



التحرر من الذات وإعادة اكتشافها على مرّ الأيام

تحرير

Jean-Louis Monestès

ترجمة

د. جيهان محمود عيسوي

أستاذ مشارك بقسم اللغة الفرنسية والترجمة - كلية اللغات والترجمة

جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٣٨هـ (٢٠١٧م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

مونستاس، جون لوي

التحرر من الذات وإعادة اكتشافها على مرّ الأيام/ جون لوي؛ جيهان محمود عيسوي-

الرياض، ١٤٣٨هـ.

١٦٧ ص؛ ١٧×٢٤سم

ردمك: ٦-٥٥٩-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

١- الشخصية - علم نفس، أ. عيسوي جيهان (مترجم)، ب. العنوان

١٤٣٨/٤٥٥٦

ديوي ١، ١٥٨

رقم الإيداع: ١٤٣٨/٤٥٥٦

ردمك: ٦-٥٥٩-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

LIBÉRÉ DE SOI! Se réinventer au fil des jours

by: Jean-Louis Monestès

© Armand Colin, Paris, 2013

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السادس للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨هـ المعقود

بتاريخ ٢٨/٢/١٤٣٨هـ الموافق ٢٨/١١/٢٠١٦م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بها في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

مقدمة المترجمة

يتأرجح مفهوم الترجمة بين تكاثر النظريات وتداخلها وما زال الكثيرون في حالة بحثٍ دوّوب عن مكانة مرضية بين مختلف تلك النظريات ظناً منهم أن هناك ثمة حلٍ سحري من شأنه أن يزيل العوائق التي تعترض طريق المترجم وتجعل من عمله الترجمي عملاً أكثر سهولةً ويسراً.

ويمثل المترجم ذلك الجسر الذي يصل بين الحضارات لينقل المعرفة من لغة إلى أخرى. و تحدث الديالوجية لدى المترجم بين لغة غرست جذورها في ثقافته ومرجعياته وأخرى فردت غصونها على فكره وشعوره حتى تأتي نتيجة عمله بمثابة الشمس المشرقة التي تذيب جليد الفرقة والاختلاف الذي يفصل العالم ويقطع أواصره في غياهب التعصب والعنصرية.

إذن فالمترجم يطرح خطاباً لغوياً وثقافياً ومعرفياً يعبر عن رؤية ذاتية للعالم حيث يضيف من ذاتيته إلى العمل المترجم من حيث اختيار الأساليب والتراكيب والمفردات والدلالات وغيرها ليعبر بنا من لغة إلى أخرى ومن ثقافة إلى أخرى، فلا

يجعل ثقافته أسيرة خصوصيتها وانغلاقها في معزل عن الثقافات الأخرى بل يجعلها دوماً مختلطة بالعوالم الأخرى متلاحمة معها في معترك الحياة والمعرفة.

وبين الذاتية والغيرية يظل العمل المترجم يجسد هذه الديالكتية الأزلية بين الأنا والآخر، بين الأنا واللأنا، وذلك هو تحديداً موضوع الكتاب الذي اخترنا ترجمته حيث يجسد خير تجسيد هذه الإشكالية التي طالما شغلت الإنسان عبر كل العصور وعلى اختلاف الثقافات والمرجعيات. فالبحث عن الذات والسعي الدؤوب لاكتشاف الهوية يُعد ضمن الأولويات التي تشغل فكر الإنسان وعقله ووجدانه، فليست حياته إلا سعيًا حثيثاً نحو المعرفة: اكتشاف ذاته ومعرفة الآخر.

ومؤلف الكتاب جون-لويس مونستاس Jean-Louis Monestès عالم نفس فرنسي ومعالج نفسي وباحث في مجال العلوم العصبية وكذلك أستاذ بجامعة جرونوبل الفرنسية، وله العديد من المؤلفات عن مرض الفصام والأمراض النفسية والعصبية وكيفية التخلص من الماضي المؤلم والذكريات السلبية من أجل تحقيق حياة أفضل. وهدفه الرئيسي الذي يسعي لتحقيقه في كتاباته هو أن يتوصل الإنسان لحياة أفضل ويحقق سلاماً أكبر مع النفس ومع العالم الذي يعيش فيه.

ولا يخلو كتاب "التحرر من الذات" *Libéré de soi* والذي نُشر عام ٢٠١٣ لدي دار نشر أرمان كولان الفرنسية - رغم إنتمائه الواضح لمجال علم النفس - من البعد الفلسفي الذي أضاف له ثراءً يدعو كل من يقرأه لطرح العديد من التساؤلات التي قد تبدو بديهية للوهلة الأولى لكنها سرعان ما تدفعه للاستغراق العميق في التفكير عن جوهره وماهية العالم وكيئونه الآخر، لتصب جميع هذه التساؤلات في ماعون واحد وتحقق هدفاً واضحاً ألا هو تحقيق التصالح مع الذات ومع الآخر ومع العالم المحيط.

يقضي الإنسان حياته في رحلة بحث طويلة عن ذاته، عما يُشكل الأنا في نظره في محاولة للوصول لتعريف محدد لذاته وكأنها شيء جامد وراسخ لا يتغير، حيث تصيبه أدنى محاولة لإعادة تعريف حدود الأنا بالذعر اللامتناهي وكأن وجوده في هذا العالم أصبح معرضًا لخطر داهم. وهنا يتجلى دور الآخر في تعريف تلك الأنا، حيث أنها تُصاب بالبلبلّة إذا ما استسلمت لحكم الآخرين عليها وتفقد الثقة في وجودها وفي ماهيتها.

ويطرح الكتاب تساؤلات هامة حول العناصر التي من شأنها أن تشكل الأنا، ومنها اللغة وأدائية اللغة. حيث تكتسب الأنا وجودها في كثير من الأحيان من خلال الفعل اللغوي الذي يصيغ من خلال الكلمات تعريفات للأنا ويمنحها تجسيدًا ملموسًا يمكن التعبير عنه لتعريف الشخص لنفسه أمام ذاته وأمام الآخرين.

وتُعد التجارب الحياتية التي يعيشها الإنسان وتراكمها وتفاعلها على مدار السنين أحد العوامل الهامة في تشكيل الأنا وتطورها، بل والوصول إلى حالة من تقبلها كما هي، أي على ماهي عليه، أو بالرغم مما هي عليه. فغاية ما يطمح إليه هذا الكتاب هو الوصول بالإنسان إلى حالة من السلام الداخلي والسلام مع العالم الذي يعيش فيه. ويتناول الفصل الأول من الكتاب قضية الاهتمام الزائد بالذات وتركيز الانتباه عليها في محاولة لتعريفها أو للاستدلال على العناصر التي من شأنها أن تحدد ملامحها، وكيف أن أكثر ما يشغل المرء هو تعريف ذاته أمام نفسه وأمام الآخرين. ومن هذا المنطلق يقوم دومًا بمحاولات للمقاربة والمقارنة بين ذاته وذات الآخرين سعيًا وراء الفوز بمكانة مرضية في هذا العالم.

يتبين لنا هنا أن نظرة الآخر لها دور محوري في تعريف الأنا وذلك ما يدفعها تارةً إلى الميل نحو الفخر بمقوماتها وقدراتها وتارةً أخرى إلى السقوط في براثن الغرور

والخَيْلاء مما لا يكشف سوى عن مدى ضعفها وهشاشتها. وحينئذٍ تستحوذ على الأنا الرغبة في اللجوء إلى عناصر خارجية عنها لاتبع من داخلها في محاولة لتعريفها وإكسابها قيمتها من خلال الممتلكات والأشياء المادية، بحيث تضطلع هذه الأشياء بمهمة تعريف الأنا أمام الآخرين لتعكس سماتها وفضائلها وخصائصها. يعتبر المرء في هذه الحالة أن الأشياء التي يقتنيها تعبر عنه، فيتوحد معها ويعتبرها قطعة من ذاته وقد يرتبط بها إلى حد المرض.

أما الفصل الثاني، فيتناول أسوار الوهم التي يجس الإنسان فيها ذاته ظناً منه أن للأنا حدوداً واضحة وثابتة. إلا أنه يكتشف على مر السنين أن هذه الأنا متغيرة ومتلونة بتلون الأيام التي يعيشها، فكل تجربة حياتية معاشة تترك بصمتها عليه وتسهم في إعادة تشكيل ذاته. حتى اللغة، التي يظنها من الثوابت الأدائية التي تساعده على صياغة تعريفه لذاته يكتشف أنها ليست سوى وهم حيث يكفي أن تُستخدم نفس هذه الأداة – أي اللغة – للنيل من الذات بل وهدمها إذا ما لجأ إليها الآخر لهدم تصور الإنسان عن ذاته. يدرك الإنسان حينذاك أن الكلمات المكونة لهذه اللغة يمكنها أن تشمل على أحكام قاسية من شأنها أن تهدم تصور الإنسان عن ذاته فيظل يفر من العار الذي ألحقته به هذه الكلمات ويسعى للوصول لهندسة جديدة تشكل له ملامح الذات التي تشعره بالرضا عن نفسه حتى ولو كان الثمن هو المراوغة والتحايل على الحقيقة.

ويستطرد الفصل الثالث في الحديث عن علاقة الأنا بالآخر وكيف أن الأنا أحياناً كثيرة ما تستمد قوتها من خلال علاقتها بالآخرين. ذلك أن الانتماء للجماعة نتشارك معها القيم والتصورات ذاتها نشعرنا بالتوافق النفسي وتجعل الإنسان يخرج من الحيز الضيق الذي تكون فيه الأنا أسيرة الانتباه الزائد والتركيز الكبير على ما

يحدث داخلها. فبحسب كلام مؤلف الكتاب "لا يوجد مقرر للأنا" ولا يوجد دليل علمي يحدد أين يكمن الوعي بوجود الأنا، فهي عملية ديناميكية وتطورية في آنٍ واحد.

وأخيراً، يذهب الفصل الرابع لتبني فكرة صادمة تقول أنه قد لا يكون للأنا وجوداً، وأن التجربة المثلى لتحقيق الذات هو التحرر منها نهائياً والخروج عليها والبعد عن محاولة تعريفها. فلا يكون الإنسان منشغلاً بالنظر إلى ذاته بل بالنظر إلى العالم المحيط به من منظور ذاته، بالتحول إلى مجرد مراقب للذات. تكمن السعادة الحقيقية إذن في ذوبان الأنا وتلاشيها من حيز الإدراك حيث تنشغل بالفعل بدلاً من القول، بالتحقق بدلاً من التحليل. فالذات لا تجد سلواها إلا بالتحرر من التركيز عليها وبالخروج بها من أسرها لتتفاعل مع العالم المحيط من خلال الأفعال وليس الأقوال.

ولأن لكل لونٍ من ألوان المعرفة إشكالياته التي تظهر وتتجلى أثناء الفعل الترجمي - خاصة إذا كان النص موضوع الترجمة يتسم بالتخصص، سنجد أن الصعوبات التي واجهتنا أثناء ترجمة هذا الكتاب ذات أشكال متعددة: بعضها يتعلق بالمصطلحات الدقيقة لمجال علم النفس، وبعضها يعود للبعد الفلسفي العميق المتضمن داخل طيات الكتاب والذي يُكسب الأفكار عمقاً يتطلب الكثير من التدبر والتأمل للوصول إلى مقاصد المؤلف، والبعض الآخر يستمد صعوبته من الغوص في مجال العلوم العصبية المعرفية والتي تتضمن شروحاتٍ تشريحية شديدة الدقة فيما يتعلق بألية عمل الدماغ.

لذلك، وإيماناً منا بالدور الثقافي والمعرفي للمترجم قمنا بوضع هوامش خاصة بالترجمة العربية نشير إليها بترقيم يشتمل على الحروف الأبجدية (أ، ب، ج، ...). وهي تُحيل إلى شروحات المترجمة ويجدها القارئ في أسفل الصفحات. بينما تشير الهوامش

المرقمة (١، ٢، ٣،) إلى هوامش المؤلف والتي تحيل إلى المراجع وسيجدها القارئ في نهاية الكتاب ضمن قائمة المراجع.

وأخيرًا نود أن نكون قد نجحنا من خلال ترجمة هذا الكتاب في نقل أحد ألوان المعرفة التي تسهم في جعل معاشة الإنسان لحياته ومجتمعه أفضل، وأن يجد القارئ بين طيات هذا الكتاب بعض الإجابات التي تعتري فكره ويعج بها ذهنه ويمتلأ بها وجدانه حول وجوده وذاته وعالمه المحيط.

المترجمة

التقديم

نحب جميعاً القصص والحكايات، ونفضل من بينها تلك التي نتحدث عنها وإلينا. تخيل لو أنك تفتح كتاباً فتكتشف أن المؤلف يعرف عمرك ومهنتك أو حتى اسمك. ماذا سيكون الأثر عندما تلاحظ أن هذا الكتاب يتحدث عنك أنت تحديداً؟ بل أكثر من ذلك، فالمؤلف يعرفك شخصياً وعن قرب ويفهم أدق تفاصيل شخصيتك ويوجه حديثه إليك ويتكلم عن أكثر الأشياء التي تلامس فكرك وأحاسيسك وما تشعر به في أعماق نفسك بل حتى ما لا يمكن أن تبوح به لأحد، أليس هذا هو الهدف بعيد المنال^(١)

(١) استخدم الكاتب تعبير Saint Graal للدلالة على الشيء المثالي الذي يُبذل من أجله النفس والغالي في إشارة واضحة لقصة شهيرة متعلقة بالسيد المسيح حيث تقول الأسطورة أنه تم تجميع دماء المسيح التي سالت من جسده بعد صلبه في إناء يُسمى باللغة اللاتينية "cratella" وبالفرنسية "Gaal". وهذا الإناء هو الوعاء الذي كان السيد المسيح قد استخدمه في العشاء الأخير مع الحواريين، وأصبح الإناء منذ ذلك الحين مقدساً وكل من يمتلكه يمتلك قوة كبيرة. ومن هنا، كان البحث عن هذا الإناء المقدس بمثابة الرحلة الشاقة والمضنية ويرمز للشيء صعب المنال الذي يمكن للمرء أن يغامر بحياته من أجله ومن أجل الحصول عليه. (المترجمة)

الذي يسعى لتحقيقه أي كاتب أو روائي؟ أن يجد القارئ ذاته في بطل الرواية بل ويسقط عليه ذاته حتى تصبح القصة حكايته الخاصة؟

دعونا نرى إذا ما كانت الحكاية التي يرويها هنا الكتاب هي حكايتكم أنتم. تشعر باحتياج للحب والإعجاب ومع ذلك تنظر دوماً لنفسك بنظرة ناقدة. بالطبع توجد في شخصيتك نقاط ضعف ولكنك عادةً ما تستطيع تعويضها. تمتلك قدرات كبيرة لم تستخدمها بعد بالشكل الكافي. ظاهرياً، أنت منظم وملتزم وقادر على السيطرة على نفسك ولكن في أعماقك تكون دائم الانشغال فكرياً ولا تشعر بقدر وافر من الثقة في نفسك. أحياناً تتساءل بجديّة عما إذا كنت قد اتخذت القرار الصحيح أو قمت بالتصرف السليم. تفضل الحصول على جرعة كافية من التغيير والتنويع وتشعر بعدم الرضا إذا كنت مُحاطاً بالقيود والحدود. تشيد بنفسك لأنك تمتلك فكراً مستقلاً ولا تقبل رأي الآخرين إلا إذا برهنوا على صحة كلامهم. ترى أنه ليس من الحكمة أن تكشف عن نفسك بسهولة أمام الآخرين. في بعض الأوقات تميل إلى الانفتاح على الغير وإلى الثثرة والانخراط في المجتمع وفي أوقات أخرى تكون منغلقاً على ذاتك ومتحفظاً ومتشككاً وأحياناً ما تشعر بأن ما تتطلع إليه غير واقعي ولا يمكن تحقيقه. هل يوافقك ذلك الوصف؟ هل تلخص هذه السمات الشخصية بشكل حرفي شخصيتك؟ يا له من أمر خادع، أليس كذلك؟

نحن نتعرف بسهولة على أنفسنا عندما نرى ما نعتقد أنه يصف شخصيتنا. إن هذا الأثر معروف منذ زمن طويل وهو فعّال جداً ويُسمى "ظاهرة بارنوم" Barnum. وندين بالأبحاث الأولى في هذا المجال لعالم النفس الأمريكي "ب - ر - فورير"^(١) B. R. Forer الذي قام بالبداية في تجاربه عام ١٩٤٩. ولكن من أين جاءت تلك التسمية؟ لقد أتت بكل بساطة نسبة إلى متعهد العروض والسيرك Phinéas T. Barnum الذي

نُقل عنه أنه قال " لكي ينجح أي عرض يجب أن يكون لكل فرد دور ينفرد به حتى ولو كان ضئيلاً"، فالهدف أن يشعر كل واحد أن العرض قد خُلق من أجله هو فقط وأنه محور كل شيء حتى ولم يكن ذلك إلا لوقت قصير للغاية.

ولكن دعونا من "بارنوم" الآن ولنعد إلى عالم النفس الأمريكي وإلى تجربته البسيطة التي عايشتموها تَوًّا للتو - هذه التجربة تم تكرارها مرات عديدة. طُلب من المشاركين أن يجيبوا على اختبار لتحليل الشخصية لكنه لم يكن اختباراً حقيقياً. لم يهتم أي أحد حتى بتحليل النتائج وكان كل مشارك مدعواً لقراءة تحليل سماته النفسية وجميعها كانت مثل تلك التي قرأتموها في بداية حديثي. وكان "فورير" قد أعدها بنفس الشكل واقتبسها من مقتطفات مأخوذة من مواقع التنجيم. وطوال الأبحاث كان علماء النفس يتوصلون دائماً إلى نتائج مماثلة: وجد كل فرد ذاته من خلال هذا الوصف العشوائي واعتبره تعبيراً حرفياً ومطابقاً لذاته ولشخصه. ولكن، إذا نظرنا للأمر عن قرب سنجد أنها في النهاية مجرد خدعة. إذن، كيف يتأتى لنا أن نرى أنفسنا من خلال هذا الوصف الذي علمنا بسهولة أنه زائف؟

تم التوصل للعديد من الأسباب لفهم هذه الظاهرة. بالتأكيد، يرجع ذلك إلى أن العبارات والكلمات المستخدمة في هذا الاختبار المزيف هي عبارات عامة وغير محددة، فهي توافق كل شخص فينا.

وبالإضافة إلى ذلك، يحمل هذا الوصف المعنى ونقيضه - تكون منغلقة على ذاتك في بعض الأوقات ومنفتحة في أوقات أخرى - مما يسمح باستخلاص الجزء الذي يناسب الشخص فقط. كذلك من السهل في هذا الوصف أن نتعرف على الأشياء التي تُعرِّفنا وتعبِّرُ عنَّا. ولكن الشيء الذي جعل من هذا الوصف صالحاً للجميع هو بالتأكيد وجود حاجة ملحة بداخلنا لكي نجد ما يصفنا ولكي نفهم

أنفسنا ونحدد شخصيتنا. إن ذلك يُعد من أهم أنشطتنا النفسية، لذلك ما أن يظهر شخص ليساعدنا على الوصول لتحديد وتعريف أفضل لذاتنا نجد أنفسنا متجهين نحوه طواعية حتى ولو كان الوصف الذي يقدمه عنا ليس إلا تعريفاً مبهماً وعماماً.

ما السبب في حتمية اكتشاف الذات؟

كل منا تَوَاقٍ لمعرفة نفسه، ومن هذا المنطلق، وحيث أنه يصعب علينا دوماً معرفة حدودنا، نعتقد أننا بحاجة لمعرفة أنفسنا جيداً كما لو كانت هذه المعرفة الدقيقة هي القاعدة الأساسية التي تتحكم في قراراتنا وسلوكنا، ونعتقد أنها قاعدة سليمة وثابتة وقوية نركز عليها في حياتنا اليومية - لذلك، نشرع دائماً في اللهث وراء حتمية التعرف على الذات التي تشكلنا وتمثل جزءاً لا يتجزأ من وجودنا. فضلاً عن ذلك، نحن مدعوون دوماً لذلك: "تعلم أن تتعرف على نفسك!"، "امتلك الجرأة لتكون نفسك"، "كن على توافق مع ذاتك!". دائماً ما ننجذب نحو الدعوات المعلنة والتي تحث على اكتشاف "الذات الحقيقية" المدفونة في أعماقنا في مكان ما^(١). يحدث ذلك كما لو كان الشخص الذي نعرفه ليس هو نفسه الذي نظنه يُعبرُ عنا كما لو كان أحدُ غيرنا يسكن أنفسنا.

ما سبب حتمية اكتشاف الذات؟ بشكل أساسي، لأن العصر الذي نعيش فيه يدعونا لكي يرى كل شخص نفسه فريداً، وذلك بكل تأكيد حقيقي. ولكن ذلك لا يعني أنه لا توجد أشياء مشتركة بيننا، نحن نتصرف أحياناً وكأنه يجب الدفاع عن هذا التفرد مهما كان الثمن وكما لو كان هذا التفرد مهدداً في كل لحظة. في رحلة البحث عن الذات الحقيقية وعن هويتنا الفعلية يكون ما نريده جميعاً هو التأكيد على وجودنا بأي شكلٍ من الأشكال. نحن نناضل ضد الخوف من الفناء عندما نشعر بأننا نشبه الآخرين، نناضل ضد الفزع من الغرق داخل كتلة الغيرية.

يدفعنا أيضاً حدسنا للاعتقاد بأن اكتشاف "الذات الحقيقية" قد يسمح لنا بالعيش بشكل أيسر وأكثر تناغمًا وراحةً، حيث نتخلص من النزاعات التي يعج بها فكرنا. ولكن ماذا يحدث إذا ما استمرت حالات الغليان النفسي داخلنا على الرغم من الجهود المبذولة نحو اكتشاف "الذات الحقيقية"؟ ماذا يحدث لو شعرت بأنني قد توصلت أخيراً إلى ذاتي الحقيقية – هذا إذا ما تحقق ذلك الأمر وتبين بعدها أن هذا ليس كافياً للتخفيف من الصعوبات التي أعاشها أو للشعور أكثر بالأمان؟ ماذا سيحدث أيضاً إذا ما استطعت التعرف على نفسي وقمت بإتباع منطق محدد لتغيير "الأنا" ولكن استتبع ذلك قلب حياتي رأساً على عقب؟ ماذا ستكون حينئذٍ "الأنا الحقيقية"؟ الأنا الأولى قبل التغيير أم بعده؟ تلك التي تشعر بالتناغم والاتساق أو بالانفصال والانقطاع؟ ثم، وبشكل خاص، هل هذه "الأنا الحقيقية" لها وجود فعلي، هل هي تمثل التحقيق المثالي لهويتنا؟

بل والأسوأ من كل ما سبق: إذا سلمنا بوجود ذات واحدة غير متغيرة وتشبهنا فإن هناك ثمن لذلك يتعدى بكثير درجة تصديقنا لما تقوله لنا العرّافة التي تدعى أنها تستطيع التعرف على شخصيتنا ووصفها. ذلك لأنه ما إن يتم تحديد هذه الأنا حتى نسعى لحمايتها بكل الطرق ويصبح أقل نقد موجه لها مصدر ضيق لنا ويصيبنا بالارتباك، حيث نخشى ما يمكن أن يظنه الآخر تجاه هذه "الأنا" التي تعرفنا بأنفسنا. فويلٌ لكل من يحاول مهاجمتها، نسعى حينئذٍ للتشبث بقوة بهذه الهوية المزعومة بحيث تظل بمنأى عن أي شيء وتظل كما عرفناها دائماً.

إن الدفاع عن الذات هدفاً محموداً بلا شك، فهو وسيلة لننعم بالراحة الداخلية وبتفادي معاشة انفعالات قوية ولكي نشعر أننا نعرف أين نحن وإلى أين نتجه. للأسف نلتقي بالكثير من الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط من كثرة البحث عن

هويتهم، فلا يعرفون حقيقة من هم. ولكن هل هذا يبرر استنفاذ الكثير من طاقتنا للدفاع عن هويتنا، عما يلخص هذه الذات رغم محدوديتها؟ هل توجد بالفعل خطورة ما عندما يرانا الآخرون بشكلٍ مخالفٍ لما نحن عليه حقاً؟

ماذا لو لم نكن كما نظن بل ما هو أكثر؟

وأخيراً، نصل إلى هذا السؤال الخبيث إذا صح التعبير، ولكنه سؤال مطروح طوال هذا الكتاب: ماذا لو لم يكن هناك وجوداً للأنا؟ ولم يكن كل ذلك سوى هراء من صنع خيالنا خوفاً من فقدان التوازن في ظل غيابها؟ ماذا لو لم نكن على الصورة التي لا تجعلنا قادرين على التحدث عن أنفسنا، بل أكثر من ذلك؟ حيث أننا إذا أمعنا النظر، سنجد أن البحث في مجال علم النفس يعلمنا أن ما نعرفه عن ذاتنا هو أكثر شيء لا يمكن إدراكه أو الإلمام به، فهو دائم التفلت من بين أيدينا. على سبيل المثال، ماذا تصبح "الأنا" عندما نكون آباءً وأمهاتاً أو عندما نبلغ الأربعين من العمر أو عندما نكون مسئولين عن نادي "البريدج" أو إذا كان الشخص مجرد شاب غير مدخن أو مدرس لغة إنجليزية، أو عندما نتطور ببساطة على مر السنين التي تمر والأحداث التي نعيشها؟ هل تظل الأنا كما هي رغم هذه الأدوار الجديدة وتلك التجارب الحياتية التي شكلتنا ونالت منا في بعض الأحيان وأنهكت أجسادنا وأعصابنا وأعيتنا بالأسئلة؟

دعونا نتبنى الفرضية المعاكسة، والتي يشوبها شيء من الجنون، أو لنقل أنها غير مألوفة، وهي أنه لا وجود للأنا. وذلك ليس لأنه لا وجود لي باعتباري فرداً ولكن لا وجود لما نُطلق عليه "أنا"، لا وجود لها في أي مكان، لا توجد ذات حقيقية يمكن اكتشافها. ماذا ستكون النتائج المترتبة على ذلك؟ بالتأكيد، أمام اعتيادنا على وجود ما نعتبره "ذاتنا" سيكون الانطباع الأول الذي سوف يتولد لدينا هو الشعور بالفراغ

الكبير الواسع. إذا لم يكن هناك وجود للضمير "أنا" فماذا يبقى إذن؟ ماذا لو كانت الأنا مجرد وهم، فمن أين يأتي هذا الوهم؟

هنا من جديد، يأتي لنا علم النفس التجريبي ببعض عناصر الإجابات التي تتلاقى مع ما سبق أن جاءت به بعض العادات الطائفية كالبودية. وشيئاً فشيئاً وما أن ينقشع الوهم بوجود أنا حقيقية وملموسة وثابتة حتى يتولد شعور كبير بالحرية وبالتخلص بالكامل من أسر ما تمثله ذاتنا بالنسبة لنا والتحرر من هذا الوهم الذي صنعناه والذي حاربنا للإبقاء عليه وعدم المساس به بحيث نتوجه نحو تصور للذات يطرحه علينا البحث العلمي: فعل الوجود. وهو عملية إدراك للعالم المحيط وللعالم الموجود داخلنا وللروابط التي تصل بين العالمين. إنه فعلٌ حرٌّ مستقلٌ عما يمكن أن نقوله أو نظنه عن أنفسنا، إنه بمثابة حركة تحريرية.

المحتويات

هـ	مقدمة المترجمة
ك	التقديم
١	الفصل الأول: الاهتمام المُغاليّ فيه بالذات
١	(١) من هي الأنا
٨	(٢) الأنا تحت المراقبة
١٨	(٣) مخاطر الأنا
٢٦	(٤) الأنا الفخورة
٣٣	(٥) امتلاك الأنا
٤٥	الفصل الثاني: أسوار الوهم
٤٦	(١) أسطورة برويتوس وأثرها
٥١	(٢) أدائية الأنا
٥٨	(٣) الكلمات ضربات
٦٤	(٤) إظهار الحقيقة وإقرار العدالة
٧٢	(٥) اللعب مع الشياطين
٧٨	(٦) نظرة إلى الذات

الفصل الثالث: من "الأنا" إلى ضمير المتكلم "أنا".....	٨٣
(١) يتشكل ضمير المتكلم "أنا" من خلال علاقته بالآخرين.....	٨٣
(٢) من الذي يستخدم ضمير المتكلم "أنا"؟.....	٩٢
(٣) كل شيء يتغير ما عدا منظورنا للذات.....	٩٦
(٤) الضمير "أنا" دائم التغير.....	١٠٢
(٥) لا وجود للأنا.....	١٠٧
الفصل الرابع: الأنا ماتت، فلتحيا الأنا!.....	١١٣
(١) تغيير المنظور.....	١١٣
(٢) النظرة النابعة من الذات.....	١٢٠
(٣) الاهتمام بالذات بشكل مختلف.....	١٢٤
(٤) التلاشي بهدف التحقق.....	١٣٠
الخاتمة.....	١٣٩
المراجع.....	١٤١
ثبت المصطلحات.....	١٥٣
أولاً: عربي - فرنسي.....	١٥٣
ثانياً: فرنسي - عربي.....	١٥٨
كشاف الموضوعات.....	١٦٣