

ما تعلّمته عن الحياة

نوفمبر 2026

الفصل 1

مقدمة

حين يكبر المرء، تأتي لحظة يسأل فيها نفسه عما ينبغي أن يفعله بهذه الحياة. فيطرح على نفسه الأسئلة الجوهرية للحياة. وأخشى أن عددًا مخيفًا من الناس يتركون هذه الأسئلة بلا إجابة ويظلّون طوال حياتهم بلا وجهة. يهدف هذا النص إلى مساعدة القارئ على أن يجد بنفسه إجابات عن الأسئلة الجوهرية للحياة. ولا يدّعي النص الكمال أو الصحة. إنما يُراد له أن يكون مجرد خلاصة وُضعت بأمانة وعلى قدر علمي، من منظور شخصي.

تحذير صغير منذ البداية: هذا النص ليس مقصودًا أن يُؤخذ باستخفاف. فإن لم تكن تعرفه بعد، فقد يكون لديك الكثير مما تحتاج إلى هضمه. يُراد للنص أن يكون دقيقًا ومباشرًا. استمتع به!

لا يريد هذا النص أن يكرر ما سبق تناوله بالتفصيل في نصوص أخرى كثيرة. إنما يريد فقط أن يعرض طريقة ممكنة للنظر إلى الأمور، على أمل أن يساعد ذلك القارئ على التقدّم. فيما يلي تُلخّص أولاً أهم الخلاصات. ثم يُشرح كيف يمكن الوصول إليها.

الأسئلة الجوهرية للإنسان هي:

1. لماذا وُجدت الحياة؟

2. ماذا أفعل في الحياة؟

الإجابات التي وجدتها لنفسني عن هذه الأسئلة هي:

1. لديك مهمة عليك أن تؤدّيها. مهمتك هي أن تعيش حياة سعيدة. واكتشاف كيفية القيام بذلك جزء من المهمة.

2. افعل ما يجعلك سعيدًا.

وهذا يقود فورًا إلى السؤال التالي:

كيف أجد ما يجعلني سعيدًا؟

للأسف، من الصعب تلخيص الإجابة عن هذا السؤال في جملة واحدة تكون مفيدة حقًا. ومن الصيغ الممكنة لمحاولة صياغة مثل هذه الجملة:

كن دائمًا واعيًا بمركزك الداخلي، وعش في الآن.

وهذا ما يدور حوله هذا النص: تنمية فهم عميق قدر الإمكان لهذه العبارة.

النسخة الأصلية من هذا النص باللغة الألمانية. أما النسخ بلغات أخرى الصادرة مباشرة عن المؤلف فقد تُرجمت في العادة من الألمانية بمساعدة آلية، وراجعها متحدث أصلي باللغة إن توفّر أحد.

الفصل 2

الفوز يبدأ في الرأس

كثيرًا ما يقول الرياضيون، حين يتحدثون عن كيفية تحقيق إنجازاتهم:

الفوز يُحسم في الرأس.

في رأيي، يمكن تطبيق هذه العبارة على الحياة كلها. إن أردت أن أحقق أي شيء، ولو كان مجرد أن أكون سعيدًا، فهذه مسألة ما يجري في رأسي. وفي هذه النقطة، الحاسم هو كيف أحسن التعامل مع كل لحظة. فالأمر إذن يتعلق بكيفية تعاملتي

مع الآن. وهذا يقود فوراً إلى السؤال:

ما هو الآن، وكيف أتعامل معه؟

لقد أشغلت فكري طويلاً بهذه النقطة بالذات، وحتى بعد أن وجدت إجابتي، لم أتمكن لوقت طويل من صياغتها. كانت تنقصني كلمة كان عليّ أن أخترعها أولاً. هذه الكلمة هي «نقطة الآن» (بالألمانية: Jetztpunkt). وعرفت لاحقاً أنني لم أكن أول من خطرت له هذه الكلمة. يمكن تلخيص العلاقة بين السعادة ونقطة الآن على النحو التالي:

البحث عن السعادة هو مسألة التعامل مع نقطة الآن.

لكي يفهم هذا القول، عليّ أن أشرح ما هي نقطة الآن. إذا نظرنا إلى محور الزمن، فإن له في العادة بُعداً واحداً بالضبط. فالزمن يجري في اتجاه واحد بالضبط: دائماً إلى الأمام. وإذا أردت أن أضع «الآن» على محور الزمن هذا، فعليّ أن أفكر في كيفية ذلك. وبشكل حدسي تماماً، أضع الآن كنقطة على محور الزمن. وهذه النقطة أسميها نقطة الآن.

لنقطة الآن بعض الخصائص المميزة. فيما أن الزمن يجري دائماً إلى الأمام، فإن النقطة تتحرك باستمرار على محور الزمن. وألاحظ أيضاً أنني أجد صعوبة في الحديث عن هذه النقطة التي نعيشها جميعاً باستمرار. لأنني حين أنطق كلمة، تكون بداية الكلمة قد صارت في الماضي عندما أنتهي من نطقها. لذلك لا أستطيع الحديث عن نقطة الآن، التي نعيشها جميعاً، إلا في صورة نصوص أطول، كهذا النص. وبما أن التجربة الفردية لكل الأشياء تحدث في رأس كل واحد منا، وبما أننا على الأرجح لا نستطيع في العادة قراءة الأفكار، فإن الخطوة الأخيرة، وهي إدراك نقطة الآن في النفس والتعامل معها، يجب أن يقوم بها كل واحد منا باستقلالية ودون مساعدة. ولا يمكن إلا تقديم العون على ذلك من خلال نص كهذا. ففي الطريقة التي نتعامل بها، بوعي أو دون وعي، مع نقطة الآن في رؤوسنا، يتحدد أي شخصية ننمي وكيف نتعامل مع حياتنا. وأودّ هنا أن أستشهد بقول لموسيقي معروف جداً متقدّم في السن، في حديث مع موسيقية شابة في بداية طريقها:

لا تفعل شيئاً لا تريدين فعله. في الحياة لا يجب على المرء إلا أن يموت ويدفع الضرائب.

وأودّ أن أحول هذا القول إلى:

لا تفعل شيئاً لا تريد فعله. في الحياة لا يجب على المرء إلا أن يموت وأن يعي نقطة الآن لديه.

إن كيفية وعي المرء بنقطة الآن لديه هي، في رأيي، بالنسبة لكل إنسان نقطة حاسمة تماماً في مسار حياته ككل. وقد تبين أن هذا الوعي صعب جداً على ما يبدو. وحتى بعد أن ينجح المرء في ذلك، لا يزال عليه أن يتعلم كيف يتعايش جيداً مع نقطة الآن التي اكتشفها في نفسه. وهذه في العادة عملية تستغرق سنوات. لا أستطيع إلا أن أقول: تحلّ بالشجاعة! فكلما بدأ المرء مبكراً، قلّت الآلام التي لا يزال عليه أن يعانيها، وتحسّن تعامله مع وعورة الحياة، وعظّمت السعادة التي تُوهب له. ويمكن تلخيص الطريق الذي يمكن للمرء أن يسلكه في النقاط التالية. وفي المقاطع اللاحقة من النص أودّ أن أشرح هذه النقاط بمزيد من التفصيل:

1. أن يعي المرء نقطة الآن.

2. أن يتعلم حماية نقطة الآن الخاصة به من المؤثرات الخارجية، فيجد بذلك الهدوء والسلام الداخليين، ويقاوم محاولات التلاعب، ويدافع عن نفسه ضد الهجمات بأنواعها التي تجلبها الحياة على ما يبدو حتماً.

3. أن يتعلم عيش نقطة الآن والتعامل معها في الحياة اليومية. ويبقى هذا التعلم عملية تدوم مدى الحياة.

إذا عاش المرء على هذا النحو، يُوهب له شعور عميق بالسعادة والرضا من تلقاء نفسه. وهناك مثل يصف هذه الاستراتيجية وصفاً دقيقاً:

من صبر ظفر.

ينبغي هنا أن تكون لدى المرء بعض الثقة في الطبيعة. فالنقاط الثلاث الموصوفة أعلاه محاطة بكثير من الأحكام المسبقة. كثير من الناس يريدون بطبيعة الحال أن يكونوا أناساً طيبين، وأن يتشاركوا كل شيء مع شريك الحياة ومع الأصدقاء، خاصة في المجال الخاص. وكثيراً ما يُعدّ من غير اللائق ومن الأنانية المستهجنة أن يبني المرء، في أعماق مجاله الخاص، حماية حول نقطة الآن من المؤثرات الخارجية. وفي رأيي، هذه الحماية ضرورية للعقل البشري بحكم طبيعة عمله. فالانفتاح غير المشروط أمام الأشخاص المقربين منا، أو الذين ينبغي أن يكونوا مقربين، يُمرض ولا يقود حقاً إلى السعادة، بل يؤدي إلى أن يقضي المرء حياته في وهم وكذب. وهذا لا يعني أنه لا يمكن الحديث والنقاش في كل شيء ومشاركة كل شيء. لكن ما دمنا لا نستطيع قراءة الأفكار، فلأسف لا مفرّ من أن يتدبّر كل واحد أمره بنفسه مع نقطة الآن الخاصة به في الخطوة

الأخيرة. يمكن للمرء، بل ينبغي له، أن يطلب العون في ذلك، كأن يكون ذلك عبر هذا النص مثلاً، لكن الخطوة الأخيرة يجب أن يخطوها كل واحد وحده تماماً. وهذا ما يُسمّى الوحدة الوجودية. والوحدة الوجودية جزء لا مفرّ منه من حياة كل إنسان.

بالنسبة لي، هذه حقيقة أساسية. وفي هذا السياق بالذات ينطبق ما يلي:

كوننا يعمل وفق الحقيقة. لا أحد يستطيع الالتفاف على الحقيقة. وكل من يحاول الالتفاف على الحقيقة، يتكفل الكون بأمره. وكل حساب يُدفع.

الفصل 3

كيف أعي نقطة الآن لديّ؟

هذه هي النقطة الأصعب والأكثر حسماً في الأمر كله. وينطبق هنا ما يلي:

إذا ادّعى أحدهم عن نفسه أنه واعٍ بنقطة الآن لديه، أو أنه سعيد حقاً، فلن نعرف أبداً، ما دمنّا لا نستطيع قراءة الأفكار، إن كان ذلك صحيحاً أم لا، لأن هذا القول قد ينشأ دائماً من أن المرء لم يفهم المسألة بعد، أو من أن القول كذب ببساطة. ...ولكن...

إذا كان المرء واعياً بنقطة الآن لديه، أو كان سعيداً حقاً، فإنه يعرف ذلك في نفسه.

هنا يدخل مفهوم الثقة والإيمان. فإن كنت لا أعرف شيئاً، وربما لن أستطيع أن أعرفه أبداً، كمدى صحة القول السابق مثلاً، فإنني أستطيع مع ذلك أن أنمي الثقة به والإيمان بأنه كذلك. أي أنني، وأنا أعي أنني لا أستطيع أن أعرف، أفترض ببساطة أنه كذلك. وفي العادة يحتاج المرء إلى وقت طويل لينمي الثقة والإيمان بهذا المعنى. وعلى الأرجح لا يمكن للمرء أبداً أن يكون متأكداً تماماً من أن هذه الثقة وهذا الإيمان لن يهتزا من جديد. ببساطة، لا يجوز للمرء أبداً أن يتوقف عن الانتباه إلى نفسه في هذه النقاط. هكذا هي الحياة على ما يبدو.

لكن لننتقل الآن بشكل أكثر تحديداً إلى كيفية وعي بنقطة الآن لديّ. لقد خضت نقاشات كثيرة حول هذه النقطة، حاول فيها الناس أن يعبروا عنها بكلمات أخرى. وهذا للأسف هراء ولا يوصل إلى الهدف. إذا توقفت عن التفكير بالكلمات والصور، وهو أمر قد يكون صعباً بالفعل لمن لم يعتد عليه، فإن في ما يبقى المرء يدركه من نفسه تكمن نقطة الآن. نقطة الآن هي حيث تبدأ الكلمات والصور والمشاعر. إذا استرخى المرء تماماً وتوقف عن التفكير الواعي بالكلمات والصور والمشاعر، فيمكنه أن يكتشف نقطة الآن في ما يبقى يدركه من نفسه. ولاكتشاف نقطة الآن في النفس، يلزم ما يُسمّى التأمل الذاتي. وهذا يُعلّم منذ آلاف السنين. وفي أيامنا يُسمّى بالمصطلح الحديث أيضاً ما وراء المعرفة. وهو يدلّ على القدرة على التفكير في أفكار المرء نفسه. وهذه القدرة تتطلب بعض التمرين إن لم يكن المرء يمتلكها بعد. ولاكتسابها، ينبغي للمرء أن يتمرّن وأن يعتاد على أن يتذكّر كل أفكاره ولو لفترة قصيرة. وحين يعي المرء نقطة الآن لديه ولو للحظة، يكون قد أنجز الجزء الأصعب. وإن لم يكن المرء يعرف هذه الطرق في التفكير بعد، فمن الطبيعي أن يشعر في البداية بأنه مُثقل بما يفوق طاقته. وتعلّم هذه الطرق في التفكير والتدرّب عليها يستغرق، بحسب تجربتي، في العادة شهوراً أو سنوات.

ويطرح السؤال التالي نفسه فوراً:

كيف أبقى واعياً بنقطة الآن لديّ؟

هذه عملية طويلة نسبياً، ومرحلة تعلّم وتمارين يجب أن يمرّ بها المرء. في البداية يجد المرء في الغالب صعوبة، خاصة في الحياة اليومية، في أن يعي هذه النقطة وأن يبقى واعياً بها. لكنني وجدت بالتجربة أن المرء يتعلّم ذلك كما يتعلّم ركوب الدراجة. هذا الموضوع يستدعي نشوء الأحكام المسبقة. فقد يعترض أحدهم: هذه برمجة وغسيل دماغ. وأودّ أن أجيب: إذا نظرنا إليها هكذا، فالحياة كلها برمجة وغسيل دماغ واحد. والسؤال الوحيد هو أي برمجة يختارها المرء. وبما أن هذا النص يتناول كيف يصبح المرء سعيداً، فينبغي أن يصف أيضاً كيف يمكن تحقيق ذلك. وليس هنا بالطبع أي قانون أو أي إلزام. لا أحد مُجبّر على أن يفعل ذلك بهذه الطريقة. يمكن للمرء أيضاً أن يقضي حياته بأي طريقة أخرى. ربما توجد حلول أخرى للمشكلات التي يتناولها هذا النص. وهذه صيغة ممكنة.

الفصل 4

كيف أحمي نقطة الآن لديّ من المؤثرات الخارجية؟

حين يصل المرء إلى حدّ أنه يستطيع، متى شاء، أن يعي نقطة الآن لديه في أي وقت ودون عناء وأن يبقى واعياً بها، قد يلاحظ أنه يجد صعوبة أيضاً في الحفاظ على هذه الحالة، لأنه خاضع لمؤثرات خارجية. ومن المخاطر في هذه المرحلة أن يصبح المرء قابلاً للتلاعب به بشكل خاص، لأنه يشعر بنقطة الآن بوضوح، لكنه لا يدرك كيف تنشأ ردود أفعاله. وقد يلاحظ أناس آخرون ذلك بسرعة، فتتاح لهم عندئذ إمكانية إحداث ردود أفعال بشكل مخطط، من خلال التأثير على نقطة الآن بما يقولونه ويفعلونه. وفي صورة أشد من هذا الوضع، قد يحدث أن يعي المرء هذه المؤثرات وأن يدرك الجميع بوضوح أن هناك تلاعباً، ومع ذلك تستمر عمليات التلاعب بعدوانية، ويجد المرء صعوبة في مقاومة أن يكون عبداً للآخرين. وقد يصبح ذلك مرهقاً جداً وغير مريح. فيدخل المرء عندئذ في المرحلة التي يجب أن يتعلم فيها وضع الحدود. ووضع الحدود هذا يجب بدوره تعلّمه والتمرن عليه. وفي نهاية المطاف، لكل واحد ما يشبه سياج حديقة حول شخصيته، وبالتالي أيضاً حول نقطة الآن. وفي الحياة اليومية كثيراً ما يُتجاهل هذا السياج ويُتسلّق عن طيب خاطر. وقد يكون تعلّم الدفاع عن السياج صعباً. والأفضل أن يتعلم المرء في طفولته بشكل طبيعي تماماً في تعامله مع الأطفال الآخرين. ومن الممكن تماماً أن يجد المرء، لأسباب مختلفة لا يستطيع التأثير فيها كلها، صعوبة في الدفاع عن السياج، وألا يتمكن أبداً من تعلّمه بالكامل دون مساعدة. ولا ينبغي للمرء أن يخجل من اللجوء إلى مساعدة مهنية في مثل هذه الحالة. فهذا أكثر انتشاراً بكثير مما يظنه المرء ممكناً. وقد وجدت بالتجربة أن تعلّم هذا الدفاع عملية تستغرق سنوات، حتى عندما يكون المرء قد أدرك المشكلة بوضوح تام. وهو قبل كل شيء أيضاً مسألة تمرين. فإذا تمرّن المرء مدة كافية، يتحسن فيه أكثر فأكثر. ووجدت أيضاً بالتجربة أن الطبيعة تبدأ عندئذ في مساعدة نفسها، وأن كل شيء في الرأس يصل إلى التوازن، وأن المرء يستطيع أن يطمئن في نفسه أكثر فأكثر. وبهذا يمكن تحفيز قوى الشفاء الذاتي في عقل المرء.

وخلاصة القول، إن الدفاع عن السياج يعني ألا يقبل المرء ولا يتحمّل أي شيء يُخرجه عن هدوئه، و، كما يُقال في العامية، يستقرّه. وأقصد بذلك الأشياء التي تؤثر من الخارج على نقطة الآن رغماً عن إرادة المرء، وتعاكس فعل نقطة الآن من الداخل. وهذا بالطبع قد يكون أسهل قولاً منه فعلاً، خاصة عندما تكون المواقف التي يجد المرء نفسه فيها معقّدة إلى حدّ أنه بالكاد يستطيع تجنّب هذه الأشياء المستقرّة. والطريق الوحيد الذي يخطر ببالي هو فرز هذه الأشياء بثبات، حتى لو استغرق ذلك وقتاً أطول وكان معقّداً، وإزالتها من حياة المرء، أو تغيير موقف المرء بحيث لا تعود تستقرّه. وهنا يدرك المرء على الأرجح في أغلب الأحيان أن الموقف لا يمكن تغييره كيفما شاء، وأنه لا يبقى إلا الفرز. ولا أريد بهذا أن أدعو إلى تمرد عام. وإن كانت لدى أحد أفكار جيدة وعملية بهذا الشأن: فليُخرجها!

وحين يصل المرء أخيراً إلى النقطة التي يستطيع فيها الدفاع عن نقطة الآن، يكون الأمر في بقية الحياة متعلقاً بعيش نقطة الآن والاستمتاع بها.

الفصل 5

حمل نقطة الآن إلى الخارج

لا يكتمل الأمر تماماً بـ«إدراك نقطة الآن» و«الدفاع عن نقطة الآن». فربما لا يريد المرء أن يجلس سلبياً ويضع الحدود فحسب، بل أن يشكّل الحياة أيضاً بفاعلية. وحين يتعلم المرء الدفاع عن نقطة الآن، يلاحظ أنها تُطوّر حياة خاصة بها. وقد يكون من الصعب دائماً تفسير أي النوازع تصدر عن نقطة الآن. وهنا يُطلب الإبداع. وباختصار في نقاط بسيطة، توصّلت إلى الرأي التالي:

يريد المرء أن يحب الكائنات الحية وأن تحبه. يريد المرء أن يحب الأشياء والأنشطة. يريد المرء أن يبنى بدلاً من أن يهدم.

يبدو هذا الآن ساذجاً ومنمّقاً جداً. وبهذا الوضوح، يصعب أحياناً الثبات على هذا القول، وهو موضوع نقاشات كبيرة. فالأمر يتعلق بعيش حياة سعيدة. ويكتسب المرء أحياناً تجارب عمّا يجعله سعيداً وما لا يجعله كذلك. والسعي وراء النقاط السابقة يجعل المرء سعيداً على الأرجح. أما كيف يمكن تجسيد هذه النقاط البسيطة بشكل ملموس، فعلى كل واحد أن يكتشف ذلك بنفسه. نقطة الآن تقول للمرء ما ينبغي فعله. وقد يشعر المرء عندئذ بمقاومات، وعليه أن يتعلم إيجاد القدر الصحيح في التغلب على هذه المقاومات. وعند تحريك السياج حول نقطة الآن الخاصة به، يجد المرء حدوده عند أسيجة الآخرين. وهنا ينبغي التفاوض على قدم المساواة على كيفية وضع الأسيجة. ويؤدي هذا التفاوض على الأرجح إلى نقاشات مطوّلة. استمتعوا بذلك! ماذا عن الألعاب التي يُهدم فيها شيء مثلاً؟ لو هُدم فعلاً شيء ضروري للحياة، لانتَهت المتعة فوراً بالتأكيد. وبما أنها مجرد لعبة، يمكن للمرء أن يطلق العنان لعدوانيته أحياناً، رغم أن ذلك متعة مشكوك فيها إلى حدّ ما بالنسبة لكثيرين.

الفصل 6

نصائح مفهومة للجميع

قد يكون مفهوم نقطة الآن بالنسبة للبعض صعب الفهم والتطبيق بعض الشيء. لذلك إليكم بعض النصائح البسيطة المفهومة للجميع، التي استخلصتها مع مرور الوقت من الشروح السابقة. وقد ورد بعضها في النص بالفعل.

1. كوننا يعمل وفق الحقيقة. لا أحد يستطيع الالتفاف على الحقيقة. وإن حاول المرء الالتفاف عليها، يتكفل الكون بالأمـر. وهنا يُدفع كل حساب.

2. كما في كل الأشياء التي تدور حول الحقيقة، هناك طرق كثيرة لفهم التعامل مع نقطة الآن فهمًا خاطئًا أو عدم فهمه إطلاقًا. لكن حين يفهم المرء، يعرف ذلك في نفسه.

3. طواحين الله تطحن ببطء، لكنها تطحن بدقة.

4. لا يجوز للمرء أبدًا أن يكذب على نفسه.

5. في الحياة لا يجب عليك إلا أن تموت وأن تعي نقطة الآن لديك.

6. أنت تعيش لأن لديك مهمة عليك أن تؤدّيها. مهمتك هي أن تعيش حياة سعيدة. واكتشاف كيف يكون ذلك جزء من المهمة.

7. مثل هندي: حين يكون الأطفال صغارًا، امنحهم جذورًا راسخة. وحين يكبر الأطفال، امنحهم أجنحة.

8. في الحياة يدور الأمر في كثير من الأحيان حول مجرد إخراج الناس بعضهم بعضًا عن هدوئهم. لا يجوز لك أبدًا أن تدع أحدًا يُخرجك عن هدوئك، بل عليك أن تطمئن في نفسك مسترخيًا مدى الحياة. وهذا ذو أهمية مركزية للحياة. لا يجوز لك أبدًا أن تريد فرض أي شيء بأي ثمن. فهذا يحطم المرء. عليك أن تأخذ الحياة كما تأتي وأن تقدّم إسهامك في تشكيلها. ستلتقي بأناس سيحاولون عمدًا إخراجك عن هدوئك. لا يجوز لك أن تسمح لهم بذلك. ورغم كل الجهود، ورغم كل التدريب، ستكون هناك لحظات في حياتك تفقد فيها هدوءك. وحين تعي ذلك، عليك فورًا أن تحاول استعادة هدوئك. هذا مهم جدًا! هذا حاسم تمامًا! لا يمكن فرض الهدوء ولا استحضاره في خمس دقائق. يجب التمرّن على ذلك. والأمر هنا يتعلق بالتعامل مع اللحظة الراهنة، مع الآن. حولك أناس يدعمونك. لكن الخطوة الأخيرة، وهي أن تتصالح مع أفكارك، يجب أن تقوم بها وحدك تمامًا دون مساعدة. ففي هذه الخطوة الأخيرة، يكون كل إنسان وحده تمامًا مدى الحياة. وهذا ما يُسمّى الوحدة الوجودية. ولاستعادة الهدوء، يمكن للمرء أن يؤثر في مشاعره ضمن حدود معينة؛ ليس كيفما شاء، ولا يستطيع فرض شيء، لكنه يستطيع التأثير فيها بشكل محدود. وعليه في ذلك أن يؤدي معها ما يشبه الرقص على البيض. عليه أن يتقبّل وأن يسمح لنفسه بأن يشعر بأنه فقد هدوءه، لأنه لا يستطيع كبت ذلك. عليه أن يتمنى أن يهدأ وأن يركّز على ذلك دون أن يريد فرضه. وإذا حافظ المرء على هذا التوتر مدة كافية، يصبح مع الوقت أهدأ من تلقاء نفسه. وللأسف لا أعرف أنا أيضًا كيف أصف ذلك بدقة أكبر. يجب التمرّن على ذلك وإيجاد الطريق الخاص فيه...

9. المحبة تتأتّى، المحبة ترفق. لا تتحمّس، لا تتفاخر، لا تنتفخ. لا تطلب ما لنفسها، لا تُستفزّ إلى الغضب. لا تفرح بالظلم، بل تفرح بالحق. تحتل كل شيء، وتصدّق كل شيء، وترجو كل شيء، وتصمد أمام كل شيء. المحبة لا تسقط أبدًا. (مستوحى من الكتاب المقدس، رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس، الإصحاح 13؛ مع تعديل طفيف؛ إن المقارنة مع النسخة الواردة في الكتاب المقدس والاستنتاجات منها لا تنصف المسألة؛ هذه الصورة للمحبة مختلفة قليلًا عن صورتها في الكتاب المقدس؛ وبحسب تجربتي، فإن الصورة المعروضة هنا تنصف الحياة أكثر؛ ولا يُقصد بالتعديلات أن تكون دعوة إلى فعل ما لا يليق أو إلى الحقد؛ وفي رأيي، لا ينبغي حشر المحبة في قالب ضيق جدًا، بل ينبغي أن يكون لها متسع للتنفس، لأنه لا يفيد أحدًا أن يُنْهَك المرء نفسه في سبيل المحبة أو أن يضع المحبة على قاعدة عالية إلى حدّ أن أحدًا لا يستطيع بلوغها.)

10. أن تحب يعني أيضًا أن تدع ما تحبه يرحل حين يحين الوقت.

الفصل 7

أخطاء شائعة

في هذا الفصل أجمع أمثلة على الطرق التي يُساء بها، بحسب ما توصّلت إليه، التعامل مع نقاط الآن. والأمثلة مبسّطة عند الحاجة، لكي تكون الرسالة الجوهرية في كل منها واضحة قدر الإمكان. وفي الحياة اليومية تظهر هذه الأمثلة بأشكال ودرجات كثيرة.

1. يُستخدم الكذب المتعمّد للحصول على امتيازات في الحياة بشكل منهجي. النتيجة: يصبح من المستحيل أن يكون المرء سعيدًا، وهو ما يُعوّض عنه غالبًا ببساطة بكذبة أخرى: يقرّر المرء ببساطة أنه سعيد.

2. يبرّر المرء سلوكًا ما بأن جميع الآخرين يفعلون ذلك أيضًا. النتيجة: يصبح من المستحيل أن يكون المرء سعيدًا، لأنه يسعى باستمرار إلى تلبية متطلبات خارجية. (هذا لا يعني أنه من الأفضل تلقائيًا أن يفعل المرء دائمًا شيئًا مختلفًا. يجب أن يستطيع المرء في كل مرة أن يبرّر ذلك لنفسه بصدق.)

3. يجب أن يستطيع طفلي أن يفرض نفسه في الحياة. لذلك عليّ أن أجعله قاسيًا وأن أعوده على القسوة منذ البداية. النتيجة: يُحطّم الطفل إنسانيًا إلى حدّ أنه يُثقل بما يفوق طاقته ولا يكون قادرًا على عيش حياة سعيدة يقرّر فيها مصيره بنفسه.

4. يتدخل الآباء بفاعلية في العلاقات العاطفية لأبنائهم لأن أمورًا أخرى، في رأيهم ولأسباب شتى، أكثر أهمية. النتيجة: لا يعود الأبناء قادرين نفسيًا على بناء علاقة حب، ويبقون بلا شريك مدى الحياة.

5. يتخطّى الآباء بشكل منهجي السياج المحيط بنقطة الآن لدى أبنائهم كأسلوب في التربية. النتيجة: لا يتعلم الأبناء الدفاع عن السياج، وبالتالي لا تكون لديهم أي إمكانية لعيش حياة سعيدة، لأنهم يعانون باستمرار من الناس من حولهم.

الفصل 8

نقطة الآن والسياسة

هذا الفصل وجميع الفصول التالية غير مهمة للفهم الأساسي لهذا النص، ويمكن تخطّيها دون خسارة جوهرية. بالنسبة لي، تتعلق السياسة دائمًا أيضًا بالبحث عن الحقيقة والتعامل معها. وهذا ليس سهلًا على أحد. قال بسمارك: ليست السياسة سوى دراسة حوافر الشيطان.

وقال هلموت شميت:

من لديه رؤى، فليذهب إلى الطبيب.

وجوابي على ذلك: لقد استسلمت بسرعة كبيرة. الرؤى هي ما يدفعنا إلى الأمام. الرؤى تبقينا على قيد الحياة وتمنحنا هدفًا. وكل ما أكتبه هنا عن نقطة الآن هو، بهذا المعنى، سياسة أيضًا. ورؤيتي هي أن يتعلم جميع الناس يومًا ما، حين يبلغون سن الرشد، أن يدركوا نقطة الآن لديهم بوعي وأن يشكّلوا بها حياتهم.

الفصل 9

نقطة الآن والدين

أعتذر إن بدا هذا الفصل متعاليًا بشكل ما. فهذا ليس مقصودًا. أفهم الأمر على أن الدين يتعلق بالتصالح مع الحياة ككل. لقد أدركت لنفسي أن الله موجود فعلاً، حتى وإن كان المرء يميل باستمرار إلى تكوين تصوّر عنه ويجد صعوبة في ذلك. الله موجود أيضًا لمن لا يؤمنون به. ولكل واحد في أي وقت إمكانية أن يدرك الله. وإن أراد المرء تعريفًا لما هو الله، فإن جوابي سيكون: الله هو الخط الذي نحصل عليه حين نصفّ جميع النقاط التي كانت أو ستكون نقاط أن، الواحدة تلو الأخرى. والمقصود هنا نقاط الآن لـ«كل شيء» (كل شيء، كل شيء، كل شيء، وليس هذا الكون فقط....).

ويترتب على ذلك فورًا: كل إنسان جزء من الله، ويستطيع أن يشارك في تحديد الطريق الذي يسلكه الله. وهكذا يمكن فهم كيف نشأت تسمية «ابن الله» ليسوع. كلنا أبناء الله.

الفصل 10

الذكاء

هناك سؤال عمّا يشكّل الذكاء في الحياة اليومية. بحسب تجربتي، هناك من جهة مجرد سرعة الحساب والحساسية والقدرة على الحفظ، التي تبدو موروثة إلى حدّ كبير، لكن يمكن تعلّمها جزئيًا أيضًا. وفي الحاسوب يُتحدّث هنا عن تردد المعالج وسعة الذاكرة. لكن هذه الصفات وحدها لا تكفي. فالإنجازات الذهنية المتميزة في المهنة وفي مجالات الحياة الأخرى تتطلب أيضًا بنية شخصية مناسبة. وفي الحاسوب يُتحدّث هنا عن برنامج جيد. ومن النقاط الحاسمة للنجاح بذلك في التعامل مع الآخرين الكفاءة الاجتماعية المناسبة. فسرعة الحساب والحساسية والقدرة على الحفظ وبنية الشخصية المناسبة لا فائدة منها

في التعامل مع الآخرين إذا كان التعامل مع الناس يفوق طاقة المرء. لذلك، تنضمّ إلى القدرات الأساسية المناسبة وبنية الشخصية المناسبة الكفاءة الاجتماعية المناسبة أيضًا، التي لا يمكن للقدرات الأخرى من دونها أن تزدهر ازدهارها الكامل.

الفصل 11

العلاقات العاطفية

لا أهمية للجنس في إدراك نقطة الآن لدى المرء. فالرجال والنساء قادرون على ذلك بالقدر نفسه. ولعلاقة حب سعيدة هناك بعض القواعد البسيطة:

1. إذا كان الطرفان واعيين بنقطة الآن لدى كل منهما، فهذا مفيد جدًا.
2. يجب أن يكون المرء دائمًا قادرًا على مناقشة كل شيء معًا دون قيود ودون عنف لفظي (ليس دائمًا كل شيء فورًا؛ من الحكمة ألا يُترك مجال لنشوء التوتر في ذلك)
3. ينبغي أن يكون الطرفان دائمًا منفتحين وصادقين أحدهما مع الآخر، وألا تكون بينهما أسرار. ولا ينبغي أبدًا أن يكذب أحدهما على الآخر أو يخدعه. (هذا لا يعني أن على المرء أن يبوح بكل شيء فورًا وباستمرار؛ وهنا أيضًا من الحكمة ألا يُترك مجال لنشوء التوتر)

الفصل 12

الأطفال

السن الأدنى الذي يمكن فيه أن يواجه المرء بهذا النص ويكون قادرًا على فهمه يختلف من شخص لآخر. وسن الرابعة عشرة قيمة استرشادية جيدة.

الفصل 13

تعليقات بعد عقود من العيش في وعي نقطة الآن

العيش في وعي نقطة الآن، التي تُسمّى أيضًا كثيرًا المركز الداخلي، عملية تدوم مدى الحياة. وهو بالنسبة لي متعة خالصة أن أشكل حياتي دائمًا في وعي المركز الداخلي. إنه أساس رائع لكل نوع من العلاقات الإنسانية. إنه يمنح المرء السعادة والقوة والأمان.

الفصل 14

نقطة الآن والموت

على أبعد تقدير، حين يتقدّم المرء في السن ويموت بعض الأشخاص الذين كانوا مقرّبين منه وعرفهم عن قرب طوال حياته، ينشغل بفنائه هو. لكل من يقرأ هذه السطور، ستنتهي هذه الحياة يومًا ما. وربما يسأل المرء نفسه: كيف سيكون ذلك؟ لا أحد يعرف، لكنني توصلت إلى التصور التالي: ما نعيشه على أنه «الآن»، وكل ما ندركه، كالألوان والأصوات مثلًا، وكذلك الذكاء والوعي، هو مجرد تمامًا. إنها خصائص ناشئة مجردة لدماعنا. وهذا يعني أن ما أدركه على أنه «أنائي» يمكن اعتباره جزءًا من بناء مجرد أعلى منه في التسلسل الهرمي - دون أي سحر - وفهمه بشكل أفضل، يمكن للمرء أن يتخيله ببساطة على أنه فكرة لا وجود فيزيائي لها. وكل «أنائي» هي بهذا المعنى جزء من هذا البناء. و«أنائي» الإنسان المولود حديثًا هي أيضًا مجردة من جديد وجزء من هذا البناء. والمذهل في ذلك أنه من جهة مجرد ويبقى مجردًا، لكننا ندركه في حياتنا على أنه موجود حقيقة. فإذا متُّ، لا يعود لـ«أنائي» تمثيل فيزيائي في صورة دماغي، لكنها تبقى مع ذلك إلى الأبد جزءًا من البناء المجرد المذكور، كما هي «أنائي» كل إنسان جديد. ومن هذا المنظور، ستستمر «أنائي» في الحياة في أناس جدد. فإذا متُّ، لا أستطيع أن أخذ معي شيئًا على الإطلاق إلى هذا البناء المجرد، لكنني سأستمر في الحياة من خلال كل إنسان يولد من جديد، من خلال بعضهم أكثر، ومن خلال بعضهم أقل. لذلك يجب أن يكون هدفي في هذه الحياة أن أجعل الحياة طيبة لجميع الناس الذين سيولدون في المستقبل. حين أموت، يستمر وجودي فورًا ودون انقطاع من خلال الناس المولودين منذ ذلك الحين، من خلال بعضهم أكثر ومن خلال بعضهم أقل. كيف سأعيش الموت؟ لا أحد يعرف. لكن لدي أملًا راسخًا

في أنني بعد موتي، في الحياة التالية، سأستعيد وعيي، دون ذكريات، كرضيع في بطن أمي التالية، وأن حياة جديدة ستكون أمامي.

الفصل 15

أين يجد المرء نقطة الآن في الحياة اليومية

لفهم أفضل لهذا النص، يلي هنا مثالان على المواضيع التي يجد فيها المرء في الحياة اليومية التعامل مع نقطة الآن الموصوفة في هذا النص، وإن كان ذلك قد يصعب إدراكه أحياناً:

إن «القوة» في أفلام السينما «حرب النجوم» ليست سوى استقراء لنقطة الآن جرى بشكل مستقل لأجل السينما. وهكذا يمكن تسمية الناس الذين يعون نقطة الآن لديهم وتعلموا التعامل معها بوعي «فرسان جيدي».

نقطة الآن هي إعادة اكتشاف، جرت بشكل مستقل، لفلسفة هندية يزيد عمرها على 2000 عام، صيغت في كتابات الفيدانتا، وتطورت منها، من بين أمور أخرى، اليوغا الحالية. وفي هذا النص تُعرض هذه الفلسفة بدقة، لكن بصياغة حديثة وموجزة. وفي كتابات الفيدانتا توصف نقطة الآن بأنها المركز الداخلي، كما يوصف الطريق إلى التأمل الذاتي، الذي يُسمى اليوم ما وراء المعرفة.

الفصل 16

خاتمة

بداية العمل على هذا النص: 1987

تاريخ النسخة الأولى من هذا النص: مايو 2003

ما دمت حياً، فإن النسخة التالية من هذا النص قيد الإعداد بالفعل (يُرجى من القارئ البحث عن نسخ أحدث من المؤلف) يهمني أن يُنسخ هذا النص ويُتداول ويُترجم إلى لغات أخرى؛ طلبتي: إن كنت قد قرأت حتى هنا، فاحفظ النص في مكان آمن ووزّع نسخاً منه، هذا مهم؛ أعتقد أن حال البشرية سيكون أفضل لو عرف كل إنسان هذا النص

رخصة هذا النص هي <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> CC-BY-SA-NC 4.0

اسمي هولغر بورباخ (Holger Burbach)؛ يمكن العثور عليّ عند الحاجة باسمي على الإنترنت (لتجنّب الالتباس: وُلدت في لودنشايد / ألمانيا / الأرض / النظام الشمسي / درب التبانة / لانياكيا)؛ التواصل معي من فضلك بالألمانية أو الإنجليزية فقط؛ وبالفرنسية أو الإسبانية في حالات استثنائية فقط