

9 الذنب

«أرجو المَعذرة،

تصوّر أنك تجيء منفِعلاً، منهكاً أو مُثَاراً إلى البيت،
وتصرخ في وجه طفلك بسبب الفوضى أو في وجه زوجتك
لأنها نسيت مكالمة هاتفية، وفي المساء تأوي للفراش. أيُّ من
الإحساسين التاليين مألوف لك أكثر؟

1. أن تعترف أن ردّ فعلك كان مُغالي فيهِ، وتحسّ بالذنب
تجاه الآخرين، وتعتذر في اليوم التالي من طفلك أو من
زوجتك، وتتعهد بأن تكون أكثر هدوءاً في المستقبل، لكي
تتأكد في المرّة المقبلة، أنك لن تكرّر ذلك مجدداً.

أو أنك

2. ما تزال متجهّماً من الفوضى والنسيان، وتتهم الآخر
داخلياً بالخروج عن الطاعة أو الاستهتار، وتحمله الذنب، كما
تعتقد بحق، أنه السبب في الاستياء الذي تحسّ به.

أيُّ من التصرفين إذا انطبق عليك، فاعلم أنه غير صحيح.

نعم، ولكن...

لأنه لا الخيار الأول ولا الثاني سيجبُكَ ارتكاب الخطيئة نفسها ثانية.

من الواضح أن لحظة الحيرة التي ستراودك أمر طبيعي: «وما الذي كان عليّ فعله، أكثر من أن أضع الذنب على نفسي أو أن أحمله للآخرين». لأنّه حين نواجه موضوعاً يتعلّق بالذنب في حياتنا اليومية، وفي تعاملنا مع الآخرين، نعتقد جميعاً، أنه لا توجد إلا هاتين الإمكانيتين، للتعامل مع الذنب: إما نحمله للآخرين أو لأنفسنا.

ولا نعرف طريقاً آخر نوزّع فيه الذنب. لأنّ التخلّص من الذنب، كما تعلمنا الاعتقاد من الآخرين، لا يمكن أن يتم من ذاتنا على أي حال. وليس أمامنا سوى أن نكتفي بإلحاق الذنب ونحصر أنفسنا لاشعورياً بمشاعر الذنب في صلتها مع الآخرين.

وحالما نشعر بالذنب نقوم حالاً بتوجيه انتباهنا لاشعورياً إلى الآخرين. وحتى ولو لم تُلقِ باللوم على الآخرين، بل على أنفسنا، فإن الآخرين هم الذين نشعر بالذنب تجاههم. إنهم هم الذين نعتذر منهم ونأمل منهم السماح. لكن، لن نتوصل إلى التخلّص من الذنب خلال ذلك، لأننا أهملنا ما بقينا مذنبين تجاهه.

فبعد أن أَلِفَ أحد الزبائن، خلال ثلاثة أيام متتالية، أن يقرع الجرس بطريقة عنيقة، إذا لم يُفتح له الباب مباشرة، ثم يعتذر عما بَدَرَ منه، قُلْتُ له: إنني سمعت قرع الجرس منذ

المرة الأولى، لكن وبسبب مساحة عيادتي الكبيرة، أحتاج بعض الوقت، حتى أتمكن من فتح الباب.

وفي الأيام التالية لم يتغير من هذا شيء، فالجرس يقرع، مستمراً بتنبيهه، أن ثمة شخصاً على الباب. وكان هذا الزبون يأتي في كل مرة، بعذر جديد، بعد ولوجه العيادة. وعندما بدأت باستقصاء ما الشيء الذي ظلّ شاعراً بالذنب تجاهه، لكي يكون لديه مشاعر الذنب أو الشعور بواجب الاعتذار متى أدرك، أنه كان لا يستمع للصوت الداخلي الذي كان يحذّره قبل كل عاصفة قرع الجرس عليّ، إنه من الأفضل أن ينتظر قليلاً، ويتخلى عن فعل ذلك.

ومن خلال وعيه لذلك وإدراكه له، أوجد لنفسه وللمرة الأولى شيئاً محسوساً، أعانه على كسر طوق عادته. ومنذ ذلك الوقت لم يكتسب لنفسه الخبرة، بأن الباب سيفُتَح من القرعة الأولى، بل كما كان أيسر وأسهل، أن يبدأ جلساته من دون مشاعر الذنب. وعلى الرغم من أننا جميعاً نحسّ بين الحين والآخر بالذنب، فإن أحداً لا يعرف كيف يتعامل مع هذا الشعور بشكل صحيح، إلا نادراً. وهذه هي المقدرة الوحيدة التي جلبناها معنا إلى الدنيا، وكُنّا طوّرنّاها كما يقال مسبقاً قبل الولادة، كاملاً، أي أن نأتي متعبين ومُرهقين.

وسواء، كان آباؤنا قساوسة أو لصوصاً، وأمّهاتنا قديسات أو غير ذلك، وسيان أكنّا سنسلك في حياتنا منحى مخالفاً

نعم، ولكن...

للقانون أو لا، فنحن مذنبون، وقبل الوضع، هكذا قيل لنا. لأننا ورثنا الخطيئة عن آدم وحواء في جيناتنا.

والخطيئة الموروثة تأتي حسب العقيدة المسيحية من معصية آدم وحواء الأولى إلى الجنس البشري المذنب والموسوم بالمعصية. إلا أنه جرى تخطيه بكل رضا، أن التعاليم المسيحية موجودة منذ ألفي عام ومن المحتمل أن المعصية لم يضعها آدم وحواء بل تكونت في رؤوس أولئك الذين اخترعوا خطيئة الجنس البشري الموروثة، وصاغوها على هواهم، وزرعوا في عقولنا أن الذنب الأول أتى عن طريق الجينات، وهم بهذا يحطون من القيمة الذاتية للإنسانية جمعاء. لكن لمصلحة من جاء هذا الخداع؟ هل جاء لمصلحة البشرية أم الكنيسة؟ ومن يا ترى كسب من وراء ذلك؟ ألم يكن الناس دون هذا الاختراع أكثر مقدرة على إدراك السلوك الذاتي الخاطئ في إطار سيورة التطور الضرورية، لو كان يوجد ثمة سبب ملموس لذلك؟ وعلى أي حال يبدو أن السيد المسيح كان من هذا الرأي.

فحين سار في الأرض مع مريديه مرؤوا على مكان، كانت سترجم فيه زانية، فقال المسيح: «من منكم دون خطيئة فليرم الحجر الأول». فما كان من الحشد المتأهب لقفزها بالحجارة، إلا أن أهوى أيديه القابضة بقوة على الحجارة، وتفرق الجمع.

وكما تبرهن الثقافات المختلفة فإن تكوين البشرية مسألة عرض صرفة. أليس من الجائز أن الخطيئة التاريخية الأولى

كانت هبوطاً إلى الوعي الذاتي؟ وإن اللذين أكلا من شجرة الحكمة، قد وعيا نفسيهما وأصبحا إنسانين، وأدركا مقدراتهما التي وهبها الله لهما وفضلهما بذلك على المخلوقات الأخرى. ومن لديه المقدرة ليعرف بالتحديد كيف جرى هبوطهما من الجنة؟ أليس من الجائز أن هبوطهما كان انطلاقاً لهما نحو مسؤولياتهما الخاصة. لقد خلق الله الخلق، وهو الذي أطعمهما من الشجرة، التي خلقها أيضاً. وكان عملهما في أن أكلا ثمرة الشجرة تجسيدا لاستعمالهما الحواس التي أعطاها الله لهما.. وأن إبداعه اكتمل لأن الإنسان أصبح يدرك ويعي نفسه، ويستطيع أن يغذي نفسه فكرياً، ويستخدم حواسه، لإدراك الأشياء، وأن يميز الخبيث والطيب.. ويعرف ما هو الصحيح والخطأ.

وفي إدراج الخطيئة الموروثة وصل المرء إلى أعماق داخلنا، وجعلنا صغاراً، بأن جعلنا نحس من البداية بذنبنا، وكباراً بأن حملنا الآخرين الذنب، بيد أننا لم نصبح كباراً من خلال ذلك. الكبار هم الذين شجعونا على هذا العيب. الذين أرادوا إذلالنا، باسم الرب، لكي يرتقوا، ويمتوا علينا بمساعدتهم. لكن، هل أصبحنا من خلالهم أناساً أفضل؟

ففي جعلهم إيانا نعتقد أن الآخرين (آدم وحواء) مذنبون بذنبنا، تعلمنا، أن نحمل الآخرين الذنب في كل وقت. وبهذا سلبنا في الوقت نفسه، وبكل بساطة، استقلاليتنا الفكرية وتقلص وعي مسؤوليتنا الذاتية.

نعم، ولكن...

وعندما يُلقى شخصٌ لا يجيد السباحة في النهر قبل منعطفه، وقبل أن يستطيع من ذاته تعلّم السباحة وبالتالي يقوم أحدًا بالتقاطه ثانيةً مع مسار النهر، فإن هذا الأخير سيكون بالنسبة للجميع، الذين شاهدوا «المساعدة» بعد المنعطف، منقذاً طول عمره. والذي تم إنقاذه سيبقى طول حياته يخاف من الماء، إذا قام المرء بذلك في وقت مبكر جداً. وقبل هذا، أن يتعلم السباحة بنفسه. دون أن يعرف، لماذا. لكي يتأكد أنه لن يقفز في الماء في وقت ما وسيتولى بنفسه المسؤولية عن نفسه، بحيث قام المرء بتوسيع منبع النهر.

آدم وحواء كانا المذنبين في التلوّث، هذا ما يؤكده على أي حال، الذين أدخلوا في أذهاننا هذه المقولة، أنّ كلّ من جاء من آدم وحواء، مذنب. أما أن يتعلم الاعتقاد بعد سنوات من ولادته، (أن «الجين» الذي تحدّثنا عنه، ينشأ عن طريق العقل ويتلقاه منه، مع التأثيرات الجانبية التي تسبّب التبعية، لكي يحتمل الآخرين الذنب)، فهو المحتمل أنه يستطيع أن يدرك فقط الذي داوى فكره المحدّد من الخارج، من خلال تأمله وإدراكه إلى مسؤوليته الذاتية. حينئذ يستطيع أن يعيد اكتشاف النوعية الحقيقية لشعوره بالذنب، ويعطي نفسه ما يذنبه تجاهها.

وإذاً، لم نرث عن آدم وحواء، اللذين توصلا إلى المسؤولية الذاتية بعد الشجرة، الذنب، بل المقدرة للتعرف ولإدراك ذنوبنا الخاصة. الذنب الذي نرتكبُه نحن ونشعر بالمسؤولية تجاهه.

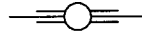
وليس الشعور بالذنب تجاه الآخر ولا الوعي بالذنب تجاه الآخر شيئاً خطأ. الأمر الوحيد هو فقط أن يجعلنا الآخرون نعتقد أن هذا الآخر هو شخص، غير أنفسنا.

والشعور بالذنب هو في الواقع الإدراك اللا شعوري، أن تبقى تحسّ بالذنب تجاه نفسك، بمعنى أن يتولد لديك الشعور باستطاعتك القيام بشيء أفضل ممّا كنت تقوم به إلى الآن.. ولربما بقينا مذبذبين لهذا الوعي منذ ألفي عام. فمن خلال إعطائنا الشعور بـ«الذنب الأولي»، فإننا في الوقت ذاته دُعينا مباشرة وباللا شعور لأننا نبحث عن الذنب لدى الآخرين. وهكذا نعمل على أن نُعطّل الوعي لدينا بأنفسنا والمسؤولية لدى مشاعرنا الخاصة. ومن الذي سيستغرب بعد ذلك أننا لا نرى ولا نفهم الذنب إلّا في العلاقة مع الآخرين: فإمّا نحن نحمل الذنب، أو أننا نحسّ أنفسنا بسببه كمذبذبين، وعلينا أن نتقدم إلى الآخرين مستسمحين، أو أن نلجأ إلى الاعتراف، لكي يأخذ الآخرون الذنب عن كاهلنا.

غير أن الاعتقاد بإمكانية الآخرين بتبرئتنا من أحاسيسنا بالذنب هو شيء مضللّ، كالاعتقاد، بأن الآخرين مذبذبون لسوء حظنا ولمشاعرنا السلبية. وكذلك فإن الاعتقاد، بأن تكون مذبباً تجاه شخص ما (ما عدا مخالفة القوانين) مغالطة. فلا شيء من كل ذلك سيبرئنا فعلاً من أحاسيسنا بالذنب الموجود، إنه الذنب الذي نحسّ به تجاه أنفسنا.

نعم، ولكن...

وطالما نقوم بتوزيع الذنب فقط - إعطائه للآخرين أو لأنفسنا - ولا نستخدمه لكشف المعرفة الكامنة خلفه فسنظل نحس بذنبنا لاشعورياً. والاعتذار من الآخرين أيضاً لا يعفينا من الذنب تجاه أنفسنا، لأنه فقط حين نكون قد سامحنا الوعي الذاتي، بمعنى أن ندرك بوعي، الشيء الذي بقينا نشعر بالذنب تجاهه، فإنه لن يكون شعوراً بالذنب، لا تجاه أنفسنا ولا تجاه الآخرين.



إذا أبديت امتعاضك، واتهمتني، على سبيل المثال بأنني أقول هراء، فهذه فرصة جيدة، لكي تتعامل مع الذنب بمسؤولية ذاتية. وكل ما تحتاج عمله هو، أن تسأل نفسك بوعي: «بماذا بقيت مع نفسي في هذا المجال مذنباً؟» ثم انتظر الجواب.

ولكي نفهم بعضنا بصورة صحيحة: لا يتعلق الأمر بأن تحمّل نفسك الذنب بدلاً من تحميله للآخرين، وإنما تعطي نفسك ما بقيت في هذا الخصوص مذنباً مع نفسك. وتأكد، أن الوقت لم يفت على ذلك.

ومن الجائز أن يكون الجواب الصادق في هذه الحالة: «كان ينبغي عليّ أن أتوقف عن القراءة قبل ذلك بكثير». وإذا كان هذا جوابك، فأنت تصغي لذاتك. تولّ المسؤولية لنفسك وأعط نفسك الآن، ما تدين فيه نفسك منذ بداية غيظك. اعمل، ما يجب عمله، لكي لا تغتاز بعد الآن، بدلاً من تحميل الآخر الذنب، لأنك تغتاز.

وإذا لم يكن هذا إطلاقاً، تذكر موقفاً شعرت فيه بالذنب أو حملت شخصاً آخر الذنب، أو اختر أحد الخيارين في بداية الفصل:

1. : كنت خلال النهار مثاراً ومنفعلاً، وصرخت في وجه طفلك أو زوجتك وتأوي إلى الفراش مساءً، وتعتزف، بأن رد فعلك كان مغالى فيه وتحسّ بالذنب. والآن اطرح على نفسك بوعي الأسئلة التالية:

«بماذا بقيت تجاه نفسي في هذه الحالة مذنباً؟ وماذا يجب إدراكه هنا، لكي يتمّ التسامح مع هذه الخبرة وان لا تكون تجربةً دون فائدة؟ أي معرفة، أدين لها بالذنب، وتساعدني أن لا تكون لدي في المرة المقبلة مشاعر الذنب؟».

وقد يكون الجواب عند شخص آخر: «لقد لاحظت أثناء الصراخ أنه لم يكن هذا صحيحاً، ولم يكن من الأدب الصراخ، لقد استمررت بالصراخ لكي لا أكبته بنفسي. وإذا استمعت لنفسي في المستقبل، فلن أحتاج لأن أحسّ بعدها بالذنب». وقد يكون الجواب الآخر: «لم أمنح نفسي الوقت لكي ألتقط أنفاسي فقممت بتفريغ إحباطي، من كثير من الأمور على طفلي وزوجتي. وسأنتبه في المرة المقبلة أن لا أحمل غيظي معي إلى البيت».

أمّا ما يساعد نفسك وطفلك وزوجتك أكثر وسيجئك فعلاً أمثال هذه الحالات:

نعم، ولكن...

إذا بقيت تحسّ بالوعي الذنب وأن تعتذر في اليوم التالي من الآخر؟

أو، أن تعبّر عن الوعي المسامح في تصريحك أمام الآخر وتستخدمه في المرة المقبلة بوعي وتتصرّف طبقاً له؟

2. : كنت حانقاً على طفلك أو على زوجتك، واتهمتهما بسوء التصرف وحملتكما داخلياً الذنب في الاستياء الذي يؤرقك. اطرح على نفسك بوعي الأسئلة:

«ما هي المعرفة التي بقيتُ بها في هذه الحالة مذنباً تجاه نفسي؟ ما الذي يجب إدراكه هنا، لكي يُسمح لهذه التجربة أن لا تكون مرّت علي دونما فائدة وما هي المعرفة التي بقيت تجاه نفسي مذنباً، لكي لا أحمل في المرة المقبلة الذنب لأي أحد؟».

الجواب المحتمل على ذلك:

«لم ألاحظ أبداً، أنني أحسُّ بتحميل نفسي فوق طاقتها. اعتقدت، أنني كنت حانقاً من الفوضى أو النسيان (أو اللامبالاة) من الطرف الآخر. لكن في الواقع، كنت أخشى من أن أتحمّل أنا نفسي ترتيب البيت أو المكالمة الهاتفية».

هل تحسّ بأنك بهذا الوعي اقتربت من الإحساس بالارتياح بنفسك حين تتلقّى هذه المواقف، وتعطيها للآخر أيضاً، وتقول له: «اسمع، لقد لاحظت، بأنّه حين يحدث هذا معي، ينتابني الخوف، من أن اضطرّ إلى ترتيب المنزل وأجري

الاتصال الهاتفي، بالإضافة إلى عملي، مما يحملني على الإحساس بتكليف نفسي فوق طاقتها».

ومن خلال أي شيء تعتقد بأن زوجتك أو طفلك سيديان تفهماً واستعداداً أكثر لمساعدتك: هل جرّاء المعرفة الذاتية المُسامح بها أو صراخك الاتهامي؟

وقد تستطيع الآن أن تشعر بأن الأمر سيكون بالنسبة لك في المرة المقبلة أكثر سهولة، لتتذكر، بأن الفوضى لا تعني لك ترتيب البيت. وحيث لا يوجد شعور بالضغط، فلا يحتاج المرء أيضاً أن يحمل الآخر الذنب في ذلك.

وإذا خطر في بالك الآن مثال: «حيث لا يؤدي ذلك وظيفته بالتأكيد»، فلا تدع عقلك يعوقك عن اكتساب خبرات جديدة، فقط لأنه يعتبر المألوف الأكثر أماناً. من الأفضل أن تسأل عقلك، إذا كانت طريقته ساعدتك فعلاً في التطور أكثر، أي أن يحدثك مباشرة عن مخاطر الاستحمام في جدول مائي يجري بسرعة كبيرة، عندما يكون مرادك، أن تتعلم السباحة في بركة ماء لأول مرة. أخبر عقلك أنه من الأجدي، التدريب على الجديد في البداية هناك، حيث بالإمكان فعل ذلك، وبالتالي تجربته، وليس وضع المستحيل في مقدمة المشهد. وإذا حاورته «بلطف» فستستطيع أن تتأكد، بأنه سيوافق. وحين يعايش العقل أمراً عدّة مرات (أي أنك تستطيع السباحة) فلن يقف العقل حائلاً دون أن تسبح حتى في جدول الماء الجارف.