتحل مكانها، وتخلق هوية جديدة ترى العالم وتتواصل معه على نحو مختلف.

في حالة الإدمان تكون التأثيرات المُدمرة والتحويلية للخسارة غاية في الوضوح. غالبًا ما يمرُّ مدمنو الكحول والمخدرات بعملية خسارة مضاعفة مؤلمة وبطيئة. عندما يُصبح إدمانهم بالغ الشدة، تتداعى حيواتهم تدريجيًا. في مجمل الحالات يخسرون عائلتهم،

أصدقاءهم، حياتهم المهنية، منزلهم، أموالهم، آمالهم، واحترامهم لأنفسهم، إلى أن يصلوا إلى نقطة العوز التام عندما لا يتبقى لهم شيء ويصلون إلى الحضيض. بعض المدمنين لا يتعافون أبدًا، وقد يُقدمون على الانتحار أو يموتون نتيجة سوء الحالة الصحية، ولكن هناك على الأقل فرصة بأن يشهدوا تحولاً روحيًا عند هذه النقطة من الدمار.

بيل ويلسون

إن احتمال حدوث التحوّل الروحي يكمن في صميم فلسفة جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم Alcoholics Anonymous. يُمكن اعتبار برنامج جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم ذي الخطوات 12 بمثابة درب للتطور الروحي، بالإضافة إلى بعض أوجه التشابه مع طريق البوذية ذي الثمان خطوات. تقوم الخطوات الثلاث الأولى بتشجيع مدمن الكحول على الإقرار بالطبيعة الروحية لمشكلته، والإقرار بأنه وحدها «قوة أعظم من أنفسنا قادرة على إعادتنا إلى الرشد». يلي هذا قرار بـ «تسليم إرادتنا وحياتنا إلى عناية الإله كما نفهمه». بعد هذا، تشرح الخطوات عملية المساءلة الذاتية الصارمة، حيث يُدرك المدمن أخطائه والأذى الذي تسبب به للآخرين. تهدف هذه الخطوات جزئيًا إلى جعل المرء أقل أنانية، وزيادة احتمالية التحوّل. بعد ذلك يُمارس المرء الصلاة والتأمل من أجل «تحسين اتصالنا الواعي مع الإله كما نفهمه». أخيرًا وبعد «مرورهم باليقظة الروحية كنتيجة لهذه الخطوات» يتمّ حثهم على تمرير هذه الرسالة إلى مدمني الكحول الآخرين ومساعدتهم على التحرر من إدمانهم.

ليس هذا التركيز على الروحانية بالمفاجئ، إذا وضعنا في الاعتبار أن أحد المشاركين في تأسيس جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم

وهو بيل ويلسون قد اختير تحولاً روحياً بنفسه.

من الممكن تتبع أثر إدمان بيل ويلسون على الكحول إلى مأساة عانى منها في سن السابعة عشرة عندما مائت الفتاة التي كان ينوي الزواج بها، أحبطه هذا إلى درجة أنه لم يستطع التخرج من المدرسة الثانوية. سرعان ما بدأ يُقرط في شرب الكحول وأصبح مدمناً في أوائل العشرينيات من عمره. درس الحقوق بعد الحرب العالمية الأولى ولكنه لم يتخرج أبداً لأنه كان تملأ إلى درجة لا تسمح له باستلام شهادة تخرجه. بدأ في العمل كمتخصص في المضاربة المالية ولاقى بعض النجاح إلى أن ظهر ثملاً في الكثير من اللقاءات وبدأ شركاء العمل بتجنبه.

في أوائل الثلاثينيات من عمره كان ويلسون يشرب زجاجتين وأحياناً ثلاث من مشروب الجين الرخيص يوميًا. كان يستيقظ كل صباح وهو يرتعش بشدة ويحتاج إلى شرب قذح من مشروب الجين وبضع زجاجات جعة قبل أن يكون جاهزاً لتناول فطوره. نظرًا إلى سمعته المشوهة وانهييار بورصة وول ستريت عام 1929 كان من الصعب إيجاد عمل. قد تعود عليه صفقة بين الفينة والأخرى ببعض مئات الدولارات التي ينتهي بها المطاف في دروج نقود الحانات. عندما فشل كل شيء آخر، قام بسرقة المال من محفظة زوجته كي يُشبع إدمانه.

ليس أنه لم يكن يُريد التوقف عن الشرب، فقد حاول عدة مرات، ولكن مهما بلغ به التصميم فقد كان ينتكس دائمًا. كان هناك أوقات اعتقد فيها أنه سيهزم إدمانه، ولكن يأتي أحدهم ويعرض عليه مشروبًا ولا يدري إلا وقد استيقظ في اليوم التالي بعد إسرافه في الشراب، غير قادر على تذكر ما قد حدث. ذات مرة، وبعد عدة أيام

دون شرب الكحول، ذهب إلى مقهى كي يستخدم الهاتف وفي اللحظة التالية، ودون وعي منه تقريبًا، كان في الحانة يطلب الويسكي.

انتكس ويلسون عدة مرات بحيث بدأ يفقد الأمل، وبدأ يعتقد أنه مجنون، وكان يعتمل في صدره إحساس دائم بالقلق، وشعور بأن شيئًا مريبًا على وشك الحدوث. كان بالكاد يتناول طعامًا وكان وزنه أقل من وزنه الطبيعي بأربعين رطلاً. فكّر في قتل نفسه، ولكنّه قمع كراهيته لنفسه من خلال الشرب أكثر من ذي قبل. إلا أن الرغبة في الانتحار باتت أخيرًا خارجة عن السيطرة، وهو يصف الأمر كالتالي: «جاءت بعد ذلك الليلة التي كان فيها العذاب الجسدي والنفسي جحيمًا بحيث خشيتُ أن أندفع خارج نافذتي عبر اللوح الزجاجي وكلّ ما يُحيط به. تمكنتُ بطريقة ما من جرّ فراشي إلى الطابق السفلي خشية أن أقفز فجأة، ثم جاء طبيب مع مهدئ قوي».

قام في اليوم التالي بمزج المهدئ مع مشروب الجين فراح يهذي، وتمّ أخذه إلى مشفى تاونز في نيويورك والمتخصصة في معالجة مدمني الكحول. في ذلك الحين كان معظم الناس يعتبرون إدمان الكحول انحلالاً أخلاقياً، يأتي نتيجة الانغماس في الملذات الشخصية والافتقار إلى ضبط النفس، إلا أن مشفى تاونز تبنت وجهة النظر المتقدمة «في حينه» التي تُفيد أن الإدمان مرض يترافق مع أعراض جسدية وذهنية.

إنّ النظر إلى حالته من هذه الناحية قد منح ويلسون معرفة ذاتية وشجاعة، وبعد نظام قائم على التمارين والمعالجة المائية، شعر بأنه جاهز أخيرًا للكف عن شرب الكحول إلى الأبد. امتنع عن أيّ مشروب كحولي لأربعة أشهر، ولكنّه انتكس مجددًا في النهاية، وفي هذه

المرة كان متأكدًا من أنها القاضية. يقول واصفًا ذلك «كان منحني صحتي الجسدية والأخلاقية يتهاوى مثل قفزة تزلج، وبدأ لي أنها النهاية، وأن الستارة سوف تُسدل».

عاد إلى مشفى تاونز حيث فقد حتى الأطباء الأمل منه. أخبروا زوجته أنه سوف يموت في غضون سنة كحد أقصى، إِمَّا نتيجة قصور قلبي خلال الهذيان الارتعاشي أو نتيجة «الدماغ المتوذم» متلازمة فرنيكة. كورساكوف الناجمة عن عوز الفيتامين جزاء سوء التغذية». يكتب قائلاً: «ما من كلمات تصف الوحدة واليأس اللذين وجدتهما في المستنقع المرير للشفقة على الذات. امتدَّت الرمال المتحركة من حولي في جميع الاتجاهات. لقد وُجِدْتُ ما أستحقه. كنتُ مسحوقًا، وكان الكحول سيدي».

عاد يشرب الكحول ما إن غادر المشفى، ولكن من ثمَّ زاره شريك قديم في شرب الكحول والذي أُلِّقَ عن الشرب بعد نقلة دينية. شجَّعه الصديق على الانضمام إلى الجماعة الإنجيلية التي ساعدته، ولكن كان لدى ويلسون شكوكه الدينية. لم يكن قادرًا أبدًا على تقبل مفهوم الإله الشخصي، فاقترح عليه صديقه: «لماذا لا تختار مفهومك الخاص عن الإله؟». منحه هذا شيئًا يتمسك به، حيث استطاع تقبل فكرة الإله كروح كونية غير شخصية أو كقوة أو ذكاء أعلى، إله غير مرتبط بعقيدة أي دين من الأديان.

على الرغم من ذلك، استمرَّ ويلسون في شرب الكحول وتمَّ إدخاله إلى مشفى تاونز مجددًا وهو محطم جسديًا وذهنيًا وعلى وشك الإصابة بالجنون والموت. غير أن تقبله لفكرة القوة العليا جلب له تغييرًا داخليًا وجعله منفتحًا على إمكانية حدوث تحوّل. في إحدى الليالي في المشفى، كان في السرير يتلوى من الألم والعذاب بينما

يصرخ ويقول: «سوف أفعل أي شيء! أي شيء على الإطلاق! إذا كان الإله موجودًا، فليظهر نفسه!». اختبر عند تلك اللحظة تجربة يقظة حادة آذنت بنقلة نفسية دائمة:

توهجَت غرفتي فجأة بنور أبيض أعجز عن وصفه ، واستولت عليّ نشوة تفوق الوصف . [هبّت من خلالي] ريح ليسَت من الهواء بل من الروح ، هبّت من خلالي بقوة عظيمة صافية . ثمّ لمعَت فكرة في ذهني : « أنت رجل حر » . استحوذ عليّ سلام عظيم ، وأصبحتُ واعيًا تمامًا بحضور ما ، وقد بدا أشبه ببحر حقيقي من الروح المفعمة بالحياة ، واستلقيتُ على شواطئ عالم جديد .

تركته هذه التجربة مع إحساس من السكينة والثقة بالنفس . شعر أنّه «تسامى» ، كما لو أنّ الرياح العظيمة والنقية لقمة جبل ما قد هبّت وعصفت من خلاله . شعر أنّه وُلد من جديد ولم يشرب الكحول مجددًا بقية حياته . بعد ذلك بوقت قصير، بدأ وبمساعدة مدمن كحول آخر يُدعى بوب سميث بصياغة فلسفة جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم Alcoholics Anonymous بناءً على التحوّل الروحي الذي اختبره .

إحالة الأمر

من الأشخاص الذين استفادوا بشدة من عمل بيل ويلسون ومروا بتجربة تحويلية مشابهة لتجربته، صديق لي اسمه كيفين هينتشكليف. كان كيفين مرشدًا نفسيًا في الكلية التي اعتدتُ التدريس فيها. صادفته بضع مرات وشعرتُ على نحو غريزي أنّه إنسان ينبغي التحدّث إليه. برز أسلوبه الهادئ والمبتهج في بيئة كان

فيها معظم الناس متوترين وسريعي الغضب. كان في عينيه نور يدا
نابغًا من الرضا العميق الذي في داخله.

ذهبتُ بعد فترة وجيزة إلى غرفة فريق الإرشاد النفسي كي استفسر
عن أحد الطلاب فدخلتُ في حديث مع كيفين، اكتشفنا مباشرة أنه
لدينا الكثير من القواسم المشتركة: كلانا مهتمٌ بعلم نفس ما وراء
الشخصية، ودرسنا الموضوع حتى ضمن درجة الماجستير نفسها
«في سنوات مختلفة». أخبرني أنه كان يُمارس التأمل هو الآخر،
وكان أخصائيًا مؤهلاً في علاج الأمراض النفسية بالتنويم
المغناطيسي. علاوة على التدريس في كليتنا، كان يعمل في مشفى
كمعالج واستشاري لمرضى السرطان.

بعد ذلك بوقت قصير وعندما بدأتُ أمضي المزيد من الوقت معه،
اكتشفتُ مصدر سكينته كيفين وكذلك السبب في أنه أصبح مهتمًا
بالروحانية وعمله في العلاج وتقديم المشورة.

قبل ذلك بعدة سنوات، كان كيفين مهندسًا معماريًا ناجحًا، وقد أدار
شركته الخاصة التي تضمُّ 18 موظفًا. عاش في منزل كبير في
منطقة رائعة وابتاع لنفسه سيارة جديدة كلَّ عام. كانت مشكلته
الوحيدة، وإن لم يكن يعترف بكونها مشكلة حينذاك، هي أنه كان
مدمنًا على الكحول. اعتاد أن يشرب بإفراط منذ سنوات مراهقته
وبات يشرب الكحول خلال النهار ويبقى تحت تأثيره طوال الوقت
تقريبًا. بقي قادرًا على العمل لأنه بصفته مديرًا لشركته الخاصة،
يستطيع تفويض موظف آخر بدل القيام بالعمل بنفسه. نظرًا إلى أن
عمله يتضمن السفر كثيرًا في أرجاء البلاد وزيارة المباني والمواقع
المختلفة، لم يكن الناس متواجدين معه على نحو منتظم بما يكفي
ليُدركوا مدى إدمانه للكحول. أحبُّ ثقافة الشرب، والصدقة الحميمة

مع شركائه في شرب الكحول، وصحبة الندماء الثملين في حانات
الفنادق. حاول بين الفينة والأخرى السيطرة على شرب الكحول،
وكان يودُّ لو يكون شخصًا يشرب الكحول في المناسبات فقط مثل
غيره من الناس، ولكنه لم يُفلح في ذلك قط.

كان يجلس ذات مرة في دبي داخل حانة، ورأى رجلًا يبكي وأمامه
نصف لتر من الجعة. بدت قدرة الرجل على الشرب والبكاء في
الوقت نفسه مفارقة غريبة.

سأله: «ما خطبك؟».

أجاب الرجل: «أنا مدمن على الكحول، أقلعت عن الشرب منذ ثلاثة
أشهر وها قد عدت للتو من جديد. هذا أول مشروب لي منذ ثلاثة
أشهر».

يقول كيفين اليوم: «كانت فكرة أن هذا الرجل يُعاني من مشكلة مع
الشرب بمثابة أحجية بالنسبة إلي. لم أفهم لماذا يُريد الإقلاع عن
شرب الكحول في المقام الأول».

إلا أنه سرعان ما تهاوى عالم كيفين. انهار مشروعه في فترة الركود
الاقتصادي في أوائل التسعينيات عندما رفضت البنوك إقراض المال
لشركات البناء التي كان يعمل معها. عرض عليه صديق قديم ثلاثة
أشهر من العمل في دبي وعندما عاد إلى الديار وجد أن زوجته قد
تركته وأخذت الأولاد معها. تمَّ استرداد ملكية المنزل وبيعه من قبل
المصرف بنصف قيمته. كان عليه ديون بقيمة 60.000 جنيه
استرليني، ولم يبق معه إلا 2000 جنيه من عمله في دبي. سوف
أدعه يروي هذا الجزء من القصة بكلماته الخاصة:

كانت جميع ممتلكاتي في حقيبة بلاستيكية، كيس نفايات، كان

ذلك كل ما أملك . سرعان ما تخلصت من الألفي جنيه استرليني ،
اشترت سيارة بقيمة 200 جنيه استرليني وشريت الكحول بما
تبقى من المال . كنت وحيداً تماماً وبدأت أفكر في الانتحار ،
والذي بدا خياراً جيداً الآن . ه لم يكن هناك بصيص أمل . علمت أن
شربي للكحول هو السبب الحقيقي في تداعي كل شيء وهجر
زوجتي لي . إل أنني حاولت السيطرة عليه من قبل ولم ينجح
الأمر أبداً ، وبالتالي لم أستطع رؤية مخرج من هذا .

إل أن ه خطرّت في بالي فكرة . كان والدي معالجاً روحياً
وترعرعت على الإيمان بالحياة بعد الموت ، وبالتالي كنت أعلم أن
الموت لن يحل أي شيء . راودتني فكرة أنني إذا مت فسوف
التقي بقريب لي أو صديق متوفى ، وسوف يقول لي : « لقد أفسدت
حياتك كل ها ، أليس كذلك ؟ » .

هزني ذلك حقاً ، هزتني فكرة أن الموت ليس هو النهاية وأن ه
يتوجب عليّ خوض كل هذا الهراء مجدداً ، ولذلك قررت الذهاب
إلى جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم . اتصلت بهم على الفور
وقالوا إن هناك اجتماعاً في مكان قريب في تلك الليلة . ذهبت إلى
الاجتماع كل ليلة لثلاثة أسابيع ، ولدى انقضائها لم أتوقّف عن
الشرب وحسب ، بل فقدت رغبتي فيه كذلك .

اقترح أحدهم أن ه طالما لدي مشكلة تفوق قدرتي على التعامل
معها فيجدر بي إحالتها . سألته : « إحالتها إلى من ؟ » . قال لي :
« حسنّاً ، إلى القوة الأعلى التي تومن بها مهما تكن ، إذا كنت تؤمن
أن هناك كينونة ما في الخارج ، فلماذا لا تطلب منها ببساطة أن
تقوم بذلك بالنيابة عنك ؟ » .

كذلك فعلت . جلست بالفعل في تلك الليلة وقمت بإحالة الأمر .

خضتُ التجربة وقلتُ: « حسنٌ ، أنا عاجز عن القيام بهذا بنفسى ،
ولكن إذا كنتِ قوة عليا فإنّ هذا ضمن حدود قدرتك . » هكذا فعلتُ
وانقضى الأمر . قد أُصنف ذلك كمعجزة . كنتُ جالساً أمام موقد
الغاز في غرفة صغيرة ذات ورق حائط متقشر ، على كرسي يبرز منه
شعر الخيل ، شعرتُ برضا وسلام عميقين ، وكان أمرٌ لا يصدّق .
شعرتُ بعد ذلك كما لو أنّني في شهر العسل . لم يكن لديّ مشكلة
أبدًا ، ولم أكن أملك أيّ شيء ، بل كنتُ سعيدًا بعدم امتلاك أيّ
شيء . نظرتُ إلى الآخرين وشعرتُ بالأسف عليهم لأنّهم لا
يملكون ما لديّ . أملك الفهم بأنّ هناك قوة تعمل على مستوى أعلى
منّا . أملك المعرفة بأنّ هـ ليس لدينا ما نقلق حياله . إنّنا نحاول
تنظيم حياتنا ، تحقيق الأهداف والطموحات ، ولكن إذا كنّا جزءًا
من شيء أعظم ، فالأمور مقدرة سلفًا . ينبغي ألّا نحاول توجيه
الأمور ، إنّنا علينا اتباعها . إنّها معرفة أنّنا جزء من شيء رائع
وملغز ، وسوف يبقى التحدي دائمًا هو فهمه ، ولكنّنا لن نكون
قادرين على فعل ذلك أبدًا بسبب ضآلتنا مقارنة بتلك القوة مهما
تكن .

كان هذا يقظةً بالفعل . كما لو أنّ هناك شخصان : يٌ وجد قبل
وبعد . أتذكّر أنّ هـ في خضم شربي للكحول ، كنتُ أستلقي على
الأريكة وأُحدّث نفسي : « ألن يكون من الجميل شمّ رائحة
العشب مجددًا والاستمتاع بذلك؟ » . كانت الأمور البسيطة كتلك
غائبةً عني ، أمّا اليوم فقد أصبحت عظيمة بحق في نظري ، مثل
شمّ العشب المقطوع حديثًا في الربيع ، أو النظر إلى السماء
الزرقاء الجميلة في الصيف .

منذ ذاك الحين لم أشعر بالتعاسة أبدًا . إنّ الاستياء هو نتيجة عدم

امتلاك ما تعتقد أن ك راغب فيه ، وليس ما تحتاجه ، بل ما تعتقد أن ك ت ريده . إذا آمنت أن مكانك الحالي الآن ليس سوى جزء من شيء أكبر بكثير ، فإن ذلك مريح ومشجع للغاية ويبعث فيك الشعور بالأمان .

إن الفلسفة التي أحملها معي هي أن معجزات صغيرة تحدث كل يوم ، وهي لا تنفك تحدث كل يوم منذ أن قمت بإحالة الأمر ، وعندما أسمح لها بالتجلى ، فإنها تستمر في الحدوث طالما أنني أتخلّى ولا أمتلك أي شيء أو أضع ثقتي في الأمور المادية . لو كان بإمكانني منح ما حدث معي لجميع الناس لكان ذلك رائعاً .

قام كيفن بتغيير حياته تماماً بعد يقظته . بدأ في المساهمة في لقاءات جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم ، ثم تدرّب ليكون استشارياً وليصبح لاحقاً معالجاً بالتنويم المغناطيسي ، وحظي بين الفينة والأخرى ببعض العمل كمهندس معماري . قام كذلك بدراسة إدارة القلق والتوتر وحصل أخيراً على وظيفة بدوام جزئي مع مرضى السرطان . في مدة ست سنوات بقي دون حساب مصرفي خاص به ، ولم يكن لديه إلا القليل من المال ، ولكن لم يعد يهّمه أن يكون ناجحاً أو غنياً . لم يعد يُريد سوى مساعدة الناس ، ومحاولة أن يُحقّق لدى الآخرين التغيير الذي اختبره هو . لم يعد قلقاً من المستقبل أو حياءل إيجاد وظيفة أو امتلاك ما يكفي من المال لتدبّر أموره . في الواقع إنّه لا يقلق أبداً حياءل أي شيء . قال لي : «أنا أعمل بموارد محدودة منذ سنوات ، ولكن دائماً ما يظهر شيء ما . إذا احتجتُ إلى بعض المال فإنّه يأتي ببساطة . أعلم أنّه سوف يأتي ولذلك لا أقلق حياءل . يسألني الناس : «لماذا لا تقلق حياءل ما سيحدث؟» أخبرهم ببساطة أن الأمور سوف تتكفّل بنفسها .»

يشعر كيفين أنّ «القوة العليا» التي تواصل معها عندما وصل إلى الحضيض منذ 16 عامًا قد أرشدته خلال حياته الجديدة كمعالج. لم يختبر حالة سكر منذ تلك الليلة ولم تكن لديه رغبة أبدًا في الشرب. يُحدثني: «يقول الناس الذين كانوا يعرفونني سابقًا: «تبدو إنسانًا مختلفًا، عرفناك سكيّرًا يملك سيارة فارهة». اعتدتُ أن أشتري سيارة أودي جديدة كل عام، ما يزال لدي الآن سيارة أودي، ولكن عمرها 15 عامًا، يُشير عدادها إلى أنها قطعت 160.000 ميل، ولكنها تفي بالفرض. لاحظ الجميع حولي الفارق، واستغرقهم الأمر طويلًا كي يتعلموا الوثوق بي مجددًا».

من المُهم جدًا أنّ هذا التغيّر قد حدث عند النقطة التي «أحال» فيها كيفين مشكلته. تحدّث كثير من الناس الذين استمعنا إليهم عن نقطة مشابهة، «تخلّوا» عندها أو تقبلوا مأزقهم. بالنسبة إلى جيمي حدث ذلك عندما تقبلت أنّ موقفها ميؤوس منه ولا تستطيع فعل أي شيء لتحسينه. أمّا بالنسبة إلى ستيفاني فحدث عندما «استسلمت»، بينما بالنسبة إلى مايكل فقد كان عندما أخبره صوت في رأسه أن «يتحرر». في جميع الحالات، حدث التحوّل عند نقطة «التخلي» هذه بالتحديد. كان ذلك عندما حدثت معجزة كيفين، وعندما شعر مايكل أنّ «كلّ شيء قد تداعى»، وعندما فُتح الباب على مصراعيه بالنسبة إلى ستيفاني. لقد آذن هذا التقبل بحدوث النقلة النفسية، تمامًا مثل فتح صمام ما عند وصول الضغط إلى نقطة مرتفعة.

يُشكّل مفهوم «إحالة المشكلة» جوهر عملية إعادة التأهيل في جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم. إنّ نهج جمعية AA، بمعنى أنّ الشفاء ينبغي أن يحدث على المستوى الجسدي، النفسي، والروحي. إذا كان لأحدهم أن يتحرر من شرب الكحول فلا بُدّ له من أن يمزّ بالتحوّل الروحي. يجدر بالنفس المدمنة على الكحول أن

تموت كي تتمكن النفس الجديدة من الأثبات. إن التقبل والتخلي جانبان مهمان من هذه العملية.

المعجزة الأعظم في العالم

يتجلى هذه في قصة بوب سلاتر البالغ من العمر 56 عامًا وهو عضو سابق في الحرس الوطني من كانساس، ومدمن تعافى من شرب الكحول كذلك. يؤمن بوب أنه وُلد مدمنًا على الكحول. ذات مرة عندما كان طفلاً صغيرًا، كان في حفل زفاف أحد أقاربه حيث كان هناك كأسان من شراب البنش، أحدهما يحتوي على الكحول والآخر خالي من الكحول. شرب خطأً من الكأس الذي يحتوي على الكحول وأحسَّ على الفور شعور الثمالة. بعد ذلك، في كل مرة يكون لدى والديه حفلة، كان يتسكع في المكان ويشرب من كؤوس الجعة عندما يكون أصحابها غير منتبهين. اختبر في سنوات مراهقته والعشرينيات من عمره مخدرات أخرى بما في ذلك حبوب الهلوسة، الهيروين، الكوكايين، ولكن الكحول كان دائمًا خياره الأول.

في أواخر العشرينيات من عمره، كان بوب يشرب زجاجةً من ويسكي البوربون يوميًا، وكانت حياته تتداعى. تدرب ليكون مقاولاً وبدأ عمله الخاص في مجال إعادة تأهيل المنازل، ولكنَّه أنفق الكثير من الوقت والمال في شرب الكحول بحيث أهمل عمله وفشل مشروعه. اشترى حانة عند مرحلة ما، ولكنَّ ذلك فشل أيضًا بعد أن تمَّ القبض عليه بسبب القيادة تحت تأثير الكحول. تلقى مخالفة القيادة تحت تأثير الكحول، مما يعني بموجب قانون كانساس أنه من غير المسموح له امتلاك حانة أو نادي يبيع المشروبات الكحولية، فاضطر إلى بيع الحانة بخسارة.

على امتداد سنوات شربه للكحول كان بوب في حالة من الاضطراب النفسي. قال لي: «شعرتُ أنّ هناك حفرة في داخلي، وكنتُ أحاول ملأها على نحو يائس، بالمال، النساء، الكحول، أي شيء وكل شيء. لم أكن سعيدًا بما أنا عليه. كرهتُ البقاء وحيدًا، ولم أستطع الجلوس ببساطة والشعور بالراحة، وبالتالي عندما أكون وحيدًا، فإنني أشرب الكحول». تطوّرت لديه كذلك مشكلات جسدية، أخبره أطباؤه أنّ كبده، كليته، وبنكرياسه متضررون بشدة بسبب الكحول بحيث لم يبق أمامه زبما إلا سنتين يعيشهما.

في تلك الآونة كان ذاهبًا إلى أريزونا للقيام بعمل يتعلّق بإعادة تأهيل المنازل، فسألته صديقة قديمة إن كان بإمكانها السفر معه. توفقا على الطريق في سان أنطونيو، تكساس كي يُقلا أولادها الذين كانوا مقيمين مع جدتهم. لسوء الحظ لم تُخبره صديقتة القديمة أنّها أرسلت أحد أولادها للتبني منذ بضع سنوات. بعد الوصول إلى أريزونا بفترة قصيرة، تمّ إلقاء القبض عليهما بتهمة الاختطاف، وأمضى بوب في السجن ستة أسابيع، كانت المرة الأولى التي يكفُ فيها عن الشرب وأكره على القمام عن شرب الكحول في زنزانته. اختبر الذهان الارتعاشي، وراح يرتجف بشدة بحيث اضطر إلى الجلوس على يديه ولم يستطع حمل كوب من القهوة. عجز عن السيطرة على أفكاره فراح يهلوس، فرأى عناكب تزحف على جسده وذنابًا تتسلق عبر قضبان زنزانته.

إلا أنّه ما إن خفّت حدة الانسحاب الكحولي، حتى وجد أنّه يستطيع التفكير بوضوح للمرة الأولى منذ سنوات، وأدرك أنّه يُريد التوقف عن شرب الكحول، لم يكن يُريد الموت، ولم يعد يُريد أن يكره نفسه أو يستمرّ في تخريب تجارته وعلاقاته. بعد مرور يومين، تمّ إسقاط التهم عنه وإطلاق سراحه. حاول الشرب مرة أخرى ولكن لم يحدث

أي شيء، ولم يُفلح في أن يثمل. بدأ الذهاب إلى اجتماعات جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم يوميًا، واتبع برنامج الـ 12 خطوة قدر استطاعته. غير أن ذلك الأمر كان صراعًا. استمرَّت الرغبة الملحة في شرب الكحول بمعاودة الظهور عندما لا يكون ذهنه مشغولاً، أو يكون لديه الكثير من وقت الفراغ. غير أنه في نهاية المطاف، وبعد مضي سنة على امتناعه عن شرب الكحول، مرَّ بتجربة يقظة روحية عميقة شفتته من رغبته الملحة. كان يستمع بعد اجتماع جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم إلى سيدة تقرأ مقطعًا من كتاب المؤلف أوغ ماندينو: المعجزة الأعظم في العالم. The Greatest

بيروي يوب ذلك بكلماته Miracle in the World:

راح الكتاب يتحدث عن ح*ب* الإله والنعم التي منحنا إياها، وفي تلك اللحظة تمامًا اتفتح شيء ما في داخلي. كانت لحظة تخلّيي وأحسستُ بالإله في داخلي. أخبرتني السيدة لاحقًا أنني كنت أتوهج حرفيًا مثل تلك اللوحات القديمة التي يظهر فيها أشخاص حيط بهم هالة القداسة. غلّفتني الإله بالمحبة، وبدأت جميع هذه المعلومات في التدفق داخل دماغي، مبيّنة لي أن الحياة مختلفة تمامًا عما كنت أراها من قبل. رأيتُ أن الإله هو القوة التي تسود كل شيء، وأن الوعي موجود في كل مكان وفي كل الأزمنة. شعرتُ بهذا الح*ب* في كل شيء، وكنتُ متناغمًا مع وحدة الأشياء، وشعرتُ بالسلام والتناغم. كنتُ واعيًا بالكون بأسره إلى ما لا نهاية، وبأبعاد الوجود الأخرى. كانت جميع أنواع النشوة التي اختبرتُها بفعل المخدرات أو الكحول لا شيء مقارنة مع هذا.

دامت التجربة بضع أيام، أمّا الرغبة الملحة في شرب الكحول فقد زالت عني ولم تعُد أبدًا. لم أشعر بعدها أبدًا بالرغبة في الشرب،

وأصبحتُ شخصاً مختلفاً منذ ذلك الحين . أشعر بالارتياح لما أنا عليه ، وأُحبُّ كوني وحدي . لديّ إحساس بالعافية طوال الوقت . في بعض الأحيان هذا يجعل الآخرين غاضبين ، على سبيل المثال ، قال لي رجل في الأسبوع الماضي بعد اجتماع AA : « إنّه أمر سهل بالنسبة إليك ، أنت تجلس ببساطة هناك مطمئنٌ ومسترخيٌ للغاية !» .

باتت علاقاتي أفضل بكثير . أستطيع رؤية الناس على حقيقتهم ، إذ أنني أدركُ الإله الموجود في داخلهم . اعتدتُ أن أكون أنانيًاً ومتمركزاً حول ذاتي وحسب ، ولكنني أشعر الآن بالتعاطف والشفقة . أودُّ تقديم المساعدة ، وهذا هو سبب بقائي على قيد الحياة . عندما أُساعد الناس يَعودني الإحساس بالاتحاد والحبِّ بقوة أكبر . إنّه موجود دائماً ، ولا أنفكُ المسه .

اليوم أرى الحياة كرحلة وليس كعبء . أعلم أن الإله موجود ، ولكن ليس الإله الذي تُعرِّفنا عليه الديانات . إن الإله حسب فهمي هو اتحاد كلِّ شيء ، ووعي الروح النقية الموجود في كلِّ مكان وزمان .

لم تكن حياة بوب سهلة في السنوات الأخيرة، فبعد سنوات من توقفه عن شرب الكحول، عادت زوجته إلى الشرب مجدداً، مما أدى إلى طلاقهما. تمّ فصله من العمل نتيجة الركود الاقتصادي، واضطُرَّ إلى بيع منزله. غير أنه يقول: «عندما تحدث الأمور السيئة فإنني لا أتعلّق بها ولا أسمح لها بإزعاجي. إنني أتخلّى عنها ببساطة وأتقبّلها كما هي. ما أزال راغباً في النهوض كلِّ يوم، وما أزال ممتناً لكوني على قيد الحياة ونظيفاً من الكحول، ولفرصة أخرى لاختبار العالم من حولي. ما أزال سعيداً.» .

الفصل السادس المعلمون الروحيون

بالنظر إلى القوة التحويلية للمعاناة، لن يكون مفاجئًا أن الكثير من المعلمين الروحيين المعروفين قد مزّوا بفتنرات من الاضطراب النفسي الحاد قبل أن يُصبحوا مُعلمين. بعبارة أخرى، ليس مفاجئًا أن ينتهي المطاف ببعض الناس الذين يختبرون اليقظة الروحية بعد الاضطراب النفسي الحاد، بأن يكونوا مُعلمين روحيين.

كريشنامورتي

ينطبق هذا على جيدو كريشنامورتي، أحد أكثر المعلمين الروحيين شهرةً في القرن العشرين. يبدو أن يقظته الروحية كانت نتيجة الفقد، فقد عانى من خسارة فادحة في سنّ العاشرة جراء وفاة والدته التي كان يُكنّ لها حبًا شديدًا. ربّما لأنّ والديه كانا أبناء عمومة من الدرجة الثانية، فقد عانى أولادهما من اعتلال الصحة، حيث مات خمسة من أشقاء كريشنامورتي الإحدى عشر. «عانى كريشنامورتي هو الآخر من اعتلال الصحة خلال حياته، ولكنه على الرغم من ذلك عاش تسعين عامًا».

كطفل مرّ كريشنامورتي بتجارب روحية كانت تتسم بما أسماه التحدّث عن نفسه بصيغة الغائب «انعدام المسافة بينه وبين الأشجار والأنهار والجبال على نحو غريب». في سنّ الرابعة عشر، تمّ الاعتراف بـ «قدراته الروحية» من قبل أعضاء الجمعية الشيوصوفية، والذين وضعوه تحت رعايتهم، وقاموا بتحضيره ليكون «مُعلم العالم» المستقبلي.

على الرغم من ذلك، لم يمر بيقظة روحية دائمة إلى أن بلغ من العمر

27 عامًا. بينما كان في زيارة إلى كاليفورنيا، اختبر ألمًا وانزعاجًا شديدًا استمر ليومين. راح يهذي، وفقد شهيته وفي النهاية بدا أنه فاقد للوعي، ولكن عندما عاد إلى وعيه مجددًا في اليوم الثالث، اختفى الألم وأدرك أنه شخص مختلف. كتب إلى صديق له حينذاك: «ليس لديك أدنى فكرة كم تغيرت، إن طبيعتي الداخلية مفعمة بالطاقة والفكر». شعر أن لديه مهمة جديدة، وشعر برغبة في «مساعدة العالم بأسره كي يرتقي بضع خطوات إلى الأعلى». كان مفعمًا كذلك بإحساس عميق من العافية، ولم يعد يشعر بأي انفصال. كان متّحدًا مع الكون بأسره:

إنّ الحُبّ بكامل عظمته أسكر قلبي، لا يُمْكن أن يَغلق قلبي
أبدًا. لقد شربتُ من ينبوع البهجة والجمال الأزلي. إنّني ثمل
بالإله.

كان هناك رجل يٌصلح الطريق، ذلك الرجل كان أنا، والمعول الذي يحمله كان أنا، والحجر الذي يكسره كان في حدّ ذاته جزءًا مني، أمّا بساط العشب الغض فكان كينونتي ذاتها، والشجرة التي بالقرب من الرجل كانت أنا، والطيور والتراب والأصوات كانت جزءًا مني. بعد ذلك مرّت سيارة على مسافة مني، كنتُ السائق والمحرك والإطارات، وكنتُ في كلّ شيء، أو بالأحرى كان كلّ شيء في داخلي، الحي والجماد، الجبل، الدودة، وكلّ ما يتنفّس.

بعد ثلاث سنوات ترشّخ هذا التحوّل تمامًا عندما تُوفي شقيق كريشنامورتي الأصغر نيتيا نتيجة مرض السل. كانا مقربين جدًّا فقد كانا مثل توأمين. كانا رفيقين متلازمين وأمضى كريشنامورتي السنتين السابقتين وهو يعتني بشقيقه. كان في البداية مدمرًا بسبب

الخسارة، يروي ذلك صديقه: «في الليل كان يتنهد، ينوح، ويكي على أخيه نيتيا، وكنا نراه يومًا بعد يوم مفطور القلب وخائب الأمل». إلا أنه في الوقت الذي كان يعيش فيه الحداد على خسارته، مرَّ كريشنامورثي وفقًا لصديقه بـ«ثورة داخلية». اشتدت حالته الروحية وخامره إحساس بالتعاطف الشديد وشعر بقوة داخلية أشدَّ عمقًا:

مات حلم قديم ووُلد آخر جديد، مثل زهرة تندفع من خلال الأرض الصلبة. تظهر رؤية جديدة تجاه الوجود ويتكشف وعي أعظم. تنبض في العروق قوة جديدة وُلدت من رحم المعاناة وتولد شفقة وفهم جديدين من رحم المعاناة السابقة. ثمّة رغبة أعظم في تخفيف معاناة الآخرين، وإن كان لا بدّ لهم من المعاناة، فحبذا لو يتحمّلونها بنبل ويخرجون منها بالقليل من الندوب. لقد انتحبت، ولكن لا أريد للآخرين أن ينتحبوا، ولكن إن فعلوا فأنا أعلم معنى ذلك.

متسلحًا بهذه القوة الداخلية الجديدة قرر كريشنامورثي التحرر من الحركة الثيوصوفية التي رعته منذ الطفولة. تخلى عن دوره كـ«معلم العالم»، مُعلنًا أنّ «الحقيقة أرض بلا دروب»، وأنه لا يُريد أن يكون جزءًا من أي منظمة، كما يرفض أي معتقد أو عقيدة. أمضى بقية حياته وهي خمسة عقود ونصف كمعلم روحي مستقل، مسافرًا على نحو متواصل، عاقدًا الاجتماعات وملقيًا للمحاضرات. ليس من السهل تلخيص تعاليمه، حيث يراها كثيرون صعبة الفهم، ولكن قوته الروحية كانت عظيمة إلى درجة جعلت ملايين الناس يتذوقون الاستنارة في حضرته.

راسل ويليامز

على مدى السنوات الثلاثة عشر الماضية واظبتُ على زيارة المُعلّم
الروحي راسل ويليامز، والذي لم يكن معروفًا على نطاق واسع ولا
راغبًا في ذلك، إذ لم يقم أبدًا بنشر أيّ من كتاباته ولم يقم بالترويج
لنفسه. اقترحتُ عليه مؤخرًا المساعدة في تجميع كتاب يحتوي
تعاليمه إلى جانب قصص من حياته، ولكنه ممانع ذلك. قال لي: «لا
أريد نشر أيّ كتاب فيما أنا على قيد الحياة». على الرغم من ذلك، كان
راضيًا عن سردي لقصته هنا باختصار.

وُلد راسل في لندن عام 1921. عند تأليف هذا الكتاب كان راسل في
التاسعة والثمانين من العمر، ولكنه كان يبدو ويتصرف كما لو كان
أصغر بخمسة وعشرين عامًا. كان يتمتع بقدر كبير من الطاقة، ولا
يزال يمشي ويقود السيارة مسافات طويلة، ويقوم بكافة أعمال
المنزل، ويمضي أيامًا طويلة صيفًا في البستنة. يقود سيارته مرتين
في الأسبوع مسافة 15 ميلًا إلى مقر الجمعية البوذية في مانشستر،
التي يتولى رئاستها منذ عام 1978، من أجل إجراء الحوارات. على
الرغم من أنني أحضر اللقاءات منذ ثلاثة عشر عامًا، لا أزال أعتبر
نفسي وافدًا جديدًا. كثيرون هم من يحضرون إلى هناك منذ ثلاثين
عامًا أو أكثر. حتى بعد مرور كلّ تلك السنين لا تزال تعاليم راسل،
وحضوره، تابضين بالحياة ومُهمّين بالنسبة إليهم.

حتى عندما كان طفلًا، شعر راسل بأنّه «مُدرك لشيء قوي لم أستطع
تحديد ماهيته، ولكنه كُنّي شعرتُ أنّه عليّ معرفته». يتذكّر أنّه في سنّ
التاسعة أدرك وجود «أمر أكبر»، ولكن طفولته ومراهقته كانتا
مليئتين بالاضطراب والمشقة بحيث لم يتسنّ له اكتشاف ماهية ذلك
الأمر. أصبح والده عليلًا إثر تسقّمه بالغاز خلال الحرب العالمية
الأولى وعانت والدته من مرض السل. تُوفي والده عندما كان في
سنّ العاشرة، وتبعته والدته بعد سنة. في تلك المرحلة، انضمّ شقيقه

الذي يبلغ اثني عشر عامًا إلى فتیان البحرية، أما أخته الصغرى فأخذتها إحدى العمات إلى منزلها. حاول جده أن يُلحقه بدار برناردو لرعاية الأطفال، ولكن تمَّ إخباره أنه أكبر من السن المسموح بها. تُرك وحيدًا تمامًا، ولم يبقَ أمام راسل خيار سوى ترك المدرسة والالتحاق بالعمل في سنّ الحادية عشرة ونصف. كان عمله الأول ضمن ورشة عمال شركة هندسية، ثمَّ انتقل إلى مدينة هُل Hull من أجل العمل على متن سفن الصيد، وفي نهاية المطاف عاد ليحصل على وظيفة في محل للخياطة في لندن.

إن خسارته لعائلته «شقيقه، شقيقته، بالإضافة إلى والديه» ووطأة اضطراره إلى إعالة نفسه في سنّ صغيرة كتلك، قد تركا راسل في حالة ميؤوس منها. كما هو الحال مع كريشنامورتى، رُبما حصلت اليقظة الروحية بعد سنوات لاحقة نتيجة حالات الفقد هذه بصورة أو أخرى. غير أنه تفاعل معها في حينه: «بالغضب والثوران لأتفه الأسباب. شعرتُ بالكراهية تجاه نفسي بسبب جهلي، وتجلّى ذلك على شكل عدائية تجاه الآخرين. خضتُ الكثير من الشجارات ومن العجيب أنني لم أقتل أحدًا».

اندلعت الحرب العالمية الثانية عندما كان راسل في الثامنة عشر وقد جاءت الحرب في الوقت المناسب تمامًا، حيث يقول: «أنقذتني الجندية من نهاية سيئة، وأبعدتني عن المتاعب. علّمتني ضبط النفس وكيفية التحكم بعواطفى. كما أنها خلصتني من القلق حيال إبقاء نفسي على قيد الحياة. لقد أمتت لي طعامًا منتظمًا ومأوى للمرة الأولى منذ توفي والدي».

قبيل نهاية شهر أيار من عام 1940، حصل على إجازة لمدة يومين لأول مرة فقرر الذهاب إلى لندن ليرى إحدى عمّاته، وبينما كان

يمشي على جسر ويست منستر رأى صفًا طويلًا من القوارب المتجهة إلى أسفل نهر التايمز، فسأل رجلاً على قارب عند رصيف الميناء عن الخطب، فقبل له إن هناك حالة طوارئ، وإنه تم توجيه الأوامر لكل من يملك قاربًا بالإبحار به إلى تشاتام في كينت. قرر راسل أن يذهب مع الرجل على متن قاربه، عبر بحر المانش في اتجاه دونكيرك وشارك في إحدى وقائع الحرب البطولية والمريضة في الوقت نفسه: إذ تم إجلاء ما يزيد عن ثلث مليون من الجنود البريطانيين والحلفاء من الساحل الفرنسي تحت وابل القنابل التي يُلقونها سلاح الجو الألماني. أمضى راسل ثلاثة أيام بلياليها وهو ينقل الجنود من الشواطئ إلى السفن المُدمرة الكبيرة. إلا أنه لم يتحدث قط بالتفصيل عما رآه هناك. قال لي والدموع تترقرق في عينيه: «لا أمانع التحدث عن أي شيء آخر، ولكنني لا أستطيع التحدث عن ذلك. يستحيل وصف الألم والمعاناة. لقد أظهر أفضل ما في الطبيعة البشرية وأسوأ ما فيها».

بعد مرور ثلاثة أشهر فقط وفي بداية شهر أيلول من عام 1940، تم تعيين راسل في لندن في أثناء الحرب الخاطفة Blitz، عندما قام سلاح الجو الألماني بسحق المدينة لسبع وخمسين ليلة متتابة. كانت مهمته حراسة النقاط الحساسة في المدينة كالجسور والمرافق، فلم يغمض له جفن تقريبًا طوال تلك الفترة، يقول: «كان الأمر مرهقًا على نحو لا يُصدق. شعرت في النهاية كما لو أنني على شفا انهيار عصبي».

في شهر أيلول من عام 1942، أصيب راسل فتم إنهاء خدمته كجندي، وأصبح متخصصاً في الكهرباء وعمل لحساب وزارة الطيران في المطارات المتطورة. مرَّ حينها بتجربة الاقتراب من الموت عند تعرضه لصعقة كهربائية:

كان عليّ التحقق من خط الإمداد الرئيسي ، ولكنّ المادة العازلة كان
ت قد زالّت عن السلك . لامسته أثناء مروري وأصبحت فجأة
خارج جسدي على ارتفاع أميال في الفضاء . رأيت نفسي ككائن من
نور نقي . علمت أنّ لدي خيارين ، إما أن أُولد من جديد أو أعود
كي تدبّ الحياة في جسدي مجدداً . علمت دون التفوه بأيّ كلمات
أنّ هناك عملاً ينبغي القيام به ، وأنّه يتحتم عليّ العودة . لحسن
الحظ لم يكن هناك أذية دائمة .

إبان اليوم دي D-Day في شهر حزيران من عام 1944، عندما تم
إنزال قوات الحلفاء على شواطئ فرنسا، خاض راسل تجربة
مأساوية أخرى. كان بمفرده في المطار ويعمل بصفته المدير
المناوب، وكان التشديد الأمني يقتضي ألا يحل أحد مكانه كمدير،
وأنه لا يُمكن إيصال الطعام إلى المطار. بقي راسل بمفرده لثلاثة أيام
بلياليها وهو يعمل على مدار الساعة دون طعام أو نوم إلى أن انهار
من التعب الشديد.

عندما وضعت الحرب أوزارها بعد سنة، كان راسل حسب وصفه:
«رجلاً آلياً، مخطماً جسدياً وعاطفياً». في بداية الأمر، كان على وشك
القيام مع أحد زملائه بمشروع إصلاح الأدوات الكهربائية، ولكنه وجد
أنّ الاستقرار مستحيل بالنسبة إليه. أصبح متسكّفاً لعدة أشهر،
مرتحلاً من بلدة إلى أخرى ومن عمل إلى آخر إلى أن انتهى به
المطاف في سيرك متنقل حيث راح يعتني بالأحصنة. قام بهذا العمل
ثلاث سنوات ونصف، وأصبح نوعاً من التدريب الروحي بالنسبة إليه.
تعلّم أنّه كي يفهم الحيوانات، يتوجب عليه مراقبتها وحسب، دون
تكوين أيّ أفكار أو آراء حولها. لاحظ كيف تستجيب الحيوانات
للتغيرات الطفيفة في حالته النفسية وسلوكه، ووجد أنّها تستجيب

على نحو أفضل عندما يكون حاضرًا بكلّيته. عندما يكون ذهنه مشغولاً بأمور أخرى ولا يمتحها انتباهه الكامل فإنها تُصبح متهيبة، أمّا عندما يكون حاضرًا هناك بالكامل، هادئًا ومتيقظًا، فإنها تُصبح هادئة هي الأخرى. نتيجة لذلك، نجح في صقل ذهن هادئ وتعلم أن يعيش في اللحظة الراهنة بكلّيته.

ذات يوم وعندما كان مع أحد الأحصنة في الإسطبلات، حظي بأول تجربة يقظة مهمة:

استدرتُ كي أنظر إلى الحصان الذي كان البخار يخرج من أنفه ، وفجأةُ أصبحتُ أنا الحصان . كنتُ في داخله وكنتُ أستطيع النظر من خلال عينيه وذهنه . كنتُ واعي ا بطبيعته الحقيقية . كنتُ مدركًا أن جميع الأشياء واحدة . أدركتُ كذلك أن هناك سلامًا عميقًا في داخلي .

ذهبتُ إلى الحظيرة حيثُ ي وجد الأسد ووجدتُني في حالة اتّحاد معه أيضًا ، ومن ثمّ مع أحد الكلاب . ثمّ كنتُ جميعها وكان كلّها واحد . كانت متفصلة فقط من ناحية الشكل والبنية . أمّ الجواهر والفراغ فكانا ذاتهما في داخلها جميعًا .

كما الحال في الكثير من التجارب التي سمعناها، كانت هذه التجربة هي بداية تغيير دائم في الكينونة، أي بداية تحوّل نفسي. أصبح راسل فيما بعد إنسانًا مختلفًا، وتلاشى الغضب المتأجج في داخله منذ أن كان طفلاً ولم يعد أبدًا. توقفتُ ثرثرة أناه المزيفة، فأصبح ذهنه صافيًا وخاليًا دائمًا. فقد إحساسه بالانفصال عن الآخرين وعن العالم حوله. يقول: «لم أعد أختبر الرغبة أو البغض. كنتُ في سلام مع نفسي».

شعر راسل بعد هذا بألفة متأصلة مع الحيوانات التي عمل معها، ومع البشر الآخرين. وكأت الحيوانات المثهجة والعدوانية مع غيره تُصبح هادئة ومتعاونة معه. على سبيل المثال، ذات مرة داس حصان على زجاج مكسور، فانغرس الزجاج في حافره وراح يصرخ ألماً. لم يستطع الوقوف ساكناً بما يسمح لأحد بمساعدته، إلى أن وصل راسل. هدا في حضرة راسل وأصبح ساكناً بما يسمح لراسل برفع حافره وإيجاد قطع الزجاج المكسور بين الدماء وإخراجها.

بدأ الناس كذلك بالقدوم إليه مع مشكلاتهم، وكأ أنهم علموا أنهم يستطيعون اطلاعه عليها دون أن يحكم عليهم. في بعض الأحيان لم يكن هناك داع حتى لأن يتكلم، كانوا يستفيدون بطريقة ما من هدوء حضوره والانتباه الكامل الذي يمنحهم إياه.

على الرغم من ذلك، لم تكن هذه نهاية صراعات راسل. مثل جانيس، التي مزت بتجربة مماثلة في الأثحاد مع الطيور البحرية والحصان، لم يكن لدى راسل إطار يُساعده في فهم تحوله. كان هذا في بداية الخمسينيات، عند بدايات اطلاع الغرب على التقاليد أو الممارسات الروحية. حاول راسل أن يتحدث الناس عما يحصل معه، وأن يصف لهم كيف تغيرت نظرتة إلى العالم، ولكنه قوبل بعدم الفهم. لقد ظنه الناس مجنوناً، فأوشك أن يُصدقهم. بدأ التشكيك في نفسه وفي قيمة نفاذ البصيرة التي مُنحت له، وبدأ يشعر بالإحباط مجدداً. غير أن هذا قاد إلى تجربة روحية عظيمة أخرى بددت شكوكه وأسست على نحو راسخ لحالته الروحية الجديدة:

كان في داخلي ما يجب أن يخرج ولكنّه يابى . رحت أدفعه بعيداً أكثر فأكثر . صحت في النهاية : « فليساعدي أحد ما !»، كان الأمر كما لو أن أحدهم دثرتي بغطاء ، ولم يسبق . طوال حياتي أن عرفت

سلامًا اذكاء . دام ذلك ثلاثة أيام . كان هناك إحساس بالحرية ، ولا تزال تلك الحرية والسلام في داخلي إلى الآن .

مع حلول هذا الوقت من عام 1957، كان راسل يعمل في حمامات السياحة في إزلنغتون، لندن «ذهب السيرك إلى أيرلندا وقرر ألا يذهب معه». ذات ليلة وفي طريقه إلى شقته، اشترى صحيفة وفتحها ليجد إعلانًا صغيرًا عن محاضرة حول العلاج الروحي. شعر على نحو غريب أنه مجبر على الذهاب إلى هناك، ولكن الاجتماع كان مخيبًا للأمل. من الواضح أن «المعالج» كان دجالاً. في النهاية، وقف أحدهم، وكان على بعد صفين أمام راسل ووبَّخ المعالج قائلاً: «إن كنت تظن أن هذا علاج روحي، فلا بد أنك فقدت عقلك». التفت بعدها إلى راسل وقال: «لم آت من أجل ذلك، لذا لا بُد أنك السبب في تواجدي هنا».

كان ذاك جون غاري، أحد مؤسسي الجمعية البوذية في بريطانيا العظمى. في تلك الليلة وصف له راسل تجربته الإدراكية والنظرة إلى العالم التي منحته إياها، فصاح غاري: «تلك هي البوذية الصرفة!». بالكاد كان راسل قد سمع عن البوذية ومن المؤكد أنه لم يكن يعلم عنها شيئًا، أما غاري فكان مذهولاً لاكتشافه أن شخصًا بسيطًا قد حاز الإدراك من خلال جهوده الخاصة المحضة. قام بتعريف راسل على أعضاء الجمعية الآخرين وبدأ راسل بإجراء نقاشات هناك، ثم قاموا بتثنيته كمُعَلِّم لهم، وبذلك بدأ حياته الطويلة كمُعَلِّم روحي. سافر في عشية رأس السنة عام 1957 إلى مانشستر كي يلتقي بأعضاء الجمعية البوذية في مانشستر «التي أسسها كذلك جون غاري عام 1951» وظل متواجدًا هناك منذ ذلك الحين.

يقوم راسل بتدريس أحد أشكال الأديفائتا، أو عدم الثنائية. يُخبرنا

راسل أن الوعي هو الواقع الأساسي في الكون، وهو الواقع «غير المتجلي» الذي ينبثق منه العالم المادي المرئي بأسره. يُعبّر ذلك الوعي عن نفسه أيضًا بصفته الوعي الفردي للبشر، في جوهر كينونتنا نحن متحدون مع الكون، ومع جميع الكائنات الأخرى وكافة الأشكال، لأننا نتكون من الجوهر نفسه. يُعلّم راسل الناس أن طبيعة الوعي هي النعيم والاتحاد، وأن وحده نشاط الأنا المزيفة، الذي يتمثل في رغباتها وثرثرتها المتواصلة، هو ما يمنعنا من اختبار تلكما الصفتين. يُوصي راسل بالمراقبة الذاتية وتمارين اليقظة الذهنية من أجل المساعدة في استرجاع طبيعتنا الحقيقية.

على الرغم من ذلك، سوف يُخبرك كلٌّ من يحضر جلساته أن تعاليم راسل ليست وحدها المدهشة والعظيمة إلى أبعد حد، بل حضوره كذلك. في كتاب اليقظة من النوم أتحدّث عن الإشعاع الروحي القوي المنبعث منه، والذي قد يُسفر عن تجارب روحية لدى كلِّ متقبّل.

اكهارت تول

إنّ تجربة راسل مشابهة على نحو مدهش لتجربة اكهارت تول، والذي حدّث يقظته الروحية في العمر نفسه كما لدى راسل، أي تسعة عشر عامًا.

حتى ذلك الوقت عاش اكهارت في حالة شبه مستمرة من الاكتئاب والقلق. أجرى مقابلة معه من أجل هذا الكتاب ووصف لي الأمر كما يلي:

حالة زائدة من القلق، حالة من الاكتئاب، يأس وألم وجوديّان، كان هناك إحساس بخوف عظيم من الحياة: خوف من المستقبل، خوف من انعدام المعنى يكمن وراء كلِّ شيء، وفي الوقت نفسه لا

رغبة في مواجهة انعدام المعنى أو معرفة ما يكمن وراءه . أتذكّر
قراءة رواية الغثيان لجان بول سارتر ، وأنّي وجدتُ فيها بعض
الأمور التي تماهيتُ معها : الشعور بأنّ العالم غريب وعدائي تقريباً
، فحتى الجمادات بدتْ عدائية . كان الشعور حاداً خاصة خلال
الليل ، أعني الاستيقاظ والإحساس بالطبيعة الغريبة للجدران حولك
وحتى الأثاث ، إحساس بالانفصال التام عمّا أيّ حيط بك ، إحساس
بالوحدة الشديدة . ليسّت العزلة ، والتي هي أمر إيجابي ، وإنّما
الوحدة والشعور بالعوز . تحوم حول شاطئ الواقع مثل جزء لا
معنى له تمّ انتزاعه من كلّ أكبر بدا ذات يوم منطقيّاً .

على الرغم من أنّ اكتئاب كهارت كان على نحو رئيسي، نتيجة
عوامل نفسية داخلية، إلّا أنّه كانت هناك بعض العوامل الخارجية
أيضاً، ومنها زواج والديه غير السعيد والخلاف المتواصل بينهما. كان
تعيّساً أيضاً في المدرسة حيث شعر كأنّه دخيل :

لم أتكيّ ف . أتذكّر أنّ صديقي الم قرّب في المدرسة كان
لديه إعاقة جسدية بالغة ، ولم يكن لدى معظم الطلاب رغبة في
الاختلاط معه . كنتُ دخيلاً لأسباب داخلية وكان هو دخيلاً
لأسباب جسدية . كان الشعور بعدم الانتماء حاضراً على الدوام ،
وكان شيء ما في داخلي يمنعني من أن أكون جزءاً من العالم
الاعتيادي . لبعض الوقت بدا أنّني متكيّ ف في الجامعة ، ولكن
لاحقاً عندما قمتُ بمشروع التخرج ، أدركتُ أنّني لا أنتمي إلى
هناك أيضاً .

لاحقاً وفي كثير من الأحيان فكّرتُ في الانتحار كمخرج ، ولكن
هذه الأفكار كانت موجودة حتّى عندما كنتُ طفلاً . عندما كنتُ
في العاشرة وتمّ وضع سقالات في المنزل الذي نعيش فيه من أجل

طلاء الواجهة ، وبقيت السقالات منصوبة في الأعلى لبضع أسابيع ،
أتذكّر أنّني كنتُ أُحدّث نفسي : « هذا جيد . إذا اضطررتُ إلى
القفز إلى الأسفل فسيكون ذلك سهلاً ، أستطيع ببساطة تسلق
السقالات » .

كان أحد العوامل الخارجية الأخرى افتقار اكهارت إلى الجذور
الاجتماعية . بعد انفصال والديه وهو في الثالثة عشر من عمره ، انتقل
إلى بلد آخر مرتين ، أولاً إلى إسبانيا ثم إلى إنجلترا . كان الانتقال إلى
إنجلترا خطوة إيجابية في البداية ، تزوّج والده مجدداً وحسب تعبير
اكهارت : « تنفستُ الصعداء لأنني لم أعد جزءاً من زواج أبي
التعيس » . على الرغم من أنّ اكهارت عمل كمُعَلِّم لغة ، إلا أنّه شعر
بوحدة شديدة خلال سنواته الثلاث الأولى في إنجلترا :

لم يكن لديّ عائلة هنا ولم أكن أعرف أحداً . أحببتُ إنجلترا ،
وشعرتُ بالقرب منها أكثر من أيّ دولة أُخرى . على الرغم من ذلك ،
كان لديّ إحساس بالانعزال ، خصوصاً في لندن . في السنوات
القليلة الأولى عشتُ في غرفة صغيرة ، استمتعتُ بالسير في
الشوارع ولكن توجّبتُ عليّ دائماً العودة إلى غرفتي ليلاً .

إلى جانب الألم النفسي والانعزال ، كان هناك شعور بالقصور والرغبة
في أن أكون ذا قيمة ، وأن أثبت للعالم أنّني كذلك . كانت رغبة
غير واعية . عندما يحتاج الناس إلى تعزيز إحساسهم بذواتهم فإنّ
هم يتطلّعون غالباً إلى الأمر الأكثر وضوحاً ، وإلى الشيء الذي
يستطيعون التماهي معه بقوة . قد يتمتع البعض بمظهر جيد ، قوة
بدنية ، جسد مثالي ، خلفية أسرية ، ممتلكات ، أمّا أنا فلم أكن أملك
أيّ من ذلك . لم يكن هناك الكثير لأتماهي معه ، ولم يتبقّ لي سوى
الذكاء . أوليتُ اهتمامي للأمور الفكرية ، وكان ذلك في جانب منه

بحثاً عن جواب في العالم الفكري ، وفي جانب آخر محاولة لتعزيز
إحساسي بالهوية كإنسان واسع الاطلاع . كان هناك عنصر متعلق
بالأنا المزيفة تمثّل في القراءة عن علم النفس والفلسفة في أوائل
ومنتصف العشرينيات من عمري . كنتُ أظن حينذاك أنّ الذهن
البشري يملك الإجابة وأنّني أستطيع التوصل إليها من خلال دراسة
الفلسفة .

التحقتُ بالجامعة متأخراً وكانّت نظرتي إليها مبالغاً فيها . ظننت
أنّ الإجابة موجودة لدى الأساتذة ، ولكنني أدركتُ أنّهم كانوا
تعساء مثل غيرهم . سبق وذكرتُ في كتاب أرض جديدة A New
أنّ أحد الأساتذة الذين كنتُ معجباً بهم قد أقدم على Earth
الانتحار . كان الأساتذة تعساء كحالي . لم يَزِدْني العالم الفكري
بأيّ إجابات حقيقية ، وإنّما بالمزيد من الأسئلة .

كلّ ما واصلتُ بحثي الفكري ، اشتدّ الإحساس باليأس . غير أنّني
تابعتُ ذلك لأنّني منحنى إحساساً وهمياً بالهوية . أصبحتُ في
نظري ونظر العالم إنساناً مثقفاً نوعاً ما ، وحاز ذلك على رضا الأنا
المزيفة . إلّا أنّني في كلّ ما يرضي الأنا المزيفة ثمّة خشية
دائمٌ أنّني يكون غير كافٍ . كلّ ما عززتُ الأنا المزيفة لديك ،
ينمو الإحساس بالخوف أكثر ، الخوف من أنّني أكون جيداً كفاية .
كلّ ما تظاهرتُ كذباً بالثقة بالنفس أمام العالم ، ازداد الخوف غير
الواعي ، وذلك هو السبب في حاجة الناس إلى لعب الأدوار ، إنّهم
لا يدركون أنّهم كافيين حقاً .

نمّتُ الأنا المزيفة واليأس خلال العشرينيات من عمري . كنتُ
متلهفاً جداً إلى أنّني أكون بلي بلاء حسناً في الجامعة ، وعلى الرغم
من أنّني كنتُ مكثباً حينها ، إلّا أنّني اجتهدتُ بالتقيتُ

قبل بضع سنوات مضت بصديق كنت معه في الجامعة فقال لي :
« كنت تعمل على الدوام ، وتبقى مستيقظاً حتى وقت متأخر من
أجل الدراسة . » إلّا أن حافزي لم يكن بالأمرال مبهج ، بل الخوف
من ألا أكون جيداً كفاية ، والخوف من الحاجة إلى إثبات أنني
أستطيع أن أكون أفضل من الآخرين .

حصلت في الامتحانات النهائية على الدرجة الأولى وشعرت
بسعادة غامرة لبضعة أسابيع . إلّا أن القلق عاودني ، ماذا سأفعل
الآن؟ كان هذا بداية الإدراك أن قلقي لم تتسبب به الأمور
الخارجية ، وأن هـ سوف يستمرّ مهما حققت .

عند التأمل في أحداث الماضي ، أرى أن التعاسة نشأت من حالة
تفكك داخلية . عندما ينهار كل شيء حولك فإن ذلك يستحضر هذا
الإحساس الكامن بالتفكك ، والموجود مسبقاً داخل كل منا ،
الإحساس بعدم التجذر في نفسك ، الشعور بالانقطاع عن مصدر
الحياة . طالما أن الأمور تسير على ما يرام حولك ، دون أي انهيار
كبير ، سوف يكون هناك إحساس طفيف بالخوف أو القلق ، يـ حاول
الناس التستر عليه ، ولكن عندما تبدأ الأمور في التداعي ، فلا يـ
جدي التستر نفعاً .

قد يحدث هذا مع أولئك الذين يبدو أن هم يملكون كل شيء ،
فليهم الشهرة والمال والقدرة على الذهاب إلى أي مكان وفعل ما
يشاؤون ، ولكن ذلك لم يعديع على الرضا ، إذ يعجزون عن
التستر على إحساسهم بالتفكك والانفصال . عندما تـ أصبح الأحداث
الخارجية سلبية ، يشتد شعورك بالفراغ في داخلك .

بالنسبة إلى اكهارت ، أصبح الفراغ الداخلي وإحساسه الدائم بالقلق
والياس قويين إلى درجة أنه عندما كان في التاسعة والعشرين من

عمره صحا ذات ليلة ولديه رغبة عارمة في قتل نفسه. بقيت فكرة «لم أَعُدْ أستطيع العيش مع نفسي» تُراوده إلى أن أدرك فجأة أن هذه العبارة تعني أن له نفسين، نفس تُعاني وأخرى تقف جانبا وتراقب تلك التي تُعاني. في تلك اللحظة حدث تخلُّ عن الهوية، وانسحبت هويته من النفس المرتبطة بالآنا المزيفة وتاريخها، وتلاشت تلك النفس مباشرة تاركة إحساسًا بالكينونة والسلام الخالصين.

كان خائفًا في البداية، ولكنّه امتثل إلى الصوت الداخلي الذي أخبره ألا «يُقاوم أي شيء». شعر أن هناك ما يُشبه الثقب الأسود في داخله، ودوامه من الطاقة تسحبه إلى الأسفل، ثم تلاشى خوفه ولم يدر إلا وقد أصبح الصباح.

عند استيقاظه شعر أنه إنسان جديد يعيش في عالم جديد. كان في حالة من الدهشة والنعيم. في كتابه قوة الآن The Power of Now يصف الأمر كالتالي: «مشيت في أنحاء المدينة وأنا في اندهاش تام من معجزات الحياة على الأرض، كما لو أنني ولدت للتو في هذا العالم».

لم يعلم ما الذي حدث له، فقد شعر وحسب بسلام رائع. ظن في البداية أنها ربما تكون تجربة مؤقتة، ولكن عندما لم تتلاش مع مرور الأيام والأسابيع، أدرك أنها دائمة.

على الرغم من أنه لم يكن واعيًا تمامًا بالأمر حينذاك، كان أحد التغييرات النفسية الرئيسية التي مرَّ بها إيكهارت هي أن ذهنه أصبح صامتًا، وتوقفت «ثرثرة الأفكار» المتواصلة للآنا المزيفة. قال لي:

عندما حدث التحول في بادئ الأمر، كان كل ما أعرفه هو أنني مطمئن. لم أكن أعلم لماذا، إلا أن ذهني تباطأ وبات نشاطه أقل

بكثير . كان هناك فترات طويلة من حياتي حيث لم يكُن هناك تفكير أو القليل جدًا منه أو المٌهمّ منه فقط . لم أعُد متماهيًا مع عمليات الفكر ، وخدمت تلك العمليات التلقائية القهرية ، أعني التفكير الصاحب الذي تماهيتُ معه والذي استتر وراءه البُعد الأعمق من نفسي . إلّا أنّهُ في حينه ، لم أكن أعلم ذلك مباشرة ، وإنّ ما فقط من خلال السلام الذي شعرتُ به .

أصبحتُ واعيًا أكثر بالجمال . ولم أعُد أنظر إلى العالم حولي بوصفه تهديدًا ، وإنّ ما بوصفه مفعّمًا بالحياة . كان هناك إحساس عظيم بتقدير الأمور الصغيرة ، وليس فقط الجمال الأخاذ لشجرة مزهرة ، وإنّ ما جمال الأشياء عديمة الفائدة ، بل وحتى الجامدة منها . شعرتُ بقوة بجمال الظواهر الطبيعية ، وقدّرتُ كينونتها وحضورها .

لم أعُد أشعر بانفصال بيني والعالم حولي ، وشعرتُ بالاتحاد مع ما يُحيط بي ، حيّا كان أم جمادًا . لقد عنى ذلك أيضًا أنّني لم أعُد أنظر إلى الناس كمصدر تهديد . قبل تلك النقلة كنتُ أشعر بوجود نوع من الخوف في الخلفية عند لقائي بالناس ، وكنتُ أشعر بعدم الارتياح عندما أدخل إلى مكان ما . أمّا اليوم فأستطيع التواصل مع الناس وأنا مرتاح ، إذ لم أعُد مُضطّرًا إلى إثبات أيّ شيء .

إنّ أهمّ ما في ذلك هو عدم الاضطرار إلى إطلاق مسميات على إدراكات المرء . كنتُ قادرًا على النظر إلى الأشياء دون إطلاق العناوين أو المسميات عليها . لم أقم بتأويل البشر ، بل تركتهم ببساطة يكونوا كما هم . يتمثل الإكراه الذهني في اللجوء مباشرة إلى تعريف أو تفسير كلّ ما تلاحظه . إنّ الكفّ عن ذلك يجلب إحساسًا عظيمًا بالراحة والاتحاد ، إنّ فرض مسمى على كلّ

شيء يجعل الواقع أمرًا ذهنيًا ومجردًا. عندما تتم تسمية وتفسير كل شيء مباشرة، فإنك تعيش في واقع تصويري، ويكون لديك الكثير من الآراء ووجهات النظر، ومهما يكن مات لحظة فسوف يخضع على الفور للتصفية عبر وجهات النظر والآراء فتتماهى أنت معه مباشرة. في غياب الاضطرار إلى تفسير الأشياء، يكون هناك حرية إدراك، ومن أجل ذلك يسمي تحررًا، إذ تدب الحياة في العالم فجأة.

على الرغم من أنه قارئ نهم، لم يكن لدى إيكهارت إمام بالتقاليد والحالات الروحية، وبالتالي لم يفهم ما حدث له:

لم أتمكن من التحدث عن ذلك وتفسيره للآخرين، ناهيك عن مساعدتهم، إلّا بعد مضي سنوات. إن اليقظة المفاجئة لا تعني فهمًا مفاجئًا. كل ما عرفته هو أنني في حالة سلام ولكنني لم أعرف لماذا، ولأنني شعرت بالسلام، أغراني التحري عن التعاليم، المدارس، والأديان الروحية، فشعرت بانسجام شديد معها. عندما كنت أستمع إلى معلم علم رومي حقيقي أو أقرأ بعض التعاليم الروحية الحقيقية، وكنت أشعر بابتهاج وتقدير في داخلي. عرفت في قرارة نفسي أن: «هناك حقيقة»، أسلم بها عندما تأتي من مصدر حقيقي، وليس من مصدر ثانوي.

قرأت البهاغفاد غيتا، التاوتي تشينغ، والإنجيل، وأدركت صلب الحقيقة التي لم أرها من قبل. زرت الأديرة البوذية في إنجلترا، واستمعت إلى الرهبان البوذيين، وخصوصًا راهبًا أو اثنين ممن كانا على اتصال مع المصدر. أوضح لي التعاليم الأساسية للبوذية وحدثاني عن وهم النفس «أنا». قال لي الراهب: «تتمحور الذا حول إيقاف التفكير». لم أع أن ذلك هو ما حصل معي إلّا بعد

ثلاث أو أربع سنوات من نقلتي . ورد في إنجيل العهد الجديد : « أنك
ر نفسك » . لا بـ د أن ذلك يعني ضمناً أن النفس غير حقيقية ،
فلو كانت النفس حقيقية لكان إنكارها عبثي . لا ريب أن العبارة
تعني التسليم بزييف إحساسنا بالنفس .

أصبح اكهارت مُعلِّماً روحياً بالصدفة تقريباً، لأنَّ الناس كانوا
منجذيين ببساطة إلى حضوره المطمئن . راحوا يُقبلون عليه مع
أسئلتهم ومشكلاتهم فوجد أنَّ الإجابات تأتي عفويًا من داخله:

لاحظتُ زيادةً عظيمة في كثافة الحضور في تلك المواقف ، وفي
لحظات التعليم الروحي . كان بإمكان الذين جاؤوا إلي بأسئلتهم أن
يشعروا بذلك هم أيضًا، وكانوا أحياناً يسألون: «ما الذي يحدث؟
أستطيع أن أشعر بهذه الطاقة، وبهذا السلام». ذاك جزء من الطاقة
التي تأتي مع التعليم الروحي . قد تكون الكلمات مُهمّة، ولكنها قد
تكون ثانوية وحسب. إنَّ حقل الطاقة أهمُّ من الكلمات، وقد أتاني
تدريجياً بحيث شعر الناس بالانجذاب إليه .

بين الفينة والأخرى يعتبرك البعض مميّزًا، ويُريدون أن يجعلوا منك
شيئًا مميّزًا . هذا مازق بالنسبة إلى كلِّ مَنْ يُصبح مُعلِّماً روحياً . إنَّه
يأتي من داخلهم، ولكنهم يعتقدون أن هـ آت منك . في الحقيقة هو
شيء ينشأ بينك وبينهم . أجد نفسي مضطرّاً دائماً إلى أن أوضح
لهم أن هذه الكثافة في الحضور لا تنبع مني .

مرّ الآن أكثر من ثلاثين عامًا على تحول اكهارت، وقد كانت ثقلمته
على صعيد الهوية دائمة . ولم تتبدّد حالته اليقظة أبدًا . على الرغم من
حدوث تقلبات في شدتها أحياناً:

في بعض الأحيان يكون السلام الكامن موجوداً فقط في الخلفية ،

وفي أحيان أخرى 'صبح كلي' الإحاطة بحيث يُوشك على محو الإدراكات الحسية، الأفكار، وما يعتبره المرء حياته عادة. حتى عندما تبدو الأمور مضطربة في الواجهة، يسود في الخلفية إحساس بالسكينة والسلام.

إنه على النقيض مما أتتوقّعه. عندما يكون هناك موقف حرج، تزداد كثافة السلام فجأة، وعندما يسير كل شيء على ما يرام، قد يتراجع إلى الخلفية. قد يكون مفتاح التحكم بشدة الإنارة مضبوطاً على إعدادات مختلفة، ولكن الإنارة تعمل دائماً!!

بناءً على تجاربه الخاصة، أصبح أكهارت واعياً تماماً بالفرص الروحية المترتبة على الاضطراب والصدمة والتحوّل الجذري الذي قد يُسفران عنه:

يحتاج معظم الناس إلى زيف الإحساس بالنفس. لقد تمّ تأسيسه بقوة بحيث لا بدّ من أن تُسد له المعاناة ضربة كي يتخطّم. أحياناً لا يكون ذلك كافياً حتى، ولكن إذا أحدثت المعاناة شقاً في القشرة الصلبة للنفس، تجد نفسك منفتحاً فجأة على التعاليم الروحية. قد لا يفضي ذلك إلى يقظة تامة، ولكنّه يسرّع التحوّل الداخلي.

عندما تتداعى الأمور، يتهاوى الإحساس الزائف بالنفس هو الآخر. عندما يكون المرء قد تماهى مع شيء ما في خارجه، ممتلكات أو علاقة مقربة، أو جسده. تنهار الصور في النهاية، وعندما يتزعزع التماهي مع الصور. تلك هي المعاناة، يفقد إحساس المرء بالنفس متانته، ومن ثمّ يتلاشى. الإيجابي في الأمر هو أنّ شيئاً أقرب إلى الحقيقة قد حلّ مكانه.

لا تضمن المعاناة دوّمًا حدوث تحول داخلي . غالبًا ما تتمّ
مقاومتها بشدة بحيث تنمو الأنا المزيفة بالفعل ، ويُصبح الناس
كدرين وغازبين من أنفسهم أو العالم . تٌصبح الأنا المزيفة
متصلبة للغاية ويُهيمن عليك الاستياء . ربّما لا يحدث التحوّل
إلاّ وأنت على فراش الموت ، وحتى حينذاك ربّما تبقى غاضبًا ،
وبالتالي دائمًا ما تكون المعاناة فرصة ، ولكن لا يتمّ اغتنامها غالبًا .

بايرون كاتي

مرّت بايرون كاتي وهي مُعلّمة روحية معاصرة بتجربة مشابهة
للغاية، إذ اختبرت اضطرابًا نفسيًا حادًا لما يُقارب عقدًا من الزمن،
حيث كانت تكره نفسها كثيرًا، وكانت مقتنعة أيضًا أن الجميع
يكرهونها، ممّا جعلها تُفكّر دائمًا بالإقدام على الانتحار. عالجت نفسها
ذاتيًا بالكودين والكحول في محاولة منها للهروب من كراهية النفس،
كما تطور لديها الاضطراب في الأكل. خلال السنتين الأخيرتين من
اكتئابها كانت تُعاني كذلك من رهاب الميادين وقلّما كانت تُغادر غرفة
نومها.

في نهاية المطاف تمّ إدخالها إلى مركز علاج تُقيم فيه النساء اللواتي
يُعانين من اضطرابات في الأكل. كانت في البداية غاضبة ومنتزعة
وقاومت فكرة العلاج، إلاّ أنها اختبرت بعد أسبوعين نقلة نفسية
مفاجئة. استيقظت ذات صباح لدي إحساسها بأنّ صرصورًا يزحف
على قدمها، وما إن فتحت عينيها، حتى بدا وكأنّ نفسًا جديدة قد
استيقظت معها. شعرت أنّها ترى العالم فجأة بعينين جديدتين. كانت
النفس الجديدة مختلفة عن تلك القديمة إلى درجة أنّها لم تتذكّر ما
مضى من حياتها. لم تتعرّف حتى على زوجها أو أطفالها واضطرت

إلى إعادة تعلّم الأعراف الاجتماعية.

كأنت هذه النفس الجديدة تُقيم في حالة من العافية والامتلاء الكثيفين، مع كثافة عالية في الإدراك، وتحذر من القلق، وتقبل للواقع، وإحساس دائم بالتقدير والعافية. لم يتلاش ذلك أبداً. منذ ذلك الحين، أي قبل خمسة عشر عاماً من تأليف هذا الكتاب، وتلك النفس دائمة وثابتة:

لدى رؤية يدي أمام وجهي ، قدمي ، الطاولة ، أو أي شيء كنتُ كما لو أنني أراهم للمرة الأولى . إليكم الكلمات التي قد استخدمتها : « إنّه امتياز يفوق الوصف ». إنّها النفس تختبر انعكاس صورتها في المرآة .

كلّ ما أعرفه هو أنّني لم أرَ مشكلةً حقيقيةً خلال ثلاثة عشر عاماً « حتّى وقت كتابة هذا ». كما أنّني لم ألتقِ بمَن أو بما أرغب في تغييره . كلُّ شيء يجلب لي البهجة . أنا كلُّ شيء . إذا كانت هذه هي التجربة المتسامية المتواصلة ، فلا عجب أنّ الناس يسعون إليها ، على الرغم من أنّها دائمةً وودائمًا واضحة .

لم يعد لديّ كاتي إحساس بانفصال الأنا المزيفة. تلاشت حدود أناها المزيفة بحيث باتت تختبر إحساسًا مستمرًا بالاتحاد مع العالم. إنّ إحساسها بالهوية يمتد إلى ما يتجاوز جسدها وذهنها ويشمل بيئتها المحيطة: «عندما أقود السيارة، يأتي كلُّ شيء إلى داخلي، وهناك ينتهي. أنا بداية ونهاية كلِّ ذلك». بدلاً من أن «أكون متجذرة مادياً في جسدي»، هي «في كلِّ مكان تراه عيناك».

بعد أن اختبرت تحولاً بدأ الناس ينجذبون إلى كاتي مثلما كانوا تجاه راسل وإيكهارت، أرادوا أن يكونوا في حضورها، وأن يُحدثوها عن

مشكلاتهم، ورويدًا رويدًا أصبحت مُعلّمة روحية هي الأخرى. تُكرس حياتها اليوم للسفر حول العالم وتقديم إيضاحات حول ما تُسمّيه «العمل»، وهو نظام يستطيع الناس من خلاله مراقبة وتحليل تفكيرهم والتحرر من الأفكار السلبية التي تُقيد الذات.

كاثرين إنغرام

أصبحت كاثرين إنغرام مؤلفة كتاب *الحضور المتقد* *Passionate Presence* مُعلّمة روحية هي الأخرى بعد فترة طويلة من *Presence* الاضطراب. مثل راسل ويليامز، كانت حياتها المبكرة مثقلة بالمعاناة، وكانت طفولتها تعيسة إلى درجة أنها أُصيبت في سن الرابعة بقرحة المعدة الناجمة عن التوتر. في سن الثانية عشرة بدأت البحث في محاولة منها لفهم العالم، وفهم السبب الذي يجعله ظالمًا إلى هذا الحد. درست نصوص الفلسفة الشرقية ومارست التأمل البوذي سنوات عديدة في الوقت نفسه الذي كانت تُسافر فيه حول العالم في بحث عن الخبرة العالية والحكمة. بصفتها صحفية تعمل لحساب مجلات تُعنى بالروحانيات وبالتفكير والجسد والنفس، أجرت مقابلات مع الكثير من المُعلّمين الروحيين والنشطاء الاجتماعيين بمن فيهم الدالاي لاما وكريشنا مورتى، على أمل استيعاب بعض من سكينتهم وحكمتهم.

خاضت كاثرين الكثير من التجارب العميقة والقوية، ولكن شيئًا ما بقي ناقصًا، كان هناك دومًا جوع في داخلها يُزعجها ويدفعها إلى الاستمرار في البحث، ولكنّه لا يشبع أبدًا. تُعبّر عن الأمر كالتالي: «المشكلة هي أنه مهما شعرت بالرضا والحيوية في لحظات التجارب العميقة فإن ذلك لا يدوم. كما الجوع الذي يُعاودك بعد ساعات من وجبة فاخرة، كانت تجربة الرضا محدودة بالزمن».

أما المشكلة الأخرى، التي أدركتها لاحقًا، فهي أن رغبتها في تحقيق الرضا كانت في الأساس مدفوعة من قبل الأنا المزيفة. كانت تكافح من أجل إضافة شيء ما إلى نفسها، ومن أجل أن تُصبح إنسانًا أفضل أو أسمى. الأمر الذي يعني كذلك أنها كانت تعيش من أجل المستقبل لا من أجل الحاضر. حتى في الأوقات التي شعرت فيها بأنها تحيا الحياة على نحو مكثف، لم تكن تختبر الحالة بالكامل، إذ كان نصف تفكيرها منصرفًا إلى المستقبل، ويعني أن الحالة سرعان ما سوف تنتهي عند نقطة ما، ويُفكر كيف سيتلذذ بها لاحقًا.

بعد سنوات من السعي، وقعت كاثارين في الحب. كانت مخطوبة وعلى وشك الزواج وشعرت بأنها وجدت أخيرًا الرضا في العلاقة، ولكن آمالها باءت بالخيبة عندما تركها خطيبها من أجل امرأة أخرى. كانت ضربة قاضية، ومزيجًا من الخسارة والشعور بالخيانة، وأدت إلى خسائر إضافية. نظرًا إلى أن الرجل كان غنيًا جدًا، قامت بالتخلي عن عملها وفقدت الاتصال مع المجلات والصحف التي عملت معها سابقًا، وبما أنها كانت تُقيم مع ذلك الرجل، لم يكن لديها منزل خاص بها، فاضطرت للعيش عند أصدقائها. قالت لي: «وجدت نفسي مُعدمة تمامًا، لا مال، ولا مكان أسكن فيه، لا سيارة، ولا إمكانيات، ولا عمل، أو حتى مصدر للدخل. بدا أنني سوف أصبح متشردة تمامًا مستقبلًا».

كما الحال مع كاثارين، فقد أدى التجرد من كل شيء بهذه الطريقة إلى ولادة روحية جديدة. سمح دمار هويتها بولادة نفس جديدة. تصف المعاناة بأنها: «أشبه باحتراق الحجب السميك التي كانت تحجب الرؤية الحقيقية لأمد طويل».

إلا أن التحول لدى كاثارين، وعلى خلاف التحولات الأخرى التي

شاهدناها في هذا الفصل، كان تدريجيًا ولا يزال جاريًا. كان قويًا على وجه الخصوص خلال الأشهر القليلة عندما كانت ما تزال تحت تأثير صدمة الانفصال. نظرًا إلى أن مستقبلها كان مثقلًا بالخوف وماضيها مثخنًا بالخسائر، كانت مجبرة على التركيز بالكامل على الحاضر كوسيلة للهروب من الألم. مثلما تعلم راسل أن يكون متمركزًا في الحاضر من خلال العمل مع الحيوانات، اكتسبت كاترين عادة التنبه بكليتها إلى تجربتها الحاضرة. قالت لي:

تصل إلى مرحلة لا يبقى أمامك سوى خيارين ، إما أن تفقد صوابك أو أن تتحرر . كنتُ قد اكتسبتُ ما يكفي من الدعم للتعامل مع حدة المشاعر والإبقاء على تركيزي موجةً إلى الحاضر . كانت كل خطوة في اتجاه الماضي تُثير مشاعر الندم ، ولذلك كنتُ مجبرة على أن أكون هنا والآن وحسب . لا مكان أستطيع أن أكون مطمئنة فيه سوى وعي الحاضر الخالي من جميع الأفكار ومن اجترارها .

كان لدي نوع من السماح ببساطة للأشياء أن تظهر إلى الوجود فيما أنا جالسة في فضاء كبير ، السماح لأي شيء أن يأتي ويذهب دون مقاومة . كان الأمر أشبه بالجلوس مع صديق عزيز قديم . وجدتُ أن ذلك الواقع رائع على نحو مثالي .

كما الحال مع راسل ، أصبحت هذه العادة أكثر رسوخًا على مر الزمن . تصف الأمر بعبارة: «عدم التصارع مع الواقع . عندما تظهر العواطف أو تقع الأحداث، تسمح لها ببساطة أن تكون وتستشعر الحيز حولها . هناك تقبل لكل لحظة، واندماج مستمر مع الواقع، مع هذه اللحظة فقط.»

بعد فترة قصيرة من هذا وفي عام 1992 أصبحت كاترين مُعلمة روحية بناءً على دعوة رام داس، حيث عقدت «حوارات دارما» في

أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، أوروبا، استراليا، وعقدت خلوات صامته عدة مرات في السنة.

منذ عدة سنوات مضت، اختبرت حدثًا صادمًا للغاية عمق من حالة الحضور هذه. بعد فترة قصيرة من إنجاز كتابها الحضور المتقدم، تُوفي شقيقها الأصغر. كانت هذه الخسارة أكبر من نهاية علاقتها، حيث لم يكن بالنسبة إليها شقيقًا فقط بل بمثابة ابن أيضًا. كان أصغر منها باثني عشر عامًا وقد قامت بتربيته. تصف الأمر هكذا:

كان الحزن هائلًا، والشيء الوحيد الذي كان يُمْكِن فعله هو استشعار الفراغ حوله، الشعور بالخسارة والتسليم بعمق لحقيقتها في حد ذاتها. بدلًا من التحدث عن أن هذا ما كان يجب أن يحدث، وكيف أن هـ صغير جدًا على الموت، تجد نفسك في نوع من التقبل الهادئ على الرغم من حدة الألم. يجب أن تسمح له أن يكون، فهو مثل عاصفة رعديّة في سماء مفتوحة، ومهما بلغ حجمه، فهو ما يزال يحدث في ذلك الحيز.

عندما تُوْفي شقيقي، شعرتُ بالسياق الهائل الذي يحدث فيه كلٌ من الحياة والموت، وشمولية الخسارة والموت في حد ذاتهما. لقد خلق في وعيي وضوحًا لم يكن موجودًا من قبل.

هناك فارق بسيط للغاية بين التجارب التحويلية لهؤلاء المُعلّمين والتجارب الأخرى التي قرأنا عنها. ربّما يكون الاختلاف الحقيقي الوحيد هو الاختلاف في الدرجة. سبق وأشرتُ إلى أن هناك درجات مختلفة من اليقظة الروحية، ولكن بصفة عامة، ربّما يكون الأفراد الذين يختبرون درجات عالية من اليقظة هم الذين ينتهي بهم

المطاف ليكونوا مُعلّمين رُوحيين.

إلا أنّ هذا ليس هو الحال دائمًا. إلى حد ما، يستطيع أيّ من الأفراد اليقظين الذين سمعنا منهم أن يُصبح مُعلّمًا رُوحياً، ولا ريب أنّ البعض منهم مثل جيمي، ستيفاني، غلين أو مايكل قد أصبحوا يقظين إلى درجة عالية للغاية. ربّما تكون إذن مسألة استعداد، أو ربّما يكون الأمر ببساطة هو أنّ هؤلاء المُعلّمين الروحيين تمكّنوا من فهم ودمج تحولهم الروحي إلى درجة عالية، في حين أنّ آخرين مثل جيمي أو ستيفاني لا يزالون ربّما ضمن عملية التكيّف مع هويتهم الجديدة وردود فعل الناس تجاههم. في الواقع، أخبرتني غلين أنّها الآن جاهزة تقريبًا لإخبار الناس عن تحولها، ومحاولة مساعدتهم في تطوّرهم الروحي.

من الأهمية بمكان كذلك الإشارة إلى أنّه في معظم الحالات وخصوصًا حالة اكهارت، راسل، وبايرون كاتي لم يكن تحولهم إلى مُعلّمين رُوحيين مبنياً على خيار واعٍ. لقد أصبح اكهارت وراسل مُعلّمين رُوحيين لأنّ من حولهم أدركوا حالتها المستتيرة وكانوا منجذبين إليهما. يُشير هذا الأمر مسألة تعريفكم لمصطلح «مُعلّم رُوحِي». إلى حد ما، فكلّ من يُصبح يقظًا هو مُعلّم رُوحِي يستفيد كلّ من حوله من سكينته وحكمته.

قيادة محبي الكذب على التليجرام

الجزء الثاني الموت: الموقظ العظيم



قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل السابع لغز الموت

تخيّل وجود تجربة واحدة تضمن إيقاظ الناس على نحو دائم أو تملك على الأقل فرصة جيدة لفعل ذلك. تخيّل أنّه بعد هذه التجربة، يُصبح لدى الناس إحساس دائم بالدهشة والتقدير، إحساس بتناغم الكون ومعناه، وشعور قوي بالاتصال معه.

صدق أو لا تصدّق، إنّ هذه التجربة موجودة بالفعل على الرغم من أنّ قلة من الناس حظوا بفرصة اختبارها حتى الآن: رحلة إلى القمر، أو إلى الفضاء. هناك شريحة كبيرة من رواد الفضاء الأمريكيين البالغ عددهم أربعًا وعشرين والذين صعدوا إلى القمر في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات اختبروا تجارب روحية هامة خلال رحلتهم وحصل لديهم تحوّل دائم نتيجة لذلك، وتمّ ابتكار مصطلح لهذه الظاهرة وهو: «الوعي القمري».

كان جيم إيرفين عضوًا في البعثة العلمية الأولى الموسعة إلى القمر في آب من عام 1971. بعد عودته إلى الأرض بعد أسبوعين قضاهما في الفضاء وجد أنّ لديه تقدير لكلّ شيء، وتقدير لكافة نشاطات الحياة البسيطة والاعتيادية التي كان يعتبرها في السابق من الفسّمات. لقد وجد أنّ مُجرّد الجلوس على الكرسي أو تناول الطعام بالطريقة المعتادة هو مصدر للبهجة، ورأى أنّه قد وجد العلاج المثالي لكلّ من هو عرضة للاكتئاب أو الملل، والذي يتمثل بـ «حبسهم في صندوق وحرمانهم من جميع التجارب الاعتيادية لأسبوعين ثمّ إخراجهم مجددًا».

إلا أنّ هذا لم يكن الجانب الأهمّ من تجربته. قبل هذه الرحلة كان إيرفين مسيحيًا تقليديًا يُواظب على الذهاب إلى الكنيسة. كان يُفكر

بالإله ككيان شخصي موجود بعيدًا عن العالم ويتحكّم به من مكان آخر في الكون. إلا أنّه على القمر، شعر أنّ الإله كان معه هناك. اختبر الإله كحضور حي يسود الكون بأسره وكلّ ما فيه. أثّرت التجربة عميقًا فيه بحيث أنّه وبعد أشهر قليلة من عودته إلى كوكب الأرض، ترك وكالة ناسا NASA وأمضى بقية حياته كمبشر.

أمّا تشارلي دوك، أحد أعضاء بعثة أبولو 16 في نيسان من عام 1972، فقد حظي بتجربة مشابهة. بينما كان ينظر إلى سطح القمر من كوة سفينة الفضاء، راودته رؤية روحية عن حضور الإله. يصف الأمر كالتالي: «غمرني اليقين بأنّ ما كنتُ أشهده هو جزء من شمولية الإله». يقول إنّّه بينما كان يمشي على القمر وينظر إلى الأسفل إلى آثار أقدامه الحديثة في التراب القمري: «شعرتُ بغصة ودمغت عيني. كان لتلك التجربة عميق الأثر في حياتي». لم يسبق له الاهتمام بالدين أو الروحانية، ولكنّه أصبح بعد فترة قصيرة من عودته إلى كوكب الأرض مسيحيًا وُلد من جديد. يقول إنّ مسيره لثلاثة أيام على القمر قد قاده إلى نزهة مع المسيح إلى الأبد.

خاض إدغار ميتشيل تجربة روحية هو الآخر، ولكنّه لم يُؤولها تأويلًا دينيًا تقليديًا. كان عضوًا في البعثة الناجحة الثالثة إلى القمر في كانون الثاني من عام 1971 وهو حائز على الرقم القياسي في أطول مسير على القمر «9 ساعات و17 دقيقة». بينما كان ينظر إلى كوكب الأرض من سفينته الفضائية، استحوذ عليه شعور بالابتهاج والطمأنينة، وانتقل إلى حالة مختلفة من الوعي أدرك من خلالها معنى الكون. وجد أنّ لا شيء يحدث مصادفة، وأنّ الكون يسوده التنظيم والتناغم. لم يكن ثمة انفصال. كانت جميع الكواكب والنجوم وكلّ البشر جزءًا من الكلّ نفسه، جزءًا من القوة الروحية التي تسود الكون بأسره. كان هو الآخر جزءًا من هذه الوحدة. لم يكن مراقبًا

منفصلاً ينظر إليها من الخارج، وإنما كان في داخلها، بل في الواقع كان هو تلك الوحدة.

عاود الشعور إلى ميتشيل عدة مرات خلال رحلة العودة إلى الوطن. في حقيقة الأمر، في كل مرة نظر فيها إلى كوكب الأرض. شعر أنه سوف يُصبح مستنيراً بطريقة ما على الرغم من أنه لم يفهم تمامًا ماذا حدث. وصف الأمر لاحقًا بأنه «تأثير النظرة الشاملة» ولخص تجربته بأنها «الابتهاج المتواصل» و«الوعي اللحظي الشامل».

غيّرت التجربة مجرى حياة ميتشيل، إذ حوّل انتباهه من الفضاء الخارجي إلى الداخلي، وبدأ في قراءة كتب عن الروحانية والوعي وإجراء أبحاث حول حالات الوعي المتغيرة والظواهر النفسية الخارقة للطبيعة. بعد مرور سنتين على رحلته إلى القمر ترك ناسا وأنشأ معهد الأبحاث الخاص به، معهد العلوم التفكيرية والذي لا يزال مُزدهرًا إلى يومنا هذا.

أما جين سيزمان، الذي شارك في بعثتين قمريتين هما أبولو 10 وأبولو 16 فقد حظي برؤية مشابهة حول المعنى والغاية. في فيلم في ظل القمر يصف الأمر كالتالي:

كنتُ أقف على منصة في مكان ما هناك في الفضاء الذي سمح لي العلم والتقنية بالوصول إليه. إلّا أنّّه لم يكن لدى العلم ولا التقنيات إجابة عمّا كنتُ أراه والأهمّ عمّا كنتُ أشعر به، لأنني كنتُ هناك وأنت كنتَ هناك، وكان كوكب الأرض مغمورًا ومفعمًا بالنشاط، وشعرتُ أنّ العالم كان مٌجرّد... كانت هناك غاية كبيرة، والكثير من المنطق. كان أجمل من أن يحدث صدفة. لا بدّ أنّ هناك أحدًا أكبر منك ومني، أقصد بالمعنى الروحي لا الديني. لا بدّ أنّ هناك خالقًا للكون يسمو فوق الديانات التي أنشأناها

كي نستمرّ في حياتنا .

من بين رواد الفضاء الذين اختبروا تحولاً شخصياً كان آل ووردين، العضو في بعثة أبولو 15 في تموز من عام 1971. لطالما اعتبر نفسه رجلاً عادياً إلى حدّ ما، منطقيّاً ومنفتحاً. لم يكن حساساً أو عاطفياً البتة، ومن المؤكّد أنّه لم يكتب ولم يقرأ حتى أيّ نوع من الشعر. إلّا أنّه وبينما كان يدور في مدار القمر، حدثت نقلة ما في داخله. في طريق عودته إلى الأرض راح يكتب أشعاراً عن البحث عن الذات علّها تُعبر عن مشاعره تجاه معجزة رحلته في الفضاء. كتب متأملاً في رحلته إلى القمر:

واقع في حب نفسي وعملي

غير مبال بالأخطار الكثيرة المترتبة

في الفضاء الخارجي أو هنا على الأرض

إنّني أتقبل كلّ ما ترتب على مولدي

لم يُسافر راستي شويكارت فعليّاً إلى القمر، فقد كان عضواً في بعثة أبولو 9 في آذار من عام 1969 والتي أجرت اختبارات تمهيداً للهبوط على القمر في أواخر ذلك العام. إلّا أنّ رؤيته للأرض من الفضاء أسفرت عن تحول لديه هو الآخر.

كان السير في الفضاء حول مركبته القمرية من بين الاختبارات، حيث طفا على ارتفاع 160 ميلاً فوق كوكب الأرض وعلى بعد بضعة أميال فوق القمر. بينما كان يُحدق إلى الأسفل شعر كما لو أنّه فقد هويته كرائد فضاء أمريكي، إذ يقول: « كنتُ جزءاً من الجميع وكان كلّ شيء يمرّ أسفل مني ». شعر أيضاً بارتباط عميق مع كوكب الأرض

وبتقدير له:

تُدرِك أن "كل" ما يعني لك شيئاً ، موجود على تلك البقعة الصغيرة ، وعلى ذلك الكوكب الصغير الأزرق والأبيض ، فكل التاريخ والموسيقى والشعر والفن والموت والولادة والحُب والدموع والبهجة والألعاب ، كلها موجودة على تلك البقعة الصغيرة هناك . هذه الأرض الجميلة المتناهية الصغر ، هي الكوكب الذي بقينا على قيد الحياة ، ويمنحنا كل ما نملك من الطعام الذي نأكل ، والماء الذي نشرب ، والهواء الذي نتنفس ، وجمال الطبيعة . إن كل شيء متوازن ومنظم على نحو مثالي كي يتسنى لنا العيش . إنه هذا الكوكب الصغير والجميل الذي يسبح في الفضاء .

لازمت هذه الحالة الراقية من الوعي راستي بعد عودته إلى كوكب الأرض وتبدلت حياته نتيجة لذلك . في حين أنه في السابق لم يكن يفكر إلا قليلاً في أمور تتعدى مسيرته المهنية كرائد فضاء ، إلا أن إحساسه الجديد بالاتصال زاده رغبة في مساعدة الآخرين . بدأ في العمل التطوعي في عيادة لعلاج مدمني المخدرات وكاستشاري هاتفى للمراهقين المضطربين ، وبدأ أيضاً في ممارسة التأمل خارج نطاق الواقع .

شعر الكثير من رواد الفضاء بهذا الامتنان العميق لكوكب الأرض وأصبحوا معنيين لاحقاً بالقضايا البيئية نتيجة لذلك . وجد آلان بين وهو زابع شخص يمشي على القمر أن تقديره لمعجزة الحياة على كوكب الأرض لم تتلاش على مدى أربعين عاماً :

منذ ذلك الحين لم أئذم ر من الطقس ولو مرة واحدة . إنني مسرور لوجود الطقس . لم أشتك من حركة المرور ، وأنا مسرور لأن هناك أناساً حولي . عندما عدت إلى الأرض ، كنت أذهب إلى مراكز

التسوّق وأتجول هناك ببساطة ، أشتري المثلجات أو طعاماً ما ، أراقب الناس يمرّون بي وأقول في نفسي : « يا إلهي ، إنّنا محظوظون لوجودنا هنا » . لماذا يتذمّر الناس من كوكب الأرض ؟
إنّنا نعيش في جنات عدن !

مع احتمال استثناء إدغار ميتشل ، لم يكن لدى أيّ من رواد الفضاء هؤلاء أيّ اهتمام مسبق بحالات الوعي الفريدة من نوعها . كانوا علماء عبيدين اشتهروا حتى بأنهم باردون وبلا عاطفة . إنهم لم يذهبوا إلى هناك قاصدين هذه التجارب ، فقد كانت كلّ دقيقة من وقتهم في الفضاء مخططاً لها على نحو دقيق ، وكان جدولهم مليئاً بالاختبارات والمهام ، وبالتالي كانت فرصتهم في الاسترخاء والتفكير في وضعهم ضئيلة للغاية . على الرغم من ذلك ، منحهم السفر عبر الفضاء ما كان يبحث عنه ملايين الرهبان والباحثين منذ الأزل ، ومضة من الاستنارة ونقله نحو حالة جديدة من الكينونة .

إنّهُ لمن العار ربّما ألا يكون السفر عبر الفضاء متاحاً لعامة الناس . قد تكون رؤية كوكبنا من الفضاء سبباً في يقظتنا وتغيير حياتنا جميعاً . عندما نُحدق في الواحة الأرضية ، فيما الكون بأكمله ساكن وصامت حولنا ، فسئري على الأرجح براهمان الذي يسود الكون بأسره ونختبر اثحادنا معه .

بطبيعة الحال ، قد يكون هذا مستحيلاً ، ولكنّه كذلك غير ضروري ، لأنّ هناك تجربة واحدة نختبرها جميعاً ، والتي يُمكن لها أن تكون في حال تعاملنا معها بالطريقة الصحيحة ، مكافئة للسفر إلى القمر ، ألا وهي المواجهة مع الموت .

يُقال أحيانًا إنَّ البشر هم الحيوانات الوحيدة التي تعي موتها، ولكن هل هذا صحيح حقًا؟ يعيش معظمنا حياته كما لو أنه لا يوجد ما يُسمّى بالموت، نُسوِّف الأمور ولا نغتتم الفرص أبدًا أو نشعر بوجوب القيام بأيّ شيء، كما لو أننا نملك بين أيدينا قدرًا لا متناهيًا من الزمن. نُؤذي أجسامنا ونُلوثها كما لو أننا مقاومون للتلف ونعتبر الحياة في حدّ ذاتها أمرًا مفروغًا منه، تمامًا مثلما نفعل مع صحتنا، حريتنا، والأشخاص في حياتنا إلى حدّ كبير.

يرجع ذلك في جزء منه إلى أننا لا نريد التفكير في الموت. إننا نعيش في ثقافة إنكار الموت، إن كان الجنس أكبر المواضيع المحرمة في القرن العشرين، فالموت هو أكبرها في أواخر القرن العشرين وأوائل الحادي والعشرين. في الماضي، بذل الناس مجهودًا واعيًا لتذكير أنفسهم بفنائهم، من خلال رموز الموت أو الجماجم، والتي تعني حرفيًا، تذكر أنك ميت لا محالة. في القرن السادس عشر، اعتاد العلماء إبقاء الجماجم على طاولات مكاتبهم كي تُذكّرهم بأنهم قريبون دائمًا من الموت، بينما كان الناس في الحقبة الفيكتورية يرتدون القلادات التي تحتوي على شعر المتوفين العزيزين عليهم وحجاب الحداد، إلا أنه ربّما وبسبب ثقافتنا المادية التي تُقدّس الشباب، ولأنّ كثيرين منا لا يُؤمنون بالحياة ما بعد الموت، نُحاول كبت وعينا بالموت.

إلا أنّ هذا عار كبير، لأننا إذا واجهنا الأمر مباشرة، يُمكن لإدراكنا لحقيقة فنائنا أن يكون تجربة تحرر ويقظة. لقد سبق ورأينا، على سبيل المثال في حالة غلين وستيفاني، أنّ موت إنسان عزيز قد يُحفز تجارب تحويلية «أو SITES كما سأشير إليها من الآن فصاعدًا، كناية عن التجارب التحوّلية الناجمة عن المعاناة suffering - عندما نُواجه الموت.» induced transformational experience.

وجهاً لوجه، سوف يكون التأثير أقوى بكثير.

بالطبع، تتضمن بعض التجارب التي اطلعنا عليها حتى الآن لقاءات شخصية مع الموت: على سبيل المثال، توجب على تشيريل، كيري، وأيريس مواجهة احتمالية موتهن بسبب السرطان، في حين مرَّ كلُّ من جيل هيكس ومايكل هتشيون بتجارب الاقتراب من الموت، على الرغم من ذلك، سوف ننظر في هذا القسم من الكتاب إلى تجارب كانت فيها مواجهة الموت هي العامل الرئيس، أو الوحيد حتى. سوف ننظر في هذا الفصل إلى حالات أناس اختبروا اليقظة في أثناء عملية الاحتضار. ثم سننظر في الفصلين التاليين إلى أناس عادوا من مواجهات مفاجئة وطويلة الأمد مع الموت.

دينيس بوتر

كيف ستشعر برأيك لو أصبت بمرض مميت ولم يكن أمامك سوى زمن محدد لتعيشه؟ سوف تتوقع على الأغلب أن تكون مُدمراً ومكتئباً، تُفكر في جميع الأصدقاء والأقارب الذين ستتركهم وراءك، وجميع الأمور التي خططت للقيام بها لبقية حياتك والتي لن تتمكن من تنفيذها الآن. قد تُفكر في الأشياء التي عملت جاهداً للحصول عليها والتي سوف تُسلب منك الآن. قد يبدو من الظلم أن تُضطر إلى الموت بينما الجميع مستمرون في العيش.

على الرغم من ذلك، هناك فرصة لأن تتفاعل مع الأمر بطريقة أكثر إيجابية. هناك فرصة حتى لأن تكون عملية الموت تجربة مطمئنة وهائلة حتى.

لم يكن الكاتب المسرحي الإنجليزي دينيس بوتر المشهور بمسرحياته التلفزيونية مثل المحقق المغني محبوباً تماماً خلال

معظم محطات حياته. كان رجلاً ساخرًا وسريع الغضب ولديه من الأعداء على الأقل ما يُعادل الأصدقاء. إلا أن شخصيته تغيرت خلال الأشهر الأخيرة من حياته، وبعد أن عرف بأنه يحتضر نتيجة سرطان البروستات. أصبح هادئًا ومتعاطفًا، واعترف بأن برود مشاعره وعدوانيته كانا مجرد قناع يستخدمه لإخفاء جنبه الطبيعي. أشار في مقابلة تلفزيونية أجراها قبل وقت قصير من وفاته إلى أنه لم يشعر بالأسف أو الحزن على نفسه، وإنما فقط على الأصدقاء المقربين والعائلة الذين سوف يفقدون شخصًا محبوبه. قال إنه كان في واقع الأمر في سعادة وسلام مع العالم أكثر من أي وقت سبق. إن معرفته بأنه سوف يموت قريبًا ولدت حالة من العافية الداخلية إلى جانب وغي عال بالبيئة المحيطة به، وإدراك حاد بـ «آنية» تجربته وجمال «كينونة» العالم. يقول خلال مقابله:

ننسى أن الحياة لا يمكن أن تُعرف إلا بصيغة الحاضر. إن ها تكون ، تكون ، تكون ، والآن فقط .

تُصبح هذه الآنية بالنسبة إليّ مُمّعة بالحيوية إلى درجة تجعلني مطمئنًا بخلاف المتوقع . أستطيع الاحتفاء بالحياة ، فأنيّة كل شيء رائعة بكل تأكيد . تلك هي الحقيقة إن كنت تبصر ، إن ها في اللحظة الحالية ، عجبًا اهل تَراها ، عجبًا اهل تستطيع الاحتفاء بها .

إنّ الأمور التي سبق ورآها ملايين المرات باثت اليوم جميلة على نحو مذهل وزاخرة بالمعنى، كما لو أنه يراها للمرة الأولى حقًا. عند النظر من خلال النافذة إلى ازدهار شجرة التفاح في حديقته بدا له ذلك «الازدهار الأنصع بياضًا، والازدهار الأرق والأكثر تفتّحًا من أي وقت مضى».

بعبارة أخرى، أدى الموت الوشيك لدينيس بوتر إلى تحول نفسي، وثقلة إلى حالة أعلى من الوعي. لم تكن هذه مجرد تجربة مؤقتة، بل حالة راسخة ومستمرة دامت أسابيع إلى حين وفاته.

الحجاج

في كتابه الأخير الحج Pilgrims، يصف بول ماكدرموت الذي يعمل ممرضًا في دار للعجزة علاقته بسيدة تُدعى فال كانت تحتضر بسبب السرطان. عندما التقى بها أول مرة، كانت في الرابعة والسبعين من العمر وأمامها شهر واحد تعيشه. كانت امرأة من الطبقة العاملة وبالكاد تلقت تعليمًا أو قرأت كتبًا. أمضت معظم حياتها المهنية في مكتب البريد وكانت متزوجة من مهندس عسكري تُوفي قبل أربع سنوات.

كانت المؤسسة الخيرية التي عمل لديها بول تُقدّم الدعم للمسنين الذين يرغبون في الموت في منازلهم، ومن أجل زيارة فال كان يقود سيارته مرتين أو ثلاث في الأسبوع. وجدها في البداية عدائية وصعبة المراس. على الرغم من أنها وافقت على تلقي الدعم، إلا أنها بدت رافضة للتعاون أو التعامل معه بلطف. بدت مستمتعة بإحراجه، وبإزعاجه عبر طرحها هذا السؤال عليه: «إن، هل تعتقد أنني أحتضر؟» ولعلمها أنه جاء إلى المملكة المتحدة من نيوزيلندا قبل سنوات مضت، كانت تتذمر من «تدفق الأجانب إلى بريطانيا».

إلا أن بول أدرك أن هذا لا يحدث معه وحده، فقد بدت فال صعبة المراس مع الجميع. لقد تشاجرت مع جميع أفراد عائلتها بما في ذلك ابنها، وبدت غير قادرة على الاحتفاظ بأي صديق.

إلا أنه، ما إن بدأ بول في كسب ثقتها، وما إن بدأت في تقبل موتها

الوشيك، حتى تغيّرت شخصيتها كما حدث مع دينيس بوثر. بدأت قراءة الشعر، فقرأت نسخة من رباعيات عمر الخيام، وهي هدية قدّمها لها زوجها قبل سنوات مضت، ثمّ بدأ بول وفال معاً استكشاف ما تشعر به حيال الموت. ناقشا أسئلة فلسفية مثل وجود حياة بعد الموت ووجود إله من عدمهما. ذات يوم وبينما كانت تطهو، مرّت قال بتجربة روحية مفاجئة:

كنتُ أٌحضّر بعض الشواء ؛ بضع حبات بطاطا وفاصولياء وقطعة دجاج شهية . ثمّ توقفتُ فجأة ، كانّت سكين المطبخ في يدي ومعلقة في الهواء ، توقفتُ وحسب . لم أٌحرك ساكنًا لفترة لا أعلمها . ربّما دقيقة ، ربّما ساعة ، لا أعلم ، ولكنّني علمتُ أنّ الزمن لم يكن مٌهمًّا . فيما كنتُ أقف ، أدركتُ أمرًا ما ، أمرًا لم أٌدرکه من قبل . قلتُ لنفسي : « أنا لستُ قال .» كان ذلك رائعًا ومسالماً للغاية . قلتُ « أنا لستُ قال . لستُ عجوزًا . لستُ هذا أو ذاك . إنّني أنا وحسب . إنّني أنا ! وأُحبُّ ذلك !» وتغيّرتُ منذ ذلك الحين .

إنّ تجربة قال هنا مشابهة لتجربة بايرون كاتي في الفصل السابق، فهي لحظة من الوضوح والإدراك الكاملين، وانفصال مفاجئ عمّن كانت سابقًا، والانبعاث كإنسانة جديدة. لقد تواصلت مع ذاتها الحقيقية، والتي يُطلق عليها الأوبائيشاد الهندي اسم أتمان، أي النفس الروحية الصافية الكامنة وراء الهوية السطحية للأنا المزيفة.

بعد هذا تصالحت قال مع الموت، وعاشت تسعة أشهر زيادة عن المتوقع وأمضت أشهرها الأخيرة وهي تشعر بأنّها أكثر اكتمالاً من أي وقت مضى: «أعلم أنّي أموت، قطعة تلو أخرى. لا سبيل إلى إنكار ذلك، ولكنّ الغريب للغاية هو أنّني لا أشعر بالنقص أبدًا، بل أشعر كما

لو أنني أكثر ممّا كنت».

مرّت بتجربة قوية أخرى قبل وفاتها، وهي رؤية فسرتها بأنها إثبات لوجود حياة بعد الموت. رأت نفسها تمتطي حصانًا أبيض جميلًا، وبقيت على ظهره إلى أن وصل إلى حافة منحدر:

انتقلتُ إلى مستوى آخر من الوعي . عرفتُ أن هـ لم يكن حلمًا ، لأنّ
ني عرفتُ طوال الوقت أنّ ني هناك وليس هنا ، إن كنتُ تُدرك ما
أعنيه . هناك بعيدًا جدًّا في الأسفل « فوق المنحدر » ، وكان هناك
مدينة من نور تمتدّ ما امتدّ بصري في كلّ الاتجاهات ، كان كلّ
شيء هناك مصنوعًا من النور . كلّ شيء ! وقفتُ هناك وحسب
وحدّقتُ فيها . كانت في منتهى الجمال . لم أعتقد يومًا أنّ ني
سوف أرى شيئًا كهذا .

كان لعلاقة بول مع فال تأثيرًا موقظًا على حياته هو الآخر، فقد جعلته يُعيد تقييم حياته. توقف عن مشاهدة التلفاز وانهار زواجه لأنه لم يعد قادرًا على التنازل عن ذاته الحقيقية. قام بتطوير وعي روحي جديد، وقدرة على الإحساس بالاتصال مع كلّ شيء. لم يعد يرى الموت الآن نهايةً مأساوية ومفجعة، وإنما «فرصة، وتحقيق لكلّ ما مرّ من قبل».

حالات أخرى

من خلال عمله كاستشاري في مشفى لمرضى السرطان، كان كيفين هينتشكليف الذي اطلعنا على تجربته التحوّلية في الفصل الخامس، شاهدًا على تحولات مشابهة لتلك التي شهدها دينيس بوتر وقال:

تحدث لدى كثير من المرضى الذين أعمل معهم في المشفى نقلة

كبيرة عندما يـُواجهون حقيقة موتهم . تختفي جميع الأمور التي يـُقدرونها كالمنزل والسيارة والعطلات . ويـُدركون أن هذه الأمور ليسـُت ذات قيمة على الإطلاق ويبدؤون التفكير بأصدقائهم ، أحبائهم ، أشعة الشمس والطبيعة . يـُحارب كثير من الناس فكرة الموت حتـُى النهاية ، فيما يـُصبح آخريـُن مطمئنين تمامًا . عندما يعرفون أن هـُم لن يتعافوا ، يتقبلون الأمر وترى نورًا في عيونهم . تستطيع أن تشعر بالتقبل والطمأنينة حولهم ، مثل نوع من الهالة . لا تكمن الصعوبة حقيقة في مواساة المرضى أنفسهم ، بل أقاربهم . إن هـُم هم الذين يـُعانون حقًا .

هذا مشابه لما حدث مع ديبورا هوتون الصحفية الإنجليزية المهتمة بأمور الصحة . في تشرين الثاني من عام 2004 ، اكتشفت أنها مصابة بنوع شرس من سرطان الرئة ، والذي كان قد انتشر من رئتيها إلى عظامها وعقدتها اللمفاوية ، وبدا هذا غير منصف على الإطلاق ، لأنها أقلعت عن التدخين قبل ثلاثة وعشرين عامًا وبذلت جهدًا كبيرًا للحفاظ على لياقتها وتناول الطعام الصحي ، حيث قالت إنها «لم تكن تمرض أبدًا ، ولم تكتئب أبدًا ، وكأنت تُشارك في أنصاف الماراتون ، مهووسة باليوغا والتغذية كذلك» . غير أنها وجدت على مدى الأسابيع التالية نوعًا جديدًا من الطمأنينة . قبل أسبوعين من وفاتها في تموز من عام 2005 ، قالت للصحفي الذي يُجري حوارًا معها : «أشعر أن كل لحظة ثمينة على نحو رائع . أحب المطر ، أحب الغيوم ، أحب الشمس . أشعر أن كل يوم هبة جديدة ، وبالطبع هو كذلك .

بينما كانت تحتضر بسبب سرطان الثدي أدركت تريـُا كيلام ويلبر زوجة الفيلسوف كين ويلبر قدرة الموت على إحداث يقظة . كانت تريـُا إنسانة متطورة روحياً ، ودرست التقاليد الروحية الشرقية ومارست التأمل معظم حياتها كبالغة . عندما وصل السرطان إلى

مزاحله الأخيرة، تعمقت روحانيته واشتدت. في كتاب كين غريس وغريت Grace and Grit الذي يروي على نحو مؤثر تفاصيل علاقتهما ومن ثم وفاتها، يقتبس كين من مذكراتها وصفها لدنو الأجل: «إنه يُولد وعيًا حادًا مثل نصل سكين ولكن طعمه لذيذ، وهو تركيز في اتجاه واحد يبعث على الرضا». تُشبه الأمر بـ: «مرافقة مُعلّم تأمل لي طوال الوقت، والذي قد يُنبهني في أي لحظة وعلى نحو غير متوقع».

جربت تريبًا أنواعًا مختلفة من العلاج بدا بعضها باعثًا على الأمل، ولكن ما إن تقبلت أنها سوف تموت، حتى اكتسبت طمأنينة وشعورًا بالاتصال:

كان التقبل المتزايد للحياة كما هي بما فيها من الأسى، المعاناة، والمأساة كفيلاً بجلب نوع من السلام إليّ. وجدتني أشعر بطريقة حقيقية فعلاً بالمزيد من الاتصال مع جميع الكائنات التي تُعاني، وأشعر بتعاطف أكثر انفتاحًا، ولأنني لم أعُد أستطيع تجاهل الموت، أصبحتُ أغير الحياة المزيد من الاهتمام.

على نحو مشابه، وهي في الثالثة والثلاثين من العمر تمّ إخبار الكاتبة الإنجليزية وينفريد هولتبي أنها مصابة بالسرطان ولم يتبق لها على الأغلب سوى سنتين تعيشهما. شعرت أنها مدمرة ومكتئبة. على الرغم من أنها كانت لا تزال شابة، إلا أنها عاشت حياة نشطة على نحو لا يُصدق، وكانت تحمل الكثير من المُثل العليا والطموحات في المستقبل. كانت ناشطة سياسية تُناضل من أجل حقوق المرأة وتدعم حزب العمال البريطاني. بعد رحلة إلى جنوب أفريقيا دامت ستة أشهر في عام 1926، كافحت من أجل لفت الانتباه إلى اضطهاد السكان السود هناك. نشرت أحد عشر كتابًا في حياتها القصيرة، بما

في ذلك كتابة المقالات لما يزيد عن عشرين مجلة وصحيفة مختلفة. بدأ خبر إصابتها بالسرطان قاسيًا جدًا، فقد بدأت تحصد مؤخرًا النجاح الذي تسعى إليه كمؤلفة.

بقيت تشعر بالمرارة والاكتئاب إلى أن دفعتها تجربة روحية مفاجئة إلى التصالح مع موتها. ذات يوم كانت تمشي بالقرب من منزل ريفي عندما رأت بعض الحملان يتجمعون حول حوض مياه متجمدة. كسرت الجليد من أجلهم، ثم حدث ما يلي حسب وصف صديقتها فيرا بريتن:

سمعت صوتًا في داخلها يقول: «لا تملكين شيئًا، مع أنك تملكين كل شيء». كان الصوت واضحًا إلى درجة أنك تلتفت حولها، متفاجئة، ولكنّها كانت وحدها مع الحملان على قمة التلة. فجأة وفي لمح البصر، اختفى كل الأسى والمرارة والشعور بالإحباط، وتلاشت الرغبة في امتلاك القوة والعظمة ولم تعد ثانية أبدًا. قالت والدموع في عينيها إن لحظة «التحول» على هضبة منكس ريسبرو كانت التجربة الروحية الأسمى في حياتها. نتيجة لهذه التجربة، أدركت هولتبي بأنه «لا يمكن لأي شيء في هذا العالم أو حتى خارجه أن يخيفنا».

هناك مفارقة في جميع القصص التي سمعناها حتى الآن في هذا الكتاب، إذ تظهر جميعها أن الألم والمعاناة يمكن أن يؤديا إلى بهجة وتحرر كثيفين. إلا أن هذه القصص التي تُحكي عن التأثير المحرر والموقف للموت هي الأكثر تناقضًا، لأن الموت هو أحشى ما نخشاه. إننا نقارنه بالتعاسة والتلاشي والمرارة، ونعتبره نهاية جميع

ظموحاتنا، وجميع نجاحاتنا والمكائنة الاجتماعية أو الثروة التي جمعناها، ونهاية جميع الأمور التي نستمتع بفعلها، وفراق أحبتنا. إلا أن هذه القصص تُبين أن من الممكن الموت بسعادة، بل وبهجة حتى. ليس الموت انقطاعًا مؤلمًا ومبكرًا للحياة، وإنما يمكن له أن يكون نهاية هادئة وملائمة لرحلتنا كما يوضح بول ماكدرموت. بعد الكفاح طوال العمر، وبعد مصارعة الإجهاد والقلق وخيبات الأمل، قد نجد في الأسابيع أو الشهور التي تسبق موتنا السلام والرضا. قد تجلب عملية الموت الرضا الذي بقي يُراوغنا طوال حياتنا. في كتاب أوراق العشب **Leaves of Grass** يقول والت ويتمان: «هل افترض أحدهم أنه محظوظ لأنه وُلِد؟ إنني أسارع إلى إخباره أنه محظوظ لأنه سوف يُتوفى كذلك». قد لا ينطبق هذا على معظم الناس، ولكنه كذلك بالتأكيد بالنسبة إلى بعضهم.

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل الثامن العودة من الموت

في كتابه اليقظات **Awakenings** يسرد طبيب الأعصاب أوليفر ساكس قصة أناس أصيبوا بمرض النوم خلال وباء الانفلونزا بعد الحرب العالمية الأولى، وبقوا مشلولين أربعين عامًا إلى أن أعطاهم ساكس جرعات من عقار الدوبا. لقد أيقظهم العقار مجددًا، وكان فعلاً في إعادتهم من الموت.

خشي ساكس من أن يكون مرضاه مشوشين أو مصدومين بالواقع بعد مرور أربعين عامًا، ولكن معظمهم تفاعل على العكس من ذلك تمامًا. كانوا كالأطفال الصغار، مفتونين ومذهولين بوجود العالم حولهم وغرابته. كانوا في حالة من الحضور التام، وترافق ذلك مع ما يصفه ساكس بـ «انتباه مندفِع ومتحمس إلى العالم، انتباه مُحِبِّ ومبتهج، وبسيط». شعروا أنهم متحدون مع أنفسهم والعالم، وترافق هذا مع «إحساس بالرحابة وحرية الوجود».

اعتقد ساكس أن جميع المرضى الذين «استيقظوا» قد اختبروا هذا بدرجة ما، وقد ميّز هذه الحالة بوصفها حالة أولية طبيعية، والتي كانت في الوقت نفسه «ذروة الوجود الحقيقي». أحد المرضى ليوناردو إل «والذي لعب دوره روبرت دي نيرو في الفيلم القائم على الكتاب» يصف حالته كالتالي: «إنها جميلة، مريحة، ومسالمة. إنني ممتن لكل لحظة من الوجود في حد ذاتها، أشعر بالرضا الشديد، كما لو أنني عدت إلى البيت أخيرًا بعد رحلة طويلة وصعبة. أشعر بالدفء والسلام تمامًا مثل قطة تجثو قرب المدفأة». يُشير ساكس إلى أن هذا بالضبط ما بدا عليه ليوناردو، ويستعين باقتباس للدكتور دي إتش لورانس للتأكيد على ذلك «إن كل ما يهم حقًا هو أن تكون متحدًا مع الإله الحي، مثل قطة تغفو على كرسي، تنعم بالسلام

والاطمئنان، وتشعر بحضور الإله الحي».

لسوء الحظ كانت هذه الحالة مؤقتة وحسب. بدأ دواء إل - دوبا في التلاشي أو التسبب بمشكلات نفسية، وكان لا بُدَّ من سحبه، وعاد معظم مرضى ساكس إلى حالة شبه شلل.

إنَّما ما الذي كان سيحدث لو استمرَّت يقظتهم التامة؟ قد تفترض ربَّما أنَّ رؤيتهم ورضاهم الطفوليين كانا ليتلاشيا بعد فترة من الزمن على أيِّ حال، ويغدو العالم مألوفًا مجددًا بالنسبة إليهم، وينغمسوا في إجهاد وقلق الحياة اليومية. بالطريقة نفسها، تساءلت تريا كيلام ويلبر عمَّا كان سيحدث لو شُفيت من السرطان. سألت نفسها: هل ستخسر وعيها السامي وإحساسها بالاتصال؟ بطريقة ما، هذا ما قد تتوقَّعه كذلك بالنسبة إلى مرضى ساكس. إذا كانت يقظة مثل يقظة تريا هي نتيجة الاقتراب الشديد من الموت، فمن المؤكَّد إنَّ أنَّ التجربة سوف تتلاشى إذا تمَّ إبعاد الخطر المتمثل بالموت، كما تتلاشى ثمالة منظر طبيعي جميل حالما تُغادره.

غير أننا سوف نرى في الفصلين التاليين وجود الكثير من الحالات التي لا يحدث فيها هذا. مثل السفر إلى القمر، ومثل كثير من تجارب المعاناة الحادة التي سبق ونظرنا إليها في هذا الكتاب، غالبًا ما تؤدي المواجهة مع الموت إلى نقلة نفسية دائمة. إذا كان من حسن الحظ أن يموت المرء، فإنَّ أولئك الذين اختبروا مواجهات مع الموت ثم عادوا إلى الحياة هم أكثر حظًا.

إلى حد ما تُقدم كيري وأيريس مثالين عن هذا، حيث تمَّ إخبار كليهما أنَّه قد تبقى لهما زمن محدد تعيشانه، ولكنَّهما شُفيتا وشهدتا تحولًا دائمًا إثر التجربة التي مرَّتا بها «على الرغم من أنَّ التحوُّل لديهما كان تدريجيًّا وليس مفاجئًا، ولم تكن المواجهة مع الموت

سوى أحد جوانب صدمتيهما». سوف ننظر في هذا الفصل إلى أمثلة أخرى.

هيو مارتن: من السرطان في مراحله الأخيرة إلى التحول الشخصي

إنّ هيو مارتن برهان حيّ على التأثيرات الدائمة والإيجابية للاقتراب من الموت، فقد حدث لقاؤه مع الموت منذ أربعين عامًا، ولكنّ اليقظة التي اختبرها لم تتلاش أبدًا.

في منتصف العشرينيات من عمره، كان هيو طالبًا متخرجًا يُمضي الصيف مع زوجته وطفله الصغير في منزل عمته في شيكاغو. بينما كان جده ذا السبعة والتسعين عامًا يحتضر في الطابق العلوي بسبب تقدمه في السنّ. تدهورت فجأة صحة هيو على نحو خطير هو الآخر. ارتفعت حرارته إلى 105 درجات وكان أضعف من أن ينهض من السرير. استمرت الحرارة في الارتفاع، وأدرّكت عائلته بعد أسبوع أنّه لا بُدَّ أنّ الأمر أخطر بكثير من مُجرد زكام. عندما تمَّ أخذ هيو إلى المشفى من أجل إجراء الفحوصات، كانت النتائج بمثابة صدمة مدمرة. أظهرت الخزعة إصابته بداء هودجكين، وهو سرطان الجهاز اللمفاوي الذي اجتاح جسده بالكامل. أخبره الأطباء أنّ المرض غير قابل للعلاج وأنّه لم يتبقَّ أمامه سوى سنتين يعيشهما.

حالما خمدت الصدمة الأولية والرعب، قرر هيو الاستفادة من الوقت المُتبقّي على أفضل وجه. يصف الأمر الآن كالتالي: «كان السرطان عاملاً محفزًا، وإشارة تحذير وامضة، ونداء صحوّة مدوّ يُخبرني ألاّ أبدد حياتي، وأن أعيش من أجل هذه اللحظة، لأنّ حياتنا برمتها ليست سوى سلسلة من اللحظات الثمينة».

قرر التخلي عن حياته الأكاديمية والانتقال إلى بيركيلي، كاليفورنيا. هناك وبينما كان تحت المراقبة من أجل مرضه في المركز الطبي لجامعة ستانفورد، انجرف في دوامة التحول النفسي، الاجتماعي، والروحي التي سادت في منتصف الستينيات. على الرغم من أنه لم يُول اهتمامًا جادًا بتطوير الذات من قبل، شعر الآن أنه مضطر إلى استكشاف وجهات النظر الأخرى وحالات الوعي المختلفة. انتقل مع عائلته إلى منطقة بيغ سور كي يُصبح جزءًا من معهد إيسالين، وهو مركز للتطور النفسي والروحي تأسس تحت إشراف آلان واتس، أدوس هكسلي، وأبراهام ماسلو. انغمس هناك في استكشاف الذات، وتعلم التأمل، وأجرى التجارب مستعينًا بحبوب الهلوسة وصبار البيوط، واستكشف تحليل الأحلام الفشتالتي والعلاج الأولي الريتشي، وتبنى الطب الطبيعي والشمولي.

في خضم استكشاف الذات هذا، حدثت معجزة، إذ تلاشى واختفى السرطان الذي كان يُفترض به ألا يكون قابلاً للعلاج. كان الأطباء في مشفى ستانفورد مذهولين، واقترحوا أن التشخيص الأصلي ربما كان خاطئًا. على الرغم من هذا ومنذ ذلك الحين، أكد العديد من علماء النفس البارزين وممارسي الطب الطبيعي لهيو أن حالة التعافي كانت على الأرجح، نتيجة الشفاء النفسي الذي اعتبره والحياة الجديدة الحقيقية التي كان يعيشها.

استمرت مراقبة هيو في مشفى ستانفورد، ولكن السرطان لم يظهر مجددًا. بعد خمس سنوات تمّ إعلانه «معافي» رسميًا. إلا أن التحول النفسي والروحي الذي ترافق مع السرطان لم يتلاش البتة. يصف هيو الأمر كالتالي:

بغض النظر عن مدة تأجيل الحكم، فأنا أعيش دائمًا كما لو أن ه لم

تبقى لي سوى سنتين . لا أزال حتى الآن أشعر بغراب الموت
يجلس على كتفي ، مٌ ذلك رًا إياي أن الحياة قصيرة جدًا ، وأن كل
يوم هبة عظيمة . لا ينفك السرطان يٌ عيدني إلى الحاضر ، وي
شعرتني أن نتي يجب أن أعيش اللحظة ، وأن أرك ز على ما يهم
حقًا . نتيجة لذلك ، أختار دائمًا القيام بما يمنحني أعرق رضا في
نشاطاتي واهتماماتي وصحتي وانشغالاتي . أعلم أن اللحظات
تمضي بسرعة ، ولذلك فهي ثمينة إلى أبعد الحدود .

شعرت أن هناك ما هو أو مَن هو أعظم مني يٌ راقبني ، ي
رشدني ، ويمنحني فرصة أخرى في الحياة ، وبالتالي أٌ حاول
البقاء متناغمًا مع تلك القوة العليا . أنا أٌ تطور نفسيًا وروحيا منذ
ذلك الحين . تستمر العمليات في التغيير ، ولكن السعي يبقى موجودًا .

توقف معظم الذين في مثل عمري عن التطور منذ أمد بعيد ، وأصبح
تفكيرهم محدودًا بالأنماط القديمة نفسها ، إذ يٌ صرون على تكرار
السلوكيات نفسها التي تأتي بنتائج عكسية . أمًا أنا فما زلت
استكشف وأتطور . إن ه أمر رائع ، أعتقد دومًا أن نتي رأيت كل
شيء ، ولكن يأتي شيء جديد فأمضي أنا في رحلة جديدة .

هيو اليوم في السبعين من عمره وما يزال نشيطًا ومنتجًا كعادته .
كتب على مر السنوات الثلاث الماضية ستة كتب ، ووضع منهجًا
دراسيًا للفنون اللغوية من أجل الأطفال الذين يتلقون تعليمهم في
المنزل . يعمل كذلك كاستشاري ويخرج بانتظام للتجوال وقيادة
الدراجة الهوائية في المناطق الجبلية النائية مع أحفاده ، كما أنه
متأكد من أن حياته لم تكن لشُصبح غنية ومُرضية إلى هذه الدرجة
لولا لقاءه مع الموت ، فيقول : «إنها لنعمة عظيمة أن تختبر مباشرة
قُصر الحياة . إنه يُعلمك تذوق كل لحظة ، ويُلهمك أن تعيش الحياة

عند مستوى لم تحلم يوماً أنه ممكن».

آيرين

آيرين سيدة في الثانية والخمسين من العمر، عادت من تجربة اقتراب وشيك من الموت وحدث تحوّل في حياتها نتيجة لذلك، إذ تمّ تشخيصها بسرطان الثدي منذ عشرة أعوام. كانت حينذاك تعيش حياة محمومة كمديرة لتقنية المعلومات في شركة طبية. كانت، حسبما تُدرك الآن، مدمنة على العمل، تُسافر باستمرار في أرجاء البلاد دون اهتمامات أو طموحات حقيقية خارج إطار عملها. تعتقد الآن أنّه كان هناك شعور بعدم الاكتمال في داخلها، إحساس بعدم التجذّر. حاولت تحديده من خلال العمل بجد كبير. بذلت الكثير من الجهد في عملها بحيث اعتاد الناس أن يقولوا لها: «إنك تجتهدين أكثر من اللازم».

تقول الآن: «حينها لم أفهم قصدهم. كنت أقول في نفسي: كيف للمرء أن يجتهد أكثر من اللازم؟». أو من بشدة أنّ جسدك يُرسل إليك رسائل، وإذا اخترت أن تتجاهلها فسوف يصل إلى مرحلة يقول لك يقول فيها: «سوف أخبرك بما لن تستطيع حقاً تجاهله». «لا ريب أنّه من التسطّيح التلميح إلى احتمال وجود رابط بين السرطان والعمل الزائد، ولكن من المثير للاهتمام أنّ آيريس، كيري، وشيرل قد وصفن أنفسهنّ هن الأخرى بالمدمنات على العمل والساعات وراء الكمال».

تجاوزت آيرين مرحلة المرارة والاكئاب التي يختبرها معظم الناس بعد تشخيصهم ومزّت بتجربة تحويلية مباشرة:

كان الأمر لحظيًّا تقريبًا، بين ليلة وضحاها. كانت المرة الأولى

التي أرى فيها الموت كواقع ، وأُدرِك أن الحياة مؤقتة لا أكثر .
استيقظتُ في اليوم التالي وقلتُ في نفسي : « إنني محظوظة
جداً لكوني على قيد الحياة » . على الرغم من أن الجو كان ماطرًا ،
إلا أن هـ كان رائعاً . كان الهواء نظيفاً ومنعشاً جداً وبدأ كل ما
أنظر إليه مشرقاً وناصباً بالحياة . كانت الأشجار خضراء للغاية
وكان كل شيء مفعماً بالحياة ، كنتُ أرى ببساطة طاقة الأشياء ،
وكنتُ أعني الطاقة التي تُشع من الأشجار وانتابني شعور هائل
بالاتصال . كان الأمر رائعاً . شعرتُ أنني محظوظة جداً لكوني
على قيد الحياة في هذا الكوكب ، ولكوني قادرةٌ على السير تحت
المطر ، تحت هذه المظلة .

كان ذلك الشعور قوياً حقاً في الأسابيع القليلة الأولى ولا يزال
باقياً في منذ ذلك الحين . اتصلتُ بي إحدى صديقاتي القديمت
عندما سمعتُ أنني مصابة بالسرطان وأتذكرُ رِقولي لها :
« ببساطة أشعر أنني محظوظة جداً لكوني على هذه الأرض
ولمنحي هذا الوعي » ، لأن الأمر أذهلني وحسب ، حقاً أذهلني .
كنتُ أجلس ببساطة وأقول في نفسي : « إن هـ لأمر مذهل كيف أن
ال أشياء ببساطة أخذت مكانها الصحيح بهذه السرعة » .

كان الأمر الأهم هو هذا الاتصال والإحساس الهائل بالحُب
والعطف . أصبحتُ عاطفيةً إلى درجة كبيرة ، كنتُ أبكي في لمح
البصر . أصبحتُ أقدر الآخرين حقاً وما أملك ، وكل شيء حولي ،
وأصدقائي .

على الرغم من أنها شعرت بالابتهاج ، إلا أن آيرين لم تفهم ما حدث لها
إلى أن بدأت دورة مدتها ستة أشهر في مركز العلاج البديل
للسرطان . أخبرت أحد المعالجين بما حدث ، فأجابها : « يبدو هذا أمراً

روحياً». كانت تلك هي المرة الأولى التي تسمع فيها هذه الكلمة، ولكن منذ تلك اللحظة، أصبحت الروحانية محورية في حياتها.

شارفت آيرين على الموت مرتين خلال دورة علاجها الكيميائي، نتيجة حالة تُدعى نقص العدلات، والتي تحدث عندما يكون لدى الجسم القليل جداً من كريات الدم البيضاء أو لا كريات على الإطلاق. إلا أنها تعافت بمساعدة تقنية تخيل ابتكرتها هي:

تخيلتُ نفسي أقود سيارة مغلقة صغيرة حول قريتي وأجمع هذه الكريات البيضاء. خضعتُ في اليوم التالي لتحليل تعداد كريات الدم وقيل لي: «زادت كريات الدم البيضاء لديك، ولكن كريات الدم الحمراء لم تزد».

قلتُ لهم: «ذلك لأنني لم أجمع أي كريات دم حمراء!».

استجابت آيرين جيداً لنظام العلاج القاسي والذي تضمن إزالة عقدها اللمفاوية، استئصال الثدي، العلاج الكيميائي والإشعاعي. على الرغم من أن التنبؤات بسير المرض لم تكن جيدة، إلا أن السرطان لم يُعاود الظهور أبداً. أما التغير النفسي الذي مرّت به فقد بقي، مثلما حدث مع هيو مارتن. لا تزال تشعر بإحساس قوي بالاتصال وقد وجدت متعة جديدة في مجرد الوجود.

لديّ هذا الاتصال الداخلي مع الآخرين، مع الكون بأسره، هذا الإحساس بمدى ارتباطنا جميعاً، وأن ما أفعله سوف يثر على كامل شبكة الطبيعة.

أُحبّ ببساطة البقاء بمفردي. إذا كان في مفكرتي يوم فارغ من المواعيد، فذلك أمر عظيم. ببساطة أُحبّ أن أجلس وأكون أنا. إلّا أنني أُحبّ في الوقت نفسه دخول أشخاص جدد إلى حياتي،

أُحبّ جانب التواصل الشبكي في ذلك . لا أتفق كثيرًا مع زوجي لأنّه يعتقد ببساطة أنّني قد جنتُ تمامًا ، ولكنّ تلك مشكلته . أشعر أنّني حيّة .

إنّهُ لأمر ممتع ، أن تتماشى مع الأمور التي تحدث مع مرور الحياة ، ولكنّك لا تعرف حقًا سبب حدوثها في ما أن ت ماض في طريقك ، ولكن فقط عندما تنظر إلى الوراء ، تستطيع أن تربط الأمور مع بعضها وتقول : « ها ، ذلك هو السبب » . أشعر كما لو أنّ السرطان قد حباني ما كان مفقودًا في حياتي ، مثل القطعة الأخيرة من أحجية الصور المقطعة ، والآن أشعر أنّني مكتملة .

كحال كثير من الناس الذين سمعنا منهم، ما إن تعاقبت بالكامل حتى فقدت آيرين رغبتها في العودة إلى عملها. بعد إهمال نفسها لسنوات، أرادت مثل آيريس، أن تُركّز على عافيتها وتطوّرها. تعلّمت التأمل واليوغا، ودرّست تعاليم دارما البوذية، وتدرّبت كي تُصبح مدربة حياة، ودرّست مؤخرًا علم النفس وتقديم الفهم والمشورة حول السرطان في الجامعة المفتوحة. تُدير الآن ناديًا لتغيير أسلوب الحياة لمرضى سرطان الثدي في المشفى المحلي. غير أنّها واعية في الوقت نفسه بأهمية السماح للأمور أن تحدث وليس إجبارها على ذلك:

أعلم أنّنا نخلق المعاناة لأنفسنا عبر الأفكار التي تدور في أذهاننا . علينا الترحيب بجميع الأمور التي تدخل حياتنا . لا نستطيع أن نكون انتقائيين و نحدث أنفسنا بالقول : « أُريد أن أكون سعيدة ، أُريد أن أفعل هذا » . علينا اختبار الجيد والسيء ، وإدراك أنّ كل شيء يحدث لسبب ، وكي نتعلم منه .

كانت الرحلة مذهلة وحسب . عندما كنتُ أعمل ، كان موقفي

كالتالي : « لا بـ د لي من جعل الأمور تحدث ». أمـ الآن فلم تعـ د
المسألة تتعلـ ق ببذل المزيد من الجهد ، وإنـ ما بالسماح للأمور أن
تحدث . أعتقد أنـ ذلك كان الدرس الأكبر ، لأنـ ني اعتدتـ الضغط
على نفسي كثيرًا . كنتـ فظة مع نفسي ، في حين أنـ ني تعلمتـ
الآن أن أكون متعاطفة ولطيفة معها . لقد اتصلتـ مع نفسي
الحقيقية ، ويا له من شعور عظيم .

إنـ حكمتي في الحياة هي هذا الاقتباس لمـ علـ م الزن سوزوكي
روشي : « معلوم أنـ الحياة قصيرة ، استمتع بها يومـ ا بيوم ، ولحظة
بلحظة . »

دي إتش لورانس

ليس من قبيل المصادفة أن يقوم أوليفر ساكس في سياق وصفه
لآثار يقظة مرضاه بالاقتباس عن الكاتب البريطاني دي إتش
لورانس . إنـ لورانس مشهور كروائي عن روايات مثل عشيق السيدة
تشارتلي *Lady Chatterley's Lover* وأبناء وعشاق *Sons and*
ولكن من وجهة نظري ينبغي النظر إليه حقًا كصوفي عاش *Lovers*
في حالة من اليقظة الثامة الدائمة . كان لدى لورانس فهم عميق
للعالم ، الأمر الذي منحه إمكانية الولوج إلى بُعد الجمال والمعنى
والتناغم الذي يخفى علينا جميعًا . كان ألدوس هكسلي وهو روائي
عظيم آخر ، ومؤلف كتاب *The Doors of إدراك*
أحد أصدقاء لورانس المقربين في السنوات الأخيرة ، *Perception*
من حياته والذي وصفه بأنه يعيش في كون يختلف عن ذاك الذي
يعيش فيه الرجال العاديون ، في عالم أكثر إشراقًا وكثافة . يقول عنه
هكسلي : « كان حساسًا للغاية إزاء غموض العالم وكان الغموض
بالنسبة إليه دائمًا هو الروح الإلهية *numen* . المقدس . »

كان لورانس واعيًا على الدوام بحضور قوة الروح، أو البراهمان في العالم، والذي يسود كلَّ شيء. بما أنَّه نشأ كمسيحي، كان عادة ما يُشير إليه على أنه الإله God، أو «الآلهة» gods عندما يرى القُدّس في جميع الأشياء. على سبيل المثال، كتب في قصيدته «سَمَّ الآلهة!»

طوال الوقت أرى الآلهة،

الفلاح الذي يحصد الذرة البيضاء الطويلة، فجأة وهي

تنحني، وهي تغل حنطة بيضاء،

تتساقط ولها حفيف سريع،

وسقوط ذي رتابة غريبة،

آه! الآلهة وأرى الجسد المتمايل للإله!

آه! أرى سكون الإله.

مثلما أوضحتُ في كتاب الاستيقاظ من النوم، كان لورانس يقظًا بمعنى أنه شعر باتحاد وثيق مع الحيوانات والنباتات والطبيعة عمومًا. هذا هو أحد الأسباب في أن رواياته وقصصه القصيرة تجعل القراءة مبهجة. استطاع أن يختبر كينونة الآخرين، وحتى الكائنات الأخرى، وبالتالي قام بوصف تجربتهم للعالم بوضوح مذهل. يصف هكسلي ذلك: «بدا وكأنه يعرف من خلال التجربة الشخصية، معنى أن تكون شجرة أو زهرة أقحوان أو موجة متكسرة أو حتى القمر الغامض في حد ذاته. كان يستطيع الدخول في جلد حيوان ما وإخبارك بأشدّ التفاصيل إقناعًا عمّا يشعر به الحيوان، وعن مدى غباوة ولا إنسانية تفكيره». عبّر لورانس نفسه عن اتحاده مع العالم

بطريقة أكثر صراحة في قصائد مثل «قوى البحر الخارقة»:

إنّ جسدي هو المحيط، محيط

تجري قوته إلى الشواطئ على امتداد ذراعي

وتستريح في اليدين المكسوتين بالزبد.

أنا البحر! أنا البحر!

إلى حدّ ما، رُبّما كانت هذه اليقظة فطرية لدى لورانس، فلم يُمارس يوماً التأمل أو اليوغا، ولم يسلك أبداً أيّ طريق تطور روحي، كما لم يكن هناك أيّ نقطة إدراك أو تحوّل بعينها استيقظ عندها فجأة. يبدو أنّ يقظته كانت موجودة على الدوام. إلاّ أنّه رُبّما يكون من الأهمية بمكان معرفة أنّه أمضى معظم حياته في ظلّ الموت المُخيم عليه.

كان لورانس قريباً من الموت تقريباً منذ اللحظة التي جاء فيها إلى الحياة. وُلد في مجتمع تعدين فقير في عام 1885 عندما كانت معدلات وفيات الرضع ما تزال مرتفعة. أو شك على الموت بسبب الالتهاب الشعبي عندما لم يكن قد تجاوز بعد الأسبوعين من عمره، وحتى عندما نجا من ذلك، لم تتوقع له والدته أن يعيش أكثر من ثلاثة أشهر. يقول الناس الذين عرفوه طفلاً أنّه كان أصغر وأنحف طفل سبق أن رأوه في حياتهم. كان ضعيفاً إلى درجة أنّه لم يشترك في أيّ رياضة مع الصبيان الآخرين وتعرّض للتنفّر نتيجة لذلك.

كراشد، كان احتكاكه الخطير الأول مع الموت في سنّ السادسة والعشرين وذلك عندما أصيب بذات الرئة. نجا بصعوبة وبلغ به الضعف أن ظلّ طريح الفراش شهرين ولم يتمكّن من الجلوس إلاّ بعد ستة أسابيع. طلب منه طبيبه ترك وظيفته كمُعَلِّم مدرسة وإلاّ

فسوف يُصاب بمرض السل. بعد أربعة أشهر وعندما تعافى تمامًا، شعر أنه تغيّر نتيجة مرضه وبات أكثر تحررًا واستقلاليةً، أو كما لو أنّ مرضه: «حطّم عددًا لا بأس به من القيود القديمة التي كانت تُكبّلني».

كان احتكاك لورانس التالي مع الموت في عام 1919 عندما «كاد يلقي وجه ربه» «حسب تعبيره» إثر إصابته بالانفلونزا الإسبانية خلال فترة الوباء الذي قتل ملايين الناس بعد الحرب. ثم في عام 1925 وبينما كان يعيش في المكسيك وعلى وشك إنهاء رواية الأفعى المجنّحة The Plumed Serpent، أُصيب بالمalaria، التيفوئيد، ثم ذات الرئة مجددًا، ممّا أدى إلى نزيف في الشعب الهوائية. أكّد طبيب في مدينة مكسيكو ما كان يعرفه لورانس حتمًا، وهو أنّه كان يعاني من مرض السل لسنوات وأنّه بات الآن في مرحلة متقدمة.

كان لدى لورانس شعلة إبداع لا تُصدّق، فعلى الرغم من الفقر والمرض اللذين أفسدا معظم سنواته الأربع والأربعين «والمعاداة من قبل موطنه الأصلي» كتب ما يزيد عن ثلاثين كتابًا وقرابة ألف قصيدة، بما في ذلك الكثير من المقالات الصحفية، كما رسم عشرات اللوحات». حتّى عندما كان طريح الفراش وعلى شفا الموت في مكسيكو، تمكّن من إملاء الصفحات الأولى من قصة قصيرة بعنوان «السمة الطائرة» على زوجته، على الرغم من أنّه لم يشعر أبدًا بالقدرة على إتقانها، لأنّها حسب قوله: «كُتبت على مسافة قريبة جدًا من حدود الموت، بحيث لم أكن قادرًا على إكمال كتابتها لاحقًا مجردًا من العاطفة والانفعال اللذين كانا».

من هذه المرحلة وصاعدًا، كان لورانس يحتضر ببطء، وكان تمكّنه من البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات أخرى هو بمثابة معجزة.

وفقًا لـ ألدوس هكسلي، وحدها حيويته المذهلة، أي القوة التي أنتجت سيل إبداعه المتدفق، هي ما أبقاه على قيد الحياة «زمنًا طويلاً في حين توجب أن يكون ميتًا وفقًا لجميع قواعد الطب. على مدى السنتين الأخيرتين كان أشبه باحتراق شعلة معجز، مستخفًا بحقيقة افتقارها لوقود يُسوّغ وجودها».

إلا أنه عندما قام هكسلي بزيارة لورانس في المصحة التي ينزل بها في فرنسا في ربيع عام 1930، كان واضحًا أنه يدنو من النهاية. كان يُعاني من هزال حاد ويزن أقل من ستة أحجار «وحدة وزن تستعمل في بريطانيا العظمى تعادل 6.4 كيلوغرام»، وكان قد خسر شهيته ولم يعد يستجيب للعلاج. كان هكسلي إلى جانبه عندما تُوفي في الثاني من آذار عام 1930 بعد تعرضه لنوبة التهاب في الغشاء المحيط بالرئة.

لا ريب أن هذا الاقتراب المتواصل من الموت قد زاد من شدة يقظة لورانس الفطرية. عندما كان شابًا صغيرًا، لا بُدَّ أنه عرف دون وعي منه، بل حتى لم يسمح لنفسه أن يُفكر بالأمر، أن حياته سوف تكون قصيرة، وبالتالي كان واعيًا بالطابع المؤقت والتمين للحياة، ومنتبهًا بشدة لواقع اللحظة الحاضرة. لا بُدَّ أن هذه الاحتكاكات الثلاثة بالموت قد زادت من كثافة وعيه، وجعلته شديد الحساسية تجاه أعجوبة العالم وجماله. ربّما كان إدراكه للموت هو ما حال دون تحول العالم إلى أمر طبيعي ومألوف بالنسبة إليه، ومكّنه من عيش هكذا حياة متحررة ومكتفية بذاتها، دون أي تعلق أو قلق حيال الثروة المادية، الأمان، أو النجاح.

يُشير هكسلي في المقطع الآتي إلى العلاقة بين إدراك لورانس الحاد ووعيه بالموت:

بدأ أن "ه ينظر إلى الأشياء بعيني رجل على شفير الموت ، وفيما هو ينبثق من الظلام ، يكشف له العالم عن نفسه فيراه غامضاً وجميلاً على نحو يصعب فهمه . كان الوجود بالنسبة إلى لورانس بمثابة تماثل مستمر للشفاء ، كان كما لو أن "ه يبعث من جديد من مرض مميت في كل يوم من حياته .

بالنسبة إلى لورانس كانت هذه اليقظة التامة حالة متواصلة ودائمة حتى خلال الأوقات التي لم يكن فيها قريباً من الموت. غير أنه وكما الحال بالنسبة إلى ثريا كيلام ويلبر ، فقد تعمقت حالته الروحية خلال الأشهر الأخيرة من حياته. إن القصائد التي كتبها خلال هذه الفترة والتي نُشرت بعد وفاته باسم القصائد الأخيرة Last Poems هي أشد أعماله روحانية وعمقاً، كما أنها مفعمة بإدراك للإشعاع الروحي الذي يتدفق عبر العالم، ليغمره بالتناعم والمعنى. تُظهر القصائد لورانس أحياناً في حالة من السكينة والسلام، والاتحاد مع نفسه والعالم، وفي أحيان أخرى منتشياً على نحو جامع بجمال الطبيعة.

إن القصائد الأخيرة مؤثرة كذلك لكونها تتحدث عن الشجاعة والقبول اللذين يُواجه بهما لورانس موته. لم يكن يخشى الموت، وبسبب شدة اليقظة التامة التي حاز عليها خلال أشهره الأخيرة، أدرك حقيقة عدم وجود ما يُسمى الموت. نتيجة لذلك، وكما والت ويتمان الذي يقول لصديقه المحتضر: «إنني لا أشفق عليك، بل أهنتك، فقد رأى الموت بمثابة فرصة للابتهاج بدلاً من الخوف أو الحداد. إن الموت نوع من التحرر، وهو بداية ما يُطلق عليه لورانس اسم «المغامرة العظيمة» التي نال فيها الرضا الذي رُبما تملص منا عمراً. كما كتب في قصيدته فرحة الموت: في الموت تقذفنا رياح فيما بعد في فم زهرة الرجولة، وبعد تجربة الموت المؤلمة للغاية

تأتي سعادة تالية وفرح عجيب.

التحوّل الروحي في ساحة المعركة

إنّ المرض طويل الأمد هو أحد أكثر المواقف الشائعة التي يُخيم فيها الموت علينا باستمرار، ولكنّ الموقف الآخر هو الحرب. بطريقة أو أخرى، يكون الجنود في ساحة الحرب «وضحايا الحرب كالمدنيين الذين يعيشون في منطقة الحرب أو أسرى الحرب» في موقف مشابه لمرضى السرطان، لعلمهم أنّ الموت قد يُلقى بهم أرضًا في أي لحظة. نتيجة لذلك، وعلى الرغم من أنّها قد تبدو فكرة سخيفة، من الممكن أن تُسفر تلك الحرب عن تحوّل روحي هي الأخرى.

هذا ما حدث للمُعَلِّم الروحي والمؤلف الألماني كارل فريد جراف فون دورخيم الذي تُوفي عام 1988 عن عمر يُناهز الثانية والتسعين. كان فون دورخيم ينحدر من عائلة أرستقراطية ثرية وتربى على أن يكون فخورًا ووطنياً. عندما كان في الثامنة عشر من عمره، اندلعت الحرب العالمية الأولى وشعر أنّ من واجبه أن يتطوع كجندي. بعد نشأته ذات الامتيازات، كانت أهوال ساحة المعركة صدمة عظيمة. حارب على امتداد سنوات الحرب الأربع على جبهات عديدة مختلفة، بما فيها معركة فيردون التي دامت تسعة أشهر وقضى فيها ربع مليون جندي حتفهم. لم يُعد قادرًا على إحصاء عدد الوفيات التي شهدها، أو عدد المرات التي أوْشك فيها على الموت. إلا أنّ الاقتراب من الموت حفّز يقظة روحية في داخله، وجعله يدرك أنّ هناك جزءًا من كينونته لا يُمكن له أن يموت، لأنه جزء غير مادي. يكتب قائلاً: «عندما كان الموت قريبًا وتقبّلت أنّي قد أموت أنا الآخر، أدركت أنّه في داخلي شيء لا علاقة له بالموت على الإطلاق».

كأنت هذه بداية رحلة روحية استمرت عمراً عند دورخيم. بعد الحرب نبت ممتلكات أسرته وإرثها، وبدأ دراسة النصوص الروحية الشرقية. خاض تجربة روحية مهمة فيما كان يقرأ النصوص الصينية القديمة تاو تي تشينغ، إذ شعر كما لو أن «الحجاب تمزق إرباً، وكان كلُّ شيء موجوداً ولا شيء موجود. اخترق واقع جديد هذا العالم. أنا نفسي كنتُ موجوداً وغير موجود».

عندما وصل النازيون إلى السلطة، تم إرسال دورخيم إلى اليابان كمبعوث. درس هناك الفن البوذية لسنوات عديدة، تعلم تأمل الزازين، مراسم صنع الشاي الياباني، نهج الفن المتبع في الرماية، «أصبح لاحقاً أحد أوائل الغربيين الذين قدّموا تعاليم الفن إلى الغرب».

عندما عاد إلى أوروبا بعد الحرب العالمية الثانية، أدرك دورخيم أن التحوّل الذي اختبره في مواجهة الموت لم يكن استثنائياً أبداً. صادف الكثير من الأمثلة عن أشخاص عاشوا أهوال هذه الحرب الجديدة وخاضوا تجارب مشابهة. حيث قال في وقت لاحق:

كان هناك الكثير والكثير ممن خاضوا ساحات المعارك، وعاشوا في معسكرات الاعتقال، وشهدوا غارات القصف. يحتفظ أولئك في قلوبهم بذكريات اللحظات التي كان فيها الموت قريباً، اللحظات التي أصيبوا فيها وكانوا على وشك أن يتمزقوا إرباً، واختبروا لمحةً من طبيعتهم الأزلية.

لقد عثر على حالات لجنود سمعوا صفير قبلة وهي تسقط عليهم مباشرةً وكانوا متيقنين من أنهم سوف يموتون. كانوا قد تقبلوا ذلك وفجأةً بدا كلُّ شيء منطقيًا، لقد أدركوا حقاً أنه لا وجود للموت، ولكن القبلة لم تنفجر فنجوا. عثر على حالات لسجناء تم احتجازهم في معسكرات الاعتقال زمناً طويلاً بحيث فقدوا الأمل في الخروج

من هناك أحياء. إلا أنه وبطريقة ما، وبدلاً من أن يجعلهم ذلك يغوصون في اليأس، حررهم تقبل هذا الواقع ومنحهم إحساسًا بجوهرهم الروحي الأزلي. عثر في النهاية على حالات لاجئين على بعد مئات الأميال عن أوطانهم. كانوا قد خسروا كل شيء، أصدقاءهم، أقاربهم، وظائفهم، منازلهم، ممتلكاتهم ومدخراتهم، حيث لا أمل في استرجاع أي شيء، ولكن مجددًا، وما إن تقبلوا هذا الواقع، حتى شعروا بإحساس قوي من التحرر والبهجة.

قام دورخيم بشرح هذه التأثيرات من منظور التسليم والتقبل. من وجهة نظره، عندما تتلاشى مقاومتنا للموت، فإننا نصبح هادئين ومتحررين من الخوف، إذ تتكسر «القوقعة الصلبة» لأننا المزيفة ونتواصل مع طبيعتنا الروحية الحقيقية، أي مع جانبنا الذي يتجاوز الموت.

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل التاسع لقاءات مفاجئة مع الموت

يتضح من خلال الأمثلة التي رأيناها حتى الآن أنّ المواجهة مع الموت تمتلك عددًا من التأثيرات المألوفة، تجعلنا أولاً واعين بقيمة الحياة، إذ ندرك أنّ الحياة أثنى من أن تُهدر، وبالتالي نشعر بالحماس والانتعاش، ونتحرر ممّا يُمكن تسميته «وهم الديمومة»، وهو الافتراض غير الواعي بأننا لن نموت. عادة ما لا يكون الموت حقيقة واقعة بالنسبة إلينا ولذلك فإننا لا نعيش وفقًا لذلك. إلا أنّ مواجهة قريبة معه تُوقفنا على ورطتنا الحقيقية، وتجعلنا ندرك أنّ وقتنا محدود وبالتالي ثمين.

من تأثيرات هذا الأمر أنّه يجعلنا نُعيد تقييم حياتنا. مثل هيو مارتن، نُشكك في المسار الذي كانت تسلكه حياتنا ونقرر تغييره لصالح درب أكثر إثمارًا ومعنى. ندرك أنّ الحياة أغلى من أن نُضيعها في العمل في وظائف لا تُرضينا، أو نُمضيها مع مَنْ لا يُحبوننا حقًا، أو مَنْ لا نُحبهم بصدق. نشعر بشيء من الإلحاح ونصبح أكثر عزمًا على تحمل المخاطر، لعلمنا أنّ بين أيدينا قدر محدد من الزمن. قد يؤدي هذا كذلك إلى إحساس جديد بالهدف، ورغبة في استغلال وقتنا المحدود على أفضل وجه، في مساعدة الآخرين أو تعزيز تطورنا الشخصي.

إنّ الوعي بقصر الحياة وقيمتها يُحررنا كذلك ممّا أسميه بـ «متلازمة الأمور المفروغ منها»، وهي ميلنا إلى عدم تقدير الأشياء الموجودة في حياتنا والتي ينبغي أن نكون شاكرين لوجودها، مثل صحتنا، أحبائنا، سلامنا، وحرّيتنا، وحقيقة أنّنا لسنا مضطرين إلى القلق حيال احتياجاتنا المادية الأساسية «مقارنة مع آخرين على مرّ التاريخ أو في العالم»، وحقيقة أنّنا على قيد الحياة أصلًا. لقد اعتدنا على هذه

النعم ولا نرى حياتنا من خلال وجهة نظر واسعة بما يكفي، أي قياسًا بأولئك الذين ليسوا محظوظين مثلنا. إلا أننا، وكما يحدث مع رواد الفضاء الذين ذهبوا إلى القمر، نكفُّ بعد المواجهة مع الموت عن اعتبار الحياة وكلِّ ما فيها أمرًا مفروغًا منها. نشعر أننا ممتنون فقط لكوننا على قيد الحياة، ولأننا وُلدنا في هذا العالم لزمان قصير. نُقدِّر جمال الطبيعة وإعجازها، مثل تحديق دينيس بوتز في تفتح الزهور عبر نافذته. نشعر بتقدير جديد للناس في حياتنا والأمور الدنيوية اليومية مثل الطعام، الماء، والطقس.

تجعلنا المواجهة مع الموت كذلك أكثر تمرکزًا في الحاضر. يعود ذلك في جزء منه إلى علمنا بأنه قد لا يكون لدينا مستقبل، أو على الأقل مستقبل قصير الأمد، ولذلك نكفُّ عن التطلع إليه، والاندفاع نحوه أو إثقاله بالأهداف والطموحات. ندرك أن المستقبل والماضي غير موجودين حقًا، إلا كفكرتين في رؤوسنا، وأن الحياة تشتمل على الحاضر وحسب، وأن قيمة الحياة تكمن في الحاضر المتدفق الذي نعيش من خلاله. يُعبّر دينيس بوتز عن ذلك بقوله: «تلك هي الحقيقة إن كنت تبصر، إنها في اللحظة الحالية، عجبًا هل تراها، عجبًا هل تستطيع الاحتفاء بها». أو كما في تجربة هيو مارتن واحتكاكه بالموت قبل خمسة وأربعين عامًا: «لا تنفكُ تُعيدني إلى الحاضر، وتجعلني أشعر أنه عليّ العيش في الآن، وأركز على ما هو مهمٌ حقًا». «إنَّ هذا التمرکز في الحاضر هو كذلك جزء من السبب في أننا أصبحنا أكثر إدراكًا للجمال والإعجاز. إنه يعني أننا أصبحنا أكثر يقظة، وأكثر انتباهًا لتجربتنا الحاضرة، بحيث تغدو إدراكاتنا غير آلية، ونُصبح حساسين أكثر تجاه جمال العالم وكينونته الخام».

في هذا الصدد، يُمكن أن يُسكت اللقاء مع الموت ثرثرة ذهننا المعتادة، ويعود هذا في جزء منه إلى أنَّ الكثير من ثرثرتنا الذهنية

تدور حول الماضي والمستقبل، وهي أفكار عمّا يجب علينا فعله في العمل الأسبوع القادم، وعطلتنا القادمة خلال أسابيع قليلة، تحقيق طموحاتنا، أو عمّا فعلناه الأسبوع الماضي أو في الماضي البعيد، ويعود كذلك إلى أنّ الموت يمنحنا قدرة على رؤية الأمور من زاوية معينة، فيجعلنا واعين بأنّ الكثير من الأمور التي نقلق حيالها هي ببساطة غير مهمّة. عادة ما تقلق بشأن إذا كان الآخرون يُحبونك أم لا، وتقلق حيال عدم قدرتك على إيجاد الشريك المثالي أو حيال وظيفتك، وحيال أنّك لست بارعًا فيها كما ينبغي أو أنّك لا تتخذ المسار المهني المناسب. قد تشعر بالذنب لأنك لا تقوم بما يكفي من التمرين، أو لا تعمل بجد كاف، أو لأنك لم تتواصل مع أشخاص بعينهم لزمّن طويل أو لأنك لم تُحقق طموحاتك. إلا أنّ جميع هذه «المشكلات» تُصبح غير مهمّة في ظل الموت. إنّها أمور تافهة للغاية وينبغي ألا تُبدد الوقت في التفكير فيها وبالتالي يكفّ ذهننا عن ذلك. نتيجة لذلك، يُصبح الذهن أكثر هدوءًا من المعتاد، وتتباطأ اثرثرة الفكر وتحرر من المشاعر السلبية التي تُولدها أفكارنا ونُصبح أكثر سكونًا من الداخل، بحيث نتمكن من التواصل مع العافية الفطرية في داخلنا.

هناك مثال عن هذا في مجموعة أليستر هاردي للتجارب الروحية الطبيعية الروحية للإنسان *The Spiritual Nature of Man*، حيث يصف رجل ظهرت عليه في سن الخامسة والخمسين جميع أعراض وعلامات السرطان. أخبره طبيبه أنه لا تشخيص آخر ممكن، وأنه قد لا يكون أمامه سوى سنة واحدة يعيشها. على الرغم من ذلك وبدلاً من الشعور بأنه مُدمر، شعر الرجل أنه أسعد من أي وقت مضى. لأول مرة في حياته كان ذهنه خاليًا من المخاوف السخيفة: «أمضيت عطلة نهاية أسبوع في منتهى السعادة، واخترقت جميع مخاوفي، ولم

أفكر حقًا ولأول مرة بأفكار قلقة».

في الحالات التي نظرنا إليها حتى الآن، حدثت هذه التغييرات كنتيجة لمواجهات متواصلة مع الموت، كما في النوائب المرضية «السرطان في معظم الأحيان» التي دامت لأشهر عديدة. غير أن الأمر لا يتطلب مواجهة طويلة الأمد مع الموت كي يحدث التحوّل الروحي، فقد يحدث كذلك نتيجة لقاءات قصيرة الأمد ومفاجئة كالحوادث والحالات الطبية الطارئة والمفاجئة.

المنتحرون قفزًا

في صيف عام 1985، قرر كين بالدوين الإقدام على الانتحار. كان قد عانى من الاكتئاب منذ سنوات مراهقته، والآن وفي سن الثامنة والعشرين، كان الإجهاد والأرق ومسؤولياته كأب تجاه المولودة الجديدة قد جعلوا حالته أسوأ بكثير. في رأسه كان ثقة صوت يُحدثه أنه فاشل، وأنه لا فائدة منه. كان مقتنعًا أن زوجته وطفله الصغيرة سوف تكونان أفضل حالاً دونه. كان قد حاول من قبل قتل نفسه عبر جرعة زائدة من المسكنات، أما هذه المرة فقد كان عازمًا على النجاح. أخبر زوجته أنه سوف يعود متأخرًا من العمل ثم قاد سيارته مسافة ثلاث ساعات بعيدًا عن منزله إلى جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو.

إن جسر البوابة الذهبية هو بقعة الانتحار الأكثر شعبيةً في الولايات المتحدة الأمريكية، ورُبما حتى في العالم بأسره. منذ افتتاحه قبل خمسة وسبعين عامًا، أقدم 1.300 إنسان على الأقل على الانتحار هناك، أي بمعدل عشرين إنسان في السنة، أو واحدًا كل ستة عشر يومًا. تعود شهرة الجسر الواسعة في جزء منها إلى موقعه الجميل

والشاعري، ولكن كذلك إلى أنه وسيلة مضمونة للموت. إن فرصة نجاح كلِّ منتحر هي ثمانية وتسعين في المئة، وهي نسبة أعلى من الانتحار شتقًا، أو الجرعة الزائدة من المخدرات أو إطلاق النار. يبلغ ارتفاع الجسر 225 قدمًا، وبعد أربع ثوانٍ من السقوط، يرتطم المنتحرون بالماء بسرعة خمسة وسبعين ميلًا في الساعة، بقوة تكفي ارتطام شاحنة بجدار.

في العاشرة صباحًا، مشى كين بالدوين بهدوء على الجسر وقفز مباشرة من أعلى السياج، ولكن ما إن أفلتت ذراعاها، حتى علم أنه قد ارتكب خطأ. على الرغم من كلِّ سنواته التي قضاها في أعمال ذهنه في فكرة الانتحار، علم أنه لا يريد أن يموت في نهاية المطاف. يصف الأمر كالتالي: «رحت أفكر، ما الذي أفعله؟ إن هذا أسوأ ما يمكن أن أفعله في حياتي. فكّرتُ في زوجتي وابنتي. لم أكن أريد أن أموت. أردتُ أن أعيش. أدركتُ أن كلَّ ما ظننته غير قابل للإصلاح في حياتي قد كان قابلاً للإصلاح تمامًا، عدا عن كوني قفزتُ للتو».

لحسن الحظ أن قدما كين سقطتا في الماء أولاً، وهي الطريقة الوحيدة الممكنة للنجاة، إذ يُمكن لتحطم عظام الفخذ أحيانًا أن يحمي أعضاء الجسم الحيوية من التأثير الكامل للسقوط. فقد كين الوعي وصورة زوجته وابنته في رأسه وقلبه يغصُّ بالندم. استعاد وعيه بعد دقائق قليلة على ظهر قارب انقاذ وخفر السواحل يسأله: «هل تعلم ما الذي فعلت؟ هل تريد القيام بذلك مرة أخرى؟».

حتى في تلك اللحظة علم أنه لن يُحاول قتل نفسه مجددًا. شعر وهو ممدد في القارب أنه مبتهج لكونه على قيد الحياة، ولمنحه فرصة أخرى. إلا أنه لم يتضح لساعات عدة فيما إذا كانت هذه الفرصة الثانية سوف تتحقق. على الرغم من أنه لم يكن في عظامه أي

كسور، إلا أن رثتيه تعرضتا لكدمات حادة. أمضى الليلة في العناية
المركزة مع فرصة نجاة بنسبة خمسين في المئة فقط.

إلا أنه ما إن تعافى، حتى شعر بامتنان عميق تجاه حياته لم يفارقه
أبدًا:

قبل ذلك، لم أكن أريد أن أتحسن. أصبحت ضحية اكتئابي. إلّا
أنّ ذلك تغيّر بعد القفزة لأنّني علمت الآن أنّني أريد أن
أعيش. لدى معظم الناس حياة واحدة وحسب تمتدّ من المدرسة
الثانوية إلى الجامعة ثمّ إلى الزواج، الوظيفة، والأولاد. أمّا أنا
فلديّ حياتان: واحدة قبل القفزة، وواحدة بعدها. أكاد أكون إنساناً
مختلفاً تماماً اليوم. أعلم الآن أنّني محظوظ لكوني على قيد
الحياة. ربّ ما أمرّ بيوم سيء في المدرسة «يعمل كين الآن م
علّم في مدرسة ثانوية»، ولكن لديّ حياتي.

بعبارة أخرى، أدت محاولة انتحاره إلى نقلة نفسية، بل وحتى إلى
تحول روحي. إنّ قصته ليست استثنائية أبدًا.

في عام 1975، عندما كان معلومًا أنّ عشرة أشخاص فقط هم الذين
نجوا من القفز من أعلى الجسر «العدد الآن هو 26»، قام عالم النفس
ديفيد روزين بالسعي وراءهم وأجرى مقابلات مع سبعة منهم، وقد
وجد أنّهم مرّوا جميعًا بتجارب روحية خلال القفزات أو بعدها
مباشرة. اختبروا مشاعر السلام والهدوء العميقين، وإدراكًا لـ «قوة
أسمى» واتصالًا مع غيرهم من البشر أو الكون ككل. لم تتلاش هذه
الحالة أبدًا. على الرغم من أنّه في بعض الحالات كان قد مضى عدة
سنوات على القفزات التي قاموا بها، إلا أنّهم ما زالوا يحتفظون
جميعًا بهذا الإحساس بالمعنى والعافية. بعبارة أخرى، لقد مرّوا
بتحول روحي دائم.

فقد معظم المنتحرين قفراً وغيماً لديهم ارتطامهم بالماء. ولكن اثنين من الذين أجرى معهم روزين المقابلات قد بقيا واعيين ومراً بتجارب روحية عميقة في تلك اللحظة. حيث وصف أحدهما الأمر كالتالي:

عندما ارتطمتُ بالماء كان هناك إحساس بالخواء والضغط، كما لو أن طاقتي أزاحت طاقة سطح الماء. في البداية كان كل شيء أسود ثم رماديّ ا مخصّب ا بالبني، ومن ثمّ نور. لقد جعل ذهني يتفتح، مثل الاستيقاظ. كان ذلك مريحاً للغاية. عندما طفوتُ على سطح الماء، أدركتُ أنني حي. شعرتُ أنني وُلدتُ من جديد. كنتُ أعوم في الماء وأُغنّي، كنتُ سعيداً وقد كانت مناسبة مبهجة. أكّد ذلك اعتقادي بوجود عالم روحي أسمى. اختبرتُ تسامحاً، في تلك اللحظة ملأني أمل جديد وغاية جديدة تجاه كوني على قيد الحياة.

أخبر هذا الرجل روزين كيف أنه ومنذ أن قام بقفزته، أصبح واعياً بقيمة الحياة وجمال العالم:

إنّ الأمر يفوق قدرة معظم الناس على الفهم. إنني أقدّر معجزة الحياة، في مشاهدة عصفور وهو يطير. يصبح لكل شيء معنى، عندما تُوشك على خسارته. اختبرتُ شعور الاتحاد مع جميع الأشياء وتجدداً في التعامل مع جميع الناس. بعد ولادتي الروحية الجديدة أشعر بألم كل إنسان.

أتى كثير من الناجين على ذكر هذه القدرة الجديدة على التعاطف مع الآخرين. كان بإمكانهم الشعور بألم الآخرين والرغبة في مساعدتهم. زبما يكشف هذا شيئاً ما عن طبيعة الاكثئاب. غالباً ما يكون المكتئبون منغمسين في ذواتهم، وشديدي الانشغال بمشكلاتهم هم

بحيث يعجزون عن فهم مشكلات الآخرين. على سبيل المثال، أظهر البحث أن الذين يُعانون من الاكتئاب يقل احتمال استجابتهم لطلبات المساعدة أو الأعمال الخيرية. أمّا بالنسبة إلى المنتحرين قفراً فقد تبدد ضباب انغماسهم في أنفسهم بفعل أعجوبة نجاتهم وصدمتها، وأصبحوا قادرين على تجاوز أناهم المزيفة. قال أحد المنتحرين لـ روزين إنه «خرج عن الدروب القديمة» ويستطيع الآن «أن يشعر بوجود الآخرين». بينما ذكر آخر أنه الآن «يُحبُّ الإله ويُرِيدُ أن يُقدم المعروف للآخرين».

كما يُلَمَح هذا التعليق، فسّر بعض الناجين تجاربهم بعبارات دينية، مثلما فعل جيم إيرفين وتشارلي دوك على القمر. أخبر أحدهم روزين أنه كان ملحدًا قبل أن يقوم بقفزته، ولكن في عقبها: «أصبحت مسيحيًا ملتزمًا. أوّمن بالإله وعيسى المسيح. ما يزال الأمر جاريًا. إنني الآن في فترة من التطور المُؤلم، والولادة من جديد».

استخدم ناج آخر مفردات دينية، ولكن بمعنى أقرب إلى الصوفية عبر قوله إنه شعر منذ قفزته أن هناك «إلهًا خيرًا في السماء وهو يتخلل كل ما في الكون» وإن جميع البشر هم «أعضاء في الألوهية، إله البشرية العظيم».

إلا أنه، ربّما يكون من الخطأ التفكير في هذه التحوّلات باعتبارها نتيجة محضة لمحاولة الانتحار. لا بدّ أن جميع الناجين قد مرّوا بفترة طويلة من الاضطراب والصدمة الشديدين قبل أن يُحاولوا الانتحار، الأمر الذي أعدّهم للتحوّل، كما كان الحال بالنسبة إلى الكثير من المتحوّلين في هذا الكتاب. كانت محاولة الانتحار، ومن ثم نجاتهم، بمثابة تحرر أخير، وبمثابة لحظة من التسليم والخضوع للذين مهدوا للنقطة من الخراب إلى التحرر.

مدير محل غسل الملابس

أخبرتني صديقة لي منذ سنوات قليلة أنه لا بُدَّ لي من الذهاب والتحدّث مع مدير محل غسيل الملابس في الجوار. قالت لي: «إنَّه إنسان روحاني حقًا، إنَّه مثل مُعلِّمٍ روحي «غورو». في المرة التالية التي احتجَّتُ فيها إلى غسيل بعض الملابس ذهبتُ إلى هناك وما إن دخلتُ الباب، حتى أدركتُ أنَّ هذا ليس محل غسيل ملابس اعتيادي. كانت هناك عبارات ملهمة تمَّ اقتباسها من الكتب وتعليقها على الحائط، بما في ذلك مقولة الكواكر: «سوف أمرُّ عبر هذا العالم ولكن لمرة واحدة. إنَّ كان هناك عمل خير أستطيع فعله أو لطف أستطيع إبداءه تجاه أي إنسان، فلأفعله الآن». سرعان ما أدركتُ أنَّ الرجل الأثيب الذي كان مشغولاً بإفراغ إحدى آلات الغسيل لم يكن مدير محل غسيل ملابس عادي.

بعد بداية حديثنا بقليل، أخبرني توني، كما عرّف نفسه، عن التحوُّل الذي مرَّ به منذ خمسة عشر عامًا عندما شارف على الموت إثر نوبة قلبية. حتى ذلك الوقت كان رجل أعمال ناجح كدَّس حياته لجني المال. كان يعمل حتى ستين ساعة في الأسبوع، ويهرع من موعد إلى التالي ولم يتوقف أبدًا من أجل التفكير في حياته، مثبتًا أهميته لنفسه من خلال قيادة سيارة فارهة، والانضمام إلى نادي الغولف المحلي، وتدخين سيجار باهظ الثمن. حيث يقول الآن: «كنتُ ببساطة أقوم بأفعالي دون تفكير أو اهتمام، ولم أكن أعيش حقيقة». من أجل ذلك السبب كانت إصابته بنوبة قلبية في عمر الثانية والخمسين، حسب قوله، أشبه بالإفاقة من حلم:

أدركتُ عندما تعافيتُ أو قبل أن أتعافى حتَّى ، أنَّني إنسان مختلف . قد يبدو الأمر سخيفًا ، ولكنَّه أفضل ما حدث معي .

عندما أقول هذا يعتقد الناس أنني مجنون ، ولكنني أعتقد أن هـ
يجب أن يصاب الجميع بنوبة قلبية تـ وشك على القضاء عليهم ،
فقط لمرّة واحدة طالما أن هم لن يموتوا فعلياً ، فقط كي تـ علـ
مهم قيمة الحياة .

جعلني هذا أدرك أن الشيء الأهم في الحياة ليس أن تكون ناجحاً
أو ثرياً ، وإنّ ما سعيداً . إنّ العيش في منزل كبير وامتلاك الكثير
من المال في حسابك المصرفي لا علاقة لهما البتة بالسعادة . بل
السعادة هي أن تعي كم أنت محظوظ لكونك على قيد الحياة ،
وكونك قادراً على رؤية جمال العالم حولك في كلّ لحظة . هل سبق
أن توقفتَ وحدثتَ نفسك بمدى روعة أن تكون قادراً على أن ترى؟
أو كم أنت محظوظ لامتلاكك هذا الجسد السليم بذراعين وساقين؟
أو مدى روعة أن يكون حولك أشخاص يـ حبـ ونك .

ما عليك فعله هو النهوض قبل خمس دقائق من الوقت المعتاد كل
يوم ، وما إن تنهض ، توجّه إلى نافذتك وانظر إلى السماء
والأشجار والشمس وحيهم جميعاً . أعني ، حقاً قل : مرحباً
أيّها الأشجار ، مرحباً أيّها الشمس ، مرحباً أيّها السماء . قل
مرحباً لكلّ ما تقع عليه عينك . ذلكَ ورفسك بمدى جماله وكم أنت
محظوظ لكونك قادراً على رؤيته . يجب أن يكون هناك لحظة في
يوملك تـ فكـ ر فيها بكلّ الذين تـ حبهم ، كلّ أصدقائك وعائلتك ،
وتـ ذلكَ ورفسك كم هم مميزون وكم يعنون لك .

كان اللقاء مع الموت كفيلاً بتحرير توني من «متلازمة الأمور
المفروغ منها» . إنّهُ يُدرك تماماً كم هو محظوظ لكونه على قيد
الحياة، ولكونه في صحة جيدة، ولأنّه محاط بناس يُحبّونه. علاوةً
على ذلك، لم يُعدّ يعتبر العالم في حدّ ذاته أمراً مُسلماً به. في حياته

القديمة بالكاد كان يُعير انتباهًا إلى ما يُحيط به. على الرغم من أنه عاش في قرية صغيرة في الريف إلا أنه لم يتوقف يومًا كي ينظر إلى الجمال الموجود حوله. إلا أنه أخبرني الآن: «أشعر أنني أعيش في عالم متعدد الألوان مقارئة مع عالم الأبيض والأسود ذلك. تبدو الأشياء الآن أجمل بكثير في عيني. إنَّ العالم مكان جميل إلى درجة مذهلة إذا نظرت إليه كما ينبغي». إنَّ الاقتراب من الموت جعله يستفيق على كينونة العالم ومنحه إدراكًا ساميًا لمحيطه. من الواضح أيضًا أنه منحه رضا داخليًا عميقًا لم يعرفه من قبل، واتصالًا بالبهجة الفطرية التي في صميم وجوده.

كما جميع الأشخاص الذين سمعنا منهم، عندما تعافى من نوبته القلبية لم يشعر توني أنه قادر على العودة إلى حياته القديمة. لم يعد مهتمًا بمنصبه أو الممتلكات المادية، بل أصبح أكثر ما يهّمه الآن هو محاولة نشر الإدراك الذي حاز عليه بين الآخرين:

قمتُ ببيع مشروعى التجاري واشترتُ محل غسيل الملابس هذا كي أتمكّن من التحدّث مع الناس عمّا حدث لي. أتواجد هنا معظم اليوم وأُخبر الناس عمّا حدث معي وأشعر كأنّني أصنع فرقًا. أحبّ التحدّث مع فئة الشباب خصوصًا، فهم ليسوا واعين بأيّ من هذه الأمور، بل إنّهم ببساطة يعتبرون الحياة أمرًا مفروغًا منه، ولذلك فمن المثير للاهتمام أن ترى ردة فعلهم. أحيانًا يظنونني مجنونًا، ولكنّني لم تُأكّد أنّ شيئًا ما قد وصل إليهم. لا مانع لديّ طالما أنّني أجعلهم يعمّلون فكرهم. ربّما أزرع بذرة في أذهانهم تعود عليهم بالخير لاحقًا.

يظنّني رواد نادي الغولف مجنونًا كذلك. قمتُ ببيع سيارتي المرسيديس بعد أن حدث الأمر، فقد أصبح من غير الملائم قيادة

سيارة باهظة الثمن بعد الآن . أقود الآن سيارة فيستا قديمة . لست مهتمًا بالأشياء الفارهة ، كما لا أريد أن أعيش في فقر . أريد أن أكون مرتاحًا ، ولكنني لست مهتمًا بامتلاك الأشياء باهظة الثمن لمجرد امتلاكها .

على أي حال نحن جميعًا أثرياء، على الرغم من أننا لان ندرك ذلك . أقول أحيانًا للناس الذين يأتون إلى هنا : « ما مدى غناك؟ » فيجيبونني غالبًا : « لست غنيًا ، أنا فقير ، أو أملك بضع مئات من الجنيهات » فأقول لهم : إذا عرضت عليك شراء إحدى ساقيك وانتزاعها منك ، كم ستأخذ من المال في مقابلها؟ 1000 جنيه؟ 5000 جنيه؟ 10 . 000 جنيه؟ « قد يقولون شيئًا من قبيل 200 . 000 جنيه . إذا تابعت تقييم جسمك بأكمله على هذه الشاكلة فسوف يتبين أنك مليونير ، وأنه في حوزتك طوال الوقت شيء لا يقدّر بثمن .

أحب أن أكون بمفردي ، ولكنني أحب التواجد في صحبة الآخرين كذلك . أحب التجوال حول المنزل وعدم فعل أي شيء على وجه الخصوص . ما كنت لأفعل ذلك من قبل ، كنت لأشعر بالذنب لأنني لست مشغولاً ، أم الآن فلم أعُد أشعر بذلك . إنني سعيد بنفسني وبما أفعله ، حتى وإن لم أكن أفعل شيئًا بصفة خاصة .

أعلم معنى أن تكون على قيد الحياة ، ومدى روعته . أود أن أشارك ذلك مع أكبر عدد ممكن من الناس .

كذلك حررت المواجهة مع الموت توني من خوفه منه . حيث يقول : « إن الحياة ثمينة ، ولكن يجدر بك ألا تخشى الموت ، فهو أمر طبيعي ، وهو مرحلة وليس النهاية . »

تجارب الاقتراب من الموت

في ليلة من ليالي نيسان عام 1999، كان أحد أصدقائي وهو الكاتب والناشط ويليام مورثا يقود دراجته في الطريق الذي يمتدُّ على طول الجدار البحري في مدينته داوليش، ديفون. في تلك الآونة كان يعمل كمدير مبيعات في شركة عالمية خمس عشرة ساعة يوميًا، وكان يتقاضى راتبًا معتبرًا ويعيش أسلوب حياة مادي وتلذذي، أعني بزات لمصممين مشهورين، سيارات فارهة، إجازات باهظة الثمن خارج البلاد مع عائلته. كانت حياته سريعة ومُجهدة، كما أنه كان يلجأ إلى شرب الكحول وتعاطي المخدرات كي يُتابع سيره.

إلا أن حياته تغيرت تلك الليلة، فقد أسقطته موجة كبيرة مجتونة عن دراجته، فيما سحبتَه أخرى أكبر إلى البحر. أخذته التيار بعيدًا عن الجدار البحري وجزه إلى داخل البحر أكثر فأكثر.

لحسن الحظ كان ويليام يتمتع بلياقة عالية، ولأنه كان يُمارس الرياضة بانتظام بالإضافة إلى كونه سباحًا ماهرًا، فقد تمكّن من إبقاء نفسه عائفًا في بداية الأمر على الأقل. كان حاضر الذهن كذلك فخلع معطفه الصوفي الثقيل والذي كان يسحبه نحو الأسفل.

بسبب حلول الظلام وخلو الجدار البحري من المارة، لم يره أحد وهو يُسحب، كما أن هدير البحر كان صاخبًا بحيث لم يسمع أحد صراخه. بقي في المياه قرابة ساعتين يغيب فيها عن الوعي ثم يعود مجددًا وهو يُعاني من انخفاض درجة الحرارة. إلا أنه كان محظوظًا للغاية:

لقد صادف أن رجلاً يقطن شقة قريبة من الواجهة البحرية كان ينظر من خلال منظار إلى السماء الليلية فرصده في البحر، أبلغ أحد

جيرانه وقاما برمي عوامة إنقاذ له، وبعد عشرين دقيقة من الصراع تم سحب ويليام إلى بر الأمان.

كان ويليام على وشك الموت في الماء، إنه يعتقد أنه مات بالفعل لبرهة، فيما كان فاقداً للوعي أو «ميتاً» خاض تجربة مذهلة:

فارقتُ جسدي ورحتُ أسبح في الفضاء، وانتابني شعور بأنني الهواء والغيوم، أصبحتُ كل شيء. لم يكن ثمّة حدود لهويتي. ثمّ وبينما كنتُ خارج جسدي، أصبحتُ واعي بحضور أسمى، وكيانٍ يُشعُّ لطفًا مذهلاً، وإحساس لطيف يجعل القلب دافئاً. راح هذا الكيان يتواصل معي وبدأتُ أطرح عليه أسئلة عن الحياة. أجاب عن كثير من الأسئلة التي طالما طرحتها منذ الطفولة، من قبيل «لماذا نحن هنا؟»، «ما غاية وجودنا على الأرض؟»، «ماذا يحدث عندما نموت؟». كانت المحادثة المتبادلة استثنائية، واستمرت لتكشف لي دون شك كيف أننا مترابطون على نحو جوهري مع شبكة الطاقة نفسها.

بعد ذلك تمّت إعادة عرض قرابة اثنتي عشرة من تجارب الماضي التي أضعفها اليوم على أنّها في الغالب المواقف الأكثر مأساوية عاطفيًا في حياتي. كان كما لو أنّها عُرِضت من جديد من أجل حملي على رؤيتها من وجهة نظر أسمى بديلة.

بعد إنقاذه شعر ويليام بالارتياح والامتنان لكونه على قيد الحياة، ولكنّه وجد صعوبة في تقبل محتوى تجربة الاقتراب من الموت. كحال الكثيرين ممّن استمعنا لهم، لم يكن لديه الإطار المناسب لفهم تجربته، فحاول إنكارها. يصف ذلك بالقول: «لم يكن لديّ خلفية روحية على الإطلاق. قلتُ في نفسي: «كيف أضع هذا ضمن إطار؟ كيف أخبر الناس عن هذا؟» فلم أفعل، وتصرّفتُ كما لو أنّ شيئاً لم

يكن. كنت في حالة إنكار شديدة بحيث عدت فعليًا إلى العمل بعد بضعة أيام من الحادثة على الرغم من أن شركتي سمحت لي بأخذ إجازة لبضع أسابيع».

استمر في انكار التجربة ثمانية عشر شهرًا إضافيًا. لا بد أنه أدرك على نحو غير واع أنها قد دمّرت نظام القيم الذي كان يعيش وفقًا له، وكاستجابة لذلك فقد تشبث بتلك القيم بقوة أكبر. عمل يجد أكبر، وشرب المزيد من الكحول وتعاطى المزيد من المخدرات، ولكنه اختبر نقلة مفاجئة ذات ليلة خلال رحلة عمل إلى أمستردام. نجح تحوّل الوعي، الذي كان يُحاول كبته، في اختراق مقاومته:

كنت في مقهى عند الثالثة صباحًا أتحدث مع بعض العملاء. كنت قد شربت الكحول وتعاطيت المخدرات طوال عطلة نهاية الأسبوع. سمعت فجأة هذا الصوت الخافت في مؤخرة رأسي وهو يقول: «بيل، هذه ليست حقيقة، ليس مقدّرًا لك أن تكون هنا». كل ما أتذكره هو أنني تسمّرت في مكاني ثم أفقت، بهذه البساطة. فجأة فهمت الأمر. أصبح كل شيء واضحًا تمامًا. قلت في نفسي: «ما الذي أفعله؟ إنني أهرب من حقيقة ما حدث لي ومن جميع التجارب الغريبة التي خضت لها قبل ثمانية عشر شهرًا». كنت أهرب منها بسبب نظرتي الضيقة إلى العالم، وبسبب ما تكيّفت عليه، وما تعلمته في المدرسة، والنموذج العلمي للعالم النيوتوني والاختزالي الذي لقيته.

بدأ وكان هناك تغييرًا يحصل. استطعت الاحساس بنقطة في داخلي. تشعر بها على مستوى اهتزازي. إنّه أشبه بحدس قلبي. لا تعرف لماذا تعرف، ولكن هناك نقلة هائلة. تحصل نقلة صغيرة عندما ترى غروب الشمس الأروع في حياتك، وعند ولادة طفلك، وما إلى

ذلك ، أمّا هذه النقطة فهي بمثابة اجتماع ذلك كلّه .

على الفور أدرك ويليام أنّ نظرتّه إلى العالم وقيمه قد تغيّرت، وشعر كما لو أنّه يرى العالم من وجهة نظر أوسع وأعمق:

تُصبح تدريجيّاً مراقباً أكثر منك فاعلاً. تبدأ في الاسترخاء أكثر خلال المحادثات . وتبدأ في ملاحظة الأمور أكثر قليلاً. تبدأ في البحث عن التعبيرات المجازية في الحياة ، وعن الرمزية فيما يقوله الناس ويفعلونه . كما لو أنّك بقيتَ على السطح طوال حياتك ، مؤمناً أنّ ذلك هو كلّ ما هو موجود ، ثمّ يأتي أحدهم فجأة بهذا الإلهام ، وتُدرك فجأة أنّ هناك محيطاً كاملاً تحت السطح ، وأنّ هناك عمقاً وامتداداً وتفرداً جذريّاً لم تكن تُدرك أبداً أنّّه موجود ، وما إنّ تلج إليه حتى تُدرك أنّّه يمتدّ إلى الأبد .

هناك إيقاع ، طاقة حياة ، لك أنّ تُسميها « الروح الكونية ، الحياة ، المٌقدّس ، الروح ، الإله ». أو مهما تكن التسمية التي تُريد إطلاقها عليها . إنّّه الوعي بأنّ ثمّة ما يجري تحت السطح . تعلم أنّّه عميق ، مٌقدّس ، فريد وقوي ، وتعلم أنّك تسبح معه بدلاً من مراقبته وحسب .

على الرغم من أنّنا كنّا نقضي العطلات في أمريكا ونمتلك سيارات بي إم دبليو ، بزات لمصممين مشهورين ، ومنزلاً كبيراً، إلا أنّّه لم يعُد يبدو أيّ منها مٌهمّاً. بدأت حياتي مادية أكثر من اللازم ، وخاوية للغاية .

عمّق هذا التحوّل النفسي علاقات ويليام أيضاً ومنحه إحساساً عاليّاً بجمال العالم:

حالما تسمح بدخول هذا الفهم الجديد ، تُصبح العلاقات أعمق ،

أغنى ، وأوسع . عندما ترى والديك تكون مٌهتمٌا بهما حقاً بدلاً من طرح أسئلة سطحية . تٌصبح فجأةً مثل عالم نفس براغماتي أكثر اهتمامًا بالناس وسلوكهم ، وتٌدركُ أنٌنا مرتبطون جميعاً بطريقةٍ إعجازيةٍ ورائعةٍ .

بدأتُ أرى جانبٌا أكثر قدسيةً وعمقٌا من الحياة بأسرها ، وأصبحت واعيٌا بألوان الحياة وجمالها وأعجوبتها . عندما تذهب إلى باريس أو نيويورك ، أو حتى إلى قمة دارتمور فإنٌك ترى المشهد الأكثر روعةً ، وتعلم أنٌك لن ترى أبداً ذلك المشهد مجددًا لأنٌه شيءٌ جميل وفريد من نوعه . إلٌنا أنٌه مع هذه النقلة الواعية في الإدراك ، تجد أنٌك كثيرٌا ما تمرٌ بلحظات صغيرة كتلك ، في أبسط المواقف . قد يحدث هذا عندما تٌراقب نحلةً تحطٌ على زهرةٍ . تفهم أنٌه هناك نسجٌ جميلٌ للحياة يحدث ، وتفهم أنٌنا متصلون جميعاً ، وأنٌنا جزء من نظامٍ ، ومن كائن حيٍ .

ما إنٌ تنتقل إلى تلك المرحلة ، حتى تشعر أنٌك فقدتٌ رغبتك في التسلية ، مشاهدة التلفاز أو أشرطة الفيديو ، الذهاب إلى المطاعم أو مباريات كرة القدم ، أو القيام بالرياضات الخطرة . تشعر أنٌك لستٌ مضطراً لأنٌ تكون فاعلاً على الدوام ، وأنٌك تستطيع ببساطة أن تكون في حالة سلام مع نفسك . تستطيع البدء في الاستمتاع بأبسط الأمور في حياتك ، طعام بسيط ، صحبة بسيطة ، المحادثات البسيطة التي ما كانٌت لتٌثير اهتمامك قبل سنواتٍ مضتٍ .

بعد أشهر قليلة من عيد ظهوره كما يُشير إليه ويليام ، باع حصته في الشركة التي ساهم في تأسيسها وانتقل إلى أسلوب حياة أكثر بطنًا وبساطةً . إنه اليوم مؤلفٌ ، ناشطٌ ، ومُحسنٌ يكرس حياته للمشاريع التي تُحدث فرقاً .

لقد كان ما اختبره ويليام عندما كان على حافة الموت في البحر هو «تجربة الاقتراب من الموت» near-death experience أو NDE. في حين يُستخدم المصطلح أحيانًا في الإشارة إلى أي احتكاك قريب مع الموت، إلا أن معناه الأكثر دقة يتمثل في موت الإنسان بالفعل لفترة قصيرة قبل العودة إلى الحياة. تحدث التجربة غالبًا في غرفة العمليات: لمدة تتراوح بين ثوانٍ قليلة وبضع دقائق، قد لا يُظهر جسد ودماع الإنسان أي مؤشرات حيوية، أي نشاط كيميائي أو كهربائي بينما يقوم الجراحون بالكفاح من أجل إعادته إلى الحياة. على الرغم من ذلك، وحتى عندما يكون الشخص «ميتًا» جسديًا، قد يشعر أنه ما زال واعيًا ويبقى مُدرِّكًا لنفسه ومحيطه.

في تجربة NDE نموذجية يُغادر الشخص جسده ويُسافر عبر نفق مظلم إلى مكان من النور. قد يلتقي بأقارب مُتوفين أو كائنات غريبة، وأحيانًا كائنات من النور، يتحدثون إليه. قد يُشاهد «استعراضًا للحياة»، يتم فيه إعادة عرض جميع أحداث حياته في غضون ثوانٍ، أو ربّما يتم فقط إعادة عرض بعض الأحداث عالية الأهمية بالنسبة إليه. كما الحال بالنسبة إلى ويليام، تكون تجارب الاقتراب من الموت كذلك تجارب روحية عميقة في غالب الأحيان. يشعر الإنسان بسكينة وعافية عميقتين، ويُصبح واعيًا بـ «طاقة روح» مُشعة وخيرة تسود كل شيء وينتابه إحساس بالاتحاد مع الكون.

لا يختبر الجميع جميع هذه الظواهر، ولكن معظم تجارب الاقتراب من الموت تتضمن على الأقل بعضًا منها. «تضمنت تجربة ويليام تجربة الخروج من الجسد، اللقاء مع كائنات واستعراضًا للحياة».

غير أن تجارب الاقتراب من الموت ليست مُجرّد تجارب، فهي

كذلك نقاط تحوّل عندما تحدث نقلة إلى حالة مختلفة من الوجود وإلى نوع مختلف من النفس. أظهرت دراسات المتابعة أنه يكاد يكون كل من خاض تجربة الاقتراب من الموت قد اختبر نقلة نفسية دائمة. يُصبحون كذلك أقل اهتمامًا بالماديات وأكثر تعاطفًا، أكثر اهتمامًا بمساعدة الآخرين من اهتمامهم بتحقيق رغباتهم وطموحاتهم الشخصية. يفقدون كذلك خوفهم من الموت، ويُصبحون أكثر اهتمامًا بالروحانية وحتى أنهم يُطوّرون قدرات خارقة. يُفيدون أيضًا عن قدرة أكبر على الابتهاج وتقدير متصاعد للجمال. يعودون إلى حياتهم مع إحساس جديد بالمعنى والهدف، ولا يتلاشى هذا التحوّل أبدًا. أُخبرت إحدى السيدات اللاتي تُوفين لفترة قصيرة بعد نوبة قلبية وهي الباحثة مارغوت غراي بالتالي:

كانت الأمور التي شعرتُ بها يبطءُ هي إحساس بالحُبِّ غاية في التسامي، القدرة على إيصال الحُبِّ، القدرة على إيجاد البهجة والسرور في الأمور غير ذات الشأن التي تتعلّق بي. أصبح لديّ وعي متصاعد للغاية على ما يبدو، يسعني القول إنّ لها قدرات تخاطرية نوعًا ما.

بينما قال إنسان آخر خاض تجربة الاقتراب من الموت لـ غراي:

منذ ذلك الحين، أصبح كل شيء مختلفًا للغاية. أستمتع بأشعة الشمس وأستطيع تذوّق الهواء، أجد السماء زرقاء للغاية والأشجار أشد أخضرًا، وكل شيء أصبح أجمل بكثير. إنّ حواسي أكثر حدّة، حتّى أنّني أستطيع رؤية الهالات حول الأشجار.

بعبارة أخرى، إنهم يمرّون بالضبط باليقظة الدائمة نفسها التي شهدناها خلال هذا الكتاب.

نفترض أحياناً أن هذا التحوّل عائد إلى محتوى تجارب الاقتراب من الموت NDE، على سبيل المثال، اللقاء مع كائنات من النور، الأقارب المتوفين، استعراض الحياة، والإحساس بالعافية والاتحاد. إلا أن التجارب الأخرى التي اطلعنا عليها تُلمح إلى أن جزءاً على الأقل من التأثير التحوّلي لتجربة الاقتراب من الموت هو ببساطة نتيجة اللقاء مع الموت في حدّ ذاته. على كلّ حال، لقد رأينا أن المواجهات القريبة مع الموت يُمكن أن تُؤدّي إلى يقظة روحية دائمة. إلا أن هذا التأثير التحوّلي في تجارب الاقتراب من الموت يكون مقترناً بالمحتوى الروحي للتجربة، بحيث يجعل الأمر برمته أشدّ قوة. نتيجة لذلك، فإن احتمال حدوث التحوّل النفسي بعد تجربة الاقتراب من الموت أكبر منه بعد احتكاك عادي مع الموت NDE.

لا ريب إذن أن مواجهة الموت قد تكون مكافئة للسفر إلى الفضاء الخارجي، فهي التجربة الوحيدة في حياتنا التي من المرجح أن تُحوّل النقلة النفسية إلى يقظة تامّة دائمة.

قد تسأل، إذن ماذا نستفيد من كلّ هذا؟ هل يعني هذا أنه علينا أن نخلق مواجهات مع الموت، نُصاب بمرض قاتل، نُلقى بأنفسنا من أعلى جسر أو نقفز في البحر علناً نحصل على القوة التحوّلية لهذه التجربة؟ هل يجب علينا أن نُجازف بالموت حقاً كي نستيقظ؟

في الواقع، لك أن تقول الشيء نفسه حول شتى أنواع الاضطراب والصدمة التي اطلعنا عليها في هذا الكتاب. بما أننا أوضحنا أن المعاناة قد تُفضي إلى يقظة دائمة، فهل يعني هذا أنه علينا تعريض أنفسنا للمعاناة، التسبب لأنفسنا بالمرض أو الإعاقة أو الاكتئاب، تعريض أنفسنا للطلاق أو الإدمان؟ هل ينبغي أن تكون المعاناة

طريقًا روحيًا؟

سوف يكون هذا عبثيًا بالطبع، ولكنه لا يعني أنه ليس لدى التأثير الموقظ للصدمة أو الاضطراب أو المواجهة مع الموت ما يكشفه لنا حول التطور الروحي. في المقابل، إذا استطعنا فهم السبب الذي يمنح المعاناة هذه التأثيرات التحويلية، فقد نكون قادرين على الاستفادة منها عبر طريق مختلف.

إلا أنه قبل التحقيق في هذه المسائل، إنها فكرة جيدة على الأرجح أن نحاول أن نفهم بصورة أشمل التحوّل الذي مرّ به المتحوّلون من خلال النظر إلى الخصائص المختلفة للتحوّل، ومدى اختلاف هذه الحالة عن حالة الوجود التي يعيشها معظم الناس.

قيادة محبي الكذب على التليجرام

الجزء الثالث المتحوّلون



قنادة محبي الكتب على التليجرام

الفصل العاشر حالة كينونة أسمى

يشعر جميع المتحولون كما لو أنهم اكتسبوا هوية جديدة تمامًا، وكأنهم أشخاص مختلفون يقطنون الجسم نفسه. يشعر جميعهم أن هذه الهوية الجديدة دائمة، وبالفعل في بعض الحالات نجد أنه قد مضى عقود على نقلتهم دون أن تتبدد تأثيراتها، «على سبيل المثال، حدثت نقلة جيمني منذ خمسة وعشرين عامًا، ونقطة كيفين منذ ستة عشر عامًا، ونقطة إيكهارت منذ ثلاثين عامًا، ونقطة راسل منذ ستين عامًا».

عند النظر إليهم جميعًا نجد أن أحد أكثر الأمور المدهشة حيال هذا التحوّلات هي أنها جميعًا تبدو نقلة إلى ما هو في الأساس الحالة نفسها. ذكرتُ سابقًا أن نفسنا العادية هي نوع من «القالب» تمّ تثبيت ذهننا فيه، قالب يتمّ تشكيله بطريقة معينة ويتألف من آليات محددة. إنّ أبرز ما يُميز هذه النفس العادية هو الأنا المزيفة القوية، والتي تتمتع بحدود قوية وتخلق إحساسًا بالانفصال. إنّ هذه الأنا المزيفة قوية ونشطة للغاية «خصوصًا من خلال «ثرثرة الأفكار» التي تُولدها» بحيث تستهلك معظم طاقتنا الذهنية. إنّ متطلباتها من الطاقة كبيرة جدًا بحيث يكون في داخل أذهاننا «آلية تقليل الحساسية» والتي تُحوّل البيئة المحيطة بنا وتجاربنا إلى أمور مألوفة وذلك كيلا نستنزف الطاقة في الإدراك. يتمّ «تحويل» الطاقة التي يُمكن استخدامها في عملية الإدراك إلى الأنا المزيفة، وذلك هو السبب في أنه عندما نكون في حالتنا الطبيعية، لا يبدو العالم حولنا ممتعًا أو جميلًا، ولا تجاربنا مثيرة على وجه الخصوص. إنّ الأطفال في منأى عن هذه الآلية، ممّا يجعل العالم مكانًا مدهلاً وحقيقياً للغاية بالنسبة إليهم. أمّا كبالغين، فإننا لا نتحرر منها عادة إلا عندما

نذهب بعيدًا إلى بيئات غير مألوفة أو نمرُّ بتجارب جديدة، كأن نذهب إلى بلد جديد على سبيل المثال.

إنَّ حالة الكينونة الأسمى التي انتقل إليها الناس الذين سمعنا منهم هي نوع من القلب هي الأخرى، نوع مختلف من النفس ذات بنية مختلفة وطريقة عمل مختلفة. تُقارنها غلين في الفصل الثالث بريقة تتحوّل إلى فراشة، ويبدو أنَّ هذا النوع الأسمى من النفس كامن في داخلنا جميعًا، تمامًا كما تكون حالة «الفراشة» كامنة في اليرقة.

غير أنَّ هذا المجاز ليس دقيقًا تمامًا، لأنّه في الوقت ذاته الذي نكون فيه نفسًا «أسمى»، تكون هذه الحالة كذلك هي طبيعتنا الأشدَّ صدقًا وعمقًا، ويبدو أنَّ الأنا المزيفة السطحية مفروضة على السطح، مثل طبقة جليد على سطح بحيرة في الشتاء. إنَّ الأنا المزيفة العادية قوية إلى درجة أنها تُبعدنا عن طبيعتنا الحقيقية، على الرغم من أننا نلج إليها من حين إلى آخر، بعد التأمل، ممارسة الجنس أو الرياضة، أو من خلال التواصل مع الطبيعة. أو عندما تهدأ ثرثرة التفكير وتُصبح الأنا المزيفة أضعف.

هناك فارق آخر يتمثل في أنه طالما أنها لم تَمُت، وبينما جميع يرقات الفراشات أو الأساريع تتحوّل إلى فراشات، فإنَّ نسبة قليلة من البشر تشهد نقلة إلى هذه الحالة الأسمى. إنَّ قلب النفس العادية متين بحيث لا يتزحزح، وكما رأينا من خلال هذا الكتاب، إلا يعد قدر هائل من الإجهاد والاضطراب. «في المقابل، يتمُّ التسامي عليه أحيانًا بعد سنوات من الممارسات الروحية كالتأمل، واليقظة الذهنية وتقديم العون، أو من خلال اتباع طريق روحي راسخ كالبوذية أو اليوغا».

كيف تكون حالة «الفراشة» هذه مختلفة عن حالة «اليرقة» العادية؟ من أيّ ناحية بالضبط يكون المتحوّلون مختلفين عن حالتهم السابقة

أو عن أولئك الذين لم يمرّوا بهذا التحوّل؟ سوف أقوم هنا بتلخيص ما أعتقد أنّها الخصائص الرئيسية لهذه الحالة الأسمى.

حالة من العافية العظيمة

تحدّث جميع المتحوّلين عن مدى شعورهم بالرضا، إذ يعيش جميعهم في حالة من اليسر والعافية الطبيعيين. إنهم في منأى عن المخاوف الاعتيادية والهموم التي يبتلى بها معظمنا، وهم لا يشعرون بذلك النوع من التبرّم الداخلي الذي يجعل الناس يتوقون إلى المزيد من المناصب أو النجاح أو الممتلكات. إنهم يشعرون بالسعادة فقط لكونهم أحياء، ولوجودهم في هذا العالم وفي اللحظة الحاضرة.

الإمتنان

إنّ أحد أسباب هذه العافية هو الامتنان الذي يشعر به المتحوّلون. لقد تمّ تحريرهم جميعًا من «متلازمة الأمور المفروغ منها». إنهم ليسوا في حاجة إلى أن «يعدّوا نعمهم» لأنهم مدركون لها باستمرار. إنهم يقدّرون كم هم محظوظون لكونهم قادرين على إدراك جمال العالم وعجائبه، وحتّى التحدّث، المشي، تناول الطعام والشراب، مثل جيل هيكس التي وصفت كيف أنّها تتذوق كلّ رشفة ماء وكلّ لقمة من الطعام. يقول توني: «تتمثل السعادة في أن تعي كم أنت محظوظ لكونك على قيد الحياة».

تأتي علينا جميعًا أحيان نعي فيها النعم التي لدينا، وغالبًا ما يحدث ذلك بعد أن تُسلب منا «أو على الأقل عندما تكون مهددة بالخطر». نعي قيمة صحتنا بعد أن نمرض، نُقدّر والدينا أشدّ تقدير بعد أن نفترق عنهم فترة من الزمن، ونعي قيمة حريتنا بعد أن نُسجن أو بعد

قضاء مدة في دولة ذات حكومة قمعية. يحدث الأمر نفسه ولكن بدرجة أقل حدة عندما نرى أو نسمع عمن أُصيبوا بأمراض خطيرة، أو عندما نُشاهد تقارير إخبارية تلفزيونية تتحدث عن أقوام يموتون جوعًا في جانب آخر من العالم ونحو ذلك، ولكن عادة ما يتلاشى هذا بسرعة كبيرة، فبعد بضعة أيام أو أسابيع «إذا حالفنا الحظ» نُعاود التكيف مع حالتنا ونبدأ من جديد في اعتبار النعم التي لدينا من المُسلّمات.

إلا أن المتحوّلين لم يعودوا مجددًا إلى «متلازمة الأمور المفروغ منها» أبدًا، بل ظلّوا منذ تحوّلهم في حالة من التقدير والامتنان تجاه كل ما في حياتهم، وتجاه الحياة في حدّ ذاتها.

الإدراك الأقوى

يشعر كل الذين تحدثت إليهم أنهم أصبحوا أكثر وعيًا بجمال العالم وأعاجيبه حولهم. لقد طوّروا إدراكًا جديدًا ومكتفًا من النوع الموجود لدى الأطفال الصغار، والذي يجعل العالم يبدو أكثر واقعية وحيوية، بل وحتى أكثر روعة وإعجازًا بالنسبة إليهم. أمّا آلية تقليل الحساسية التي وصفتها سابقًا فيبدو أنها تكف عن العمل لديهم. يقول مايكل الذي أصبح مشلولًا، إن كنتم تتذكرون، بعد سقوطه من على جسر بينما كان يركض: «يتمتع كل ما تقع عليه عيني بهذا الوضوح الجميل والخارق للطبيعة». ذلك هو السبب في أن المتحوّلين يتحدثون كثيرًا عن الطبيعة. في حين أنهم لم ينتبهوا إليه سابقًا، ولكن عالم الطبيعة الآن يمتلك حضورًا قويًا في حياتهم، فأصبحوا يُحبّون إمضاء الوقت في التأمل بجماله، تقول ستيفاني: «أحبُّ أحيانًا أن أجلس هناك ببساطة وأنظر إلى السماء والأشجار وحديقتي، فكلها جميلة للغاية ومفعمة بالحياة».

الأهم من ذلك كله هو أن «الأمور الصغيرة» هذه هي التي تُصبح أكثر فتنة وجمالاً. أخبرني اكهارت تول عن تحوُّله بالتالي: «كان هناك إحساس عظيم بالامتنان تجاه الأمور الصغيرة، وليس فقط الجمال المذهل للشجرة المُزهرة، بل حتى جمال الأشياء غير ذات الشأن، وحتى الجمادات».

الإحساس بالاتصال

وصف جميع الذين تحدّثت معهم تقريبًا إحساسًا قويًا بالاتصال. يغيب عن المتحوّلين الإحساس بالانفصال، وبدلاً من أن يكونوا أنا مزيفة منعزلة تنظر إلى العالم «هناك في الخارج»، أصبحوا جزءًا من الواقع الأوسع والأعظم، وأصبحوا متصلين بشيء أكبر من أنفسهم. وصفت آيرين الأمر هكذا: «هذا الإحساس الهائل بالاتصال». بينما تحدّث كيفين عن «معرفة أنك جزء من شيء أروع بكثير، وأشدُّ غموضًا».

يُشكل هذا سببًا آخر في جعل المتحوّلين يُقدّرون الطبيعة، وذلك أنّهم يشعرون بالاتصال معها، ويستطيعون استشعار مدى ترابط عالم الطبيعة ككلّ، وأنهم جزء من الكلّ. تقول جانيس: «ليست تمامًا مسألة امتنان للطبيعة بقدر ما هو شعوري بالمزيد من الاتصال معها وإدراك حاجتي إليها».

يشعر المتحوّلون كذلك بإحساس قوي من الصلة مع الآخرين. إنّ مايكل واع دومًا بما يُسمّيه «الأحوديّة»، فبالنسبة إليه تسود طاقة الروح أو البراهمان العالم بأسره. يستطيع دومًا أن يشعر بهذه الوحدة بينه وبين الآخرين، إذ يقول: «يشعر الناس أنّي مُتّحد معهم»، بالمثل، تشعر آيرين بـ «اتصال داخلي مع الآخرين، ومع الكون بأسره».

علاقات أفضل

ذكر العديد من المتحولين أن علاقاتهم أصبحت أشد عمقًا وإرضاء وصدقًا، إذ أنهم يمتلكون الآن شفقة وتعاطفًا عظيمين. وقدرة أكبر على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستجابة لها. يقول مايكل: «يستطيع «الآخرون» أن يشعروا بتعاطفي، وفي النتيجة أصبحت علاقاتي أفضل مما كانت عليه». ذكرت جانيس أنه تم تشخيص صديقها بمرض السرطان فحاول باقي الأصدقاء تجنب الموضوع، بينما شعرت هي برغبة قوية في الذهاب والتحدث مع الرجل. أخبرتني تشيريل أنها لم تعد تحكم على الناس أو تنتقدهم، فهي تقابلهم بالتعاطف حتى لو تصرفوا على نحو متبجح أو أناني.

عندما نكون مع الآخرين وخصوصًا أولئك الذين نراهم كثيرًا أو نعتبرهم من المسلمات في حياتنا كالوالدين والأقارب المقربين فإننا غالبًا لا نمنحهم انتباهنا الكامل أو نُنصت إليهم كما يجب، بينما يكون المتحولون على الأرجح حاضرين ومنتبهين بالكامل. أدركت كيري أن هذا هو السبب في أن علاقاتها تحسنت بعد تشخيصها بمرض السرطان، حيث تقول: «لأنني أكثر حضورًا مع الآخرين، فأنا أشد اتصالًا معهم. لقد استجابوا للتغيير الذي طرأ علي وأصبحوا أكثر حضورًا هم كذلك، وبالتالي تحسنت علاقاتي بالتأكيد». بالمثل، ذكر ويليام أنه عندما يرى والديه الآن فإنه لا يطرح عليهم أسئلة سطحية، بل يكون مهتمًا بهم حقيقة.

عدم الفهم

على الرغم من ذلك، يُقابل هذه التأثيرات الإيجابية أحيانًا إحساس بالارتباك، إذ لا يفهم معظم المتحولين في بادئ الأمر ما حدث لهم. إنهم مثل أيكهارت تول، يعلمون أنهم يشعرون بالتححرر والسعادة، ولكنهم لا يعرفون السبب. في معظم الحالات يكون لديهم قليل معرفة أو عدم معرفة بالروحانية أو علم النفس، وبالتالي لا يكون لديهم إطار يُمكنهم من فهم ما حدث. يُحاولون إخبار أصدقائهم بالأمر، ولكنهم غالبًا ما يُقابلون بعدم الفهم بحيث ينشأ لديهم اعتقاد أحيانًا بأنّ فيهم عيب ما، أو أنهم أصيبوا ببعض الجنون «كما حدث مع راسل ويليامز على سبيل المثال».

قد يدوم هذا بين بضعة أشهر وبضع سنوات. على الرغم من ذلك، ينجذب المتحولون تدريجيًا إلى كتب عن الروحانية، أو إلى الممارسات الروحية كالتأمل أو اليوغا، أو إلى غيرهم من الأشخاص المتطورين روحيًا. في جميع الحالات، التي أنا على دراية بها، يستطيعون في نهاية المطاف تجاوز هذا الارتباك، ويؤسسون إطارًا فكريًا يسمح لهم بتقبل تحوّلهم ودمجه في حياتهم.

غير أن عدم الفهم يستمرّ عمومًا من جهة أصدقائهم وأقاربهم، وهذا أحد التأثيرات السلبية القليلة التي اختبارها المتحولون، فعلى الرغم من أنهم يحظون بعلاقات أفضل مع الناس عمومًا، إلا أنّ علاقاتهم مع الوالدين والأقارب غالبًا ما تتدهور. لقد تغيّروا إلى حدّ كبير، ولكن أزواجهم وزوجاتهم وغيرهم من الأقارب والأصدقاء المقربين بقوا على حالهم، ولذلك فقد فُتحت فجوة بينهم. علّق العديد من المتحولين على هذا، تقول آيرين: «يعتقد زوجي أنني جُننتُ تمامًا، ولكن تلك مشكلته»، بينما ذكر توني أنّ أصدقائه القدامى في نادي الجولف اعتقدوا أنه مجنون. أوضحت آيريس أنّ والدتها وابنتها اعتقدا أنها أصبحت أتانبة نتيجة إعطائها الأولوية لتطوّرها

الشخصي، إذ قالت لها والدتها: «أريد أن تعود ابنتي كما كانت!».

أذهان هادئة

إن إحدى أبرز سمات المتحوّلين هي أن ثرثرة التفكير تختفي من أذهانهم، أو على الأقل تُصبح أكثر هدوءًا. ذكر هذا كلٌّ من راسل ويليامز وإكهارت تول، وبعد عقود من التحوّل، لا يزال الذهن هادئًا. يقول راسل إنه يُفكّر فقط عند الحاجة، أي عندما يحتاج إلى حلّ الأمور، أو اتخاذ القرارات أو التخطيط. لقد أصبح التفكير بالنسبة إليه وإلى إيكهارت طوعيًا وواعيًا بدلاً من كونه تلقائيًا.

وصفت ستيفاني هذا على نحو واضح للغاية:

كان التنغيّر الأعظم هو اختفاء الوعي المبني على الأنا المزيفة . ليس ثمّة صوت خافت في رأسي ، وليس لديّ تركيز الأنا المزيفة على الندم والخوف وتحفيزها الدائم لهما . لم يعُد التفكير أمرًا أقوم به كثيرًا . يتجلّى الأثر الجانبي الأبرز للتحوّل في انعدام الضجيج الداخلي ، وإلقاء الأحكام .

أمّا بالنسبة إلى الباقيين فلم يتوقّف «الصوت الخافت» بالكامل، ولكن لا ريب أنّه أصبح أكثر هدوءًا وأقلّ حدة. أخبرتني غلين مثلًا أن صوتها الذهني لا يزال مستمرًا في الثرثرة، ولكن حسب قولها: «لا أشعر بالتماهي معه كما اعتدتُ أن أفعل، وأصبح إيقافه أمرًا أسهل».

الاستمتاع بعدم فعل أيّ شيء وفي البقاء وحيدًا

في أحوالنا العادية، نجد من الصعب عدم فعل أيّ شيء أو البقاء وحدنا. إنّ الخمول والعزلة يجعلاننا نشعر بالارتباك ولذلك نُحاول

تجنبهما. أمّا المتحوّلون فيتخذون موقفًا مختلفًا: فهم يتلذذون بالتكاسل والعزلة. إنهم يُحبّون أن يكونوا في منأى عن الأنشطة والملهيات كي يتمكنوا من توجيه انتباههم إلى جمال وكينونة محيطهم، أو إلى إحساس العافية داخلهم. لقد انتقلوا إلى صيغة «الوجود» بدلاً من «الفعل».

تقول آيريس: «حاولت نفسي القديمة تجنّب البقاء وحيدة، على الرغم من أنني نادرًا ما كنتُ أحظى بفرصة فعل ذلك على كلِّ حال، ولكنني الآن سعيدة جدًا بعدم فعل أي شيء بنفسي». بالمثل، ذكر مايكل ما يلي: «أحبُّ عدم فعل أي شيء. في الصيف أستطيع أن أجلس على كرسي الاستلقاء في شرفتي الأمامية وأراقب أوراق الأشجار، الطيور، والنملة التي تنسلق ساقي، إنني أختفي وحسب».

العيش في الحاضر

من سمات حالتنا الطبيعية كذلك أننا لا نعيش في الحاضر عادة. لا ريب أن جسدنا موجود دومًا في الحاضر، ولكنّ ذهننا غالبًا ما يكون مشغولًا بأفكار عن المستقبل والماضي، فبدلاً من توجيه انتباهنا إلى التجارب التي نعيشها الآن، نسترجع تجارب الماضي ونترقب المستقبل.

في المقابل، أصبح المتحوّلون غاية في «التمركز في الحاضر». حيث قالت لي كيري: «أعيش الآن إلى حدّ كبير في الحاضر. عندما تُدرك ما بهم حقًا فإنّ ذلك يحول بينك وبين الضياع في الأفكار السلبية، وهو الأمر الذي اعتدتُ القيام به. إذا كنتُ مع أصدقائي وضبطتُ نفسي أفكر في شيء آخر، أستطيع إعادة نفسي إلى الحاضر، بينما في السابق، كنتُ ببساطة أتبع أفكاري».

كذلك قالت لي ستيفاني: «أعيش الآن إلى حدّ كبير في اللحظة الحاضرة». أمّا غلين فتقول: «أمضي معظم الوقت اليوم في اللحظة الحاضرة. في السابق عندما كان أصدقاؤني يأتون ويحدثونني عن مشكلاتهم، كنتُ أنخرط فيها حقًا». «كما ذكرتُ في بداية الفصل السابق، إنّ هذه القدرة على العيش في الحاضر قوية جدًا لدى أولئك الذين هم على وشك الموت أو كانوا كذلك. إنّ الموت يطمس على مستقبلنا ويجعل كلَّ لحظة متبقية من حياتنا ثمينة».

إنّ النتيجة الأخرى لهذا العيش في الحاضر وكما ذكرتُ كيري أعلاه هي أنّ المتحوّلين يكونون أكثر حضورًا مع غيرهم، ممّا يخلق علاقات أشد عمقًا وصدقًا.

اهتمام أقل بالماديات، واهتمام أكبر بالروحانيات

قال معظم المتحولون إنهم لم يعودوا مهتمين أو على الأقل أصبحوا أقل اهتمامًا بجني المال أو اقتناء الممتلكات، قالت جيمي: «لست مهتمّة بشراء الأشياء أو محاولة إبهار الآخرين»، فيما قالت غلين: «كنتُ أحبّ وسائل الراحة المنزلية، ولكنني الآن أكره امتلاك الأشياء التي لا أحتاجها. أشعر أنني أشد ميلًا إلى التخلّي عن الأشياء، فلا حاجة لي بها».

بالمثل، يُصبحون أقل طموحًا، خصوصًا فيما يخصّ حياتهم المهنية. أخبرتني كيري أنها اعتادت ككاتبة تلفزيونية أن ترى نفسها في أحلام اليقظة وهي تتلقى الجوائز، ولكنها تقول الآن: «إنني مهتمّة بعيش حياة متناغمة ومطمئنة قدر الإمكان».

بهذه الطريقة، يكون المتحولون قد تخلّوا عن صيغة «الامتلاك» كما فعلوا مع صيغة «الفاعل»، وقايضوها مجددًا بصيغة «الوجود». أصبح

ما يهتمهم حقًا الآن هو تعزيز تطورهم الروحي والشخصي بدلاً من تحقيق الثروة والنجاح. إنه لأمر مُدهش كيف أنّ الكثيرين منهم وبعد أن لم يكن لديهم اهتمام بالروحانيات سابقًا، انجذبوا إلى التعاليم والتقاليد الروحية وشرعوا في ممارسة التأمل. يعود ذلك في جزء منه إلى أنّه يُمكنهم من فهم ما حدث لهم، ولكن كذلك لأنّهم اكتشفوا بُعدًا جديدًا لوجودهم. لقد اكتشفوا كينونتهم الداخلية بعد العيش خارج أنفسهم زمنيًا طويلًا، وبعد أن شغلوا تفكيرهم بالأنشطة والملهيات.

بالنسبة إلى معظمنا، يُشكل نزاع التفكير المرتبط مع الأنا المزيفة عائقًا يمنعنا من استكشاف كينونتنا. إنّنا نتفادى النزاع ونُركز اهتمامنا على ما هو خارج أنفسنا. إلا أنّ نزاع الأنا المزيفة قد تبدد عند المتحوّلين، مُمكنًا إياهم من التواصل مع المستويات الأعمق من أنفسهم. لقد توجّهوا نحو الممارسات والطرق الروحية علّها تُساعدهم في استكشاف هذه المستويات الأعمق.

أنانية أقل، وإيثار أكبر

إلى جانب تعزيز تطورهم يكون الحافز الرئيس الآخر في حياة المتحوّلين هو مساعدة الآخرين. الآن وبما أنّهم يشعرون باتصال أكبر مع الآخرين، وأقل اهتمامًا بالأمر المادية، النجاح، أو المسيرة المهنية، فقد ابتعدوا عن إرضاء رغباتهم الخاصة لصالح محاولة مساعدة تطور الآخرين وتخفيف معاناتهم.

أخبرتني آيرين، التي شارفت على الموت بعد تشخيصها بمرض السرطان، أنّها تشعر الآن أنّها «هنا من أجل مساعدة الآخرين الذين تمّ تشخيصهم بمرض السرطان». تخلى كفيفين عن وظيفته كمهندس

معماري من أجل مساعدة الآخرين من خلال تقديم المشورة، بينما تخلت جيل هيكس عن وظيفتها في التصميم كي تُنظّم حملة من أجل السلام وتعمل لصالح الجمعيات الخيرية.

في الواقع، إن هذه الرغبة في فعل شيء أكثر إثارة وأكبر معنى «إلى جانب موقفهم الأقل مادية وتركيزًا على النجاح» قد حثت جميع المتحوّلين تقريبًا على تغيير وظائفهم. تخلت آيرين عن وظيفتها كمديرة لتقنية المعلومات وهي تعمل الآن كمعالجة لمرضى سرطان الثدي، وتخلّى توني عن شركته كي يُصبح مديرًا لمحل غسيل ملابس، وتخلّى ويليام مورثا عن وظيفته المرموقة كمدير مبيعات تنفيذي.

التنحي جانبًا

كان التغيير الأكثر رقيًا الذي ذكره كثير من المتحوّلين هو أنهم في هذه الأيام لم يعودوا يكافحون بشدّة من أجل حمل الأمور على الحدوث في حياتهم، ولم يعودوا يشعرون بالحاجة إلى الدفع بها. يرى كيفين في هذا نقلة من محاولة توجيه الحياة إلى تعلّمات «باعها» أو كما تصوغ الأمر آيرين: «عندما كنتُ أعمل، كان موقفي كالتالي: «لا بد لي من جعل الأمور تحدث»، أمّا الآن فلم تُعدّ المسألة تتعلّق ببذل المزيد من الجهد، وإنما السماح للأمور أن تحدث». عندما اكتشف مايكل هذا، غمره إحساس هائل بالتحرر، إذ يقول: «كنتُ حزينًا تمامًا. كان كلّ ما فعلته هو إرادة الإله. تنقّستُ بسهولة ويسر وعمق وبلا جهد. حدث كل شيء بلا عناء».

نتيجة لهذا، نأى المتحوّلون عن نفاذ الصبر والإحباط اللذين يشعرون بهما معظمتنا عندما لا تحدث الأمور كما نرغب. تصوغ بيرتا الأمر

كالتالي: «في السابق كنتُ أجد صعوبة في انتظار أن تحدث الأمور، ولكنني استمتع الآن بالانتظار. في الواقع، لا أهتم كثيرًا إن حدثت الأمور أم لم تحدث».

بدلاً من محاولة جعل الأمور تحدث، يثق المتحوّلون بالحياة ثقة جوهرية. إنهم يشعرون على نحو غريزي أنهم إن سمحوا للأمور بالحدوث، فسوف يؤول كل شيء إلى ما فيه صالحهم.

التسامي على الخوف من الموت

أخيراً، ذكر كثير من المتحوّلين الذين واجهوا الموت أنهم لم يعودوا خائفين منه، أو على الأقل ليسوا خائفين كما في السابق. وصف مايكل كيف أن لقاءه مع الموت «أخذ بعيدًا كل خوف من الموت»، في حين كتبت جيل هيكس: «إنني لا أخاف من الموت، على الرغم من أنني لم أكن لأختاره». كذلك قال توني: «إن الحياة ثمينة، ولكن يجدر بك ألا تخشى الموت».

قد يبدو هذا تناقضًا آخر، ولكن في النتيجة نحن جميعًا نخشى الموت ونحاول تجنب التفكير فيه. عندما نلمح فناءنا، أي عندما يموت أشخاص نعرفهم، أو عندما نشهد حوادث مميتة، أو يكون لدينا مخاوف صحية، فإن ذلك غالبًا ما يملئنا بالخوف والقلق. على الرغم من ذلك، يبدو أننا إذا مررنا بمواجهة كثيفة مع الموت «خصوصًا إذا مُننا لبرهة مثلما فعل مايكل وجيل» فإن هذا الخوف يتبدد.

أسباب هذه السمات

إن جميع هذه السمات هي النتيجة لنوعية النفس الجديدة لدى

المتحوّلين. إنّ الاختلاف الرئيس بين هذه النفس وتلك العادية هو أنّ الأنا المزيفة أقل قوة كبنية. إنّها لا تمتلك حدودًا قوية، ولذلك يشعر المتحوّلون بالاتصال مع الآخرين ورغبة قوية في مساعدتهم، وبدلاً من أن يكونوا جزءًا للفردية، تندمج هويتهم في المحيط الجمعي للوجود، بحيث تنتشر في جميع الأشياء الحيّة وفي الكون ككل.

بسبب هذه الحدود الأكثر رقة للأنا المزيفة وهذا الإحساس بالاتصال، ليس لدى المتحوّلين شعور بالنقص أو عدم الاكتمال. من أجل هذا السبب يكفون عن كونهم ماديين وعن تركيزهم على النجاح. في حالتنا الطبيعية، يخلق شعورنا بالنقص رغبة في الممتلكات المادية، الثروة، والقوة. نظرًا إلى أنّ الأنا المزيفة لدينا قوية ومنفصلة للغاية، نشعر بعدم الاكتمال وعدم تحقيق الذات، فنسعى إلى الممتلكات المادية والنجاح في محاولة للتعويض عن سخطنا وفي محاولة لإكمال أنفسنا. دون هذا الشعور بالنقص إذن، ليس ثقة حاجة إلى الثروة أو المناصب.

الآن وبما أنّ الأنا المزيفة باتت أقل قوة، تُصبح ثرثرة تفكيرها أكثر هدوءًا، وحتى عندما تكون موجودة، فإنّ المتحوّلين لا يتماهون معها، فلم تُعد هويتهم مرتبطة مع الأنا المزيفة، بل مع الذات الأعمق التي تكمن تحتها، بحيث يكونون واعين بأنّ هذا «التفكير» ليس حقًا سوى آلية تلقائية لا حاجة لهم إلى الالتفات إليها أو التأثير بها.

بما أنّ الأنا المزيفة أقل قوة ونشاطًا، فهي لا تستهلك الكثير من الطاقة. إنّ هذا الأمر مهمّ لأنّه يعني أنّ آلية تقليل الحساسية ليست في حاجة إلى العمل، وليست في حاجة إلى تحويل العالم إلى أمر مألوف كي تُوفّر الطاقة من أجل الأنا المزيفة. هذا هو السبب في أنّ

المتحوّلين يمتلكون إدراكًا عاليًا وأنهم يرون العالم جميلًا ومذهلاً للغاية. إنهم لا ينظرون إلى العالم بتلقائية، وإنما دائمًا بإدراك أعلى وجديد.

هذا هو السبب أيضًا في أنّ المتحوّلين يعيشون في حالة من الامتنان. فضلًا عن عملها على إدراك العالم حولنا، تعمل آلية تقليل الحساسية على مواقف حياتنا. بعبارة أخرى، إنّها مسؤولة عن «متلازمة الأمور المفروغ منها»، وعن تحويل انتباهنا عن قيمة صحتنا، جسدنا، أقاربنا، أصدقائنا. حريتنا، وحياتنا في حدّ ذاتها. إنّنا «نعتاد» على هذه الأشياء في حياتنا بالطريقة نفسها التي نصح فيها عديمي الإحساس بواقع محيطنا. إنّما مجددًا وبسبب الأنا المزيفة الضعيفة لديهم، لا يحتاج المتحوّلون إلى توفير الطاقة الذهنية من خلال «تحويل» انتباههم عن واقع مواقف حياتهم.

إنّ قدرة المتحوّلين على العيش في الحاضر مرتبطة كذلك بغياب أثرية التفكير، وكما ذكر سابقًا، فإنّ نسبة كبيرة من أثرية تفكيرنا تدور حول الماضي والمستقبل، أي الأفكار عمّا حدث لنا البارحة أو الأسبوع الماضي، أو عمّا نريد له أن يحدث في المستقبل. عندما تتوقّف أثرية التفكير إذن، نعود إلى الحاضر.

إنّ السبب الآخر وراء حالة حضورهم هو أنّه لم يعد لدى المتحوّلين اهتمام بطموحاتهم وإنجازاتهم المستقبلية، ولذلك فهم أقلّ ميلًا إلى تحويل انتباههم عن هنا والآن.

تتبع حالة العافية التي يعيشها المتحوّلون من مصادر متنوعة. وأحدها مرتبط مجددًا بأذهانهم الهادئة. تنطوي أثرية تفكيرنا غالبًا على القلق والهموم «المرتبطان دائمًا بالماضي والمستقبل»، واللذين يُحفزان مشاعر سلبية. بفضل أذهانهم الأكثر هدوءًا يكون

المتحوّلون أقل تأثراً بذلك. إنّ إحساسهم بالاتصال يعني أنّهم في منأى كذلك عن مصدر آخر للقلق: ألا وهو إحساسنا الأساسي والطبيعي بالوحدة أو «عزلة الأنا المزيفة» الذي يخلقه انفصال الأنا المزيفة.

من الواضح أنّ غياب الخوف من الموت «أو على الأقل التخفيف من الخوف» يُعزز عافيتهم أيضًا. إنّ الخوف من الموت موجود دائمًا عند المستوى اللاواعي، وهو يخلق شعورًا أساسيًا بالقلق وفقدان الأمان، ولكن وكما يقول مايكل: «ما إن تفقد خوفك من الموت، حتى تتغيّر حياتك من جميع النواحي عمليًا، فلا وجود للخوف والقلق في حياتك بعد الآن».

في الوقت نفسه الذي يكونون فيه في منأى عن مصادر التعاسة هذه، يكون المتحوّلون على تواصل مع مصدر سعادة لا نملك سبيلًا إليه عادة، وهو: العافية الفطرية لطبيعتنا الحقيقية. لقد أصبحوا متجذرين في مستوى أعمق من النفس، وهو مصدر الوعي والطاقة في داخلنا والذي يتمّ إبعادنا عنه في الأحوال العادية من قبل الأنا المزيفة القوية. تتمتع هذه الطاقة بخاصية العافية الفطرية بالطريقة نفسها التي يتمتع بها الشكر بخاصية الحلاوة. تلج إليها أحيانًا في التأمل، وفي أحيان أخرى عندما تصمّت أذهاننا، أمّا المتحوّلون فهم في حالة تواصل دائم معها.

إنّ المتحوّلين قادرين بفضل هذا الرضا الداخلي، على الاستمتاع بعدم فعل أي شيء وأن يكونوا بمفردهم. إنّهم في منأى عن التملل الجوهري الذي عادة ما يجتاح الذهن البشري، بحيث يجعل من الصعب علينا أن نكون غير نشطين أو وحيدين. نحن في حاجة إلى إبقاء أنفسنا مشغولين أو في صحبة آخرين كي نُبقي انتباهنا مُركّزًا

خارج أنفسنا، ولا نُعير انتباهنا إلى النزاع في داخلنا. بما أن هذا النزاع الداخلي لم يُعد موجودًا لدى المتحوّلين، فلا حاجة بهم إلى استخدام النشاطات والملهيات كطريقة للهروب من أنفسهم.

إنّ قدرة المتحوّلين على «التنحي جانبًا» بدلاً من توجيه مسار حياتهم، مرتبطة أيضًا في جزء منها بالرضا الذي يشعرون به، ومع إحساسهم بالاكتمال، بما أنهم يمتلكون إحساسًا بالعافية والاكتمال، فلا حاجة بهم بعد الآن إلى الكفاح من أجل الحصول على أكثر ممّا لديهم، أو كي يُصبحوا أكثر أهمية ونجاحًا. إنهم سعيّدون بحياتهم كما هي، فلا يشعرون برغبة قوية في تغييرها. بطبيعة الحال، فإنّ ضعف إحساسهم بالأنا المزيفة يعني أنّه ليس لديهم كذلك رغبة قوية في تأكيد هويتهم، من خلال التحكم بأحداث حياتهم أو ما يحدث في العالم حولهم. إنهم راضون بالمشاركة بدلاً من الهيمنة.

أخيرًا، تَمّة سيبان رُبّما وراء خسارة المتحوّلين لخوفهم من الموت، في المقام الأول، الآن وبما أنّ الأنا المزيفة لديهم أقلّ قوة وبما أنّهم أقلّ اهتمامًا بالإنجاز والطموحات، لم تُعد تبدو احتمالية نهاية وجودهم الفردي أمرًا مأساويًا ومريعًا في نظرهم. عندما تكون أُنَاك المزيفة محور التركيز في حياتك، وعندما يكون لديك إحساس قوي بإنجازاتك الماضية ويكون مستقبلك عامرًا بالأمال والطموحات، سوف تبدو نهاية حياتك حدثًا كارثيًا. إنّها نهاية العالم بكلّ ما في الكلمة من معنى، أمّا إذا لم يكن لديك إحساس قوي بالأهمية الذاتية وكنت تشعر أنّك جزء من شيء أعظم من نفسك، «شيء يبقى حتّى وإن ماتت نفسك الفردية»، فلن يبدو الموت مريعًا بهذا القدر. بعبارة أخرى، إنّ الإحساس بالاتصال يُضعف الخوف من الموت، وصفت كيري هذا على نحو جيد جدًا، حيث قالت: «شعرتُ أنّي أقلّ انشغالًا بالقلق والخوف من الموت. عندما تمّ تشخيصي كان لديّ فزع من

الموت. لا أعتقد أنني متحررة منه تمامًا، ولكنني أشعر أنني أكثر اتصالاً مع كلِّ أوسع، مثل عملية مستمرة للحياة والولادة من جديد، وبالتالي فقد اختفى الخوف تقريبًا».

إلا أن الأمر الأكثر أهمية رُبما هو أن المتحوّلين قد خسروا هذا الخوف أو خففوا منه لأنهم أدركوا، أو على الأقل طوروا إحساسًا، بأنّ الموت ليس هو النهاية. لقد اختبر كلُّ من ويليام، مايكل، وجيل هذا بالفعل. شعر كلُّ منهم أنّه قد مات بالفعل لوهلة وبقي واعيًا خلال ذلك. لا ريب أنّ الموت الذي اختبروه لم يكن يستدعي الخوف، بل على العكس كان تجربة تحررية ومباركة.

لم يمرّ المتحوّلون الآخرون بتجارب الاقتراب من الموت، ولكنهم كانوا متأكدين من خلال تجاربهم الروحية من أنّ الحياة تستمرّ أبعد من الجسد. كانت فال على يقين من هذا بعد الرؤية التي رأتها لـ «مدينة النور»، أمّا دي إتش لورانس، فقد مكّنه وعيه الروحي من رؤية الموت «بمثابة مغامرة عظيمة نحظى من خلالها بالرضا والسلام». كذلك أصبحت غلين الآن واعيّة بأنه: «لا وجود إلاّ للحبّ، وليس هناك ألم حقيقي، ولا معاناة، ولا موت. هذا مستحيل. لا وجود للزمن إلاّ داخل شرنقتنا».

تحقيق الذات أم الاستنارة؟

من وجهة نظر عالم النفس أبراهام ماسلو، فإنّ الهدف النهائي من حياة البشر هو الوصول إلى «تحقيق الذات». هذه هي المرحلة التي تُحقق فيها أعلى إمكانياتنا وتُصبح مندمجين تمامًا ومتحررين من النزاع الداخلي. بالنسبة إلى ماسلو، فإنّ «الأشخاص الذين حققوا ذواتهم» يختلفون عن الآخرين من عدة نواحٍ هامة. إنهم إيجابيون

كليًا، متحررون من الأفكار والمشاعر السلبية، ويعيشون بحرية وعفوية دون أي تحيز تجاه الآخرين. إنهم أقل مادية وأنانية، ولكن أكثر إثارة من غيرهم، مع حاجة أكبر إلى السلام والعزلة، وإحساس بالواجب أو الرسالة يسمو فوق طموحاتهم أو رغباتهم الشخصية. لديهم كذلك قدرة أكبر على الامتنان ونضارة إدراك متواصلة. يصفها ماسلو بكلماته:

لديهم قدرة رائعة على الامتنان مرة تلو أخرى، بتجدد وبراءة، تجاه متاع الحياة الأساسي، بدهشة وسرور وتعجب بل وحتى نشوة، مهما بدت هذه التجارب تافهة في عيون الآخرين، وهكذا قد يكون أي غروب شمس، بالنسبة إلى إنسان كهذا، جميلًا مثل الغروب الأول، وقد تكون في أي زهرة روعة تحبس الأنفاس، حتى وإن شُهدت ملايين الأزهار قبلها. يبقى الرجل مقتنعًا أن الحظ حالفه في الزواج حتى بعد ثلاثين سنة من زواجه، ويكون مذهولًا بجمال زوجته عندما تكون في الستين من عمرها مثلما كان قبل أربعين سنة.

من الغريب أن ماسلو لم يُقدّم الكثير من الأمثلة عن الأشخاص «الذين حققوا ذواتهم». واكتفى فقط باقتراح شخصيات تاريخية مشهورة مثل أبراهام لينكولن، توماس جفرسون، ألبرت أينشتاين، ألدوس هكسلي. إلا أنه من الصعب فهم السبب وراء عدم إيجاده لأمثلة من محيطه، فمن الواضح أن وصفه يُلائم المتحوّلين للغاية. يبدو أنهم أصبحوا «مُحققين لذواتهم» وفقًا لتعريف ماسلو لهذا المصطلح. بدلًا من تدميرهم، قام كلٌّ من الصدمة والاضطراب اللذين مروا بهما بنقلهم إلى حالة من تحقيق الذات.

إلا أن ما يُدهش أكثر، هو أن السبيل الآخر لتفسير هذه الحالة هو

رؤيتها كيقظة روحية دائمة.

في كتاب الاستيقاظ من النوم، بينتُ أن التجارب الروحية، أو حالات الوعي العالية، تتمتع بِسمات مختلفة. تشمل هذه السمات: كثافة الإدراك، الوعي بِجوِّ التناعم والمعنى الذي يسود العالم، إحساس بالاتصال أو حتى الاتحاد مع العالم، الحُب والتعاطف مع غيرنا من البشر، إحساس بالسلام والعافية الداخليين، وما إلى ذلك. يختبر جميع المتحوّلين هذه السمات، والفارق الوحيد هو أنها دائمة بالنسبة إليهم. إنهم لا يمزّون بتجارب روحية مؤقتة وحسب، بل يعيشون في حالة روحية دائمة.

هذه هي حالة «الاستنارة» التي سعى إليها الباحثون الروحيون على مرّ التاريخ، إنّها نقطة المنتهى في الدروب الروحية مثل درب الحكيم باتانجالي لأطراف اليوغا الثمانية، وطريق البوذية ثمانى الخطوات، نقطة المنتهى لحياة نكران الذات والتجرّد لدى الرهبان والنسّاك. بلغ هذه الحال أشخاص عاديون تمامًا، رجال أعمال ومدراء تقنية المعلومات، مهندسون معماريون وكتاب تلفزيونيون، إنهم في معظم الحالات أشخاص ليس لديهم أدنى معرفة بالروحانيات. لم يقضوا سنوات في التأمل أو قراءة النصوص الروحية أو تعلّم الطقوس السريّة، لقد استناروا رغماً عن إرادتهم، في ردّ فعل على معاناتهم.

بطبيعة الحال، هذا لا يعني أن جميع أصحاب النقلات أصبحوا مستنيرين بالطريقة نفسها التي كان عليها المُعلّمون الروحيون العظماء مثل بودا، ميستر إيكهارت أو رامانا العظيم. ذكرتُ سابقاً، أنّه مثلما أن هناك كثافات مختلفة لتجارب اليقظة، يوجد كذلك درجات مختلفة من اليقظة الروحية الدائمة. إنّ جميع المتحوّلين في حالة من اليقظة، ولكن عند مستويات متباينة.

حتى ضمن قالب نفسنا العادية، هناك أشخاص يختبرون سماتها على نحو أقوى بكثير. هناك من الناس من تكون أناهم المزيقة أقوى منها لدى غيرهم من الناس، وبالتالي يختبرون المزيد من الانفصال ويكونون أقل قدرة على الشعور بالتعاطف، ومن الناس كذلك من تبدو رؤيتهم للعالم أكثر تلقائية من غيرهم، ومن تكون ثرثرة تفكيرهم أعلى صوتًا وأشد تعاقبًا، ومنهم من يكونون أكثر سخطًا أو عُصابية.

بالمثل، ضمن قالب النفس «اليقظة» هناك أشخاص يختبرون سماتها على نحو أقوى، أشخاص يتمتعون بإحساس أقوى بطاقة الروح التي تسود العالم، وإحساس أعظم بالاتحاد مع الكون، ذهن أكثر هدوءًا، إحساس أقوى بالعافية، وما إلى ذلك.

إلا أنه من وجهة نظري، هناك من المتحوّلين من وصل إلى مستويات أعلى من اليقظة التامة أو الاستنارة، على سبيل المثال، ستيفاني، غلين، مايكل هتشيسون، وبالطبع المُعلّمان الروحانيان راسل ويليامز وإيكهارت تول.

التجربة التحوّلية الناجمة عن المعاناة SITE

والتحوّل الديني

رُبما خطر في بالك سابقًا، بشكل أو آخر، أن تكون تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة شبيهة بالتحوّل الديني. عندما يعتنق أحدهم ديانة كالمسيحية أو الإسلام، أو يتبع جماعة دينية مثل العلمولوجيا فإنّه يشعر أيضًا، Moonies أو جماعة كنيسة التوحيد scientology كما لو أنّه وُلد من جديد، يترافق ذلك مع إحساس جديد بالهوية وطريقة جديدة في رؤية العالم «من هنا جاء مصطلح المسيحيون

المولودون من جديد». فجأة يبدو العالم منطقيًا بالنسبة إليه ويتنابه إحساس جديد بالمعنى والهدف. يبيّن الأبحاث أنّ التحوّل الديني غالبًا ما يُحفّزه الاضطراب والصدمة، خصوصًا الإحباط والسخط الشديدين والمشكلات في العلاقات. في كتاب أنواع التجربة الدينية Varieties of Religious Experience يصف وليام جيمس التحوّل الديني باعتباره عملية يُصبح من خلالها الفرد الذي كان يشعر أنه مخطئ ودنيء وتِعس قبلها، مُوحّدًا، ومُحقّقًا عن وعي، ومتفوقًا، وسعيدًا.

إلا أنّ هناك بعض الفوارق الرئيسية بين اليقظة الروحية الدائمة والتحوّل الديني. على سبيل المثال، في حين تكون تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة مفاجئة ومأساوية عادة، يكون التحوّل الديني تدريجيًا في أغلب الأحيان. إنّ الناس لا يتحوّلون إلى المسيحية أو الإسلام فجأة، وإنّما غالبًا ما يحدث ذلك بعد عملية «استطلاع للأمر»، والتحقّق من معتقدات الدين، حضور اللقاءات، أو قراءة الأدب. إذا شعر المرء أنّه يستطيع تقبّل المعتقدات، فعادة ما يكون هناك نقطة يسمح فيها لنفسه لا شعوريًا بالتحوّل إلى تلك الديانة.

أمّا الفارق الآخر فهو أنّ التحوّل الديني غالبًا ما يحدث في سنّ المراهقة «المراهقين الذكور عادة». إنّ الصورة النمطية للتحوّل الديني تتمثّل في شاب يُكافح من أجل إيجاد هويته ووجهته في الحياة، شاب يشعر أنّه لا يتكيّف في أيّ مكان، ويجد صعوبة في تكوين العلاقات ويشعر بالارتباك والاكْتئاب. إلا أنّ معظم المتحوّلين الذين سمعنا منهم كنّ سيدات. كانوا وسطية، بمن في ذلك الرجال، أكبر سنًا عندما مرّوا بالتحوّل. كان هيو مارتن أصغرهم سنًا إذ كان في أوائل العشرينيات من عمره، يليه راسل ويليام وإيكهارت تول، إذ كان كلاهما في التاسعة والعشرين. أمّا الآخرين فكانوا جميعهم في

منتصف الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر.

الأهم من ذلك هو أن التحوّل الديني يعني تقبّل مجموعة من المفاهيم والمعتقدات. إذا أصبحت مسيحيًا فإنك تتقبل النظام العقيدي المسيحي وتفسّر العالم وفق تلك المعايير، فتؤمن أن المسيح مات تكفيرًا عن خطاياك وأنه سوف يعود إلى الأرض يومًا ما ويأخذك إلى الجنة. أمّا اليقظة الروحية الدائمة فلا تشتمل على أي معتقدات، وهي ليست نقلة في المعتقد، بل نقلة في الكينونة وفي اختبار العالم. لا بل يصبح الذهن أكثر تحررًا من المعتقدات والمفاهيم، فلا يتمّ تفسير العالم عبر مصفاة المفاهيم، وإنما بطريقة أكثر مباشرة وفورية.

أخيرًا، يبدو أن التحوّل الديني أقلّ استقرارًا وديمومة من تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة. في حين أن تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة لا تتلاشى على ما يبدو، وحتى بعد عقود من الزمن، غالبًا ما يكون التحوّل الديني مؤقتًا. قد يكونون مستقرين لبضع سنوات، ولكن في نهاية المطاف يبدأ الحماس الأولي للمتحوّل الديني في التلاشي. قد يتبدد إحساسهم بالعزلة والإحباط فيما يتقدّمون في السن، وبالتالي لا يعودون في حاجة إلى الدعم النفسي للدين، أو قد يتحوّلون إلى ديانة أخرى أو طائفة ما، مستبدلين نظامًا عقيديًا بآخر.

من الواضح أنّ التحوّلات الدينية تُعتبر نقلة نفسية نوعًا ما، ولكن من نوع مختلف. يقول عالما النفس ويليام ميلر وجانيت سيده باك: «على الرغم من أنهما يتداخلان، إلا أنّ التغير الكمي، «يقصدان به التحوّل الروحي»، هو ظاهرة أوسع بكثير من التحوّل الديني».

في النهاية، يكمن الفارق في أنه في التحوّل الديني لا تتلاشى الأنا

المزيفة، وإنما ببساطة تُغيّر محتوياتها، إذ يتمُّ منحها مجموعة جديدة من المعتقدات والمفاهيم كي تدعمها، الأمر الذي يُغيّر الطريقة التي يفسّر بها الإنسان العالم ولكنه لا يُغيّر حالة الكينونة. تبقى الأنا المزيفة سليمة وقوية ومنفصلة كبنية. إنَّ الإنسان الذي يتحوّل إلى دين آخر لا يخسر هويته، وإنما تندمج مع هوية مجموعة ما. في الواقع، من بين إغراءات التحوّل الديني، أنك تُصبح جزءًا من شيء أعظم من نفسك، وبالتالي ينتابك إحساس بالانتماء والمساهمة. إلا أن هذا ليس تسامياً للأنا المزيفة، بل في الواقع إنه نوع مكثف من الأنا المزيفة، ففي الوقت نفسه الذي تتواجد فيه كأنا مزيفة منفصلة، تكون كذلك جزءًا من مجموعة أنا مزيفة أكبر.

يُميّز الفيلسوف كين ويلبر بين «التحويل» translation و«التحوّل» transformation حيث يرى أنّ وظيفة الدين الرئيسية هي تقديم السلوى والمعنى للأنا المزيفة المنعزلة. ومنحها أملاً في المستقبل، خصوصاً في الحياة ما بعد الموت، وإحساساً بالانتماء. إلا أنّ الوظيفة الحقيقية للروحانية مختلفة عن هذا: إحداث التحوّل، التسامي على النفس المنفصلة، وتمكين نفس جديدة أسمى من الولادة. بناءً على ذلك، غالباً ما يكون التحوّل الديني نوعاً من «التحويل».

عندما تمرُّ بنقلة روحية حقيقية فإنك لا تشعر بأنك تملك الحقيقة، وأنّ معتقداتك هي الصحيحة ومعتقدات كلِّ من سواك خاطئة. تتبع معرفتك من تجربتك، وليس من المعتقد. تعلمُ أنّ الحياة تملك معنى، وأنّ الكون هو مكان متناغم وخير، وأنّ جميع الأشياء هي واحدة في الأساس، ليس لأنّ ذلك هو النظام العقيدي لدينك، بل لأنّ ذلك ما تدرّكه. عندما تمرُّ بنقلة روحية حقيقية فإنك لا تشعر بالانتماء فقط إلى دينك أو طائفتك، بل إلى الجنس البشري بأسره. إنك لا تشعر

بالاتحاد فقط مع إلهك أو إخوانك في الدين، بل مع الكون بأسره. لست في حاجة كذلك إلى التطلع إلى المستقبل من أجل الخلاص والرضا لأنهما ملكك الآن.

حالة خداع الذات؟

عندما طرح الروائي الفرنسي رومان رولان على سيغموند فرويد سؤالاً حول التجربة الروحية التي يُصبح فيها المرء متحدًا مع الكون، قام عالم النفس العظيم بتفسيرها «بعيدًا» باعتبارها انكفاء إلى الطفولة المبكرة عندما لا يكون الطفل قد طوّر إحساسًا بالفردية فيشعر بالتالي بالاتحاد مع والدته. لو أنّ فرويد أعار انتباهه إلى تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة، لفسرها ربّما بطريقة مشابهة كتراجع عن واقع البالغين المأساوي إلى حالة من خداع الذات الطفولي.

اقترح اثنان من زملائي المشككين شيئًا مشابهًا، وهو أنّ هذا «التحوّل» ليس في الحقيقة سوى نوع من الآلية الدفاعية. من وجهة نظرهما، يعجز المتحوّلون عن التعامل مع الصدمة والاضطراب اللذين يُواجهون فينتقلون إلى حالة مُضلة يكون فيها كلُّ شيء هو النقيض التام للواقع المؤلم، حيث لا هموم ولا مشكلات، ويكون العالم مكانًا خيّرًا لا عدائيًا، ويكون كلُّ شيء متصلًا وليس منفصلًا. هذا مشابه للطريقة التي ينشأ بها «اضطراب الشخصية الفصامية» أو «متلازمة تعدد الشخصية»، وفي تلك الحالة، تتفاعل الشخصية مع الإجهاد من خلال الانفصال، في حين تتفاعل في هذه الحالة. من خلال خلق واقع مختلف.

تتمثل الحجة الرئيسية المقدمة ضد وجهة النظر هذه في أنّ حالة

الفراشة التي يختبرها المتحولون هي بلا ريب ارتقاء progression وليس انكفاء regression. تكون حالة المتحولين أكثر تكاملاً وتطوراً من حالة الإنسان العادي من جميع النواحي. يتمتع المتحولون بإدراك أشد كثافة لمحيطهم لأنهم في منأى عن آلية تقليل الحساسية. إنهم متحررون «أو على الأقل أكثر تحرراً» من النزاع النفسي الذي يُصيب الذهن البشري: أي ثرثرة التفكير التافهة المستمرة، والإحساس الدائم بالإجهاد وعدم الرضا. إنهم أقل أنانية، أكثر إيثارة وشفقة، ولديهم علاقات أفضل. إن الحياة بالنسبة إليهم أكثر غنى وإرضاء. لا ريب أن حالة من الانكفاء أو الوهم قد تؤدي إلى أضرار من نوع ما، كفقْدان القدرة وتدهور في الوظائف، إلا أن المتحولين تطوّروا وتحسّنوا من جميع النواحي.

بعبارة أخرى، ليست حالتهم خطوة نحو الوراء إلى حالة أدنى من التطور، وإنما قفزة هائلة نحو الأمام. إنها ليست تملصاً من الواقع بل رحلة أعمق داخل الواقع.

الفصل الحادي عشر قوة فك التعلقات

إدًا لماذا يمتلك كل من الاضطراب والصدمة هذه القدرة المذهلة على إذابة قالب النفس العادية ونقل الناس إلى حالة الاستنارة؟ لماذا يمتلك كل من الإجهاد الحاد، الاكتئاب، الإعاقة، المرض، أو اللقاء مع الموت القدرة على إذابة هويتنا العادية واستبدالها بحالة أعلى من الكينونة؟ كيف يُمكن لتجارب سلبية على هذه الدرجة من الكثافة أن تُسفر عن شيء إيجابي بهذه القوة؟

يبدو أن هناك سببان لذلك، وهما عادة ما يعملان سوياً. السبب الأول والأقل أهمية هو أنه عندما يستمر الإجهاد أو القلق زمناً طويلاً ويتراكم إلى درجة عالية بما يكفي، فقد يتسببان في تلاشي البنية الطبيعية للنفس. يُصبح الضغط حاداً إلى درجة تعجز معها البنية عن الحفاظ على نفسها. إن الإجهاد أو القلق أشبه بهزة أرضية تؤدي إلى انهيار مبنى الأنا المزيفة. يتساوى هذا في معظم الحالات مع «النوبة الذهانية» «أو الانهيار العصبي»، حيث يترك انهيار النفس فراغاً، ويشعر الإنسان أنه أعزل وغير مستقر عاطفياً، وأنه غير قادر على التأقلم. إلا أن هذا ليس انهياراً breakdown بالنسبة إلى بعض الناس، بل انفصلاً break-up، حيث تبتثق نفس جديدة وتملأ الفراغ. تتحرر «نفس الفراشة» وتُصبح هي نفسنا الطبيعية.

كان هذا غالباً هو العامل الرئيس في تحوّل جانيس، فبعد إصابة زوجها بالسكتة الدماغية، اضطرت إلى الاهتمام به وبأطفالها في الوقت نفسه والعمل بدوام كامل. وجدت أن التأقلم مستحيل، وكان الإجهاد شديداً إلى درجة أنها ذات يوم وبينما كانت تمشي على الشاطئ، تلاشت نفسها الطبيعية فجأة. كذلك، بقيت بيزتا لأشهر في حالة إجهاد حاد بعد أن تمّ تشخيصها بالتصلب المتعدد، مذعورة من

احتمال خسارة صحتها وقدرتها على التحرك.

يبدو أنّ الإجهاد والقلق كانا العاملين الرئيسيين في تحوّل راسل ويليامز وإيكهارت تول كذلك الأمر. مرّ راسل بقدر هائل من الإجهاد بسبب وفاة والديه وتجاربه في زمن الحرب، مقروناً بإحساس عظيم بالإحباط والقلق لكونه غير قادر على التواصل مع ذاته الحقيقية ولعدم كونه الإنسان الذي يُفترض به أن يكونه. في النهاية، وكما يصف الأمر: «كان الإحباط شديداً إلى درجة أنّ نفسي القديمة اضطرت إلى الاستسلام». بالمثل، عانى إيكهارت من القلق والاكتئاب المتواصلين لسنوات، إلى أن وصلت حدتهما إلى النقطة التي اضطرت فيها نفسه العادية إلى إفساح المجال، مسفرة عما يصفه باعتبارها: «موت الإحساس بالنفس الذي كان يعيش من خلال التماهي».

في الواقع، ربّما يكون هذا عاملاً مساعداً في جميع تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة SITE. على كلّ حال، لقد مرّ جميع المتحوّلين، على وجه الخصوص، بفترات من الإجهاد والقلق الحادّين قبل تحوّلهم. إلّا أنّني أعتقد أنّ السبب الرئيس وراء قدرة المعاناة على التسبب باليقظة الروحية هو أنّها تستطيع أن تُسفر عن حالة من فك التعلق.

كي نفهم هذه الحالة، نحتاج أولاً إلى النظر إلى نقيضتها، وهي حالة التعلق.

نظراً إلى أنّ الأنا المزيفة قوية ومنفصلة للغاية ولديها إحساس أساسي بالنقص وعدم الأهمية، نشعر بدافع قوي لإضافة الأشياء إليها. كما ذكرنا في الفصل السابق، إنّ إحدى الطرق التي يتجلى فيها هذا هي الرغبة في الثروة، المنصب، النجاح، أو السلطة، أمّا

الطريقة الأخرى فهي الاندفاع إلى التعلق بالأشياء الخارجية. إننا نتمسك بالأشياء الخارجية في محاولة لتعزيز الأنا المزيفة. وتدعيم هيكلها الهش.

تبدأ هذه العملية في منتصف سنين مراهقتنا، بداية عندما ينشأ لدينا الشعور بالانفصال ونقص الأنا المزيفة. وذلك عندما نبدأ في الشعور بالحاجة إلى «الانتماء» أو التأقلم. نظرًا إلى شعورنا بالنقص، نحتاج إلى ربط أنفسنا بمجموعات أو عصابات، ونبدأ في تتبع الموضة أو التعلق بمجموعات البوب أو نوادي كرة القدم من خلال الانضمام إلى قائمة المعجبين بهم. عندما نَصِبح راشدين، نكتسب المزيد والمزيد من التعلقات. نَصِبح متعلقين بطموحاتنا المستقبلية «على سبيل المثال، الأمل بأن نَصِبح رجال أعمال ناجحين أو نجوم بوب مشهورين»، ومتعلقين بمعتقداتنا عن الحياة والعالم «على سبيل المثال، نظام عقدي ديني أو معتقدات سياسية»، ومتعلقين بالمعرفة التي اكتسبناها، وإنجازاتنا السابقة وصورتنا عن أنفسنا كناجحين أو جذابين، وما إلى ذلك.

في الوقت نفسه، هناك تعلقات محسوسة أكثر مثل ممتلكاتنا، وظائفنا، مسيرتنا المهنية، أدوارنا كأمهات، آباء، أزواج أو زوجات. يُوجد بطبيعة الحال أشخاص نتعلق بهم، وهم الأشخاص الذين نعتمد عليهم من أجل نيل الاستحسان والاهتمام، والذين نشعر دونهم بعدم الأهمية أو الضياع.

رَبِّمَا تسأل: ماذا عن الأشخاص الذين نتعلق بهم لأننا نُحِبُّهم؟ نقول إنَّ الحُبَّ الحقيقي يخلو من التعلق. إنَّ التعلق ينطوي على الانفصال، إذ يرتبط كيانان منفصلان معًا، مثل شبيئين ملتصقين ببعضهما بالفراء. أمَّا إذا كنت تُحِبُّ أحدهم حقًا، فليس هناك انفصال بينكما، وبالتالي

لا تعلق. بدلاً من أن تكون متعلقًا به، تكون فعليًا متّحدًا معه.

لسوء الحظ، فإنّ هذا النوع من الحُب نادر للغاية، إذ لا تخلو معظم العلاقات من عنصر الاحتياج أو الاتكال. في الواقع، هذا أحد المصادر الرئيسية للخلاف في العلاقات، عندما لا يكون والدانا قادرين على منحنا ما نحتاجه، أو عندما يُحسّان أننا نشبث بهما، وبالتالي يشعران أنّ المسؤولية تُثقل كاهلهما.

قد يكون من الصعب تصوّر ذلك، ولكنّ ليس لتعلقاتك علاقة بك حقًا. إنّ طموحاتك، معتقداتك، معرفتك، إنجازاتك السابقة، نجاحك، مسيرتك المهنية، أدوارك، وممتلكاتك ليست أنت. إنّها مُجرّد أمتعة أثقلت بها نفسك، بالطريقة نفسها التي لا تكون فيها الملابس التي تضعها على جسدك هي جسدك في حدّ ذاته. تستطيع الحصول على فكرة عن هذا من خلال طرح هذا السؤال على نفسك: «أين هي إنجازاتي، معرفتي، طموحاتي، ثروتي، نجاحي أو معتقداتي في هذه اللحظة؟» ليس أيّ منها جزءًا من اللحظة الحاضرة، بل جميعها محض أفكار تجريدية ومفاهيم ذهنية عليك أن تُفكّر بها كي تُخرجها إلى عالم الوجود. إنّ كلّ ما أنت عليه وكلّ ما تمتلكه في هذه اللحظة هو إداركك لوجودك ولمحيطك.

رُبّما أتى عليك زمن في حياتك اكتسبت فيه معتقدات بعينها. رُبّما كنتَ تقرأ حول بعض الأفكار التي بدت منطقية بالنسبة إليك وخطر في بالك فجأةً أنّ هذا يعني أنّك اشتراكي، ملحد، مسيحي أو مسلم. بطريقة أو أخرى فإنّ حقيقة ربط هذه الاعتقادات وتلك التسميات بك تجعلك في حدّ ذاتها تشعر أنّك تُعرّف كشخص قوي إلى حدّ ما. رُبّما اختبرت شيئًا مشابهًا مع الطموحات أو الآمال. رُبّما كان هناك وقت كنت فيه مكنّبًا أو محبّطًا، وكاستجابة لذلك قام ذهنك بخلق

أحلام خيالية كي تتشبث بها، كالأمل بأن تريح جائزة اليانصيب، أو تلتقي برجل أو امرأة أحلامك، أو تدخر بعض النقود وتذهب للعيش في الخارج، أو تُصبح نجم بوب أو ممثل مشهور. مُجددًا، ومع هذه الآمال التي تتشبث بها، شعرت أنك أقوى وبدأ مأزقك أكثر قابلية للتحقق.

رُبما تستطيع تمييز هذا في وظيفتك أو مهنتك مقارنة مع الوقت الذي كنت فيه طالبًا. إذ شعرت على الأغلب آنذاك أن ثقتك بنفسك مهتزة بعض الشيء. كما لو أنك لم تكن تمتلك إحساسًا قويًا بالهوية. إلا أنك أصبحت تعرف تمامًا من تكون: أنت مُعلم أو محام، صحفي أو مدير لتقنية المعلومات، فضلًا عن أنك زوج أو زوجة أو أنك أب أو أم. ولقد منحتك هذه الأدوار إحساسًا بالهوية أكثر ثباتًا، وإحساسًا أقوى بالنفس.

إن هذه التعلقات هي اللبنة الأساسية للأنما المزيفة. إنها تجعلنا نشعر أننا أقوى وأكثر أمانًا، وتجعلنا نشعر بالأهمية، وأتينا «شخص مهم» وأن حياتنا تمتلك قيمة. كلما زاد ما فناله منها، إذ تزداد الأنما المزيفة قوة ويزداد شعورنا بالأهمية.

تحطيم التعلقات

على الرغم من ذلك، يتم تحطيم هذه التعلقات في الكثير من الأحيان. يكون هذا مؤلمًا دومًا في البداية، بالطبع، ولكنك قد تدرك بعد فترة التأثير المُحرّر الذي يحدث.

فكر فيما يحدث عندما تتبدد آمالك أو معتقداتك، على سبيل المثال، عندما لا تحصل على الترقية التي كنت تأمل بها، أو حتى عندما تخسر وظيفتك، عندما تدرك أنك لن تُفلح كمغني أو ممثل في نهاية

المطاف، أو عندما تدرك أنّ المعتقدات الدينية التي تعتبرها من
الأسلمات ليس لها أي أساس. بعد أيام أو أسابيع قليلة، قد يفسح كلُّ
من خيبة أملك وإحباطك الأصليين الطريق أمام إحساس بالقوة
الداخلية، كما لو أنّ ذلك الجزء من نفسك الذي وهبته لهذه التعلّقات
قد أُعيد إليك. قد يحدث هذا رُبّما في نهاية علاقة، فبعد أسابيع
قليلة، قد يخمد الألم والاضطراب ويُفسحان المجال أمام إحساس
جديد بالحرية والاكتمال، كما لو أنّك «عدت إلى نفسك». بعد إعطاء
الكثير من حياتك وكيثونتك للشخص الآخر والاعتماد عليه من أجل
سعادتك وأمانك، تُدرك أنّك قوي بما يكفي للاعتماد على نفسك في
نهاية المطاف، بمعنى أنّك لست في حاجة إلى شريكك السابق أو أي
إنسان آخر. قد يُراودك هذا الشعور بعد الإقلاع عن إدمان معتدل
مثل التدخين، القهوة أو الوجبات السريعة. قد تشعر بعد الكفاح
الأولي أنّك أصبحت أقوى وأكثر اكتمالاً، ومجددًا كما لو أنّك منحت
جزءًا من نفسك إلى الإدمان وتمّت إعادة ذلك الجزء إليك الآن.

من القصص التي تُوضّح وتُصوّر بدقّة التأثيرات الإيجابية لفك
التعلّق قصة قصها عليّ رجل خسر جميع ممتلكاته. منذ سنوات
قليلة، إذ انتقل إلى برشلونة من أجل توقيع عقد عمل، ولكن في
غضون دقائق من وصوله إلى المطار، تمّت سرقة جميع أمتعته، بما
في ذلك محفظته التي تحتوي أمواله وتفاصيل الاتصال التي تخصّ
وظيفته. في البداية، كان في حالة من الذعر، وراح يتساءل كيف
سيتدبّر أمره. لم يكن يتحدث الإسبانية ولم يكن يعرف أي أحد في
المدينة. في البداية اقترب من أشخاص في المطار، مُخبرًا إياهم ما
حدث وطالبًا منهم المال، ولكن أحدًا لم يُصدق. ذهب إلى الشرطة،
ولكنهم لم يقدموا له أي مساعدة أيضًا. في الليالي القليلة الأولى نام
في الشوارع، أو على الشاطئ، وسرق الطعام من الأطباق التي تمّ

الانتهاء منها خارج المطاعم.

إلا أنه ما إن تلاشى الذعر والخوف الأوليان، حتى راوده إحساس غريب بالعافية. ذات ليلة، وبعد ما يُقارب أسبوعين من كونه مشردًا، غفا على الشاطئ مع شعور بالتححرر في داخله، وشعر حسب وصفه بنوع من التناغم مع الجزء الأعمق من نفسه. باعتباره بوعيًا فقد أدرك أن هذا كان شعورًا روحيًا له علاقة: «بالتحلي عن هويتي العادية والمنصب». منذ تلك اللحظة، بدأت مفاهيمه مختلفة أيضًا، وبدأ محيطه أكثر جمالاً وواقعية. ذهب في النهاية إلى السفارة البريطانية التي أقرضته المال من أجل رحلة العودة، ولكنه لم يكن مستعجلًا على العودة إلى الديار، بل في الواقع لقد انتظر أسبوعًا آخر قبل شراء تذكرة.

خاض الكاتب الأمريكي هنري ميلر تجربة مشابهة. في أوائل الثلاثينيات من عمره، عندما كان يعيش في نيويورك، وكان قد تزوج حديثًا ويعمل كمدير توظيف لصالح شركة تليفراف. لقد كانت لديه دائمًا رغبة عارمة في أن يكون كاتبًا فقرر أن يتخلى عن كل شيء ويذهب إلى أوروبا. ذهب إلى باريس وعاش في حالة مزرية هناك لأكثر من سنة. لم يكن يملك مالاً، وكان غالبًا ما ينام في الشوارع، ويبقى أحيانًا بلا طعام أيامًا بلياليها. كان من المفترض أن تلحق به زوجته إلى هناك، وبقيت بعده بإرسال المال إليه كي يُوفّر احتياجاته إلى حين وصولها، ولكن لم تأتِ لا هي ولا المال.

كان ميلر في البداية وحيدًا ويائسًا، ثم بدأ يشعر أنه يمرُّ بنوع من التطهير، وعملية يصفها أنها «تنقية لنفسه». حيث يقول: «بدأت أدرك أنه لا وجود لما أأمل به. كنتُ أتطلعُ طوال حياتي إلى حدوث شيء ما، حدث جوهرى من شأنه أن يُغيّر حياتي، والآن فجأة، وبالهام من

القنوط المطلق من كل شيء، شعرت بالراحة، وشعرت كما لو أن عبئًا كبيرًا قد أزيح عن كاهلي». مثل غيره من المتحولين أمثال كيفين، مايكل، وآيرين، قرر ميلر من الآن وصاعدًا أنه لن يُحاول حمل الأمور على الحدوث في حياته، بل قال: «سوف أسمح لنفسني أن أنساب مع التيار، ولن أبدٍ أقل مقاومة للقدر»، فيكون عند هذه النقطة: «عاريًا مثل بربزي، هيكلاً عظيمًا».

بعبارة أخرى، مرّ ميلر بعملية فكّ التعلّقات. كان البؤس والشقاء اللذان اختبرهما كفيلين بفكّ تعلّقاته النفسية بزوجته، ممتلكاته، أمواله، مستقبله، مكانته، وهويته كإنسان محترف ومتقف. قلّص نفسه إلى هيكل عظمي علّه يعثر على الكمال والسكينة في صميم كيانه. يكتب ميلر: «لا مال لدي، ولا مورد، ولا آمال. أنا أسعد إنسان على قيد الحياة». «بالنظر إلى الصلة بين المعاناة والإبداع، رُبّما لا يكون مفاجئًا أن تكون هذه الفترة من فكّ التعلّق قد حدثت كذلك عندما اكتشف ميلر نفسه ككاتب وبدأ كتابة رواية مدار السرطان «Tropic of Cancer».

أخبرتني إحدى معارفي أيضًا كيف أنّها وبعد سنوات من التعاسة، بدأت تشعر أخيرًا بإحساس من العافية في أواخر الأربعينيات من عمرها عندما دخلت مرحلة سنّ اليأس، إنّها تعتقد أنّ السبب يعود في جزء منه إلى أنّها فقدت تعلّقها بمظهرها. عندما كانت امرأة أصغر سنًا، كانت جميلة على الدوام وتحظى بانسباه الكثير من الرجال. نتيجة لذلك، كان إحساسها بالهوية مرتبطًا بمظهرها، كانت دائمًا ما تبذل جهدًا كي تبدو على أفضل حال، وتضع الكثير من مساحيق التجميل، وتُضي الكثير من الوقت في تسوّق الملابس، كان النظر إليها على أنّها جميلة يجعلها تشعر بالتميز.

في البداية عندما أدركت أن جمالها يذبل وأن الرجال لم يعودوا منجذبين إليها، شعرت بالخسارة، ولكن سرعان ما انقلب هذا إلى إحساس بالتحزر، ما إن بدأت تعي أنها ليست في حاجة حقًا إلى لفت الانتباه. بدأت التخلي عن تعلقها بمظهرها وأدركت أنها، ومن خلال إعطائه الكثير من التركيز، قد خسرت تواصلها مع هويتها الحقيقية. بدأت تشعر أنها أكثر مصداقية وسعادة. ووجدت في داخلها مصدرًا أعمق للعافية.

في واقع الأمر، من الشائع للغاية أن تحدث عملية فك التعلق فيما يقترب الناس من أعتاب سنّ متقدمة. فبالإضافة إلى خسارة تعلقنا بمظهرنا، نخسر تعلقنا بآمالنا وطموحاتنا، إذ ندرك أنه لم يتبق لنا الكثير من الوقت وتوقف عن تخيل خياراتنا المستقبلية. نتوقف عن الكفاح في سبيل أن نصبح شيئًا آخر ونبدأ في تقبل أنفسنا وحياتنا كما هي. عندما نتقاعد، نتخلى أيضًا عن تعلقنا بمسيرتنا المهنية، جنبًا إلى جنب مع المكانة والهوية اللذين تمنحنا إياهما. الآن وبعد أن ترك أولادنا المنزل، نخسر دورنا كوالدين أيضًا.

لا يتقبل بعض الناس هذه الأمور، فيشعرون بالمرارة عند تقدّمهم في السنّ، ويتمنون لو بقوا شبابًا وجذابين، ويتمنون لو أنهم احتفظوا بوظيفتهم كي تجعلهم يشعرون بالقيمة والأهمية، أو يتمنون لو أن حياتهم جرّت على نحو مختلف. إلا أنه وكنتيجة لعملية فك التعلق هذه، يُصبح الكثير من كبار السنّ أكثر رضا. توصل بحث عن السعادة شمل أفرادًا من جميع الفئات العمرية في المملكة المتحدة إلى أن الفئة العمرية الأكثر سعادة هي التي تشتمل على أشخاص تجاوزوا الستين من العمر، وهو أمر قد يبدو مفاجئًا في البداية. تكون مستويات السعادة مرتفعة جدًا في العشرينيات، ثم تنخفض قليلًا في الثلاثينيات، وتصل إلى أدنى مستوى لها في منتصف

الأربعينيّات، إلا أنّها تبدأ في الارتفاع بعد سنّ الخمسين وتستمرّ في الصعود خلال الستينيّات إذ تُصبح أعلى حتّى منها عند فئة الشباب. بالمثل، وجد مسح استقصائي عالمي حديث أنّه طالما أنّ أعمار السبعين حول العالم يتمتعون بصحة جيدة إلى حدّ ما، فسوف يتمتعون بالمتوسط بسعادة وصحة ذهنية تعدل نظيرتها لدى أعمار العشرين. ألمح أحد الباحثين وهو أندرو أوزوالد إلى أهمية فكّ التعلّق عندما اقترح أنّ أحد أسباب الرضا لدى كبار السنّ هو أنّهم «تعلّموا كأفراد كيف يتكيّفون مع قوتهم وضعفهم، وقاموا في منتصف العمر بإخماد الطموحات غير القابلة للتحقيق».

الاضطراب وفكّ التعلّق

إنّ هذه الأمثلة هي نبذة عن التأثيرات الإيجابية للتخلّي عن التعلّقات النفسية. في الحالات التي تتحطّم فيها جميع تعلّقاتنا النفسية أو معظمها على نحو مفاجئ وملحوظ، إذ تزداد حدة هذه التأثيرات، وتُفضي إلى التحوّل النفسي الذي نستعرضه في هذا الكتاب.

في البداية بالطبع تزداد التأثيرات السلبية حدة هي الأخرى. عندما تتلاشى جميع تعلّقاتك، تنهار بنية الأنا المزيفة بالكامل وتشعر أنّك يائس ومدمر. لقد خسرت الأشياء التي اعتمدت عليها من أجل عافيتك وأمانك، وكلّ ما أخبرك أنّك مُهمّ وعظيم، وكلّ ما عزّفك ككائن بشري. تُدرك أنّ طموحاتك وآمالك كانت أوهامًا، وأنّ معتقداتك كانت خاطئة، وأنه لا معنى لإنجازاتك. لقد سلّبت منك مسيرتك المهنية، دورك في المجتمع، مكانتك وثروتك، وبذلك تدمرت صورتك الذاتية كإنسان ناجح. لقد رفضك الناس الذين تحتاج إلى محبتهم أو صداقتهم، ونتيجة لذلك، أنّك مُحطّم، خاو،

مُدْمِر، فقد تمّ تدمير هويتك بالكامل.

اختبر جميع المتحوّلين خسارة بارزة من هذا النوع، أو على الأقل كانوا مُهددين بخسارة عظيمة من خلال المواجهة مع الموت. أدركت تشيريل أنّ السبب الرئيسي لاكتئابها كان عدم قدرتها على العمل، الأمر الذي سلب منها مكانتها وقيمتها الذاتية. خسرت جيمي زوجها، منزلها، ومدخراتها، ثمّ ابنتها «التي ذهبت للعيش مع زوجها السابق». خسرت ستيفاني طفلها الرضيع عندما كانت في الخامسة والعشرين من عمرها، ثمّ وبعد سلسلة طويلة من النكبات، خسرت شريكًا ظنّت أنّه توأم روحها. عانت غلين كذلك من خسارة الفقد، ثمّ خسرت مشروعها التجاري ومدخراتها. بالإضافة إلى ذلك، عاشت سنتين من الإجهاد والقلق الحادين بعد وفاة ابنتها.

اضطّرت جيل هيكس إلى مواجهة خسارة أطرافها وأنواع أخرى من الخسارة المترتبة على هذا، كخسارة قدرتها على الحركة واستقلاليتها والنشاطات التي كانت تستمتع بها. أمّا مايكل هنتشيسون فقد عانى الخسارة الأشدّ حدة من خسارة كلّ من سواه في هذا الكتاب، قبل كلّ شيء، خسارته عمليًا لجميع ممتلكاته «بما في ذلك النسخ الخطية لعمله» عندما احترق منزله، ثمّ خسارة قدرته على استخدام أطرافه، ممّا أدى إلى خسارة كلّ نشاط كان يستمتع بالقيام به، بما في ذلك الكتابة، القراءة، التحدّث، وممارسة الجنس. «في الوقت نفسه، عانى مثل غلين ومايكل من الاكتئاب والإحباط الشديدين بعد الحادثة، خصوصًا بسبب عدم قدرته على فعل أيّ شيء عدا التحديق في السقف».

خسر كيفين كلّ شيء تقريبًا بسبب إدمانه على الكحول. إذ خسر عائلته، منزله، أمواله، وعمله. كان بيل ويلسون مؤسس جمعية

مدمني الكحول مجهولي الاسم في حالة مشابهة عندما تسبب الإدمان في تلاشي وتدمير كافة أنواع الدعم الخارجي كالعلاقات، المكانة، الآمال، والأوهام، وبالتالي كان محطماً تماماً. يصف عالم النفس ستان غروف بصورة عامة المدمنين الذين وصلوا إلى «الحضيض» بقوله: «لقد ترك الشخص عارياً دون أي شيء سوى نواة كينونته أو كينونتتها».

إلا أنك عند هذه المرحلة من الدمار والشقاء، ومن باب المفارقة، تكون أقرب إلى حالة التحرر. إنك الآن في حالة من فك التعلق. لقد تمّ اقتلاع اللبنة الأساسية للأننا المزيفة وتلاشت بنية النفس العادية. تسمح حالة الفراغ هذه بولادة النفس الجديدة.

أحياناً يكون هذا مؤقتاً وحسب. في بعض الحالات تكون النفس القديمة موقوفة، هاجعة، بدلاً من كونها ميتة بالفعل. لقد تلاشت بنيتها، ولكن قلبها يبقى موجوداً، بحيث تستطيع معاودة الظهور والتشكل. هذا ما يحدث في تجارب اليقظة المؤقتة كتلك التي اطلعنا عليها في الفصل الأول.

إلا أن قالب النفس القديمة يتلاشى تماماً في الكثير من الحالات الأخرى، تلك التي تكون فيها المعاناة حادة للغاية زمناً أطول. تنبلور النفس الأسمى وتنهض كالعنقاء من رماد القدماء، ويتحطم ما يُسميه كارل فريد جراف فون دورخيم بـ «قوقعة الأنا المزيفة» وتتمكّن «الكينونة الحقيقية» من التدفق عبرها. في بعض الأحيان تتشكل هذه النفس الجديدة ببطء، وتنبثق على مدى الشهور والسنوات فيما يتلاشى قالب النفس العادية تدريجياً. «اطلعنا على أمثلة عن تطوّر ما بعد الصدمة هذا في الفصل الأول، بما في ذلك قصص تشيريل، أيريس، وكيري». إلا أنه وكما رأينا، تكون النقلة في معظم الحالات

أنيّة. تفتّح قوقعة الأنا المزيفة فجأة، وتسمح بولادة النفس الجديدة على الفور.

يُمكن تفسير النقلة كذلك بمصطلحات الطاقة. كما ذكرتُ في بداية الفصل السابق، فإنّ الأنا المزيفة العادية، بما فيها من تعلّقات نفسية تُعززها، تستهلك قدرًا هائلًا من الطاقة في نشاطها «الذي يتمثل على نحو رئيسي في ثرثرة التفكير المتواصلة» وكبنيّة أيضًا. إلاّ أنه وعندما تذوب التعلّقات النفسية وتتلأشى الأنا المزيفة العادية في حدّ ذاتها، يحصل لدينا تعزيز هائل لطاقة الحياة. تتجمّع في داخلنا كلّ الطاقة التي يتمّ تبديدها عادة، ويتمّ منحنا «قوى الروح» من جديد. نتيجة لذلك، ينتابنا إحساس مفاجئ بالكمال والقوة الداخليين، والوضوح والانفتاح الجديدين. إذا انحلت الأنا المزيفة العادية على نحو دائم، تُصبح هذه الحالة من الطاقة الكثيفة دائمة هي الأخرى. حيث ننتقل إلى حالة دائمة من طاقة الحياة المعززة والساكنة، وبالتالي حالة من التجربة الروحية.

إلى حدّ ما ليست هذه النفس جديدة تمامًا، فقد كانت موجودة على الدوام بوصفها طبيعتنا الأعمق والأصدق، وكانت موجودة تحت مناهة تعلّقاتنا النفسية وتقلّبات أفكارنا ومشاعرنا. غير أنّ تلك النفس الأعمق تُصبح الآن نفسنا العادية.

التقبّل

إذا كان تحطيم التعلّقات النفسية عملية مؤلمة عادة، فمتى وكيف ينقلب إلى حالة من التحرر والتحوّل؟

إنّ الفكرة الهامة هنا هي التقبّل. يُصبح فك التعلّقات حالة تحوّلية وإيجابيّة عندما يتمّ تقبله. أمّا إذا رحّبت تقاومه، وتحاربه وتحاول

دفعه بعيدًا، فسوف تبقى تشعر بألم تعلقاتك النفسية المحطمة. غير أنك قد تصل في النهاية إلى نقطة تكون فيها متعبًا إلى درجة تعجز معها عن الاستمرار في المحاربة، أو تدرك أنه لا جدوى من المقاومة، أو تتقبل مأزقك باعتباره قدرًا أو مشيئة الإله، وعند هذه النقطة يحدث التحوّل.

إذا نظرنا إلى التحوّل على أنه «كيمياء روحية»، يكون التقبّل هو العنصر الكيميائي الذي يجعل الأمر يحدث. يُعبّر اكهارت تول عن ذلك بالقول:

كلّ ما حلّت كارثة، أو سار أمر ما على نحو «خاطئ» للغاية، ربّما مرض، إعاقه، خسارة منزل أو ثروة، أو هوية معترف بها اجتماعيًّا، إنهاء علاقة وثيقة، موت أو معاناة عزيز، أو موتك المرتقب، فاعلم أنّ هناك جانبًا آخر لذلك، واعلم بأنّك على بضع خطوات واحدة من أمر مذهل: تحوّل كيميائي كامل لمعدن الألم والمعاناة الخسيس إلى ذهب. تدعى تلك الخطوة الفريدة بالتسليم.

بالنسبة إلى كثير من المتحوّلين، كانت هناك نقطة محددة استسلموا فيها لورطتهم بهذه الطريقة. حدث تحوّل جيمي بعد أن قرّرت أنّ وضعها ميؤوس منه، وأنّ عليها ببساطة أن تتقبّله وألا تتوقع حدوث ما هو أفضل. بطريقة مشابهة للغاية، حدث تحوّل ستيفاني عندما «استسلمت» وقرّرت أنّ لا فائدة من الكفاح من أجل أيّ شيء آخر في حياتها. أمّا تحوّل بيرتا فحدث بعد أن بدأت تقبّل مرضها وقامت بدمجه في حياتها، في حين حدث تحوّل مايكل عندما سمع بعد شهور من الإحباط، صوتًا في رأسه يقول له: «تحرر». بالنسبة إلى كثيرين حدث ذلك عندما أدرك أنّ مشكلته مع شرب الكحول كانت

أكبر من أن يتعامل معها فقام بـ «إحالتها» إلى قوة أسمى.

الموت وفكّ التعلّق

إنّ فكّ التعلّق هو كذلك السبب الرئيسي في أنّ اللقاءات مع الموت يُمكن أن تُفضي إلى تحوّل. يُحطّم الموت التعلّقات النفسية بطريقة أشدّ قوة وحادّة من أيّ حدثٍ آخر، وهذا هو بالتحديد السبب في تمتعه بمثل هذا التأثير الموقظ والفعال.

في الوقت نفسه، هذا هو السبب الذي يجعل مواجهة الموت تجربة مرعبة للغاية. إذ يُهدد بسلب كلّ شيء منا. إذا علمت أنّ لديك زمنيًا محددًا تعيشه، عندها ينغلق المستقبل نهائيًا مُذنبًا معه آمالك وطموحاتك. لقد تمّ تجريدك من كافة المظاهر الخارجية، وكلّ المتاع الزائد، وكلّ ما حدد هويتك أو منحك الأمان والعافية. لقد تمّ اختزالك إلى لا شيء على الإطلاق.

كثير ممّن يُواجهون الموت لا يذهبون أبعد من هذا، ويموتون في حالة من المرارة وخيبة الأمل. إلا أنّه ما إن يتمّ تقبّل هذه الحالة، حتى يحدث التحوّل.

من المرجّح أن يُؤدي الموت الوشيك إلى توليد التقبّل أكثر من أيّ نوعٍ آخر من الاضطراب أو الصدمة. ببساطة لأنك إذا كنت تعلم أنّك ستموت قريبًا، فأنت مجبر على تقبّل ذلك. مع الأنواع الأخرى من الخسارة عادة ما يكون هناك فرصة لإقناع نفسك بأنّ الأمور سوف تتحسن، فدائمًا هناك آمال أو معتقدات تتمسك بها. أمّا مع الموت فذلك غير ممكن إذ يتمّ تجريدك من كلّ ما تشبّثت به الأنا المزيفة، أعجبك ذلك أم لم يُعجبك.

غالبًا ما يتطوّر تقبّل الموت الوشيك تدريجيًا. اقترحت إليزابيث كوبر روس الباحثة الرائدة في مجال الموت والتي قاد عملها إلى حركة دور العجزة، أنّ الأشخاص الذين يعرفون أنّهم سيموتون، يمرّون بخمس مراحل من الأسى: الغضب، الإنكار، المساومة، الاكتئاب، وأخيرًا التّقبل. يبدو أنّ معظم المتحوّلين الذين تحوّلوا بعد مواجهة الموت، مثلًا آيريس، دينيس بوتر، فال، هيو مارتن، تريا كيلام ويلبر، ويليام مورثا، قد خاضوا جميعًا عملية مشابهة، مع فترات طويلة من المرارة والاكتئاب أفسحت الطريق تدريجيًا أمام القبول، الأمر الذي أدّى في النتيجة إلى حالة من التحرر.

إلا أنّه في حالات أخرى، كان تقبّل الموت حدثًا مفاجئًا. بالنسبة إلى وينيفريد هولشي حدث ذلك في اللحظة التي سمعت فيها صوتًا في داخل رأسها يقول لها: « لا تملكين شيئًا، مع أنّك تملكين كلّ شيء ». في تلك اللحظة، اختفى كلّ الحزن والمرارة اللذين شعرت بهما تجاه موتها الوشيك، وإلى غير رجعة. أمّا بالنسبة إلى آيرين فقد حدث ذلك مباشرة، ما إن تمّ تشخيصها بمرض السرطان، وهكذا فقد اختبرت التحوّل على الفور كذلك.

أشار كارل فريد غراف فون دورخيم إلى أنّ حالات التحوّل التي قابلها خلال الحرب العالمية الثانية قد حدثت عندما تقبّل الجنود، سجناء معسكرات الاعتقال، واللاجئون مأزقهم، بما في ذلك حقيقة أنّهم سوف يموتون على الأغلب. يصف الأمر كما يلي:

لقد اختبر كثير من "أدنو" الأجل، في الغارات الجوية، المرض، أو عندما يحيق بنا خطر مميت، ولقد وجدنا أنّ هـ في اللحظة ذاتها التي يبتلعنا فيها الذعر وتنهار مقاومتنا الداخلية، نستطيع بطريقة ما أن نخضع ونتقبّل. نجد أنفسنا هادئين فجأة، ويتمّ نسيان

مخاوفنا على الفور ، ونكون على يقين من أن هناك شيئاً ما في داخلنا لا يمكن للموت ولا الدمار أن يلمسه . نُصبح فجأة وعلى نحو غير مفهوم وأعين بقوة جديدة لاتُقهر ، لا نعلم مصدرها ولا غايتها ، بل كل ما نعلم هو أننا نقف في داخلها ، وأن هاتُ غلُ فنا بالكامل . هذه إشارة على أن « الوجود » قد لامسنا ، وأنه قادر على التغلغل في كينونتنا الأعماق ، لأن ه تم تفتيت القوقعة التي صممناها لأنفسنا والتي تحجبنا عن كينونتنا .

لماذا تُسفر المعاناة عن تحوّل لدى البعض دون غيرهم؟

من شأن هذا النقاش أن يُساعدنا على فهم أحد أكثر الجوانب المُحيّرة في تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة SITE: لماذا تحدث لبعض الناس دون غيرهم؟ لماذا يُعاني البعض وحسب في حين تُؤدّي المعاناة عند غيرهم إلى التحرر؟ هل يُوجد على سبيل المثال، نوع محدد من الأشخاص أكثر ميلاً إلى خوض تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة؟

إنّ أحد العوامل المُهمّة هو الدرجة التي يُواجه بها الإنسان ورطته بصورة مباشرة. مفهوم أنّ كثيراً ممّن عانوا الاضطراب والصدمة، وخصوصاً أولئك المصابين بمرض خطير وهم على وشك الموت، يتجنّبون التفكير في وضعهم. هذه هي طريقتهم في التأقلم مع الأمر، إذ يُحاولون حجبهِ عن أنفُسهم، وصرّف انتباههم عنه. أو ربّما يكونون في حالة إنكار لمرضهم، موهمين أنفسهم أنّ المرض ليس خطيراً كما يبدو.

هذا أمر طبيعي بالتأكيد، ولكن يبدو أنّ هذا الاجتناب يُخفّض

احتمالية حدوث تحوّل. لقد قام عالما النفس ليس لاثكاستر وجايسون بالف رامن بدراسة استجابات عدد من الأشخاص تجاه أحداث مأساوية كالمرض، إدمان الكحول، والعنف الأسري. وجد العالمان أنّ أولئك الذين كان لديهم ميل إلى تجنّب التفكير أو التحدّث عن مشكلاتهم، قلّ احتمال اختبارهم لتطور ما يعد الصدمة، أمّا أولئك الذين واجهوا وضعهم بالفعل وتقبّلوه، فقد تطوّروا بطريقة إيجابية. لقد وصفوا أنفسهم بأنهم أصبحوا أكثر سكيئة ومتصالحون مع أنفسهم ويشعرون أنّه بات هناك المزيد من المعنى والغاية في حياتهم.

يُلْمَح هذا إلى أنّ الصفتين الشخصيتين اللتين تزيدان احتمالية حدوث تحوّل هما الشجاعة والواقعية. إنّ الأشخاص الأكثر شجاعة، يزيد احتمال أن يُواجهوا مأزقهم بكلّ القلق والرعب اللذين قد يترتبا على ذلك «في البداية على الأقل». في الوقت ذاته، فإنّ الأشخاص الأكثر واقعية يقلّ احتمال أن يخدعوا أنفسهم بالآمال الكاذبة. على سبيل المثال، إنّ الأشخاص الذين لديهم عادة تصوّر ماضيهم بطريقة شاعرية، وعيش أحلام اليقظة عن مواقف حياة بديلة أو حول المستقبل المثالي هم أكثر ميلاً لاستخدام الهروب كوسيلة لمحاولة التأقلم مع الاضطراب والصدمة.

إنّ التحلي بالشجاعة والواقعية في مواجهة مأزقنا هي المرحلة الأولى من التقبّل، والذي يُشكّل كما رأينا العامل الأكثر أهمية على الإطلاق. مع ذلك، لا ينتقل الجميع من المواجهة إلى التقبّل، إذ تعتمد قدرة المرء على فعل ذلك ربّما، ومجددًا، على شخصيته. إنّ أولئك الذين لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا «مسيطرين»، أي الذين يُحبّون أن يكونوا حاسمين وأقوياء، ويشعرون أنّهم يُوجّهون مجرى حياتهم على نحو واع، يقلّ احتمال تقبّلهم للخسارة أو المرض،

وبالتالي يقلُّ احتمال اختبارهم للتحوّل.

يُدرِك كيفين هينتشكليف هذا جيّدًا من خلال عمله كاستشاري لمرضى السرطان. إنّه يُصادف بانتظام مرضى غير مستعدين للتخلّي، وبالتالي يشعرون بالاكْتئاب والمرارة. يقول كيفين:

هناك نوع من الناس نُسَمِّيهُم «المسيطرُون». تستطيع تمييزهم مباشرة، فذلك مٌنعكس في وظائفهم، إذ غالبًا ما يكونون مدراء مدارس، محامين، رؤساء منظمات في مناصب ذات نفوذ. إنهم معتادون على السيطرة، التي يحتاجونها من أجل أمانهم. يأتي مرض السرطان، ولأنهم لا يملكون سلطانًا عليه ينهارون. إنهم يطلب منهم النظر إلى الحياة على نحو مختلف، ولكن بعضهم لن يتخلّى عن السيطرة، فيُحارب المرض، مع أن تلك المقاومة هي التي تُسبب الأذى.

تستطيع أن ترى انعكاس ذلك في عافيتهم وأساسًا في مرضهم. حسب خبرتي، فإنّ الأشخاص العازمين على التخلّي هم على الأرجح من يتعافى.

بعبارة أخرى، إنّ الشخص لين المعشر والمتواضع والأقل تسلطًا يزيد احتمال اختباره للتحوّل لأنّه على الأرجح سوف ينبذ السيطرة ويتخذ موقفًا مُتقبلاً.

ترتبط مفاهيم المواجهة والتقبّل هذه ارتباطًا وثيقًا بمراحل كوبلر روس الخمس للتعامل مع الموت الوشيك. لا يتجاوز معظم الناس المرحلتين الأوليين المتعلّقتين بالغضب والإنكار، ولكن إذا فعلوا، فإنهم يتقدّمون إلى مرحلة المساومة ومن ثمّ الاكْتئاب. ينبع اِكْتئابهم في المرحلة الأخيرة من مواجهة ورطتهم ومن إدراكهم لفداحة

الموت وقطيعيته. قلة من الناس تتجاوز هذه النقطة كذلك، ولكن إذا فعلوا، فإنهم يتقدمون إلى المرحلة الأخيرة، ألا وهي التقبل.

أما الجانب الآخر من الشخصية والذي يبدو أنه يُؤثر على احتمالية مرور الأشخاص بتجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة SITE فهو كونهم ذوي توجه مرتبط بالدماع الأيمن أو الأيسر. في الغالب يكون المتحوّلون ذوي توجه مرتبط بالدماع الأيمن، وهم على الأرجح أشخاص مبدعون وحساسون، ومن الذين يتخذون القرارات اعتمادًا على حدسهم لا على المنطق، والذين لديهم «تخمينات» أو أفكار يبدو أنّها تأتي من حيث لا تدري.

لقد تمّ تقديم دلائل على هذا من قبل ويليام ميلر وجانيت سيده باكا اللذين أجريا مقابلات مع ما يزيد عن خمسين شخصًا من الذين اعتقدوا أنّهم مرّوا بتحوّل روحي مفاجئ. أصبح ميلر وسيده باكا أيضًا على دراية واسعة بتجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة SITE: حدث أكثر من نصف التحوّلات التي درسها كرد فعل على التعاسة الشديدة أو في خضم المأساة. على سبيل المثال. أولئك الذين غانوا من التأثيرات التالية للكرب الناجمة نتيجة إساءة المعاملة في الطفولة، وأولئك الذين كانوا مصابين بأمراض خطيرة، والمكتئبين بشدة، أو المدمنين على الكحول أو المخدرات. «كأنت الحالات الأخرى على ما يبدو ناتجة عن فترة طويلة من الممارسة الروحية أو دون سبب واضح على الإطلاق». غير أنّ أهمّ ما في الأمر، طلب ميلر وسيده باكا من «المتغيرين الكميّين» أن يخضعوا لاختبار الشخصية ليتبيّن لاحقًا أنّ حوالي ثلثي هؤلاء يتمتعون بشخصية «حدسية» بالدرجة الأولى.

توضّل أحد أوائل علماء النفس الأمريكيين واسمه البروفيسور جورج

كو إلى استنتاج مشابه حول التحول الديني. بعد إجراء مقابلات مع سبعة وسبعين مَن مزوا بالتحول الديني، وجد أنه يحدث في الغالب لأولئك الذين لديهم حسب قوله «نفس نشطة غير واعية»، الذين وجدوا سبيلاً إلى تفكيرهم اللاواعي. كان المتحولون في الغالب أشخاصًا عاطفيين للغاية يُمكن تنويمهم مغناطيسيًا بسهولة ولديهم غالبًا دوافع غريبة، ومشاعر حدسية قوية، والقدرة على الكتابة أو التحدث بتلقائية. بعبارة أخرى، كانوا مَن يتمتع ذهنهم الواعي بحدود أكثر تعلقاً، وبالتالي كان منفتحًا على معلومات أو دوافع من جوانب أخرى من النفس. لقد ألمحت إلى وجود فروق مُهمّة بين تجارب التحول الناجمة عن المعاناة SITE والتحول الديني، ولكن أعتقد أنّ هذا النوع من الشخصية هو أحد أوجه التشابه.

ربّما تكون كلتا هاتين السمتين، «أي الشخصية الأقل تحكّمًا والتوجه الأكثر ارتباطًا بالدماغ الأيمن»، هي تعبيرات عن العامل الأساسي ذاته، ألا وهو الأنا المزيفة الأقل قوة. على كلّ حال، فإنّ الرغبة في السيطرة والسلطة ترتبط ارتباطًا وثيقًا ببنية الأنا المزيفة القوية. إنّ بنية الأنا المزيفة القوية تعني إحساسًا قويًا بالانفصال والنقص، الأمر الذي يخلق حاجة شديدة إلى التعزيز من خلال المكانة والسلطة. بالمثل، فإنّ امتلاك ذهن واعٍ «غير مستقر»، أعني أكثر انفتاحًا على العواطف، الحدس، والإبداع، هو أمر مكافئ لامتلاك بنية أنا مزيفة أكثر ضعفًا.

إنّ الأنا المزيفة مرتبطة أيضًا مع الجانب الأيسر من الدماغ. ذلك هو المكان الذي يبدو أنها تقطنه، وإنّ سمات الدماغ الأيسر التقليدية كالمنطق، العملية، الحرفيّة، ونزعة الشك تجاه الجديد، يُمكن النظر إليها باعتبارها جوانب عمل الأنا المزيفة. من المرجّح إذن أن تكون الأنا المزيفة أكثر ضعفًا لدى الشخص ذي التوجه الأكثر ارتباطًا

رُبّما يجدر بنا القول إذن أنّ تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة تحدث على الأرجح مع الأشخاص الذين تكون أناهم المزيفة أضعف. هذا الأمر منطقي تمامًا بطبيعة الحال: كلما كانت الأنا المزيفة أضعف، ازدادت سهولة إزاحتها من خلال الاضطراب والصدمة. إنّ صاحب الأنا المزيفة القوية هو أقل ميلًا «للانهيار» أمام ضغط المعاناة، حيث يستمرّ في محاولة السيطرة على مأزقه ويشعر بالاكْتئاب والإحباط لأنّه عاجز عن ذلك. في الوقت نفسه، وبسبب حدود أناه المزيفة القوية، سوف يكون أقلّ انفتاحًا على الطاقات والدوافع من خارج عقله الواعي. في المقابل، تكون الأنا المزيفة الأضعف أكثر ميلًا إلى الانحلال، بالطريقة نفسها التي يكون فيها المبنى الهش أكثر عرضة للانهيار أمام الإعصار من المبنى ذي البنية المتينة والمُدعمة.

النساء وتجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة

SITE

يتعلّق هذا بنقطة هامة أخرى حول تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة: يبدو أنّ النساء أكثر عرضة لاختبار هذه التجارب من الرجال، فمن بين ثلاثة وثلاثين شخصًا أجرِيتْ مقابلات معهم من أجل هذا الكتاب، كان عشرة منهم فقط رجالًا. يبدو أنّ النساء على وجه الخصوص هنّ الأكثر عرضة لخوض تجربة تحوّلية ناجمة عن المرض، الإجهاد، الاضطراب، الفقد، والإعاقة. قمتُ في الفصل الثاني والرابع بسرد عشر من هذه التجارب، يلعب الرجل بطولة واحدة منها فقط وهو مايكل. «أجرِيتُ في الواقع مقابلة مع امرأتين أخريين اختبرتتا تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة إثر إجهاد واكتئاب

حادين، غير أنني لم أدرجهما في الكتاب».

يبدو هذا منطقيًا في ضوء التفسير الذي طرحته للتو. على العموم، تمتلك النساء بنية أنا مزيفة أضعف منها لدى الرجال. هذا هو السبب في أن النساء يملن إلى أن يكنَّ أكثر تعاطفًا من الرجال، وفي أن الرجال يمتلكون «دماغًا ذا طابع منهجي». أظهر البحث على سبيل المثال، أن النساء أفضل من الرجال في قراءة العواطف من تعبير الآخرين ويتمتعنَّ بأسلوب حديث أكثر دمعًا وتعاطفًا.

المحت في كتاب السقوط The Fall إلى وجود سببين في أن الأنا المزيفة عند النساء، وخلال تطورنا كجنس، لم تُصبح أبدًا قوية كما هي عند الرجال. الأول، هو أن ارتباط النساء القوي بأولادهنَّ ربَّما منع الأنا المزيفة لديهنَّ من أن تُصبح قوية ومنفصلة تمامًا، لأنَّه توجَّب عليهنَّ الحفاظ على صلة نفسية قوية مع أولادهنَّ. الثاني، ربَّما تكون البيولوجيا الأكثر نشاطًا عند النساء قد عملت ضد الأنا المزيفة القوية. إنَّ بيولوجيا الرجال ساكنة إلى حد ما: بغض النظر عن الجوع والجنس والمرض العَرَضي، لا يحتاج الرجال إلى منح الكثير من الانتباه إلى جسدهم وبالتالي يسهل عليهم «الانفصال» عنه والاختفاء في العالم الذهني للأنا المزيفة. إلا أن العمليات البيولوجية الأكثر قوة عند النساء، بما في ذلك دورة الحيض، الحمل، الإرضاع، تعني أنهنَّ أكثر تجذرًا في جسدهنَّ.

من أجل هذين السببين اقترحت في كتاب السقوط The Fall أن النساء هنَّ أقرب إلى حالة «عدم السقوط» أكثر من الرجال. كذلك، يقترح اكهارت تول أنه لهذا السبب تكون النساء بفطرتهنَّ «أقرب إلى الاستنارة» من الرجال. أخبرني عندما أجريته مقابلة معه من أجل هذا الكتاب: «إنَّ قوقعة الأنا المزيفة عند النساء ليست صلبة بقدر ما

هي عند الرجال. تكون الأنا المزيفة أقلّ تحصنًا، ويكون هناك تماهٍ أقلّ مع الذهن، فالنساء أكثر توأصلاً مع أجسادهنّ ومشاعرهنّ.»

حالات شاذة

غير أنني لا أودُّ وضع أيّ قواعد صارمة ومستعجلة عمّن يستطيع اختبار تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة SITE ومَنْ لا يستطيع. من المفهم التذكير أنّه على الرغم من أنّ بنية الأنا المزيفة الأضعف قد تزيد احتمال حدوث تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة، إلا أنّها تبقى ممكنة الحدوث مع أيّ كان. عندما يكون الاضطراب والصدمة كثيفين على نحو استثنائي، تستطيع تجربة التحوّل الناجمة عن المعاناة أن تُذيب حتى الأنا المزيفة الأشدّ قوة، تمامًا مثلما يستطيع إعصار قوي تدمير المبنى الأكثر ثباتًا في البلدة. على كلّ حال، كان العديد من المتحوّلين الذين سمعنا منهم أشخاصًا ماديّين وطموحين نسبيًا، ويبدو أنّهم كانوا يتمتعون بطبيعة «مُسيطرّة» إلى حدّ ما. على سبيل المثال، كانت كيري كاتبة تلفزيونية ناجحة وكانت تُحبّ إنفاق أموالها على منزلها، بينما كانت آيرين مديرة تقنية معلومات حققت إنجازات عالية، وكان توني رجل أعمال ناجح.

في الوقت نفسه، هناك بعض الطرق التي يبدو فيها أنّ تجارب التحوّل الناجمة عن المعاناة لا تتبع أيّ نمط معتاد. على سبيل المثال، قد تفترض أنّه طالما أنّها شكل من أشكال التحوّل الروحي، فمن المرجّح أنّها تحدث للأشخاص الذين كانوا «روحانيين» مسبقًا إلى درجة ما، وللأشخاص الذين كانوا يتأملون مسبقًا، وللأشخاص الذين كانوا يُمارسون اليوغا مسبقًا أو يتبعون طرق روحية أخرى. غير أنّ الحال ليست كذلك على ما يبدو. إنّ الشخص الوحيد الذي أجريته مقابلة معه وكان لديه اهتمام واضح بالروحانية قبل مروره بتحوّل

هو مايكل الذي كان مؤلف كتب عن العلم والروحانية. لم يكن لدى أي من المتحولين الآخرين أي معرفة حقيقية بالروحانية وحتى أن بعضهم كان يميل إلى الاستخفاف بها نوعًا ما. قالت لي جانيس: «كنت أظن ذلك كله مجرد هراء مترف لا يصلح إلا لأولئك الذين يعجزون عن التفكير بعقلانية».

قد تعتقد كذلك أن الألم الجسدي يُقلل احتمال حدوث تجارب التحول الناجمة عن المعاناة SITE. من أين لأحدهم أن يختبر حالة تحرر وجسده متأذٍ من مرض ما أو إصابة ما نتج عنها ألم حاد وانزعاج؟ ربّما تظن أن ذلك قد يحدث في مرحلة مبكرة من مرض كالسرطان، أي قبل أن تزداد خطورة الألم والمشاكل الجسدية الأخرى، أو لاحقًا خلال مرحلة التعافي. إلا أن المسألة ليست كذلك أيضًا. كان العديد من المتحولين يُعانون ألمًا حقيقيًا عندما خاضوا تجربتهم التحويلية الناجمة عن المعاناة. على سبيل المثال، كانت تشيريل تُعاني مرضًا خطيرًا يُدعى متلازمة الإرهاق المزمن، وكانت جيل هيكس تُصارع ألم خسارة أطرافها. أمّا أفضل مثال على هذا فهو مايكل هتشييسون الذي لا يزال يُعاني اليوم من ألم عصبي حاد نتيجة الضرر الذي لحق بفقراته. لقد تعلم أن «يدخل» في حالة من الوعي الصرف كي يتعامل مع ألمه، وكما ذكرت سابقًا، فقد نجح في ذلك إلى درجة أنه رفض عرض أطبائه بإدخال تقطير مورفين دائم في عموده الفقري.

يبدو أن الألم ليس عائقًا أمام التحول. في الواقع، وما من عوائق تحول دون التجربة. طالما أنه لديك أنا مزيفة، وطالما أن تلك الأنا المزيفة تدعمها التعلقات النفسية، فمن الممكن أن تعترض الصدمة والاضطراب طريقك عند نقطة ما وتقومان بفك تلك التعلقات، وتجعلك تنكمش إلى لا شيء، وتنقلانك في الوقت ذاته إلى حالة

أسمى من الوجود.

فنادى محسب الكذب على التليجرام

الفصل الثاني عشر التحرر

بعد قراءة روايات هؤلاء الأشخاص الذين مرّوا بالتحوّل بعد اضطراب وصدمة شديدين أو من خلال مواجهات قريبة مع الموت، رُبّما تُحدّث نفسك: «هذا كلّه مُثير للاهتمام، ولكن ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إليّ؟» ما الأهمية التي يحملها بالنسبة إلى الذين يعيشون منّا حياة راضية وآمنة نسبيًا؟ في النتيجة، لا أحد يُوصي على نحو جاد ببذل جهد واع من أجل جلب الاضطراب والصدمة إلى حياته أو التسبب بمواجهة مع الموت.

إلا أن هناك بعض الدروس الهامة للغاية نستطيع أن نتعلّمها من تجارب المتحوّلين وبعض الطرق التي نستطيع من خلالها أن نحدو حذوهم دون أن نتسبب لأنفسنا بالمعاناة. سوف أقترح في هذا الفصل الأخير ثلاثة أمور: فكّ التعلّق بوعي، الممارسة الروحية، وتطوير الوعي بالموت.

فكّ التعلّقات بوعي

إذا عرفنا أنّ التأثير المُوقظ للاضطراب أو المواجهة مع الموت يأتي نتيجة تلاشي التعلّقات النفسية، رُبّما نستطيع عندها أن نعيش حياتنا بطريقة نكون فيها متحررين نسبيًا من التعلّقات. نستطيع رُبّما ببساطة بذل جهد واع في فكّ تعلّقاتنا.

في الواقع، إنّ هذا شيء حاول فعله الباحثون الروحيون على مرّ التاريخ، وهذا جذر الممارسة الروحية التقليدية لتكران الذات على سبيل المثال. إنّ تكران الذات يعني التخلّي عن الحياة الأسرية والجنس «أي أن يبقى الشخص عازبًا»، وعن المتعّ الدينيّة

والطموحات الشخصية. من المُتوقع أيضًا أن يُمارس الباحثون الروحيون «الفقر الطوعي» أيضًا، أي امتلاك الحد الأدنى من الممتلكات، عدم امتلاك أي منها والعيش دون وسائل الراحة غير الضرورية. هذا هو أساس أسلوب الحياة الرهبانية: حيث يتخلى الرهبان والراهبات عن كل شيء في سعيهم إلى التطور الروحي أو الاستنارة.

يبدو نكران الذات أمرًا غير صحي من وجهة نظر معاصرة «أو ما بعد المعاصرة»، فهو ينطوي على ثنائية بين «الروح» و«العالم»، كما لو أن هناك شيئًا غير روحي بالفطرة في عالم العلاقات، الجنس، العائلة، والعمل، وأن التطور الروحي لا يكون ممكنًا إلا من خلال رفضها جميعًا. ولكن لا ريب أن هذا التمييز خاطئ، وهذا رأيي الشخصي أيضًا. لا بُدّ للروحانية الحقيقية أن تكون جزءًا من العالم اليومي وأن تشمل كافة جوانب حياتنا، وخصوصًا علاقاتنا.

على الرغم من ذلك، فإنّ الهدف من نكران الذات هو خلق حالة من فكّ التعلّقات. من خلال نبذ «العالم» يُحاول الرهبان والصوفيون تجنّب تطوير أي تعلّقات نفسية. إنهم يُحاولون وعن وعي خلق حالة من «عدم امتلاك أي شيء»، وامتلاك كل شيء»، مثل حالة العُري التي وجد هنري ميلر نفسه عليها بعد وصوله إلى باريس، أو حالة الدمار التي وجد كيقين نفسه فيها بعد أن تداعّت حياته نتيجة إدمان الكحول. من خلال «تفريغ أرواحهم» بهذه الطريقة، يُحاولون ضمان عدم تكوين أنا مزيفة سطحية قد تطمس ذاتهم الروحية الحقيقية. أو يُحاولون، بمصطلحات الطاقة، تعزيز «قوى الروح» من خلال الحرص على ألا تُبددها التعلّقات النفسية.

إنّ العلاقة بين فكّ التعلّقات واليقظة الروحية قوية على نحو

استثنائي في التقاليد المسيحية الصوفية. كان فك التعلقات جزءًا من عملية «التطهير» التي تتضمن الزهد أيضًا، والتي أدت إلى حالة من «التنوير»، والنقطة التي استفاق عندها الصوفي أولاً على الحقيقة الإلهية. أنهى بعض الصوفيين تطورهم هناك، ولكن بالنسبة إلى آخرين كان التنوير متبوعًا بـ «ليل الروح الحالك»، تلك الحالة المريعة التي شعر فيها الصوفي أن المقدس قد هجره. إلا أن ليل الروح الحالك كان عملية فك للمزيد من التعلقات، فبعد فك تعلقتهم بعالم الممتلكات والطموحات، يتوجب على الصوفيين الآن فك تعلقتهم الأخير: أي فك تعلقتهم بأناهم المزيفة، وإذا فعلوا، يكونوا قد وصلوا إلى الحالة الصوفية الأخيرة من التأليه أو الاتحاد، وأصبحوا متحدين مع المقدس.

لا حاجة إلى القول إنني لا أعتقد بضرورة وصولنا إلى هذا الحد. من الممكن أن نكون متحررين من التعلقات النفسية إلى درجة كبيرة دون رفض «العالم» وحبس أنفسنا في الأديرة أو الخروج للعيش في صحراء. نستطيع فعل هذا ببساطة من خلال تحديد تعلقاتنا وأن نحاول بوعي تقليل اعتمادنا عليها. على سبيل المثال، ربّما تُدرك تعلقتك بممتلكاتك أو أموالك، ربّما ينتابك شعور لطيف عند شراء أشياء جميلة، أو امتلاك مجوهرات وحلي باهظة الثمن، وعند إبهار الآخرين بملابسك التي تتماشى مع السائد وبمنزلك الجميل. بالمثل، قد تكون قادرًا على تمييز تعلقتك الشديد بمظهرك الخارجي، بحيث تشعر بحاجة إلى أن تبدو بمظهر جيد كي تشعر بالارتياح تجاه نفسك. في هذا الصدد، ربّما تعي أنك متعلق بشبابك، ربّما تجعلك فكرة التقدم في العمر مكتئبًا، فتحاول جاهدًا أن تجعل نفسك تبدو أصغر سنًا. أو ربّما يكون لديك تعلق ببيئة البيت الذي نشأت فيه والأشخاص الذين كنت تعرفهم طوال حياتك، وبالتالي تشعر ببعض

التهديد من قبل العالم الأوسع.

إنّ التخلّي عن أيّ تعلق من التعلّقات مزعج في البداية ويجلب إحساسًا بالنقص أو عدم الأمان. هذا طبيعي، فعلى كلّ حال، لقد ساعدت التعلّقات في دعم الأنا المزيفة، بحيث نشعر بالضعف دونها، مثل طفل يقود دراجته للمرة الأولى دون عجلات التوازن. إلا أنّه وبالطريقة ذاتها التي يتعلّم فيها الطفل التوازن على دراجته، سرعان ما نتقوّى ونكتشف أنّنا لم نكن نحتاج حقًا إلى التعلّق في النهاية. يبدو أنّ ذاتنا الحقيقية تنمو في الحيز الذي تركه التعلّق، مانحة إيانا إحساسًا أعظم بالكمال والعافية. إذا بذلت جهدًا واعيًا كي «تُخفف السرعة» من خلال الكفّ عن شراء أشياء غير ضرورية، أو من خلال اتخاذ قرار بعدم تبديد الكثير من الوقت والانتباه إلى مظهرك الخارجي، فسوف تتفاجأ في الغالب من مدى شعورك بالقوة والتحرر نتيجة هذا.

إنّها إلى حدّ كبير مسألة إدراك لوجوب التخلّي عن الاعتماد على الأشياء الخارجية من أجل عافيتنا. يمنحنا الاهتمام، الممتلكات، النجاح، والمناصب نوعًا من السعادة، ولكنها مؤقتة وهشة للغاية. إنّها تأتي عادة على هيئة دفقات قصيرة نعتاد عليها بسرعة بحيث نحتاج إلى «حوافز» أكبر وأكبر. إلا أنّنا ومن خلال «إخماد» تعلّقاتنا، نستبدل هذه السعادة المؤقتة بإمكانية الولوج إلى عافية ذواتنا الحقيقية الأشدّ عمقًا وغنى واستقرارًا.

الممارسة الروحية

من المُهمّ كذلك أن نتعمّق أكثر ونعالج السبب الرئيس وراء حاجتنا إلى التعلّقات النفسية: ألا وهو الأنا المزيفة الهشة والمنفصلة، والتي

تحتاج إلى تعزيزها من خلال التعلّقات. نستطيع تقليل حاجتنا إلى التعلّقات من خلال العمل على الأنا المزيفة مباشرة ومحاولة علاج انفصالها وإحساسها بالنقص. ربّما تكون أفضل طريقة لفعل هذا هي من خلال التأمل، في واقع الأمر، إنّ هذا هو الهدف الرئيسي من التأمل: أعني إضعاف الأنا المزيفة كبنية بحيث تُصبح حدودها أكثر وهنًا، وبالتالي يحلُّ الإحساس بالاتصال والكمال مكان إحساسنا الطبيعي بالانفصال والعزلة.

تستطيع تمارين اليقظة الذهنية والتمارين البدنية التأملية مثل اليوغا أو التاي تشي تحقيق تأثير شفائي مماثل. إنّ أعمال المعروف مثل تربية الأطفال والأعمال الخيرية أو الخدمة المجتمعية وتقديم المشورة أو التعليم تستطيع هي الأخرى أن تُوهن حدود الأنا المزيفة. ممّكنة إيانا من التعالي على الأنانية المفرطة، وتطوير إحساس قوي بالتعاطف والتواصل مع الآخرين. من أجل نهج رسمي وهيكل، لنا أن نتبع دربًا روحيًا معترفًا به كالبودية، التانترية، أو الطاوية. إنّ كلّ طريق روحي في الأساس، هو نقلة تتعدى انفصال الأنا المزيفة وصولاً إلى الاتصال والاتحاد.

إنّ أيّ طريق أو ممارسة تُساعدك في تنمية العافية والكمال الداخليين سوف تُقلل حاجتك إلى التعلّقات النفسية. لن تحتاج إليها بعد الآن تمامًا كما لا يحتاج مبنى مكتمل إلى سقالة أو دعم.

تنمية الوعي بالموت

على الرغم من ذلك، ربّما تتمثل أكثر الطرق فاعلية في تطوير حالة فكّ التعلّق في تنمية الوعي بالموت. لقد سبق ورأينا أنّ مواجهة الموت هي إحدى أقوى طرق تبيد التعلّقات النفسية، ومن الممكن

تسخير هذه القوة التحوّلية دون أن نُخاطر فعليًا بالموت.

تعلّمنا أنّ الموت شيء يجب أن نتحاشاه ونُحاول نسيانه، ولا ريب أنّ الوعي بالموت يُمكن أن يخلق قلقًا واكتئابًا. إلا أنّ هناك فارقًا بين أن يكون المرء واعيًا بالموت كمفهوم، وأن تتمّ مواجهته بحقيقته وأن يُكره على التعامل معه كاحتمال وشيك.

يرتبط هذا بالنقطة التي أشرتُ إليها في الفصل السابق حول أهمية مواجهة الألم والاضطراب وليس تجنبهما. يُوجد نظرية في علم النفس تُدعى التحكّم بالرهاب، وهي تقترح أنّ الخوف من الموت يُؤلد جزءًا كبيرًا من السلوك البشري ككل. يُؤلد هذا الخوف قلقًا وعدم ارتياح أساسيين نُحاول أن نُعوضهما بسلوك معين مثل السعي إلى المكانة، أو الدفاع بقوة عن قيم ثقافتنا. نشعر أنّ الموت يُهددنا فنسعى إلى الشعور بالأمان والأهمية كي نحمي أنفسنا منه. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أنه عندما تتمّ توعية الناس أكثر بفنائهم فإنهم يميلون إلى أن يكونوا أشد قومية وقبليّة ومادية.

إنّما، هذا ما يحدث بالضبط عندما نكون واعين بالموت على نحو سلبي، دون مواجهته كواقع. أمّا عندما نُواجهه بصورة فعالة ومباشرة، عندها يكون هناك فرصة جيدة في أن نتجاوز هذا القلق وعدم الأمان ونختبر قدراته التحوّلية الكاملة. من المفارقة. وكما رأينا في الفصل الأخير، أنّ مواجهة فنائنا بكلّ ما في الكلمة من معنى قد يُحررنا من الخوف من الموت.

هناك طريقة نستطيع من خلالها تحقيق هذا دون تعريض حياتنا للخطر، وذلك من خلال الخوض في نوع من محاكاة الموت، على سبيل المثال، وجد ستان غروف المختص في علم نفس ما وراء الشخصي وبالتعاون مع زوجته كريستينا أنه في حالات الوعي غير

العادية الناجمة عن حبوب الهلوسة أو تمارين التنفس، من الممكن للأفراد أن يعيشوا تجربة ولادتهم من جديد. من وجهة نظر غروف، تمتلك عملية الولادة أوجه تشابه قوية مع عملية الموت بحيث أنّ اختبار ولادتك من جديد يعني كذلك اختبار موتك. نتيجة لهذا، يتحدث عن تجربة «الموت-الولادة من جديد»، وحسب غروف، فإن أولئك الذين خاضوا هذه التجربة قد شهدوا تحولاً دائماً. تزول المرشحات التي تُعيق وعيهم العادي، وبالتالي يُصبح الإدراك أقوى. فلا شيء مألوف ولا شيء مفروغ منه. يقول غروف:

قد نشعر أنّنا نرى العالم حقاً للمرة الأولى في حياتنا. إنّ كل ما حولنا، حتى أكثر المشاهد المألوفة والاعتيادية، يبدو متطوّراً ومحفّزاً على نحو غير اعتيادي. يفتد الناس عن طرق جديدة تماماً لتقدير أحبائهم وصوت الموسيقى، وجمال الطبيعة والتنعم بها.

يتغيّر إدراكهم الزمني أيضاً، ويصبح المستقبل والماضي أقل أهمية من الحاضر. إلا أنّ الأهم في ذلك أنّ غروف يصفهم بأنهم أصبحوا متحررين من التعلّقات النفسية، واعين بـ «عدم جدوى الطموحات المبالغ فيها، التعلّق بالمال، المنصب، الشهرة، والسلطة». بعبارة أخرى، إنّ التأثيرات مشابهة تماماً للمواجهة الفعلية مع الموت.

غير أنّه ببساطة أكبر، نستطيع تحقيق تأثير مشابه من خلال تخيّل موتنا، أو بدقّة أكبر، تخيّل أنّه لم يتبقّ لنا إلا مقدار محدد من الزمن كي نعيشه. قام الشاعر والمؤلف ستيفين ليفين بتطبيق هذا على سبيل التجربة، فبعد خمسة وعشرين عاماً في العمل كاستشاري ومُعالج للمحتضرين، أصبح على دراية تامة بالتأثيرات الإيجابية للمواجهة مع الموت وكان يعتقد دائماً أنّه من المؤسف جداً أنّ هذه

التأثيرات لا تحدث إلا عند نهاية حياة المرء. من أجل ذلك قرر هو وزوجته أن يُخبرا نفسيهما أنهما سوف يموتان بعد سنة بالضبط من تلك اللحظة وعاشا كما لو أن هذا هو الحال حقًا.

قام ليفين بمراجعة حياته خلال سنته «الأخيرة» وشعر بالخجل من بعض الأمور التي كان قد فعلها، ولكنه شعر في الوقت ذاته بالتعاطف مع ذاته الأصغر. سامح الناس الذين أسأؤوا إليه وأصلح علاقاته مع الذين كان متخاصمًا معهم واستأنف صداقاته القديمة. وجد أنه شعر بامتنان متزايد تجاه حياته وكان لديه إحساس عال بالحضور والجمال. عبّر عن ذلك في نهاية العام، حيث قال:

تغيرت حياتي بطريقة راقية وغير متوقعة. تغيّر إحساسي بالزمن، يبدو أن هناك المزيد من الحاضر. تمّ تحرير طاقة مكتشفة حديثًا. تعمقت علاقاتي مع أصدقائي، وفي بعض الحالات، ازدهرت من جديد. أصبحت المشاعر المؤلمة وخصوصًا التي تتعلّق بالماضي أقلّ إزعاجًا بكثير. أصبح الحُبّ أكثر توفّرًا واستدامة. يبدو كما لو أنّني عقدتُ سلامًا مع حياتي.

بالإضافة إلى مواجهة فنائنا، من الأهمية بمكان مواجهة الموت بالكامل عندما يحلّ بالناس حولنا. عندما يموت الأقارب والأصدقاء، يجدر بنا ألاّ نُستدرج إلى محاولة صرف انتباهنا عن حزننا، بل نسمح لأنفسنا بأن نشعر بالخسارة وفراغ الفقد مهما كان ذلك مؤلمًا. من المفهّم التأمل في المعنى الكامل لموت الشخص وأن نعي أنّ الأمر ذاته سوف يحدث لنا عند نقطة ما.

هذا هو الغرض من تأملات «المقبرة» التي يوصى بها في البوذية. يقول بوذا لرهبانه في كتاب Satipatthana Sutta أنهم إذا رأوا جسدًا ميتًا، سواء كان ميتًا حديثًا، أو نهشته الحيوانات، أو مُجرّد

هيكل عظمي، أو كومة من العظام، يجب أن يقولوا لأنفسهم: «حقًا إن لجسدي كذلك الطبيعة ذاتها، سوف يُصبح جسدي هكذا ولا مفر من ذلك». بهذه الطريقة، يُصبح الرهبان واعين بأن الحياة مؤقتة، حيث يقول بوذا: «عش دون تعلق، ولا تتمدك بأي شيء في هذا العالم».

من المفهم أيضًا أن نكون في صحبة الأقارب والأصدقاء المحتضرين. مجددًا، قد يُغربنا التهرب من واقع مآزقهم وقد نحشى غرابة الموقف وإحراجه. إلا أنه وفضلًا عن كونها مصدر راحة عظيمة بالنسبة إليهم، تزيد صحبتنا لهم من قوة إدراكنا للموت فيما نُشاهدهم وهم يتجهزون لخوض رحلة سوف نخوضها نحن كذلك عند نقطة ما.

هذا هو السبب في أن العمل مع المحتضرين، كاستشاري مثلًا أو ممرض أو متطوع في دار العجزة، يُمكن أن يكون تجربة متعمقة. رأينا في الفصل السابع كيف أن العمل كمتطوع في دار العجزة قد غير حياة بول ماكدرموت، مانحًا إياه وعيًا روحيًا جديدًا وموقفًا إيجابيًا من الموت. من المؤلف تمامًا بالنسبة إلى العاملين في دور العجزة أن يتأثروا على هذا النحو. إن مشاهدتهم الموت عن قرب وعلى نحو يومي يُشكل حافزًا قويًا لتطورهم الشخصي. وصفت صديقتي التي كانت تعمل ممرضة في دار للعجزة كيف أنه «وبينما يُصبح الناس أقرب من الموت، يكفون عن الادعاء، يُسقطون جميع أقنعتهم ويُصبحون على حقيقتهم. يُصبحون صادقين وضعفاء. حالما تختبر ذلك في الآخرين، تعجز عن لعب الأدوار بنفسك بعد الآن، إذ يتوجب عليك أن تكون حقيقيًا تمامًا في كل جوانب حياتك». بالنسبة إليها، كان العمل كممرضة في دار العجزة أو ك«قابلة للمحتضرين» كما تُسمى نفسها، شرفًا عظيمًا. حيث تقول: «بعد أن تكون قد ساعدت أحدهم على الموت، يُعلمك ذلك الكثير. من جهة، تكون واعيًا بأن الحياة ثمينة للغاية، أتمن من أن تُبدها في

فعل أمور لا تؤدُّ القيام بها. إلا أنه هناك معنى آخر لهذا أيضًا، وهو أن الإحساس بالاتصال يجعلك تشعر أن هناك المزيد، وأن هناك بُعد أعمق للحياة».

تشارك جميع هذه الطرق بالمبدأ الأساسي ذاته: جميعها طرق مختلفة لتذكير أنفسنا بفنائنا. من الصعب جدًا بالنسبة إلينا أن نتذكر الموت، من جهة بسبب ثقافتنا المنكرة للموت، ومن جهة أخرى أيضًا بسبب محدودية ذهننا. إنَّ الذهن مصمم للتركيز على الحاضر والوقائع المباشرة وليس على الوقائع الأكبر والأكثر تجريديًا مثل الموت، فهو يمتلك تركيزًا مجهريًا، في حين أن الموت حقيقة كونية. «هذا هو السبب أيضًا في أنه من الصعب جدًا بالنسبة إلينا معالجة المشاكل البيئية بالجدية التامة التي تستحقها».

نتيجة لهذا، من المهم بالنسبة إلينا بذل جهد واع من أجل تذكير أنفسنا بالموت. إن كنت غير قادر على تجربة الطرق التي اقترحتها آنفًا، فم على الأقل بتكريس بضع دقائق للتفكير في موتك، والتأمل في حقيقة أنك موجود على هذا الكوكب لزمان محدد وحسب، وأنَّ الموت يمكن أن يطرحك أرضًا في أي لحظة، وأنه عندما يحدث ذلك، سوف تتلاشى جميع ممتلكاتك، إنجازاتك، منزلتك، ومعرفتك. حيث

يقول سوغيال رينبوشي في الكتاب التيبتي للحياة والموت The Tibetan Book of Living and Dying: «من المهم أن نُفكر بهدوء» مرارًا وتكرارًا أن الموت حقيقي، وأنه يأتي دون سابق إنذار».

قد يبدو هذا اهتمامًا مَرَضِيًّا بالنسبة إلى بعض الناس، ولكنه في الواقع لا يعدو كونه مسألة مواجهة الحقيقة. في نهاية المطاف، إننا جميعًا في الموقف نفسه الذي يقف فيه مريض السرطان الذي تمَّ إخباره أنه لم يتبقَّ له إلا زمن محدود يعيشه، كل ما في الأمر أننا لا

نعرف كم من الوقت بقي لنا، وعلى الأرجح أن معظمنا سيحظى بوقت أطول من ذلك الذي سوف يحظى به مريض السرطان. حتى وإن كان هناك حياة بعد الموت، وأنا شخصيًا أؤمن بوجودها بصورة ما، فإن هذا لا يُغيّر حقيقة أنه عندما تنتهي هذه الحياة فسوف نفترق عن كل ما وكلّ من نعرفه. إن الموت حاضر دائمًا، ونحن نملك دائمًا إمكانية الوصول إلى قوته التحوّلية، طالما أننا نتحلّى بما يكفي من الشجاعة لمواجهته. كلما أصبح الموت حقيقيًا أكثر بالنسبة إلينا، أصبحت التعلّقات النفسية أقلّ وأضعف.

إذًا من خلال تنمية هذا الوعي بالموت جنبًا إلى جنب مع فكّ التعلّقات الواعي وممارسة التأمل «أو أي شكل آخر من الممارسة الروحية»، نتمكّن من إضعاف نفس الأنا المزيفة السطحية بحيث تبقى متصلين على نحو دائم مع النفس الأسمى والأصدق التي تحتها. عندما تُحرم الأنا المزيفة من لبناتها الأساسية، فلن تكون قادرة على حجب وكبت ذاتنا العليا.

نهاية المعاناة

إنّ جميع هذه التجارب التي اطلعنا عليها تُبيّن المخزون المذهل وغير المتناهي للروح البشرية. لا يهمّ مدى عمق المعاناة والمأساة الذي وصلنا إليه، ولا يهمّ حجم الصعوبات التي يستطيع العالم وضعها في طريقنا، حتى وإن خسّرنا صحتنا، أصدقاءنا أو شركاءنا، ممتلكاتنا ومسيراتنا المهنية، القدرة على استخدام أطرافنا، فلسنا قادرين على التأقلم مع هذه الأحداث المريعة وحسب، بل قادرون كذلك على تجاوزها. قد تتمكّن التجارب الأشدّ تدميرًا من إلحاق الضرر بنا مؤقتًا، ولكن ليس من الضروري أن تُدمّرنا. على عكس ذلك، وخلال أوقات المعاناة، يتمّ في داخلنا إفراز عنصر كيميائيّ كفيل

بتحويل الصدمة والمشقة إلى بهجة وسكون، وتحويل المأساة إلى يقظة روحية.

يعيش معظمنا في خوف، الخوف من الموت، من أن يهجرنا الشريك، من أن نمرض، من خسارة وظيفتنا أو نجاحنا أو ممتلكاتنا، الخوف من المستقبل، وما إلى ذلك. إلا أن القمص التي اطلعنا عليها تُعلِّمنا أن هذا الخوف في غير محله. طالما أننا على استعداد لمواجهة الألم والمعاناة، فما من شيء نخافه. حتى في التجارب الأكثر إيلاماً مثل السرطان، الفقد، أو الإصابة بإعاقة شديدة، هناك إيجابية كامنة. تحت سطحها المريع والمؤلم هناك مخزون هائل من الإمكانيات الروحية.

أخبرني الكثير من المتحولين الذين تحدّث معهم أنهم شعروا بأنهم محظوظون لكونهم مرّوا بمثل هذا الاضطراب والصدمة، لأنهم لو لم يفعلوا، لما اختبروا التحوّل الذي تبع ذلك. لن أكون أبداً مؤيداً إلى حد القول إن كل من مرّ بمعاناة شديدة «محظوظ»، ولن أقترح أبداً أنه يجب علينا الترحيب بالمعاناة أو السعي إليها. إلا أنه سيكون هناك دوماً قدر محدد من المعاناة في حياتنا، وعندما تأتي، يجب أن نحاول ألا نراها من زاوية سلبية تماماً. يجب أن نكون واعين دائماً إلى أنه في طياتها فرصة للتطور والتحوّل.

تبيّن التجارب التي اطلعنا عليها مدى قرب اليقظة الروحية منا. إنها موجودة كاحتمالية داخل كل منا. كل ما في الأمر أن الاحتمالية تكون في حالة سبات عادة. كي تتجلى لا بُدّ من أن يتمّ تحفيزها عادة من خلال الاضطراب والصدمة. عندما نعرف أنها موجودة ومستترة تماماً كما تكون الفراشة مستترة داخل اليرقة، يكون من الممكن تحفيزها بوسائل أخرى أيضاً، على سبيل المثال، من خلال

أنواع الممارسات النفسية أو الروحية التي سبق وذكرتها.

لا شيء خفي أو غيبي في هذه الحالة. على العكس من ذلك، وبالنسبة إلى أولئك الذين يختبرونها، إنها طبيعية ومريحة تمامًا. تكاد تكون حالة كان يجدر بهم أن يتواجدوا فيها منذ البداية. في المقابل، تبدو نفسنا العادية نوعًا من الانحراف، وحالة تُشبه الغفلة نتيجة الانفصال والتنافر، ما كان يجدر بها أن تُصبح عادية. لقد استيقظ المتحوّلون من هذه الغفلة على عالم أكثر واقعية وتناغمًا ومعنى.

إنّ معرفة أنّ الاستنارة مستترة في داخلنا جميعًا كقيلة بتغيير وجهة نظرنا عن العرق البشري، لم تُعد تبدو رؤى فلاسفة العصر الحديث الطوباوية غير واقعية للغاية. نظرًا إلى أنّ الكثير من الناس «العاديين» قد سبق ومزّوا بهذه النقلة، أصبح من الممكن تصوّر عالم يكون فيه الجميع قد مزّوا بها، عالم تكون فيه الاستنارة هي حالتنا الطبيعية. سوف يكون هذا عالمًا مختلفًا تمامًا، عالم لا يقوم فيه الناس باستغلال واضطهاد بعضهم البعض في سياق بحثهم عن الثروة، المناصب، والسلطة، عالم يعي فيه الناس جمال العالم حولهم وحيويته وبالتالي يحترمون الطبيعة بدلًا من رؤيتها مُجرّد مصدر للموارد، عالم يعيش الناس فيه حالة من العافية لا التنافر، وبالتالي يكفّون عن تبيد حياتهم في محاولة الهروب من أنفسهم أو في بحث عقيم عن الرضا، عالم يعيش فيه الناس في تناغم مع أنفسهم ومع بعضهم البعض.

هذا بالطبع مُجرّد حلم، لكنّه بات أقرب إلى الواقع ممّا كنتُ أعتقد قبل تأليف هذا الكتاب.

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء، أودُّ أن أشكر جميع المتحوّلين الذين وافقوا على أن أُجري معهم مقابلات من أجل هذا الكتاب، وغيرهم ممّن كتبوا وصفاً لتجارب يقظتهم «مؤقتة كانت أم دائمة»: تريسي كايرا، جيل واتسون، إيما هوتون، جيل مارتين، ديفيد كينان، كيري ميتشل، تشيريل براون، آيريس ماكين، جيمي بارهام، جانيس هارتلي، ستيقاني بوتس، غلين هود، بيرتا بوسكويت، كلير سوفورد «مساعدة جيل هيكس»، مايكل هتشيسون، كيقين هينتشكليف، بوب سلاتر، إيكهارت تول، راسل ويليامز، كاثرين إنغرام، ويليام مورثا، توني مدير محل غسيل الملابس «لم أعرف نسبته أبداً ومحل غسيل الملابس الخاص به مطلق الآن، رجاءً تواصل معي توني إذا كنت تقرأ هذا الكتاب!»، آيرين موريه، ساندي جيدس، إليزابيث ليك، ستيفن كيرك، وكذلك العديد من الطلاب ممّن حضروا دوراتي حول علم نفس السعادة في جامعة مانشستر، والذين لم أحتفظ بنسخة عن أسمائهم لسوء الحظ. كنتم جميعاً كرماء على نحو صادق وصرحين تماماً، ولقد أثرى لقاءكم وسماع قصصكم حياتي.

أودُّ أن أشكر إيكهارت تول على دعمه وتشجيعه على مدى السنوات الخمس الأخيرة، وأودُّ أن أشكر أيضاً مايكل بيلي، جيسيكا كروكيت، وكلّ العاملين في هاي هاوس على ترحيبهم بي وإيمانهم بقدراتي. إنني ممتن أيضاً تجاه نوريا موستر التي ترجمت إجابات بيرتا على أسئلتي. خرج هذا الكتاب إلى النور كمشروع بحث تحت إشراف الأستاذ ليس لانكاستر في جامعة جون مورس ليفربول، وأودُّ أن أشكر ليس على ما قدمه من إرشاد ومشورة.

أخيراً، أنا ممتن للغاية تجاه صديقي القديم مارك سوليفان على

إنشاء وإدارة موقعي الإلكتروني، وتحمل حماقتي التقنية بـ «نفاذ»
صبر.

نفاذ محسب الكسب على التليجرام

الملاحظات

المقدمة

1. لقد استقيت مادتي من 31 مقابلة مختلفة في هذا الكتاب: ثمان منهم كانوا قد اختبروا تجارب يقظة مؤقتة إثر اضطراب و ثلاث وعشرين منهم شهدوا نقلة إلى حالة يقظة تامة دائمة. كان هناك مقابلتان أخريان مع «متحولين» اخترت ألا أقتبسهما في النهاية، إذ كانتا مشابهتين إلى حد كبير لتجارب سبق أن استخدمتها.

الفصل الأول

1. صحيح أن الكثير من التجارب التي يُصنفها هاردي على أنها «تجارب دينية» ليست قطعاً «تجارب يقظة» بالمعنى الذي أقصده من المصطلح. على سبيل المثال، تشمل التجارب الدينية رؤى دينية وتجارب خارقة للطبيعة، كروية سيدة لزوجها المتوفى، إلا أنه يبقى هناك عدد كبير من تجارب اليقظة المكتملة الأركان في مجموعته، على سبيل المثال، وصف أحدهم التجربة التالية لهاردي:

كثتُ أمر بفترة من الشك وخيبة الأمل من الحياة وبينهشني الصراع. على نحو مفاجئ تماماً شعرتُ بأنني انتشلت من الصراع والاضطراب. لم يكن ثمة رؤية بصرية، وإنما علمتُ أنني جالس على مقعد المنتزه، ولكن شعرتُ كما لو أنني قد ارتقيتُ فوق هذا العالم ورحتُ أنظر إليه من عالٍ. تلاشتُ خيبة الأمل والتهكم وشعرتُ بالتعاطف يكتسح كياني بالكامل، التعاطف مع كل إنسان على وجه الأرض. تملكنتني طمأنينة لم أشعر بها من قبل ولا من بعد [هاردي 1979 ص. 79].

إن دراسة رينور سي جونسون للتجارب الروحية مراقب على التلال
تتضمن على الكثير من هكذا أمثلة. على Watcher on the Hills
سبيل المثال، إليكم شخص يصف كيف أنه في حالة من اليأس
تضرع إلى الإله طلبًا للعون فحظي بتجربة صوفية قوية:

في لحظة، تغير المشهد. أصبح كل شيء حيًا، الأشجار والمنازل، بل
حتى الحجارة نفسها أصبحت مفعمة بالحياة، وأصبح كل شيء
نابضًا بالحياة في داخله. كل شيء يتنفس نورًا قويًا، نورًا ساطعًا
جليًا يشع في كل اتجاه، وليس هذا وحسب ولكن بدا كل شيء
متصلًا بكل شيء آخر. على الرغم من كل الأشكال المنفصلة، وعلى
الرغم من أنها تنبض بكثافة الحياة الخاصة بها، إلا أنها بدت مرتبطة
جميعًا باهتزازاتها بشي كلّي واحد، تمامًا كما أن الأجزاء الملونة
المختلفة لصورة ما، تنتمي إلى الصورة نفسها. [جونسون (1959)
ص.63.65].

الفصل الثاني

1. بولسون وكريبنر (2007) Paulson and Krippner، ص.13. تلمح
دراسات أخرى إلى أن الصدمة تستطيع أن تؤثر على صحتنا البدنية
كذلك الأمر، جاعلة إيانا أشد عرضةً لأمراض خطيرة تهدد الحياة من
قبيل الأمراض القلبية الوعائية والسكري والاضطرابات الهضمية
والسرطان، ربما يعود هذا إلى أن الصدمة تُضعف الجهاز المناعي
(كيندال . تاكيت 2009).

2. دوراهي ولويس، Dorahy and Lewis 1998،

3. فان دير كوك وفان دير هارت van der Kolk and van der

إنّ دراسة رينور سي جونسون للتجارب الروحية مراقب على التلال
تشتمل على الكثير من هكذا أمثلة. على Watcher on the Hills
مسبيل المثال، إليكم شخص يصف كيف أنه في حالة من اليأس
تضرع إلى الإله طلبًا للعون فحظي بتجربة صوفية قوية:

في لمحة، تغير المشهد. أصبح كل شيء حيًا، الأشجار والمنازل، بل
حتى الحجارة نفسها أصبحت مفعمة بالحياة، وأصبح كل شيء
نابضًا بالحياة في داخله. كل شيء يتنفس نورًا قويًا، نورًا ساطعًا
جليًا يشع في كل اتجاه، وليس هذا وحسب ولكن بدا كل شيء
متصلًا بكل شيء آخر. على الرغم من كل الأشكال المنفصلة، وعلى
الرغم من أنها تبيض بكثافة الحياة الخاصة بها، إلا أنها بدت مرتبطة
جميعًا باهتزازاتها بشي كلي واحد، تمامًا كما أن الأجزاء الملونة
المختلفة لصورة ما، تنتمي إلى الصورة نفسها. [جونسون (1959)
ص.63.65].

الفصل الثاني

1. بولسون وكريبنر (2007) Paulson and Krippner، ص.13، تلمح
دراسات أخرى إلى أن الصدمة تستطيع أن تؤثر على صحتنا البدنية
كذلك الأمر، جامعة إيانا أشد عرضة لأمراض خطيرة تهدد الحياة من
قبيل الأمراض القلبية الوعائية والسكري والاضطرابات الهضمية
والسرطان. ربما يعود هذا إلى أن الصدمة تُضعف الجهاز المناعي
(كيندال . تاكيت 2009).

2. دوراهي ولويس، Dorahy and Lewis 1998.

3. فان دير كوك وفان دير هارت van der Kolk and van der

4. باتون Paton وآخرين، 2009.

5. هان Han2006.

6. تيديسكي وكالهنون Tedeschi and Calhoun 2004، ص.1.

7. نيل Neal وآخرين 1999.

8. نيتشه Nietzsche 1895.

9. جبران Gibran 1923.

10. توميك وهالغيسون Tomich and Helgeson 2004، ستانتون
وآخرين 2006. كذلك كتب عالم النفس جوناثان هايدت Stanton
«بالنظر إلى الماضي يتم وصف التشخيص بمرض السرطان على أنه
تداء استفاقة، عودة إلى الواقع، ونقطة تحول... إنَّ الحقيقة التي
يستفيق عليها الناس هي أن الحياة نعمة كانوا يعتبرونها أمرًا مسلمًا
به (هايدت 2006، Haidt، ص.140).

11. كاستنر Kastner 1998.

12. آرمسترونغ Armstrong 2001، ص.273.

13. المرجع نفسه.

14. المرجع نفسه، ص.294.

15. إيرينريك Ehrenreich 2010.

16. ماك نيرني McNerney 2004.

الفصل الثالث

1. غروف Grof 2000 ص. 137.

2. شو تشتر Shuchter 1986.

3. كلاس Klass 1995.

الفصل الرابع

1. كاسر Kasser 2002.

2. بريكمان Brickman وآخرين 1978.

3. تشولز وديكر Schulz and Decker 1985. غير أنه لا بد من التنويه إلى أن دراسة أحدث توصلت إلى نتيجة أقل أهمية. وجد أندرو أوزوالد وناتافود باودهافي (2008) أنه في حالات الإعاقة المتوسطة بالكاد كان مستوى التأقلم خمسين في المئة، أمّا في حالات الإعاقة الشديدة فقد كان ثلاثين في المئة. لا يزال هذا يُلمح إلى مستوى عالي من التأقلم ولكن ليس بقدر دراسة تشولز وديكر.

4. هيكس Hicks 2007 ص. 23.

5. المرجع نفسه ص. 26.

6. المرجع نفسه ص. 209.

7. المرجع نفسه ص. 110.

8. المرجع نفسه ص. 209.

الفصل الخامس

1. هينتشكليف Hinchcliffe . 2008 .
2. مدمنو الكحول مجهولي الاسم Alcoholics Anonymous (الكتاب الكبير) ص.7.6.
3. المرجع نفسه ص.7.
4. المرجع نفسه ص.8.
5. والش وفوغان Walsh and Vaughan 1993 ص.146.

الفصل السادس

1. لوتينز Lutyens 1983 ص.6.
2. لوتينز Lutyens 1975 ص.160.159.
3. المرجع نفسه ص.184.
4. لوتينز Lutyens 1983 ص.10.
5. المرجع نفسه.
6. كريشنا مورتى Krishnamurti 1926.
7. تول Tolle 2001 ص.2.
8. ماساد Massad 2009.
9. المرجع نفسه.

الفصل الخامس

1. هينتشليف Hinchcliffe , 2008 .
2. مدمنو الكحول مجهولي الاسم Alcoholics Anonymous (الكتاب الكبير) ص.7.6.
3. المرجع نفسه ص.7.
4. المرجع نفسه ص.8.
5. والش وفوغان Walsh and Vaughan 1993 ص.146.

الفصل السادس

1. لوتينز Lutyens 1983 ص.6.
2. لوتينز Lutyens 1975 ص.160.159.
3. المرجع نفسه ص.184.
4. لوتينز Lutyens 1983 ص.10.
5. المرجع نفسه.
6. كريشنا مورتي Krishnamurti 1926 .
7. ثول Tolle 2001 ص.2.
8. ماساد Massad 2009 .
9. المرجع نفسه.

10. إنغرام 2003 Ingram ص.5.

11. المرجع نفسه ص. 100.

الفصل السابع

1. «الفضاء: تخضير رواد الفضاء» Space: The Greening of the Astronauts 1972.

2. المرجع نفسه.

3. في ظل القمر In the Shadow of the Moon 2008.

4. «الفضاء: تخضير رواد الفضاء» Space: The Greening of the Astronauts المرجع آنف الذكر.

5. شويكارت 2009 Schweikhart.

6. في ظل القمر In the Shadow of the Moon المرجع آنف الذكر.

7. فينويك 1995 Fenwick ص.201.

8. المرجع نفسه.

9. ماك ديرموت 2006 McDermott ص. 123.124.

10. المرجع نفسه ص.136.

11. المرجع نفسه ص.174.

12. ماريوت 2005 Marriot.

13. جيفريس 2005 Jeffries.

14. المرجع نفسه.

15. ويلبر 1993 Wilber ص.316.

16. المرجع نفسه ص.317.

17. المرجع نفسه ص.356.

18. هاببولد 1986 Happold ص.131.

19. المرجع نفسه ص.54.

20. ويتمان 1855 Whitman.

الفصل الثامن

1. ساكس 1990 Sacks ص.242.241.

2. المرجع نفسه ص.242.

3. راجع مقالي السابق «لورنس الصوفي» Lawrence the Mystic
تيلور 2001.

4. هاكسلي 1962 Huxley ص.1256.

5. المرجع نفسه ص.1249.

6. لورنس 1993 Lawrence ص.651.

7. هاكسلي المرجع آنف الذكر ص.1265.

8. لورنس المرجع آنف الذكر ص.705.

9. مور Moore 1974 ص.178.
10. المرجع نفسه ص.508.
11. هاكسلي Huxley المرجع آنف الذكر ص.1266.
12. المرجع نفسه ص.1265.
13. ويتمان Whitman 1867.
14. لورنس Lawrence المرجع آنف الذكر ص.676.
15. دوركيم وبرابوبادا Dürckheim and Prabhupada 2009.
16. غوتمان Goettmann 2010 ص. 7.
17. دوركيم وبرابوبادا Dürckheim and Prabhupada المرجع آنف الذكر.
18. واتس Watts 1973.
19. دوركيم Dürckheim 1992 ص.16.

الفصل التاسع

1. فينيوك Fenwick 1995 ص.201.
2. هاردي Hardy 1979 ص.94.
3. فيليب Philip 2007.
4. فريند Friend 2003.

5. روزن Rosen 1975 ص. 291.

6. المرجع نفسه.

7. سيليفمان Seligman 2002.

8. روزن Rosen المرجع آنف الذكر ص. 292.

9. المرجع نفسه.

10. المرجع نفسه.

11. المرجع نفسه.

12. غراي Grey 1985 ص. 97.

13. المرجع نفسه.

الفصل العاشر

1. هيكس Hicks 2007.

2. ماسلو Maslow 1970 ص. 163.

3. جيمس James 1902 ص. 189.

4. ميلر وسيدده باك Miller and C'de Baca 2001.

5. ويلبر Wilber 2000.

الفصل الحادي عشر

1. كوهن Cohen 2000 ص. 53.

2. ميلر 1965 Miller ص.103.

3. المرجع نفسه. ص.104.

4. المرجع نفسه ص.9.

5. «السعادة على هيئة ابتسامة» Happiness is Smile Shaped
2009.

6. أوزوولد وبلانشفلاور 2008 Oswald and Blanchflower.

7. وولش وفوغان 1993 Walsh and Vaughan ص.146.147.

8. تول 2001 Tolle ص.183.

9. كوبلر. روس 2005 Kübler-Ross.

10. دوركيم 1992 Dürckheim ص.16.

11. لانكاستر وبالفرمان 2009 Lancaster and Palframan.

12. ميلر وسيدة باكا 2001 Miller and C'de Baca.

13. جيمس 1902 James ص.240.241.

14. ويرينغ 1999 Wareing، بارون . كوهين 2003 Baron-Cohen.

الفصل الثاني عشر

1. سولومون Solomon وآخرين 1991، بيشزيتسكي Pyszczynski

وآخرين 2004.

تُشير هذه النظرية إلى أنه بما أن الموت يُؤثر علينا على نحو عميق

فإن التحرر من الخوف من الموت يملك هو الآخر تأثيرًا عميقًا على طريقة عيشنا. في الحقيقة، هذه طريقة مختلفة لتفسير تغير القيم وأنماط الحياة عند المتحولين. يُمكن النظر إلى نقلتهم إلى نمط حياة أقل تعلقًا بالماديات وهوسًا بالنجاح وإلى نظرتهم الأكثر تعاطفًا وشمولية على أنهما نتيجة تراجع الخوف من الموت. تماشيًا مع نظرية إدارة الخوف من الموت، فإن التحرر من الخوف من الموت يعني أنهم ليسوا في حاجة إلى تعزيز هويتهم وأمنهم على الدرجة نفسها، إن وُجدت.

2. غروف 1993 Grof ص.77.

3. المرجع نفسه.

4. ليفين 1997 Levine، ص.169.

5. ساتيباثانا سوتا 2010 Sattipatthana Sutta.

6. رينبوش 1993 Rinpoche ص.18.

فناد محبي الكتب على التليجرام

عن المؤلف



إنّ ستيف تايلور مؤلف ومُحاضر تتمحور اهتماماته الرئيسية حول علم النفس والروحانية. كتبه السابقة هي الاستيقاظ من النوم Making Time وصنع الوقت The Fall السقطة Waking From Sleep. إنّ ستيف محاضر في علم النفس في جامعة ليدز. Time. ميثروبوليتان، وباحت في علم النفس ما وراء الشخصي في جامعة جون مورس ليفربول. نُشرت كتبه بعشر لغات، ونُشرت مقالاته فيما يزيد عن ثلاثين دورية أكاديمية، وصحيفة ومجلة، بما في ذلك دورية علوم النفس، ديلي إكسبريس The Daily Express، النهضة Resurgence، دورية دراسات الوعي، The Journal of و دورية علم النفس ما وراء الشخصي Consciousness Studies. برز عمله على The Journal of Transpersonal Psychology. نطاق واسع في وسائل الإعلام في المملكة المتحدة، ومن بينها برنامج BBC Breakfast، وتلفزيون BBC World TV، قناة الإذاعة 4 و5، وصحيفة Guardian. يقوم على نحو منتظم بتقديم حوارات ومحاضرات، وهو عضو في الشبكة العلمية والطبية. يعيش ستيف في مانشستر مع زوجته وأولاده الصغار الثلاثة.