

مكتبة

فريديريك لونوار

فأمسية الرغبة



ترجمة

اسكيندر جبس

الساقي

انضم لمكتبة .. اسعح الكور

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

فلسفة الرغبة

فريديريك لونوار

مكتبة
t.me/soramnqraa

فلسفة الرغبة

ترجمة
إسكندر حبش



السابق



Frédéric Lenoir, *Le désir, une philosophie*
© Editions Flammarion, Paris, 2022

Cet ouvrage, publié dans le cadre du Programme d'Aide à la Publication Georges SCHEHADE, bénéficie du soutien du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères et du Service de Coopération et d'Action Culturelle de l'Ambassade de France.

الطبعة العربية
© دار الساقى 2024
جميع الحقوق محفوظة
الطبعة الأولى 2024

ISBN 978-614-03-2280-6

Published 2024 by Dar Al Saqi

Dar Al Saqi
Gable House, 18-24 Turnham Green Terrace, London W4 1QP
Tel: +44 (0) 20 7221 9347

www.daralsaqi.com
www.saqibooks.com

تابعونا على

- | | | |
|------------|--|------------|
| @SaqiBooks | | @DarAlSaqi |
| @SaqiBooks | | دار الساقى |
| Saqi Books | | DarAlSaqi |
| @saqibooks | | @daralsaqi |

تصميم الغلاف: عفيفة حلبي

”الويل لمن ليس لديه أى شيء يرغبه فيه!“

جان-جاك روسو

المحتويات

٩	مدخل
١٩	القسم الأول: ظمأ لا يرتوي
٢١	١ - أفلاطون والرغبة بوصفها افتقاراً
٣١	٢ - دماغ اسمه الرغبة
٤٠	٣ - رغبة المحاكاة
٤٨	٤ - الحسد
٥٤	٥ - النزعة الاستهلاكية والتلاعب بالرغبة
٦٢	٦ - عقلة الإصبع المنبوذة
٧٢	٧ - الرغبة الجنسية
٨٥	القسم الثاني: تنظيم الرغبة
٨٧	١ - أرسطو وأبيقور حكمة من الاعتدال
٩٧	٢ - الرواقية والبودية: التحرر من الرغبة
١٠٤	٣ - القانون الديني
١١٢	٤ - نحو رزانة سعيدة

١٢٥	القسم الثالث: العيش ببهاء
١٢٧	١ - سبينوزا والرغبة بمثابة قوة
١٣٧	٢ - نيتشه و”الرغبة الكبيرة“
١٤٦	٣ - تنمية الزخم الحيواني والشعور بالحياة الكاملة
١٦٥	٤ - الأبعاد الثلاثة للحب-الرغبة
١٧٧	٥ - روحانيات الرغبة
١٨٩	٦ - تجراً على الرغبة وإعادة توجيه حياتك
٢٠٥	خاتمة
٢١٩	هوامش

مدخل

”كل رغبة أغنتني دوماً أكثر من
الحيازة الزائفة لغرض رغبتي“
أندريه جيد (القرن العشرون)

مكتبة
t.me/soramnqraa

كتب الفيلسوف باروخ سبينوزا Baruch Spinoza في القرن السابع عشر: ”الرغبة هي جوهر الإنسان“. من خلال طابعها اللامحدود، ربما هي ما يميزنا بخاصة، لكنها قبل أي شيء محرك وجودنا. ما قيمة الحياة من دون رغبات؟ إن تنوع رغباتنا وكثافتها هما ما يدفعنا إلى التصرف و يجعلنا نشعر بأننا على قيد الحياة بشكل كامل. يشير غياب الرغبة – الذي يعتبر الاكتئاب أحد أعراضه الحديثة – إلى انهيار قوتنا الحيوية. وفي الوقت عينه، يمكن أن تقودنا الرغبة إلى شغف مدمّر أو وهمي، إلى استياء دائم، أو إلى كراهية أو إحباط ناتج عن الحسد والشهوة، أو إلى كل أنواع الإدمان التي تحرمنا من حريرتنا الداخلية.

يحمل فيلم لوイ بونوويل Luis Buñuel الأخير عنواناً جميلاً: “Cet obscur objet du désir” [هذا الشيء الغامض للرغبة]. يمكننا أيضاً أن نقول: “هذا الموضوع الغامض للرغبة”， لأن هذه الفكرة، الغنية والمعقدة، تميل إلى أن تفلت من فهمنا. ما الذي يميز الرغبة عن الحاجة؟ ما طبيعة الرغبة؟ كيف تعرف أن رغبة ما هي جيدة أم لا؟ كيف يمكننا استيعاب أكثر رغباتنا الشخصية وعدم تقليد رغبات الآخرين؟ كيف نهرب من عدم الرضا الدائم للتعبير عن رغباتنا بطريقة عادلة والشعور بفرح عميق؟ هذا هو طموح هذا الكتاب: إلقاء الضوء على مفهوم الرغبة من وجهة نظر فلسفية وتقديم دليل تعليمي للرغبة، هذه القوة الجبارة التي تحرك أجسادنا وقلوبنا وعقولنا... للأفضل كما للأسوأ. لأنه إذا كانت معظم أفرادنا تأتي من إرضاء رغباتنا، فمعظم مصائبنا تأتي من هناك أيضاً! الحال كذلك، كيف تتجنب الأسوأ ونسعى للأفضل؟ هل يمكننا أن نتعلم الرغبة أو كيف نوجه رغباتنا بطريقة صحيحة؟

رغبات مُقيدة وشهوات محررة

أظهرت أحدث الدراسات العلمية أن دماغنا الأساسي، المخطط (striatum)، هو الذي يقود رغباتنا الأساسية في الطعام أو الجنس أو التعرف الاجتماعي أو المعلومات. أظهرت أيضاً أنه لا يضع حدوداً لهذا المسعى، الذي تكافئه مادة المتعة الكيميائية: الدوبامين

(dopamine). خاضعاً لمخططه، يتحرك الإنسان وبالتالي، بعطفه غير محدود لهذه الرغبات الأولية والمتعة التي تمنحه إياها. أظهر باحثون معاصرون آخرون، مثل عالم الأنثروبولوجيا رينيه جيرارد René Girard، أن الرغبة البشرية هي في الأساس محاكاة – نحن نرغب في ما يرغب فيه الآخرون – وأن المقارنة الاجتماعية تكمن في صميم دوافعنا. تؤكد هذه النتائج فقط ما لاحظه الفلاسفة القدامى في الشرق والغرب تماماً: تلعب الرغبة دوراً أساسياً في حياتنا وتعتمد أفراحتنا ومصائبنا على سيطرتها. يجب أن يتعلم البشر كيفية تنظيم رغباتهم: هذا هو أساس التعليم والحضارة. انطلاقاً من هذه الملاحظة بالإجماع، تظهر عدة طرق لتنظيم الرغبة: الشريعة الدينية التي سادت لفترة طويلة جداً ولا تزال تمارس تأثيرها القوي، الفلسفة اليونانية وتيارات الحكم المشرقية التي تعتمد على العقل لترتيب الرغبات وتقييدها وأحياناً لقمعها، أخيراً، تلك التي طورها سبينوزا، والذي يقترح بدلاً من ذلك إعادة توجيه عادلة للرغبات، من دون أن يهدف، عبر ذلك، إلى التقليل من القوة الراغبة عند الكائن البشري، التي يُنظر إليها على أنها المحرك الحقيقي لوجودنا. لم يعد يُنظر إلى الرغبة على أنها نقص أو مشكلة، بل بصفتها قوة يجب توجيهها بالطريقة الصحيحة. لذلك، قبل كل شيء، لا ينبغي أن يتم تقليلها أو حتى تقليلها، بل يجب إضاءتها وتنميتها، وبالتالي الانتقال من "عبودية المؤثرات" إلى قوة الحرية الداخلية.

هذا المسار الأخير هو ما يبدو لي الأكثر ملاءمة، ولكنه أيضاً

الأكثر مواءمة لاحتياجات عصرنا. بعد أن أنهكنا، في الواقع، من جراء ثلاثة سنوات من الوباء، وأحسينا بالقلق من عواقب تغير المناخ، أو الحرب في أوكرانيا أو انخفاض القوة الشرائية، وخيبة الأمل من السياسة وعدم الثقة بجميع المؤسسات، يشعر العديد من معاصرينا بالهشاشة والتضرر من الناحية الأخلاقية والنفسية. ينتج عن ذلك انهيار ما أسماه الفيلسوف هنري برغسون Henri Bergson "الزخم الحيوي" وانخفاض في قوتنا الرغبوية التي يمكن أن تؤثر على جميع مجالات الوجود: المهنية، والرومانسية، والجنسية، والفكرية، وهلمّ جراً. نشعر بأننا أقل حيوية، ونستمتع بالحياة بشكل أقل كثافة، وغالباً ما يسود الحزن على الفرح. يقود ذلك بعضهم إلى طرح الأسئلة على أنفسهم والسعى إلى إعادة توجيه حياتهم نحو قيم أخرى غير الاستهلاكية والاعتراف الاجتماعي، لإضفاء المزيد من المعنى عليها، والعيش بشكل أكثر رصانة. هكذا نجد العديد من الشباب الذين يسعون للهروب من النموذج السائد، لا سيما في المجال المهني، ولكن أيضاً في المجال الجنسي، الذي لا يتوافق مع رغباتهم العميقية، والتي تكون أكثر توجهاً نحو كينونة الحياة ونوعية الحياة منها نحو امتلاك وأداء. لكن المفارقة - وهذا يصحّ بالنسبة إلى جميع أزمات الحياة ولا يعود تارikhه إلى اليوم - أن استفاد الزخم الحيوي والرغبة يظهر أيضاً عبر تفاقم أكثر الرغبات المادية، لذا يمكن للمرء أن يعبر عن رغباته الشديدة، التي تظهر كتعويض عن هذا النوع من الاكتئاب: نحن نستهلك لنعطى أنفسنا

لقطات صغيرة من المتعة. يمكن أن تخذ هذه النزعة الاستهلاكية أشكالاً مختلفة: التسوق القهري، والإدمان على الجنس، والألعاب، والشبكات الاجتماعية، وال الحاجة المتزايدة للاعتراف الاجتماعي، وما إلى ذلك. وهكذا تحول رغباتنا القوية وأفراحنا العظيمة إلى رغبات صغيرة ومتّعة باطلة. وأحياناً نصبح عبيداً لهذه الرغبات والملذات، من دون أن تُشبع عطشنا العميق [ظماناً] حقاً. أنا مقتنع بأننا سنجد حريتنا وفرحنا الحقيقي مرة أخرى فقط من خلال تنمية الرحم الحيوي، وإيقاظ رغباتنا الشخصية وتوجيهها نحو الأشياء التي تجعلنا ننمو، وتعطي معنى لحياتنا، وتسمح لنا بإدراك أنفسنا بالكامل وفقاً لطبيعتنا الفريدة. ولكن بما أن عالم الرغبة هو عالم شاسع ومعقد، فلنبدأ بمحاولة تعريفة ومساءلة كنهه.

ما الرغبة؟

يتفق فلاسفة العصور القديمة على تعريف الرغبة بأنها "التطلع إلى الخير" (أي ما نعتبره جيداً بالنسبة إلينا). وفقاً لكلمات شيشرون Ciceron: "تتجه الرغبة، مفتونة ومُلتهبة نحو ما يبدو أنه حسن"*. من ناحية أخرى، فإنهم يحددونها بـ"الشهية" (بالمعنى الواسع للمصطلح)، هذه الحركة التي تمثل في بذل جهد للاقتراب من سلعة تجذبنا. وعلى العكس، يشير النفور إلى الحركة التي تدفعنا

* انظر إلى الهوامش في نهاية الكتاب.

إلى الابتعاد عما نعتبره سيئاً. حتى لو بدا في بعض الأحيان أنه يتم الخلط بينها وبين الغريزة أو الحاجة، فللرغبة البشرية جزء تخيلي وجزء واعٌ مما يجعلناها أكثر تعقيداً. الأمر ليس نفسه في أن نشعر بالحاجة إلى إطعام أنفسنا (الشعور بالجوع) والرغبة في تناول طبق معين يوقف فينا ذكريات سعيدة، في بيئته تحبها ومع بعض الأصدقاء الجيدين. نرى ذلك أيضاً من خلال الرغبة الجنسية التي لا يمكن اختزالها في غريزة الأنواع للبقاء على قيد الحياة أو مجرد إشباع حاجة فسيولوجية. لقد أظهر التحليل النفسي تماماً أنه قبل أن ثبتت الرغبة في شيء ما، تحصر الرغبة في ديناميكية معقدة وخلقة (العواطف، والتخيلات، والتوقعات، والتحولات، وما إلى ذلك). الأمر الذي جعل غاستون باشلار Gaston Bachelard يكتب أن "الإنسان هو من إبداع الرغبة وليس من إبداع الحاجة"٢. يمكننا ملاحظة التنوع الشديد لأشياء الرغبة عند الكائن البشري، ولكن أيضاً تحديد بعض الفئات الرئيسية. يميز أفلاطون بين السعي وراء خير معقول وخير عقلاني، فال الأول يجعل المتعة الجسدية، بينما يجعل الثاني إشباعاً للعقل. يفضل أرسطو التأكيد على أن الخير المنشود يمكن أن يكون حقيقةً أو وهمياً: "إن موضوع الشهية دائماً هو الذي يثير إعجاب الحركة، ولكن هذا الشيء هو إما الخير وإما مظهر الخير"٣. يؤكد سبينوزا على طبيعة الرغبة الوعائية، التي يُعرفها بأنها "الشهية مع وعي ذاتها"٤. انطلاقاً من هذا التقليد الفلسفـي الطويل، يمكننا بالفعل إعطاء هذا التعريف للرغبة

على أنه وعي الشهية التي تحرّكنا نحو خير حقيقي أو ظاهري، سواء كان ذا طبيعة حساسة أو فكرية. السؤال الكبير الذي يطرح نفسه بعد ذلك، هو معرفة ما الذي يثير الرغبة. ما الطبيعة العميقية للرغبة البشرية؟ مكتبة سُرَّ من قرأ

تأتي كلمة "رغبة" من الفعل اللاتيني *desiderare*، المكون من *sideris*، والذى يشير إلى النجم أو كوكبة النجوم. هناك تفسيران متعارضان جذرياً مع هذا الأصل [أصل الكلمة]. يمكننا تفسير الرغبة (*desiderare*) على أنها "توقف عن التفكير في النجم"، والتي تحيل إلى فكرة الخسارة، والافتقار، و"الارتباك". يمكن للبحار الذي لم يعد ينظر إلى النجوم أن يتوه في البحر، وللإنسان الذي لم يعد يفكر في الأشياء السماوية أن يضيع في جاذبية الأشياء الأرضية. وعلى العكس من ذلك، يمكننا أن نفهم *desiderare* على أنها ما يحررنا من الشعور بالذهول (*siderare*)، لأن الرومان يفهمون تقليدياً "مذهولاً" (*sideratio*) على أنه حقيقة خصوّعهم لعمل النجوم المشؤوم. لقد احتفظنا بهذا المعنى بعيداً عندما نقول إننا "مذهولون" (*sidérés*) بعد الصدمة أو المحنّة: نحن ساكنون، من دون ردود أفعال، محرومون من حرية التصرف. ولكن ما سوف يعيدهنا إلى الحركة هو (*de-sidere*)، الرغبة. وهذا تفهّم الرغبة على أنها محرك الفعل، باعتبارها القوة الحيوية التي تحرّرنا من الدهشة، مهما كان السبب.

المثير للدهشة أننا نجد هذا المعنى المزدوج في جميع أنحاء

التقاليد الفلسفية الغربية. في الواقع، يُنظر، من ناحية، إلى الرغبة على أنها نقص، وسيتم التأكيد بشكل أساسي على طابعها السلبي. ومن جهة أخرى، يُنظر إليها على أنها قوة والداعم الرئيسي لوجودنا. لقد أدرك معظم الفلاسفة القدامى الرغبة من زاوية الافتقار واعتبروها مشكلة أكثر من كونها سوءاً: البحث عن إشباع، بمجرد إتّهامه، يولد من جديد وعلى الفور بالشكل عينه أو بشكل غرض آخر، وبالتالي يحكم علينا بأن نكون غير راضين على الدوام.

هو أفلاطون، أشهر تلاميذ سocrates، الذي كان أفضل من وضع نظريات هذا البعد النهم من الرغبة البشرية في هذا الشكل من النقص: "ما لا نملّكه، ما ليس نحن عليه، هو ما نفتقر إليه: هذه هي أهداف الرغبة والحب". ينسب أرسطو هذا الاستيعاب للرغبة إلى الافتقار ويرى فيها، قبل كل شيء، بأنها القوة الدافعة الفريدة لدينا: "ليس هناك سوى مبدأ محرك واحد: القوة الراغبة"^٦. في القرن السابع عشر، تبني سبينوزا هذه الفكرة ووضعها في قلب فلسفته الأخلاقية بأكملها: الرغبة هي القوة الحيوية التي تحشد كل طاقاتنا، وبما أنها توجّه جيداً بالعقل، لذا يمكنها وحدتها أن تقودنا إلى الفرح والسعادة الفائقة (النعيم).

الرغبة-النقص التي تؤدي إلى عدم الرضا والتعاسة والتي يجب الحدّ منها أو القضاء عليها... أو الرغبة-القوة التي تؤدي إلى الامتلاء والسعادة والتي يجب تنشيتها: من على حق؟ في الواقع، إذا لاحظ المرء نفسه بعناية، وإذا لاحظ المرء الطبيعة البشرية، فإن

النظريتين تبدوان ذات صلة ولا تستبعد كلّ منها الأخرى. يمكننا تجربة الرغبة-القص والرغبة-القوة في حياتنا. عندما نقع في شرك عدم الرضا الدائم، والمقارنة الاجتماعية، والحسد، والشهوة، والشغف في الحب، نتفق مع أفلاطون. لكن عندما تحملنا فرحة الإبداع والنمو والتقدم والمحبة ونشر مواهينا وإشباع أنفسنا في نشاطنا والمعرفة، فإننا نتفق مع سبينوزا. والأشياء أكثر تعقيداً، لأن نقص الرغبة يمكن أيضاً، كما سنرى مع أفلاطون، أن يكون محركاً لل усили الروحي الذي من المحتمل أن يؤدي إلى التأمل في الجمال الإلهي، ويمكن أن تقودنا الرغبة إلى الإساءة وإلى شكل من أشكال الغطرسة الذي استنكره الإغريق.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سوف ندرس الموقف الأفلاطوني للرغبة-النقص من خلال أبعاد مختلفة: فلسفية، ولكن أيضاً بيولوجية، وأنثروبولوجية، واجتماعية. سنرى على وجه الخصوص كيف يدفعنا دماغنا الأولى، المخطط، إلى أن نرغب من دون حدود وكيف تستحوذ الإعلانات وال شبكات الاجتماعية على هذه الغزيرة لدفعنا إلى الرغبة والاستهلاك أكثر من أي وقت مضى. كما سنلاحظ مع رينيه جيرارد قوة الرغبة المقلدة التي تقودنا إلى الرغبة في ما يرحب فيه الآخرون وسنحلل آليات الطمع والحسد التي تؤدي إلى سوء الحظ والعنف. سنحلل مرة أخرى، مع فرويد Freud والعلوم البيولوجية، مدى تعقيد الرغبة الجنسية.

في الجزء الثاني ستناول الطريقة التي سعت عبرها التيارات الفلسفية والدينية المختلفة للإنسانية إلى تنظيم الرغبة حتى لا تقع في أفخاخها وأوهامها: بمعيار خارجي (قانون ديني)، ومن خلال العقل والاعتدال (أرسطو وأبيكور *Épicure*)، عن طريق الإرادة أو الانفصال (الرواقية والبوذية). ستنظر أيضاً في الطرق المعاصرة لتنظيم الرغبة، المستوحاة من هذه الطرق القديمة: الامتناع عن ممارسة الجنس، والصوم، والمشاركة، والبحث عن نمط حياة أكثر رصانة، وما إلى ذلك.

سندرس في الجزء الأخير مفهوم السبينوزية للرغبة كقوة والطريقة التي يمكننا بها إعادة توجيه رغباتنا بدءاً من التأثيرات الإيجابية، والتي تحشد كياننا لقيادتنا نحو أفراح عميقه ودائمة. سنرى بصحبة نيتشيه Nietzsche أو يونغ Jung أو برغسون، كيفية زيادة قوتنا الراغبة وتغذية زخمنا الحيوي، لا سيما من خلال عملية الإبداع. ستنظر في الأبعاد الثلاثة للحب والرغبة – إيروس (*éros*)، فيليا (*philia*)، أغابي (*agapè*) – وسنرى كيف تغلب على نقص الحب في العاطفة الغرامية، لتحقيق الحب بشكل كامل، بطريقة حقيقة وبهجة. سنشتحضر أيضاً هذه الشخصيات الروحية العظيمة، مثل يسوع، الذي وضع الرغبة وموهبة الحب في صميم رسالته وستنظر أخيراً في الأسباب التي دفعت العديد من معاصرينا إلى إعادة توجيه رغباتهم وتغيير حياتهم، من أجل أن يكونوا أكثر انتباهاً لأنفسهم وللآخرين وللكوكب.

القسم الأول

ظماء لا يرتوى

أفلاطون والرغبة بوصفها افتقاراً

”هناك مأساتان في الحياة:

الأولى في عدم الحصول على ما نتوق إليه.
ال الأخرى، في الحصول عليه“

جورج برنارد شو (القرن العشرون)

يقارن أفلاطون، في *Gorgias* [جورجياس]، الرغبة ببرميل الدانايدات^{*} المثقوب، الذي يستحيل ملوءة. لذلك كيف نحقق السعادة بما أن الكائن الإنساني هو دائماً شخص غير راضٍ ولا يتوقف أبداً عن الرغبة في ما لا يملّك؟ في أشهر أعماله، *Le Banquet* [المأدبة]، يستحضر أفلاطون، القضية بعمق أكبر.

* Danaïdes في الأسطورة اليونانية، هن بنات داناوس، وقد حُكمَّ عليهم أن يملأن برميلاً، من دون قعر، في الجحيم. (المترجم)

فكم الحال في العديد من نصوصه، يُعبر فيه أفالاطون عن أفكاره عبر فم سocrates. يجد هذا الأخير نفسه مدعواً إلى مأدبة مع أصدقاء للاحتفال بنجاح أحدهم في مسابقة مسرحية. فللجمع بين متعة الطعام ومتعة المحادثة، قرر أصدقاؤنا الفلاسفة مناقشة مسألة الحب. يبدؤون، الواحد تلو الآخر، بتقديم تحديداتهم وينغمسمون في مدح الحب. ثمة خطبتان لفتتا انتباه التقليد الفلسفي: خطاب سocrates وخطاب أريستوفانيس Aristophane. أودّ أن أقول كلمة واحدة عن هذا الأخير، حتى لو بدت بعيدة قليلاً عن صلب موضوعنا، لأنّه وسم كثيراً العقول الغربية من خلال ولادة أسطورة "توأم الروح".

أسطورة "توأم الروح"

يشرح لنا أريستوفانيس أنه في الأصل، كان كلّ البشر مزدوجين: كان لديهم رأسان وأربع أرجل وأربع أذرع. كان لبعضهم أيضاً عضوان ذكريان، ولآخرين عضوان أنثويان، ولفئة ثالثة أيضاً عضو أنثوي وعضو ذكري (الجنس المختلط الشهير^{*}). وبما أنّهم حاولوا الصعود إلى السماء وتهديد الآلهة، قرّر زيوس معاقبتهم بشطرهم إلى نصفين: إذ سيصبحون وبالتالي أقلّ خطورة. كانت نتيجة هذا العمل أن بدأ كلّ كائن من الآن

* بدءاً من الآن سأستعمل كلمة أندروجين (أو الأندروجيني)، في متن النص، للدلالة على هذا الجنس. (م.)

فضاعداً في البحث عن نصفه المفقود. سوف يبحث بعضهم عن أفراد من الجنس عينه، بينما يبحث الأندروجيني عن أفراد من الجنس المعاكس (الآخر). “بدءاً من هذه اللحظة التي تؤرخ حبّ البشر الفطري لبعضهم بعضاً: يعيد الحب تكوين الطبيعة القديمة، ويسعى لدمج كائين في واحد، ولشفاء الطبيعة البشرية. يبحث كلّ واحد عن نصفه الآخر”^٧، بهذا ختم أريستوفانيس حديثه. عبرت هذه الأسطورة مختلف الحقب بسعادة وألهمت العديد من التيارات الثقافية التي تُمجّد الشغف الغرامي، ولا سيما الرومانسية في القرن التاسع عشر وحديثاً تيار العصر الجديد (new age)، مع فكرة ”الشعلة المزدوجة“ التي تُشكّل الصورة الرمزية الأخيرة. إنه يستحضر مفهوم الرغبة على أنه ”نقص“، لأنّه يخبرنا أننا نسعى، وبالتالي نرغب، بوعي أو بغير وعي، في النصف المفقود. هذا الانفصال الأصلي يخلق نقصاً هو أساس الرغبة الغرامية. لكنه يخبرنا أيضاً أن هذا النقص سيتم ملؤه نهائياً إذا تمكّن الكائن الفريد، الذي كان مفصولاً في السابق إلى قسمين، من العثور على وحدته الضائعة من خلال التقاء الكائينين اللذين كان يتألف منهما: ”ثمة معجزة في أن ناقلات الحنان والثقة والحب قد سيطرت عليها؛ لم تعد ترغب في الانفصال، ولو للحظة“^٨. تُغذي هذه الأسطورة بطريقة رائعة

* الافتقار أو النقص، كلمتان لتحديد معنى ”manque“ كما يستعملها المؤلف. وكما سيلاحظ القارئ، أستعمل الكلمتين في متن النص، وفق ما تقتضيه صياغة الجملة العربية. (م.)

أوهام الشغف الغرامي في ما تملك من خاتمة: يوجد في مكان ما على الأرض كائن متذور لي ويمكنتي الاندماج معه بسعادة تامة إلى الأبد! وهكذا، فإن شعوري بالوحدة الوجودية سوف يختفي إلى الأبد ومعه الشعور بالافتقار العاطفي الذي سكنتني وأحزنني لغاية الآن. لا أؤمن ولو للحظة واحدة بهذه الأسطورة عن اندماج الحب، التي تشير على الأرجح إلى الحنين للحياة الجنينية حيث اندمج الجنين مع والدته، لكن من الواضح أنها ألهمت العديد من الفنانين ولا زالت تحيا، بطريقة واعية إلى حدٍ ما، في قلوب كثير من البشر.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الإيروس السقراطي

يربط خطاب سقراط أيضاً الرغبة بالافتقار، ولكن بطريقة معايرة تماماً. وهذا أمر نادر للغاية عند الفلاسفة اليونانيين الذين يميلون إلى كراهية النساء، يعترف سقراط بأن امرأة ثقفته عن الحب: ديوتيما (Diotima^{*}). قبل أن يصل إلى الوحي الذي تلقاه من هذه

* ديوتيما أو باليونانية Diotimos من ماتينينا، كاهنة ونبيّة تلعب دوراً مهماماً في مأدبة أفلاطون. في الواقع، مع ديوتيما، تدخل الفلسفة إلى المشهد في الحوار الذي “ينفتح بعد ذلك على بعد جديد، وهو بعد المعمول” [[]. ديوتيما لم تكن ديوتيما حاضرة خلال المأدبة، لكن سقراط تحدث عن تعاليمها أثناء مداخلته. (م.)

أ - لوک برسون Platon Le Banquet، Luc Brisson [مأدبة أفلاطون]، Flammarion، ۱۹۹۸، التمهيد، ص. ۴۵ (م.)

المرأة، يبدأ سقراط بمساواة الحب (إيروس) بالرغبة، وكلاهما بالافتقار: ”ما ليس لدينا، وما ليس نحن عليه، هو ما ينقصنا: هذه هي أهداف الرغبة والحب^٩“. وفقاً لمثل هذا التصور، لا تتوقف أبداً عن الحب والرغبة في ما ينقصنا. ولكن بمجرد أن نمتلك الكائن أو الشيء المطلوب، تتضاءل رغبتنا وحبتنا. من وجهة نظر الحياة الغرامية، عادة ما يكون وصف الشغف [بأنه]: متاجج، متوجس، عاطفي ما دمنا في الانتظار واكتشاف الآخر... ويتلاذى تدريجياً بمجرد أن تتموضع العلاقة في الاستمرارية. سوف يستيقظ الحب عندما توجه رغبتنا إلى شخص آخر. والأمر عينه ينطبق على كل شيء! أرغب في شيء ما، ولكن بمجرد أن يكون في حوزتي، ينتهي بي الأمر بالتعب منه فتقودني رغبتي إلى كائن جديد. نلحظ ذلك عند الأطفال، في سن مبكرة: فهم يرغبون بشدة في لعبة، لكنهم غالباً ما يتعبون منها بسرعة كبيرة ويوجهون رغبتهم في الحصول على لعبة أخرى لم يمتلكوها بعد.

السعادة المستحيلة

”إن كانت الرغبة افتقاراً، فإن السعادة مفتقدة“^{١٠}، وفق صيغة صديقي الرائع أندريله كونت سبونفيلي^{*} André Comte-Sponville

* فيلسوف فرنسي معاصر، مواليد باريس العام ١٩٥٢. عرف شهرة كبيرة عند القراء، بعد نشره العام ١٩٩٥، كتابه السابع *Petit traité des grandes vertus*

الذي يُذكر بعبارة الفيلسوف آرثر شوبنهاور Arthur Schopenhauer، الرهيبة، مرید أفلاطون البعيد: ”تتأرجح حياتنا كلها مثل البندول من المعاناة إلى الملل“^{۱۱}. أعاني عندما أشتاهي ما لا أملكه وأشعر بالملل بمجرد أن أحصل على ما أريد! أعاني من كوني عاطلاً عن العمل، لكنني أشعر بالملل في عملي. أعاني من العزوبية، لكنني أشعر بالملل في علاقة زوجية، وهلم جراً. هذا ما عبر عنه الكاتب الأيرلندي جورج برنارد شو George Bernard Shaw بروح الدعاية: ”هناك مأساتان في الحياة: الأولى في عدم الحصول على ما نتوقع إليه. الأخرى، في الحصول عليه“^{۱۲}.

كما أن فيلسوف عصر الأنوار، إيمانويل كانط Emmanuel Kant، يوازن أيضاً بين السعادة وإشباع رغباتنا: ”السعادة هي حالة كائن منطقي في العالم، فما يحدث له، طوال فترة وجوده، يتأنى وفقاً لرغبته وإرادته“^{۱۳}. هذا هو السبب الذي يجعل كانط يقول لنا إن ”السعادة ليست مثالية للعقل، بل للخيال“^{۱۴}. بالطبع، لن يمكن أي إنسان من تلبية جميع رغباته، سواء في تنوعها أو في كثافتها أو في فترة غير محدودة. لهذا السبب تحدث كانط عن مثال خيالي. بالطبع، أشارك وجهة النظر هذه عندما نساوي بين السعادة ونقص الرغبة. لكننا سنرى لاحقاً، مع أرسطو وسبينوزا، أنه يمكن اعتبار تلك الرغبة والسعادة بطريقة مختلفة تماماً، ما يُسقط الاعتراض الكانتي.

[أطروحة صغيرة حول الفضائل الكبيرة]. (م.)

سلّم الرغبة والحب المصاعد

أفلاطون أقل تشاوئاً من شوبنهاور ويقترح مخرجين محتملين لهذا الديالكتيك الجهنمي للرغبة-النقص، الذي يجعل البشر دائماً غير راضين. أولاً، يوضح أن الإيروس يحثنا على الرغبة في الامتلاك بشكل أبيدي. لا نتمنى أن نستمتع بشيء أو بكائن بصورة مؤقتة، ولكن إلى الأبد. ومع ذلك، بما أنها لسنا خالدين في هذا الجسد، فهناك طريقتان للوصول إلى الخلود هنا أدناه (على الأرض): من خلال الإنجاب ومن خلال الإبداع الفني. وهكذا يُخلد الآباء أنفسهم من خلال أبنائهم والفنانون من خلال أعمالهم. المخرج الثاني هو في قلب النظرية الأفلاطونية لـ”الأفكار”. يشرح لنا سocrates أن ديوتيماس كشفت له أن إيروس، الحب-الرغبة، كان نوعاً من الشيطان (*daimon*)، رسولًا بين الآلهة والبشر، قادنا، مثل سلّم صاعد، من جمال الأشياء المادية إلى جمال الأشياء الأسمى، الأكثر تحفيزاً على البهجة، حتى يصل إلى التأمل في الجمال في النفس: ”الطريقة الحقيقة للحب، سواء أكان المرء يتلزم بها أو التي يسمح لها بأن تقوده، هي البدء من الجمال الحسي والتسلق بلا توقف نحو هذا الجمال الخارق مروراً، خطوة بخطوة، من جسد جميل إلى جسدين، ومن اثنين إلى الكل، ومن ثم من الأجسام الجميلة إلى الأعمال الجميلة، ومن الأعمال الجميلة إلى العلوم الجميلة للوصول من العلوم إلى هذا العلم الذي ليس سوى علم الجمال المطلق ولمعرفة الجمال

كما هو في حد ذاته^{١٥}. وهكذا يمكن للإنسان أن يتعلم كيف يوجه حبه -رغبته باضطراد نحو المزيد من الأشياء النبيلة وغير المادية التي ترضيه أكثر فأكثر. في نهاية هذا الصعود، سيصل إلى حالة من الوفرة والنعيم، كما أوضحت له ديوتينا أيضاً. "إذا كانت الحياة تستحق العيش، عزيزي سocrates، ففي هذه اللحظة يفكر الإنسان في الجمال في نفسه (...). فكر إذاً ما هي السعادة للرجل إذا استطاع أن يرى الجميل نفسه، بسيطاً، نقياً، بلا خليط، وليتأمل، بدلاً من جمال محمل باللحم والألوان ومئات من الأشياء الفائضة الأخرى القابلة للتلف، الجمال الإلهي نفسه بشكله الفريد"^{١٦}. لا تزال السعادة ممكناً، ولكن على حساب ارتفاع روحي مستمر يقود الإنسان إلى التأمل في الجمال الإلهي. بالنسبة إلى أفلاطون، تُتبع الرغبة من نقص جذري: فهي تُعبر عن الحنين إلى عالم إلهي وكامل. هنا نجد الفكرة المركزية للفكر الأفلاطوني: من خلال تجسد أنفسنا، فقد انفصلنا عن المصدر الإلهي وروحنا الحنينية لا تتوقف أبداً عن الرغبة في إعادة اكتشاف الاتحاد مع الإلهي. الفكرة الموجودة عند أرسطوفانيس، عن الرغبة بمثابة سعي لتحقيق الوحدة لاستردادها مع كينونتنا الأصلية التي انشطرت إلى نصفين، موجودة عند أفلاطون في شكل آخر: فكرة الرغبة باعتبارها بحثاً عن الألوهية التي انفصلنا عنها في هذا العالم السفلي. وفيما يقودنا الحب -الرغبة عند أرسطوفانيس إلى إيجاد نصفنا المفقود والاندماج

معه، يدفعنا الحب-الرغبة عند أفلاطون إلى إيجاد الإلهي (الجميل وال حقيقي والصالح في النفس) والاندماج معه. هذه النظرية هي التي ألهمت مفهوم “الحب الأفلاطوني”， والتي، مع ذلك، تؤدي إلى سوء الفهم. هذا المفهوم يفترض في الواقع بالنسبة إلى كثيرين فكرة الحب من دون علاقة جسدية. ليس هذا ما يعبر عنه أفلاطون: إنه يستحضر فكرة مقياس تصاعدي للحب والرغبة الذي يبدأ من الجسد من أجل الصعود إلى الإله. بمعنى آخر، لا يتم إنكار الرغبة الجنسية أو تجنبها: إنها حاضرة في البداية، لكنه يتطلب تخطيها إذ يجب أن تقود العاشقين نحو الحب-الرغبة في الأشياء الأكثر نبلًا، لغاية تأمل الجمال بحد ذاته. من الواضح أنه برنامج متطلب للغاية، يعيشه عدد قليل جداً من البشر، لكنه مع ذلك يظل نموذجاً يمكن السعي لتحقيقه، وطريقاً للخروج من الفخ الجهنمي المتمثل في نقص الرغبة، الذي يجعل السعادة مستحيلة.

تُظهر لنا تجربتنا اليومية أهمية التحليل الأفلاطوني للرغبة على أنها نقص: من لم يشعر قط بالنقص، ثم الشبع، ثم النقص مرة أخرى؟ من متى لم يتعب مما لديه ولم يرغب في ما لا يملك؟ من هنا لم يختبر الرغبة الملتهبة للشغف العاطفي وانحسارها التدريجي في حياة الزوجين اليومية؟ حتى لو تمكنا أيضاً لحسن الحظ، كما سنرى في الجزء الثالث من هذا الكتاب، من أن نستمر في أن نحب وأن نرغب في ما سبق لنا أن امتلكناه،

فإن التحليل الأفلاطوني مبني على تجربة كونية: تجربة الطابع النهم للرغبة الإنسانية. نريد دائماً شيئاً آخر ونرغب فيه، بشكل دائم أكثر، وبشكل أفضل دائماً. لا تؤكد أحدث الاكتشافات في علم الأعصاب هذه الحقيقة فحسب، بل تقدم تفسيراً مثيراً.

دماغ اسمه الرغبة

”دماغنا مهياً ليطلب المزيد دائمًا“

حتى عندما تُشعّ احتياجاته“

سياسيان بوهلر (القرن الحادي والعشرون)

يقدم سياسيان بوهلر Sébastien Bohler، الباحث في الفنون التطبيقية وعلم الأعصاب، في كتابه *Le Bug humain* [العطب البشري]، توليفة رائعة عن الأبحاث العلمية حول الدماغ البشري في ارتباطه بالرغبة والمتاعة. على مدى العقود القليلة الماضية، أتاحت التطورات في تصوير الدماغ ملاحظة ما يحدث في أدمغتنا (وفي الثدييات الأخرى، مثل الجرذان والقردة المعمرة) عندما نريد، أو عندما نحصل على ما نريد، أو عندما تكون مكتوبتين. يتكون دماغنا من أكثر من مئة مليار خلية عصبية ونحو مليون

مليار اتصال (مشابك عصبية)، وهو معقد بصورة لا تُصدق. إنه نتيجة تطور طويل ولم يتوقف عن النمو والتحسين لمساعدتنا على مواجهة التحديات المتغيرة لبيئتنا. جزء الدماغ الذي ساهم بشكل كبير في ضمان هيمنة البشر على الحيوانات الأخرى هو القشرة، هذه المنطقة العلوية كبيرة الحجم تماماً مقارنةً بالأنواع الأخرى. بفضل القشرة المخية، صنع البشر أدوات وتقنيات متقدمة بشكل متزايد، وتمكنوا من إنشاء منظمات اجتماعية معقدة، أو عرض أنفسهم في المستقبل، أو حتى تطوير لغة مثالية. القشرة الدماغية هي السلاح الرئيسي للإنسان، التي جعلته سيد كوكبنا، في حين كان الأكثر عرضة للخطر من العديد من الأنواع الأخرى. على الرغم من أهميتها، تظل القشرة خاضعة لجزء آخر من دماغنا، وهو أكثر تقادماً، المخطط: وهو بنية دماغية عميقية، تتكون من ثلاثة مناطق فرعية، النواة المذنبة، المخطط البطني والبوتامين (putamen). إنه موجود في معظم الحيوانات (الأسماك، الزواحف، الطيور، الثدييات)، إذ إن المخطط مصمم لمتابعة خمسة أهداف أساسية للبقاء الفوري عند الفرد والأ نوع: الطعام، والتكاثر، واكتساب السلطة، وتجميع المعلومات عن بيئته والحصول على كلّ هذا بأقل جهد ممكن. تُسمى هذه الدوافع الخمسة الأساسية "المعززات الأولية".

مسار المكافآت

من خلال دراسة أدمغة بعض الأسماك أو الفئران أو القرود الكبيرة،

تمكناً من ملاحظة ظاهرة حاسمة: مسار المكافأة. في كل مرة، ينجح فيها بحثنا عن الطعام أو الجنس أو القوة أو المعلومات، يحرر المخطط جزئية تجلب المتعة: الدوبارمين. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ للدوبارمين أيضاً تأثيراً في تقوية مسارات التحكم العصبية التي تضمن نجاح العملية، وبالتالي تعزيز التعلم وتحسين الأداء. كان الفيلسوف الفرنسي هنري برغسون قد استشعر بالفعل هذا الدور الأساسي للمتعة في عملية التطور، عندما أكد منذ أكثر من مئة عام بأن: "المتعة ليست سوى حيلة ابتكرتها الطبيعة لكي تحصل من الكائنات الحية المحافظة على الحياة"^{١٧}. نعلم اليوم أن الدوبارمين هو الوسيط العصبي، الذي يشكل المصدر الرئيسي للمتعة، وبالتالي فهو يكفي أي عمل إيجابي للمعززات الأولية. أما بالنسبة إلى الكائن البشري، فلم يتغير شيء منذ ملايين السنين: يستمر مخططه في دفعه للبحث عن هذه التجارب الأساسية، حتى لو لم تعد مرتبطة بالضرورة ببقاءه. وبالتالي، فإن البحث عن المتعة الذوقية لم يتوقف عن صقله وأصبح عدد كبير من البشر يأكلون في الوقت الحاضر، بقدر ما يأكلون، وذلك من أجل البقاء على قيد الحياة ولি�ضاً عفواً رضاهم من الوجود من خلال المتعة التي يوفرها الطعام. الشيء نفسه ينطبق على الجنس، والذي يمكن ممارسته من أجل الإنجاب كما من أجل المتعة الوحيدة التي توفرها هذه التجربة؛ أو ربما البحث عن السلطة والمكانة الاجتماعية، والتي لا تزال في بعض الأحيان تفضل البقاء على قيد الحياة، ولكنها قبل

كل شيء تجلب الرضا الشخصي للأفراد. بداعي من مخططنا، فإننا بطبيعة الحال نبحث باستمرار عن المتعة التي يجلبها لنا الطعام والجنس والوضع الاجتماعي والترفيه المعلوماتي. يشير العلماء إلى أوامر المخطط على أنها "حوافز" تجعلنا نبحث باستمرار عن هذه المعززات الأولية والمكافأة التي تصاحب إشباعها. لقد أظهرت التجارب على القرآن أنه إذا ما أخفيينا الخلايا العصبية للدوبامين في المخطط، فإنها ترك نفسها تموت في غضون أسبوع قليلة، لأنها لم تعد تبحث عن الطعام. قد يعذبها الجوع، لكنها تفتقر إلى الرغبة في إطعام نفسها، والرغبة في العيش. لوحظت الظاهرة نفسها عند البشر الذين تضرر مخططهم بعد وقوع حادث: فقدوا قدرتهم على الرغبة. كل شيء سيان عندهم. من الأعراض التي نجدها في أشكال الاكتئاب الشديدة، حيث يمكننا أيضاً أن نشير إلى نقص في الدوبامين والسيروتونين (serotonin)، وهو المادتان الكيميائيتان الرئيسيةتان اللتان تثيران الرغبة والسرور والزخم الحيوي.

دائماً أكثر... وأكثر من الآخرين

لاحظ علماء الأعصاب أيضاً أن المخطط ليس له حدود: فهو يدفعنا دائماً إلى السعي وراء المزيد من المتعة من خلال المعززات الأولية. لا يقول أبداً: كفى! يكتب سيباستيان بوهلر: "دماغنا مهيأ ليطلب المزيد دائماً، حتى عندما تُشبع احتياجاته"^{١٨}. لقد أظهرت

التجارب العلمية بالفعل أنّ نظام المكافأة يعزز التعلم والإتقان وأن دماغنا يمنحك المتعة لأننا نحصل عليها أكثر من الوقت السابق. وهكذا يدفعنا المخطط، بشكل إلزامي، إلى الرغبة دائمًا في المزيد: ”نمط البرمجة هذا له نتيجة دراماتيكية: نحن ننجح فقط في تحفيز دوائر المتعة لدينا من خلال زيادة الجرعات“.^{١٩٩}.

ومع ذلك، فقد وضعنا قوة قشرتنا في خدمة هذه الدوافع الأولية التي لا تشبع: لقد تم نشر الذكاء البشري على مدىآلاف السنين ليجلب لنا المزيد من المتعة من خلال الطعام والجنس والمكانة الاجتماعية وإلهاء المعلومات وهذا بجهد أقل من أي وقت مضى. ما وصفه الكاتب فرانسوا دي كلوسيت Francois de Closets في الشهاديات بأنه حضارة ”المزيد دائمًا“ هو في الحقيقة مجرد تعبير عن نزعة متأصلة في الدماغ البشري. يسمح التحالف المعاصر للتكنولوجيا والليبرالية الاقتصادية (ثمار قشرتنا) للكثير منا بالاستجابة لمطالبات الجزء الأكبر بدائية من دماغنا. هذا الهروب إلى الأمام كارثي من وجهة نظر بيئية لأنّه من المستحيل أن يكون لديك نمو غير محدود في عالم محدود بموارد محدودة، وأيضاً مصدر استياء دائم للأفراد الذين لا يرضون أبداً بما لديهم.

هذا الميل إلى ”المزيد دائمًا“ يعززه عامل آخر: المقارنة الاجتماعية، المسجلة في جيناتنا، التي تشجعنا على امتلاك أكثر من إخوتنا البشر. لقد رأينا أن البحث عن السلطة والمكانة الاجتماعية يشكل جزءاً من المعززات الأساسية، من هذه الدوافع الأساسية

الخمسة لمخططنا. ومع ذلك، فقد تمكّن علم الأعصاب وعلم النفس الاجتماعي أيضاً من إثبات أن اشبعاناً يكون أكبر عندما نتجاوز الآخرين. المنافسة والهيمنة منقوشتان في قلب جيناتنا من أجل أن تسمحاناً بالحصول على المزيد من الطعام وشركاء الجنس والسلع المادية والاعتراف الاجتماعي. بعبارة أخرى، نقارن أنفسنا دائماً بالآخرين. أظهرت العديد من الدراسات أنه ليس الراتب المطلق هو المهم، بل الراتب النسبي: نحن نشعر بالاكتفاء بشكل خاص عندما تقاضى راتباً أكبر من الآخرين^٢. لقد تمت ملاحظة ذلك فعلاً عند الفئران والقرود، التي تتلقى المزيد من الدوابمين في مخططها بعد أن تحصل على طعام أكثر من غيرها، حتى لو كانت الكمية أقل وفرة مما تلقاها عادة. باختصار، كما قال يوليوس قيصر: ”أفضل أن أكون الأول في هذه القرية على أن أكون الثاني في روما“.

متعة فورية ومتعة مؤجلة

يجب أن نضيف لهذا البحث البيولوجي عن المزيد دائماً كما عن المقارنة الاجتماعية، ظاهرةً أخرى أضاء عليها علم النفس التجريبي منذ أكثر من خمسين عاماً: كلما ابتعدت الفائدة في الزمن، قلت قيمتها بالنسبة إلى دماغنا. بعبارة أخرى، ستفضل دائماً المتعة/ الفائدة الفورية على المتعة/ الفائدة اللاحقة. كان عالم النفس

الأميركي والتر ميشيل Walter Mischel هو أول من لاحظ هذه الحقيقة في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي، من خلال تجربته الشهيرة في المارشللو (marshmallow). في أحد الأيام، خطرت له فكرة إجراء تجربة بسيطة للغاية مع فتاتين صغيرتين: عرض عليهما تناول الحلوي المفضلة لديهما على الفور (حلوى المارشللو) أو الانتظار لمدة ثلاثة دقائق والحصول على اثنين. تمت متابعة هذا الاختبار الأول من قبل الآلاف من الآخرين عبر بروتوكولات تجريبية أكثر تفصيلاً: تحويل فوري لمبلغ مالي لمئات الأفراد، أو مضاعفة المبلغ بعد عام، إلخ. تميل النتائج إلى هذا الاستنتاج: يفضل معظم البشر متعة/فائدة صغيرة فورية على تأجيل وقت أطول. بطريقة ما، هذا أيضاً ما نفعله جميراً تقريراً في مواجهة الأزمة البيئية: لدينا ميل مجنون إلى بعثرة الراحة في أنماط حياتنا الحالية على صالح الأجيال القادمة. إن الزيادة الفورية في قوتهم الشرائية تقلق البشر أكثر من ارتفاع درجات الحرارة الذي يمكن أن يجعل حياة الإنسان على الأرض مستحيلة على المدى المتوسط. نجد تفسيراً لهذا الموقف العالمي من خلال عمل دماغنا الذي يميز الحاضر من المستقبل. لمئات الآلاف من السنين، سجلت أدمنغتونا حقيقة أنه من الأفضل البقاء على قيد الحياة للاستفادة على الفور من أي فرصة جيدة تقدم نفسها للإرضاء معززاتنا الأولية. في عالم معادٍ أو في عالم من الندرة، من المفيد دائمًا الاستيلاء من دون انتظار على الطعام أو على فرصة جنسية،

أو ممارسة هيمنتنا. فقط عندما نعيش في بيئة أكثر مؤاتاة يمكننا، من خلال انعكاس قشرتنا، صدّ الفرص لإرضاء معززاتنا الأولية من أجل اكتفاء أكبر لاحقاً أو فائدة طويلة الأمد. لأنه للقيام بذلك، يجب أن تكون لدى المرء ثقة في المستقبل، مما يعني استقراراً معيناً وإمكانية التنبؤ، أو إيماناً عميقاً بالحياة.

الاكتفاء وعدم الاكتفاء

وهكذا تقدم علوم الأعصاب تفسيراً لآلية الرغبة التي تعكس تماماً صدى ما وصفه فلاسفة العصور القديمة. مع العلم، كما ذكرنا سابقاً، أن هذه الرغبة النهمة هي مصدر إشباع بقدر ما هي مصدر إحباط. الاكتفاء من الأكل ليس فقط بسبب الجوع، ولكن بسبب الشهية أيضاً؛ الاكتفاء بأن لدينا حياة جنسية مرضية؛ الرضا عن التقدم في الوضع الاجتماعي للفرد؛ الرضا عن سهولة الوصول إلى الحد الأقصى من المعلومات والعديد من عوامل اللهو. كيف يمكننا الشكوى عندما نعلم أن أسلافنا اضطروا إلىبذل جهود لا متناهية أكثر منا للحصول على هذا الإشباع نفسه وظلوا محفوفين بالمخاطر؟ بفضل قشرته، تمكّن الإنسان من الحصول بسهولة أكبر وبشكل مستدام على ما يدفعه مخططه إلى الرغبة. الجانب الآخر من العملة هو أننا نكتشف أن هذه الوفرة وهذه التسهيلات لا تجعلنا بالضرورة سعداء، لأن دماغنا

الأساسي يشجعنا باستمرار على الرغبة في شيء آخر وأن النظام الاقتصادي والإعلان فقط يعززان هذا الكبت من أجل دفعنا لاستهلاك المزيد والمزيد.

رغبة المحاكاة

”كقاعدة عامة، نرحب في ما
يرغب فيه البشر من حولنا“
رينيه جيرارد (القرن العشرون)

نظراً إلى هذه الدوافع التي يقودها دماغنا الأساسي وتحدد رغباتنا بقوة، من الضروري شرح ثلاثة أبعاد اجتماعية حصرية للرغبة، والتي أبرزتها العلوم الإنسانية: نحن نرحب في ما يرحب فيه الآخرون (رغبة المحاكاة)، وفي ما يمتلكه الآخرون (الطمع) ونقارن سعادتنا بحسدهم.

رينيه جيرارد ورغبة المحاكاة
يُعدّ الفيلسوف وعالم الأنثروبولوجي الفرنسي رينيه جيرارد، الذي

درس طوال حياته في الولايات المتحدة، أب نظرية المحاكاة. وإليك كيفية تعريفه لرغبة المحاكاة: «على العكس من احتياجاتنا، التي تعمل بشكل جيد للغاية من دون أن يعبر الآخرون عن أنفسهم لنا، لأن أجسادنا كافية لهم، فإن لرغباتنا بعدها اجتماعياً غير قابل للاختزال. هناك دائماً، خلف رغباتنا، نموذج أو وسيط غالباً ما لا يعترف به الطرف الثالث ولا حتى يتعرف عليه من يقلده. كقاعدة عامة، نرحب في ما يرغب فيه البشر من حولنا. يمكن أن تكون نماذجنا حقيقة وخيالية وجماعية وكذلك فردية. نحن نقلد رغبات أولئك الذين نعجب بهم. نريد أن «نصبح مثلهم»، وأن نستولي على كيانهم. الرغبة ليست محاكاة فقط عند المتواضعين، أولئك الذين وصفهم الوجوديون، بعد هайдجر Heidegger، بأنهم غير أصليين، بل عند جميع البشر من دون استثناء، بما في ذلك الأكثر أصالة في نظرنا، أنفسنا».^{٢١}

لقد عرض رينيه جيرارد نظريته عن رغبة المحاكاة في كتاب رائع نُشر في عام ١٩٦١ : *Mensonge romantique et vérité romanesque* [الكذبة الرومانسية والحقيقة الروائية]. إنه يعارض الأطروحة الرومانسية، التي تُثمن طابع الرغبة العفوبي والأصلي عند الفرد، مثلما برهن عليها خمسة روائيين عظام عبر أعمالهم - ثيربانتس Cervantès وستاندال Stendhal وفلوبير Flaubert ودوستويفסקי Dostoïevski وبروست Proust - أي أن الرغبة الإنسانية تقليد في الأساس. يحاكي أبطال هذه الروايات رغبات الشخصيات

التي يتخذونها نموذجاً. تحاكي رغباتهم رغبات أخرى. إذا ألقى دون كيشوت Don Quichotte بنفسه على طواحين الهواء، فذلك لأنّه مقتنع بأن نموذج الفرسان المتجولين – Amadis de Gaulle [أماديس دو غول] – سيفعل الشيء نفسه. إيمان بوفاري Emma Bovary “تبرمج” رغبتها على مثال الروايات العاطفية التي قرأتها في شبابها. في Le Rouge et le Noir [الأحمر والأسود]، جعل ستاندال من جولييان سوريل Julien Sorel نموذج “المتكبر” نفسه الذي لا يمكنه إلا أن يستعيّر رغباته من الآخرين. الأمر نفسه ينطبق على السيد رينال M. de Rénal، الذي كان على استعداد لتوظيف جولييان مدرّساً لأطفاله بأي ثمن، لأنّه مقتنع بأن لمنافسه فاللونود Valenod الرغبة عينها. هكذا أيضاً في نهاية الرواية، نجح جولييان في استعادة ماتيلد دي لا مول Mathilde de La Mole من خلال اللجوء إلى خدعة: إثارة رغبة ماريشال دو فرفاك Maréchale de Fervaques وتقديمها لماتيلد باحتفالية حتى تشعر هذه الأخيرة بالرغبة في جولييان مرة أخرى... عن طريق المحاكاة. تعكس شخصية “المتكبر” في روایات ستاندال صدى “المغطرس” في روایات بروست، الذي ينسخ بخشوع الكائن الذي يحسده على ولادته أو ثروته أو “أناقته”. يكتب رينيه جيرارد: “إن محاكاة الرغبة هي مثل ما نجده في La Recherche du temps perdu [البحث عن الزمن الضائع]، حيث يُقال إن الشخصيات غيورة أو متعرجة اعتماداً على ما إذا كان الوسيط عاشقاً أو شخصاً اجتماعياً. يتبع

لنا مفهوم الرغبة الثلاثي الوصول إلى المكان البروستي بامتياز، أي إلى نقطة التقاء بين الحب والغيرة والغطرسة^{٢٢}. يُظهر بروست أيضاً، من خلال استحضار ذكرياته، أن رغبات الطفل هي في الأساس محاكاة. لقد رغب مارسيل الصغير في ما كان يرغبه البالغون الذين يكنّ لهم الإعجاب. من هنا كانت لديه رغبة كثيفة في مشاهدة بيرما^{*} Berma وهي تمثل فقط لأن شخصاً راشداً، كان معجباً به (بيرغوت Bergotte)، يعشق الممثلة الكبيرة. وعلى الرغم من أنه أصيب بخيبة أمل من العرض، فالطفل اندهش من أداء الممثلة التي يجعلها مثالاً في قصته (بيرغوت). الرغبة البروستية هي انتصار الإيحاء على الانطباع. دائماً ما يكون هناك عند الرواية محادثة، متعة يقرؤها على وجهِه، رأي يعبر عنه شخص معجب به، وهذا كله هو الذي يُشعل عمل الخيال ويثير الرغبة. ”ما كان

* ذكر اسم بيرما ١٣٤ مرة في الأجزاء السبعة التي تتشكل منها رواية البحث عن الزمن الضائع. وهو اسم مستعار لممثلة مسرحية كبيرة في ذلك الوقت، كان بروست يشير من خلاله إلى واحدة من ممثليتين: سارة برنار Sarah Bernhardt أو ريجان Réjane، وإن كان من المرجح أكثر أن تكون الثانية. من قرأ بروست وسيرة حياته، يعرف أن الكاتب الفرنسي تلقى ذات يوم دعوة من ريجان لإقليم في منزلها. كانت ممثلة شهيرة في زמנה، وقد أعجب بها بيرغوت، الرواية، الذي كان لا يزال صبياً بعد وبحلم بالذهاب لمشاهدة مسرحية لها. في البداية، كان والده معادياً لهذا المشروع لكنه أذن لهأخيراً، بتشجيع من صديقه السيد دي نوربووا. نعود لنجد الفنانة في رواية le Temps retrouvé [الوقت المستعاد]، بعد أن شاخت وأصابها المرض، إذ كانت لا تزال مجبرة على الاستمرار في التمثيل لتوفير احتياجات ابنته وزوجها. فأرسلت دعوة لحفل شاي تجاهله ”الدنيويون“ ليتخد في النهاية شكل ”وجبة جنازة“. (م.).

أكثر حميمية بداخله منذ البداية، كما كتب بروست، المقبض المتحرك باستمرار الذي تحكم في البقية، كان الإيمان بالثراء الفلسفي، بجمال الكتاب الذي كنت أقرؤه، ورغبتي في الاستيلاء عليه، مهما كان نوع الكتاب. فذلك عائد، حتى لو كنت اشتريته من كومبراي^{*}... إلى أنني أدركت أنه ذكر أمامي، على أنه عمل رائع، من قبل الأستاذ أو الرفيق الذي بدا لي في ذلك الوقت أنه يحمل سرّ الحقيقة والجمال^{٢٣}.

في مواجهة الفكر الرومانسي الذي يُشمن تفرد الرغبة وعفويتها، يكشف الروائيون بالتالي عن الطابع العالمي لرغبة المحاكاة وآليتها المثلثة. غالباً ما يكون وسيط الرغبة نموذجاً يرغب المرء في تقليده، ولكن يمكن أن يكون منافساً أيضاً. يسلط رينيه جيرارد الضوء على قوة الرغبة في المحاكاة. هل علينا أن نتبعه عندما يؤكد أن كل رغبة تقليد وهي تدرج في إطار اجتماعي فقط؟ يقودني عمل استبطاني بسيط إلى جعل الطابع المفاجئ للغاية لهذا التأكيد نسبياً. إذا أخذت بعين الاعتبار رغباتي كطفل، يمكنني عندها أن أشير حقاً إلى عدد من الرغبات، سواء كانت واعية أو غير واعية، وهي مستوحاة من الكبار أو من النماذج التي تحيط بي: التزلج أو المشي لمسافات طويلة، متابعة الدراسات الفكرية، الاستماع إلى الموسيقا الكلاسيكية... لكنني أحظ也 أيضاً ظهور الرغبات

* اسم قرية متخللة في أعمال بروست، استوحاها من قرية طفولته إيلليه. يذكر أنه جرى لاحقاً تبديل اسم القرية إلى إيلليه-كومبراي على شرف بروست.
(م)

والأذواق الشخصية التي لم تكن لدى والدي أو إخوتي وأخواتي أو البالغين الآخرين الذين كان بإمكانني الإعجاب بهم: كتابة الروايات (كتبت قصتي القصيرة الأولى في الثانية عشرة)، عزفت على الطبول وكانت فرقة لموسيقا الروك في الخامسة عشرة، وحتى أن أصنع في يوم من الأيام أفلاماً سينمائية (رغبة لم تتحقق بعد!)، إلخ. أنا مقتنع بأن الواقع أكثر دقة مما يؤكد رينيه جيرارد: هناك رغبات عفوية لدى الأفراد، مرتبطة بطبعتهم الفريدة، ورغبات تقليد مستوى حادة من نماذجهم أو منافسيهم. تمثل مساعدة جيرارد قبل كل شيء في الكشف عن قوة رغبة المحاكاة في حياتنا (خاصة في مرحلة المراهقة) عندما تكون مقتنعين بعفوية جميع رغباتنا. فهي وبالتالي تحثّنا علىبذل جهد من الوضوح والتميز، على غرار سبينوزا وفرويد، اللذين أزالا الغموض عن الإيمان بالقدرة المطلقة لإرادتنا الحرة، في حين أن معظم أفعالنا تحددها التأثيرات اللاواعية.

كبش الفداء والمحاكاة

انطلاقاً من هذا العمل الرئيسي الأول، سيواصل رينيه جيرارد في بحثه هذا عن رغبة المحاكاة طوال حياته، ولكن هذه المرة من خلال بعدها الجماعي. في أعماله اللاحقة، سيركز على ظاهرة كبش الفداء والبعد المحاكي الذي يقوم عليه. هذه العبارة مأخوذة من التوراة: في يوم الغفران، يصطاد رئيس الكهنة في الصحراء

عنزة يحملها كل ذنوببني إسرائيل. وقد انتشر هذا التقليد بدءاً من القرن الثامن عشر، وذلك لتسمية كل شخص، أو أي أقلية، اضطهدت ظلماً من قبل الأغلبية. في *[La Violence et le Sacré]* [العنف والمقدس]، يُظهر رينيه جيرارد بأن ذلك هو آلية للتنفيض الطائفي تهدف إلى تكبيل فرد تشد براءته عن المجموعة بحقيقة إجماعها، على اعتبار الضحية مسؤولة عن شرورها. وهكذا يُظهر سمة المحاكاة في العمل عبر جميع ظواهر العنف الجماعي: ”كيف نفسر نزعة الحشود إلى التجمع بالإجماع ضد العديد من الضحايا الذين يُنظر إليهم خطأً على أنهم مذنبون؟ ما يحدث هذا العمل الاستثنائي ليس تراكم الملاحظات بشكل مستقل عن بعضها بعضاً، وكلها متواقة بسبب دقتها... بل إنها عدوى المحاكاة بالطبع. يتم القبض على كراهية كبش الفداء مثل مرض معدٍ، على تماس مع حشد ملوث بالفعل بهذه الكراهية“^{٢٤}. في أشهر أعماله *Des choses cachées depuis la fondation du monde* [أشياء مخفية منذ تأسيس العالم]، يحاول جيرارد إظهار الطبيعة غير المبررة والمدمرة لآلية الضحية: فعلى العكس مما تخبرنا به الأساطير والأديان القديمة، الضحية بريء وهذه البراءة تظهر بشكل مثير للإعجاب من خلال الأنجليل، حيث يظهر يسوع كضحية تكفيير للعنف الجماعي: ”من الأفضل أن يموت رجل واحد على ألا يهلك الشعب بأسره“، بحسب كلمات رئيس الكهنة قيافا، الذي سلم يسوع إلى بيلاطس ليحكم عليه بالموت. يقول جيرارد: ”إن إعادة تأهيل كبش الفداء

في الكتاب المقدس وفي الأنجليل هي أكثر المغامرات المثمرة وغير العادلة للبشرية جموعاً، والأكثر أهمية لخلق مجتمع بشري حقيقي. هذا ما أسميه الكشف المدمر لآلية كبش الفداء، وهي لم تنهِ مجراهما. إنها لا تزال في طريقها إلينا^{٢٥}. ما دمنا على غير دراية كاملة بظاهرة آلية المحاكاة العاملة في مجتمعاتنا، فسوف نستمر في تعين كبش فداء، لتحميل فرد أو أقلية المسئولية عن جميع الشرور. سواء كان ذلك على مستوى الرغبة الفردية أو على مستوى السلوك الجماعي، يدعونا رينيه جيرارد بطريقة صحيحة لنكون مدركين لقوة المحاكاة.

الحسد

”ما هو جлад العقل هذا؟ إنه الحسد“

فولتير (القرن الثامن عشر)

إذا كانت الرغبة في المحاكاة تُحفزنا على الرغبة في ما يرغب فيه الآخرون، فهناك أيضاً ميل كوني يتلخص بالرغبة في ما يملك الآخرون، ولكننا أيضاً نشعر بالحزن من سعادة الآخرين ونتمنى شقاءهم. هذان الشعوران يحملان الاسم عينه - الحسد - في حين أنهما لا يعطيان الواقع نفسه. في الحالة الأولى، نتوق إلى شيء يمتلكه شخص آخر. يمكننا إذاً أن نتحدث عن الحسد: أشتاهي زوجة جاري أو سيارة هذا الزميل أو ذاك. في الحالة الثانية، نحسد الشخص الذي يشعر بالسعادة ونشعر بالاستياء منه. يمكن أن يتحول هذا الاستياء إلى بغض ويمكننا أن نتمنى له، أو حتى

نتسبب في شقائه.

من الحسد إلى الكراهة

هذا الشعور الثاني هو الذي أثار اهتمام الفلاسفة بصورة خاصة، لأنّه سمة مدهشة إلى حدّ ما في الروح البشرية: نجاح الآخرين أو سعادتهم يجعلانني غير سعيد، في حين أنّي لا أرغب بالضرورة في امتلاك ما يملك. هكذا يعرّف أرسطو الحسد بأنه “الم يشعر به أقراننا بعد نجاحهم الواضح في الحصول على أمور معينة، الم نشعر به ليس نظراً إلى مصلحتنا الشخصية، ولكن بسبب هؤلاء الأقران فقط”^{٢٦}. بعبارة أخرى، ليست هي ممتلكات الآخرين التي نحسدها بقدر ما نحسد سعادة أولئك الذين يمتلكونها من خلال تأثير المقارنة. وهكذا يضع أرسطو الحسد مقابل الشفقة: فهذه الأخيرة هي الم محسوس فيما يتعلق بمصيبة الآخرين، في حين أن الحسد هو “الم مزعج” في وجه سعادة الآخرين. كما أنه يحرص على التمييز بين الحسد والسطح – الألم الذي نشعر به عند مواجهة سعادة أو نجاح شخص لا يستحق ذلك – أو عن التقليد الذي يشجعنا على الحصول على الخيرات التي يمتلكها الآخرون والتي نريد الحصول عليها أيضاً: “المضاهاة هي شغف صادق عند الأشخاص الصادقين والحسد هو شغف دنيء عند الناس الخسيسين؛ لأنّ المرء يضع نفسه، عن طريق التقليد، في وضع

يسمح له بالحصول على هذه الخيرات، والآخر، بالحسد، يمنع جاره من الحصول عليها”^{٢٧}. يؤكّد الفيلسوف أيضًاً أننا نحسد فقط الأشخاص الذين نعتبرهم أقربانا، والذين نقارن أنفسنا بهم، ولكن لا نحسد أبدًاً الأشخاص البعيدين عنا، سواءً من حيث المسافة أو الثروة. يشارك سبينوزا أيضًاً وجهة النظر هذه ويؤكّد في الأخلاق أننا نحسد فقط أولئك الذين نفترض أنهم من طبيعتنا نفسها.^{٢٨} يشير أصل الكلمة اليونانية ”الحسد“ (*phthonos*) إلى فكرة الحقد: الرغبة أو الفرح في مصيبة الآخرين. لا يريد الحسد أكثر من تدمير من يحسدونه أو روئيته يسقط.

فرح الآخر يقلّل من فرحي

كيف نفسر ولادة شعور مماثل؟ مستوىً من تحليلات أرسطو، كتب عالم اللاهوت العظيم القروسطي تو마 الأكويني في كتابه [الخلاصة اللاهوتية] *Summa Theologica*: ”يتمثل الحسد في الحزن على خير جارنا كما لو كان يقلل من قيمتنا و يجعلنا مخطئين“^{٢٩}. هذه الفكرة استعادها الفيلسوف الإنكليزي ديفيد هيوم David Hume بعد عدة قرون: نحن نحكم على سعادتنا أو سوء حظنا مقارنة بما نلاحظه في الآخرين. لذا، فإن مشهد محنّة الآخرين يعطينا فكرة أكثر وضوحاً عن سعادتنا، وعلى العكس من سعادة الآخرين بسبب سوء حظنا. وهكذا فإن الحسد ”يُوقظه فرح الآخرين

الفعلى، والذي، بالمقارنة، يقلل من فكرتنا عن فرحتنا”^{٣٠}. وينتتج عن ذلك استياء أو كراهة، مما يدفعنا إلى أن نتمنى شقاء الآخرين. يعتبر معظم المفكرين اليونانيين، والعديد ومن تبعهم من اللاهوتيين المسيحيين، أن الحسد هو أسوأ الرذائل، أكثر ما يفسد الروح البشرية. هذا هو السبب في أن أيقونات العصور الوسطى وعصر النهضة تمثله غالباً في صورة امرأة عجوز أو رجل عجوز متهالك، بعيون تجمّدها الكراهة، مداعباً ثعباناً يرمز إلى السم الذي يقطره الحاسدون بافتراضهم. لم يكن فلاسفة عصر التنوير أقل رقة تجاه هذه ”الرذيلة البشعة، هذه العاطفة الكئيبة التي تنقلب على نفسها، وتسعى، ولو في الفكر فقط، إلى تدمير سعادة الآخرين“^{٣١}، وفقاً لكلمات كانط، التي وجدت صداقها في كلمات

فولتير Voltaire :

إذا خلق الإنسان حراً، فعليه أن يحكم نفسه، وإذا كان

للإنسان طغاة، فعليه خلعهم عن عروشهم.

نحن نعلم جيداً أن هؤلاء الطغاة هم الرذائل.

أقسى من كل شيء في نزواته المظلمة،

الأكثر جبناً في الوقت نفسه، والأكثر قسوة،

من يغرق نبلًا مسموماً في أعماق القلب،

هذا الجلاد للعقل، ما هو؟ هذا هو الحسد^{٣٢}.

من الرغبة إلى الحسد

لذلك من الضروري التمييز بوضوح بين مفاهيم عدة متشابهة تغطيها أحياناً الكلمات نفسها: الحسد الخالص، كما وصفته لتوه، الحسد الذي يتعلق فقط بالأشخاص الذين نعتبرهم أقراناً ونقارن أنفسنا بهم؛ الحسد كطعم موجه نحو الخيرات أو الناس؛ ولكن أيضاً الغيرة، التي تنطبق أيضاً على الخيرات والأشخاص، ولكن في عملية ثلاثة تدفع الشخص الغيور إلى طرد طرف ثالث مزعج. الحسد، الشهوة، الغيرة، بطريقة أو بأخرى، مشتقات أو تكشيرة للرغبة. في اللغة اليومية، نستخدم أيضاً كلمة "حسد" (*j'ai envie d'une*) كمرادف للرغبة: أرغب في الآيس كريم (*glace*)، أرغب في ممارسة الحب مع مثل هذا الشخص، أرغب في أن أقضي عطلتي على البحر، أرغب في الجلوس إلى البيانو، أرغب في شراء سيارة كذا وكذا... لدينا جميعنا "رغبات"، التي هي مظهر من مظاهر الاحتياجات أو الرغبات الجسدية الأكثر تنوعاً. نظراً إلى استخدام الكلمة بشكل شائع لتحديد احتياجاتنا الجسدية، فإنها تميل إلى تقليل رغباتنا إلى تلك الأنواع من الاحتياجات وتقليل شدة أو عمق الرغبة المعبر عنها بطريقة ما. ليس الأمر نفسه أن تقول لشخص ما "أرغب فيك" أو "أرغبك". التعبير الأول عن وعي أو بغير وعي يردد إشباع الحاجة الفسيولوجية، كما يمكن للمرء أن يقول: "أرغب في بيرة باردة طازجة"، بينما يدو أن الثانية تشغل كياننا كله أكثر: عواطفنا، حناننا، زخمنا الحيوي.

لهذا السبب، على العكس من ذلك، نادرًا ما نعبر عن الحاجة الفسيولوجية بكلمة الرغبة: ”أرغب في أن أذهب إلى المرحاض“ أو ”أرغب في الكواكولا“. فذلك يبدو قويًا جدًا. الشيء نفسه ينطبق على السلع المادية التي نرحب فيها. في اللغة الشائعة، نسميتها غالباً ”رغبات“: أرغب في [أريد] جهاز كمبيوتر جديداً، وزوجاً من الأحذية الرياضية، ودرجة كهربائية، وما إلى ذلك. بالمقابل، عندما نستحضر رغبات أعمق، التي تشير إلى شيء غير مادي أو أكثر حميمية، فإننا نتحدث تلقائياً عن الرغبات (*désirs*): ”أرغب في [أريد] إعادة توجيه حياتي المهنية“؛ ”أرغب في [أريد] أن أعيش في الخارج“؛ ”أرغب في [أريد] أن أتزوج أو أنجب طفلًا“؛ ”أرغب في [أريد] أن أثقف نفسي أكثر“. إن اختيار الكلمة التي نستخدمها لوصف رغباتنا، بوعي أو بلاوعي، ليس محايداً، غالباً ما تعبّر كلمة ”رغبة“ عن حاجة جسدية أو شيء مادي. هذا هو السبب في أنه يمكن للمرء أن يقول، كما سُنرى الآن، إن المجتمع الاستهلاكي في كثير من الأحيان يحيل رغباتنا إلى شهوات.

النزعة الاستهلاكية والتلاعب بالرغبة

”عاقبونا برغبات تعاقبنا“

ألان سوشون (القرن العشرون)

في كتابه *La fin du travail* [نهاية العمل]، يشرح الخبير الاقتصادي الأميركي جيريمي ريفكين Jeremy Rifkin كيف واجهت الشركات الأميركية الكبرى منذ عشرينيات القرن الماضي الحاجة إلى مزيد من الإنتاج للحفاظ على أرباحها وزيادتها، وأنه كان من الضروري إقناع غالبية الأسر بشراء المنتجات التي لم يكونوا بحاجة إليها. لتحقيق ذلك، كانت الرافعة المستخدمة في الإعلان هي المقارنة الاجتماعية، من خلال ربط العلامة التجارية بعلامة النجاح.

خلق استياء منظم

لذا ضاعف المعلنون شعارات من نوع: "هل تعلم أن جارك يملك حقاً سيارة فورد موستانج سداسية الأسطوانات؟"، عندما لم يكن من الضروري على الإطلاق امتلاك مثل هذه السيارة القوية. نجحت العملية بطريقة رائعة لأن المعلنين اكتشفوا، من دون معرفة ذلك، أن دماغنا كان يسعى باستمرار لتحسين وضعنا الاجتماعي من خلال علامات خارجية سطحية: ساعات، أحذية، سيارات، هواتف... اكتشف المعلنون أيضاً أننا كنا غير راضين على الدوام وأن الطريقة الوحيدة لإشباعنا هي إنشاء منتج أكثر كفاءة أو تطوراً أو بريقاً. وكما قال تشارلز كترننج Charles Kettering، نائبُ رئيس General Motors في ذلك الوقت: "إن مفتاح الازدهار الاقتصادي هو خلق حالة من عدم الرضا المنظم". يذكر ريفكين أيضاً تقريراً ملهماً عن حالة الاقتصاد بتكليف من الرئيس هوفر Hoover في عام ١٩٢٩. وهذا مقتطف منه: "يوضح الاستطلاع على وجه اليقين ما كان يعتقد منذ فترة طويلة على أنه صحيح من الناحية النظرية، أي أن الرغبات لا تشبع؛ أن رغبة مرضية تفتح الطريق لواحدة أخرى. في الختام، سنقول إنه على المستوى الاقتصادي يُقدم لنا مجال غير محدود؛ ستفتح الاحتياجات الجديدة الطريق باستمرار لاحتياجات جديدة أكثر، بمجرد تلبية الاحتياجات الأولى (...). الإعلان والوسائل الترويجية الأخرى (...) سخرت الإنتاج لقوة دافعة قابلة للقياس (...). يبدو أنه يمكننا الاستمرار في زيادة

النشاط (...). وضعنا سعيد، زخمنا غير عادي”^{٣٣}.

”الاحتياجات هي ثمرة الإنتاج“

حلل عالم اقتصادي أمريكي آخر مشهور، كينيث غالبريث Kenneth Galbraith كينيدي Kennedy الخاص، بشكل متكمّل نوابض الاستهلاك في السبعينيات، موضحاً أنه تحت ستار الخطاب الليبرالي، تُملّى علينا خياراتنا عن طريق الإقناع. إن حرية وسيادة المستهلك، التي أشاد بها مناصرو الليبرالية الجديدة، ليست سوى خدعة. لأنه، المستهلك، مقيد في الواقع بعرض الإعلان وخطابه، ويؤكد غالبريث أن: ”الاحتياجات هي في الحقيقة ثمرة الإنتاج“، ما يعني في نهاية المطاف أن المهمة الرئيسية للاقتصاد هي خلق الاحتياجات التي يسعى إلى إشباعها وأن للمستهلك حافزاً للاستهلاك أكثر وأكثر، عبر جميع أنواع الوسائل المقنعة التي تلعب بشكل خاص على النوابض، اللاواعية أحياناً، وعلى المقارنة الاجتماعية وال الحاجة إلى الاعتراف. يكتب غالبريث: ”لا يخدم الفرد النظام الصناعي بجلب مدخراته وتزويده برأسماله، بل باستهلاك منتجاته“، ويضيف أنه ”علاوة على ذلك، لا يوجد أي نشاط آخر، ديني أو سياسي أو أخلاقي، نعده له بهذه الطريقة المتكاملة والعليمة والمكلفة أيضاً“^{٤٤}. بالنسبة إلى غالبريث كما

إلى العديد من الباحثين الآخرين (جيرفارزي Gervasi وبارسونز Parsons وريسمان Riesman)، ترتبط الاحتياجات دائمًا بقيم المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، ورضاهem أولًا وقبل كل شيء يعني الالتزام بهذه القيم. إن الاختيار الأساسي للفرد هو في النهاية قبول - أو عدم - طريقة الحياة والامتثال لقيم مجتمع معين.

تدريب الأفراد

كتب عالم الاجتماع الفرنسي جان بودريyar Jean Baudrillard في عام ١٩٧٠ عملاً بارعاً بعنوان *La Société de consommation* [مجتمع الاستهلاك]، وهو لا يزال راهناً رغم مرور كل هذه السنوات. إنه يكمل فيه ويصدق نظريات الاقتصاديين الأميركيين المذكورين أعلاه، من خلال إظهار البعد الرمزي والأسطوري وحتى السحري للعمل في مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة. كما أنه يستذكر خطأ الاقتصاديين النيوليبراليين الذين يعتقدون أن العنف الاجتماعي يتناقض في المجتمعات الغربية بفضل الوفرة والإشباع الحر للاحتياجات، في حين أن المجتمع الاستهلاكي، حسب قوله، يعمل جيداً نسبياً لأنه ينفذ تدريرياً حقيقياً للأفراد الذين يستوعبون قواعد اللعبة والقيم التي يิشرون بها. "إنه ليس قطاعاً هامشياً على الإطلاق من اللاحتمية، حيث يمكن للفرد، في كل مكان مقيد بالقواعد الاجتماعية، أن يستعيد في النهاية

هامشاً من الحرية واللعب الشخصي. إنه سلوك نشط وجماعي، إنه قيد، إنه أخلاق، إنه مؤسسة. إنه نظام كامل للقيم، مع ما يشير إليه هذا المصطلح كدالة لتكامل المجموعة والرقابة الاجتماعية (...). هذه هي الطريقة التي يمكن أن يستبدل بها الاستهلاك نفسه مكان جميع الأيديولوجيات، وأن يأخذ على المدى الطويل تكامل مجتمع بأكمله بمفرده، كما فعلت الطقوس الهرمية أو الدينية للمجتمعات البدائية (...). لذلك يمكن القول إن عصر الاستهلاك هو التتويج التاريخي للعملية الكاملة للإنتاجية المتسارعة تحت علامة رأس المال، وهو أيضاً عصر الاغتراب الراديكالي. لقد أصبح منطق السلعة مُعماً، ولا يحكم اليوم عمليات العمل والسلع المادية فحسب، بل الثقافة بأكملها، والجنس، والعلاقات الإنسانية، وحتى الأوهام والد الواقع الفردية.

يتم تناول كل شيء من خلال هذا المنطق، ليس فقط بمعنى أن جميع الوظائف، كل الاحتياجات موضعية ويتم التلاعب بها من حيث الرابع، ولكن بالمعنى الأعمق حيث يتم عرض كل شيء، أي أنه تم استحضاره، واستفزازه، وتنظيمه في صور، في لافتات، في نماذج قابلة للاستهلاك^{٣٠}. لا يتردد جان بودريyar في مقارنة العقلية الاستهلاكية بالفكرة السحرية للمجتمعات القديمة، لأنه يقوم أيضاً على الإيمان بالقدرة المطلقة للعلماء: نحن نؤمن بعلامات السعادة والنجاح التي يقدمها لنا المجتمع الاستهلاكي ولذلك نحن نرغب فيه.

الاستهلاك والامتثال

يحلم به البعض، ويتحطّه البعض الآخر، إنه معيار أسلوب الحياة الأميركي الذي فرض نفسه على مدى عقود في الغرب، وهو في طور الانتصار على العالم كله. المستهلك الحديث ممثل للغاية: إنه يسعى إلى تبني أسلوب الحياة الذي يُقترح له مع علامات الاعتراف الاجتماعي المصاحبة له. روحه النقدية ضعيفة للغاية، ورغباته مقلدة وتحول إلى توق شديد: إنها تلك التي اقتربها المجتمع وضجيج الإعلان وفي أغلب الأحيان من قبل وسائل الإعلام (كم مرة تشيد وسائل الإعلام بالتقدم التكنولوجي ومزايا المنتجات الجديدة؟). يحلم المراهق بالحصول على زوجين من أحذية Nike الأنيقة أو iPhone أو أحدث وحدة تحكم في ألعاب الفيديو بينما الشخص البالغ في سيارة كبيرة أو ساعة براقة أو حقيبة يد فاخرة. يعبر الاقتباس الشهير للمعلن جاك سيفيلا Jacques Seguéra – “في الخمسين، إذا كنت لا تستطيع شراء ساعة رولكس، فقد فاتتك حياتك بالتأكيد” – تماماً عن هذا الأمر الذي للاستهلاك من أجل الوجود... في أعيننا كما في أعين الآخرين. تخلق عملية التسويق رغبات جديدة وتجعلنا نظهر بأننا لا نستطيع الاستغناء عن تلك الأشياء التي تمكنت البشرية من الاستغناء عنها عبرآلاف السنين. وهذا ما يسمى “الرغبوية” في المنتج. الندرة هي أحد المفاتيح الأساسية لجعل المنتج مرغوباً: إنه سرّ نجاح صناعة الرفاهية. مثل هذه الساعة أو مثل هذه السيارة أو حقيقة اليد هذه مرغوب فيها أكثر لأنها باهظة الثمن ويتم إنتاجها

بكميات صغيرة وأحياناً يستغرق الحصول عليها شهوراً.

أنا أستهلك، إذاً أنا موجود

على مدى العقدين الأخيرين، لعبت الإعلانات بشكل أقل افتاحاً في سجل المقارنة الاجتماعية (إذ لكترة استخدامها، بدأت التقنية تتأكل) وأكثر من ذلك، في الموضوع العصري للغاية المتمثل في الأصالة وتحقيق الذات. ليس هناك أفضل لجعل منتج ما مرغوباً فيه من التأكيد على أنه يسمح لنا بأن نكون أنفسنا تماماً، أو أنه يتوافق تماماً مع هويتنا. خطاب سخيف، لأنه موجه إلى الملaiين، بل إلى مئات الملaiين من الأفراد، هؤلاء الذين يختلفون عن بعضهم بعضاً جمياً. ولكن بغض النظر عن الكذبة الإعلانية: فهو يستعيد تطلعه العميق ليكون على طبيعته، وأن يكون مخلصاً لرغباته الأكثر أصالة. لذلك نبيع التخصيص للأفراد، عندما لا يكون هناك شيء غير شخصي أكثر من المنتج القياسي والمُطعم بعلامة تجارية كبرى تُباع في جميع أنحاء العالم! ما من شيء أكثر امتثالاً من شراء منتج معلن عنه، ولكن يجب على المستهلك أن يقنع نفسه بأن قراره بالشراء هو قرار شخصي، وأنه يشتري منتجاً يتكيف مع هويته، وهو ما يتوافق مع رغبته الأكثر حميمية. هذا ممكن فقط من خلال آلية الرغبة المحاكية التي سبق ذكرها. لأنني أرى شخصاً أتماثل معه (غالباً ما يكون نجماً) يُشيد بمزايا هذا المنتج مؤكداً أنه بفضله

يكون نفسه تماماً، فسأعتقد أنّ الأمر سيكون كذلك بالنسبة إلىّ أيضاً. رغبتي - بل يجب أن أقول توقّي بشكل أفضل، ما دامت الرغبة شديدة الفقر هنا - تحاكي رغبة النموذج.

فقدان التفكير النقدي وإفقار الرغبة

الامتنال، التقليد، فقدان التفكير النقدي، إفقار الرغبة: يُتّج المجتمع الاستهلاكي تبداً متزايداً للشخصية يدعو للقلق. من الواضح أنه يحاول إخفاءها بخطاب مضلل حول حرية الاختيار وتحقيق الذات، لكنه في الواقع يحيل الأفراد إلى حالة من المستهلكين الأغبياء، والعبيد لن Cassidy دماغهم البدائية وحثّهم على التقليد. تعدنا الأيديولوجية النيوليبرالية التي تحمل النظام الاستهلاكي بالحرية والسعادة، بينما يشكل هذا النظام مصدر الخنوع والإحباط. نحن مدربون وخاضعون ومتلاعبون في رغباتنا... وغير راضين على الدوام. فللخروج من ذلك، يتعلق الأمر بترك ضرورات مجتمعاتنا القاطعة، التي تربط السعادة بالنجاح الاجتماعي والتمتع الوحيد بالسلع المادية؛ من الضروري تقوية فطنتنا وروحنا النقدية؛ وقبل كل شيء أن نتعلم إعادة الاتصال برغباتنا العميقـة والشخصية حقاً، وبالزخم الحيوـي الذي يحملها. هذا ما سنراه في الجزء الثالث. لكن لا يزال يتـبع علينا تركيز انتباـهنا على نقطة مـثيرة للقلق: الطريقة التي يتمـ بها التلاعب برغبة الأطفال والمرـاهقـين، لا سيما من خلال شبـكات التواصل الاجتماعي.

عقلة الإصبع المنبوذة

”الله وحده يعلم ما الذي نفعله بأدمغة أطفالنا“

شين باركر، نائب رئيس فايسبوك السابق (القرن الواحد والعشرون)

عندما نشر الراحل ميشال سير Michel Serres كتابه الجميل *Petite Poucette* [عقلة الإصبع] في عام ٢٠١٢، كنت أشك أكثر منه في كرمه تجاه الشبكات الاجتماعية، لأنني بدأت أرى مراهقين من حولي يقضون عدة ساعات يومياً على هواتفهم الذكية، وهم يتظلون بفارغ الصبر الحصول على تعليق جديد، إعجاب (Like)،

* الكلمة في الأساس بالمذكرة *Le Petit Poucet* [عقلة الإصبع] وهي عنوان حكاية للأطفال للكاتب شارل بيرول Charles Perrault. أما الفيلسوف الفرنسي ميشيل سير فاستعار العنوان محولاً إياها إلى المؤنث *Petite Poucette* ليسمى به كتابه الذي هو تفكير فلسفية عن الأطفال الرقميين الذين يقضون أوقاتهم خلف الشاشات. (م.)

إلى. المعلومات والدراسات التي لدينا اليوم، بعد عشر سنوات من الإدراك المتأخر ، تؤكد للأسف هذا الخوف. في فرنسا، وفقاً لدراسة أجراها Médiamétrie نُشرت في ٢٤ تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٢١ ، يقضي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ عاماً في المتوسط ٣,٤١ ساعة يومياً في تصفح الإنترنت عبر هواتفهم الذكية، مقارنةً بـ ١,٣٧ ساعة لعامة السكان. لم يتوقف هذا الرقم عن الازدياد باطراد على مر السنين والجزء الأساسي منه يخص وسائل التواصل الاجتماعي. يوجد حالياً ٤,٢ مليار حساب نشط في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، فإن غالبية هذه الشبكات (مثل فيسبوك وإنستغرام وتيك توك وسناب شات) توفر للمستخدم الفرصة لإنشاء ملف تعريف يصبح بطاقة أعمالهم، وهي الواجهة التي يُظهر من خلالها الشباب أنفسهم لآخرين. فكل منشور أو كل قصة تقدم له إمكانية الوصول إلى مجتمعه وزيادة شهرته، ونقل صورة جيدة عنه، وغالباً ما يكون مثالياً من خلال تنظيم الصور أو مقاطع الفيديو واستخدام الفلاتر أو التنقيح. وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تتضرر السمعة بسهولة من خلال نشر معلومات أو صورة بواسطة شخص خبيث. تُعد الأشرطة الجنسية، التي تدفع عشرات المراهقين إلى الانتحار كل عام، واحدة من أكثر الأمثلة تدميراً.

وسائل التواصل الاجتماعي والاعتراف الاجتماعي

ما هو على المحك قبل كل شيء في هذا النوع من الشبكات

الاجتماعية هو حاجتنا الأساسية للاعتراف الاجتماعي، والتي رأينا أن دماغنا الأولي مغرم بها. يرجع نجاح الشبكات الاجتماعية بشكل أساسي إلى رغبتنا في أن تكون موضع إعجاب وحب وتقدير اجتماعياً. والمكافأة هي جرعة الدوبامين التي ينتجهما دماغنا مع تلقي كل لايك جديد أو تعليق إيجابي. تولد هذه الشبكات الاجتماعية إدمان الدوبامين من خلال رغبتنا في الاعتراف الاجتماعي. في أي حال، لقد أنشئت لهذا الغرض واستمر تحسينها على الدوام، كما اعترف بذلك العديد من المديرين التنفيذيين السابقين في فايسبوك، من أجل جعل المراهقين أكثر اعتماداً على هذا التطبيق. في شهر تشرين الثاني / نوفمبر من عام ٢٠١٧، أطلق شين باركر Sean Parker، أحد رواد فايسبوك صافرة الإنذار حين أعلن أنه أصبح «معارضاً ضميرياً» لوسائل التواصل الاجتماعي، وأن فايسبوك ومواقع أخرى قد نجحت في «استغلال نقطة ضعف في علم النفس البشري»، مضيفاً هذه العبارة التي انتشرت عبر الويب: «الله وحده يعلم ما الذي فعله بأدمغة أطفالنا»^{٣٦}. في خضم ذلك، في كانون الأول / ديسمبر من عام ٢٠١٧، أوصى نائب الرئيس السابق لنمو المستخدمين في شركة كاليفورنيا الشهيرة، Chamath Palihapitiya، الطلاب في كلية الدراسات العليا للأعمال في ستانفورد بأخذ «استراحة صعبة» من الشبكات الاجتماعية واعترف بأنه نادم على تصميم نظام يتلاعب ويقضي على نفسية المراهقين من خلال خلق حالة من عدم اليقين الدائم بشأن قيمتهم

عبر تشجيعهم على التواصل باستمرار لطمأنة أنفسهم، الأمر الذي ينتج عنه تأثير معاكس.^{٣٧}

يتساءل سياستيان بوهлер Sébastien Bohler الباحث في علم الأعصاب، بجدارة: “لماذا يكون المراهقون على وجه الخصوص في حيرة من أمرهم عندما يواجهون موقف تنطوي على مصلحة اجتماعية قوية؟ الجواب هو أن دماغهم، بطريقة ما، هو ‘مخطط نقى’، في الخامسة عشرة عاماً تقريباً عند الأولاد – وقبل ذلك بقليل عند الفتيات – تكون الأجزاء المركزية للدماغ مثل منطقة السقيفة البطنية أو النواة المتكئة أو الشاحبة أو النواة المذنبة، التي تتواصل خلاياها العصبية عن طريق بث كميات كبيرة من الدوبامين، في طور التطور الكامل، الذي ينتج عنه إيقاظ الرغبة الجنسية، ولكن أيضاً الحساسية القوية لمسائل الوضع الاجتماعي”^{٣٨}.

بيزنس* الإدمان مكتبة سُر من قرأ

الأسباب التي تدفع عمالقة الإنترنت لجذب أكبر قدر ممكن من انتباه المراهقين على الشبكات الاجتماعية باستخدام حاجتهم إلى الاعتراف الاجتماعي هي أسباب تجارية بحتة. حتى لو كان استخدامها مجانياً، فقد أنشؤوا نظاماً من الخوارزميات يتبع معرفة أذواق المستخدمين ومراكل اهتمامهم وإرسال الإشعارات

* فضلت الإبقاء على الكلمة بأصلها الإنكليزي لأنها تقيد المعنى أكثر من كلمة “أعمال” العربية. (م.)

و والإعلانات المستهدفة إليهم. في الولايات المتحدة، نجد أن ٤٤٪ من عائدات الإعلانات تتحقق رقمياً، لذا تستوعب غوغل و فايسبوك ثلثي مجموع كل الإعلانات الجديدة. لذلك، من خلال إدراكنا عن غير قصد لرغباتنا ونفورنا وعاداتنا، فإن صناعة الوريب تجني أرباحاً هائلة. لهذا، كل الوسائل جيدة، حتى لو كانت تعني التلاعُب و تدمير نفسية المراهقين. في الفيلم الوثائقي الرائع الذي أنتجته نيتفلิกس وبثته في عام ٢٠٢٠ *Derrière nos écrans de fumée* [خلف شاشاتنا التي من دخان] – يلخص ترستان هاريس Tristan Harris المشارك لمركز التكنولوجيا البشرية، المشكلة تماماً: ”بشكل عام توضع أدلة ببساطة في زاوية لكي تنتظر من يستخدمها. تنتظر بصبر. لم تعد أدلة ما دامت تطلب منك شيئاً، تحاول إغوائك، لتتلاعُب بك كي تحقق غاياتها. لقد انتقلنا من بيئه كانت الاختراقات فيها أدوات بسيطة إلى بيئه تعزز فيها الإدمان والتلاعُب! هذا هو ما تغير. شبكات التواصل ليست أدوات تنتظر استخدامها، إذ لها أغراضها الخاصة. ولكي تتحققها، نجدها تستخدم تقنيات علم النفس ضدك“]. من هنا، نفهم بشكل أفضل لماذا يرسل معظم الرؤساء الشباب في وادي السيليكون أطفالهم إلى المدارس حيث يُحظر استخدام الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية، ولماذا اعترف ستيف جوبز Steve Jobs، مؤسس شركة Apple الكاريزمي، لصحيفة *New York Times* قبل وقت قصير من وفاته بأنه رفض

السماح لابنه باستخدام الجهاز اللوحي الرقمي (iPad) الذي كان أطلقه لتوه في السوق. في كتابه الناجح La civilisation du poisson، يُقرّ صديقي برونو باتينو Bruno rouge [حضارة السمكة الحمراء]، أحد رواد الإعلام Patino، الرئيس التنفيذي الحالي لشركة Arte وأحد رئيس فرنسا: “إن المدينة الفاضلة الأولى تموت، تُقتل على يد الوحش التي أنجبتها. تكشفت قوتان يتغاهلهما التحرريون بلا قيود: الغضب الجماعي الناجم عن المشاعر الفردية والقوة الاقتصادية الناتجة عن التراكم. إن إدماناً ما هو إلا نتيجة للرابطة التي نشأت بين أحدهما والآخر، والبنية الفوقيّة الاقتصادية التي تجعلهما يتغذيان على بعضهما البعض، ويعزز كل منهما الآخر على حساب حريتنا”.^{٣٩}.

أمراض الإنترن特 الجديدة

كيف نخرج - وكيف نساعد المراهقين على الخروج - من ”العبودية المختارة“، فيما لو استخدمنا تعبير لا بويسيه La Boétie؟ في ظلّ الغياب القاسي للتنظيم العالمي، لا يوجد حالياً من الحلول الأخرى سوى الاعتدال الفردي. أن نتعلم كيف نجد حدّاً لأنفسنا من خلال فهم المخاطر على حريتنا وصحتنا، العقلية والجسدية، حتى لا نصبح مدميين على الويب. أظهرت العديد من الدراسات النفسية الضرر الكبير الذي يسببه الإدمان على الشبكات

الاجتماعية، وخاصة بين الشباب، مثل اضطرابات الانتباه والنوم المرتبطة بفرط نشاط الدماغ، أو مشاكل احترام الذات، التي تدفع المراهقين إلى الرجوع إلى ملفهم الشخصي باستمرار من أجل التحقق من اللايكات والتعليقات على منشوراتهم. وفقاً لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، نلاحظ زيادة قوية جداً في منسوب القلق والمخاوف بين الشباب الأميركيين المولودين بعد عام ١٩٩٦ (الجيل Z). لقد ارتفعت نسبة الدخول إلى المستشفيات عند الفتيات الصغيرات بسبب إيداء الذات بين عامي ٢٠٠٩ و ٢٠١٥ إلى أكثر من ٦٢% لمن هنّ بين ١٥-١٩ عاماً وأكثر من ١٨٩% للفتيات اللواتي بين ١٤-١٠ عاماً. الأمر عينه بالنسبة إلى حالات الانتحار: بين ٢٠٠٩ و ٢٠١٩، مقارنة بالفترة ٢٠١٠-٢٠٠١، أكثر من ٧٠% بين ١٩-١٥ سنة وأكثر من ١٥١% بين ١٤-١٠ سنة. كل شيء يدفعنا إلى الاعتقاد أن ذلك بسبب الشبكات الاجتماعية.

هناك أمراض جديدة مرتبطة بالإدمان على الشبكات الاجتماعية: متلازمة القلق، أي الحاجة القهرية لعرض أصغر تفاصيل حياة المرء على الشبكات الاجتماعية؛ اضطرابات الشخصية، مثل الفصام الشخصي، حيث يضيع الفرد في ملفاته الشخصية وهو ياتيه المختلفة على الإنترنت؛ athazagoraphobia (الخوف من النسيان على شبكات التواصل)، أو حتى متلازمة خلل المورفولوجيا المرتبطة بتطبيق سناب شات، الذي يحظى بشعبية

كبيرة بين الشباب ويوفّر العديد من الفلاتر لتعديل المظهر الجسدي بشكل مفید. يتعلّق الأمر هنا بها جس بعض المراهقين، الرغبة في إعادة إنتاج تأثير الفلاتر عبر إجراء عمليات جراحية تجميلية: تنعيم الجلد، وتعديل مظهر لون العينين، والبريق، وصفات الحيوانات الحقيقية أو الأسطورية، إلخ.

إلى هذه الاضطرابات المرضية، يمكننا إضافة تأثيرات ضارة أخرى خاصة بشبكات التواصل الاجتماعي، مثل ارتباك الأفكار الناتج عن الوصول الوحيد إلى معلومات غير هرمية ومحددة، حيث تزدهر الشائعات والافتراءات ونظريات التآمر، أو حتى بين الذات الناتجة عن الاستخدام المكثف لهذه الشبكات. في عام ١٩٨٣، أي قبل عصر الإنترنٌت، سبق للفيلسوف جيل ليوبوفيتسكي Gilles Lipovetsky في كتابه *L'Ère du vide* [عصر الفراغ] أن ندد بالرغبة في أن يجد المرء نفسه بين نفسه، مع الكائنات التي تشتراك في الاهتمامات المباشرة والمحدودة نفسها. النرجسية الجماعية: نجتمع لأننا متباهون، لأننا نشعر بالحساسية المباشرة من خلال الأهداف الوجودية نفسها”^{٤٠}. لم تقم شبكات التواصل الاجتماعي إلا بتضخيم هذه الظاهرة تماماً، كما أنها عزّزت حبس الأفراد في فقاعات اليقين الخاصة بهم. لأننا لا نتجمع معاً وفق التقارب فحسب، بل ترسل الخوارزميات لنا أيضاً إشعارات وإعلانات تتوافق مع عاداتنا وأذواقنا، مما ييرز ظاهرة الانسحاب وعدم التسامح.

كيف نتخلّى؟

كيف نساعد المراهقين على الإقلاع عندما يصبحون مدميين على شبكات التواصل الاجتماعي؟ قبل كلّ شيء، يجب على المربيين أن يكونوا قدوة لاستخدام الإنترنت باعتدال، لأنك كيف تشرح للشباب أنه يجب عليهم تحديد وقت الاتصال إذا رأينا غارقين حتى أنوفنا لعدة ساعات يومياً في هواتفنا الذكية؟ هناك المزيد والمزيد من الواقع المخصص للأباء المعوزين في مواجهة إدمان المراهقين (كما الحال في فرنسا lebonusagedesecrans.fr). في الولايات المتحدة، تخصص العديد من المدربيين والمعالجين في مسألة "الاتصال الخاضع للرقابة"، خاصة للأطفال والمراهقين، مثل غلوريان ديجايتانو Glorian Degaetano، المعلم الأميركي السابق الذي أنشأ الشبكة العالمية الشهيرة Parent Coach International. لكن مهما كانت عليه النصائح والأساليب المقدمة، فإن النقطة التي تبدو لي الأكثر أهمية ونادرًا ما يتم إدراكتها هي إعادة توجيه الرغبة. المراهق المدمن على الشبكات الاجتماعية لديه حاجة قوية للاعتراف الاجتماعي وقد أصبح مدمناً على الدوبامين. إن أفضل طريقة لمساعدته على الإقلاع عن إدمانه ليست مجرد الانسحاب، ولكن أيضًا الدعم لإيجاد دافع آخر تجاه نشاط يجلب له أيضًا الاعتراف والدوبامين. كما سنرى بالتفصيل لاحقًا، يشرح لنا الفيلسوف باروخ سبينوزا أنه يمكننا ترك إدمان أو رغبة خاطئة تجعلنا غير سعداء ببساطة بقوة العقل والإرادة. لتحقيق ذلك،

يجب علينا حشد تأثير إيجابي أقوى من التأثير المراد إزعاجه، وبالتالي إعادة توجيه رغبتنا نحو شيء، شخص، نشاط يرضينا أكثر. سيساعدنا العقل على تمييز هذه الأشياء الجديدة والرغبة في متابعتها، لكن الرغبة هي التي ستقود التغيير. غالباً ما أروي مثالاً هذا الشاب البالغ الذي أصبح مدمناً على الإنترنت وأخيراً مكتئباً ولم يعد قادراً على مغادرة غرفته وشاشاته. وقد استطاع الخروج منه لأن أحد أقاربه أعطاها قطاً صغيراً رائعاً، مما جذب انتباهه وحبه تدريجياً. بدأ بمعادرة غرفة نومه لفتح وإغلاق النافذة في غرفة المعيشة التي تطل على حديقة، ما يسمح للقطة بالذهاب والإياب. تدريجياً، ساعده حبه واهتمامه بالقطط في تحمل مسؤولية اكتئابه وإدمانه. يمكن أن يحدث ذلك أيضاً مع لقاء رومانسي جديد، أو الرغبة في ممارسة فن أو نشاط رياضي يحفّزنا... في الحياة، كل شيء هو مسألة رغبة وتحفيز. وعندما يتم توجيه رغباتنا توجيهاً خاطئاً ويضرّ بصحتنا أو يجعلنا حزانياً، فإن أفضل حلّ هو أن نتعلم كيفية إعادة توجيهها نحو الأشياء التي تجلب لنا السعادة.

الرغبة الجنسية

”لا تختفي الجنسانية في التسامي والقمع والأخلاق،
إنها تختفي بالتأكيد في ما هو
أكثر جنسية من الجنس: الإباحية“

جان بودريyar (القرن العشرون)

حين بدأت هذا الكتاب، في كلّ مرة كنت أخبر فيها أصدقائي أنني أكتب عن موضوع الرغبة، كانوا يجيبون بشكل شبه حتمي: ”آه، أخيراً، ستكتب عن الجنس! يمكن القول إن الرغبة الجنسية هي الأكثر واقعية وقوة، لدرجة أنه عندما نتحدث عن الرغبة، يفكّر الجميع تقريرياً في الجنس. الجنس، كما رأينا بالفعل، هو في الواقع أحد معزّزات الدماغ الأساسية. إنه أحد دوافع الإنسان الرئيسية، وهذا يتجاوز الوظيفة الإنجابية التي هو مكرس لها بشكل طبيعي.“

في محرّكات البحث على الويب، مثل غوغل، تظهر كلمة “جنس” على نطاق واسع في المقدمة وتستهلك البشرية أكثر من ١٣٦ مليار مقطع فيديو إباحي كلّ عام بمعدل ٣٤٨ مقطع فيديو لكلّ مستخدم هاتف ذكيّ. ثلث مقاطع الفيديو التي تُشاهد يومياً على الإنترنّت هي مقاطع فيديو ذات طبيعة جنسية.

اللبييدو بحسب فرويد

إذاً، لم يكن فرويد مخطئاً تماماً في تأكيد أنّ الجنس هو القوة الدافعة الرئيسية للإنسان. قبله، كان العلماء قد أكدوا بالفعل الطابع المحدد للجنس في النشاط البشري، لكنهم درسوه من وجهة نظر تطورية وبيولوجية وتشريحية. في *Trois essais sur la théorie sexuelle* [ثلاثة مباحث في النظرية الجنسية] عام ١٩٠٥، كان الطبيب الفيني الشهير أول من أخذ في الاعتبار البعد النفسي للجنس وجعله جوهر النشاط البشري. من خلال مفهوم الليبيدو، الرغبة الجنسية، يصف التنوع الكبير في الدافع الجنسي ومظاهره العديدة: النشاط الجنسي الطفولي بمراحله المختلفة (الفم، الشرج، القضيب، الأعضاء التناسلية)، الجنس مصدرًا للصراع النفسي، البعد النرجسي، الازدواجية، إلخ. حتى إنه ذهب إلى أبعد من ذلك حين لاءم الرغبة الجنسية مع غريزة الحياة، ووضعها مقابل محرك الموت. انتهى الأمر بتلاميذ فرويد الرئيسيين بأن عارضوا نظريته حول الجنس.

منافسه، الطبيب النفسي السويسري كارل غوستاف يونغ، عاتب فرويد على رغبته في جعل نظريته الجنسية "عقيدة" (دوعما) حقيقة ونأى بنفسه عنه فيما يخص هذه المسألة، في العديد من النقاط: لقد أنكر عقدة أوديب وفكرة الرغبة في سفاح القربي، وأكد أن معظم حالات العصاب ليس لها أصل جنسي، وقد رفض بخاصة ملاءمة الرغبة الجنسية مع الدافع الجنسي وحده. بالنسبة إليه، فإن الليبيدو هي "دفع" طوعي، زخم حيوي يقود الإنسان ليس فقط إلى الرغبة الجنسية، ولكن أيضاً إلى الرغبة في الاعتراف به أو تحقيق الذات روحياً. ساعود بإسهاب في الجزء الثالث من هذا العمل إلى أطروحات يونغ المتعلقة بالرغبة والزخم الحيوي. حتى لو كان فرويد قد أعطى أهمية مفرطة للدافع الجنسي بجعله محرك كل العصاب وكل نشاط بشري، تبقى الحقيقة أنه كانت لديه ميزة التأكيد على أهميته وإبراز البعد النفسي للرغبة الجنسية، والتي، على وجه الخصوص من خلال الخيال والعواطف وألعاب التخيلات، لا يمكن اختزالها في بُعد بيولوجي بحت. ومع ذلك، فقد شعر أيضاً أن العلوم البيولوجية ودراسات الدماغ، التي كانت لا تزال في مهدها في أيامه، يمكن أن تشي فهمنا للجنس البشري بشكل كبير. هذا ما كتبه في عام ١٩٢٠: "علم الأحياء هو حقاً مجال من الاحتمالات اللامحدودة. يجب أن نتوقع أن نتلقى منه أكثر الأفكار إثارة للدهشة، ولا يمكننا تخمين الإجابات التي ستعطيها للأسئلة التي نطرحها عليه" ^{٤١}.

بيولوجيا الرغبة الجنسية

بعد قرن من الزمان، أتاح بالفعل التقدم الهائل في البيولوجيا والمساهمة الجديدة للعلوم المعرفية إمكانية فهم أداء النشاط الجنسي البشري بشكل أفضل: فنحن نعرف الدوائر العصبية لمسارات الرغبة الجنسية، واستطاع التصوير العصبي الوظيفي أن يحدد المناطق الدماغية المعنية بالرغبة والإثارة الجنسيتين. كما صار ممكناً تحديد المواد الكيميائية المشاركة في الرغبة الجنسية (الدوبامين، السيروتونين) أو الغرامية (الأوكسيتوسين، الفازوبريسين). وبالتالي، يعزز الأوكسيتوسين الحنان تجاه الشخص المحبوب، بينما يميل الفازوبريسين إلى تعزيز الارتباط بشريك واحد (الزواج الأحادي). سلط عالم الأحياء الفرنسي سيرج ستوليري Serge Stoléru الضوء على أربعة مكونات رئيسية للإثارة الجنسية. ”المكون المعرفي هو العملية التي تقودنا إلى اعتبار محفزات معينة (وليس غيرها) جنسية وتجهيه انتباها إليها. العنصر التحفيزي، أي الرغبة الجنسية نفسها، يميل إلى حشدنا نحو هدف جاذبتنا. هناك أيضاً عنصر عاطفي (المتعة، الاضطراب، إلخ) ومكون جسدي (الأعضاء التناسلية، التفاعلات الهرمونية، إلخ). تحكم آليات التشبيط في هذه الظواهر.أخيراً، لهذه المكونات وجه شخصي وجانبي عصبي. الوجه الذاتي يتواافق مع ما نختبره، إنه الفينومينولوجي لدينا. الوجه العصبي هو الركيزة الأساسية لهذه التجارب“^{٤٢}.

الجمع بين البيولوجيا وعلم النفس

بمعنى آخر، تعمل الرغبة الجنسية على تعبئة بيولوجيتنا وعقولنا وعواطفنا ونفسيتنا. بعيداً من إنكار البعد النفسي للرغبة، بصفته تلميذاً جيداً لسبينوزا، يدافع سيرج ستوليرو عن حق، عن رؤية “أحادية” للجنس البشري، والتي تشمل كلاً من الجسد والعقل، وبالتالي لا يمكن فهمها إلا من خلال بعدها البيولوجي وال النفسي المزدوج. إن تقليص الرغبة الجنسية إلى بعدها العصبي والبيولوجي وحده هو أمر سخيف مثل رؤية البعد النفسي فقط. هناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً في الرغبة الجنسية: من الدافع (غالباً ما يكون غير واع) للقتال من أجلبقاء النوع، إلى أكثر التمثيلات والأوهام تنوعاً المرتبطة بالثقافة والمحظورات والتاريخ، مروراً بالعواطف وكيمياء الدماغ. يمكننا في الواقع، باتباع فرويد وستوليرو، تقليص كل هذه المكونات إلى جانبين لا ينفصلان: الجانب الذاتي والنفسي (ما نختبره) والجانب العصبي، المتجسد في المادة وعمل دماغنا. وبالتالي، فإن الرغبة الجنسية والغرامية هي ظاهرة عقلية ودماغية ونفسية وبيولوجية. لكن على العكس من فرويد، لن أؤكد أن الرغبة الجنسية دائماً ما تكون على المحك، بما في ذلك أيضاً الرغبة الغرامية، التي يمكن أن تنشأ في بعض الأحيان، وأن تستمر قبل شيء، من دون حشد الدافع الجنسي. وضع فرويد نظريته حول الجنس في لحظة تاريخية وفي مجتمع كان فيه من المحرمات بشكل خاص. تتمثل أطروحته الرئيسية في تأكيد

أن الرغبة الجنسية تتغذى بشكل أكبر على الخيال الذي ينشأ في النص الذي يولده موقع المحظور أكثر من شيء نفسه (الشخص الذي نرغب فيه). بعد قرن من الزمن، كانت حركة التحرر الجنسي موجودة وقد أزعجت تمثيلاتنا وممارساتنا الجنسية. لقد تطورت فكرة الأنماط العليا الفرويدية (استيعاب القانون الأخلاقي) إلى حد كبير، ولم يعد يتم التعبير عن الرغبة الجنسية، التي أحبطتها بالفعل وغذّتها المحرمات الدينية والثقافية، بالطريقة نفسها التي كانت عليها أيام آجدادنا. توضح لنا روايات القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين إلى أي مدى ترتبط الرغبة الجنسية غالباً بالممنوع (الذي نحلم بتجاوزه) وبالخيال الذي لا يتغذى على أي شيء: قطعة من الجلد أو لمحّة من النهد. في أقلّ من قرن من الزمان، انتقلنا من هذه الإثارة الجنسية - حيث يظل الآخر مرغوباً بشكل أساسي لأنّه غير مرئي جزئياً ويصعب الوصول إليه - إلى الإباحية حيث يُعرض كل شيء، وينتشر، ونصل إليه ونستهلكه على الفور. من خلال الروية المفرطة وإمكانية الوصول، ألم تقتل الإباحية الخيال الجنسي وتحول قوة الرغبة الجنسية إلى رغبة في استهلاك الأجسام؟

الشغف العاشق والحب النرجسي

الرغبة الجنسية، كما رأينا، ليست مجرد إشباع حاجة فسيولوجية

من أجل التكاثر. إنها تناشد العواطف أو المشاعر، الأوهام، لنقل الظواهر، باختصار هي تناشد ديناميكية نفسية معقدة كاملة. لقد سلط التحليل النفسي الضوء على هذه المجموعة من الرغبات المرتبطة بشكل خاص بقضايا الطفولة التي لم يتم حلها. لذلك، يحدد تاريخنا رغبتنا الجنسية وهذا بدوره يحد بشدة من العلاقة الرومانسية، التي غالباً ما تكون مصدرها: بدءاً من انجذاب جسدي، فإننا نولي اهتماماً بشخص ما ونصبح مرتبطين به. باستثناء بعض المجتمعات التقليدية حيث لا تزال العائلات ترتب الزيجات، فإن الغالبية العظمى من الأزواج اليوم يتشكلون على أساس، واع أو غير واع، من الرغبة الجنسية، والتي يمكن أن تتآكل بمرور الوقت وتقود العديد من الأزواج إلى الانفصال أو إيجاد "ترتيبات" حتى تستمر الحياة الجنسية في الإزدهار خارج الزوجين (الزنى، الحرية الجنسية المتبادلة أو موافقة أحد الشركاء، تبادل الأزواج، إلخ).

في اللقاء الأول، نعرض من دون وعي الكثير من الأشياء على الآخر، ونجعلها مثالية، ولدينا جميع أنواع التوقعات. لهذا نقول إن الحب أعمى. أفضل أن أقول إن الرغبة الجنسية هي التي تجعلك أعمى، لأن هذا لا يحدث أبداً في تطوير علاقة ودية، حيث لا توجد الرغبة الجنسية. تتغذى الرغبة الجنسية أيضاً على النقص، ويحدث أحياناً أننا نزرعها لإحياء رغبة الآخر. يتوافق مع ما نسميه في الفلسفة بـ"شغف الحب" مع حالة تكون فيها خاضعين (نحن "سلبيون" (passifs)، ومن هنا كلمة "شغف" (passion)) [في

اللغة الفرنسية، تشتراك الكلمتان في الجذر اللاتيني] لكل هذه المشاعر المعقدة. نحن لسنا واضحين، بل أسرى لخيالنا، ولتكييفنا الاجتماعي وال النفسي، ولعواطفنا. رغبتنا شديدة، لكننا أيضاً نعاني من النقص، من الخوف من فقدان الآخر، من عدم كوننا مرغوبين، إلخ. يتموضع حب التملك والغيره. وتنتهي العديد من المشاعر الغرامية بسرعة إلى حد ما، إما عن طريق انخفاض الرغبة الجنسية مع بداية الروتين، وإما عن طريق دراما مرتبطة بالغيره، أو بخيبة الأمل التدريجي عندما نكتشف أن الآخر ليس هو الذي نتخيله. عندما كتب فريديريك بيغبيديير Frédéric Beigbeder أن "الحب يستمر ثلاث سنوات"، فهو لم يكن يتحدث عن الحب الحقيقي، ولكن عن العاطفة الغرامية المرتبطة بشدة الرغبة الجنسية. ومرة أخرى، أجده متفائلاً إلى حد ما!

أبرز فرويد أيضاً البعد النرجسي للرغبة في الحب: يشبهني الآخر لدرجة أنني أستطيع أن أحب نفسي فيه. لكن عندما لم يعد شريكى يقدم لي انعكاساً مرضياً عن نفسي، لم أعد أرغب في ذلك وأتركه. يمكنك أيضاً أن تكون مغرماً برغباتك الخاصة أو في رغبة الآخر أكثر من الشخص نفسه! نحتاج بعد ذلك، وقبل كل شيء إلى تجربة الرغبة و/أو الشعور بالرغبة، فإذا تلاشت هذه الرغبة، نذهب إلى شخص آخر. سنرى في الجزء الثالث من هذا الكتاب كيفية الانتقال من العاطفة الغرامية والرغبة النرجسية إلى الحب الحقيقي، وهو مصدر لفرح أعمق و دائم.

الإباحية والأداء والرجسية... واستنفاد الرغبة

يمكنا، على ما يبدو، أن نشير إلى ثلاثة اتجاهات معاصرة مصاحبة تتعلق بالرغبة الجنسية. من ناحية، هناك ما يسميه الفيلسوف الكوري بيونج تشول هان Byung-Chul Han "جحيم المتطابق"، حيث تختفي غيرية الآخر ويُختزل الآخر في مرآة نرجسية. من ناحية أخرى، هناك عبادة الأداء الجنسي والمتعة بأي ثمن. لقد انتقلنا بالفعل في غضون عقود قليلة من الأنماط العليا المرتبطة بالمحرمات الأخلاقية والدينية إلى الأنماط العليا المرتبطة بالأداء. حل أمر قضائي مكان آخر: فمقولة "يجب أن تطمئن في الفراش وأن تتمتع بأقصى قدر من المتعة" قد حلت مكان الحظر القديم على المتعة خارج نطاق الزواج. أخيراً، نشهد استنفاد الرغبة الجنسية، خاصة بين الأجيال الشابة، ومن المحتمل جداً أن يكون هذا الاتجاه الثالث نتيجة الأولين. في عام ١٩٨٣، كتب عالم الاجتماع الفرنسي المتبصر جان بودريyar هذه الأسطر: "لا تختفي الجنسانية في التسامي والقمع والأخلاق، إنها تختفي بالتأكيد في ما هو أكثر جنسية من الجنس: الإباحية"^{٤٢}. بالنسبة إليه، فإن النجاح العالمي للإباحية ليس ثمرة التحرر الجنسي بقدر ما هو انتصار الرأسمالية الذي يحول كل شيء إلى بضاعة: بما في ذلك الأجساد، حيث يحدّ من قدرتها فتُعرض وستهلك. واصل بيونج تشول هان أعمال بودريyar وحاول أن يُظهر أن الانتقال من الشهوة الجنسية إلى الإباحية، من الحظر القابل للانتهاك إلى السماح المطلق،

من الرغبة التي تغذيها التوقعات والخيال إلى الدافع الذي يرضي فوراً، يشير إلى نهاية الآخر في العلاقات الجنسية والرومانسية. يتم تجسيد الآخر، واحتزاه إلى حالة كائن مستهلك ونرجسي: "تفسح رغبة الآخر في المجال لراحة الواحد نفسه. حين نسعى إلى التأصل الملائم والمريح في نهاية المطاف. الحب اليوم خالٍ من كل تجاوز وكل ذنب (...). يهدف إيروس إلى الآخر، بالمعنى التعاطفي، الذي لا يسمح لنفسه بالتعافي في نظام الذات. في هذا الجحيم المتطابق، الذي يحمل مجتمع اليوم سماته بشكل متزايد، لا توجد وبالتالي تجربة إيروتيكية. هذا يفترض وجود عدم تناقض الآخر وخارجيته" ^{٤٤}.

يبدو أن هذه التحليلات الفلسفية قد تم التتحقق منها من خلال ملاحظة اجتماعية حديثة: استنفاد الرغبة الجنسية لدى العديد من الشباب الغربيين. وهكذا، في مقياسها السنوي، نشر IFOP في شباط/فبراير ٢٠٢٢ دراسة اجتماعية لألف شاب فرنسي كشفت أن ٤٣٪ من الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ عاماً لم يمارسوا أي علاقة جنسية في الاثني عشر شهراً الماضية و ٤٤٪ مارسوها مع شريك واحد. نحن بعيدون جداً عن الفكرة المسبقة عن النشاط الجنسي الجامح بين الشباب، الذي يدعم استهلاك المواد الإباحية وتطبيقات المواعدة السهلة. مفتونتين بهذه الأرقام، نشرت صحافيتان من جريدة *Le Monde*، لورين دي فوشيه Sophia Fischer Lorraine de Foucher وصوفيا فيشر، استطلاعاً رائعاً

في ٩ تموز / يوليو ٢٠٢٢ أجرته مع العديد من شباب من هذا الجيل وبعض المؤثرين على الإستغرام الذين ألفوا كتاباً حول هذا الموضوع من شهادات تصلهم لا حصر لها. يظهر درسان رئيسيان. بادئ ذي بدء، يثير الجنس الخوف. يخيف الصبيان بسبب فكرة الأداء المرتبطة به. يسرد العديد من الشباب الصدمات التي تعرضوا لها في المرة الأولى، حيث "لم ينجحوا"، ومعاناتهم من عدم القيام بال مهمة، أو عدم منح شريكهم المتعة الكافية أو عدم العثور عليها بأنفسهم. الفتيات، على وجه الخصوص، يشعرن بالقلق من عدم الاستمتاع وفقاً للمبدأ ويخفن أكثر من العنف - ييدو أن العديد منهم كنّ ضحايا. إنهن يفضلن العفة على مخاطر الجماع أو الممارسة القسرية (الجنس الفموي). بالإضافة إلى الخوف، يعبر الشباب أيضاً عن نفور حقيقي من الاستهلاك الجنسي، مثل جين، ٢٤ عاماً: "التطبيقات تشبه إلى حد ما Uber Eats^{*} للجنس. نسمّ منه بسرعة (...). الآن أبحث عن الشراقة، الندرة. وبسبب البحث عن الاستثناء، لم يعد يحدث شيء".

باختصار، أكانوا يشعرون بالتعب أو مسحوقين بمعايير الإباحية وعبادة الأداء، يعيد العديد من الشباب اكتشاف أو يحاولون إعادة اكتشاف قوة الرغبة الجنسية، التي تتغذى أكثر على الخيال والتوقع والتواء والعواطف والحب وعدم الشك أيضاً في الأوهام المرتبطة بالممنوع (حتى لو بدت النظرية الفرويدية مبسطة بالنسبة إلى).

* تطبيق لخدمة توصيل الطعام (م.).

عبارة أخرى، لإعادة اكتشاف حقيقة للغير، الآخر، فيما هو فريد، غامض، متحرك. فمثلاً فهم ذلك جيداً بودريار، تنتهي الرغبة الجنسية في التلاشي في الإباحية واستهلاك الأجساد. وتعود لتحيا من جديد، بشكل عكسي، في إثارة الإيحاء والخيال وسحر اللقاء الحقيقي والمجموعة الكاملة من العواطف والمشاعر التي تنبع منها. علاوة على ذلك، لا يهم إيقاظ الرغبة الشديدة، سواءً أكان المجتمع سيستمر أم لا، سواءً كان وهمياً وعاطفياً أو عميقاً وصحيحاً. إنه ببساطة سؤال، في هذه المرحلة الأولى من الرغبة، عن الدخول في علاقة مع شخص وليس فقط مع الجسد، الذي أصبح موضوع المتعة الوحيد.

إعادة اختراع الجنس والروابط الرومانسية

بشكل عام، نلاحظ بشكل متزايد عند الشباب الرغبة في الهروب من جميع النماذج القياسية للجنس التي يقدمها المجتمع: مستقيم أو مثلي، الأداء والإباحية أو الرومانسية، الأخلاص أو الخيانة الزوجية. إنهم يتلمسون طريقهم ليعيشوا ما يناسبهم، حتى لو كان ذلك يعني تطوير أو اختبار عدة نماذج: التجارب المتتالية، الحب المتعدد، الزوجان المستقران، المثلية الجنسية أو الجنس الآخر، إلخ. هذه هي الطريقة التي يعرف بها عدد متزايد من الشباب أنفسهم على أنهم جنسيون، أي من المحتمل أنهم يشعرون بجاذبية جنسية

أو رومانسية لأي شخص، بغض النظر عن الجنس أو النوع. نشهد أيضاً أكثر فأكثر من ظواهر الانفصال بين الجنس الجنسي البحت من جهة والحب الرومانسي من جهة أخرى: نحن نحب شخصاً لا نشعر بالضرورة بالرغبة الجنسية تجاهه ونعيش تجارب جسدية في مكان آخر، من دون أن نشعر بعواطف. باختصار، الرغبة الجنسية والغرامية هي في إعادة تشكيل كاملة وتهدف إلى انتزاع نفسها من جميع الأنماط الاجتماعية السائدة، بما في ذلك أحدهما: الأداء والاستهلاك.

القسم الثاني

تنظيم الرغبة

أرسطو وأبيقور حكمة من الاعتدال

”شكراً للطبيعة المباركة التي جعلت من السهل تحقيق الأشياء الضرورية كما من الصعب الحصول عليها!“

أبيقور (القرن الرابع ق.م)

مكتبة
t.me/soramnqraa

بدءاً من عمل دماغنا الأساسي والمفهوم الأفلاطوني للرغبة بكونها نقصاً، أثروا خلال هذه الفصول المازق والفخاخ التي يمكن أن يؤدي إليها هذا الشكل من الرغبة: عدم الرضا الدائم، المقارنة، الحسد، الغيرة، الإدمان، إلخ. باختصار، يمكن أن توفر الرغبة التي يبدها المخطط ويدفعها النقص الكبير من المتعة، ولكنها تؤدي أيضاً في كثير من الأحيان إلى الإحباط والاشمئزاز والاكتئاب والتعاسة. كما أنها لا تخلو أحياناً من التسبب في مشاكل علاقية

خطرة: العاطفة المدمرة، الطمع والغيرة القاتلة، الحسد البغيض، إلخ. هذا هو السبب في أنه ليس فقط كل التقاليد الدينية العظيمة، ولكن أيضاً فلاسفة اليونان أو الهند القديمة، حاولوا تنظيم الرغبة البشرية، وتقييدها، وتأطيرها. تعتبر مدارس الحكمة المختلفة هذه الفلسفة دواءً للروح وتقديم العلاج، من خلال مسار تكشف إلى حدّ ما. وهذا هو المكان الذي تختلف فيه الرؤى وتعارض أحياناً مع بعضها بعضاً. من بين التيارات العظيمة للحكمة في العالم القديم، سأميز تلك التي تدافع، عبر استخدام العقل، عن اعتدال الرغبة، من دون التشكيك فيها أو في المتعة التي تولدها، تلك التي تؤكد أن المشكلة هي الرغبة نفسها وأنه يجب القضاء عليها أو تحويلها جذرياً من خلال نظام العقل والجسد. قبل دراسة مؤيدي هذا الموقف الأكثر راديكالية، ولا سيما البوذية والرواقية، دعونا نفكر في الفكر الأخلاقي للممثلين الرئيسيين للتيار الأول: أرسطو وأبيقور.

أرسطو والحياة السعيدة

ولد أرسطو في ستاغيرا، وهي مدينة في مقدونيا، وجاء إلى أثينا لمواصلة تعليم أفلاطون في الأكاديمية لمدة عشرين عاماً. ثم تبنى دعوة فيليب المقدوني ليصبح معلماً لابنه، الإسكندر الأكبر المستقبلي، قبل أن يعود إلى أثينا عام 335 قبل الميلاد ليؤسس،

في سن التاسعة والأربعين، مدرسته الفلسفية: مدرسة الليسيه. كان مهتماً بالبيولوجيا وكذلك بالفيزياء والرياضيات والشعر والبلاغة وعلم الفلك كما بالميتافيزيقيا، ولكن لا شك أن عمله الفلسفي الأخلاقي هو الأكثر صلة بالموضوع وراهنية. اختلف أرسطو مع أفلاطون في مسألة الرغبة، التي لم يأخذها بعين الاعتبار أولاً من منظور النقص. يوضح الستاغيري (نسبة إلى ستاغيرا) في كتابه عن الروح أن الرغبة هي القوة الدافعة الوحيدة للإنسان. "من الواضح أن العقل لا يتحرك بلا رغبة"، بينما الرغبة "يمكن أن تتحرك بلا تفكير". وهكذا يوجد "مبدأ حركي واحد فقط: الكلية الراغبة"^{٤٥}. وهكذا، بعيداً من اعتبار الرغبة مشكلة، يبدأ أرسطو كتابه *Métaphysique* [الميتافيزيقيا] بهذه الجملة: "لكل الناس الرغبة في المعرفة بطبيعتهم"، وبفضل هذه الرغبة ولدت الفلسفة. الرغبة هي إذاً محرك وجودنا، بما في ذلك على المستوى الفكري، وأرسطو هو أول فيلسوف صاغها بهذه الوضوح. إن وجود هذه الروح الراغبة (*to orektikon*)، واحدة وغير قابلة للاختزال للقوى النفسية الأخرى، لا يعني أنها قادرة على ثبيت موضوعها من دون مشاركة ملكات الروح الأخرى، والتي تسمى التمييز، مثل الإحساس أو الخيال أو الفكر^{٤٦}. بعبارة أخرى، ترتبط الرغبة (*orexis*) في الإنسان دائماً بفكر وصورة وإحساس وهذا ما يسمح لها بالتوجه نحو هذا الشيء أو ذاك. تتجزئ عن هذا أحياناً صراعات داخلية بين رغبتين متناقضتين، تحركهما ملكات الروح

المختلفة^{٤٧}. على سبيل المثال، إذا تحركت بإحساس بصري أو عبر مخيالي، يمكنني أن أرغب في إقامة علاقة جنسية مع هذا الشخص، لكن تأملي يمكن أن يولد رغبة معاكسة. يصف أرسطو بأنه غير سلس (*akratès*) ذاك الشخص الذي يرغب في الخير (*epithumein*)، لكنه يريد (*boulesthai*) شيئاً آخر، أو حتى العكس. بالنسبة إلى أرسطو، تكمن الأخلاق التي تهدف إلى السعادة، إلى حدّ كبير، في قدرتنا على تسوية صراعاتنا الداخلية بين الرغبات أو الأمنيات المتناقضة. ما هو معقد بالنسبة إلى الطفل، الذي تحركه رغباته الحساسة قبل كل شيء، يصبح أسهل على البالغ الذي يكون فيه بعد العقلاني أقوى والذى ينقل إلى الروح الراغبة ما يعتبره العقل جيداً (*agathon*). وهذا ما يطلق عليه أرسطو اسم "الأمنية" (*boulèsis*) [بوليسيس]. يعدل البوليسيس علاقتنا بالرغبة ويساعدنا على تعديل أو كبح أو تأجيل أو نبذ شهيتنا الحساسة (الد汪ع، والرغبات الحسية، وما إلى ذلك). كما أنه يتيح لنا تحديد أولويات قيمنا في ضوء ما نعتبره الأفضل، للحصول على مشاريع طويلة الأجل وخطة حياة. إن الانتعاش هو الذي يشجعنا في بداية كل عام على أن نضع لأنفسنا "قرارات جيدة". هذه الرغبة-الأمنية المرتبطة بالعقل وتتبع من رغبة رواننا تشكل وبالتالي محرك أخلاقيات حياتنا. بالاعتماد عليها سنجد أفضل السبل وأفضل الطرق لتحقيق الغرض من وجودنا: أن تكون سعداء. يكتب أرسطو في الواقع في بداية كتابه *Éthique à Nicomaque* [علم الأخلاق إلى

نيقوما خوس]: “السعادة هي الهدف الوحيد الذي نسعى إليه دائماً لنفسه وليس أبداً من أجل غاية أخرى”^{٤٨}. كما سنرى لاحقاً أيضاً عند أيقول، يرى أرسطو أنه لا يمكن أن تكون هناك حياة سعيدة من دون متعة. المتعة هي أساس السعادة وكل رغباتنا تميل نحو البحث عن الرضا الذي يجلب لنا السعادة. لكن داخل الملذات يوجد تسلسل هرمي. يعتبر أرسطو أن ملذات القلب - الحب والصدقة - وخاصية ملذات العقل (التي يعتبرها صفة إلهية) - المعرفة والتأمل - تفوق ملذات الجسد (الجنس، الطعام) لأنها تشير إلى الأجزاء الأقل حيوانية والأجزاء البشرية الأكثر ملاءمة من كياننا. هذا ما يكتبه في نهاية علم الأخلاق إلى نيقوما خوس: ”الشيء المناسب للإنسان إذاً هو حياة الروح، لأن الروح تشكل أساس الإنسان. لأن مثل هذه الحياة هي وبالتالي حياة سعيدة تماماً“^{٤٩}. ذلك يسمح لنا البوليسيس بتوجيه رغباتنا تدريجياً نحو أولئك الأكثر إنسانية والأكثر دقة. قد يكون المربي أو الشوكولاتة من أهدافنا الرئيسية في سن الخامسة، والجنس والاعتراف الاجتماعي في سن الخامسة عشرة، لكن الصدقة وحياة العقل يجب أن تكون هي التي تستقطب معظم رغباتنا في متصف العمر، لأن الشخص البالغ لا يمكن له أن يشعر بالرضا الكامل إلا عبر الملذات الحساسة أو الاجتماعية. علاوة على ذلك، نظراً إلى أنه عابر، فإنه يحتاج باستمرار إلى إشباعه وهو غير محدد من الناحية الأخلاقية (يسعد الجлад بتعذيب ضحيته)، يؤكد أرسطو أيضاً أن المتعة لا يمكن

أن تكون المرشد الوحيد في الحياة. يقودنا العقل أيضاً إلى تمييز المللذات، وتنظيمها، وإلى قيادة حياة فاضلة، مصدر للسعادة. يُعرف أرسطو الفضيلة بأنها ”حل وسط“ بين طرفين، وهما من الرذائل. على سبيل المثال، الشجاعة هي حل وسط بين الجبن والتهور. الاعتدال هو حل وسط بين الشرابة والزهد. الكرم هو حل وسط بين الجشع والإفراط، إلخ. وهكذا، فإن طريقة الحل الوسط هذه تؤسس أخلاقاً للاعتدال: يجب على أولئك الذين ينwoون أن يحكموا حياتهم جيداً من أجل الصالح أن يتعلموا تجنب التجاوزات، بما في ذلك تلك المتعلقة بحياة التقشف ونبذ المللذات التي ينادي بها بعض فلاسفة أثينا المعاصرین لأرسطو، مثل سبوسيبوس *Speusippus*، ابن شقيق أفلاطون. يشير أرسطو أيضاً إلى أننا نطور الفضيلة ونقويها من خلال الممارسة. ويوضح أنه مثلما يصبح المرء حداداً عبر ممارسة الحداده، فإننا نصبح فاضلين بممارسة الفضيلة. بشكل ملموس، نصبح شجاعاناً من خلال القيام بأعمال شجاعة، وأبراراً من خلال أداء أعمال العدالة، ومعتدلين من خلال أداء أعمال الاعتدال، والتواضع من خلال أداء أعمال التواضع، وما إلى ذلك. يساعد كل عمل فاضل صغير على تقويتنا وبالتالي يخلق تدريجياً عادةً، ثنية روح، تجذر الفضيلة فينا. لتحقيق ذلك، نعتمد على الفضيلة العقلانية، الحكمـة العملية (*phronesis*)، التي تساعدنا على تمييز ما هو جيد وتسمح لنا بالاختيار الطوعي في أن نصبح فاضلين من أجل تحقيق السعادة

والعمل بأسلوب عادل داخل المدينة. إذا كان معظم الناس، كما رأينا، ممزقين بين رغبات متناقضة، فإن الأمر نفسه لا ينطبق على الرجل الفاضل، الذي تُمنح فيه كل الرغبات لما يراه العقل جيداً. بالنسبة إلى أرسطو، لا توجد وبالتالي حياة سعيدة وحياة أخلاقية من دون سبب، ولكن أيضاً من دون رغبة، لأن روحنا الراغبة هي التي ستحشد عقلنا لتحريره وإرادتنا لمنحها القوة لكي تجاهد من أجل الخير.

أبيقور: سلطة الاعتدال

بعد بضعة عقود، في عام ٣٠٦ قبل الميلاد، أسس فيلسوف آخر، أبيقور، وهو في الخامسة والثلاثين مدرسةً جديدة في أثينا: الحديقة. على المستوى الميتافيزيقي، يعارض أبيقور أرسطو جذرياً: فهو لا يؤمن بوجود مبدأ إلهي وخلود الروح ويستعير من ديموقريطوس تصوره المادي لواقع مكون كلياً من ذرات. من ناحية أخرى، يطور أبيقور فلسفة أخلاقية تهدف إلى السعادة، وهي في كثير من النواحي قريبة جداً من تلك الخاصة بستاجира، وتعتمد أيضاً على المتعة والاعتدال. يبدأ أبيقور باستجواب نفسه بطريقة عملية للغاية: "بالنسبة إلى كل رغبة، يجب طرح هذا السؤال: ما الفائدة التي ستعود بها علىّ إذا أشبعتها، وماذا سيحدث إذا لم أشبعتها؟" ٠٠. في هذا الهدف

العلاجي، يميز الفيلسوف الأثيني بين عدة أنواع من الرغبات. بادئ ذي بدء، هناك الرغبات الطبيعية والضرورية (التي يمكن تشبيهها بالاحتياجات): الأكل والشرب واللباس والمأوى وما إلى ذلك. ثم تأتي بعد ذلك الرغبات الطبيعية وغير الضرورية، مثل الطبخ الفاخر، وجمال الملابس، وراحة المسكن، وما إلى ذلك. أخيراً، الرغبات التي ليست طبيعية ولا ضرورية والتي يمكن وصفها بأنها زائدة عن الحاجة: الفخامة، الشرف، القوة، الشهرة، إلخ. يؤكد أبيقور أنه يكفي السعي وراء الرغبات الطبيعية والضرورية لتكون سعيداً. يمكن السعي وراء الرغبات الطبيعية وغير الضرورية، ولكن مع الانفصال، ويجب تجنب السعي وراء الرغبات غير الطبيعية، خاصة من أجل الشهرة والثروة، والتي يصعب الحصول عليها وتولد الهموم والإحباطات. ويتحمس أبيقور: «شكراً للطبيعة المباركة التي جعلت من السهل تحقيق الأشياء الضرورية ومن الصعب تحقيق الأشياء غير الضرورية!»^{١٠}. هناك سوء فهم طويل الأمد تجاه أبيقور وفلسفته الأخلاقية، والتي يوازيها الكثيرون مع الحياة القائمة على السعي وراء أكبر عدد ممكن من الملذات الحسية وأكثرها كثافة. يعود هذا التفسير الخاطئ إلى حياة أبيقور: لقد كان من عمل خصومه الذين حاولوا تشويه سمعته من خلال الزعم أن حديقته كانت مكاناً لفجور الحواس. ولم يكن هناك من ذلك أي شيء على الإطلاق! أحب أبيقور أن يتفلسف في حديقته الشهيرة، بصحبة عدد قليل من

الأصدقاء والتلاميذ لتناول وجة بسيطة ولكنها طيبة. في الأساس، يدعوا إلى البحث عن الجودة في كل الأشياء – جودة العلاقات الودية، وجودة الطعام والشراب، ونوعية الحياة – لا كميتها. يجب البحث عن المتعة، ولكنها متعة بسيطة، ويمكن الوصول إليها وذات جودة عالية.

بالنسبة إلى أبيقور، فإن المعيار النهائي هو فائدة الرغبة فيما يتعلق بالخير والسرور والخير الأسمى، السعادة، أي متعة عميقة ودائمة، ما يقودنا إلى التمييز بين الملذات بمساعدة العقل. يكتب: ”المتعة هي مبدأ ونهاية الحياة السعيدة. لهذا السبب، نحن أيضاً لا نختار كل المتع. يُصادف أننا نترك الكثير من الملذات جانبًا، عندما يتبع ذلك وبالتالي، بالنسبة إلينا، المزيد من الإزعاج“^{٢٠}. بعد أرسسطو، يؤكد أن الحكمة العملية (*phronêsis*) تساعدنا وبالتالي على تمييز الرغبات التي من الجيد السعي وراءها وتلك التي من الأفضل التخلص منها. ستسمح لنا أيضاً في بعض الأحيان بتفضيل الألم المؤقت (مثل الخضوع لعلاج مؤلم)، إذا كانت تعلم أن ذلك سيقودنا إلى متعة دائمة (صحة)، المتعة العابرة (فأفضل من الطعام أو الشراب)، إذا علمنا أنها ستؤدي بنا إلى الألم دائم (مرض). لذلك فإن *phronêsis* هي الفضيلة الفكرية التي تسمح لنا بتمييز رغباتنا وأحياناً تقييدها أو نبذها. يعتبر التمييز والاعتدال في صميم الفكر الأبيقوري، حتى لو كان يهدف دائماً إلى السعي وراء اللذة والسعادة. لذا فإن العقل ينظم رغباتنا، الأمر الذي سيقود

لوكريشيا Lucrèce، التلميذ الروماني العظيم لأبيقور، إلى القول:
”المتعة الحقيقة والنقية هي امتياز النفوس المعقولة وليس التعساء
المضللين“.^{٥٣}.

الرواقية والبودية: التحرر من الرغبة

”يفتقر العالم ويرغب بشراهة؛ إنه عبد للظلماء“

بودا (القرن السادس قبل الميلاد)

تهتم جميع تيارات الحكمة في العالم القديم بمسألة الرغبة وتنظيمها. لكن لا يشارك الجميع وجهة نظر أرسطو وأبيقور، اللذين يتقاربان في البحث عن المتعة (*hēdonē*) وعن السعادة (*eudaimonia*، وذلك بفضل العقل الذي يسمح لنا بتمييز رغباتنا وتعديلها. ثمة تيارات أخرى أكثر راديكالية وتعتبر أن الرغبة في حد ذاتها هي المشكلة. هذا على وجه الخصوص هو مفهوم التيارين الرئيسيين للحكمة في الشرق والغرب: البودية والرواقية.

الرواقية: قمع الرغبة

أسسها زينون في أثينا في بداية القرن الثالث قبل الميلاد، وقد اتخذت المدرسة الرواقية اسمها من الرواق (*stoa*) الذي كان يُدرّس تحته. رغب زينون، وهو تاجر بسيط من قبرص، الانفصال عن الطابع الأرستقراطي لتعاليم أفلاطون وأرسطو وإنزال الفلسفة إلى الشارع. احترمه النخب المثقفة الأthenian لأنّه لم يكن يونانيًّا، وقد خاطب الجميع – اليونانيين والأجانب، المتعلمين والأميين، الرجال والنساء، المواطنين والعبيد – وأسس مدرسة كان من شأنها أن أثرت في العالم القديم لما يقرب من ألف عام كذلك وسمت وبعمق الدين المسيحي المستقبلي كما فلسفة عصر النهضة. يعتمد الفكر الرواقي على فكرة الكون المنظم تماماً (*cosmos*) من خلال سبب إلهي عالمي (*logos*) يربط به الإنسان من خلال اللوغوس الشخصي الخاص به. يوجد أيضاً، وفقاً للرواقيين، قانون للسببية العالمية يحدد مصير جميع الكائنات. أخيراً، هم مقتنعون بأن العالم جيد وأن كل شيء يساهم في خير الكائنات، حتى لو لم نكن على علم بذلك. تسمح لنا هذه الافتراضات الأنثولوجية بفهم الأخلاق الرواقية بشكل أفضل، مما يشجعنا على قبول ما هو موجود وأننا لا يمكننا تغييره: ”لا تنتظِ حدوث الأحداث كما يحلو لك“، كتب إبكيتنيوس، هذا العبد الروماني القديم الذي تحول إلى فيلسوف. قرر أن تريد ما يحدث لك وستكون سعيداً“^{٤٠}. تهدف الأخلاق الرواقية إلى تحقيق هدفين: الاستقلال الذاتي (*autarkeia*)، الحرية

الداخلية، وطمأنينة الروح (*ataraxia*)، السلام الداخلي. وتعتبر أن الرغبة هي أكبر عقبة أمام تحقيق تلك الأهداف. الشهوة تؤثر على الروح، إنها تخضع لها (إنها شف). ومع ذلك، فهي ليست مجرد مسألة التحكم في رغباتنا باستخدام العقل، كما دعا إليها أرسسطو أو أبيقور، إنها مسألة قمعها. الرغبة مرض يجب القضاء عليه. وهكذا فإن الحكمة الرواقية تتطلع إلى اللامبالاة، وغياب الرغبات، من أجل تحقيق طمانينة الروح، وغياب المتاعب. لذا فهي مسألة استبدال الشهية، التي تدفعنا إلى الرغبة، بالإرادة المتصورة، باتباع أرسسطو، كرغبة منطقية (بوليسيس). لا يعود الأمر متعلقاً بأن ترغب في العالم، بل بأن تريده. لأن ترغب في الأكل، وممارسة الحب، والتعلم أو التحسن، وإنما لأن تريده ذلك. ما دمنا في نظام الرغبة، فنحن خاضعون لاضطراب دوافعنا وشهواتنا، التي لا يزال من الصعب السيطرة عليها بالعقل. السعادة العميقه والدائمه، السلام الداخلي الحقيقي، ستكون دائماً مستحيلة. بينما إذا تخلينا عن الرغبات واستبدلناها برغبات منطقية، سنكون أسياد أنفسنا ونعيش في سلام حقاً. لا شيء يمكن أن يزعجنا، سواء في عالمنا الداخلي أو في العالم الخارجي. يشكل هذا الانتقال من الرغبة إلى الإرادة تحولاً فلسفياً حقيقياً ويتضمن جهداً زهدياً قوياً: إبادة شهواتنا الحساسة أو الفكرية لاستبدالها بإرادة عقلانية. كتب إبيكتيتوس Epictète في حواراته في بداية عصرنا: "لا ينال المرء الحرية بإش باع الرغبات، بل بتدمير الرغبة" ٥٥. فمثلاً سنرى لاحقاً، إن هذا

المفهوم المتطلب للغاية والذي يؤدي إلى بعض التكشف في الحياة سيؤثر بعمق على الدين المسيحي بعد عدة قرون، ولكنه أيضاً لا يخلو من التشابه مع تيار فلسفى عظيم آخر في الهند: البوذية.

البوذية: إطفاء الظلمأ

عاش سيدهارتا غوتاما Siddhârta Gautama، وهو معاصر لفيثاغورس Pythagore، والذي كان يسميه تلاميذه بوذا، أي "المستيقظ"، في شمال الهند في القرن السادس قبل الميلاد. تزوج لأول مرة وتمتّع برفاهية الحياة الأميرية قبل أن يترك كل شيء لينعزل في الغابات. بحثاً عن التحرر من دورة سamsara، الجولة المستمرة للولادة الجديدة التي تنتجها الكارما، مارس الزهد القاسي لمدة عشر سنوات من أجل قمع كل رغباته. وبما أنه لم ينجح في القيام بذلك، انتهى به الأمر في البحث عن طريقة أخرى ليبقى منغمساً في التأمل العميق. عندها توصل إلى "اليقظة"، حالة من التحرر، ليبدأ في تعليم مسار هذا التحرر لتلاميذه الأوائل. يعتبر بوذا نفسه طبيباً للروح، ومثل مدارس الحكمة اليونانية، يقدم طريقة الروحي كرحلة علاجية تهدف إلى تحرير الإنسان من المعاناة. في خطابه الشهير "Bénarès" [بيناريس]، يبدأ بتذكير تلاميذه أنه من المستحسن تجنب نقاضين اختبرهما في حياته الماضية: الاستسلام تماماً لملذات الحواس أو التخلّي عنها كلّياً. مثله مثل

أرسطو، يدعونا إلى ”طريق وسط“. ثم يعرض أربع حقائق أساسية، أساس كل أفكاره. الحقيقة الأولى: كل شيء دوكة (dukkha). يصعب ترجمة هذه الكلمة السنسكريتية لأنها تعني الألم وعدم الرضا والمعاناة والصراع. دعونا نحتفظ بكلمة ”الم“، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن هذا الألم واسع جداً ويشمل بشكل عام ثلاثة أبعاد: الألم الجسدي والعقلي (المرض، الصراع الداخلي، عدم الرضا، القلق، الاضطرابات العاطفية، إلخ)؛ الألم المرتبط بالتغيير (الولادة، والشيخوخة، والموت، والانفصال، وما إلى ذلك)؛ الألم المرتبط بتكييف مجموعاتنا الخمس (*skandhas*) من التشبث (المادة، والإحساس، والإدراك، والتكتوينات العقلية والوعي). وهكذا يبدأ بودا من ملاحظة أن الألم يتخلل حياتنا منذ الولادة حتى الموت، ويستمر إلى أجل غير مسمى من خلال ظاهرة التناسخ (تسمى في الغرب ”التناسخ“). الحقيقة الثانية، الصمودايا (*samudaya*)، تتعلق بقضية الدوكة: إنها الرغبة، العطش (*tanha*) التي لها ثلاثة أبعاد: الرغبات الحسية والنفسية؛ الرغبة في إدامة دورة الولادات الجديدة؛ الرغبة في الهروب من تجربة العالم وأحاسيسه المؤلمة. ”العالم يفتقد وهو يرغب بشراهته؛ إنه عبد للعطش“^٦، يلخص بودا. لاحظ أنه بالنسبة إليه، فإن هذا العطش والجهل هو الذي ينتج ”جذور الشر الثلاثة“: الطمع والكراءة والخطأ. ثم تأتي الحقيقة الثالثة: النيرودا (*Nirodha*)، إطفاء العطش، الذي يؤدي إلى حالة النيرافانا، التوقف التام للألم،

الخلاص النهائي. في الحقيقة الرابعة، يشرح بوذا المسار (*magga*) المؤدي إلى توقف الألم وإلى النيرvana، ”الطريق النبيل الثمانى“: الرواية الصحيحة، والفكر الصحيح، والكلام الصحيح، والعمل الصحيح، والمعيشة الصحيحة، والجهد الصحيح، واليقظة الصحيحة والتركيز الصحيح. من خلال الممارسة الصارمة لهذا النظام الأخلاقي الذي يؤدي إلى انقراض العطش، يعد بوذا تلاميذه بالوصول إلى الخلاص، إلى النيرvana.

من الواضح أن أوجه التشابه بين الزهد البوذى والزهد الرواقي مزعجة: في كلتا الحالتين، الهدف هو الهروب من عبودية الرغبة، والوسائل المقترنة لتحقيق ذلك في بعض الأحيان متشابهة جداً. ولكن عند الفحص الدقيق، نرى أنه إذا كانت الرواية تهدف إلى القضاء على الرغبة في حد ذاتها، فالبوذية تسعى بشكل أكثر دقة إلى إطفاء العطش المرتبط بالرغبة. ما يجب قمعه ليس الرغبة بقدر ما هو الارتباط الناتج عنها. من الطبيعي أنأشعر بالرغبة في أن أكون بصحة جيدة، لكن إذا تمسكت بهذه الرغبة، فلن أكون سعيداً عندما أصاب بالمرض. من الصحي أن أرغب في التقدم روحياً والرغبة في بلوغ النيرvana، ولكن إذا تمسكت بهذه الرغبة، فسأعاني من تقدمي القليل أو من عدم تحقيق هذا الهدف النبيل بسرعة. لذلك فهي مسألة تعلم الرغبة بطريقة منفصلة، من دون جشع، من دون طمع، من دون توقع. لذلك، ليست الرغبة هي التي تمثل إشكالية

بقدر ما هي الرغبة في التعلق، مدفوعة بالعطش. فكل النظام البوذى يهدف إلى الحصول على هذا ”عدم الارتباط“، بالكائنات، بالعالم والحياة، والذي لا علاقة له بالانفصال، والذي سيكون نوعاً من اللامبالاة الباردة تجاه كل شيء. يبدو لي أن ترك الرغبة في التعلق هو في الروح العميقه لعقيدة بوذا الأصلية، للوصول إلى حالة الحرية والسلام الداخلي، التي لا تمنع حب الآخرين والحياة، ولكنها تعلمـنا أن نتمتع بقبول أن كل شيء يمكن أن يختفي أو يؤخذ منـا (لأن كل شيء غير دائم وفقاً لـلعقيدة البوذية). في علاقـة غرامـية، على سبيل المثال، تعلمـ أن تحـبـ من دون غيرة أو تـملـكـ، معـ العلمـ أنـ الآخرـ ليسـ ليـ، وأنـهـ يمكنـ أنـ يـتركـنـيـ أوـ يـموـتـ، منـ دونـ أنـ يـزعـجـنـيـ ذلكـ. إنهـ شـكـلـ منـ أـشـكـالـ القـبـولـ العـمـيقـ لـماـ هوـ (*amor fati*، كماـ يـقولـ نـيـتشـهـ)، والـذـيـ يـذـكـرـنـاـ أـيـضاـ بالـحـكـمةـ الروـاقـيةـ، التـيـ تـهـدـفـ إـلـىـ الرـغـبـةـ فـيـ الـحـقـيقـةـ بـدـلـاـ مـنـ الرـغـبـةـ فـيـهاـ وـالـخـضـرـوـعـ لـهـاـ. لـكـنـ مـنـ الـواـضـحـ تـامـاـ أـنـ هـذـهـ الـحـكـمـةـ صـعـبـةـ لـلـغاـيـةـ لـأـنـهـ تـنـطـلـبـ فـهـمـاـ صـحـيـحاـ لـلـأـشـيـاءـ وـاـهـتـمـاماـ مـسـتـمـراـ بـدـقةـ نـوـايـاناـ وـأـفـكـارـنـاـ وـكـلـمـاتـنـاـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ إـتقـانـ تـامـ لـتأـثـيرـاتـنـاـ. فـيـ سـيـاقـ الـبوـذـيـ، غالـباـ مـاـ يـؤـديـ ذـلـكـ أـيـضاـ إـلـىـ الـحـيـاةـ الـرـهـبـانـيـةـ، مـنـ أـجـلـ تـكـرـيسـ كـلـ وـقـتـ الفـردـ لـلـمـارـسـةـ الـرـوـحـيـةـ وـالـانـضـبـاطـ الـأـخـلـاـقـيـ، وـلـكـنـ أـيـضاـ لـأـنـهـ مـنـ الـأـسـهـلـ العـيشـ فـيـ انـفـصـالـ عـنـدـمـاـ لـاـ يـكـونـ لـدـيـنـاـ عـائـلـةـ!

القانون الديني

”لَا تَشْتَهِ (...) شَيْئاً مِّمَّا لِقَرِيرِكَ“

الوصية العاشرة

(سفر الشفاعة، ٧، ٢٠ - ٢١)

كما أنه من أجل التعامل مع اضطراب الرغبة الإنسانية والعنف الذي يمكن أن تولده نجد أن التقاليد الدينية العظيمة قد فرضت قانوناً إلهياً على أتباعها. لا يغيب العقل عن الخطاب الديني، بل الأمر بعيد عن ذلك كلّ بعد، لكنه يخضع للإيمان. الإيمان بالوحي الإلهي هو أساس الأديان التاريخية العظيمة، وعلى هذا يقوم القانون، وهي مجموعة الوصايا والقواعد التي تنظم حياة المؤمنين. سيأتي العقل بعد ذلك ليشرح ضرورة القانون، والتعليق عليه، وتفسيره، لكنه لن يشكك فيه أبداً لأنه يعتبر مكتوباً أو بإرادة أو موحى به من الله

نفسه. خذ على سبيل المثال الديانات التوحيدية الثلاث الكبرى.

اليهودية

التوراة، الشريعة اليهودية التي كشفها موسى، تفرض ستمئة وثلاث عشرة وصية على اليهود الملتزمين. من بينها، نعرف بشكل خاص العبارات العشر (التي سيطلق عليها التقليد المسيحي فيما بعد ”الوصايا العشر“) التي كان الله قد نقشها على ألواح حجرية ونقلها إلى موسى في سيناء، ويمكن تلخيصها على النحو التالي: تعلمنا العبرة الأولى أن الله واحد، وأنه علينا أن لا نجل سواه. الوصية الثانية عدم عمل أي صورة حيوانية للعبادة، والثالثة عدم دعوة الله عبشاً، وتعلمنا الوصية الرابعة الامتناع عن كل عمل في اليوم السابع، وإكرام والدينا في الخامسة، والسادسة تنهينا عن القتل، والسابعة عن ارتكاب الزنى، والثامنة عن السرقة، والتاسعة عن شهادة الزور، والعشرة عن اشتئاء أي شيء يخص شخصاً آخر. (”لَا تَشْتَهِي بَيْتَ قَرِيبِكَ. لَا تَشْتَهِي امْرَأَةَ قَرِيبِكَ، وَلَا عَبْدَهُ، وَلَا أَمْتَهُ، وَلَا ثُورَهُ، وَلَا حِمَارَهُ، وَلَا شَيْئاً مِمَّا لِقَرِيبِكَ“)^{٥٧}.

إذا كانت الكلمات الأولى تتعلق بالعبادة التي يجب على المؤمنين أن يقدموها لله، فإن الكلمات الأخرى تهدف إلى تنظيم العلاقات بين البشر من خلال سلسلة من المحظورات: القتل والزنى والسرقة والكذب والشهوة. وبالتالي فإن تنظيم الرغبة يقع في قلب

القانون الإلهي. لم يعد السبب، كما الحال في الفلسفة اليونانية، هو الذي يسمح بهذا التنظيم، ولكن التقيد بالقانون الإلهي. لذلك، وبما أن ذلك يتعلق بقاعدة خارجية، يحاول المؤمن ضبط عواطفه ورغباته. يمكن أن يساعد تأثير قويان على تحقيق ذلك: الحب أو الخوف. محبة الله والرغبة في الإخلاص لوصاياته أو خوف الله وعقابه. يلعب التنظيم الاجتماعي أيضاً دوراً مهماً جداً في الاحتفال: حتى إذا كان المؤمن يستثمر القليل من التأثير الشخصي في ممارسته الدينية، فهو متبع إلى نظر الآخرين ويخشى استبعاده من المجتمع من خلال انتهاك القانون. لذلك يلعب القانون الديني دوراً مزدوجاً: دور تنظيم الرغبات - وبالتالي الحد من العنف - ودور التماسك الاجتماعي.

المسيحية

على الرغم من كونه يهودياً ممارساً، فيسوع ينأى بنفسه عن الشريعة الموسوية بوضع الحب فوق الناموس (سأعود إلى هذا لاحقاً في الفصل الخاص حول روحانية الرغبة). لكن سرعان ما سيعود تلاميذه إلى فكرة التقيد الصارم بقانون ديني تفرضه الكنيسة على جميع المؤمنين. مستوحاة من الوصايا التوراتية، ستفرض الكنيسة على المؤمنين سلسلة كاملة من القواعد كما أن القانون الكنسي سيتخد تطوراً هائلاً في العصور الوسطى. في هذا السياق

توضع قائمة الخطايا السبع المميتة الشهيرة التي يمكن أن تؤدي إلى الجحيم: الكبراء والجشع والحسد والغصب والشهوة والكسل والشرابة. ومع ذلك، فإن هذه الخطايا تتوافق إلى حد كبير مع الرغبات المضطربة التي يقودها مخططنا: تتوافق الشرابة مع محسن العلف الأولي؛ الفسق مع شهوة الجنس؛ الكبراء والحسد مع المكانة الاجتماعية والكسل بأقل مجهود. وهو ما يجعل عالم الأعصاب سياستيان بوهلر يقول: ”جزء كبير من عمل الشخص المسيحي في العصور الوسطى يتألف من النضال بالإرادة ضد معززاته الأولية العظيمة“^{٨٠}. نجد، في الواقع، في التقليد المسيحي، نوعين من تنظيم الرغبة: تلك التي تفرضها شريعة الكنيسة والتي، تاريخياً، تناشد في غالبية الأحيان الخوف من العقاب الإلهي. وهكذا يحارب المؤمن بكل قوته ضد الإغراء، أي دوافعه ورغباته غير المشروعة (الجنس خارج الزواج، والشرابة، والحسد، والرغبة في السيطرة على الآخرين، وما إلى ذلك) ويعتمد على العون الإلهي للسيطرة على رغباته. إلى جانب هذا المفهوم، الموروث جزئياً من الرواقية، الذي يناشد الإرادة بشكل أساسي، نجد تنظيماً آخر، أقرب إلى الأرسطية أو الأبيقرورية، يستدعي العقل بشكل أكبر لتنظيم الرغبات. الزهد المسيحي هو إذاً على مفترق طرق هاتين الرؤيتين الموروثتين من العالم القديم. بالنسبة إلى معظم آباء الكنيسة، فالأمر يتعلق بإبادة الرغبة من أجل تحديد إرادة المرأة مع الإرادة الإلهية وعدم الرغبة سوى بالخير فقط. كان من الممكن

أن يؤدي هذا إلى كل أنواع الإيمانات (المعاناة الجسدية الطوعية) من أجل قمع الإلحادات الجسدية، أو أعمال الإذلال الطوعي من أجل محاربة الكبرياء. لكن عند آباء الكنيسة الآخرين، الأكثر حساسية تجاه مكانة العقل، كان الأمر بالأحرى مسألة ترتيب كل ملكات العقل البشرية، المستنيرة بأنوارها الطبيعية والإيمان. ثم يقترن الإيمان والعقل في هذا الصراع النسكي بالفضيلة والقداسة.

الإسلام

إن فكرة القانون الإلهي هي أيضاً في صميم الديانة التوحيدية الثالثة الكبرى: الإسلام. الدين الإسلامي، الذي أسسه محمد في القرن السادس في شبه الجزيرة العربية، يعتزم أن يكون جزءاً من استمرارية اليهودية والمسيحية ويعتبر محمداً آخرنبي لسلسلة طويلة تبدأ بإبراهيم ”أبي المؤمنين“ . من الآن فصاعداً، صار إله التوراة والإنجيل يدعى بالله، وقد فرض محمد على المؤمنين خمس وصايا أساسية تسمى ”arkan al-islam khumsa“: الإيمان بالله الواحد، الحج إلى مكة، الصلوات الخمس، الصوم السنوي في رمضان وممارسة الصدقة للفقراء. بصرف النظر عن مهنة الإيمان، يمكننا أن نرى في الأركان الأربع الأخرى شكلاً من أشكال تنظيم الرغبة: الحج والصوم يدعوان إلى اعتدال، في أوقات معينة، الرغبات الجسدية، وبالتالي للسيطرة بشكل أفضل على الجسم. تدعوا الصلاة إلى

التواضع أمام الله والصدقه للمشاركة والعدالة، والعديد من الطرق لتنظيم رغبات الهيمنة والجشع. إلى هذه الوصايا الأساسية، سيضيف الدين الإسلامي، من خلال مصدريه الرئيسيين – القرآن والأحاديث – العديد من الوصفات القانونية التي تهدف أيضاً إلى تنظيم الرغبات والحفاظ على تماسك المجتمع، ولا سيما إدانة النشاط الجنسي خارج الزواج والزنى.

فائدة القانون الديني وحدوده

تأسس القانون الديني على قاعدة خارجية (الله أو القوة العليا)، وبالتالي يهدف في غالبية الأحيان إلى تنظيم الرغبات البشرية المضطربة من خلال وضع حدود ومحظورات. كان القانون المدني مستوحى إلى حد كبير منه: في كل مكان تقريباً في العالم، يدين القانون القتل والسرقة وسفاح القربي والاغتصاب وحتى الزنى، كطرق عديدة لتنظيم الرغبات البشرية غير المحدودة، من أجل جعل الحياة المشتركة ممكناً وتقليل العنف المرتبط أساساً برغبات الطمع والسيطرة. لكن القانون المدني ينوي فرض هذه القوانين بعيداً من أي مرعية دينية، من أجل السماح للأفراد الذين لا يتشاركون المعتقدات نفسها بالعيش معاً. كان هذا هو التحدي الأكبر لولادة السياسة الحديثة في أوروبا. اهتم فلاسفة التنوير بمسألة أساس الأخلاق والقانون: فإذا لم يعودا قائمين على الأديان

المتباعدة، فمن الضروري فصل الدين عن السياسي وتأسيسهما على العقل الذي هو كوني. هذا ما اقترحه سينوزا وهوبز Hobbes ولوك Locke منذ القرن السابع عشر، ومن ثم فولتير وروسو Rousseau، وبخاصة كانت في القرن الثامن عشر.

إذا كانت تهدف إلى تلطيف الكبراء والرغبة في الهيمنة أو الطمع وكل العنف الذي يصاحبها، فقد أثارت الأديان أيضاً، في الغالب، عنة آخر من خلال ادعائهما التمسك بحقيقة واحدة وفرض معتقداتها ومعاييرها على الجميع. يشكل هذا التعصب أحد حدودها الكبرى وهو ما دفع الأوروبيين إلى الابتعاد عنها وبناء تنظيم سياسي يقوم على الفصل بين السلطات السياسية والدينية. حد آخر: يركز القانون الديني كثيراً على الرغبة الجنسية. تؤسس جميع الأديان الرئيسية، فيما يتعلق بالحب والزواج والجنس، مجموعة من الوصفات والنواهي. حتى لو كانت تختلف في بعض الأحيان اختلافاً كبيراً، فهذه القواعد تهدف إلى تذكر الوظيفة الأساسية للجنس: التناسل في إطار الزواج بين الجنسين، والذي ينتج عنه إدانة شبه إجماعية للمثلية الجنسية والعلاقات الجنسية خارج الزواج. لم يعد الأتباع بمعظمهم يطبقون القواعد علانيةً ويظهرون آخرون بتطبيقها حتى لا يُنبذوا من مجتمعهم.

هل يجب أن نستنتج من هذا أن القانون الديني عديم الفائدة وقاتل؟ كان فرويد مقتنعاً بأن السيطرة على الرغبات والد الواقع هي علامة الحضارة وأن القانون الديني يمكن أن يساهم في

ذلك - لا سيما من خلال حظر سفاح القربي. حتى إنه أظهر أن القانون الأخلاقي (غالباً ما يكون مستوحى من الدين) ضروري لبناء صحي للنفسية البشرية. لكن الرقابة الناتجة عن الصراوة الأخلاقية المفرطة تسبب أيضاً الكثير من الضرر النفسي وتظل المصدر الرئيسي للعصاب. فبدلاً من القمع والرقابة النفسية، يفضل فرويد التسامي، أيأخذ الرغبات بعين الاعتبار، وزيادة الوعي بها والتغلب عليها، عندما يكون ذلك ضرورياً لامتلاك سلوك أخلاقي واجتماعي محترم من الآخرين. نجد هنا الحكمة الأرسطية أو الأبيقورية لتنظيم الرغبات عن طريق العقل بهدف السعادة الفردية والسعى لتحقيق الصالح العام. لهذا نجد أن عدداً من معاصرينا، الذين تحرروا بشكل عام من القانون الديني، يعودون إلى الحكمة القديمة أو يستوحون أيضاً من بعض الممارسات الدينية التقليدية - مثل الصيام أو المشاركة أو الحج - في سياق علماني، من أجل تنظيم رغباتهم بشكل أفضل والوصول إلى حياة أكثر رصانةً وسعادة.

نحو رزانة سعيدة

”الرchanة عامل السعادة لأنها محررة.
إذا كنت دائماً أريد المزيد، فمتى أشعر بالرضاء؟“

بيار رابحي (القرن العشرون)

حتى لو كانوا لا يزالون يشكلون أقلية، إلا أن عدداً متزايداً من الأفراد، وخاصة الشباب، يسعون إلى الخروج من منطقة ”دائماً أكثر“ المدفوع بمخططنا والذي يحافظ عليه المجتمع الاستهلاكي. يقوم بعضهم بذلك من خلال السعي وراء ممارسة دينية صارمة (التي عادوا إليها أحياناً بعد التحول)، لكن معظمهم يسعون إلى تقييد أو تنظيم رغباتهم من منظور علماني، من خلال خيارات أسلوب حياة أكثر واقعية، ورغبة في الراحة والمشاركة، أو سيطرة أفضل على أجسادهم وعقولهم.

المحاولات المعاصرة للسيطرة على الجسد والعقل

لقد رأينا أن المعuzات الأولية لمخططنا هي البحث عن الطعام والجنس وقد ذكرنا بالفعل حقيقة أن المزيد والمزيد من الشباب يمارسون الجنس بشكل أقل وأقل. كان هناك دائماً، بالطبع، امتناع قسري، بسبب نقص الثقة بالنفس، والعزلة الجغرافية المفرطة، والأعراف الاجتماعية أو الدينية الصارمة، والظروف الأسرية الخاصة، وما إلى ذلك. لكن ظاهرة الامتناع الهائلة الحالية عن ممارسة الجنس بين الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ سنة لا علاقة لها بهذا. يتمتع معظمهم بحياة اجتماعية عادلة، ويتفاعلون على نطاق واسع عبر الشبكات الاجتماعية، ويتمتعون بسهولة الوصول إلى موقع المواعدة عبر تطبيقات مخصصة.

تظهر الاستطلاعات، مثل تلك التي استشهدت بها في صحيفة *Le Monde*^{٥٩}، أننا نواجه في معظم الأحيان خياراً متعمداً بعدم إقامة علاقة جنسية. في الولايات المتحدة، ترتبط هذه الظاهرة أحياناً بأسباب دينية بين الشباب المسيحيين الراغبين في إعادة تأكيد فكرة العفة الطوعية. تذكر أن جميع الأديان تقريراً تدين الجنس خارج نطاق الزواج، بل تفرض أحياناً فترات من الامتناع عن ممارسة الجنس على الزوجين، خاصة أثناء فترة حيض المرأة، من أجل تقوية الإرادة وتعلم مقاومة الإلحاحات الجنسية. لكن هذا بالكاد يؤثر على الشباب الأوروبي الذي يعيشون في عالم أكثر علمانية بكثير. يشرح المحللون النفسيون، لفترة ما بعد فرويد، أن نهاية

المحظورات تقلل من الرغبة الجنسية، والتي تحتاج إلى تخيلات لتطور. يشكك علماء الاجتماع أيضاً في تطور الافتراضي: من خلال التبادل الافتراضي عبر الشبكات الاجتماعية، يخشى بعض المراهقين والشباب من الاتصال الجسدي، ومن الواضح أن جائحة كوفيد لم تساعدهم في ترتيب الأمور. أتذكّر فيلماً أشار تماماً إلى هذه الظاهرة منذ بداية ظهور الأدوات الرقمية والإنترنت: “[دينيز على الهاتف]” Denise au telephone“ [دينيز على الهاتف] وهو من إخراج هال سالوين Hal Salwen في ١٩٩٥ . يرسم الفيلم صورة لشباب عزّاب من نيويورك يتواصلون فقط عبر الهاتف والفاكس والكمبيوتر، بدءاً من دخولهم الحمام عندما يستيقظون ولحين ذهابهم إلى النوم، وهم يفكرون في من اختارتهم قلوبهم... من دون أن يتمكنوا من الالتقاء جسدياً. إنه نذير لما يمر به الكثير من الشباب اليوم، المدمنين على الشبكات الاجتماعية، الذين يصابون بنوع من الرهاب من الاتصال الجسدي والذين تطمئنهم مسافة الافتراضي. كل هذه الأسباب صحيحة بالتأكيد، لكنها ليست الأسباب التي يقدمها الشباب أنفسهم عندما نستجو بهم. كما ذكرنا بإيجاز، فإن الأسباب التي تم الاستشهاد بها تدور حول محوريين رئисيين: الهروب من أمر الأداء والهروب من أمر استهلاك الأجساد. يقول العديد من الشباب إنهم يريدون قضاء وقتهم في العلاقة، والتعرف على بعضهم بعضاً، وترك الرغبة في التصاعد. يعودون اكتشاف ما عاشته الأجيال السابقة بشكل غريزي تقريراً، عندما كان زمن

التعارف واكتشاف الآخر مفروضاً من خلال القواعد الجماعية، ولا سيما من خلال ممارسة الارتباط، زمن الامتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج. عدم وجود علاقة جنسية من اللقاءات الأولى يساعد على زيادة الرغبة، ولكن الرغبة ليست جسدية فقط، بل هي شاملة أكثر، مرتبطة بالبعد العاطفي، التواطؤ، الحنان المشترك. كما أنها تجعل من الممكن التغلب على المخاوف: الخوف من الحكم، والإكراه، والاضطرار إلى الضمان. يخلق الوقت مناخاً من الثقة ضرورياً لتنمية العلاقة الجنسية.

فكرة التوقع هذه التي تجعل الرغبة تنمو صالحة أيضاً في جميع المجالات. منذ أكثر من ثمانين سنة، أجري ورش عمل حول الفلسفة مع الأطفال في المدارس الابتدائية. أتذكر ورشة عمل مع أطفال من CP-CE1 (6-7 سنوات) حول مسألة السعادة. لاحظ طفل أنه لم يكن سعيداً عندما اشتريت له والدته لعبة رآها في متجر على الفور كما لو كان قد انتظرها لفترة طويلة. لقد زايد جميع الطلاب الآخرين تقريراً: "نعم، إذا كنت تريد لعبة ولم تحصل عليها على الفور، فأنت أكثر سعادة عندما تحصل عليها!"؛ "من الجيد أن نتخيل أننا سنحصل عليها وسنستمتع بها أكثر بعد ذلك"، إلخ. باختصار، حتى لو كانوا يرغبون في امتلاك هدف رغبتهم بشكل إلزامي، فإن معظم الأطفال قد اختبروا أيضاً أن تأخير إشباعهم يجعله أكثر حدة.

نستنتج أيضاً، هذه المرة، رغبة أكبر لدى البالغين في تناول الطعام

بشكل أفضل وعلى وجه الخصوص للسيطرة على الحاجة إلى تناول الطعام بشكل دائم وإجباري. فرضت جميع الأديان تقريباً فترات من الصوم لتشقيق البشر للسيطرة على دافع الجوع: يوم الغفران عند اليهود، الصوم المسيحي، صيام رمضان عند المسلمين، أنواع عدّة من الصوم في الهندوسية، إلخ. وبشكل متزايد هناك العديد من الغربيين في الوقت الحاضر الذين يعيدون اكتشاف فضائل الصيام بطريقة علمانية. توجد العشرات من المراكز في فرنسا، مثل *La Pensée sauvage* [الفكر البري]، الذي ينظم ويراقب إلى حدّ ما فترات الصيام الكلّي أو صيام الماء (نوافذ شرب الماء وأحياناً عصائر الفاكهة أو الخضار). الفوائد الطيبة للصيام المتّنظم معروفة منذ العصور القديمة. وقد وجد القدماء أيضاً أن له فضيلة صفاء العقل. هذا هو السبب في أن فيثاغورس وسقراط مارسها وأوصيا بها تلاميذهما. فأنا أمارس صوماً لمدة أسبوع كلّ عام ويمكنني تأكيد هذه الحقيقة. بعد الفطام في اليومين الأولين حيث يجب عليك مقاومة الرغبة في الجوع وحيث يمكنك الشعور بالصداع، فإنك تشعر بعد ذلك بأن الروح والجسد أخف وزناً. الأفكار واضحة والحدس أكثر تكراراً. يتبع لك الصيام أيضاً تطوير الحرية الداخلية من خلال تعلم التحكم في نبضك. وهكذا اعتبر غاندي Gandhi ممارسة الصيام شرطاً أساسياً ضرورياً للسيطرة على النشاط الجنسي: لا يمكن للمرء أن يحافظ على نشاطه الجنسي تحت سيطرته إذا كان غير قادر على السيطرة والهيمنة على جوعه وعلى حاسة التذوق.

الفكرة الأساسية هي تعلم محاربة استبداد دماغنا الأساسي.

هكذا أرأينا أيضاً تطور صيام من نوع آخر في السنوات الأخيرة: صيام الفطام عن المعلومات وخاصة عن الإنترن特. بهذا الشكل تظهر مراكز مخصصة لهذا النوع من الصيام في جميع أنحاء العالم، من أجل مساعدة سكان المدن الشباب الذين أصبحوا مدميين على هوافهم محمولة وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم على "الاسترخاء" لفترة معينة. بشكل عام، هناك المزيد والمزيد من الناس، وأنا أيضاً واحد منهم، يحدون من الوقت المخصص للحصول على المعلومات، سواء من خلال وسائل الإعلام التقليدية أو الإنترن特. أنا شخصياً، وقد مرّت عشر سنوات منذ أن قررت عدم تخصيص أكثر من عشرين دقيقة يومياً لمتابعة الأخبار، وإن كان هذا لا يعني من قراءة مقالات معمقة تتعلق بموضوع معين أو مشاهدة أفلام وثائقية. بيد أنني استنتجت أن التعرّض اليومي للإغراء بالمعلومات يخلق القلق والإدمان ويستهلك وقتاً طويلاً بلا داع. من أجل تحسين الاتصال والتحكم في الجسم والعقل بشكل أفضل، تم تطوير التقنيات الشرقية للتحكم في التنفس، مثل اليوغا والتأمل، منذ عدة عقود في العالم.

اربح أقلّ تعيش أفضل

يدفعنا دماغنا الأساسي أيضاً إلى السعي وراء القوة والاعتراف الاجتماعي. يلبي المال كلاً من هذه التطلعات. كانت الرغبة

في الثروة والمكانة الاجتماعية، ولا تزال بالنسبة إلى كثيرين، قوة دافعة قوية للغاية تحدد معظم خيارات الحياة. لكننا نشهد أيضاً منذ فترة ظهور نموذج جديد: نموذج حياة أكثر رصانة وبساطة ما يجعل من الممكن الاستجابة لرغبات أكثر ارتباطاً بالوجود أكثر من امتلاكها. وبالتالي، يختار المزيد والمزيد من الغربيين، وخاصة الشباب منهم، كسب أموال أقل والتخلّي عن المكانة الاجتماعية من أجل الحصول على نوعية حياة أفضل وتكرис الوقت لما يرضيهم أكثر: العائلة، الصدقة، الشغف الفني، الارتباط بالطبيعة والحيوانات، والسفر، والعمل الفكري والروحي، إلخ. باختصار، تظهر كلمة مرور جديدة: أربع أقل لعيش بشكل أفضل. في فرنسا، كانت شخصية بيار رابحي Pierre Rabhi، أحد آباء الإيكولوجيا الزراعية، نموذجاً للكثيرين. من خلال اختياره للحياة المتواضعة في أرديش ومن خلال كتاباته ومؤتمراته العديدة، دعا إلى نموذج للحياة يقوم على "الرصانة السعيدة". إن طريقة الحياة البسيطة هذه، التي تهدف إلى الاعتدال والجودة، لها أيضاً تأثير إيجابي كونها مفيدة لكوكبنا. توفي في عام ٢٠٢٠، كان بيار رابحي نوعاً من أبيقور بيئي، وحتى إذا أثار بعض الجدل، فقد أنشأ أو ألهם العديد من الحركات التي تقترح نموذجاً جديداً للمجتمع، يقوم على الرصانة والمشاركة والتعاون واحترام النظم البيئية (مثل Colibris التي تأسست مع سيريل ديون Cyril Dion). الفكرة

الأساسية هي دائماً تقييد احتياجات الفرد ورغباته من أجل العيش بهدوء أكبر وانسجام أكثر مع الآخرين ومع البيئة. تلهم فلسفة الحياة هذه العديد من المبادرات الفردية والجماعية. لم يعد البعض يريد أن يصبح مالكاً حتى لا يتورط في الديون أو يطمح لتوفير الوقت للسفر. وهكذا يخرج الكثير من الشباب من نموذج آبائهم وأجدادهم الذين حلموا قبل كل شيء بشراء منزل وتوقيع عقد دائم لسداد القروض. إنهم يفضلون عدم الانخراط في وظيفة ثابتة كي يغمسوها في شغفهم. إنهم يفضلون الحرية على الأمان، حتى لو كان بعضهم لا يزال يعتمد بانتظام على والديه أو يسعى للحصول على مساعدة اجتماعية لقيادة هذا الأسلوب في الحياة. مهما كان عليه الأمر، لم يعودوا مدفوعين بالرغبة في الإثراء والسيطرة والاعتراف الاجتماعي، بقدر ما يحفزهم عيش حياة تتوافق مع رغبات أعمق ونوعية. تتعلق هذه الظاهرة بكلّ من الشباب الذين ليس لديهم مؤهلات ولم يعودوا يريدون وظائف عابرة أو وظائف موسمية حيث يجبرون على العمل حسب الرغبة، كما الخريجين الذين يقررون العمل بدوام جزئي من أجل تكريس معظم وقتهم لأنشطة التي يقومون بها. الحب، حتى لو كان يعني خفض مستوى معيشتهم بشكل كبير. هناك صحافية من France Info، مارغو كيفيليك Margaux Queffelec، بحشت في هذا الموضوع وأجرت مقابلة مع بينوا سير Benoît Serre، نائب رئيس الجمعية الوطنية للمدافعين عن حقوق الإنسان. بالنسبة

إليه، كتبت، ليس هناك شك: أصبحت إدارة وقت العمل مطلباً أساسياً بين الموظفين الشباب. مع السؤال الذي يطرح في كثير من الأحيان أثناء مقابلات العمل: "هل لديك ثقة كافية بي للسماح لي بتنظيم نفسي، لإنتاج ما تريده مني إنتاجه من دون المساس بتوازن حياتي الشخصية؟ هذا الأمر جديد للغاية" ٦٠ . وفقاً لهذا المتخصص، فإن جائحة الكوفيد قد سرّعت ما كان اتجاهها أساسياً. ويوضح أنه عندما تعرض إحدى الشركات منصباً، يجب أن تكون قادرة على الرد بشكل ملموس جداً على كل هذه الأسئلة حول تنظيم وقت العمل وأن تثبت أيضاً أن الوظيفة منطقية، وأنها لا تجلب أكثر من راتب. "أعتقد قبل كل شيء أنه جيل لم يعد مستعداً على الإطلاق للتضحية بنوعية حياته وظروفه المعيشية وحرি�ته في الحياة بطريقة ما". كما أنها نشهد في الولايات المتحدة منذ صيف ٢٠٢١ ظاهرة هائلة من الاستقالات التي لا علاقة لها بهذه المشكلة. بدأ هذا "الإلاع الكبير" (Big Quit) في إحداث تداعيات على الاقتصاد الأميركي بأكمله. يوجد حالياً ما يقرب من ١١ مليون وظيفة شاغرة. مرة أخرى، هذا ما لم يسمع به منذ بداية الألفية.

نظراً إلى أن اختيار الحياة هذا يعني انخفاضاً في الدخل (كسب أقل)، فذلك يؤدي إلى الحاجة إلى المشاركة مع الآخرين في جميع المجالات: السكن، والنقل، ومكان العمل، والملابس والطعام، إلخ.

تحفيف عبء وتقاسم

وهكذا نرى التطور بين الشباب في البحث عن حياة أكثر رصانة واقتصاد تعاوني في جميع مجالات الوجود الرئيسية. الاقتصاد التعاوني، الذي يقوم على المشاركة أو التبادل بين الأفراد للسلع أو الخدمات أو المعرفة من خلال التبادل النقدي (بيع، إيجار، خدمة) أو بلا تبادل نقدي (تبرعات، مقايضة، تطوع) عبر منصات عبر الإنترنت الآخذة في التوسيع. وفقاً لتقرير مجلس الشيوخ لعام ٢٠١٧، "الاقتصاد التعاوني، أو اقتصاد المنصات عبر الإنترنت، ليس مجرد موضة، ولكنه اتجاه أساسي. في أوروبا، مثل هذا الاقتصاد قيمة ٢٨ مليار يورو من المعاملات في ٢٠١٦، وهو مبلغ تضاعف في عام واحد. ويمكن أن يصل في عام ٢٠٢٥، إلى ٥٧٢ مليار يورو".

نحن نبحث عن مساكن خفيفة وغير مكلفة: "منازل صغيرة"، وخيام، وشاحنات تم تحويلها. يتم تطوير صيغ الإسكان المشترك بطرق مختلفة: الإسكان المشترك للطلاب والمساكن المشتركة أو القرى البيئية للبالغين حيث يتم تقاسم الأماكن والخدمات (الغسيل وأحواض الخضراوات والتدافئة والكهرباء، وما إلى ذلك). هناك أيضاً أماكن إقامة مشتركة قائمة على التضامن. لأكثر من عشر سنوات، كنت راعياً لجمعية تدعى Le Pari Solidaire [الرهان التضامني] (أسستها أود ميسيان Aude Messean)، والتي تضع الشباب ذوي الموارد المتواضعة في اتصال مع كبار السن

الذين يؤدونهم مقابل مبلغ متواضع مقابل حضور ضئيل أو بعض الخدمات. الجميع فائزون وهذا يخلق روابط غنية بين الأجيال. هناك ارتباطات مماثلة بين الأشخاص الأصحاء والأشخاص ذوي الإعاقة.

لم يكن لدى شباب جيلي سوى فكرة واحدة بعد البكالوريا: امتلاك سيارة! لم تعد هذه هي الحال دائماً اليوم. لأسباب مالية وبيئية، يفضل المزيد والمزيد من الشباب وسائل النقل العام واستخدام سيارة واحدة بشكل دوري، ويتمتع هذا الأمر الأخير أيضاً بميزة تعزيز الاجتماعات والروابط الاجتماعية. وقد تأثر مجال الغذاء أيضاً (الحدائق المشتركة، AMAP – تجميع العملاء والمتججين المحليين)، ولكن أيضاً مجال الملابس مع تطور بيع الملابس المستعملة (كما يتضح من نجاح Vinted). الحياة المهنية معنية أيضاً: نحن نبحث عن مساحات عمل مشتركة، أقل تكلفة وتعزز المشاركة، لكن المزيد والمزيد من الشباب يطمحون أيضاً إلى العمل في هياكل صغيرة أكثر إنسانية (نوع بدء التشغيل)، من دون تسلسل هرمي والتي تظهر الأهداف الاجتماعية والبيئية. وهكذا، قبل بضع سنوات، طالب طلاب HEC (الدراسات التجارية العليا) بأن تعرض الشركات الكبيرة بوضوح تأثير نشاطها على البيئة قبل الانضمام إليها. لقد دعوا للتو إلى إصلاح شامل لتعاليم كلية إدارة الأعمال الشهيرة لتشمل القضايا البيئية. وصل الضغط من الطلاب إلى درجة أن الإدارة أعلنت أنها ستدمج المواد البيئية

في جميع الدورات من بداية العام الدراسي ٢٠٢٣ والظاهرة مماثلة في البلدان الأنجلو-ساكسونية. حتى في كليات إدارة الأعمال، لم يعد الجدل المالي والطموح الاجتماعي كافيين: يطالب الشباب بمعنى كوكب الأرض واحترامه.

لذلك فهي ليست مجرد محاولة لتنظيم الرغبات الأولية التي نشهدها، ولكن بشكل أعمق إعادة توجيه الرغبات على أساس قيم أخرى غير تلك التي سادت في مجتمعاتنا الغربية لعدة عقود. إنه نموذج كامل للمجتمع تضعه الأجيال الشابة موضع الشك. حتى لو كانت هذه الحركة لا تزال أقلية، فليس من المستحيل أن تقلب أنماط حياتنا واقتصادنا على المدى القصير أو المتوسط. هذه الرغبة في الذهاب إلى الأساسي، لتفضيل الجودة على الكمية، للحد من رغباتنا الأولية، لتفضيل الرغبات التي تسمح لنا بتحقيق أنفسنا في مجال الوجود واحترام الآخرين والكوكب، توضح لنا أن الرغبة-الافتقار عند أفلاطون ليست المحرك الوحيد لوجودنا. هناك أيضاً شكل آخر من أشكال الرغبة، وهو ليس ثمرة نقص، ولا يحركه دماغنا الأساسي: الرغبة في النمو، وتحقيق الذات، ولكي تكون أنفسنا، ونحقق الفرح أكثر من المتعة. إنها قوة الرغبة التي ستحدث عنها الآن مع سبينوزا أو نيتشه أو يونغ أو برغسون.

القسم الثالث

العيش ببهاء

سبينوزا والرغبة بمثابة قوة

”الرغبة جوهر الانسان“

باروخ سبينوزا (القرن الثامن عشر)

سبق لنا أن ذكرنا حقيقة أن أرسطو، على العكس من أفلاطون، لم يعتبر الرغبة مجرد نقص فقط، ولكن أيضاً، قبل كل شيء، القوة التي تحرّكنا، بما في ذلك على مستوى العقل. هذا الانعكاس لمفهوم الرغبة الذي رسمه أرسطو أو ضحّه باروخ سبينوزا في القرن السابع عشر.

الرغبة في الحقيقة أقوى من أي شيء

حياة سبينوزا رواية. كان أسلافه قد فروا من البرتغال هرباً من

الاضطهاد المسيحي. نشأ في أنقى تقاليد اليهودية داخل المجتمع اليهودي في أمستردام، وهو يعرف الكتاب المقدس العبري عن ظهر قلب منذ أن كان في الخامسة عشرة، لكنه بدأ في الإشارة إلى جميع تناقضات النص التوراتي. روحه العقلانية والنقدية كانت تشير الازعاج للغاية لدرجة أن ينتهي به الأمر بالطرد من الكنيس في سن الثالثة والعشرين. إن *الحرم*، فعل النفي، الذي احتفظت آثاره، هو عنف نادر: يُطرد باروخ الشاب من طائفته، ويُلعن مدى الحياة، ويُحظر على جميع اليهود التواصل معه. توجب عليه أن يغادر عائلته وبعد فترة وجيزة ينجو من محاولة اغتيال. هو مدین بخلاص جسده لسماكاة جلد معطفه الذي سيمعن نصل السكين، أما خلاص روحه، كما يقول لنا، فمدينة للفلسفة التي اكتشفها بفضل البروتستانت الليبراليين الذين نشروا فكر ديكارت Descartes وال فلاسفة اليونانيون في أمستردام. بعد أن أصبح منظف زجاج متواضعاً لكسب لقمة العيش، كان يكرس بقية وقته لدراسة وتطوير نظام تفكيره الخاص، الذي يتمحور حول ثلاثة محاور. الفلسفة السياسية: هو أول مفكر لعصر التنوير وقد نادى بالفصل بين السياسة والدين، مع قيام دولة قانون تضمن حرية الضمير والتعبير لجميع المواطنين... وهذا ما سبب له هذه المرة، بأن يكون مضطهداً من السلطة السياسية القائمة. الميتافيزيقيا: يؤكد أن الله، مادة وروح في الوقت عينه، وهو جوهر كل ما هو موجود، ويعرفه بالطبيعة، مما أكسبه اتهاماً بالإلحاد. أخيراً، الأخلاق (L'éthique) التي أحدثت

ثورة كاملة في الفكر الأخلاقي منذ الإغريق من خلال وضع الرغبة والقوة الحيوية في قلب العمل البشري... الأمر الذي جعله يُتهم بالفجور. وضع سبينوزا الحقيقة فوق كل شيء ودفع ثمناً باهظاً مقابل ذلك. لكن كتاب سيرته الأولى، على الرغم من معادتهم لأفكاره، ذكروا أن جميع الشهود الذين عرفوه يشهدون أنه كان شخصاً مبتهجاً ومنتهاً لآخرين، في انسجام تام مع أفكاره.

زيادة الفرح وتقليل الحزن

كل فكر سبينوزا الأخلاقي يرتكز على ملاحظته للـ *conatus*، "الجهد" الذي نبذله للمثابرة والنمو في كياننا. هذا الكوناتوس، هذا المحرك لكل وجودنا، هو الذي يشجعنا على البقاء على قيد الحياة وزيادة قدرتنا على الوجود، كما أنه يصفه، باتباع القدماء، بـ "الشهية". ويحدد سبينوزا كذلك أن "الرغبة هي الشهية مع وعي الذات" وأن "الرغبة هي جوهر الإنسان"^{٦١}. في بضعة أسطر، يعرّف الفيلسوف الرغبة على أنها هذه الشهية الوعائية التي تدفعنا إلى المثابرة في كياننا وزيادة قوتنا الحيوية باستمرار. ولأنها جوهر الإنسان، فلا ينبغي أن تكون هناك محاولة لتقليلها أو قمعها، كما تنادي بذلك التيارات التقشفية. بلا قوة الرغبة هذه، لا نعود بشراً. الإنسان الذي لم يعد يشعر بأي رغبة هو ميت حي. إنه في الأساس كائن راغب وبفضل الرغبة نستمتع بالحياة بشكل كامل. لذلك لا

يصدر سبينوزا أي حكم أخلاقي على الرغبة: كمراقب جيد للطبيعة البشرية، يلاحظ، باتباع أرسطو، المكانة المركزية التي تحتلها في حياتنا. الرغبة في حد ذاتها ليست جيدة ولا سيئة. إنها قوة يجب تعميتها لكي نشعر بأننا على قيد الحياة أكثر فأكثر، ولزيادة قوتنا في العمل ولكي ننمو في الفرح. وهنا نتطرق إلى النقطة الأساسية الثانية لفلسفة سبينوزا الأخلاقية، التي تعرف الفرح على أنه "العبور من الأقل إلى الكمال الأعظم"، والعكس بالعكس تعرف الحزن على أنه "العبور من الكمال الأكبر إلى الأقل الأدنى"^{٦٢}. وبالتالي، فإن الفرح والحزن هما الشعوران الأساسيان اللذان يلازمان زيادة أو نقصان قوتنا الحيوية. في كل مرة نخوض فيها قوتنا على الوجود والعمل، نشعر بالحزن، وفي كل مرة نزيد بها، نشعر بالفرح. وكل فلسفة سبينوزا الأخلاقية تهدف إلى تعليمنا أن ننمو باستمرار في الفرح، حتى نصل إلى فرح دائم لا يمكن لأي شيء ولا أحد أن يسلبه منا، والذي يسميه "النعم".

تنمية الرغبة وتجيئها جيداً

لكي ننمو في هذا الفرح، من الضروري إذاً تنمية الرغبة، لأنها تشكل الشهية التي تساعدنا على زيادة قوتنا الحيوية. لكن ليس على أي حال! لأنه إذا كانت الرغبة في حد ذاتها ليست جيدة ولا سيئة، وإذا كانت قوة أساسية لنمنا، فيمكن أن تقودنا إلى الحزن أو

الفرح، أو السعادة أو التعasse، اعتماداً على الأشخاص أو الأشياء التي نوجها نحوهما. إذا وجهنا رغباتنا نحو الأفكار والأشياء والناس والأطعمة التي هي جيدة لنا، والتي تتفق جيداً مع طبيعتنا الفريدة، فإن الاستمتاع بهذه الأشياء وهذه الكائنات سيجعل قوتنا الحيوية تنمو وسوف تضمننا في قلب الفرح. بالمقابل، إذا وجهنا رغباتنا نحو أشياء أو كائنات لا تتفق جيداً مع ما نحن عليه، فإن امتلاكها أو تكرارها سيؤدي عاجلاً أم آجلاً إلى الحزن، لأنها ستقلل من قدرتنا على الفعل كما من قوتنا الحيوية. أقول "عاجلاً أم آجلاً"، لأن تأثير الاتفاقية السيئة لا يمكن ملاحظته دائماً على الفور. قد نشعر بالفرح في البداية، لكن بمرور الوقت ستتحول هذه الفرحة إلى حزن. هذا النوع من "الفرح الزائف" يسميه سبينوزا "الفرح السلبي" لتمييزه عن الفرح الحقيقي الدائم الذي يسميه "الفرح الفعال". الفرح السلبي هو شغف نمر به، بينما الفرح النشط هو عمل يجعلنا ننمو ويزيد من قدرتنا على أن نكون وعلى التصرف. يقدم لنا الحب مثالاً رئيسياً على ذلك. إذا وجهت رغبتي نحو شخص لا يتفق جيداً مع ما أنا عليه، فلا شك في أنني سأشعر بفرح شديد في بداية العلاقة، ولكن بمجرد أن يتلاشى الوهم، سيتحول هذا الفرح إلى حزن وحتى الحب في بعض الأحيان إلى كراهية كما يخبرنا سبينوزا. لكن إذا كنا أحياناً نوجه - بل غالباً في كثير من الأحيان - رغبتنا إلى الأشخاص الذين لا يناسبوننا، فلأن أفكارنا خاطئة أو أن خيالنا يحتال علينا، كما يوضح سبينوزا. لأن رغباتنا

دائماً ما تكون مصحوبة بأفكار ويمكن أن تكون هذه الأفكار صحيحة أو خاطئة، كافية أو غير كافية. سييرهن فرويد بعد بضعة قرون من سبينوزا أننا غالباً ما نعرض من دونوعي على الآخر توقعات طفولية لم يتم حلها، أو صورة أحد الوالدين الذي ربما أساء معاملتنا، ونقوم من دون قصد بإعادة إنتاج سيناريو عصابي في حياتنا الغرامية. هذا بالضبط ما يتحدث عنه الفيلسوف عندما يتحدث عن العاطفة الغرامية وأوهامها. يُعرف سبينوزا الحب بأنه ”فرحة مرتبطة بفكرة سبب خارجي“. يرتبط الفرح بالفكرة التي لدينا عن الشخص، أكثر من ارتباطها بالشخص نفسه الذي لا نعرفه حقاً: ومع ذلك، يمكن أن تكون هذه الفكرة مناسبة أو غير مناسبة. إذا كان هذا صحيحاً، فسيكون الفرح نشطاً وستكون المحبة عميقه ودائمة وبهجة. سنستمر في الرغبة في الاستمتاع بحضور الشخص المحبوب لأطول فترة ممكنة، وهذا التمتع سيزيد من قوتنا الحيوية وبالتالي فرحتنا. على العكس من ذلك، إذا كانت هذه الفكرة غير مناسبة، فستكون البهجة سلبية، ولن تدوم، لأننا جعلنا الشخص مثالياً، وقد أسقطنا عليه الكثير من الأشياء التي لم تكن كذلك، تخيلناه أكثر مما عرفناه في الحقيقة. لذلك سيتحول هذا الفرح السلبي إلى حزن لأن هذه العلاقة ستصبح في النهاية سامة أو غير مناسبة أو مخيبة للآمال أو مملة. سوف نكتشف أن الآخر لا يجعلنا ننمو ولكنه يقزمنا، وأن قوتنا الحيوية قد تغيرت بسبب هذه العلاقة. سوف نتوزع بين مشاعر الحزن والغضب واللامبالاة

والاشمئاز. عادة ما تكون ثمرة حب الأئروس المرتبط بالافتقار والمملل، عندما تتبدل أوهامه.

لذلك يسلط سبينوزا الضوء على مسألة الرغبة بطريقة وثيقة الصلة بالموضوع: فهي أساسية، ويجب تعميمها، ولكنها موجهة أيضاً بالعقل. لأن رغباتنا، لقيادتنا نحو الأشياء أو الأشخاص الذين يتفقون جيداً مع طبيعتنا، يجب أن تخضع لتمييز عقلنا وربما حدسنا. من خلال الملاحظة الدقيقة لأنفسنا ("اعرف نفسك"، كما قال سocrates)، من خلال التأمل، من خلال تجربة الحياة، سوف نطور المزيد والمزيد من الأفكار الملائمة التي ستساعدنا على توجيه رغباتنا بشكل صحيح. لتوجيهها بوضوح نحو الأشياء والأفكار والأشخاص الذين يتفقون معنا والذين يجلبون لنا الاستمتاع بالسعادة. منذ ذلك الحين، ترك الرغبة-الافتقار لدى أفلاطون للوصول إلى الرغبة-القوة وإلى الرغبة-الفرح لدى سبينوزا. وتمثل سعادتنا في الاستمرار بالرغبة في ما لدينا بالفعل، لأن ذلك يناسبنا ويزيد من قوتنا الحيوية.

الرغبة هي محرك التغيير الوحيد

سأضيف عنصراً أساسياً على الفكر السبينوزي، والذي يتعارض مع ما تخيله بشكل عام ويظهر كل الأهمية التي يعطيها الفيلسوف للرغبة. في مواجهة مسألة الإدمان على ميل يجعلنا

غير سعداء (كحول، مخدرات، ألعاب، جنس، إلخ)، نعتقد عموماً، باتباع الفلسفه الرواقيين، أن إرادتنا هي مفتاح التحرر: “إذا أردت، فأنت تستطيع”， كما يقول المثل الشائع. أو، باتباع الفلسفه الأبيقوريين، نحن مقتنعون بأن العقل والتمييز سيجلبان لنا الوضوح الذي سيساعدنا على الخروج من رذيلتنا. يحارب سبينوزا هاتين الفكرتين. إنه يؤكد، كما أشرت بإيجاز فيما يتعلق بإدمان الشباب على الشبكات الاجتماعية، أنه لا الإرادة ولا العقل وحدهما قادران على التغلب على الرذيلة العميقه أو الإدمان على شيء يضمننا في قلب الحزن، لأن هاتين هما ملكتا العقل. ومع ذلك، لا يمكن لملكتات العقل، بمفردهما، محاربة قوه التأثيرات. لهذا، من الضروري حشد الرغبة، التي تشرك مجمل كياننا، بدءاً من المشاعر والعواطف. هكذا يؤكد هذه الحقيقة الأساسية: “لا يمكن إحباط أو قمع الشعور إلا من خلال شعور أقوى من الشعور بالإحباط”^{٦٣}. لن نتخلص من الإدمان أو حتى من الكراهيّة أو الحزن أو الرعب من خلال التفكير مع أنفسنا، ولكن من خلال إظهار رغبة جديدة تنطوي على تأثير إيجابي قوي، مثل الحب أو الفرح. وبالتالي، فإن دور العقل يتالف من اكتشاف، ”توليد“، رغبة جديدة مرتبطة بالتأثير الإيجابي والرغبة في السعي وراءها. لكن ما يشكل محرك التغيير هو الرغبة والتأثير الذي يحشده. نحن على القusp من الأخلاق التقليدية التي تعارض العاطفية مع العقل والإرادة، والتي سيكون لها مهمة ترويض تأثيراتنا. أصبحت إدارة

الرغبة وابتهاقها وإعادتها توجيهها مفتاح الأخلاق والسعادة. وهكذا يستبدل سبينوزا ثنائية العقل / الجسد أو العقل / العاطفة بازدواجية النشاط / السلبية. السلبية هي حالة تحركنا فيها أسباب خارجية وأفكار غير ملائمة. إنها تولد الحزن والأفراح السلبية. النشاط هو حالة نتصرف فيها انطلاقاً من طبيعتنا الخاصة ومن أفكار مناسبة. إنه ينبع الفرح النشط. لذا فهي مسألة تحويل عواطفنا الحزينة إلى أفعال مبهجة. وهكذا، لم نعد نستسلم لعاطفتنا، بل نؤسسها من خلال توجيه رغباتنا بوعي نحو الأشياء أو الأشخاص الذين يجعلوننا ننمو ويجلبون لنا السعادة.

وريث بعيد لأرسطو وأبيقور، يقدم سبينوزا فهماً مختلفاً تماماً للرغبة عن تلك التي لدى أفلاطون، كما يدير ظهره بحزم للتخارات الذهنية الرئيسية، سواء أكانت دينية أو فلسفية، والتي تنادي بالمفارة بإعطاء المرء الشر من أجل تحقيق الخير، أن تتألم لكي لا تعاني بعد. بدلاً من محاربة أفراح عابرة أو ملذات اصطناعية، بدلاً من تقليل قوتنا الحيوية في الرغبة وزيادة الحزن، يدعونا إلى زيادة الفرح والحب وقوة العمل والخلق لدينا. بدلاً من إرهاق أنفسنا في مطاردة رغباتنا السيئة، دعونا نركز على تلك التي تزيد من فرحتنا، لأن أفضل طريقة للتغيير هي الرغبة في ما يرضينا. هذا ما يكتبه سبينوزا في نهاية كتاب *L'Éthique* [الأخلاق]، هذه الجملة القوية التي تتعارض مع كل ما تعلمناه خلال ألفي وخمسين عام من الأخلاق الذهنية: "النعم ليس ثمن الفضيلة، بل هو الفضيلة"

نفسها؛ وهذا الإشباع لا يتم الحصول عليه من خلال تقليل شهيتنا الحسية، ولكن على العكس من ذلك، فإن هذا الإشباع هو الذي يجعل من الممكن تقليل شهيتنا الحسية”^{٦٤}.

نيتشه و ”الرغبة الكبيرة“

”اللّعنة! اقترب الزمن الذي لا يعود فيه الإنسان
يرمي سهام رغبته فوق البشر،
ولا تعود أوتار قوسه قادرة على الاهتزاز“

فريدرريك نيتشه (القرن التاسع عشر)

كذلك، يدعونا سبينوزا إلى زيادة قوتنا الحيوية بدلاً من الحدّ منها أو تقليلها وزيادة الفرح الذي يصاحبها. إنه يدعونا إلى وليمة الرغبة، لأن الرغبة هي المحرك الحقيقي لحياتنا، وقوتنا على العمل، ودفعنا الإبداعي. ثمة فيلسوفان كبيران آخران استلهمما بدورهما من هذه الأخلاق السبينوزية للرغبة والفرح: فريدرريك نيتشه وهنري برغسون.

تقليل الرغبة هو تقليل الحياة

“أنا مندهش ومسرور للغاية! لدى سلف وياله من سلف!“، هذا ما كتبه فريدرريك نيتше في ٣٠ تموز / يوليو، ١٨٨١. كان يومها في السادسة والثلاثين من عمره، وقد استقال لتوه، لأسباب صحية، من منصبه كأستاذ فقه اللغة في جامعة بازل من أجل تكريس نفسه للفلسفة والكتابة. كان قد قرأ أخلاق سبينوزا وستلهمه هذه القراءة بالحدس العظيم لأعماله اللاحقة: من *Gai savoir* [العلم المرح] (١٨٨٢) إلى *Ecce homo* [هذا هو الإنسان] (١٨٨٨) مروراً بـ *Ainsi* [جينالوجيا الأخلاق] (*La Généalogie de la morale*) (١٨٨٧)، تعارض كتابات نيتše تماماً مع كتابات سبينوزا. لقد قام هذا الأخير ببناء “أخلاقه“ كنظام منطقي ومتماضك يميل إلى الكمال الهندسي، مع التعريفات والبديهيات والقضايا والتوضيحات، إلخ. أما نيتše فكان ينوي أن “ يجعل من الفلسفة ضربات مطرقة“ معتمداً في ذلك على الشذرات والأقوال المأثورة، أكثر من اعتماده على البراهين المنطقية الطويلة. كما أنه تبنى عن طيب خاطر نبرة استفزازية “لإيقاظ“ معاصريه، فأدى عمله، لهذا السبب، مليئاً بالتناقضات والمفارقات. إن مسألة الرغبة لا تفلت من هذه المفارقات التي، كما سنرى، ليست مستعصية على الحل، ولكن يمكن لها أن تزعزع استقرار أكثر من قارئ واحد.

يستعير نيتše من سبينوزا الموضوع المركزي لفكرة الأخلاقي:

الكوناتوس، القوة الراغبة للإنسان التي تدفعه إلى النمو والازدهار والسيطرة والعمل وتعميده ”إرادة القوة“. هذا هو السبب في أنه يهاجم بعنف كل الفلسفات أو الديانات الزهدية التي تهدف إلى تقليل الرغبة أو القضاء عليها. تقليل الرغبة هو تقليل الحياة. إنه إنكار إرادة القوة التي تميز الحياة والاندفاع الإبداعي الذي يصاحبها. ”لم نعد معجبين بأطباء الأسنان الذين ينزعون أسناننا كي لا نتألم بعد الآن“، هذا ما كتبه في *Le Crépuscule des idoles* [غسق الأوثان] قبل أن يوجه نقده للمسيحية: ”تحارب الكنيسة الأهواء عن طريق الاستصال الجذري: فممارستها، وعلاجها يكمنان في الإخلاص. إنها لا تسأل أبداً: ”كيف نُروّح عن الرغبة ونجملها ونؤلّهها؟“ – لطالما وضعت ثقل الانضباط على الإبادة (الشهوانية، الكبراء، الرغبة في الهيمنة والتملك والانتقام). لكن مهاجمة العاطفة من جذورها هي مهاجمة الحياة من جذورها: ممارسة الكنيسة ضارة بالحياة...“^{٦٥}. في مكان آخر، يهاجم أيضاً البوذية، بالتأكيد بشكل أقلّ عنفاً، للأسباب عينها (الإرادة التي تقلب على الحياة) ويشعر بالقلق بشأن انعطاف الثقافة الأوروبية ”نحو بوذية جديدة! نحو بوذية أوروبية! نحو العدمية!“^{٦٦}.

هذا النقد الراديكالي للتقاليد التقشفية التي تهدف إلى إضعاف الرغبة لا يعني بالنسبة إلى نيتشه أنه يجب على المرء أن يستسلم لكل رغبة. يعترف بأن الدوافع والرغبات والعواطف يمكن أن تحطّ من قدرنا، ولكن من المناسب بعد ذلك، كما قال لتوه،

إضفاء الروحانية عليها، وتجميلها، ورفعها بالعقل وبالتالي تأثيرات الأكثر نبلًا (الحب، والفرح، والامتنان)، بطريقة مشابهة جداً لما يقترحه سبينوزا. لذلك فهو يدعو إلى التحول، إلى كيمياء الرغبة.

الرغبات الضيقة لـ“الرجل الأخير” مكتبة سُرَّ من قرأ

يصف نيتشه جميع أخلاقيات نفي العالم والحياة بـ“العدمية” ويحدد شكلين رئисين: شكل الأديان التي تدين هذا العالم وفقاً لـ“عالم خلفي”， عالم متسامٌ غير موجود. ولاحقاً، عالم الأشخاص الذين، في حين أنهم لا يعرفون كيف يقاومون دوافعهم، يريدون أن يعيشوا بحذر ويبحثوا عن الأمان فقط، والذين يشكرون من الحياة بمجرد أن تتشكل عقبات أو اختبارات. هؤلاء الأفراد “المستاؤون” يطمحون إلى الحفاظ على الصحة كهدف أسمى. إنهم يحيون أكثر مما هم يعيشون. يفضلون الملذات الصغيرة على الأفراح العظيمة. إنهم يخفون الموت ويحدون من رغباتهم حتى لا يجاذفوا ويتجنبو المعاناة. في رأيته، هكذا تكلم زرادشت، يعارض نيتشه شخصية “الرجل الخارق”， الذي يؤكد تماماً إرادته في السلطة، إلى شخصية “الرجل الأخير” (der letzte Mensch)، الذي يمثل الحالة السلبية للعدمية، التي من خلالها لن يرغب الإنسان أكثر من الصحة والرفاهية والأمن، وسوف يفرح بافتقاره إلى الطموح. بعد أن أدرك أن الجماهير لم تعد تريد أن تسمع

عن الرجل الخارق، أطلعتها زرادشت على الشكل الحقير الآخر رجل كانت تطمح إليه: ”لقد حان الوقت للإنسان كي يحدد هدفه لنفسه. حان الوقت للإنسان أن يزرع بذرة أمله الأعلى. الآن لا تزال تربته غنية جداً. لكن هذه التربة، في يوم من الأيام، ستكون فقيرة وفاحلة ولن تتمكن أي شجرة عظيمة من النمو هناك. اللعنة! اقترب الزمن الذي لا يعود فيه الإنسان يرمي سهام رغبته فوق البشر، ولا تعود أوتار قوسه قادرة على الاهتزاز! أقول لكم: لا يزال عليكم أن تحملوا الفوضى بداخلكم لتتمكنوا من إنجاب نجم راقص. أقول لكم: أنتم تحملون في داخلكم الفوضى. اللعنة! لقد اقترب الزمن الذي لن يعود فيه الإنسان يضع نجماً في العالم. اللعنة! لقد اقترب زمن أشد الناس حقاره، الذين لم يعودوا يعرفون كيف يحتقرون أنفسهم. هنا! أين لكم الرجل الأخير“. فأجابه الجموع: ”اجعلنا هؤلاء الرجال الآخرين! واحتفظ لنفسك بإنسانك الخارق!“^{٦٧}.

الرجل الأخير هو رجل الاستيء وإنكار الحياة (لأنه يريد فقط الاحتفاظ بالسعادة والراحة). إنه لا يعرف كيف يخلق ولا كيف يحب ولا كيف يرغب، حتى لو لم يكن على دراية بذلك دائماً، لأنه يعتقد أنه يحب الحياة لأنها يعيش الصحة ويعرف كيف يستهلك القليل من احتياطاته من المتعة وهي التغذية والجنس: ”سيكون لدينا متعة صغيرة للنهار ومتعة صغيرة أخرى للليل؛ لكننا سنحترم الصحة“^{٦٨}. هذا الرجل ضيق الأفق، الذي لم يعد يطمح إلى تجاوز نفسه ويرفض كل المعاناة التي تسببها الحياة، هو عادة

الرجل الغربي الحديث الذي حل محل رجل الاستياء الآخر الذي كان الرجل المتدين. العدمية الدينية، التي رفضت العالم والرغبة والحياة باسم عالم آخر، تلاها وبالتالي شكل جديد من العدمية، التي ترفض هذه المرة الحياة والرغبة الكبيرة باسم الصحة والأمن.

”الرغبة العظيمة“ للرجل الخارق

يمثل الرجل الخارق بالنسبة إلى نيتشه، عكس ذلك، الرجل الذي يضطلع بالحياة بشكل كامل والذي لا يسعى بأي ثمن للهروب من الموت. إنه موجود بشكل كامل داخل التأكيد ويقول ”نعم مقدسة كبيرة“ للحياة، لأنه يحبها كما هي، وليس كما يود أن تكون. لذلك يدعونا نيتشه إلى تأكيد إرادتنا في السلطة، والرغبة الكاملة، والتفوق على أنفسنا، وتطویر إبداعنا، وكذلك القبول بالعالم والحياة. هذا هو السبب في أنه اختار صيغة رواية نموذجية شعاراً له: *Amor fati* (”أحب مصيرك“). مثل الرواقيين، لم يعد الأمر يتعلق بالقتال ضد أحداث المصير، تلك التي لا تعتمد علينا ولا يمكننا تغييرها، بل تتعلق بالرغبة فيها. وليس فقط في أن نريدها في هذه الحياة، ولكن أن نكون قادرين على رغبتها مرات لا تحصى من خلال تخيل ”عودتها الأبدية“^{٦٩}. بهذا المعنى، سيكتب نيتشه في كتابه الأخير، هذا هو الإنسان: ”لم يكن لدى يوماً أيّ رغبة“. وبهذا يشير الفيلسوف إلى أنه لا يرى أي جهد

في حياته لمخالفته مصيره. لقد عرف كيف يتقبل كل أحداث قدره حسب الضرورة كما المرغوب فيها، بدءاً من صحته السيئة. عرف أيضاً كيف يتحكم في دوافعه وعواطفه. لكن في الوقت عينه، يؤكّد نيشه، الذي يحب تنمية التناقضات، أنه يجب على المرأة أن يرحب تماماً. في كتابه هكذا تكلم زرادشت، يقول: ”هناك شيء في داخلي غير راضٍ وغير قابل للإرضاء يريد أن يرفع صوته. إنه الليل، تنبت رغبتي مثل الربيع، تريد أن ترفع صوتها“^{٧٠}. من ناحية، يتعلق الأمر بقول نعم للحياة، لكل الحياة، ولكن من ناحية أخرى، من الضروري التغلب على ”الإرهاق الكبير“ للعدمية التي تخلت عن ”الرغبة الكبيرة“، تلك المتعلقة بهذا التجاوز الثابت للذات (*Selbst-überwindung*)، من هذا الدافع الخلاق وإرادة القوة، التي تدفعنا إلى التأكيد، والنمو، والوفاء بأنفسنا. يمكننا أن يقول إنه مع الرواقيين، يدين نيشه الرغبة-الافتقار عند أفلاطون والسعى الوحيد وراء المتعة، ولكن مع سبينوزا - وضد الرواقيين - يؤكّد ضرورة الرغبة كقوة والسعى وراء الفرح.

ضد ”الرغبة الضعيفة“، التي هي في الوقت عينه إذعان لدوافعنا ورفضنا للحياة، فإنه يدعو إلى رغبة قوية تشجّع على التحكم في دوافعنا، وحب الحياة غير المشروط وتجاوز الذات في زخم إبداعي ثابت. في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يرغبون (أي الذين لم يعودوا يرغبون في أي شيء سوى الأشياء السهلة والمندفعه)؛ في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يحبون (أي الذين يحبون فقط

بطريقة لطيفة أو خادعة)؛ في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يعيشون (أي الذين يفضلون البقاء على الحياة الواقعية)، ينادي نيتشه بـ”الرغبة الكبيرة“، الحب الحقيقي، الحياة الكاملة، وذلك مهما كان الثمن. ”لا يمكن للإنسان أن يخلق إلا في المحبة فقط، أي في الإيمان غير المشروط بالوفرة والعدالة“^{٧١}، مثلما يكتب. لذا فهي مسألة الإيمان بالنفس والإيمان بالحياة التي تُمنح له ”جوهر الوجود الأكثر حميمية“^{٧٢}، وهو الهبة، والإبداع، وحركة السمو الذاتي المستمر. كما كتب فرانسيس غيبال Francis Guibal: ”كل عمل نيتشه هو مجرد دعوة للمضي قدماً، وإطلاق كل الإمكانيات الحيوية لدى الجميع، وخلق الذات في علاقة بريئة وغير تفاعلية مع الاختلافات والآخرين. فقوّة نيتشه وشدة رغبته تحرر الفرح والضحك المسؤولي في داخلنا. دعوة إلى تحول لا نهاية له، إلى موافقة عاطفية على جميع جوانب الواقع، في الفرح والمعاناة، ليلاً ونهاراً لا ينفصلان“^{٧٣}.

مدح النشوة

زرادشت هونبي ثقافة جديدة تكون من عفوية طفولية، وإبداع، وتمسك عاطفي بالحركة الإبداعية للحياة والتي سيكون ديونيسوس، إله السكر والرقص، رمزاً لها. لأن السكر بالنسبة إلى نيتشه هو الشرط الأساسي لكل الخليقة: ”لكي يكون هناك

فنّ، ولكي يكون هناك أي عمل أو تأمل جمالي، فإن الحالة الفسيولوجية الأولية ضرورية: السكر^{٧٤}. مهما كان سبب سكرنا، ما يهم هو أن نعيش تجربة هذه الحالة المعدلة من الوعي التي تعطينا هذا الشعور بالقوة المتزايدة، والامتلاء، والإنجاز، وهذا الشعور بالارتباط بالكل. عندئذٍ نصبح مبدعين، ملهمين، محولين لأنفسنا وللعالم. لا يقول بودلير Baudelaire أي شيء آخر: ”يجب أن تكونوا دائماً في حالة سكر. كل شيء هنا: هذا هو السؤال الوحيد (...) اشربوا الخمر. اسکروا طوال الوقت! النبيذ أو الشعر أو الفضيلة، كما يحلو لكم“^{٧٥}.

تنمية الزخم الحيوى والشعور بالحياة الكاملة

”الحياة لا تقتصر على النمو والحفظ على الذات، بل هي مواجهة المخاطر والانتصار عليها“

جورج كانغيلهم (القرن العشرون)

يدفع نيتشه زرادشت إلى القول: ”والحياة نفسها أخبرتني بهذا السر: اانظر، قالت، أنا من يجب أن يتغلب على نفسه دائماً“^{٧٦}. بعد عقود قليلة، نشر الفيلسوف الفرنسي هنري برغسون كتاباً رئيسياً بعنوان *L'Évolution créatrice* [التطور المبدع] (١٩٠٧)، وسع فيه الفكر السبينوزي والنietshoوي، في ضوء العلوم البيولوجية في عصره. يتماهى برغسون بوضوح مع سبينوزا عندما كتب: ”للفيلسوف فلسفتان فقط، فلسفة الخاصة وفلسفة سبينوزا“. لكنه يطيل أيضاً من حدس نيتشه حول القوة الإبداعية للحياة، والتي تميل

باستمرار إلى تجاوز نفسها.

برغسون والزخم الحيوى

يطور برغسون أطروحة “الإبداع الدائم للحداثة” في العمل في الطبيعة. يوازن بينهما، ويدعو إلى تجاوز التفسيرين العظيمين لتطور الحياة. من ناحية، من أرسطو إلى لاينتزر Leibniz، يعتبر التفسير النهائي أن الطبيعة تسعى إلى هدف. لذلك يتم تحريكها من خلال سبب نهائي. على العكس من ذلك، فإن العلم الحديث منذ ديكارت يقدم تفسيراً ميكانيكياً للتطور: جميع المعلومات الأولية تكشف ميكانيكياً، من دون اتباع نهاية معينة (سبب فعال). ينوي برغسون إظهار أن هاتين الفرضيتين خاطئتان، لأنهما توكلان أن كل شيء يعطى منذ البداية: إما من خلال نية أولية، وإما من خلال بيانات مادية أولية، يمكن من خلالها استنتاج ما لم يحدث بعد. بالنسبة إلى هذه الأطروحات، يعارض برغسون نظريته عن “الزخم الحيوى”，استناداً إلى العديد من الملاحظات البيولوجية التي تظهر أنه لا توجد خطة متوقعة أو مستقبل يمكن التنبؤ به من البيانات الأولية، لأن تطور الحياة لا يمكن التنبؤ به: فهي تخترع نفسها باستمرار في إبداع زخم خلاق. وبالتالي فإن الزخم الحيوى يحدد هذه الحركة الإبداعية الدائمة التي تصاحب تطور الحياة والكائنات. إنه لا يسمح للحياة فقط بالغلبة على العقبات التي

تنشأ، ولكن أيضاً تكشف باستمرار إلى أشكال جديدة بمجرد أن تتحقق نفسها في شكل دقيق. وبالتالي يهاجر باستمرار لإطالة أمد حركته، مما يخلق حداثة. يشكل ظهورُ الوعي البشري، الذي يجعل الحرية ممكناً كما التغلب على الغريزة، خطوةً حاسمة في هذا الدافع الإبداعي، الذي يشكل الفن والتصوف ذروته. ومن ثم فإن هذا الزخم في الحياة يتميز "بصدق داخلي هائل"^{٧٧}، سواء على مستوى النوع أو الفرد. نحن جميعاً مدعومون، متتجاوزون، مدفوعون بالزخم الحيوي، الذي يشجعنا على التقدم، والنمو، والتكييف، والتطور، وخلق أنفسنا وابتكارها. وهكذا تماهى قوة برغسون الحيوية مع قوة أرسطو الراغبة وقوة رغبة سبينوزا وإرادة نيتشه في السلطة. لكن برغسون يؤكد على البعد التاريخي المنقوش في تطور الحياة وطابعها الإبداعي البارز. كما يهدف إلى إظهار أن كلّ واحد منّا مدعو لإعادة الاتصال داخلياً بهذا الزخم الحيوي الذي ينعش العالم، للتواصل مع حركته وقوته الإبداعية: "أحد أهداف التطور المبدع هو إظهار أن الكل له طبيعة الذات نفسها، وأن المرء يستوعبها من خلال تعميق الذات أكثر فأكثر".^{٧٨}

يقترح برغسون شيئاً تمكّناً جمِيعاً من تجربته: هذا الفرح العميق الذي نشعر به عندما نشعر بالارتباط التام بالعالم والطبيعة والحياة. يبدو الأمر كما لو كنا في مكاننا الصحيح في أوركسترا نعزف ما هو مطلوب منّا. نشعر بالتناغم مع سinfonia العالمية. الأنماط الخاصة بنا مرتبطة بالكل. نشعر أن لدينا علاقة سحرية مع الحياة.

يمر زخم الحياة الحيوى من خلالنا ونشريه بمحاطتنا الشخصية من خلال أن نصبح مبدعين بدورنا، أو من خلال زيادة الوعي بحركة امتنان. ما التجارب العالمية التي تسمح لنا بالتواصل مع هذا الزخم الحيوى وتنميته؟

طور من إبداعك

من الواضح أن الإبداع هو أول تجربة تبادر إلى الذهن. أعني بالإبداع ليس الإبداع الفني فحسب، بل أعني أيضاً بشكل عام حقيقة أن تكون مبدعاً في جميع المجالات: يمكن لرجل أعمال، رياضي، طباخ، حرفي، مفكر، أن يكون مبدعاً. لقد طور لاعبو كرة قدم مثل بيليه Pélē ومارادونا Maradona وبلاتيني Platini وزيدان لعبة إبداعية مليئة بالوحى والإبداع بشكل بارز. معظم رواد الأعمال الناجحين، في أي مجال، هم مبدعون وبدائيون ويدينون بنجاحهم للجديد الذي تمكنا من خلقه. يمكن للحرفي إظهار الإبداع، أو ابتكار تقنيات جديدة أو نماذج جديدة، أو تشكيل المادة بطريقة أصلية، تماماً كما يمكن للمفكر ابتكار مفاهيم جديدة أو إنشاء توليفات أصلية ومفيدة من المعرفة. الفن، بالطبع، هو تجربة إبداعية بارزة، سواء من خلال العمل الأصلي الذي تم إنشاؤه أو من خلال تفسيره: يمكن للممثل أن يكون مبدعاً مثل مؤلف المسرحية، تماماً كما يمكن للموسيقى أن يكون

مبدعاً مثل المؤلف. من خلال الإبداع، من خلال إبداعنا، نشارك بصورة مباشرة في القوة الإبداعية للحياة.

عندما نبتكر، نشعر بأننا على قيد الحياة بشكل كامل، لأن الإبداع يزيد من حيوتنا. كما قال كامو Camus، "الخلق هو العيش مرتين"^{٧٩}. ترفع العملية الإبداعية رائحة الحياة، وتكشف الزخم الحيوي، وتحلّل الشعور بأننا على قيد الحياة. إنه شيء أدركه تماماً عندما أكون في منتصف وظيفة الكتابة وأشعر فجأة بالإلهام من جراء فكرة جديدة، من خلال صدام سعيد للكلمات، أو عندما أتمكن من التعبير عن مفهوم معقد عادل وواضح. يمكن للفرح أن يغزوني، وغالباً ما يكون لدى انطباع بأن هذا الإلهام الداخلي بالكامل يأتي مع ذلك من مكان آخر، كمالو أن الكون أو الحياة قد تنفست في داخلي. الأطفال أنفسهم، من خلال اللعب، يعبرون تلقائياً عن إبداعهم وغالباً ما تتضمن الأساليب التعليمية الأكثر فاعلية طبيعة مرحة تسمح للصغار بالشعور بالإبداع أثناء التعلم. في كتابها *Les Lois naturelles de l'enfant* [القوانين الطبيعية للطفل]، أظهرت سيلين ألفاريز Céline Alvarez، على سبيل المثال، بوضوح أنه يجب السماح للأطفال بمتابعة رغبتهم في التعلم. أخبرني صديق محامي ضرائب أنه يحب وظيفته لأنها تسمح له بممارسة إبداعه مثل صديق مدرس آخر لا

بفرح في علم التربية. في الواقع، ترك العديد من المهن هذا الباب مفتوحاً للتعبير عن إبداعنا. بالطبع، هناك أيضاً مهنّ يصعب فيها

التعبير عنها: وظيفة تؤدي فيها حركات متكررة، على سبيل المثال، أو عمل إداري شاق، إلخ. من الضروري إذاً، حتى لا تغرق في الحزن وفي تراجع الزخم الحيوى، أن تكون قادراً على إظهار الإبداع في مكان آخر: في الفن، والطبخ، والرياضة، والترفيه، إلخ.

الارتباط بالطبيعة

منذ طفولتي، فهمت شيئاً مهماً: يحددني التواصل مع الطبيعة. حين كنت صغيراً، وعندما كنت أشعر بالحزن أو الكآبة، كنت أذهب إلى حديقة منزل العائلة الكبيرة وأقضي وقتاً في تسلق الأشجار، أو اللعب في الجدول الصغير الذي يحده المنزل، أو أستلقى ببساطة فوق العشب ناظراً إلى الغيوم. في لمح البصر، كنت أشعر بتحسن، وبتناغم أكثر، وسعادة. كشخص بالغ، اخترت وبالتالي أن أقضي معظم وقتي في الريف وفي كلّ مرة أضع يدي في حوض الخضروات الخاصة بي، أو أمشي في الغابة، أو أسبح في البحر، أشعر بأنني بحال أفضل، بفرحة، ويتجدد جسدي وعقلي. كما أن الاتصال بالحيوانات يجعلني أشعر أنني بحالة جيدة. لقد أتاح لي العيش في الريف أن يكون لدى كلاب وقطط وكانت رفقتهم تجلب لي الكثير دائماً، خاصة أنني كنت دائماً ألتقط حيوانات مهجورة وقد أظهرت لي بعد ذلك اعترافاً مؤثراً. كم مرة، عندما مررت بوقت عصيب، مثل الفجيعة أو الانفصال، أتت قططى

لتخر خر في وجهي لتهديتي، أو كم ساعدتني كلابي، عبر رفقتها المحبة والمبهجة، على التغلب على مصاعب الحياة هذه واستعادة الزخم الحيوي وفرحة الحياة.

أحتاج إلى الطبيعة لكي أجد الإلهام. لا بد أنني كتبت نحو خمسين كتاباً، لكنني لم أستطع أبداً كتابة سطر واحد في المدينة! عندما أكتب، أذهب للتنزه لتغذية أفكاري وأحب أن أكتب أمام منظر طبيعي جميل. حتى لو أحببت حقاً بعض المدن الكبيرة (مثل باريس أو نيويورك أو روما أو أمستردام)، بعد بضعة أسابيع متالية في المدينة، أشعر بالفراغ والقلق والتوتر أكثر فأكثر. في حين أن الارتباط بالطبيعة يزيد من حيوتي و يجعلني ملهمًا ومبدعاً، فالعيش في المدينة يقلل ذلك ويفقدني الإلهام. بالطبع، كلنا مختلفون وأعرف كتاباً، على العكس من ذلك، لا يجدون إلهامهم إلا في المقهى! يمكن لبعض الأشخاص، الذين لم يختروا الريف وهمأطفال، أن يشعروا سريعاً بالضياع والقلق في الطبيعة. ولكن، بشكل عام، يحتاج البشر إلى هذه الصلة الأساسية مع الطبيعة ليشعروا بالارتباط والسلام، وللتجديد، والتواصل مع الزخم الحيوي. ليس من قبيل المصادفة أن الأشخاص الذين حالفهم الحظ في الحصول على حديقة أو العيش في المناطق الريفية، خلال فترة الحجر الأولى لعام ٢٠٢٠، عاشوا ذلك بشكل أفضل بكثير، وقد أعقب ذلك طفرة في العقارات في وسط الطبيعة، لأن سكان المدينة الذين أجروا على عزل أنفسهم في شقق صغيرة غالباً ما شعروا بالحاجة

إلى مغادرة وسط المدينة للاستقرار في الريف وإيجاد مساحات أكبر.

كان الطبيب النفسي السويسري كارل غوستاف يونغ قد حذر بالفعل، في منتصف خمسينيات القرن الماضي، من الخطر النفسي الذي يمثله انفصال الانسان الغربي الحديث عن الطبيعة: ”لم تعد الأحجار والنباتات والحيوانات تتحدث إلى الإنسان. انقطع اتصاله بالطبيعة واختفت معه الطاقة العاطفية العميقه التي ولدتها علاقاته الرمزية“.^{٨٠} كان يونغ قد لاحظ بالفعل أن هذا الانفصال كان مصدر العديد من اضطرابات العصاب والقلق. وقد تعاظمت هذه الملاحظة منذ ذلك الحين، ويتحدث علماء النفس الأميركيون اليوم عن ”اضطراب عجز الطبيعة“^{٨١} للإشارة إلى الأمراض المتعددة الناتجة عن هذا الاقتلاع: القلق والتوتر واضطرابات الانتباه والبصر والاكتئاب وما إلى ذلك. إنهم قلقون بشكل خاص بشأن الأجيال الجديدة من الأطفال الذين لم يعد لديهم أي اتصال بالطبيعة (يوصفون بـ”أطفال داخل المنزل“ أو ”أطفال تحت الجرس“) والذين نلاحظ عليهم أعراض الاكتئاب، وتظهر عليهم أعراض انخفاض في الحيوية، والرغبة، والرُّحْم الحِيوي.

الطبيعة بلا شك هي أفضل عشيقه للحياة. من خلال مراقبتها، نكتشف التوازن الاستثنائي للنظم البيئية: تلعب كل نبتة وكل حيوان دوراً مهماً في الحفاظ على انسجام الكل. لا تخاف الطبيعة من

الاختلاف: بل على العكس، إنها ثرأوها. توجد في كل مكان في الطبيعة ديناميكية من الترابط – كل شيء يتفاعل مع كل شيء – مما يجعل الحياة تعيش وأكثر حيوية. نحن نرى قوة الحياة في كل مكان تعمل في الطبيعة، وقدرتها على المقاومة والتكيف والإبداع، ولهذا أيضاً نحتاج إلى التواصل معها كنموذج لحكمة الحياة.

تسكن جسدك وتغذّي عقلك

لكي تكون متصلين بالزخم الحيوى، من الضروري أيضاً أن نسكن أجسامنا، لأننا نلتقط طاقة العالم بحواسنا الخمس. ومع ذلك، فإن إحدى نتائج الانفصال عن الطبيعة هي الانخفاض الكبير في تصوراتنا الحسية. تتفاقم هذه الظاهرة بين الشباب من خلال الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات المخصصة لألعاب الفيديو أو الشبكات الاجتماعية أو العمل الفكري. ينتج عن هذا تخويل دماغي قوي يؤدي إلى نقص في الانتباه الحسى. المعرفي مرهق والإحساس غير كافٍ. الظاهرة لا تعود إلى اليوم. في عام ١٩١٠، لاحظ الطبيب السويسرى، روجيه فيتوز Roger Vittoz، أن العديد من سكان المدن يعانون من اضطرابات عصبية وفي الانتباه مرتبطة بالخلل الدماغي. ثم طور علاجاً لهذه الاضطرابات من خلال إعادة تأهيل السيطرة الدماغية على أساس الإدراك الحسى وتنمية الوعي. تتمثل طريقته في مساعدة المريض على التخلّي

عن السيطرة الدماغية من خلال ممارسة الاسترخاء، ثم استعادة الوعي بأحاسيسه. يكتشف المريض تدريجياً متعة اللمس والرؤية والتذوق والشم والاستماع. وهكذا يتعلم إعادة الاتصال بإدراكاته الجسدية من خلال تمارين بسيطة، مثل تذوق حبة عنب ببطء، أو لمس جسم بارد بينما يكون حاضراً تماماً عند هذا الإحساس. هذا التأهيل له تأثير على الدماغ ويزيل اضطرابات العصبية التي تصيب المريض.

ألهمت هذه الطريقة إلى حد كبير ممارسة اليقظة المعاصرة التي طورها الطبيب الأميركي جون كابات زين Jon Kabat-Zinn، وهو نوع من التأمل العلماني الذي يساعد على التخلص من السيطرة العقلية وإعادة الاتصال بالأحاسيس الجسدية لتقليل اضطرابات الانتباه والقلق. أنا نفسي عانيت من اضطرابات الانتباه عندما كنت شاباً، اتبعت علاجاً باستخدام طريقة فيتوز التي أثبتت فعاليتها للغاية وكانت أمارس التأمل الذهني لأكثر من خمسة وثلاثين عاماً. وهكذا تمكنت من ملاحظة، وما زلت ألاحظ، فعالية هذه الممارسات التي تساعد على الشعور بحضور أكبر في العالم. لأنه إذا كنت تعيش في وسط الطبيعة وتفكر في مخاوفك، فعندما تمشي هناك، لن تحصل على أي فائدة! على العكس من ذلك، عندما نسكن أجسادنا، عندما نكون حاضرين تماماً لكل إحساس، لكل رائحة، لكل التفاصيل، لكل صوت، نشعر بأننا أحيا حقاً وبالتالي أكثر بهجة ورغبة. تعتبر الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي، بدءاً من

المشي أو ركوب الدرجات عندما تذهب إلى العمل، مفيدة للغاية. عندما يكون الجسم في حالة حركة، لا يتجدد جسمنا ويحافظ على توازن جيد للوظائف الحيوية (القلب والنفس) فحسب، بل نشعر أيضاً بمزيد من التناغم والحيوية والهدوء والبهجة. لذلك فإن ممارسة النشاط الرياضي اليومي بوعي كامل هو وسيلة ممتازة لتنمية الزخم الحيوي.

إذا كان سكن الجسد أمراً أساسياً لتطوير الزخم الحيوي وجعل قوّتنا الراغبة تنمو، فإنّ الأمر نفسه ينطبق على الروح أو النفس (أيَا كان الاسم الذي نطلقه على باطنينا). يجب أن تتغذى روحنا، نفسها، وإلا نضمر جزءاً أساسياً من كياننا. كثير من الأشخاص المحبطين أو المكتئبين يكونون كذلك لأنهم لم يطوروا حياة داخلية. في عام ٢٠١٠، نشرت كتاباً بعنوان *Petit traité de vie intérieure* [أطروحة صغيرة عن الحياة الداخلية] لمس عدّة ملايين من القراء، لأنه ذكر بمزيج من التأملات الفلسفية والأمثلة الملّمّوسة بضرورة تطوير حياة المرء الداخلية من أجل أن يكون إنساناً كاملاً ولكي يزدهر بعمق. تتغذى الحياة الداخلية إلى حدّ كبير من خلال مساهمة المعرفة والقراءة والتأملات، مما يسمح لنا بإرضاء ذكائنا وزيادته ومعرفة العالم بشكل أفضل. لكنها تتغذى أيضاً على الاستبطان والتأمل ومراقبة الذات. عندما تنشأ عاطفة بداخلنا، نتعلم ملاحظتها، أو تذوقها، أو التعامل معها، بدلاً من قمعها أو

تركها تتدفق من خلالنا من دون وعي. عندما أشاهد فيلماً أو أقرأ الصفحات التي تحركني، على سبيل المثال، أحبّ قضاء بعض الوقت في صمت في الاستماع بهذه المشاعر بدلاً من استئناف نشاط آخر على الفور. وهكذا نتعلم كيف نعيش مع أنفسنا، ونتمتع بكوننا وحدنا كي نفكر، ونتأمل، ونتذوق الأحاسيس أو العواطف. بعبارة أخرى، لتذوق حالتنا النفسية. هذا النشاط الداخلي يجعلنا على قيد الحياة أكثر بكثير مما لو كنّا نعيش فقط خارج ذواتنا، حيث يتم إغراونا وتقليلنا باستمرار من خلال محفزات بيئتنا.

تعيش والدتي، التي بلغت حديثاً السابعة والتسعين، في دار لرعاية المسنين لأنها لم تعد قادرة على المشي. تقضي وقتها في القراءة والصلة والتفكير وهي تُظهر حيوية ويقظة غير عادية. ذات يوم عندما كنت أتناول وجبة طعام معها، أذهلتني حقيقة أن المقيمين الآخرين، على الرغم من أنهم أصغر سنًا منها، كانوا فاترین تماماً وغير مبالين وبيدو عليهم الاكتئاب. أشارت إلىّ، "هؤلاء أناس يموتون ببطء من الملل، لأنهم لا يقرؤون، لم يعودوا مهتمين بأي شيء، كما يفقد الكثيرون منهم ذاكرتهم بسرعة كبيرة لأن خلاياهم العصبية لا تعمل بشكل كافٍ". عندما تكون لديك حياة داخلية، عندما تحرث عقلك، فلن تشعر بالملل أبداً. لدينا دائماً شيء نفكـر فيه، نتأمله، ونتعلم منه، نرحب فيه، ما يحفـزنا ويجعلنا أحـياء.

تحتاج الروح البشرية أيضاً إلى التأمل حتى تكون راضية تماماً. بالنسبة إلى أفلاطون أو أرسطو أو أفلوطين، فإن التأمل - سواء

في جمال العالم أو الجمال الإلهي - هو النشاط النهائي الذي تتطلع إليه عقولنا للاستمتاع والراحة بشكل كامل. هكذا يكتب أرسطو في نهاية كتابه علم الأخلاق إلى نيقوماخوس: "بما أن الروح صفة إلهية، فإن الوجود المطابق للروح سيكون، بالنسبة إلى الحياة البشرية، إلهياً حقاً. لذلك يجب ألا نستمع إلى الأشخاص الذين ينصحوننا، بحججة أنها بشر، بالتفكير فقط في الأشياء البشرية، والتخلّي عن الأشياء الخالدة بحججة أنها بشر. دعونا، على العكس من ذلك، نفعل كلّ ما في وسعنا لنجعل أنفسنا خالدين ونعيش وفقاً لأفضل جزء في أنفسنا، لأن المبدأ الإلهي، مهما كان صغيراً في أبعاده، هو أعلى بكثير من كل شيء آخر بقوته وقيمة. إذاً، ما هو ملائم للإنسان هو حياة الروح، لأن الروح هو الإنسان أساساً. إن حياة مماثلة تكون سعيدة تماماً أيضاً"٨٢. أحتاج أيضاً بانتظام جداً إلى لحظات التأمل هذه، حيث تتحدر روحني بشيء أكبر، بكلّ يخاطاني حيث اسمه قليل الأهمية. غالباً ما أشعر بالحب والفرح في هذه الأوقات ذات الجوانية العميقية، وصلاتي الوحيدة تكمن في أن أقول "شكراً".

تقبل الموت كي تعيش بشكل متكامل

بقدر ما قد يبدو متناقضاً للوهلة الأولى، أنا مقتنع بأن من أفضل الطرق للعيش بشكل كامل والشعور بالحياة الكاملة هو تقبل

الموت. إذا كانت حياتنا كلها منظمة حول الخوف من الموت، فمن المحتمل جداً أن نعيش بطريقة ضيقة. لقد رأينا أن نيتشه شجب بشدة هذا الشكل الجديد من العدمية التي تمثل في السعي وراء الأمان والصحة قبل أي شيء آخر. لأن هذا الهوس يجعلنا نعيش بطريقة ضيقة مدفوعة بالخوف الدائم من حدوث شيء مالنا. الرغبة في تجنب الموت بأي ثمن، تجعلنا نصبح أموات-أحياء. في هذه السنوات الأخيرة، التي تميزت بتفشي وباء كوفيد العالمي، كشف عدد كبير من الأفراد وفي الإدارة السياسية للأزمة عن هذا الهوس بكل شيء صحي. لا شيء يهم أكثر من إنقاذ أكبر عدد ممكن من الأرواح من المرض، حتى على حساب الحرية الفردية والتوازن العقلي والعاطفي للجميع. بعد أندريله كونت سبونفيل، شجبت في ربيع عام ٢٠٢٠ هذه السياسة التي تمثل في وضع الصحة كقيمة عليا ثم في تموز / يوليو ٢٠٢١، إنشاء بطاقة الصحة التي انتهكت شعارنا الجمهوري - الحرية والمساواة والأخوة - دائماً باسم الهوس الصحي، في حين كان من العدل استهداف السكان المعرضين للخطر. كم من الناس لم يعودوا يعيشون، خوفاً من الإصابة بكوفيد، حتى لو لم يكن لديهم أمراض مصاحبة، وهذه القيود النفسية الضارة التي فرضناها على الأطفال، بينما هم معنيون قليلاً بالمرض!

يقودنا الخوف من الموت إلى اتخاذ خيارات فردية وجماعية تحدّ من الحياة وتعقّمها وتضعفها. ولكن ما الهدف من عيش

مئة عام إذا كنت لا تعيش حقاً! أو إذا كنا نعيش مع مزيلات القلق ومضادات الاكتئاب. في الوقت الحاضر، حلّ Atarax (وهو اسم مزيل القلق) محل ataraxia، وهو السلام الداخلي الذي يسعى إليه الأبيقوريون والرواقيون. فبدلاً من الهدوء البهيج، ثمرة الحكمية الفلسفية التي تنظر إلى الموت في وجهه مباشرة، نجد أنفسنا أحياناً مندهشين من الأدوية التي تمنع زخمنا الحيوي. الأمر نفسه ينطبق على المعاناة التي نسعى إلى تجنبها بأي ثمن. إذا كان لا أحد يريد أن يعاني، فإن البعض يقبل مع ذلك إمكانية المعاناة (لأنهم يقبلون إمكانية الموت) من خلال المخاطرة بالعيش بشكل كامل. عندما تحب بقلب مفتوح، فإنك تخاطر بالمعاناة؛ عندما تشارك في أنشطة رياضية مكثفة، فإنك تخاطر بالإصابة؛ عندما تقرر الاستمرار في العيش بشكل طبيعي إلى حدّ ما أثناء الجائحة (وهذا لا يمنعك من اتخاذ الاحتياطات، مثل ارتداء قناع أو إيماءات حاجزة معينة)، فإنك تخاطر بالتعرض للمرض. باختصار، يمكنك تنظيم حياتك بتجنب أي خطر من المعاناة مما يؤدي إلى تقليلها، أو بالعكس بقبولها مما يؤدي إلى زيادة حدتها. ومع ذلك، في هذه الحالة الثانية، نختبر أيضاً أن المعاناة يمكن أن تجعلنا ننمو. يمكن لتجربة أن تجعلنا أقوى، على حدّ تعبير نيتشه: "ما لا يقتلنا يحيينا أقوى". مثلما تحتاج دفاعاتنا المناعية إلى محاربة الأعداء لتقوية أنفسنا، فإن عقولنا بحاجة إلى التغلب على الصعوبات والعقبات لتقوية نفسها. هذا ما عبر عنه نيتشه جيداً في هذا المقطع من كتابه

ما يريده الإنسان، ما يريده أصغر جزء من الكائن الحي، هو زيادة القوة. في التطلع إلى هذا الهدف هناك متعة وكذلك استياء. في كل وصية، يسعى الإنسان إلى المقاومة، ويحتاج إلى شيء يعارضه... وبالتالي، فإن الاستياء، الذي يشكل عقبة أمام إرادته في السلطة، هو عامل طبيعي، والمكون الطبيعي لأي ظاهرة عضوية؛ الإنسان لا يتتجنبه، بل على العكس فهو يحتاج إليه باستمرار: أي انتصار، أي شعور بالمتعة، وأي حدث يفترض مسبقاً التغلب على المقاومة^{٨٣}“.

بعيداً من أي عقيدة مؤثرة تدعونا للبحث عن المعاناة، يدعونا نيتشه إلى المرور بالمعاناة عندما تكون هناك والتغلب عليها، لأنه يعلم أنها يمكن أن تجعلنا ننمو. نجد فكرة مماثلة عند الطبيب النفسي الفرنسي بوريس سيرولنيك Boris Cyrulnik، عندما يتحدث عن الصدمة على أنها ”مصلحة رائعة“، إذ كان قادراً على ملاحظة هذه الظاهرة في حياته وفي حياة مرضاه، والتي تسمح لنا بالعودة إلى الوراء لتنمو بعد محن الحياة. دعونا لا نقصر الحياة على المحافظة البيولوجية فقط: فالحياة هي الاستمتاع والمعاناة؛ إنها التغلب على عقبات النمو؛ هي أن تهتز وتتحطى كل أنواع العواطف والمشاعر؛ هي أن تضحك وتبكي. هي أن تحب أحياناً إلى درجة العطاء؛ هي المخاطرة وتفضيل الحرية على الأمان. هي النظر إلى الموت على أنه جزء كامل من الحياة وليس نقيضها. العيش هو السماح للنفس بأن يسيطر عليها الزخم الحيوى والقوة الراغبة لكياناً كله.

المركبات الحيوية والمبيدات الحيوية

في كتاب نُشر العام ٢٠٢١ *Élan vital. Antidote philosophique au zخم الحيوي*. ترافق فلسفى للكتابة *vague à l'âme contemporain* النفسيّة المعاصرة^{٨٤} – ابتكرت الفيلسوفة الفرنسيّة صوفى شاسا Sophie Chassat مفهوماً مثيراً للاهتمام للغاية: مفهوم "biophore" (المركبات الحيوية) و "biocide" (المبيدات الحيوية). تقول "إن biophore (حرفيًا حاملات الحياة)، هي كل تجربة تنشط وتغذي وتنقل الزخم الحيوي. والـ biophore هي ما يوقف ويحفز ويخصب الحياة الحية"^{٨٥}. التجارب التي وصفتها في هذا الفصل تتوافق تماماً مع هذا التعريف، وتضييف صوفى شاسا تجارب أخرى، بما في ذلك تجربة مهمة جداً – التواصل مع الآخرين – سأناقشها بإسهاب في الفصل التالي المخصص للحب. وفي مقابل ذلك، تعتبر biocide (حرفيًا ما يدمر الحياة)، التجارب التي تكسر أو تخنق دوافعنا الحيوية وتصف ثلاثة منها: المثالية والشكوى والمعيار. أنا أؤيد تحليلها بالكامل، لا سيما عندما تدين "السياسة الحيوية المعاصرة، مما يجعل إدارة أن 'نحيا' مشروعًا سياسياً في حد ذاته"^{٨٦}، وهي تشير بشكل مناسب للغاية إلى كلمات الطبيب وفيلسوف العلوم جورج كانجيлем Georges Canguilhem: "معايير الحياة المَرْضِية هي تلك التي تلزم الكائن الحي الآن بالعيش في بيئه 'مقيدة'. وهي تختلف نوعياً، في هيكلها، عن البيئة السابقة للحياة، وفي هذه البيئة المقيدة حصرياً، من خلال الاستحالة التي

يجد فيها الكائن نفسه في مواجهة متطلبات بيئات جديدة، في شكل ردود أفعال أو تعهدات تملّيها موافق جديدة. ومع ذلك، فإن العيش بالنسبة إلى الحيوان، ومن باب أولى للإنسان، لا يتعلّق فقط بالنبيات والحفظ على الذات، بل يتعلّق بمواجهة المخاطر والانتصار عليها^{٨٧}. تعلق صوفي شاسا على هذا الاقتباس على النحو التالي: "يمكن استخدام أسطر جورج كانغيلهم القوية القليلة للتمييز، ليس فقط على المستوى الفردي ولكن أيضاً على نطاق جماعي، بين 'المرّكات الحيوية' من تلك 'المبيدات الحيوية'. أي معيار يحدّ من قدرتنا على التصرف ويحيل الحياة إلى نموذج مثالي للحفظ هو مبيد حيوي، ما يعرضنا لخطر الإصابة بأمراض جماعية، أي يجعلنا خاملين، غير قادرين على التفاعل بشكل خلاق مع الموقف وابتكرار ما سيحررنا حقاً منه. المفارقة: الهوس بالصحة يتعارض مع الحالة الصحية، فهو حرفيًا مختل، وغير صحي ومجنون. على العكس من ذلك، فإن الأجهزة التي تسمح لنا بالاستمرار في 'مواجهة المخاطر والانتصار عليها'، هي وحدها من تضمن حيوية مجموعة ما ونموها. مثل صحة الفرد، تُقاس الصحة الحيوية لمجموعة بشرية من خلال قدرتها على مواجهة المخاطر والتغلب عليها من خلال الإبداع"^{٨٨}.

إنَّ تنمية الزخم الحيوى أو تطوير قوتنا الراغبة هما الشيء نفسه ويقوداننا إلى الشعور بالحياة الكاملة. عندما يكتب أندريله جيد

André Gide : ”كل رغبة أغنتني دوماً أكثر من الحيازة الزائفة لغرض رغبتي“، فهذا يعني أنه ليس الهدف المطلوب، بل هو المهم. لأن الرغبة تلهمنا، تجعلنا نتصرف، تجعلنا مبدعين.

الأبعاد الثلاثة للحب - الرغبة

”حب الصدقة يتشكل بالأحرى
من أن تُحب أكثر من أن تُحَب“
أرسطو طاليس (القرن الرابع ق.م)

مكتبة
t.me/soramnqraa

لكي نفهم بشكل أفضل تعقيد الروابط العاطفية التي توحدنا، يستخدم المفكرون اليونانيون بشكل أساسي ثلاثة كلمات: eros و *philia* و *agapè*. توافق كل كلمة من هذه الكلمات مع شكل من أشكال الحب وأود أن أقول أيضاً إن كل بُعد من أبعاد الحب هذه يتواافق مع نوع من الرغبة.

إيروس ورغبة التملك

كما ذكرت سابقاً، فإن الإيروس يتواافق مع الرغبة - النقص. حتى

لو، وفقاً لأفلاطون، يمكن أن يقود بعض الأفراد إلى التأمل الإلهي، فإن الإيروس قبل كل شيء يغذي العاطفة الجنسية والعاطفية: أرحب في الآخر لأنه يملأ نقصاً أو توقعاً في داخلي. يمكن للمرء أن يقول إنه في هذا الشكل من الحب والرغبة، أريد أن أمتلك. هذه أيضاً هي الطريقة التي نصنف بها علاقاتنا بالرغبة-الحب مع الأشياء: إذا كنت أرحب أو أحب الشوكولاتة والسيارات الجميلة، فهذا يعني أنني أرحب في استهلاكها أو امتلاكها. في العلاقات الإنسانية، يشجعنا إيروس على حب الآخر لأنه يجلب لنا شيئاً، لأنه يسد النقص، لأنه يصلحنا، وقدرنا، ويثيرنا أو يرضينا جنسياً. كما رأينا، غالباً ما تأخذ الحياة الجنسية شكلاً من أشكال الحب النرجسي: أسعى إلى رغبة الآخر في تعزيز تقديري لذاتي. يمكن أيضاً تجربته في وضع نفعي بحث: الآخر هو موضوع استمتعي، فهو موجود لتلبية احتياجاتي الفسيولوجية أو الاستجابة لخيالاتي. ثم يتم “تشيؤها”: نرحب فيها ونحبها كما نرحب ونحب النبيذ الجيد. ولكن بمجرد أن لا يجلب لي الآخر أي شيء، بمجرد أن تتضاءل رغبتي الجنسية تجاهه، بمجرد أن ألتقي بشخص آخر أرحب فيه أكثر، أو يلبي احتياجاتي أكثر، أبتعد عنه.

فيلياً والرغبة في المشاركة

تتوافق فيلياً مع شكل آخر من أشكال الحب، أو ضحه أرسطو مطولاً

في علم الأخلاق إلى نيقوماخوس. تتم ترجمة فيليا عموماً على أنها ”صدقة“ [يمكن اعتبارها المحبة أيضاً]، ولكن نظراً إلى أن لهذه الكلمة معنى محدداً جداً في اللغة الفرنسية، يمكن ترجمتها على أنها ”حب الصدقة“. بالنسبة إلى أرسطو، في الواقع، تتعلق المحبة بالعلاقات التي توصف بأنها ”ودية“، وكذلك العلاقات الاجتماعية القائمة على المنفعة، أو حتى العلاقة العاطفية العميقه التي توحد الأزواج والآباء وأطفالهم أو الإخوة والأخوات (يفضل مؤلفون يونانيون آخرون استخدام كلمة *storgē* لوصف الحب العائلي عادةً). بينما كان يأخذ بعين الاعتبار الحب والرغبة - الافتقار للذين أبرزهما أفلاطون، فإنه ينوي إظهار أن هناك نوعاً آخر من الرغبة في الحب لم يعد قائماً على النقص: إنه ما يوحد الكائنات في علاقة التعاون والمودة المتبادلة. ويؤكد أن فيليا هي ”أكثر شيء ضروري للعيش. لأنه بلا أصدقاء، لن يختار أحد أن يعيش، حتى لو كان لديه كل الخيرات الأخرى“^{٨٩}. وهكذا يميز بين ثلاثة أنواع من المحبة: حب الصدقة القائم على المنفعة، وحب الصدقة القائم على المتعة، وأخيراً، الأكثر كمالاً، على أساس فرحة الوجود معاً. في حين أني كنت قد عرفت إيروس بالرغبة في الامتلاك، فسوف أعرف فيليا (المحبة) من خلال الرغبة في المشاركة. تستجيب هذه الأشكال الثلاثة للصدقة إلى الرغبة في التبادل والمشاركة والإثراء المتبادل. يؤكد أرسطو أيضاً أن فيليا، مهما كانت أشكالها، تقوم على مبدأ المعاملة بالمثل ومشروع مشترك. يختار شخصان

بعضهما بعضاً بشكل متبادل للتعاون في عمل مشترك (*koinonia*). إذا كانت علاقتهما مبنية على المنفعة، فيمكنهما أن يتّحدا، على سبيل المثال، حول مشروع مهني أو جمعوي أو سياسي. إذا كانت تعتمد على المتعة، فستكون هوايات أو أنشطة ممتعة للمشاركة. إذا كانت مبنية على فرحة الوجود معًا، فستكون صداقه دائمة، تتغذى من خلال لحظات منتظمة من المشاركة، أو حياة معًا للزوجين. هذا الشكل الأخير من الصداقه هو الأكثر كمالاً، كما يحدد أرسطو، لأن الآخر لم يعد مجرد وسيلة، بل غاية في حد ذاته. نحن نحب الآخر ليس فقط لما يقدمه لنا، ولكن أولاً وقبل كل شيء، لمن هو عليه، لنفسه. شخصيته هي التي تمثّلنا. وهكذا تقوم الصداقه على الحب الخيري (*eunoia*) الذي يتكون من تبني الخير للأخر وحبه لنفسه، من دون أي انتظار للذلة أو النفعية.

نحن نفرح من سعادته، ونحزن على سوء حظه، ونحن ملتزمون بالسماح له بتحقيق نفسه، ليكون على طبيعته بالكامل. لذلك، في حب فيليا، تمثل رغبتنا الكبرى في الفرح في حضور من نحبهم، بينما نرغب في سعادتهم. بدءاً من ذلك فصاعداً، لم تعد التعلّة مرتبطة بما لا نملكه أو بالملل، بل بالحرمان الذي نحبه، والذي يعد الموت التعبير الأكثر وحشية عنه. هذه الصداقه قوية للغاية وتسمح للأصدقاء بمساعدة بعضهم بعضاً خلال تقلبات الحياة.

على العكس من ذلك، فالصداقه القائمة على المنفعة أو المتعة هشة، لأنه عندما لا يعود الأصدقاء مفیدين أو ممتعين لبعضهم

بعضاً، يتوقفون عن أن يكونوا أصدقاء.

مهما كان الشكل الذي تتخذه فيليا، فهناك دائماً رغبة في المشاركة بشكل متداول ومنصف مع إنسان آخر. هذه المشاركة مفيدة لنا دائماً: فهي تساعدنا، وتسمح لنا بالنمو، والتحسين، والازدهار، والعيش بسلام، والحصول على المتعة أو الفرح. لكنها أيضاً مفيدة دائماً للأخر. يصرّ أرسطو باستمرار على هذا البُعد من المعاملة بالمثل: هذا هو ما يميز الكرم عن الحب الخيري الذي يوحد صديقين. يمكننا أن نظهر الكرم، وبالتالي نوعاً من الإحسان، تجاه الغرباء. في حين أن الصداقة تقوم على علاقة خير شخصية ومحترمة ومطلوبة بين شخصين. ويحدد أيضاً أن الصداقة تتوقف عندما تنتهي المعاملة بالمثل أو الإنصاف أو المشروع المشترك. لذلك، ليست نهاية رغبتي في الامتلاك، كما الحال مع إيروس، هي نهاية فيليا، بل نهاية إمكانية المشاركة. عندما لا تكون المنفعة أو اللذة أو الفرح موجودة ومشتركة، ينهاز حب الصداقة. حتى في حالة الحب بين الأصدقاء أو الأزواج، يشير أرسطو إلى أنه إذا تغير الصديق ولم نعد نشعر بهذه المعاملة بالمثل وقوه المشاعر المشتركة، فمن الأفضل إنهاء العلاقة. يأخذ مثال صديق أو زوج يطور سلوكاً شريراً لم يكن لديه عندما ارتبطنا به ويرفض إصلاح طرقه: "لم يكن الأمر متروكاً لرجل من النوع الذي كانت صداقتنا موجهة إليه؛ لذلك إذا تغيرت شخصيته وأصبحنا عاجزين عن إعادته إلى

المسار الصحيح، فعلينا فقط أن نفصل أنفسنا عنه”.^{٩٠}

ما هو جميل جداً في هذا الشكل النهائي من حب الصداقة هو أنه يمثل عكس المرأة النرجسية للإيروس: هنا لم أعد أنظر إلى الآخر كمرأة جميلة لنفسي، لكنني أعتبر نفسي في مظهر الحب الذي يكنته الآخر لي. الشخص الذي يحبني ينقل إليّ النظرة التي يصوبها نحوه، والتي غالباً ما تكون أعمق وأصدق من تلك التي يمكن أن أضعها على نفسي. يالها من سعادة أن نحبها في حقيقتنا بدلاً من الصورة الخاطئة التي نحملها عن أنفسنا أو التي نحاول أن نعطيها عن أنفسنا!

أغابيه والرغبة في العطاء

يؤكد أرسطو أن “الصداقة، في بعدها النهائي، تتكون بالأحرى من المحبة أكثر من أن تكون محبوباً”^{٩١}، ويضرب مثالاً على حب الأم لطفلها. هل يمكننا إذاً، في مثل هذه الحالة، أن نتحدث عن فيليا؟ نحن أبعد من المعاملة بالمثل والعمل المشترك. نحن نواجه حباً غير مشروط لا يتوقع شيئاً في المقابل. تعطي الأم من دون أن تتوقع شيئاً. في حين أن لهذا الحب -الأعطية اسمـاً: *agapē*. الكلمة لم تكن موجودة عند فلاسفة العصور القديمة. تظهر ثلاث مرات فقط في الترجمة اليونانية للكتاب المقدس العبري وعدة مرات أيضاً بقلم فيلون Philon الإسكندرى، هذا المفكر اليهودي الذي

عاصر المسيح. إن المؤلفين المسيحيين هم الذين سيشيرون هذا المصطلح، حيث ظهر مصطلح أغابيه مئة وسبعة عشر مرة في العهد الجديد. إنه يشير إلى كل من الحب غير المشروط الذي يتمتع به الله للبشر والحب غير المبالي تماماً الذي يمكن أن يتمتع به المرء تجاه الآخرين، وال فكرة هي أن جميع البشر إخوة لأنهم جمِيعاً أبناء إله متساوٍ. لذلك، لا يتعلق الأمر ببساطة بمسألة محبة الأقارب (المحبة)، بل الجار، أي شخص كجهول، أو عبد، أو غريب، أو عدو، إلخ. نصّا العهد الجديد اللذان يُعرِفان على أفضل وجه أغابيه هما رسالة يوحننا الأولى وأول رسالة لبولس إلى أهل كورنثيوس. يقول يوحننا: "أيها الاحباء لنحب بعضنا بعضًا لأن المحبة من الله، وكل من يحب فقد ولد من الله ويعرف الله. من لا يحب لم يعرف الله لأن الله محبة (...). ونحن قد عرفنا وصدقنا المحبة التي لله فينا. الله محبة ومن يثبت في المحبة يثبت في الله والله يثبت فيه"^{٩٢}. من جهته يشيد بولس بقوة بالحب -أغابيه في هذه الترنيمة الرائعة: "إن كنت أتكلّم بأسنة الناس والملائكة ولكن ليس لي محبة فقد صرت نحاساً يطنّ أو صنجاً يرنّ. وإن كانت لي نبوة وأعلم جميع الأسرار وكل علم وكان لي كل الإيمان حتى أنقل الجبال ولكن ليس لي محبة فلست شيئاً. وإن أطعمت كل أموالي وسلمت جسدي حتى احترق ولكن ليس لي محبة فلا أنتفع شيئاً. المحبة تأنى وترفق المحبة لا تحسد المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ ولا تقبع ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء ولا تفرح

بالإثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتصبر على كل شيء^{٩٣}.

حتى لو تمت صياغته في سياق لاهوتي معين، فإن مفهوم الحب -أغابيه يمكن أن يكون علمانياً تماماً كي يشير إلى كل الحب غير المشروط. على سبيل المثال حب والد طفله أو أحياناً بين الزوجين، ولكن أيضاً حب الآخرين من دون أي توقع في المقابل. عندما يخاطر المرء ب حياته لإنقاذ حياة شخص غريب، فإن الأمر لا يتعلق لا بالإيروس ولا بالفيليا بل تماماً بالأغابيه. يشبه مفهوم أغابيه إلى حدّ بعيد المفهوم البوذى للرحمة (الكارونا)، الذي يشير إلى هذه الرغبة الشديدة في مساعدة جميع أولئك الذين يعانون. لذلك فإن حب -أغابيه يظهر الرغبة في العطاء. بينما يرغب الإيروس في امتلاك ما ينقصه وامتلاك المحبة لمشاركة مع أحد أفراد أسرته، فإن أغابيه يعبر عن هذا بعد من الحب البشري (الذي يعتبره المؤمنون من أصل إلهي) الذي يرغب في العطاء من دون توقع أي شيء في المقابل.

الأبعاد الثلاثة للرغبة في العلاقة الغرامية

في علاقة الحب، يمكن أن توجد هذه الأشكال الثلاثة للرغبة. في جميع الحالات تقريباً، يوجد الإيروس: هو الذي يخلق الانجذاب الجنسي والذي يعطي هذا الملحم الشديد للرغبة. من دون الإيروس،

وهو أمر نادر، ستكون العلاقة الغرامية بلا جنس وبلا عاطفة. في بعض الحالات، لا يوجد سوى إيروس: الانجذاب الجنسي القوي، وال الحاجة إلى الآخر لملء الفراغ، والإسقاط الوهمي، وما إلى ذلك. في مثل هذه الحالة، العلاقة، على الرغم من قوتها، ليس مصيرها أن تدوم. عاجلاً أم آجلاً، تتضاءل الرغبة، وتنتهي أناانية الشركاء بحلها، أو يتلاشى وهم الإسقاط، مما يفسح المجال لخيالية الأمل واللامبالاة أو الاستياء. في معظم الحالات، يتعالى الإيروس مع فيليا: نشعر برغبة جنسية لشريكنا والتي تأتي لتلبية توقعاتنا ونقصانا، لكننا نتعرف عليه، ومع مرور الوقت، نتعلق به حتى نحبه من أجل نفسه. معظم الأزواج الذين يعرفون هذين الشكلين من أشكال الرغبة - شكل الحيازة والتشارك - وفي كثير من الأحيان، يتبعون بعضهم بعضاً بمرور الوقت. سنقول بعد ذلك إن الحنان والتواطؤ قد استحوذا على القوة الأولية للرغبة الجنسية وإن هذا هو ما يربط الزوجين معاً. يمكن أن يتطور أغابيه أيضاً داخل العلاقة: فكلما أحبينا الآخر، زادت قدرتنا على حبه من دون قيد أو شرط، من دون توقع ومن دون تملُّك. قبل كل شيء، نتمنى سعادته والحب الذي نحمله له لم يعد مشروع طاً بالحب الذي يعطينا إياه. كتبت الصحفية والكاتبة جولي كلوتس Julie Klotz، في كتاب جميل حديث عن الحب: "إنه حب خالٍ من الأنما يتتجاوز العاطفي. إنه ينطوي على التسامح. لقاء روح إلى روح، يسمح بالتحالف بين حرفيتين، كائنين كاملين. متحرراً من كل شهوة، من كل طمع وبالتالي أنانية، من

دون تملك، من دون انتماء، إنه حب كل ما لا ينقص^{٩٤}. يؤكد المؤلف أيضاً بحق على الحاجة، من أجل الحصول على حياة ناجحة معاً، لإذكاء الوعي بالأبعاد الأربعة التي تحكم حياة الحب: علم الأحياء وعلم النفس والثقافة والروحانية.

في الواقع، أعتقد أن الزوجين (couple) المتوازن والصلب يعيشان هذه الأبعاد الثلاثة لرغبة الحب: تحقيق النشاط الجنسي والصداقه العميقه والحب غير المشروط. سيختلف التوازن بين رغبات الحب الثلاثة هذه من زوجين إلى آخر وقد يتغير بمرور الوقت، ولكن هذه الأبعاد الثلاثة ضرورية لعلاقة قوية وكاملة ودائمة.

الارتباط بالآخرين والزخم الحيوي

رأينا في الفصل السابق أن زخمنا الحيوي يتغذى من الإبداع، من الطريقة التي نسكن بها أجسادنا ونغذي عقولنا، من هذا الارتباط الأساسي مع الطبيعة: السماء، والبحر، والنباتات، والحيوانات. يتغذى أيضاً من جودة الرابطة التي نقيمها مع الآخرين. يحتاج الإنسان إلى العيش في المجتمع ليزدهر ويعزز حيواته، ولكن أيضاً للحفاظ على العلاقات العاطفية الحميمة. أظهر علم نفس الأعمق مدى استجابة الطفل لمحيطه ومدى تحديد حياته كلها من خلال الروابط العائلية الأولى. لكي يشعر الإنسان بالحياة،

لكي ينمو ويزدهر، يحتاج إلى أن يحب ويكون محبوباً، ومحترماً، ومفيداً للآخرين. طوال حياتنا، نلتقي بأشخاص يمسوننا. كما يشير سبينوزا، فإن البعض يغذي قوة حياتنا ويزيد من فرحتنا. سنقول إنهم يعطوننا أجنبية. ثم تظهر رغبات جديدة في قلوبنا. البعض الآخر، على العكس من ذلك، يقلل من حيوتنا ويغرقنا في الحزن. سنقول إنهم يشلوننا. تجف قوتنا الراغبة. غالباً ما يحدث أيضاً أن بعض العلاقات تحفزنا في البداية وتشغل كاهلنا لاحقاً لأننا تطورنا بشكل مختلف أو خرجنا من وهم العاطفة الجنسية. عندئذٍ سيكون من المناسب التراجع عن هذه الروابط التي تخنق حيوتنا بدلاً من تعزيزها. لقد لاحظت أنه عندما أجد نفسي في مثل هذا الموقف، يتضاءل إبداعي: الرابطة العاطفية التي أصبحت سامة تخنقه، بينما الرابطة الإيجابية تحرره. لكن من الواضح أن الأمور ليست دائماً بسيطة، وأنه من المؤلم أحياناً ترك شخص نعرف أنه هش أو معتمد علينا، أو أنشأنا معه مشروعًا مشتركاً (عائلياً أو مهنياً) يصعب إلغاء الارتباط به.

تغذي الأشكال الثلاثة للحب التي ذكرناها للتوزيعنا الحيوي ورغبتنا بطرق مختلفة. يزيد إيروس قوتنا الراغبة من خلال قوة الرغبة الجنسية. تفتح فيليا قلوبنا وتجعلها أكثر رغبة من خلال عمق الصداقة أو الحياة الزوجية. أخيراً، يجعلنا أغابيه نهتر بأعلى صدى للحب العالمي ويدخلنا في الدائرة الفاضلة شبه السحرية للكرم ووفرة الحياة. "إن عمقنا هذه التجربة، يكتب المعالج وعالم

اللاهوت الأرثوذكسي فيليب دوتيه Philippe Dautais، فسوف ندرك تدريجياً أن كل شيء هو أعطية. ترتفع فينا الرغبة في أن نعطي أنفسنا (...) لذلك ندخل في دوامة. فكلما قدمنا المزيد، اكتشفنا ثرواتنا الداخلية، وجمال الحياة، وأصبحنا أكثر تقبلاً للأعطيات التي نتلقاها، ونشهد أنه كلما قدمنا أكثر، زاد شعورنا بتلقي أكثر مما نعطي. أولئك الذين يعرفون كيف يضعون أنفسهم في خدمة الآخرين، يشهدون على كل ما يتلقونه^{٩٥}.

هي هذه التجربة في الرغبة والحب الشامل التي يشهد عليها جميع الصوفيين الروحيين وروحانيات البشرية.

روحانيات الرغبة

”يُعلّم يسوع الرغبة ويقود إليها“

رانسواز دولتو (القرن العشرون)

عندما ذكرت مسألة تنظيم الرغبة في القانون الديني، حذفت طواعية ذكر التيارات الصوفية التي، في إطار التقاليد الدينية العظيمة نفسها، ولا سيما الديانات التوحيدية الثلاث، تدعوا إلى مسار غير القانون لتنظيم رغبة الإنسان. هذا الطريق الآخر هو طريق الحب. الحب الذي يدفعنا للرغبة اللانهائية وبالتالي يحررنا من الرغبات المحدودة.

يسوع وحكمة الحب

في نقده الراديكالي للدين، يتتجنب سبينوزا شخصية واحدة فقط:

المسيح. لطالما رفض اعتناق المسيحية – ما دفعه إلى التخلّي عن الزواج من ابنة معلمه اللغة اللاتينية – لكنه كان معجباً جداً بيسوع الذي اعتبره فيلسوفاً مثلما اعتبره نبياً. في الواقع، بالنسبة إلى سبينوزا، المسيح هو النبي الوحيد الذي كانت أفكاره كلّها وافية وكلماته جمّيعها صحيحة. كان يعتبره “ابناؤ الحكمة الإلهية”， أي أنه يفهم تماماً القوانين الإلهية الكونية ويضعها موضع التنفيذ. على هذا النحو، أعطى المسيح للبشر “الحقائق الأبدية، وبالتالي حررهم من عبودية الناموس ومع ذلك أكدّها وكتّبها إلى الأبد في أعماق القلوب”^{٩٦}. تلخص هذه الجملة تماماً روح الأنجليل: يؤكد يسوع أنه لم يأتِ “لإلغاء الناموس بل لإتمامه”^{٩٧}، موضحاً أن المعنى الحقيقي للقانون الديني هو تتفيف قلب الإنسان ليحب. الحب هو الغرض من القانون وعندما ننسى ذلك، فإننا نقع في الشرع، في الشعور بالذنب، في قيود خارجية لا تغير القلوب بأي شكل من الأشكال. لهذا السبب صدم يسوع باستمرار معاصريه من خلال اتخاذ كل أنواع الحرّيات مع الشريعة الموسوية، مثل شفاء المرضى في يوم السبت، والتحدث إلى البغايا، أو مسامحة المرأة التي قُبض عليها متلبسة بفعل الزنى وأمرت الشريعة بأن تُترجم، ما جعله يُسلم إلى الرومان من قبل رؤساء الكهنة ليُحكم عليه بالموت. إن رسالة الأنجليل بأكملها هي رسالة محبة – ”من لا يحب لم يعرف الله، لأن الله محبة“^{٩٨}؛ ”وصيتي هي: أحبّوا بعضكم بعضاً كما أحببّتكم“^{٩٩} – التي تدعو البشر إلى التصرف

باستقامة، ليس خوفاً من العقاب الإلهي أو الولاء الأعمى للقانون، ولكن بداعي الحب.

الرغبة بشكل لا نهائي

في كتابها *L'Évangile au risque de la psychanalyse* [الإنجيل أمام التحليل النفسي]، تصف فرانسواز دولتو Françoise Dolto يسوع بهذا التعبير الجميل بأنه "سيد الرغبة" وكتبت: "يسوع يعلم الرغبة ويقود إليها". في الواقع، تعطي حكمة الحب هذه أيضاً مكاناً مركزياً للرغبة: المسيح لا يدين أبداً، ولا يحاكم أبداً، ولكنه يسعى إلى إعادة توجيه رغبة الكائنات التي انحرفت بسبب الحياة التي يلتقي بها والذين يعتبرون "خطأة". تأتي كلمة "خطيئة" من الكلمة العبرية *hata't* وتعني أن تصوّب بشكل سيئ، وتخطئ الهدف. بالنسبة إلى يسوع، إن الشخص الذي يرتكب خطيئة هو ببساطة شخص يسيء توجيه رغبته. لا فائدة من معاقبته أو الحكم عليه أو جعله يشعر بالذنب: عليك إعادة تشريف رغبته حتى يتعلم توجيهها بشكل جيد. ولتحقيق ذلك، هناك علاج واحد فقط: الحب. يعيد المسيح توجيه رغبات محاوريه (زكّا، الزانية، المرأة السامرية، إلخ) لأنّه يُظهر لهم حباً غير قضائي وغير مشروط، ولكن أيضاً لأنّه يعيد توجيههم نحو الله، كمصدر للحب الامتناهي. لقد رأينا أن تيارات الحكمة من الشرق والغرب تؤكد أن الإنسان غير سعيد،

لأن رغبته لا حصر لها وتقوده إلى الرغبة المستمرة وعدم الرضا على الدوام. ومن هنا تأتي الحاجة إلى ضبط الرغبة أو حتى قمعها. يبدأ يسوع من الملاحظة نفسها - السمة اللانهائية للرغبة البشرية - لكنه يقدم تفسيراً واستنتاجاً مختلفين تماماً: رغبتنا لانهائية لأنها تأتي من كائن غير محدود، الله. الطريقة الوحيدة لإرضائتها هي إعادة توجيهها نحو هذا اللانهائية. بعبارة أخرى، دعونا لا نحصر الرغبة، بل نعيد توجيهها نحو مصدرها اللامحدود، وبالتالي يمكننا أن نرغب بلا حدود، من دون الشعور بأي ألم أو إحباط. يأتي الألم والإحباط من حقيقة أنها نوجه رغبتنا اللانهائية نحو الأشياء المحدودة، والتي لا يمكن أن تروي عطشنا إلى اللانهائية. هذا هو معنى كلام يسوع لهذه المرأة السامرية التي كان لها خمسة أزواج ولم يشبع قلبها قطّ (لأنها تشرب من شغف الحب الذي انتهى، بينما تطمح إلى الحب الإلهي اللامتناهي): "وقال لها كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضاً. ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية" ١٠٠. وهذا أيضاً ما ينوي توضيحه لمحاوريه الذين يقلقون بشأن معرفة ما إذا كان لديهم طعام أو سقف فوق رؤوسهم: "لذلك أقول لكم لا تهتموا بحياتكم بما تأكلون وبما تشربون ولا لأجسادكم بما تلبسو. أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس؟ انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع في مخازن، وأبوكم السماوي يقوتها.

أَسْتَمْ أَنْتُمْ بِالْحَرَى أَفْضَلُ مِنْهَا؟ (...) اطْلُبُوا أَوْلَى مُلْكُوتَ اللَّهِ وَبَرَّهُ وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ”^{١٠١}. هَذِهِ الْكَلْمَةُ غَيْرُ مَسْمُوَّةٍ تَقْرِيْبًا، فَيَبْدُو وَاضْحَىًّا لَنَا أَنَّ الشَّيْءَ الْأَسَاسِيُّ هُوَ تَلْبِيَةُ احْتِياجَاتِنَا الْأَسَاسِيَّةِ. وَمَعَ ذَلِكَ، يَؤْكِدُ يَسُوعُ الْعَكْسَ: وَجْهُ رَغْبَاتِكَ نَحْوَ هَذَا الْأَسَاسِيِّ وَهُوَ اللَّهُ، وَسْتَجْلِبُ لَكَ الْحَيَاةَ كُلَّ مَا تَحْتَاجُهُ بِالنِّسْبَةِ إِلَى الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ لَمْ تَعْدْ كَلْمَةُ ”اللَّهُ“ تَعْنِي لَهُمْ شَيْئًا، يَمْكُنُنَا أَنْ نُعْلَمَنِ هَذِهِ الْكَلْمَةَ بِالطَّرِيقَةِ التَّالِيَّةِ، مِنْ دُونِ أَنْ نَخُونَ رُوحَهَا عَلَى الإِطْلَاقِ: ابْحِثْ أَوْلَىً عَنِ الْأَسَاسِيِّ، وَتَجْرِأً عَلَى الاستِمَاعِ إِلَى أَعْقَمِ رَغْبَاتِ قَلْبِكَ الْلَّانِهَايِّةِ. وَجْهُ حَيَاتِكَ نَحْوَ مَا هُوَ جَمِيلٌ وَعَادِلٌ وَصَالِحٌ مِنْ خَلَالِ احْتِرَامِ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ، فَإِنَّ الْحَيَاةَ سْتَجْلِبُ لَكَ مَا هُوَ ضَرُورِيٌّ. بَيْنَمَا إِذَا كُنْتَ تَهْتَمُ فَقْطَ بِمَا هُوَ ضَرُورِيٌّ وَتَضَعُ رَغْبَتِكَ فِي أَشْيَاءٍ مَحْدُودَةٍ، فَسْتَظْلِمُ دَائِمًاً غَيْرَ رَاضٍ وَيَفْوَتُكَ الْأَسَاسِيُّ، لَأَنَّ الْمُضْرُورِيَّ لَيْسَ هُوَ الْأَسَاسِيُّ.

يُمْكِنُ لِلمرءِ أَنْ يَقُولَ، بِطَرِيقَةِ مَا، إِنْ يَسُوعَ يَصَالِحُ أَفْلَاطُونَ وَسَبِينُوزَا. مِثْلُ سَبِينُوزَا، يَؤْكِدُ عَلَى قُوَّةِ الرَّغْبَةِ وَإِعَادَةِ تَوْجِيهِهَا الضروريَّةِ مِنْ خَلَالِ الْحُبِّ مِنْ أَجْلِ عِيشِ حَيَاةَ جَيْدَة. لَكِنَّهُ، مِثْلُ أَفْلَاطُونَ، يَؤْكِدُ أَنَّ رَغْبَتِنَا لَا يَمْكُنُ أَنْ تَسْتَحْقَقَ إِلَّا مِنْ خَلَالِ الْلَّقَاءِ مَعَ الْمُصْدَرِ الإِلَهِيِّ الَّذِي تَأْتِي مِنْهُ رُوحَنَا، وَمِنْ هَنَا يَأْتِي هَذَا النَّقْصُ الْمُسْتَمِرُ عِنْدَمَا نَوْجِهُ رَغْبَاتِنَا فَقْطَ نَحْوَ الْأَشْيَاءِ الْأَرْضِيَّةِ وَالسَّلْعِ الْمَادِيَّةِ.

كَانَتْ رِسَالَةُ يَسُوعَ الثُّوَرِيَّةُ هَدَامَةً لِلْغَيَايَةِ، وَالْكَنِيسَةِ، أَثْنَاءِ إِعْلَانِهَا،

“أعادت تأطيرها” بسرعة كبيرة، من خلال إعادة إحياء بعض أسبقيّة القانون والخوف من العقاب الإلهي. كما أكد الفيلسوف هنري برغسون بوضوح في كتابه *الأخير* (*Les deux sources de la morale et de la religion*) [منبعاً للأخلاق والدين]، فإن التاريخ يُظهر هذا التأرجح الدائم بين الدين “المنفتح” و “الديناميكي”， الذي ينمّي “الزخم الحيوي” – أي دين الروحانيين الكبار ومتصوفي الإنسانية – والدين “المغلق” و “الثابت”， وهو دين المؤسسات الدينية، التي ينصبّ اهتمامها الأساسي على احتواء رغبة المؤمنين والحفاظ على سلطتها. وهكذا يتشكّل تاريخ المسيحية من خلال هذه الحركة المتناقضة بين المنطق المؤسسي القاتل (محاكم التفتيش، الحروب الصليبية، إثراء رجال الدين، ذنب المؤمنين خوفاً من الجحيم، الصمت على ممارسة الجنس مع الكهنة، إلخ). ودينامية التيارات الروحية التي تنشطها باستمرار (المتصوفون الذين يذكرون أسبقيّة الحب والفقر وحب طبيعة كما عند فرنسيس الأسيزي، والرتب الراهبانية الكبرى، والأعمال التربوية والخيرية التي تزيل البؤس البشري، إلخ).

روحانية الرغبة اليهودية

سبق لي أن ذكرت كيف أن الشريعة التي نقلها موسى تهدف إلى غرس الأمانة لله بقدر ما تهدف إلى تأطير الرغبة البشرية على أنها

شهوة. لكن الفعل ”رَغْبَ“ في العبرية له عدة كلمات، أهمهما (بلا حروف العلة) RTzH و HMD. تعني HMD أن تطمع، وتحسد، وتطمح، وتدعي، وتسعى، وما إلى ذلك، وهي المستخدمة في الوصية العاشرة: ”لَا تَشْتَهِي بَيْتَ قَرِيبِكَ . لَا تَشْتَهِي امْرَأَةَ قَرِيبِكَ، وَلَا عَبْدَهُ، وَلَا أَمْتَهُ، وَلَا ثُورَهُ، وَلَا حِمَارَهُ، وَلَا شَيْئًا مِّمَّا لِقَرِيبِكَ“. لأن الرغبة كشهوة تدمر العلاقات الودية والأخوية، فإن الشريعة تنوي تنظيمها من أجل خلق أخوة ومجتمع متين بين هؤلاء العبيد السابقين الذين كانت معاناتهم الخبر اليومي. ومن هنا وصايا سيناء العشر المدعومة بستمائة وثلاثة *mitzvot* (تعاليم) أخرى واردة في التوراة.

على العكس من ذلك استُخدم الفعل RTzH في ”*le Cantique des cantiques*“ [نشيد الأنساد]، هذه القصيدة التوراتية غير العادية، للتعبير عن الرغبة الروحانية للاندماج مع رغبات الشخص الآخر. لم يعد الأمر يتعلق هنا بالشهوة، بل بالرغبة الشديدة في الاتحاد، التي تستعير من اللغة الإيرانية. يمؤسس هذا النص التصوف اليهودي بالاتحاد مع الله والقسم الإلهي الموجود في الآخر. إنه يترجم التطلع للتغلب على الأنماط للاندماج في كلّ أكبر من الذات. إن أساس التقليد الروحي اليهودي، الذي عزّته الكابala (فرعها الباطني والصوفي) هو العهد، كما يذكر مارك هاليفي Marc Halévy، المتخصص البارز في الروحانية اليهودية. السؤال هو: كيف يمكن للإنسان أن يرتقي روحياً إلى الإلهي أو المقدس؟ لكن لكي يفتح هذا الطريق، لا يزال من الضروري الرغبة فيه. أي مقاربة روحية

أو صوفية تبدأ بالرغبة التي، باختصار، هي عتبة الباب. التحالف مستحيل إذا لم تكن هناك رغبة أولية في التحالف. يجب أن نؤمن أولاً أن هذا التحالف ممكן ومن ثم يجب أن نرغب فيه. لذلك، لا يتعلّق الأمر بمحبة الله (كما تؤكّد المسيحية)، بل بالرغبة في الإله، الذي يرمي إليه التراجراماتون^{*} الذي لا يُنطق به. هذه الرغبة في الإله هي رغبة في تقدیس العالم، وتقديس الحياة والروح، وتجاوز الألفاظ النابية“^{١٠٢}.

الصوفية المسلمة والرغبة في الاتحاد مع الإلهي

هذه الرغبة في الاتحاد مع الإلهي هي أيضاً في صميم التيارات الروحانية والباطنية الكبرى للإسلام، وفي مقدمتها الصوفية. من سمات الروحانية الصوفية، الموجودة في جميع التيارات الباطنية والروحانية، التخلّي عن الرواية المزدوجة، الموجودة عند اليونانيين، في الكتاب المقدس أو القرآن، والتي تفصل بين الله والعالم: من جهة، هناك الله الخالق المتعالي بشكل كامل، ومن الجهة الأخرى الكون المخلوق ومخلوقاته. هذه التيارات، على العكس من ذلك، تطور مفهوماً أحادياً، على طريقة سبينوزا: الله ليس خارج العالم ومخلوقاته: إنه موجود في كل مكان. لذلك، لا يتعلّق الأمر بالخضوع أو الخوف لهذا الإله الخارجي والبعيد بقدر

* مجموعة من الحروف العبرية الأربع التي تشكل الاسم الإلهي. (م.).

ما يتعلق بالاتحاد مع الحاضر الإلهي في كل مكان.

جلال الدين الرومي، مؤسس "الدراوיש"، هو أحد أعظم الشعراء الروحانيين الإيرانيين في التقليد الصوفي. عاش في القرن الثالث عشر. وتأكيداً للأولوية المطلقة للتجربة الروحية على العقيدة والقانون، يظل الرومي على هامش الإسلام الرسمي، ولكنه يجذب العديد من المريدين. يرى الشعر والموسيقا والرقص طرقاً رائعة للتواصل والتعبير عن الإله. يتم التعبير عن حبه المجنون لله بالحرية والحماسة التي تقترب أحياناً من الإثارة الجنسية (الإيروسية) وتجاوز جميع الأديان وجميع المعتقدات. في هذا، يمثل الرومي المتصوفة اليهود والمسلمين والهندوس واليسوعيين العظام الذين ألغت لهم تجربة الحب الإلهي الحمية كل الجدران وكل الحدود والشعور الوهمي بالازدواجية. لتركه يعبر:

"ماذا نفعل أيها المسلمين؟ لأنني لا أعرف نفسي. أنا لست مسيحياً، ولست يهودياً، ولست بارسيأً، ولست مسلماً. أنا لست من الشرق ولا من الغرب ولا من الأرض الصلبة ولا من البحر، ولست من معمل الطبيعة ولا من الأجواء الدوارة. لست من الأرض ولا من الماء ولا من الهواء ولا من النار. أنا لست من المدينة الإلهية، ولست من التراب، ولا من الوجود ولا من الجوهر.

أنا لست من هذا العالم ولست من الآخرة، ولست من الجنة أو من الجحيم. أنا لست من آدم أو حواء أو من عدن أو من ملائكة عدن. مكاني هو اللامكان، وأثيري هو الذي لا يترك أي أثر؛ إنه

ليس جسداً ولا روحًا، لأنني أنتمي إلى روح الحبيب.
 لقد تخليت عن الازدواجية، ورأيت أن العالمين واحد. إنه
 واحد أسعى إليه، واحد أفكّر فيه. واحد أتصل به. هو الأول
 والأخير والأبعد والأعمق. لا أعلم إلا 'يا هو' و'يا من هو'.
 أنا ثمل بكأس الحب، اختفت العوالم من نظراتي؛ ليس لدى
 عمل آخر غير مأدبة الروح والشرب المتواحش. إذا قضيت، في
 حياتي، لحظة من بدونك، من هذه الساعة ومن هذه اللحظة، أريد
 أن أندم على حياتي. إذا كان بإمكانني الفوز بلحظة في هذا العالم
 معك، فأنا أريد أن أدوس كلا العالمين تحت الأقدام، لأرقص
 منتصراً إلى الأبد^{١٠٣}.

التفاني العاشق والتانترية في الهند

بطريقة مماثلة إلى حد ما، هناك تيارات روحية في الهندوسية تسلط الضوء على محبة الله، أو الإلهي، وتشمن الرغبة في الاتحاد معه. أشهرها تيار bhakti، من الجذر *bhaj* أي المشاركة: من خلال تكريسه المحب للألوهية، يتطلع المؤمن إلى المشاركة في جوهره الإلهي. من خلال علاقته الحميّة مع الألوهية (المتمثلة في التمايل التي يقدم لها الماء والزهور والعطور والفاكه)، يخلق المؤمن رابطة حميّة وصداقة معها ويطمح إلى الالتحاق بها تماماً. يعتبر [البهاغavad غيتا] *Bhagavad-Gita* أحد أهم نصوص الهندوسية، هذا

المسار من التفاني الغرامي، الذي يؤمن بأن جميع البشر متساوون بغض النظر عن الجنس أو الطبقة، كأفضل طريق لتحقيق التحرر من دورة الولادة الجديدة. غالباً ما يكون الإله المختار واحداً من الشخصيتين العظيمتين المسيطرتين على آلهة الهندوس، فيشنو Vishnu .

بعيداً من التشويه كما الحال في التقاليد المسيحية، تتحل الرغبة الجنسية مكاناً مهماً في الروحانية الهندوسية. يكرّم الهندوس إله الشهوة Kamadeva، وهو نوع من الإيروس الهندي، يُمثل بقوس ويطلق سهامه على البشر لتنشيط الرغبة الجنسية فيهم. هناك أطروحة معروفة، Kamasutra [الكاماسوترا] (“الأمثال عن الرغبة”), وتشرح كيفية العثور على أكبر قدر من المتعة في العلاقات الجنسية. كُتِبَت بين القرنين السادس والسابع، وتم توضيحها في القرن التاسع باستخدام المنمنمات لجعلها في متناول الأمينين، ما جعلها فيما بعد تعرف نجاحاً عالمياً! ولكن يتم تقديم الرغبة الجنسية أيضاً في تقليد البهاكى الهنودسي على أنها قادرة على أن تؤدي إلى الارتقاء الروحي: ما يسمى “التانترية”. “تبداً تقاليد التانтра من المبدأ القائل بأن الكاما، إيروس، العاطفة الغرامية، هي وسيلة الوصول بامتياز لتجاوز الذات التجريبية والوصول إلى الذات الإلهية”^{١٠٤}، كما كتب أدريه بادو André Padoux، المتخصص الفرنسي الكبير في هذه المسألة. وهكذا لم يعد التمتع بهذه الصفة هو المطلوب من خلال الفعل الجنسي، بل الاتحاد مع الإلهي

الذي يشجعه من خلال تجاوز حدود الذات. إن التحرر وليس المتعة هو ما يسعى إليه أتباع التانтра الحقيقيون، وهو بعيد كل البعد عن حالة مجموعات ممارسة التانtra في الغرب! في التقاليد الهندوسية، تمارس الجنسانية التانترية تحت إشراف سيد متمرس وتظل مقتنة للغاية. كما يُنظر إليها دائمًا على أنها اجتماع لجسد ذكر وجسد أنثوي: الاتحاد الجنسي هو لقاء بين الطاقة الذكورية والأُنثوية، ومن خلال قوة النشوة، يندمج الـyogin والـyogini في المطلق ويستعيدان الجنس الأندروجيني الإلهي الأصلي.

تجرّأ على الرغبة وإعادة توجيه حياتك

”كلما ازدادت رغبة الروح بشدة“

زاد نشاطها، وكانت النتيجة مشابهة لما ترغب فيه“

القديس أليير الكبير (القرن الثالث عشر)

”الويل لمن ليس عنده ما يتمناه! إنه يفقد، إذا جاز التعبير، كلَّ ما يمتلكه“^{١٠٥}، هذا ما صاح به جان-جاك روسو في عام ١٧٦١. إن عدم وجود شيء نرحب فيه، يشبه في الواقع، أننا لم نعد على قيد الحياة. حتى الراهب البوذى المنزوى في أعماق صومعته، الذى تخلّى عن كل شيء، لا يزال يرحب بشدة في الوصول إلى النيرvana ومساعدة جميع الكائنات التي تتألم. إنها القوة الراغبة التي تجعلنا أحياء بالكامل. لكنَّ الكثيرين لا يحرؤون على اتباع طريق رغباتهم.

الجرأة على الرغبة

كم مرة سمعنا هذه العبارات: “إنها ليست لي”؛ “أريد حقاً ذلك، لكنني لا أجرؤ”؛ “أريد أن أذهب إليه (إليها)، لكنه (لكلها) سيرفضني (سترفضني)”， إلخ. لأننا نفتقر إلى الثقة بالنفس، أو لأننا استوعبنا المحظورات والقيود التي تفرضها ثقافتنا أو بيئتنا العائلية، فإننا نحدّ باستمرار من رغباتنا. عندما كنت مراهقاً، في المرة الأولى التي أخبرت فيها فتاة أنني أريد الخروج معها، ردت بأنني شخص لطيف جداً وأنها تقدرني كثيراً، لكنها لم تكن تملك رغبة تجاهي لأنها تجدني صغيراً جداً. نتيجة لذلك، أصابتني عقدة لسنوات ولم أفعل شيئاً سوى قمع رغبتي في الذهاب إلى الشابات الآخريات خوفاً من التعرض للرفض مرة أخرى. لحسن الحظ، في السابعة عشرة، أعادت لي امرأة أكبر سنًا قليلاً ثقتي بنفسي وسمحت لي لاحقاً أن أجرب على التعبير عن رغبتي في الحب مرة أخرى. في هذا المثال، كانت الرغبة حاضرة وواعية، ولكن تم حظر تعبيرها اللفظي والطريق إلى تحقيقها. يحدث هذا كثيراً غالباً ما يتطلب محفزاً إيجابياً، ولقاء داعماً، وتغيير البيئة، وحتى العمل العلاجي، حتى يتمكن المرء من التجربة على التعبير عن رغبته والتوجه نحو هدفه. في بعض الحالات، لا ندرك حتى أعمق رغباتنا. حياتنا مخيّة للأمال، نشعر أنها بلا معنى، لا نحب وظيفتنا، نحن حزينون أو مكتئبون، لكننا لا نعرف حقاً ماذا نفعل، إلى أين نذهب، كيف نجد أو نستعيد طعم الحياة. باختصار، نحن

لا نعرف ماذا نرغب، من يمكنه تعبيئة قوتنا الحيوية. هذه هي الحال غالباً في مرحلة المراهقة، عندما نكافح لتحديد رغباتنا الحقيقية، سواء كانت رومانسية أو مهنية. لكن هذه الحالة يمكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ عندما تصبح خياراتنا السابقة غير مرضية. قد يكون لدينا ما يبدو أن الجميع يتوق إليه - وظيفة، أسرة، منزل - لكن لا شيء يشيرنا حقاً. نحن نعرف متعة صغيرة، لكن ليس أفراحاً حقيقة. لا شيء يشيرنا ولدينا شعور بأننا نفقد وجودنا. كيف يمكننا إعادة تشيط قوتنا الراغبة؟ كيف نحدد ما يمكن أن يجلب لنا السعادة؟

يونغ: الحاجة إلى المعنى وعملية التفرد

وضع الطبيب والمفكر السويسري كارل غوستاف يونغ هذه الأسئلة في قلب ممارسته العلاجية وتفكيره. دخل يونغ، وكان يومها طبيباً نفسياً شاباً في عيادة شهيرة بسويسرا، في علاقة تراسلية مع سigmوند فرويد، الذي كان معجباً بنظرياته، على الرغم من الانتقادات الشديدة التي أثارها التحليل النفسي الناشئ في الأوساط الجامعية والأوساط النفسية. التقى الرجلان في فيينا عام ١٩٠٧ وكان التفاهم من النظرة الأولى. لقد عملا جنباً إلى جنب لعدة سنوات وعيّن فرويد يونغ خلفاً له ليأتي من بعده على رأس حركة التحليل النفسي. ومع ذلك، ستنشأ اختلافات عميقة بينهما بشكل

تدرجي وسوف تنتهي في آخر المطاف إلى أن تلغي، في خريف عام ١٩١٣، صداقتهما وتعاونهما المهني. النقطة الرئيسية للاختلاف تتعلق بمفهوم الدافع الجنسي (الليبيدو). رأينا في فصل سابق أن فرويد ساوى بين الليبيدو والرغبة الجنسية وكان مقتنعاً بأنها أصل كل نشاط بشري. لم يشاطره يونغ هذا الرأي وقد أظهر أن النظرية الفرويدية للرغبة الجنسية لا يمكنها تفسير الحالات السريرية لمرض انفصام الشخصية (وهو أحد روادها)، حيث نشهد ظواهر فقدان الواقع. ثم يقترح يونغ إعادة تعريف الرغبة الجنسية، بما يتجاوز مظاهرها الجنسية، على أنها "غريزة حيوية مستمرة"، و"استعداد للعيش". وهكذا فهو في استمرار لسبينوزا أو شوبنهاور أو نيتشه، وهو قارئ شغوف لهم. ليست الليبيدو الرغبة الجنسية فقط، إنها القوة الحيوية، الرغبة في التقدم، لتحقيق الذات، بما في ذلك على المستوى الروحي. هذه هي الطريقة التي ستقود يونغ، بعد الابتعاد عنه (كان والده قساً)، للنظر في الأديان بشكل أكثر إيجابية، لأنها تقدم إجابات عن الأسئلة الوجودية الكبرى التي تعذب البشر. ومع ذلك، بالنسبة إليه، فإن مسألة معنى الحياة مركبة ويمكن أن يؤدي تجنبها إلى اضطرابات نفسية: "العصاب النفسي هو في أعمق معانيه، معاناة الروح التي لم تجد معناها"^{١٠٦}، كما كتب. تؤكد الدراسات المعاصرة في علم الأعصاب صحة تشخيص مماثل. بعد أن أثار في *Le Bug humain* مسألة الرغبة كما تتجلى في مخططنا، خصص سيسيستيان بوهلر

كتاباً لمسألة المعنى بناءً على دراسات عديدة أجريت على القشرة الحزامية واستنتج: “إن رؤية المعنى من حولنا أمر بالغ الأهمية لبقاءنا على قيد الحياة لدرجة أن المواقف التي يهرب فيها هذا المعنى تشير ببداية القلق الفسيولوجي الحاد”^{١٠٧}. وفقاً ليونغ، هناك طريقتان رئيسيتان لتلبية هذه الحاجة الحيوية للمعنى: الدين وعملية التفرد. تزود هيكلة المعتقد الديني البشر بأداة للمعنى تساعدهم على العيش وتستجيب لحاجتهم إلى “التعبير الأسطوري”， أي حاجتهم الأساسية إلى تمثيل العالم وجوده الذي يرضي كلية كينونته (واعية وغير واعية). يمكن أن يأتي التعبير الأسطوري نفسه أيضاً، بالنسبة للأفراد غير المتدينين، من العمل النفسي والروحي، الذي يسميه يونغ “عملية التفرد”， ويتمثل في أن نصبح الفرد الوحيد الذي نحن عليه، في الوصول إلى شخصيتنا الحقيقية. إنها مسألة ترحب وإنماء ما ينمو في النفس، وإدراك الحركة الفريدة لقوتنا الحيوية، وبالتالي تحديد رغباتنا العميقه والشخصية. باتباع سبينوزا ونيتشه وبرغسون، فإن يونغ مقنع وبالتالي بأن كل فرد مدفوع بقوة داخلية تدفعه إلى تحقيق نفسه، وإدراك نفسه بطريقة فريدة (ومن هنا جاءت كلمة “التفرد”). يتجلّى الزخم الحيوي لكل فرد في شكل نداء أو دعوة داخلية يجب أن يتعلم الاستماع إليها ومتابعتها إذا كان لا يريد أن يفوت معنى حياته. كتب يونغ: “يتعلق الأمر بقول نعم لنفسك. إنه إلى الحد الذي يجعل المرأة، غير مخلص لقانونه، لا يرتقي إلى الشخصية، ويفقد معنى الحياة”^{١٠٨}. لتحقيق

ذلك، يدعونا يونغ إلى الاستماع إلى رسائل اللاوعي، لا سيما من خلال أحلامنا وتزامننا (الصدف المزعجة التي تظهر أحياناً في حياتنا)؛ لكشف القناع عن شخصيتنا، القناع الاجتماعي الذي نرتديه ويخفي شخصيتنا الحقيقية؛ لدمج جزئنا المؤنث (*anima* عند الرجال) والجزء المذكر (*animus* عند النساء)؛ للتعرف على ظلنا وعبر هذا الجزء المظلم من أنفسنا الذي نقمعه؛ لنتعلم التوفيق بين أقطابنا وثنائياتنا ولتحديد أكثر رغباتنا حميمية وأقواها، تلك التي تجلب لنا الفرح ولا نجرؤ على تصديقها في كثير من الأحيان.

أنا مقتنع بأن يونغ، من خلال خبرته الشخصية والعلاجية (عالج آلاف المرضى وحلّ أكثر من ثمانين ألف حلم) فهم حقيقة عميقة وسلط الضوء على قانون عالمي للبشر: تلك الحاجة إلى تحقيق أنفسهم بطريقة فريدة بإدراك شخصيتهم وتحقيق دعوتهم العميقة.

استلهم العديد من المؤلفين المعاصرين – الروائيين وعلماء النفس وعلماء الروحانيات – من الأطروحتات اليونانية وقاموا بتوسيعها. كما كتب فيليب دوتيه بجدارة، على سبيل المثال: ”الحياة هي تكامل لإمكانات الطاقات. في جوزة البلوط، من المحتمل أن يكون البلوط موجوداً بالفعل. الطفل، من بطن أمه، يحمل في داخله ثروات هائلة، وقدرة كاملة على الإنسانية. مهمة الإنسان هي تحريك هذه الثروات والنمو في البشرية. تحقيقاً لهذه الغاية، سيعتَّن عليه التعرف على ثرواته وتسميتها من أجل استيعابها ويصير بالتالي، عن وعي، ما هو عليه احتمالاً. العمل

البطيء في أن تصبح واعيًّا، طريق إلى النضج الذي يشارك في ظهور الذات الحرة والمسؤولية“^{١٠٩} . *L'Alchimiste* [الخيميائي]،حكاية التعليمية للمؤلف البرازيلي باولو كويلو Paolo Coelho، تسلط الضوء بشكل مثالي على فكرة مهنة الحياة، التي يسمّيها المؤلف “الأسطورة الشخصية”. راعي أندلسي، سانتياغو، ينطلق بحثًا عن كنز مدفون بالقرب من أهرامات مصر. هناك يلتقي بالخيميائي الذي سيعلمه قراءة علامات القدر والاستماع إلى قلبه واتباع أعمق رغباته وأحلامه. إن إدراك “الأسطورة الشخصية” هو طريقة شعرية للحديث عن تحقيق عملية التفرد اليونغي: نسعى جاهدين من أجل ما صنعنا من أجله وهذا يملئنا بالحماسة. الكنز الحقيقي ليس خارجيًّا، بل داخليًّا: إنه تحقيق الذات. أنا مقنع أنه إذا كان هذا الكتاب قد حقق مثل هذا النجاح العالمي (بيعت أكثر من تسعين مليون نسخة منه)، فذلك لأنّه يعبر بطريقة بسيطة ورمزيّة عن حقيقة عميقّة، حقيقة جعلها يونغ مواكبة بشكل ملحوظ لعمله في النفس البشرية.

أعد توجيه حياتك

يلاحظ يونغ أن عملية التفرد غالباً ما تحدث في منتصف العمر، بين سن ٣٥ و٥٠، عندما يدرك الأفراد أنّهم غير راضين تماماً عن وجودهم. قبل ذلك، تكون في قلب الرّحى: علينا أن ندرس،

ونكتب لقمة العيش، ونشيء أسرة. ثم يأتي ما يشار إليه عادة باسم ”أزمة منتصف العمر“، حين نبدأ في طرح المزيد من الأسئلة على أنفسنا: هل اتخذنا الخيارات المهنية والعاطفية الصحيحة؟ هل نحن في مكاننا الصحيح؟ هل وجودنا مرضٌ حقاً؟ ثم نقوم بفرز ما يأتي حقاً منا (من قوة حياتنا الشخصية) وما يأتي من الآخرين الذي لا يتواافق معنا. لقد تمكنا، على سبيل المثال، من اختيار مهنة معينة تحت تأثير خلفيتنا العائلية أو بدافع الحاجة إلى الأمان المادي، من دون الاستماع إلى رغبتنا العميقية. نشعر بعد ذلك بالرغبة في إعادة توجيه حياتنا لاتباع ما يبدو أكثر عدلاً بالنسبة إلينا، ما هو أكثر شخصية، وما يجلب لنا المزيد من السعادة. شخصياً، لم أضطر أبداً إلى إعادة التوجيه هذه لأنه أتيحت لي الفرصة لتحديد مهنتي في وقت مبكر جداً: الكتابة لمساعدة الآخرين على فهم أفضل لما تلقيته وفهمته بنفسي من الحياة. لكن الكثير من الناس من حولي شعروا بالحاجة إلى تغيير حياتهم. عملت إحدى شقيقاتي لفترة طويلة في أحد البنوك قبل أن تصبح معالجة. الأخرى عملت في باريس وقد تركت كل شيء في الخامسة والثلاثين لزراعة النباتات الطبية في دروم. قالت لي ذات مرة: ”أجني نقوداً أقل بكثير، لكنني أسعد كثيراً لأنني أدركت حلمي في أن أعيش حياة بسيطة محاطة بالطبيعة“. أعرف عشرات الأشخاص الذين يتطلعون إلى تغيير حياتهم لأنهم لا يشعرون بازدهار وجودهم الحالي. يشترون جميعاً في أنهم

يحاولون الاستماع إلى قوة حياتهم ورغباتهم الشخصية.

من المؤكد أن الكثيرين يتربدون فيأخذ زمام المبادرة، لترك الأمان المالي الذي يجلبه العمل المستقر أو المجزي. أعرف شيئاً عن ذلك لأنني قمت بنفسي بهذه المخاطرة بالاستقالة من منصب مدير أدبي في سن الثلاثين للشروع في مغامرة الكتابة بدوام كامل. لم أضطر قط إلى الندم على ذلك، بل على العكس تماماً، حتى لو كانت لدى شكوك وسنوات صعبة مالياً قبل أن يتحقق النجاح. ولكن حتى في هذه اللحظات الدقيقة، ظلت محمولاً برغبتي العميقه في تكريس نفسي بالكامل للكتابة، ولا شك أن هذا الإيمان وهذه المثابرة هما اللذان سمحاني، بالتدريج، بمقابلة الجمهور وأن أكون قادراً على العيش من قلمي فقط. كتب عالم اللاهوت العظيم في العصور الوسطى القديس ألبرت الكبير Albert le Grand (القرن الثالث عشر): "كلما ازدادت رغبة الروح بشدة، زاد نشاطها، وكانت النتيجة مشابهة لما ترغب فيه". لقد اختبرت هذه الحقيقة العميقه: غالباً ما يستجيب الكون لرغبات قلوبنا الأعمق والأصدق.

رحلات وحج إلى كومبوستيلا: بحث عن الذات

للإستماع إلى أنفسهم وإلى رغباتهم الحميمة، يقرر المزيد والمزيد من الشباب السفر. يمكن أن تكون الرحلة ملاداً، ولكن يمكنها

أيضاً تعزيز الابتعاد عن البيئة الثقافية والعائلية التي تحبسنا في مفهوم حياة ضيق للغاية وتمنعوا أحياناً من التطور وفقاً لشخصيتنا. يقرر آخرون، كبار السن عموماً، الانطلاق في مسارات كومبوستيلا لعدة أسابيع، أو عدة أشهر، للإشارة إلى انقطاع في حياتهم والاستماع إلى أعمق رغباتهم. يأتون من جميع أنحاء العالم، وبالتالي فإنهم يشكلون أكثر من مئتي ألف كل عام في أوروبا. بفضل تصوير فيلم وثائقي تلفزيوني، مشيت لبضعة أيام على دروب كومبوستيلا وتمكنت من التحدث إلى العديد من الحجاج. معظمهم ليسوا متدينين، مثل حجاج العصور الوسطى، لكنهم جمياً يتساءلون عن معنى وجودهم. يمثل الحج بالنسبة إليهم وقتاً مميزاً حيث يبدؤون بتعلم تخفيف الأعباء من خلال التمييز بين الضروري والراشد (يجب ألا تتجاوز حقيقة الظهر ثمانية إلى عشرة كيلوغرامات لعدة أسابيع أو أشهر من المشي!). يوفر لهم المشي اليومي الذي يبلغ طوله نحو عشرين كيلومتراً أوقات فراغ للتأمل والتفكير في حياتهم والرجوع خطوة إلى الوراء. ولكن أيضاً للتواصل مع الطبيعة والآخرين. أخبرني كثيرون أن هذا الحج كان في الواقع رحلة نحو أنفسهم، نوعاً من البحث عن الذات، من أجل تعلم الاستماع إلى رغبات قلوبهم وربما إعادة توجيه حياتهم. طلت من إحدى هؤلاء الحجاج، أميلي، وهي شابة تبلغ من العمر ٣٨ عاماً تعيش في إقليم الباسك، وأن تكتب لي شهادتها الخاصة، لأنها رمز لهؤلاء الأشخاص الباحثين عن المعنى الذين قرروا يوماً ما

الاستماع إلى كلماتهم. معظم الرغبات الشخصية من خلال المشي والسفر. إنه أيضاً مثال جيد على عملية التفرد!

عندما كنت صغيرة ويسألني الناس ماذا أريد أن أفعل عندما أكبر، كنت أجيب: أود أن أصبح متدرية. لكن استجابةً لضغط العائلة من أجل الأمان المالي، أصبحت متخصصة في العناية بالسمع. إنها مهنة جميلة وأنا أمارسها بكل ما عندي من قيم. لكنني لست مهنتي فحسب. هناك في الداخل جزء آخر من نفسي يحاول أن يعبر عن نفسه، وأن يكون، أن يوجد، جزء لا يزال غير معروف لا يمكنه أن يعبر عن نفسه في هذه الحياة اليومية سريعة الخطى بشكل متزايد، حيث لا يترك العباء العقلي والإغراءات المتعددة مجالاً صغيراً لأي شيء بخلاف الصورة الرمزية الصحيحة اجتماعياً! في هذا البحث عن هذه الأنماط الأخرى، البحث عن رغبات عميقة، لم أجده طريقة أخرى سوى منح نفسي الوقت والمكان، بمفردي. لهذا، قررت السفر إلى أميركا الجنوبية لمدة عام، وفي النهاية تحولت هذه الإقامة بعد بضعة أشهر إلى مغامرة احترافية جديدة حيث اكتشفت مواهب جديدة كـ‘قائدة مشروع’ و‘متذكرة ومطورة شركات’ في مجال النشاط نفسه: أجهزة السمع. جعلتني هذه التجربة التي استمرت أربع سنوات في أميركا الجنوبية أفتح على ثقافة

أخرى وآفاق أخرى. لكن بعد ذلك شعرت بالحاجة إلى العودة إلى جذوري، العودة إلى فنسا ومواصلة هذه الرحلة الداخلية في شكل الحج على الطريق إلى كومبوستيلا. السفر أو المشي يعني تخصيص الوقت والمساحة وحدتها للتخليص من التعلم، وإعادة التعلم، عن نفسك. إنه الخروج من هياج العقل وإدمانه اليومي. تقرر ارتداء قناع (أقنعة) المجتمع. هو اختيار شكل من أشكال مصدر غير معروف للدروس والإلهام. يعني مغادرة منطقة الراحة الخاصة بك، والتي تكون أحياناً ضيقة وخانقة. أن تقرر الاستماع إلى الرغبة الصارخة في استعادة الزمان والمكان وحدهما. إنه الذهاب إلى اكتشاف الذات الأعظم أو إعادة اكتشافها. هو التفكير من أجل إعادة البناء، أو بالأحرى يجب أن أقول 'الجهل'، من أجل إعادة المعرفة، عن الذات.

في بداية عملية إعادة التملك هذه، سعياً وراء الرغبة العميقية في 'معرفة نفسك'، كان لدى دفتر ملاحظات كتب فيه أحلامي، وكانت أحياناً مفيدة للغاية. كتبت الأشياء التي أحببتها حقاً على الصفحة اليسرى وتلك التي لم تعجبني على الإطلاق على اليمين. كل هذا بهدف ترسيخ هويتي من الجسد، من الأشياء المادية والحساسة في الحياة اليومية، لأنني شعرت أنني كنت مسجونة منذ

فترة طويلة في أدوار اجتماعية وعائلية مختلفة لم أستطع فيها ترك السعفة الذهبية (القيام بذلك)، وأن ما كنت أفكّر فيه في الخارج لم يكن ما كنت عليه في الداخل، ولا ما أردت أن أجسده. كان الدليل الرئيسي لهذا التناقض واضحًا: مستوى التوتر الذي غزا حياتي ومحا الفرح تدريجياً. كان لا بد أن تغير الأشياء، كان علىي أن أبدأ من بداية: استعادة الجسد والقلب والروح؛ أن أتواجه وحدى مع العالم! قبل ست سنوات، عندما ركبت تلك الطائرة ذات الاتجاه الواحد لأميركا الجنوبية، كانت اللوازم الضرورية في حقيبتي التي يبلغ وزنها أربعة عشر كيلوغراماً وفي قلبي، كان هناك بالطبع مخاوف بشأن هذا المجهول الجديد والهائل، لكنني شعرت أيضاً بالهدوء والضوء والحرية. كنت أتنفس من جديد! في هذا المجهول الهائل الذي قدم نفسه لي، تلقيت نفساً جديداً. يمكن أن تبدأ الرحلة التعليمية.

خلال هذه الحالات المختلفة، أعدت الاتصال بالطبيعة: الكبيرة، الجميلة، الذكية. احتكبت بالاتصال مع الآخر: البيروفي أو الإيكوادوري أو الأوروغواياني أو الحاج؛ عابر سبيل، صديق أو عشيق، كان لدى الوقت للاستماع إلى الاختلاف، وعمق كل شيء فيما وراء المظاهر، ورأيت الأفضل وكذلك الأسوأ. تعجبت، بكيت، أحياناً من

الفرح، وأحياناً من الرحمة، وأحياناً من الغضب، وأحياناً من الحزن. بالتواءل مع نفسي، أخذت وقت للاستماع إلى نفسي، وأعطيت الوقت للحب، والتفكير، والرسم، والقراءة الفلسفية، والموسيقا، والرقص، والكتابة. لقد عززت استقلاليتي وسمحت لأوجه جديدة للتعبير عن نفسها بداخلي. تعلمت من جديد أن أسمع جسدي وقلبي وغرور الحبيب المؤذن. لقد رأيت الأفضل وتعلمت أيضاً السير عبر ظلامي المخفية. شيئاً فشيئاً، بعيداً من العبوات والأقفال المفاهيمية التي شعرت فيها بالحبس الدائم، في اتصال مع التجارب الجديدة المختارة، تمكنت من استكشاف جوانب جديدة وكشفها في نفسي، واكتساب مهارات جديدة، والنمو في مجالات جديدة وإعادة اكتشاف فرحة الوجود. أعدت اكتشاف السعادة في اتخاذ خيارات جديدة حرة وموجهة، والشعور بنفسي، والتعبير عن كل سمات شخصيتي المعاكسة في بعض الأحيان، وكل ثنائية، وكل نقاط قوتي وكل نقاط ضعفي. ثرية بهذه التجارب في الأرضي المجهولة، أدركت أن الحياة كانت مثل الطريق إلى سانتياغو دي كومبوستيلا: نتعلم دائماً عن أنفسنا هناك، ونلتقي بأشخاص يجعلوننا ننمو، ويدعموننا بينما يمر الآخرون فقط، ونواجه بالضرورة

أوقاتاً صعبة يجب علينا فيها تعبيئة مواردنا الخاصة؛ ليس من المناسب الانتظار للمضي قدماً (وأن نتحول) ولكن من الضروري تحديد الحركة وتحفيزها؛ أخيراً، يجب عليك اختيار دورة لمتابعتها، وتعديلها إذا لزم الأمر ولكن المثابرة دائماً. إذا كنت أعرف اليوم أنني لست النسخة الكاملة من نفسي بعد، النسخة المشرقة من الذات الغامضة العظيمة، فأنا أعلم أنني على الطريق الصحيح وأكثر سعادةً من ذي قبل!

مكتبة

t.me/soramnqraa

خاتمة

”نحن لا نرحب في شيء لأنه جيد،
بل نعتبره جيداً لأننا نرحب فيه“

باروخ سبينوزا (القرن السابع عشر)

بدأت هذا الكتاب بالتذكير بالضرورة الملحة للرغبة: من دون رغبة، لا توجد حياة تستحق العيش. سمح لنا المسار الذي سلكناه ببرؤية أن هناك مفتاحين كبيرين لفهم رغبة الإنسان. إن الرغبة كافتقار، التي أبرزها أفلاطون، تبنتها معظم مدارس الحكم في العالم القديم وأكّدتها علوم الأعصاب؛ والرغبة كقوة، رسمها أرسطو قبل أن يشرحها سبينوزا، ثم نيتشه، وبرغسون أو يونغ. من وجهة نظري، كلاهما على حق أفلاطون وسيبنوزا. إنهما يشيران بشكل صحيح إلى بعدين للرغبة البشرية التي نختبرها جمِيعاً: نقص الرغبة، الذي يجلب لنا المتعة ويمكن أن يقودنا إلى الرغبة في تحسين أنفسنا، ولكنه قد يقودنا أيضاً إلى الشهوة والحسد وعدم الرضا الدائم؛

وقوة الرغبة، التي ترفعنا إلى الفرح الكامل، ولكنها يمكن أن تقودنا أيضاً إلى شكل من أشكال الهيمنة أو الإفراط (غطرسة الإغريق)، إذا لم تنظم بواسطة العقل. غالباً ما يتارجح وجودنا بين الاثنين، ولا شك في أننا إذا كنّا نطمح إلى الهدوء والفرح، فمن الضروري أن نتعلم كيف نميز رغباتنا ونوجّهها توجيهًا صحيحاً. لكن الطريقة التي نوجّهها بها لا تؤثر فقط على حياتنا الشخصية: بل تؤثر أيضاً على من حولنا، والمجتمع الذي نعيش فيه، بل تؤثّر اليوم على الكوكب بأسره.

أن تمتلك أو أن تكون؟

Avoir ou être. Un choix dont dépend l'avenir de l'homme في كتابه [أن تمتلك أو أن تكون. خيار يعتمد عليه مستقبل الإنسان] (١٩٧٦)، يؤكد المحلل النفسي وعالم الاجتماع الأميركي إريك فروم Erich Fromm أن الاختيار الذي ستتخذه البشرية بين هذين النمطين من الوجود يعتمد على بقائهما هي ذاته. لأن عالمنا، كما يشرح، يهيمن عليه بصورة متزايدة الشغف بالامتلاك، والتركيز على الاستحواذ، والقوة المادية، والعدوانية، في حين أن نمط الوجود وحده من ينقد العالم، لأنّه تأسس على الحب، والوفاء الروحي، ومتعة المشاركة في الأنشطة الهدافة والمثمرة. فإذا لم يدرك الإنسان جدية هذا الاختيار، فسيواجهه كارثة نفسية وبئية

غير مسبوقة: ”ولأول مرة في التاريخ، يعتمد البقاء الجسدي للجنس البشري على تغيير جنري في قلب الإنسان“^{١٠}. هذا الكتاب الصادر في ١٩٧٦، لا يزال راهناً وعلى علاقة وثيقة الصلة بالموضوع.

من خصائص الرغبة البشرية، في الواقع، أنها لا نهائية. إذا وضع رغبته أساساً في مجال الامتلاك، فسيظل الإنسان غير راضٍ إلى الأبد وسيبقى أسيراً للنبضات دماغه الأساسي الذي لا يعرف حدوداً. إن عدم قدرة الدماغ البشري على تهدئة نفسه بشكل طبيعي في هذا البحث عن المتعة يشجعه على الرغبة دائماً في المزيد. فكمارأينا، إنه محرك مجتمعاتنا الاستهلاكية وسبب الأزمة البيئية، كما يقر سيباستيان بوهلر: ”الاستمرار في تعزيز نظام اقتصادي يشجع معززاتنا الأولية الكبيرة هو بلا شك أسوأ الأشياء التي يجب القيام بها، وللأسف هذا ما كنّا نفعله لأكثر من قرن لغاية الآن، والثمن الذي سوف ندفعه هو كوكبنا“^{١١}.

وعلى الجهة المقابلة، إذا تحركتنا أكثر من خلال زيادة كياننا، فلن نشعر بالإحباط أو الاستياء أبداً: المعرفة، والحب، والتأمل في الجمال، والتقدم الداخلي يملؤنا، من دون أن يعطينا هذا الشعور بالإحباط، وهو نموذج للرغبات الموجهة نحو الامتلاك.

بالتأكيد، نحن نرغب دائماً في الاستمرار في المعرفة، والحب، والتقدم، لكن هذا السعي يقودنا من فرح إلى فرح وليس له عواقب سلبية على الآخرين أو على كوكب الأرض. لا تفهموني خطأً،

مع ذلك: ليس لدى ازدراء للبضائع المادية وأنا مقتنع بأنه يجب إيجاد توازن بين المادة والروح، بين التملك والوجود. عندما تعيش في حالة من انعدام الأمان المالي العميق، من الصعب تنمية حياتك الداخلية بهدوء. لكن علينا أن ندرك أن عالمنا المعاصر يفضل إلى حد كبير التملك على الوجود، والمنافسة على التعاون، والاعتراف الاجتماعي على احترام الذات، وقد تبين أن عواقب هذه الأيديولوجية ثقيلة جداً على الأفراد ومدمرة لكوكب الأرض. يطمح كل إنسان إلى أن يكون بالقدر نفسه الذي يطمح فيه إلى الامتلاك، وعندما يتنازل عن احتياجاته من الروح من أجل المنفعة الوحيدة العائدة للجسد، عندما يحيط بحثه عن اللانهاية في أشياء محدودة، عندما يتخلّى عن حياته الداخلية ليقلق فقط حول مكانه في العالم الخارجي، نجده يشوه نفسه ويصبح مفترساً للآخرين. ومع ذلك، فإن الثقافة السائدة في عصرنا تدفعنا في هذا الاتجاه.

يصف الفيلسوف وعالم الاجتماع الأميركي هربرت ماركوز *L'Homme unidimensionnel* [الإنسان ذو البعد الواحد] هذه العملية في مجتمعاتنا الاستهلاكية بأنها "إزالة قمعية" تمثل في فصل رغبات الأفراد المختلفة عن التسامي الكلاسيكي الذي يركز على الحياة الروحية، لإعادة توجيههم، من خلال الضجيج، نحو مجرد اقتناء البضائع فقط. وفي أغنيته الرائعة "الحشد العاطفي" [Foule sentimentale]، يعبر آلان سوشون Alain Souchon أيضاً، بطريقة أكثر شعرية، عن هذا التناقض بين تطلعاتنا

العميقة إلى أن تكون، وهذا الأمر الزجري بأن نملك الذي سيطر على مجتمعاتنا الغربية منذ عقود:

عاقبونا

برغبات تعاقبنا

إن إعادة التوازن بين التملك والوجود، بين حاجات الجسد واحتياجات الروح، هي بالتالي ضرورية أكثر من أي وقت مضى. ما يبعث على التشجيع في شهادات هؤلاء الذين قرروا تغيير حياتهم، وفي أولئك المذكورين أعلاه، من هؤلاء الشباب الذين لم يعودوا يرغبون في العمل وفقاً للنموذج الحالي، هو هذا الإصرار على الرغبة في إعادة توجيه رغباتهم من التملك إلى أن يكونوا. على العكس من الأيديولوجية المهيمنة، في الواقع، يشعر المزيد والمزيد من الناس، وخاصة الشباب، بالحاجة الماسة إلى التحول إلى الخيرات الروحية، والحب، والمعرفة، بدلاً من السلع المادية. بدلاً من الراحة والهيبة الاجتماعية التي يمنحها الوضع الجيد، يفضلون حياة رصينة وسعيدة تلبي رغباتهم العميقه لتحقيق الذات والعدالة الاجتماعية واحترام الكوكب. فبدلاً من الهيمنة والمنافسة، يفضلون التعاون. بدلاً من النجاح في الحياة، يفضلون النجاح في حياتهم... والعيش في وئام مع البشر الآخرين وجميع الأنواع الحية على كوكبنا الجميل. حتى لو كانوا لا يزالون يشكلون أقلية، إلا أنهم رواد المهام الجديدة وأساليب الحياة الجديدة،

التي تؤدي إلى إعادة التوازن الصحي بين التملك والوجود، بين الخارج والداخل، بين غزو العالم وفتح الذات، بين الرغبة-النقص والرغبة-القوة.

الرغبة والوعي والحقيقة

كما ذكرت مراراً، فإن الرغبة هي محرك حياتنا ويجب أن نتعلم كيف نزرعها ولكن أيضاً كيف نوجهها بشكل جيد. هذه النقطة الأخيرة ضرورية للغاية لأن رغبتنا تخلق قيمة. إن رغبة كل شخص تخلق المرغوب فيه. ”نحن لا نرغب في شيء لأنه جيد، لكننا نعتبره جيداً لأننا نرغب فيه“^{١١٢}، هذا ما كتبه سبينوزا. هذه الجملة الصغيرة بالنسبة إلي هي واحدة من أهم الجمل في تاريخ الفلسفة بأكمله. في بعض الكلمات، يفكك سبينوزا كل المثالية الأفلاطونية التي تغلغلت في مجتمعاتنا الغربية لآلاف السنين، والتي وفقاً للقيم العالمية (الجميل، الطيب، العادل، إلخ) تحشد رغبتنا. إن رغباتنا في الواقع هي التي تحدد قيمة الأشياء والكائنات وليس العكس. هذا لأنني أريد شخصاً أعتقد أنه محبوب. لأن لدى رغبة في العدالة، أرغب في ممارستها. لأنني أرغب في الشوكولاتة أقول إن الشوكولاتة جيدة (لا يحب الجميع الشوكولاتة!). لأنني أريد أن أصبح ثرياً، فأنا أعبد المال، أو، على العكس من ذلك، لأنني أريد أن أعيش بهدوء، فأنا غير مبالٍ به. لأنني أريد أن أحب الحياة

أجد الحياة جميلة وجيدة. قبل قرنين من نيته، أسس سبينوزا أخلاقاً “تتجاوز الخير والشر”. لكن هذا لا يعني أن الشر والخير غير موجودين. هذا يعني أنهما غير موجودين في أنفسهما، ولكن في كلّ فرد وفقاً لطبيعته الفردية، في شكل الخير والشر: ما سيكون جيداً بالنسبة إلى أحدهم قد يكون سيئاً للآخر، إلخ. يكتب سبينوزا مرة أخرى: ”نحن نسمى الخير أو الشر، ما هو مفيد أو ضار للحفاظ على كياننا، أي ما يزيد أو ينقص، يساعد أو يعيق قدرتنا على التصرف. وبقدر ما ندرك أن شيئاً ما يؤثر علينا بفرح أو حزن، فإننا نسميه جيداً أو سيئاً“^{١١٣}. وبالتالي، فإن سلوك الحياة يكون خاصاً بكل فرد ونسبةً لطبيعته الفردية. ومع ذلك، تظل الحقيقة أنه من أجل عيش حياتهم بشكل جيد، يجب على جميع الكائنات اتباع الأفكار المناسبة. إذا تأثروا بأفكار غير ملائمة أو بخيالهم، فسوف يلاحقون مشاعر حزينة وقد يرتكبون أعمالاً عنيفة أو بغية تجاه الآخرين. لهذا السبب حرص سبينوزا على تحديد ما يلي: ”بما أن البشر يقعون تحت هيمنة عواطفهم، لذا يمكنهم معارضه بعضهم بعضاً (...). فقط بقدر ما يعيشون تحت إشراف العقل، فإنهم دائماً يتذمرون بالضرورة بشكل طبيعي“. وبالتالي، من خلال توجيه رغباتهم بأفكار مناسبة، سيتحقق البشر الفرح وسيكونون أيضاً أكثر فائدة للآخرين. لقد أكد أرسطو وأبيقور بالفعل على هذه النقطة من خلال استحضار فكرة التأصيل أو ”السبب الصحيح“، وهي فضيلة فكرية أساسية لعيش حياة صالحة. إذا كنا نعيش في

مجتمع تحرر فيه جميع البشر من عبودية المشاعر الحزينة ليعيشوا في حرية داخلية مستنيرة بعقلهم، فلن تكون هناك حاجة للقوانين والمحظورات والشرطة. ستكون القوانين الدينية والمدنية مفيدة للحياة في المجتمع - وحتى ضرورية لهذا الأخير - ما دمنا عيدينًّا لمشاعرنا وغير قادرين على توجيه رغباتنا بالعقل لتنمو في الفرح والحكمة.

لتصبح الفكرة بشكل مختلف قليلاً: لكي نحيا حياة عادلة وصالحة، يجب أن نضع الوعي فوق رغباتنا. لدى هذه الرغبة: هل من الصواب أن أدركها لنفسي وللآخرين؟ نحن نعتقد أننا نضفي وعيًا على رغباتنا عندما نفكّر. لكن في الواقع، ما نقوم به غالباً هو فقط أن نضفي بشكل لاحق طابعاً عقلانياً على رغبة ما فيتشوه تفكيرنا بفعلها! لقد لوحظت هذه الظاهرة حتى في العملية العلمية. يطلق على ذلك اسم "تحيز تأكيد الفرضية": يسيء الباحثون في تفسير الحقائق، لأنهم لا يرون سوى ما يسير في الاتجاه الذي يتوقعونه ويضعون الباقى - في غالبية الأحيان من دون وعي - جانبياً. يوضح ذلك مدى صعوبة الحصول على منظور لرغباتنا، وما نتوقعه، ونأمله، ونؤمن به. في كثير من الأحيان، نقضي وقتنا في تبرير رغباتنا بحجج خاطئة وهي ليست سوى أعذار عقلانية زائفة. يفترض وضع الوعي على رغبات المرء تعطشاً شديداً للحقيقة. لأن لدى رغبة قوية جداً في الحقيقة، سأكون قادرًا على تجاوز

رغباتي الأخرى وآرائي ومعتقداتي، وإخضاعها بموضوعية لحقيقة الحقائق والواقع. هذا هو أساس النهج الفلسفى، والحقيقة هي القاعدة. كان لأرسطو صدقة عميقة مع أفلاطون، لكنه أكد أن البحث عن الحقيقة كان متفوقاً على الصدقة، مما دفعه إلى مناقضة أفلاطون في العديد من النقاط.

من أين يأتي الوعي؟ هذا سؤال كبير وصعب. معظم العلماء، الذين يتبنون الموقف الفلسفى المادى، يشرحون لنا أنه ينتج عن دماغنا وسيكون مقره في القشرة الدماغية. بفضل تطور قشرتنا، سنكون قادرين على اتخاذ خيارات عقلانية وإبعاد أنفسنا عن دماغنا الأساسي. بالتأكيد، ولكن كما يشير سياستيان بوهلر، في الواقع، فإن قشرتنا هي التي تخضع لتعليمات مخططنا: ”مخططنا هو نفس مخطط قرد أو جرذ. ما يميزنا عن هذه الأنواع هو الاستخدام الجماعي الذي نستخدمه لقشرتنا. وللأسف جعلت الأمور هذه القشرة تأخذ أوامرها من المخطط. أحد أسباب هذا التوزيع غير المتكافئ للأدوار هو طبيعة الروابط في دماغنا. إنها تتلخص في مبدأ بسيط: ‘القشرة تقترح، المخطط يتصرف’. (...) القشرة الهائلة للإنسان العاقل، من خلال منحه قوة أكبر من أي وقت مضى، تضع هذه القوة في خدمة قزم ثمل بالسلطة والجنس والطعام والكسل والأنما. لم يعد للطفل المسلح أي حدود اليوم“^{١١٤}. اعتقاد أفلاطون أو أرسطو أو الرواقيون أن الوعي جاء من العقل، الذي أطلقوا عليه اسم *noos* أو *logos*. كانوا مقتنيين أيضاً بأنه مرتبط بالألوهية وأنه

حتى لو كان مترسخاً جسدياً في الدماغ، فليس الأخير في حد ذاته هو المتحكم في الأمور. لذلك يظل سؤال أصل الوعي هذا مفتوحاً على مصراعيه، ومهما كانت الإجابة عنه، فما يهمنا هنا هو وضع الوعي على رغباتنا.

ضرورة التفلسف

كما ذكرت للتو، كل شيء يعتمد في النهاية على مسألة الرغبة في الحقيقة. إذا كانت هذه الأخيرة أكبر من رغباتنا الأخرى، فسنكون قادرين على التفكير بشكل عادل واستخدام قشرتنا للسيطرة على مخططنا. عند بعض الأفراد، الرغبة في الحقيقة فطرية. شخصياً، كان لدى هذا البحث دائماً ولهذا السبب، مثل أوبيليكس Obélix، وقعت في قدر الفلسفة عندما كنت مراهقاً ولم يفارقني شغف الحقيقة قطّ. طالما فضلت الحقيقة المؤلمة، التي تتعارض مع رغباتي الأخرى، على الوهم اللطيف والمغرى. لكن بالنسبة إلى جميع أولئك الذين تكون هذه الرغبة لديهم أقل فطرية، فأنا مقنع بأنها يمكن أن تنمو من خلال التعليم. لهذا السبب شاركت منذ العام ٢٠١٤ في تطوير ورش عمل الفلسفة مع الأطفال والمرأهقين. إذ إنها، في الواقع، تطور لدى الشباب مهارات التفكير والروح النقدية والقدرة على الاستماع إلى الآخرين ومنحهم طعم الحقيقة. كم مرة رأيت أطفالاً غيرون رأيهم خلال ورشة عمل لأنهم اقتنعوا بحجج طفل آخر ثم

قالوالى: ”نفكر معاً بشكل أفضل“. وإذا فكرنا معاً بشكل أفضل، فذلك لأننا نبحث معاً عمّا هو حقيقي، بخلاف كل ما لدينا من بداهة وأحكام مسبقة. لهذا السبب شاركت عام ٢٠١٦ في إنشاء جمعية ومؤسسة SEVE (معرفة كيفية العيش والعيش معاً)، تحت رعاية Fondation de France، من أجل تدريب المسيرين في ورش عمل الفلسفة مع الأطفال، كما أنها أنسأتنا شراكة مع وزارة التربية الوطنية. اليوم، تم تدريب أكثر من خمسة آلاف مسير واستفاد مئات الآلاف من الأطفال حقاً من ورش العمل هذه، لا سيما في الأحياء ذات الأولوية أو المدن التعليمية، مثل مدينة ترابس. ”من الملحق جعل الفلسفة شائعة!“، صرخ ديدرو Diderot في الماضي وكان مونتني Montaigne مقتضاً أنه سيسمح للأطفال بالحصول على ”رأس جيد الصنع“، وليس مجرد ”رأس كامل“.

الرغبة والديمقراطيات

في مواجهة المكانة الراجحة التي اتخذتها التكنولوجيا في حياتنا، أصبح إلحاح التفكير الجيد هذا أمراً حيوياً. لقد رأينا ذلك مع التحدي البيئي، لكنه صحيح تماماً معبقاء ديموقراطيتنا. في أقل من عقد من الزمان، غيرت الشبكات الاجتماعية الوضع. كان انتخاب دونالد ترامب Donald Trump في ٢٠١٦ مدعوماً باستخدامه المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي لنشر جميع أنواع

المعلومات المضللة وحاول مرة أخرى إبطال نتائج انتخابات ٢٠٢٠ الخاسرة من خلال العمليات التآمرية نفسها، مما أدى إلى حذف حساباته على تويتر وفايسبوك. إن صعود التطرف، الذي نلاحظه في معظم الديمقراطيات في العالم، مرتبط على الأرجح بهذه الظاهرة، لأن قسماً كبيراً من السكان لم يعد يحصل على المعلومات من خلال مواجهة مصادر مختلفة ومتناقضه، ولكن من خلال المصدر الوحيد للشبكات الاجتماعية، والتي، كما رأينا، توجه المعلومات وفقاً لأذواق ورغبات كل مستخدم. إذا استمع المواطنون فقط إلى المعلومات التي تعزز رغباتهم وقناعاتهم ولم يعودوا قادرين على الاستماع إلى حجج الآخرين، فلن تكون الديمقراطية قادرة على العمل. من الضروري أن يكون لدينا فهم مشترك للواقع من حولنا، وإلا فإننا لم نعد أمة. وتشير هذه المسألة إلى سؤال الحقيقة: إذا لم نكن جميراً حر يصين حقاً على تمييز الحق من الباطل، فلن نتمكن من العيش معاً بعد الآن. سيبحث الجميع عن المعلومات التي تدعم وجهة نظرهم ورغباتهم، بغض النظر عن صدقها. لذلك لن يكون هناك أي نقاش ديمقراطي ممكن بعد الآن، وهو نقاش لا يمكن أن يقوم إلا على حسن النية ورغبة الجميع في البحث عن الحقيقة من أجل الصالح العام.

الرغبة إذاً "جوهر الإنسان" ومحرك حياتنا: يعتمد رضانا عن الوجود على الطريقة التي ننمّي بها رغباتنا ونوجّهها. لكن بقاء

مجتمعاتنا يعتمد أيضاً على هذا التوجه الصحيح لرغباتنا، ولا يمكن أن يتم ذلك من دون استقطابها، في نهاية المطاف، من خلال احترام الأحياء والاهتمام الآخرين والبحث عن الحقيقة. لذلك، من الضروري أكثر من أي وقت مضى نشر الوعي برغباتنا: وهذا بلا شك أكبر تحدٌ في عصرنا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

هوامش

1. Cicéron, *Tusculanes*, IV, trad. Jules Humbert, Les Belles Lettres, 1930.
2. Gaston Bachelard, *Psychanalyse du feu*, Gallimard, 1938.
3. Aristote, *De l'âme*, III, 9, trad. Richard Bodéüs, GF-Flammarion, 1999.
4. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, “Définitions des affections”, I, GF-Flammarion, 1965.
5. Platon, *Le Banquet*, 200e, GF-Flammarion, 1964.
6. Aristote, *De l'âme*, II, 3 et III, 10, op. cit.
7. Platon, *Le Banquet*, 191d, op. cit.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. André Comte-Sponville, *Le Sexe ni la mort*, LGF, 2016.
11. Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 57, trad. A. Burdeau, PUF, 1966.
12. George Bernard Shaw, *Man and Superman*, 1903.
13. Emmanuel Kant, *Critique de la raison pratique*, trad. F. Picavet, PUF, 1971.
14. Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, II, trad. V. Delbos, Vrin, 1980.
15. Platon, 211b–212b, op. cit.
16. Ibid.
17. Henri Bergson, *La Conscience et la Vie* [1911], PUF, “Quadrige”, 2013.
18. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, Robert Laffont, 2019.
19. Ibid.

20. Ibid.
21. René Girard, préface à Mark Anspach, *Œdipe mimétique*, Éditions de l'Herne, 2010.
22. René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, in *De la violence à la divinité*, Bibliothèque Grasset, 2007.
23. Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu* [1913], cité par René Girard dans *Mensonge romantique et vérité romanesque*, op. cit.
24. René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, op. cit.
25. Ibid.
26. Aristote, *Rhétorique*, II, 9–11.
 أُحيل في خصوص هذا الموضوع إلى المقال الممتاز لسيفان ماتون Sylvain Matton والذي أستلهم منه هنا:
 “Le premier péché du monde”, in *L'Envie et le désir*, dir. Pascale Hassoun-Lestienne, Autrement, “Morales”, 1998.
27. Ibid.
28. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, LV, “Corollaire”, op. cit.
29. Thomas d'Aquin, *Somme théologique* [1485], 2a, 2ae, Q36, art 1, conclusion.
30. David Hume, *Traité de la nature humaine* [1739], II, seconde partie, section 8.
31. Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, op. cit.
32. Voltaire, *Sept Discours en vers sur l'homme* [1738], 3^e discours.
33. Jeremy Rifkin, *La Fin du travail*, La Découverte, 2006; cité par Sébastien Bohler, in *Le Bug humain*, op. cit.
34. Cité par Jean Baudrillard, in *La Société de consommation*, Denoël, 1970; Folio essais, 1986.
35. Jean Baudrillard, *La Société de consommation*, op. cit.
36. <https://www.theverge.com/2017/12/11/16761016>
37. Ibid.
38. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, op. cit.
39. Bruno Patino, *La Civilisation du poisson rouge*, Grasset, 2019.
40. Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, Folio essais, 1983.
41. Sigmund Freud, “Au-delà du principe de plaisir”, in *Essais de psychanalyse* [1922], Payot, “Petite bibliothèque”, 2001.

42. Serge Stoléru, *Un cerveau nommé désir*, Odile Jacob, 2016.
43. Jean Baudrillard, *Les Stratégies fatales*, Grasset, “Figures”, 1983.
44. Byung-Chul Han, *Le Désir. L'enfer de l'identique*, Autrement, “Les Grands Mots”, 2015.
45. Aristote, *De l'âme*, II, 3 et III, 10, op. cit.
- ٤٦ . حول هذه المسألة المعقدة، انظر المقال الممتاز للطيسسا مونتاي-لانغ: Laetitia Monteils-Laeng, “Aristote et l'invention du désir”, in *Archives de philosophie*, nº 76, 2013.
47. Aristote, *De l'âme*, III, 9, op. cit.
48. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 5, trad. J. Tricot, Vrin, 1979.
49. Ibid., X, 7.
50. Épicure, *Sentences vaticanes*, 71.
51. Épicure, “Fragment 469”, in H. Usener, *Epicurea*, Leipzig, Teubner, 1887.
52. Épicure, *Lettre à Ménécée*, 129.
53. Épicure, *De la nature*, IV, v. 1073–1076.
54. Épictète, *Manuel*.
55. Épictète, *Entretiens*, IV, 1.
56. Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, Seuil, “Points Sagesse”, 2014.
57. *Deutéronome*, 5, 6–21.
58. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, op. cit.
- ٥٩ . انظر الجزء الأول، الفصل السابع.
60. Benoît Serre sur France Info.
61. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, “Définitions des affectations”, I, op. cit.
62. Ibid., III, 11, “Scolie”.
63. Ibid., IV, “Proposition 7”.
64. Ibid., V, “Proposition 42”.
65. Friedrich Nietzsche, *Le Crémuscle des idoles* [1889], trad. Henri Albert, GF-Flammarion, 1985.
66. Friedrich Nietzsche, *Généalogie de la morale* [1887], 5, in *Œuvres*, t. II, Robert Laffont, “Bouquins”, 1993.
67. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, “Prologue”, 5, trad. Henri Albert.

68. Ibid.
69. Friedrich Nietzsche, *Le Gai savoir*, 341.
70. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, “Le chant de la nuit”.
71. Friedrich Nietzsche, *Deuxième Considération intempestive*, 7.
72. Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance*, I.
73. Francis Guibal, “F. Nietzsche ou le désir du oui créateur”, *Revue philosophique de Louvain*, 1984, n° 53.
74. Friedrich Nietzsche, *Le Crédit des idoles*, “Flâneries inactuelles”, 8, op. cit.
75. Charles Baudelaire, “Le Spleen de Paris”, *Petits Poèmes en prose* [1869], Gallimard, 2013.
76. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, II.
77. Henri Bergson, *L’Évolution créatrice*, PUF, “Quadriga”, 1986.
78. Henri Bergson, *Mélanges*, PUF, 1972.
79. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe* [1942], Gallimard, 1990.
80. Carl Gustav Jung, *L’Homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964.
٨١. وضع ريتشارد لوف Richard Love هذه العبارة في كتابه: *Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books, 2005.
82. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, X, 7, op. cit.
83. Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance. Essai d’une transmutation de toutes les valeurs (Études et Fragments)*, 3^e partie, 303, trad. Henri Albert.
84. Sophie Chassat, *Élan vital. Antidote philosophique au vague à l’âme contemporain*, Calmann-Lévy, 2021.
استعرت لعنوان هذا الجزء التعبير الجميل “العيش ببهاء” الذي اكتشفه في هذا الكتاب.
85. Ibid.
86. Ibid.
87. Georges Canguilhem, “Le normal et le pathologique”, in *La Connaissance de la vie*, Vrin, 1992.
88. Ibid.
89. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VIII, 1, op. cit.
90. Ibid., IX, 3, 20.

91. Ibid., VIII, 9.
92. Jean, 4, 7–8 et 16.
93. Corinthiens, 13, 1–7.
94. Julie Klotz, *Les Quatre Accords du couple*, Fayard, 2022.
95. Philippe Dautais, *Éros et liberté*, Nouvelle clé, 2016.
96. Baruch Spinoza, *Traité théologico-politique*, chapitre V, in *Œuvres complètes*, Gallimard, “Pléiade”, 1955.
97. Matthieu, 5,17.
98. Jean, 4, 8.
99. Jean, 15,12.
100. Jean, 4, 13–14.
101. Matthieu, 6,25–27.
- ١٠٢ . مقابلة أحرارها المؤلف مع مارك هاليفي .Marc Halévy حول هذه المسألة، انظر أيضاً كتاب دوني ماركيه Denis Marquet *الجميل*: *Osez désirer tout*, Flammarion, 2018.
103. Djalâl ad-Dîn Rûmî, *Diwân*.
104. André Padoux, *Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues*, Albin Michel, 2010.
105. Jean-Jacques Rousseau, *Julie ou La Nouvelle Héloïse* [1761], sixième partie, lettre VIII.
106. Carl Gustav Jung, *La Guérison psychologique*, Librairie de l’Université Georg, 1953.
107. Sébastien Bohler, *Où est le sens*, Robert Laffont, 2020.
108. Carl Gustav Jung, *L’Âme et la vie*, LGF, 1995.
109. Philippe Dautais, *Éros et liberté*, op. cit.
110. Erich Fromm, *Avoir ou être. Un choix dont dépend l’avenir de l’homme*, Robert Laffont, 1978.
111. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, op. cit.
112. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, 9, “Scolie”, op. cit.
113. Ibid., IV, 8, “Démonstration”.
114. Sébastien Bohler, *Le Bug Humain*, op. cit.

مكتبة
t.me/soramnqraa

‘يساعدنا على تجنب فح النزعة الاستهلاكية’

Madame Figaro

من دون رغبة، لا حياة تستحق أن تعاش.

فكيف يقودنا دماغنا نحو الرغبة؟

وكيف تشجعنا الإعلانات والشبكات الاجتماعية اليوم على الرغبة أكثر؟

وهل يمكن حقاً توجيه رغباتنا بطريقة تجلب لنا السعادة؟

يصحبنا الفيلسوف وعالم الاجتماع فريديريك لونوار في رحلة ممتعة داخل عالم الرغبة، من أفلاطون إلى رينيه جيرارد مروراً ببودا وأرسزو وفرويد ونيتشه... ويستعيد ما تقوله التيارات النفسية والفلسفية والدينية عن هذه القوة الجبارة التي تحرك أجسادنا وقلوبنا وعقولنا، للأفضل كما للأسوأ.

فريديريك لونوار فيلسوف وعالم اجتماع وروائي فرنسي. كتب للمسرح والإذاعة والتلفزيون وله ما يناهز الخمسين كتاباً. ترجمت أعماله إلى لغات عدّة وبيعت ملابس النسخ منها حول العالم.

مكتبة
t.me/soramnqraa

DAR
AL SAQI



الساقي



www.daralsaqi.com