

تطوير الذات عند هيراقليطس**د. منى إبراهيم خليل حجازي**

مدرس بقسم الفلسفة - كلية البنات - جامعة عين شمس

الملخص العربي:

يتناول البحث فكرة تطوير الذات عند هيراقليطس، وهي نتاجاً لأفكاره عن التغيير والتحول الدائم، والذي يسمح بتطوير وتشكيل النهايات بشكل مستمر، فكل شيء ممكن تحقيقه. تناولنا تطوير الذات في ضوء مفاهيمه الفلسفية: التكيف مع التغيير (الصراع في وحدة)، معرفة الذات وتقييمها المستمر، الاستعداد للتغيير، الأمل في التغيير، الإيجابية، الشعور بالنقص مع الرغبة في التطوير، التفرد، الثقة بالذات، العمل الجاد، وغير ذلك من المقومات التي تشكل عصب تطوير الذات. تطوير الذات ثورة على الداخل لا على الخارج؛ يبدأ من معرفة الذات وتقييمها. الطريق إلى تطوير الذات مجهود مستمر ويحتاج إلى: (نضج، حكمة، تدريب، تكيف، خبرة، تحكم)، النضج أو الحكمة يعني إدراك اللوجوس والتكيف مع التغيير، يحتاج هذا التكيف والنضج، الذي يكتسب بالخبرة الشخصية إلى الإعداد والتدريب، التدريب على إدارة انفعالاتنا، والتحكم بالذات. وهكذا أصبحت أفكاره حول التغيير وتقييم الذات المتواصل، مصدر إلهام في فن تطوير الذات. فكل شيء نسبي، وليس هناك مستحيل. وفي العديد من مجالات الحياة تم استلهام النموذج الهيراقليطي، والذي أحدث طفرة في تلك المجالات كالصناعة والطب والتعليم.

الكلمات المفتاحية: تطوير الذات، التكيف (التناغم)، الصراع، التغيير، اللوغوس.

Self-development according to Heraclitus**Dr. Mona Ibrahim Khalil hegazy,****Department of Philosophy, Women's College, Ain Shams University****Abstract:**

The research deals with the idea of self-development according to Heraclitus, Which is a result of his thoughts on constant change and transformation, which allows for the

continuous development and formation of ends, because everything can be achieved. We discussed self-development in light of his philosophical concepts: Adapting to change (conflict within unity), self-knowledge and continuous self-evaluation, readiness for change, hope for change, positivity, a sense of inferiority with a desire for development, uniqueness, self-confidence, hard work, and other components that form the backbone of self-development. Self-development is a revolution inward, not outward; it begins with self-knowledge and self-evaluation.

The path to self-development is strenuous and continuous, requiring (maturity, wisdom, training, adaptation, experience, and control). Maturity or wisdom means understanding the logos and adapting to change. This adaptation and maturity which acquired through personal experience require preparation and training, training in managing our emotions and self-control.

Thus, his ideas about change and continuous self-evaluation became a source of inspiration in the art of self-development. Everything is relative and nothing is impossible. In many fields of life, the Heraclitus' model has been adopted, creating a breakthrough in areas such as industry, medicine, and education.

Keywords: Self-development, adaptation (harmony), conflict, change, logos

مقدمة البحث:

نعلم جميعاً أننا نعيش في عصر أصبحنا فيه سلعٌ تُباع وتُشتري، فقدنا فيه الشعور بأن كل إنسان هو ذات فريدة لها بصمة لا تضاهيها أو تشبهها أي بصمة في الوجود، نعيش عصرًا يمزقنا، يحول ذواتنا إلى لا شيء، يذوب في المجموع أو الكل: السياسي أو الاقتصادي أو التكنولوجي أو الثقافي.

ولذلك نحن في أمس الحاجة في واقعنا المعاصر إلى أفكار هيراقليطس، التي ترى أن التغيير والصراع اللذان يجعلان من الإنسان ذاتًا جديدة في كل لحظة هما الضمان الوحيد لبقاء العالم وتجديد الوجود. فالتغيير والصراع هما الضمان لتطوير الذات واستمرار الحياة، أما الثبات والنظام فلم يعدا منجاة لنا، فلسنا صورًا طبق

الأصل من بعضنا البعض. فالصدام والتغيير هما بوابة الحياة. والطمع في بعض من حب الذات والأنانية لم يعد جريمة بل لم يعد خيارًا، وإنما أصبح الضامن لاستمرار الوجود.

نحن أمام فيلسوف يرى أن إعادة خلق الذات وتطويرها في عالم البشر والأشياء لهما نفس أهمية إثبات الذات في عالم الوحدة. نعم، للمصارحة بأننا نحتاج من خلال الفلسفة إلى بناء واقعنا عبر بناء ذواتنا المتفردة، فبناء الجزء، أي بناء الشخصية، هو على قدم المساواة مع بناء الكل.

ولذلك يتضح جليًا أن تطوير الذات أو إعادة خلقها أو إعادة إشعالها فكرة هامة في الفلسفة الهيراقليطية؛ لكونها الضامن لاستمرار الوجود وفقًا لتصوره، كما أنها تستند إلى مفاهيم أساسية عنده كالصراع والتغيير واللوجوس: ذلك الدينامو الذى يمكن الإنسان من إدراك التغيير والتكيف معه ويفتح أمامه فرص التطوير.

وعلى ذلك، يقدم البحث تصورًا لتطوير الذات عند هيراقليطس في ضوء مفاهيمه الفلسفية التي تميزه وحده، والتي استخدمها الخبراء في العديد من التخصصات لاحقًا، لتطوير مجالاتهم والنهوض بها مثل: كالتكيف مع التغيير (الصراع في وحدة)، معرفة الذات وتقييمها المستمر، الاستعداد للتغيير، الأمل في التغيير، الإيجابية، الشعور بالنقص مع الرغبة في التطوير، التفرد، الثقة بالذات، العمل الجاد، وغير ذلك من المقومات التي تشكل عصب تطوير الذات.

وذلك ليس غريبًا على هيراقليطس. إذ إن أفكاره حول التغيير والتحول الدائم تفتح الآفاق والإمكانات أمام الإنسان من أجل التطوير والتحسين، فلا نهاية لشيء، والأمل دائمًا معقود، وفي كل نهاية بداية جديدة؛ النهاية دائمًا مفتوحة، مصطلح "فات الألوان" لا وجود له عند هيراقليطس، إذ نستعيز عنه بمصطلح "العيش في الحاضر المستمر". وبذلك جعل عقارب الساعة تتوقف أمام إرادة الإنسان في التغيير والتطوير، فأنا أصنع حاضري الآن وإلى الأبد، لا شيء يفوت ولا شيء ينقضي.

أصبحنا في زمن لم نعد نحتاج فيه إلى النهايات الجاهزة القابلة للتنبؤ، نحتاج لحاضر يصنعه الإنسان بنفسه، حاضر قابل للتغيير والتشكيل على الدوام، إذ أصبح التمسك بعناد بنمط حياة واحد يعني خسارتها، في حين أن العيش دائمًا على حافة

الهاوية، في استعداد دائم لأي شيء قد يأتي، هو بوابة الإنسان نحو الحياة، و من أبجديات فن تطوير الذات.

ويعد هذا من صميم ما تدعو إليه فلسفة هيراقليطس؛ فالنهايات الواضحة و القابلة للتنبؤ لم تعد موجودة، فالأمل في التغيير وتطوير نهايات متفرقة هما إنعكاس لفكرته عن التبادل الدائم بين الأضداد، فحتى النهاية غير موجودة؛ لأنها تقترب دائماً ببداية جديدة، فأنا أصنع اللحظة الآن وإلى الأبد.

ويمكن إجمال التساؤلات التي يجب عنها البحث في الآتي:

كيف يمكن أن يكون الصراع والحياة العاصفة المتوترة أساساً للتوازن وإعادة خلق الذات أو تطويرها والطريقة الوحيدة للاندماج مع المجموع أو الكل؟ كيف يكون الطريقين إلى أعلى وإلى أسفل هما واحداً؟

• هل الإنسان حر في تقرير مصيره وتطوير ذاته أم أنه ضحية مهزومة للتغيير الكوني؟

• هل استطاع أن يقدم تصوراً يستطيع الإنسان من خلاله أن يتكيف مع التغيير والتحول المستمر خاصة وأن فلسفته ليست بناء متواصلاً ولكنه هدم ثم بناء وهكذا؟ (الصراع في وحدة)؟

• كيف يظهر الأمل عند هيراقليطس فقط في الحياة العاصفة المتوترة التي تخلو من الاستقرار؟ وكيف تخلق هيراقليطس عن فكرة النهايات؟

• تطوير الذات يحتاج إلى مقومات تُبنى عليها الشخصية، فهل استطاع أن يقدم تلك المقومات؟

• ما هو الطريق إلى تطوير الذات؟

• هل استطاعت أفكار هيراقليطس أن تؤثر في واقعنا المعاصر، و أن يكون لها صدى في فن تطوير الذات اليوم ومجالات أخرى؟

المنهج المستخدم: المنهج التحليلي

وقد تم تقسيم البحث إلى العناصر التالية:

أولاً: تطوير الذات: المعنى اللغوي والاصطلاحي

ثانياً: تطوير الذات وتجديد الوجود (الكل)

ثالثاً: تطوير الذات والثورة على الداخل: إشعال الذات - المعرفة

رابعاً: مقومات تطوير الذات عند هيراقليطس:

١. الأمل - ٢. العمل الجاد وتجنب الاتكالية - ٣. النزاع أو الصراع. ٤. معرفة الذات وتقييمها المستمر: ٥. الراحة ٦. الثقة في الذات ٧. التجديد والتفرد (البعد عن النسخ المكررة) ٨. الشعور بالنقص والرغبة الدائمة في التطوير ٩. الحرية ١٠. تقبل التغيير والاستعداد له ١١. الإيجابية

خامساً: الطريق إلى تطوير الذات

سادساً: هيراقليطس اليوم وفن تطوير الذات

الدراسات السابقة

لم نعثر علي دراسات سابقة للموضوع تناولت فكرة البحث كموضوع رئيسي لها حتى وقت كتابة البحث. وقد حرصت الباحثة، بقدر الإمكان، على الاستفادة من بعض المراجع التي تناولت أفكاراً ذات صلة بفكرة البحث، سواء كانت هذه الصلة مباشرة أو غير مباشرة.

أهمية البحث: قد تساعد نتائج هذا البحث في تطوير الشخصية، بطريقة تجعلها قادرة على تحمل الصدمات والتوازن وسط الحياة المتوترة والتكيف معها (الوحدة في الصراع).

إذ إن امتصاص الصدمات والتعامل مع المواقف بمرونة- فكل شيء ممكن الحدوث- يساهم في بلوغ الإنسان التكيف الذي يساعده على التوازن وتطوير ذاته، وإدراك النجاح وسط صخب الحياة. تتمثل أهمية البحث في كونه يُخرج الأفكار القديمة إلى الواقع المعاش، ويقدم للإنسان المعاصر أفكاراً يستطيع الاسترشاد بها لتطوير ذاته، والخروج من كبوته، وتحسين واقعه، والانتصار على الفشل.

أولاً: تطوير الذات: المعنى اللغوي والاصطلاحي:

لقد ورد لفظ تحسين أو تطوير أو تنمية مرة وحيدة في شذرات هيراقليطس، حيث يقول في الشذرة (١١٥) "لنفس عقلها الذى يثريها أو ينميها αὐξων" (Heraclitus, 1967, pp. 568, 569)، بوصلة تطوير شخصية الإنسان وقدراته هي العقل، فاللوجوس هو بوابة الحياة، وهذا يعد بمثابة معني اصطلاحى لتطوير

الذات عند هيراقليطس، والمعنى اللغوي للكلمة في اليونانية القديمة يعنى تكبير To make large، زيادة increase، زيادة في القوة أو رفع أو تعظيم to increase in power، تقوية (strengthen). (Liddell & Scott, 1897, pp. 249, 250). ويورد ماركوفيتش الكلمات الإنجليزية التي تكافئ اللفظ اليوناني الذي يصف التنمية أو التطوير كالاتي: (Heraclitus, 1967, Growing, increasing, rising, pp. 568, 569).

ثانياً: تطوير الذات وتجديد الوجود (الكل)

هناك تكامل و ترابط بين تجديد أو تطوير الذات الفردية وتجديد الوجود الكلي، فالتغيير والتجديد المستمر للذات الفردية لا يتعارض مع نظام الكل، بل لابد أن نعي أن تجديد الذات هو معنى كلي يستمر به الوجود، لأنه يضمن استمرار الصراع الذي هو الضمان لاستمرار الحياة، فبدونه تتوقف كل الأشياء عن الوجود. يقول هيراقليطس في شذرة (٤٣): "لقد أخطأ هوميروس عندما قال: "ليت الصراع يزول بين الآلهة والبشر"، ولم يدرك أنه بذلك يصلي من أجل تدمير الكون؛ لأنه إذا استُجيبَت صلاته، فإن كل شيء سوف يزول". (Burnet, 1930, p. 136) وبذلك الوجود الفردي يحتاج إلى الأناية أو العمل لصالح الأنا؛ لأنه إذا أصبح الكل يعمل لصالح الكل، إذا تخطى كل فرد عن طموحه الشخصي وأحلامه لصالح المجموع، أضحت النتيجة سلبية لا طموح لا أحلام لا سعي، ولا شرور، ولا مشكلات ولا آلام، ولا نجاح ولا فشل حتى نبتكر الحلول، وبذلك انتهى الوجود. هذا الخط الواضح في فلسفة هيراقليطس من الربط بين الوجود الفردي والكلي يظهر في الشذرة رقم (٦٠) من ترجمة ميروسلاف ماركوفيتش^(١)، يقول فيها:

^(١) لقد اعتمدت على ترجمة ميروسلاف ماركوفيتش في ترجمة نصوص هيراقليطس، ولقد اعتمد ماركوفيتش ترقيمًا خاصًا به حسب موضوع الشذرات، تمامًا كما فعل على سامي النشار في مؤلفه "هيراقليطس فيلسوف التغيير"، مع اختلاف ترقيم الشذرات عند كليهما، وفي كل نص أدرجت ترقيم ديلز-كرانز الوارد عند ماركوفيتش ولم أذكر ترقيمه الخاص، ولقد ذكر ماركوفيتش الترقيمات الخاصة بالنص لأكثر من مترجم، ترقيمه الخاص يقابله ترقيم ديلز-

"الطريق إلى أعلى وإلى أسفل هما واحد، ونفس الطريق (Heraclitus, 1967, pp. 165,171)
"The way up and the way down are one and the same"

إذا كان هيراقليطس قد انتقد الإفراط في طلب الدنيا (الطريق إلى أسفل) لدى النفس الرطبة أو غير المنضبطة، فقد عودنا دائماً أن يتخذ جانباً آخر مناقضاً لكل موقف، فالنفس الرطبة أو النفوس الدنيا من الممكن تصنيفها بطريقة أكثر سموً وتقاضاً، فالإفراط في طلب الدنيا قد ننظر إليه على أنه إفراط في تأكيد وتحقيق الذات، فهي تجنح نحو إثبات ذاتها الخاصة والمتفردة (النشار و أبو ريان، ١٩٦٩، صفحة ١١٢)

تلك الشذرة خطيرة جداً ولابد أن ننتبه إليها، فهي تتعارض مع الشذرات التي ترى الطريقين على تباعد وتنافر تام، والتي يرى فيها أن الصعود نحو الضوء، الجفاف، الإدراك العقلي هو أفضل من الهبوط نحو الرطوبة والفوضى (Wheelwright, 1959, p. 65) والبلل هو فقدان الوعي والموت، أما النفس الحكيمة الأفضل فهي المرتبطة بالنار، بالضوء، والجفاف (Seaford, Wilkins, & Wright, 2017, p. 21)، يقول في شذرة (١١٧) "حين يكون الرجل مخموراً يتعثر، يقوده شاب غير ملتصق (غير ناضج)، ولا يعرف أين يذهب، تكون نفسه رطبة" (Heraclitus, 1967, p. 381) وفي (١١٨): "النفس الجافة أحكم وأفضل" (Heraclitus, 1967, p. 377)

ولأن الروح شيء ديناميكي يميل دائماً بنوع من الإلحاح الداخلي إلى أن يصبح مختلفاً عما كان عليه، إذ يقول في الشذرة (٤٦) من ترجمة بيرنت: "إن الضد هو الخير لنا" (Burnet, 1930, p. 136)^(٢)، فقد تكافح الذات (إذا كانت حكيمة ومتميزة) للصعود إلى الأعلى لتصبح أكثر جفافاً وإشراقاً وناراً، وإذا خضعت

كرانز وغيره، وذلك في بدايه ترجمته التي أرفق معها النص اليوناني، واعتمدت في ادراج الشذرات على ترقيم ديلز - كرانز.

^(٢) لجأت لترجمة بيرنت في بعض الشذرات، لأن هناك شذرات موجودة عند بيرنت غير موجودة في ترجمة ماركوفيتش، والتي احتوت على ترقيم الفقرات الخاص بديلز - كرانز، اللذان اعتمدت على ترقيمهما في إدراج الشذرات.

للانحطاط، فقد تنزلق إلى الأسفل لتصبح أكثر رطوبة. (Wheelwright, 1959, p. 62)

وبذلك من الصراع والتردد بين الممكنات المتناقضة وفقدان الشعور بالاستقرار نحن في حالة من إثبات الذات المستمر، وتطويرها.

الاختلاف بين تلك الشذرات التي تبدو متناقضة هو اختلاف في الجوانب التي تشير إليها ليس إلا، هناك الجانب الشخصي الأخلاقي، والجانب الكوني الوجودي، وهما متكاملان ومتربطان، فالتجديد المستمر للذات يصب في مصلحة تجديد الحياة واستمرار الوجود. ولا يجب أن نفهم من أن الطريقتين واحد أن الشخص بإمكانه التوقف عن الاختيار، قائلاً لماذا أكلف نفسي العناء طالما طريقي في الحياة يدخل ضمن المنظومة الكونية الكبرى. فهذا التوقف هو محض وهم وخداع للذات-self delusory، لأن النفس التي تحاول تجنب الاختيار تختار في تلك المحاولة للتجنب ذاتها، عندما تدع فعلها يُحدد من قبل دوافع مظلمة بدلاً من نور العقل (Wheelwright, 1959, pp. 66- 65).

التداخل بين الوجود الفردي والكلّي لا يعني أن النهاية محتومة ومحسومة، فالنهاية لا تعني الهزيمة إلا لأولئك الذين يعدون أنفسهم ضحايا غير راغبين فيما تؤول إليه الأمور، فكل نهاية تحمل في طياتها بذوراً لبداية جديدة، إن الروح الحكيمة والهادئة عند هيراقليطس، التي تتحرك بثقة ورشاقة نحو النور، تقبل الزمنية وشروطها باختيارها الخاص؛ وبالتالي فهي لا تجعل نفسها ضحية مهزومة للتغيير بل مشاركاً في العملية الإلهية (Wheelwright, 1959, p. 86).

فهم الإنسان للوجود، وما يتضمنه من فهم الصراع بين الأضداد والتحول الدائم، بوصفهما أصل الحياة يضمن تقبل الإنسان للتغيير وعدم التذمر والحرية في اختيار المصير، وهذا هو ما يحقق الوحدة مع الكل، يقول في الشذرة (٥١): "يجعل الناس كيف يكون الشيء مختلفاً ومتقاعاً مع نفسه، فالتناغم يقوم على الشد والجذب (التوتر) بين الأضداد، كالحال في القوس والقيثارة" (Heraclitus, 1967, p. 119)

ليس هناك نهاية لشيء، فكل شيء مستمر في التغيير، هناك تبادل دائم بين الأضداد وشد وجذب، فالأمل دائماً معقود، وليس هناك مصير محتوم، لأنه لا وجود لشيء مطلق، وهذا ما قد نعبر عنه بمصطلح يبدو الأقرب هو "الآن الأبدى"، والذي

تعبّر عنه الشذرة (١٠٣) "في الدائرة البداية والنهاية واحدة" (Heraclitus, 1967, p. 175)

فالتقلب بين الأوضاع والتغيير من أعلى إلى أسفل، ومن أسفل إلى أعلى، والمرونة في قبول كل الأوضاع المتناقضة بين الفقر والغنى والنجاح والفشل، وتقبل كل ذلك بفهم ووعى هو مفتاح الوحدة بين الطريقتين والحرية والمشاركة فى عملية التغيير الكونية.

إن الطريقتين متكاملتان وضروريان (الطريق إلى أعلى وإلى أسفل)، فالموت فى المعركة- أى فى حالة من النشاط المكثف- هو أكثر شرفاً وامتياراً من الموت فى مرض بطيء، يقول فى الشذرة (١٣٦): "نفوس الناس الذين يستشهدون فى المعركة أكثر نقاءً من نفوس من يموتون من المرض" (Freeman, 1948, p. 34)

فالفعل والحركة والنشاط هو أفضل من الانعزال، فكفاحنا فى عالم الحس ضروري، إذ نحارب فيه من أجل اللوغوس. صحيح أن الإنسان من الدرجة الأولى (ἀριστος) هو روح جافة ونشطة (عاقلة)، طريقه هو للأعلى؛ لا يتبع الحشود وشعاراتهم الشعبية (Wheelwright, 1959, pp. 87, 86)، إلا أنه لا يجب عليه أن يقف منفصلاً، فالرجل المتفوق لن ينعزل أبداً: يجب أن يحافظ، من خلال الإدراكات السريعة، على قرابة نشطة ومتجددة دائماً مع الكلمة النارية التى تحيط به، والتى تربطه بالكل، و لا يمكن تحقيق مثل هذه القرابة تماماً فى عزلة؛ فمن الضروري أن "نسترشد بما هو مشترك بيننا"، يقول فى الشذرة ١١٤ (إذا تكلمنا بالعقل، يجب أن نؤسس قوتنا على ما هو مشترك بين الجميع (اللوغوس)... (Heraclitus, 1967, p. 91)، وفى الوقت نفسه، نصحح ونتحدى مخاوف البشر الخاطئة من التغيير والتحول المستمر الناتج عن فقدان صلتهم باللوغوس، يقول فى الشذرة (٧٢): "على الرغم من أن الناس يرتبطون به (باللوغوس) ارتباطاً قوياً، إلا أنهم يظلون منفصلين عنه" (Heraclitus, 1967, p. 18)، وبذلك نحقق حالة من "الخبرة المشتركة" (Wheelwright, 1959, p. 87)، أو نؤسس قوتنا المشتركة عندما يألف الجميع التغيير، وهذا ناتج عن الوعي باللوغوس وقانون الحياة. ونصل إلى حالة من الوحدة، وبذلك يصب الوجود الفردي العاقل فى صالح الوجود الكلي،

ويشارك في التأثير في الكون وفي التغيير دون أن يكون ضحية مهزومة للتغيير الكوني، بل مشاركاً فعالاً بوعي.

وبذلك، هناك نوعان من التغيير: التغيير الوجودي والشخصي. في كل الأحوال، سيمر على ذاتك التغيير ولن يتوقف طبقاً لقوانين الوجود، فعليك أن تحاول أن تتغير للأفضل، بدلاً من أن تصبح مجرد ترس في آلة تحركه الأقدار.

ومجمل القول: تلك الشذرة التي ترى أن الطريق إلى الأعلى والأسفل واحد، توصل رسالة مهمة للإنسان، وهي: لقد أطلقنا يديك لتأكيد ذاتك وإثبات تفردك، إثبات ذاتك في عالم الوحدة هو مهم سواء بسواء، كإثباتها في عالم البشر والأشياء، إذ أن رحلتك نحو الواقع، وصخب الحياة الإنسانية ومواقفها، ترتقي إلى مقام رحلتك نحو الوحدة والطريق إلى أعلى.

وبذلك، فإن تجديد الذات من خلال أفعالها الفردية وانغماسها في دنيا الواقع ليس هبوطاً بمقامها- طالما اهتدت بنور العقل- وإنما هو تجديد للوجود واستمرار للحياة

ثالثاً: تطوير الذات والثورة على الداخل:

اشغال الذات- المعرفة

التطوير والتغيير عند هيراقليطس هو ثورة، فكل شيء في فلسفته يوصف بأنه حالة متواصلة من التدمير الذاتي ثم إعادة التجديد الذاتي (Friedl, 2018, p. 33). التطوير عنده ثورة تبدأ من الداخل، يقول في (١٠١): "لقد بحثت أو نقبت في نفسي" (Heraclitus, 1967, p. 57)

كنزك موجود بالفعل داخلك، وليس في الخارج، كنزك ليس امتلاك الكثير من المال، أو الكثير من الممتلكات أو الكثير من "المكانة" أو "الشهرة". يقول في الشذرة (٢٢) "أولئك الذين يبحثون عن الذهب يحفرون الأرض كثيراً ويجدون القليل" (Heraclitus, 1967, pp. 37, 38)

وهذا حال من يهتم بصنم المال، فهو صنم أصم لا يفيدهم كثيراً، إنهم يتعبون كثيراً في البحث عن الجزئي والحسي، ولا يجنون شيئاً؛ لأنهم يبحثون عما لا يجب البحث عنه. (مجاهد، ٢٠٠٢، صفحة ٤٥)

وكأن لسان حال هيراقليطس يقول للرجال الذين يحفرون أطناناً من الأوساخ للعثور على الذهب: لماذا تعملون بجد في الحياة لأجل أشياء مادية عديمة الفائدة؟ لا تبحثون عن كل ما له قيمة خارج أنفسكم، بل ابحثوا عنه داخلها.

تغيير الذات أو الثورة على الداخل يحتاج إلى المعرفة وإعادة إشعال الذات المستمر، وكلاهما متكاملان؛ فلا يمكن للمرء أن يعرف ماهية النفس إلا من خلال المرور بعملية تجدد الذات أو إشعال الذات self-rekindling. الذات فريدة من نوعها؛ لأنها تمتلك وحدها الخاصية المزدوجة المتمثلة في الوجود ومعرفة الوجود، فهي تشتعل من الداخل - مثل النار التي تشتعل من شرارة صغيرة. (Wheelwright, 1959, p. 64)

إن النفس بطريقة ما قادرة على تحديد مصيرها بشكل كبير، وهناك حقيقتان متعارضتان لا يمكن القضاء عليهما عن الذات، وهما: الأول، العقل المستيقظ سوف يظل دائماً في حالة من التوتر والصراع غير المحسوم (Wheelwright, 1959, p. 64)، يقول في الشذرة (٨٠): (...الحرب حالة عامة...)، (Heraclitus, 1967, p. 137). والثاني، يجب أن تسعى الذات جاهدة نحو أقصى نشاط أو إنجاز يمكن تحقيقه (التطوير والصعود المستمر) والمبني على المعرفة الحقيقية، والذي يتم تمثيله من خلال التشبيهات المتناقضة للجفاف والرطوبة عند هيراقليطس (Wheelwright, 1959, p. 64).

والثورة مستمرة للتغيير والتطوير، الثورة على الذات، على الداخل، دائمة لا تتوقف لأن التغيير لا يتوقف، يقول في الشذرة (٩١) من ترجمة فريمان "من المستحيل أن تنزل النهر نفسه مرتين" (Freeman, 1948, p. 31). لا تبحث عن السعادة وتغيير حياتك للأفضل في الخارج، إبحث عنها داخل ذاتك، لا يمكنك تغيير العالم ولكن يمكنك تغيير نفسك. الثورة والتطوير يبدأ من الداخل، من الذات، ويبدأ بالمعرفة وإشعال الذات، والثورة مستمرة.

رابعاً: مقومات تطوير الذات عند هيراقليطس:

١. الأمل

في الشذرة (١٨) يقول: "إذا لم تأمل فيما هو غير متوقع أو لا يُتوقع، فلن تحصل عليه، لأنه سيكون من الصعب أن تبحث عنه وتجده، ومن الصعب أن تتجزه" (Heraclitus, 1967, pp. 39,40).

يعرف هيراقليطس الإنسان بقدرته على الأمل (مجاهد، ٢٠٠٢، صفحة ٩٩)، وتحقيق الذات بشكل متجدد ومتواصل يحتاج إلى الصراع، الحرب. و الأمل هو السلاح الذي يقاتل من أجل التغيير والتطوير.

تعبير الأمل في شيء لا يمكن أن نأمل فيه أو لا نتوقع حدوثه unhoped عند اليونان هو طريقة معتادة لاستحضار موقف غير معقول أو طلب المستحيل بتعبيرنا المعاصر، ولكن هيراقليطس أخذ موقف معارض لذلك، إذ نجده يذكر هذا المصطلح صراحة وبمعناه المطلق، وفي موضع وحيد في الفلسفة اليونانية، وأصبح يعني لديه الأمل الأعلى، وكل ما عداه من الآمال هو عبث، إنه أمل ينأى بنفسه عن كل الحسابات، الأمل فيما لا يمكن توقعه يعطينا حقيقة الأمل، والتي تطالبنا بأن نتوقف عن تمزيق أنفسنا في آلاف الآمال من كل نوع (كجمع المال أو الشهرة)، ونتمسك بهذا الأمل الفريد وحده، فليس من الجيد للرجال أن يرغبوا في أشياء عديدة وأن يحصلوا على كل ما يرغبون (Chrétien, 2002, pp. 103, 104)، يقول هيراقليطس في (١١٠): "ليس من الجيد للرجال أن يحصلوا على كل شيء يرغبون فيه" (Heraclitus, 1967, p. 390).

الأمل في ما لا يمكن توقعه لم يعد يعني طلب المستحيل، بل أصبح يمكن تحقيقه فقط إذا توقعنا تحقيقه، إذا امتلأنا أملاً فيه، إذا آمننا بذاتنا وبقدراتنا. والأمل فيما لا يمكن توقعه هو الأمل في أمور عظيمة: كإدراك اللوجوس تتضح طاقة الأمل في فلسفة عند هيراقليطس في الشذرة (١٠٣) "في الدائرة تكون البداية والنهاية واحدة" (Heraclitus, 1967, p. 175)

تلك الشذرة جعلت النهاية دائماً مفتوحة، مصطلح "قات الاوان" أصبح لا وجود له عند هيراقليطس، نستعيز عنه بمصطلح الآن الأبدى أو بتعبير آخر "العيش في الحاضر المستمر". وبذلك جعل عقارب الساعة تتوقف أمام إرادة الانسان في التغيير والتطوير، فأنا أصنع حاضري الآن وإلى الأبد، لا شيء يفوت ولا شيء ينقضي. فليست كل الأشياء تتدفق وتتبدل فحسب، بل كل الأشياء تدور: ففي ميلاد كل شيء تكمن نهايته، وفي كل نهاية بداية جديدة. إن كل الجهود البشرية تبطل ذاتها، وكل انتصار هو أب الهزيمة أو يحمل في طياته الهزيمة. إن صيغة التفاؤل والتشاؤم

هما نفس الشيء؛ لأن كلاهما يفترض الآخر. لا يوجد تقدم حقيقي، ولا إنجاز حقيقي. إن مسار التاريخ ليس سوى تناوب متكرر لا ينتهي بين الميلاد والموت (Laguna, 1921, p. 254). تمامًا كحال الإنسان، يُشعل ثم ينطفئ مثل المصباح في الليل. يقول في الشذرة (٢٦) "فني الليل يشعل الإنسان لنفسه نورًا؛ لأن بصره ينطفئ" (Freeman, 1948, p. 26)

وبذلك يكون الأمل فيما لا يمكن توقعه هو السبيل نحو تطوير الذات، وهو لا يعنى طلب المستحيل عند هيراقليطس، وإنما يعنى أن يكف الإنسان عن تمزيق نفسه في آلاف الآمال، ويسعى نحو الأمل الأعلى، وهو إدراك اللوجوس.

٢. العمل الجاد وتجنب الاتكالية

في الشذرة (١٠٦) يلوم هيراقليطس الشاعر هزيود على اعتباره أن بعض الأيام سيئة وبعضها الآخر رائعة، قائلاً: "لم يكن هزيود يدرك أن طبيعة الأيام جميعًا واحدة" (Freeman, 1948, p. 32).

علينا ألا نلقي اللوم على الأيام. فعلى قدر سعينا وتحقيقنا لذاتنا تكون طبيعة الأيام، المشكلة لا تتعلق بالخارج، تتعلق بالداخل؛ كل شيء يؤول إلى إرادتنا، وقدرتنا على التغيير وقهر الظروف الصعبة.

من أكثر ما يكرس للعمل والكفاح وتجنب الاتكالية قوله في الشذرة (١٣٦): "نفوس الناس الذين يُستشهدون في المعركة أكثر نقاءً من نفوس من يموتون من المرض". (Freeman, 1948, p. 34)

وتتضح دعوته للبعد عن الاتكالية والإيمان بقدرات الإنسان في قوله شذرة (١٤): "الأسرار التي يتبعها الناس ليست مقدسة" (Heraclitus, 1967, p. 465)، فالمفهوم السحري الديني القديم للسيطرة الخارقة للطبيعة على مصير الفرد هو وهم. لا ينبغي لنا أن نبحث عن مصادر السعادة والشقاء في مثل هذه القوة، بل في الفرد نفسه (Laguna, 1921, p. 253).

وبذلك يكون أحد مقومات تطوير الذات العمل الجاد، وتجنب إلقاء اللوم على القدر. فالإنسان هو سيد نفسه ومصيره بيده، وقادر على تطوير ذاته بالعمل الجاد، ولا سلطه عليه إلا إرادته.

٣. النزاع أو الصراع

هيراقليطس هو فيلسوف التنوير، فيلسوف المفارقات، ولذلك يتخذ الصراع لديه معنى مختلف، فالنزاع والكراهية لا يتخذان معنى سلبياً لديه، إذ إن الحب ذاته لا ينشأ إلا من الصراع، يقول في شذرة ٥١: (...التناغم قائم في التوتر بين الأضداد..) (Heraclitus, 1967, p. 119). فالصراع هو الحافز لتحقيق الوحدة والتناغم والحب في الكون.

وفي شذرة (٨) يقول: "من الأشياء التي تختلف يظهر أجمل تناغم" (Freeman, 1948, p. 25)، فالحب قوة تجمع وتوحد وتفرغ كل الإمكانيات البشرية الفردية وتصهرها في الكل.

يقول "جوثرى" الحرب (الصراع، التوتر) هي القوة الكونية الحاكمة والخلقة" (Guthrie, 1978, p. 446)، شعلة الغضب والكراهية تلهب الحماس من أجل العمل. لذلك، النار لديه رمز للحركة والحياة والوحدة، وهي رمز للصراع والحرب والتغير الدائم.

وقد وصل إلى مرحلة تقديس الصراع، فالحرب هي الأب والملك لكل شيء، وبهذا فقد استعار تعبير هوميروس عن زيوس، فالحرب، وليس زيوس هي الإله الأعلى (Guthrie, 1978, p. 446).

ولذلك، ربط النار بالله والنفس والحياة والعقل. النار ليست مدمرة، إنما هي قوة تحويلية transformative force، ومصدر الحياة والحركة، ونور الفكر والمعرفة (Visnovsky, 2006, p. 1152).

إن كل الأشياء بلا استثناء تأتي إلى الوجود بالحركة أو يتشكل وجودها بالحركة، والنفس هي أكثر ما ينطبق عليها هذا، وأعطى مثالاً على مشروب مقدس لا يمكن الحفاظ على طبيعته إلا بالحركة؛ بدونها تنفصل مكوناته ويفقد طبيعته. هكذا، تتوقف النفس عن تشكيل وجودها، وتفقد طبيعتها إذا منعت عن ذاتها التغيير والحركة. (Wheelwright, 1959, pp. 64,65)، يقول في الشذرة (١٢٥): "إن مزيج الخمر ينفصل أيضاً إذا لم يتم تحريكه باستمرار" (Freeman, 1948, p. 33). التمسك بعناد بنمط الحياة الواحد يعني خسارتها؛ في حين أن العيش دائماً على حافة الهاوية، في استعداد دائم لأي شيء قد يأتي، "متوقعاً ما هو غير متوقع"، يعني

مواجهة الحياة بشروطها الخاصة؛ من خلال الاستسلام لقانون التغيير المستمر. إن الذات المتعصبة التي لا تتفهم قانون التغيير، مثل شراب الشعير الساكن، تميل إلى التحلل والتفكك، وتكون أفكارها عن الواقع والحياة وهمية. لا يمكن أن نعرف حقيقة هذا العالم المتنوع والمتناقض الذي نعيش فيه إلا عندما نخضع أفكارنا، باستمرار للتغيير والتطوير، الذي يتناسب مع طبيعة الحياة والواقع الذى نحياه (Wheelwright, 1959, p. 65).

والصراع أو التغيير ما هو إلا حالة من الإصرار المستمر على إثبات الذات وتطويرها، فالهدف من النزاع والتردد بين الممكنات هو التحسين والتطوير، طرد كل ما هو متدنٍ، وتحقيق الكمال الذاتي، والوصول بالإمكانات البشرية إلى أقصى درجات التحقق.

وبذلك، فإن الصراع أو [الحرب أو الكراهية التى تفرق] هى دعوة للحياة، دعوة لإيجاد إمكانية جديدة للحياة، دعوة لتحقيق وتطوير الذات. فالمشاعر السلبية مهمة أكثر من الإيجابية من أجل إيقاد شعلة الحماس وانطلاق طاقات الإنسان الكامنة. فالذات المتعصبة التي لا تتفهم قانون التغيير وتعيش نمط الحياة الواحد تسعى نحو نهايتها.

٤. معرفة الذات وتقييمها المستمر:

ليس هناك حقيقة دائمة ثابتة إلا التغيير، والحقيقة الدائمة الوحيدة أنك تصبح شيئاً جديداً باستمرار، ولذلك حياة الإنسان هي عملية تقييم متواصل ناتج عن الصراع الدائم بين قواه العليا والدنيا. وفي نهاية كل مرحلة من مراحل الصراع، يصل الإنسان لمستوى قيمي آخر يحل محل السابق (Farmer, 2014, p. 129).

وتقييم الذات والصعود نحو الأعلى، النابع من اتخاذ القرارات السليمة، يحتاج إلى معرفة الذات.

لذلك أدرك هيراقليطس أهمية فهم الذات، بقوله فى الشذرة (١٠١): "لقد بحثت أو نقبت فى نفسي" (Heraclitus, 1967, p. 57)، وبذلك فقد أدرك قوة الذات وإمكاناتها الهائلة قبل سقراط. علينا أن نبحث في ذاتنا، ونعيد بناء تجربتنا الذاتية الخاصة، وفي فعلنا لذلك، يعي الإنسان ذاته كشيء يعاد خلقه وتجده باستمرار، بواسطة اختياراتها الخاصة، فذات الإنسان هي خزان لانهائي bounded reservoir

من الاحتمالات والاختيارات المتعارضة، وقد استفاد من هذا الفهم للذات في تفسير الوجود. (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 58)

يتكون الوجود عند هيراقليطس من إمكانيات أو احتمالات متناقضة، إذ يختار الآن هذا ثم ذاك، في عملية يكون الصراع والتبادل المستمر continual oscillation بين الأضداد هو جوهرها، عملية الصراع قابلة للتنبؤ؛ على الأقل لأنه تم تحديدها بواسطة قانون التبادل الدوري بين المتناقضات، لكن الصراع ليس آلياً، ولكنه مضاء من الداخل، وتم إعطائه معنى ومعقولة بواسطة "النار العاقلة" التي تترك الحالة الأفضل. هذا الصراع ينطبق على النفس الفردية كذلك، فمفارقات ضعف الإرادة تكرر ما يحدث في الكون، فالنفس تنوى أن تختار الأفضل ولكنها في كثير من الأحيان تحتار الأسوأ بحرية (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 58)، وهذا هو معنى ضعف الإرادة أو الأكراسيا.

ضعف الإرادة الأخلاقي هو معنى يكرس لمفهوم الصراع بين الأضداد والحرية الفردية، والنزاع أو الصراع داخل النفس بين الاختيارات هو جوهر التطوير. يقول هيراقليطس في نص يشرح فيه ضعف الإرادة في الشذرة (٨٥): "من الصعب مقاومة رغبة القلب؛ لأنه يشتري كل ما يرغب فيه بثمن الروح" (Heraclitus, 1967, p. 386).

وفى تعليق ماركوفيتش على النص، يرى أنه يقصد بالقلب مركز الانفعال والعاطفة والرغبة، ويدرج تفسير بيرنت للشذرة بقوله: إشباع رغبة القلب يعني استبدال نار الروح الجافة العاقلة بالرطوبة، وهو الصراع بين العقل والرغبة، والمقاومة في قوله: مقاومة رغبة القلب "دليل الصراع بين الاختيارات المتعارضة" (Heraclitus, 1967, pp. 386,387)، وهو معنى الأكراسيا أو الضعف الذي تحدث عنه أرسطو فيما بعد بشكل أوضح بكثير.

وبذلك تكون الإنكراتيا مهمة لتطوير الذات أخلاقياً، وضبط اختياراتها. النفس الأفضل لدى هيراقليطس هي التي تمارس الصراع وتثبت ذاتها بشكل فعال، وذلك بمعنيين، الأول أن يكون صراعاً يحفظ للنفس أن تكون في أفضل حالة ممكنة في مواجهة كل أنواع الضغوط التي قد تدفعها للأسوأ، والثاني: التدريب على تحقيق قدرات أعلى (التطوير)، وذلك يتطلب مواجهة عقبات وعوائق خارجية،

والتدريب الأفضل لاختبار الذات هو التدريب ضد خصم أو منافس قادر وفعال. فالصراع البشري هو صراع دائم بين الأفضل والأسوأ، ويتمخض عن هذا الصراع نماذج معينة من البشر، من الشخصيات، من الاختيارات، فيها من يمثل الخير، ومن يمثل الشر، فيها من يحظى بالجفاف أو البلل، فيها من يتبع المجد، ومن يتبع غرائزه الحسية (Schofield & Nussbaum, 1982, pp. 46, 47). يقول في الشذرة (٢٩): "يفضل خيرة القوم شيئاً واحداً عما عداه ألا وهو المجد الخالد بدلاً من الأشياء الفانية. أما الغالبية فتقنع بأن تكون كالماشية التي تقتات" (Heraclitus, 1967, p. 507)، هذا الفرق بين من سلك الطريق إلى أعلى وجعل اللوغوس الأعلى هدفه، ومن انخرط في الحسي كالحيوان.

يشترك العقل الكونى عند الجميع، فهو موجود فى أى إنسان مثلى أو مثلك، والإنسان ليس تلك الذات الكاملة الثابتة، ولكنها تتغير باستمرار، تصنع أحياناً تقدماً أو تراجعاً فى عملية خلق الذات Self-creation المتجدد، ومن ثم يأتى إنسان استثنائي (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 50)، فالإنسان لا يمكن التنبؤ بما سوف يفعله، لا يمكن التنبؤ بشكل تغييره. فالإنسان يعايش الصراع باستمرار مثلما كان الصراع قانون العقل الكلي.

يتسم الصراع بين المتناقضات في الكون بسمتين متعارضتين، وهما، النظام أو التحديد والحرية، فالتغيير منظم وقابل للتنبؤ، ولذلك محكوم بالضرورة، ومن ناحية أخرى هو تغيير حر؛ والحرية تكمن في القول "الصراع عادل" (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 52)، والعدل لا يستوى مع الإكراه، ولكن يقترن بالحرية، يقول في الشذرة (٨٠) حيث يجمع بين الجبر والحرية في حالة الصراع: "يجب أن نعلم أن الحرب حالة عامة، وأن الصراع عدل، وأن كل شيء يحدث بالصراع والضرورة" (Heraclitus, 1967, p. 137).

وبذلك، معرفة الذات وتقييمها المستمر، الناتج عنه اتخاذ القرارات السليمة بعد الصراع والتردد بين القرارات (الصعود والهبوط بين الأدنى والأعلى)، هو الطريق الى التغيير والتطوير، النابع من الاختيار السليم المستند الى العقل.

٥. الراحة

استمرار الحياة يعني التجديد والخلق الذاتي المتكرر repeated self-renewal، والتجديد الذاتي يتطلب الراحة، وهو توقف أو ثبات جزئي مثل النوم أو

الموت (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 52)، يقول في الشذرة (٨٨):
"أيّ ما يكون فينا فإنه نفس الشيء: الحياة والموت، اليقظة والنوم" (Heraclitus, 1967, p. 218)، وفي التغيير لحالة جديدة، فهي ترتاح، يقول في الشذرة (84a):
"في تغييرها (النار) فهي ترتاح" (Heraclitus, 1967, p. 303).

لا يمكن أن يكون الصراع والتغيير بلا نهاية، لأنه حينها سيكون ميؤوساً منه ولا طائل منه. لذا، يجب أن يُتَوَجَّح بالنجاح بعد وقت محدود؛ وبعد ذلك، يجب أن يبدأ الصراع من جديد، من أجل تجديد معنى الحياة. استمرار الحياة يعني تجديدًا ذاتيًا متكررًا، وهذا التجديد الذاتي يتطلب الراحة، وهي تفكك جزئي، نوم أو موت. كل ضد هو الشيء نفسه، فالحياة والموت، اليقظة والنوم، الشباب والشيوخ جميعهم واحد؛ هؤلاء يغيرون حالتهم ليصبحوا أولئك، وأولئك يغيرون حالتهم مرة أخرى ليصبحوا هؤلاء، وفي التحول إلى كل حالة مختلفة، فإنهم يستريحون (Schofield & Nussbaum, 1982, p. 52).

وبذلك يناظر هيراقليطس بين الكون والذات البشرية، فالذات البشرية هي مرآة مصغرة للكون، فكما يلجأ النظام الكوني للراحة بعد كل عملية تغيير وتجديد، يحتاج الإنسان الراحة بعد كل عملية تجديد للذات؛ لاستعادة طاقته وتوازنه، وبدء مرحلة جديدة، تمامًا كما يحتاج المستيقظ الذي أهلكه العمل النوم والراحة ليستعيد نشاطه، وبذلك الراحة بعد كل عملية جديدة من عمليات تطوير الذات هي مكمل ضروري لا غنى عنه، ودافع للاستمرار في العمل والتطوير.

٦. الثقة في الذات

يقول هيراقليطس في الشذرة (٨٦): "نظرًا لفقدان الثقة عند البشر فإن (اللوجوس) يفلت من معرفة الرجال" (Heraclitus, 1967, pp. 42,43)

الثقة مهمة لأجل إثبات الذات، وتطويرها. ومعرفة اللوجوس مهمة لإنسان يود أن يعيش حياة أكثر طموحًا وأكثر مجداً، يفهم فيها دوره الحقيقي في الكون، ويفهم الحكمة من وجوده، ويفعل كل شيء في حياته بالصورة المثالية، وبشكل يختلف عن الدهماء والعامّة.

وينبهننا هيراقليطس بأننا لابد أن نثق في كوننا قادرين على إدراك اللوجوس، وتطوير حياتنا، لأن فقدان الثقة في أنفسنا يمنعنا من تحقيق هدفنا. ومعرفة اللوجوس هي معرفة للذات، ومن ثم إيقاد لشعلة النفس في الاختيار والتطوير.

٧. التجديد والتفرد (البعد عن النسخ المكررة)

في الشذرة ٧٤ "يجب علينا أن ألا (نفكر أو نفعل) مثل أطفال آبائنا" (Heraclitus, 1967, pp. 471, 473)

يجب أن نتمرد، يجب أن نتحرر، نتحرر من أى سلطة أو قيود تفرض علينا نمط حياتنا وتحولنا لصورة نمطية مكررة، وتحرمنا حقنا الطبيعي في التفرد والاختلاف، تمامًا مثلما يتبع الطفل والديه ويستمع لكل ما يقولون، يجب أن نعيش أفكارنا، آمالنا، طموحنا الخاص، لا آمال غيرنا.

وقد قلنا من قبل أننا نعيش في عالم اليوم مطالبين بأن نفقد هويتنا الذاتية، وأن نشحذ كل طاقتنا لخدمة الآخر، في عالم يشكل أهدافنا وأفكارنا وأفعالنا بالشكل الذي يرضيه، والأسرة هي نموذج مصغر لهذا العالم. يطالبنا هيراقليطس بأن نتحرر من ذلك، بأن يكون لنا القدرة على إثبات ذواتنا بالشكل الذي نختاره، فكل ذات هي معجزة لن تتكرر، يجب أن ننقب في داخلها لنعرف وظيفتها المتفردة، التي خلقت من أجلها، داخل تلك المنظومة الكونية الكبيرة التي تتشابك وتتنازع أفرادها في علاقاتهم. وبدون أن نتمرد ونختار ونختلف، لن نستطيع تطوير ذواتنا.

٨. الشعور بالنقص والرغبة الدائمة في التطوير

يقول هيراقليطس في الشذرة (٧٩): "يعد الإنسان طفلاً (أحمقاً) إذ قورن بالألوهية تمامًا كما نقارن الطفل بالرجل" (Heraclitus, 1967, p. 487)، وفي (٧٨): "الطبيعة الإنسانية ليس لديها القدرة على الفهم الكامل (البصيرة)، ولكن الطبيعة الإلهية لديها تلك القدرة" (Heraclitus, 1967, p. 477)

وبذلك يُعد النقص جزءًا من النسيج البشري، وعليه أن يثبت في كل لحظة أنه جدير بهذه الإنسانية (مجاهد، ٢٠٠٢، صفحة ٢٩)، فمن خلال أفعاله واختياراته هو يسعى إلى الكمال باستمرار، يتغير ويتطور من حالة إلى أخرى، فهو يعايش حالة من إثبات الذات المستمرة من أجل تحقيق الكمال، وسد النقص الذي يشعر به.

التغير والصيرورة علامة على النقص، وصورة من صور السعى نحو الكمال والتطوير .

٩. الحرية

كما يحتاج التطوير الى معرفة، فهو يحتاج إلى حرية، وقد أطلق هيراقليطس العنان لحرية الإنسان، فليس هناك شيء مفروض عليه أو محدد له مسبقاً، وبذلك لا يوجد سقف لإبداعه، يقول في شذرة (١١٩): "شخصية الإنسان تحددها أخلاقه"^(٣) (Heraclitus, 1967, p. 502)، شخصية الإنسان هي شيطانه، ليس فقط إلهه بل وحارسه الإلهي، ومصيره في هذا العالم والعالم الآخر (Kahn, 1964, p. 200)، هذا يؤكد بصمة الإبداع الفردي، كل فرد متفرد بشخصيته وصانع مصيره، وليس هناك قوة عليا تحدد مصير الإنسان.

وفي تعليق ماركوفيتش على هذا النص يقول: شخصية الإنسان الفردية وأخلاقه تعتمد على الطريقة التي يتصرف بها، وقراراته في الحياة، ولذلك مصيره مرتبط بأخلاقه، ولا يرتبط بأعلى قوة عليا (Heraclitus, 1967, p. 502)

انتقد هيراقليطس الأسرار التي تمارس بين البشر، فهي أسرار غير مقدسة، وفي تضحياتهم يطهرون أنفسهم عبثاً بتدنيس أنفسهم بالدم، وحتى طقوس الدفن غير عقلانية (Tasdelen, 2014, p. 912)، ويتضح التحرر الفكري عند هيراقليطس وتحرير إرادة الإنسان من الطقوس الشكلية والأسرار والسحر في الشذرة (٥) حيث يقول: "العامة يطهرون أنفسهم بأن يلطخوها بالدم، كمن يلطخ نفسه بالطين ليغتسل من الطين" (Heraclitus, 1967, p. 459).

١٠. تقبل التغير والاستعداد له

لا تحاول أن توقف التغير؛ لأن ذلك يعارض قانون الحياة، ويصل بالإنسان إلى الجمود، والحياة على وتيرة واحدة، وتجميد طاقاته الإبداعية. الإيمان بالتغيير والاستعداد له يتضح في الشذرة (١٢) "أنت لن تنزل النهر نفسه مرتين" (Heraclitus, 1967, p. 206). كل شيء متغير، ولذلك هناك محاولات مستمرة

⁽³⁾ "Man's character is his Genius"

لتغيير طريقة الإنسان في الحياة وأفكاره عنها، ومن ثم تغيير مفهومه عن طريقة إثباته لذاته وتطورها، حتى يستطيع التكيف والتناغم مع التغيير".

يجب أن تكون جاهزاً ومستعداً لأن تخسر كل شيء في موجة، مستعد لأن يغرق منك كل شيء، مستعد لتقلب الأمواج، فليس هناك شيء يثبت على حاله، وتمسكنا المزمّن باللحظة يجعل عقلنا غير مستعد للتغيير المفاجيء، ضعيف العقل يبقى ثابتاً في مساراته، متجاهلاً التغيرات الفجائية (Grossa, 2013, pp. 312,313)، فى الشذرة (٧٢) يتحدث عنه قائلاً: "على الرغم من أن الناس يرتبطون باللوغوس ارتباطاً قوياً، إلا أنهم منفصلون عنه، ولهذا فالأشياء التى يواجهونها يومياً تبدو غريبة لهم" (Heraclitus, 1967, p. 18)، عدم الجاهزية للتغيير قد يعرضهم للتدمير. ضعاف العقول هم من قصد بهم هيراقليطس أصحاب النفوس البربرية (Wilcox, 1991, pp. 624, 625)، ويتحدث عنهم فى الشذرة (١٠٧) قائلاً: "العيون والأذان شهود سيئة للناس إذا ما كانت لهم نفوس بربرية" (Heraclitus, 1967, p. 47).

كالنهر الذي لا يتوقف عن الجريان، التغيير هو حقيقة موجودة دائماً في حياتنا. ومع ذلك، فإن الكثير منا يخشى التغيير ويقاومه؛ تتبع هذه المقاومة من الانزعاج العميق من المجهول؛ نحن نتشبث بالمألوف لأنه يشعرنا بالأمان ويمكن التنبؤ به. نحن نتوق إلى الاستقرار والسيطرة على الأمور، إلا أن ديناميكية الحياة المتأصلة تتحدى مثل هذه المفاهيم. التغيير حقيقة ثابتة في حياتنا، وتبنيه ضروري للنمو والتطور الشخصي. يشجعنا نموذج هيراقليطس على رؤية التغيير كفرصة وليس كتهديد، والتخلي عن العادات القديمة. (Victor, 2020)

وبذلك، من مقومات تطوير الذات تقبل التغيير والاستعداد له، الاستعداد لفجائية التغيير وتقلب الأمواج، النظر للتغيير كفرصة وليس تهديداً.

١١. الإيجابية

فى الشذرة (٦) يقول هيراقليطس: "تتجدد الشمس كل يوم" (Heraclitus, 1967, pp. 312, 315)، أراد أن يوصل رسالة من خلالها تدعو إلى الإيجابية والتفاؤل: بغض النظر عن مدى سخطك على يومك، لا تقلق، غداً سيكون يوماً جديداً. مهما يكن، الشمس تشرق دائماً في الصباح.

وعليك أن تستخدم هذه الأفكار لترفعك. أن تكون ايجابياً. لتشجيع نفسك أن الغد سيكون أفضل. تتجدد الشمس كل يوم، وكذلك أنت.
هل تتوقع أن الفشل أو العوائق أو الظلم يستمر إلى الأبد، كل شيء يتغير. لا تحاول أن تمنع التغيير فهو قانون الحياة. تقبله متفائلاً راضياً.

خامساً: الطريق إلى التطوير:

هناك طريق طويل مجهد ومكلف يجب أن يمضي فيه الإنسان من أجل التطوير، تكلفته تنبع من استمرار الكفاح، فالسعى نحو التطوير لا يتوقف.
التطوير مرتبط بالسعي إلى معرفة الذات والتعرف على مكانة الذات داخل الكون. فهم الذات هو فهم للوغوس وفهم لحقيقة التغيير، وهذا طريقنا للتطوير.
وبذلك، بوصلة التطوير لشخصية الإنسان وقدراته هي العقل عند هيراقليطس، فاللوجوس هو بوابة الحياة، يقول في الشذرة (١١٥): "للفس عقلها الذي يثريها أو ينميها" (Heraclitus, 1967, pp. 568, 569)
تعني معرفة الذات أن يكون الشخص واعياً، وذلك يكون بامتلاك الحكمة، والتي تعني توحيد العقل مع البنية الفريدة للوجوس، وتدريب العقل على سماع نداءه واتباعه. ويحدث ذلك من خلال البحث عن الذات، واكتشاف اللوغوس داخل نفسه وخارجها. ويجد هيراقليطس أوجه تشابه مهمة بين فهم الكون وفهم الذات، فكلاهما صراع في الوحدة (Moore, 2018, p. 19) & (Tasdelen, 2014, p. 914).
هذا الفهم للذات، المرتبط بفهم الكون، يحقق تكيف الإنسان مع الصراع والتغيير الموجود داخل الذات وخارجها، وكيفية إدارة هذه الحرب، وهي الحرب بين الجهل والمعرفة، بين الفقر والغنى، بين النور والظلام (Tasdelen, 2014, p. 918). فلا شيء مطلق، وعلينا التكيف مع ذلك، والتعايش مع كل وضع، ونحن على استعداد للتكيف مع نقيضه، وأن نكون على أهبة الاستعداد لتلك الحرب ومسلحين بكافة الدروع. هذا التكيف مع التغيير تحدث عنه بمصطلح "الوحدة في الصراع"، فالتكيف بديل التناغم أو الوحدة عند هيراقليطس، يقول في الشذرة (٥١): "...التناغم قائم في الصراع بين الأضداد..." (Heraclitus, 1967, p. 119).

وبذلك الحكمة التي تصنع التطوير، هي إدراك الجدلية الموجودة في كل من العالم المادي والعالم البشري، والتي تنقل الوجود دائماً من نقطة إلى نقطة مختلفة. وفي هذا التحول لا توجد بداية ولا نهاية، فهناك تحول مستمر خالد و أبدي، يكون فيه الحياة والموت، والنوم واليقظة، والشباب والشيخوخة، كلها واحدة، وهي نفسها (Tasdelen, 2014, p. 913)، حيث يمكن للتحول السريع وغير المتوقع أن يتحول القديم إلى جديد بينما يتحول الجديد إلى قديم... لا بكاء على أطلال لا استسلام لا فشل؛ لأن النهاية دائماً مفتوحة.

وبذلك، إدراك اللوجوس واستيعاب التغيير وفهمه والتكيف معه، هو الحكمة الحقيقية وطريق الإنسان نحو تطوير ذاته.

لكن أغلب الناس لا يلتزمون باللوجوس، بل يلتزمون بأفكارهم الشخصية ورغباتهم، ويعيشون دون أن يدركوا أبداً المصالحات والتناغم والقانون العام. وبمعنى مجازي، يصف هيراقليطس هؤلاء الناس في شذرة (٣٧) قائلاً: (تغتسل الخنازير في الوحل..). (Freeman, 1948, p. 27). والحكمة تعني الاتحاد باللوجوس واكتشاف الذات. والحكمة هي قبل كل شيء حالة من الوعي. ويعطي هيراقليطس الأولوية للوعي، فلا ينبغي للمرء أن يتصرف كما لو كان نائمًا؛ لأن النائم يعيش مغيبًا في عالمه بعيدًا عن عالم الوعي، عالم اللوجوس (Tasdelen, 2014, p. 915)، يقول في الشذرة ٨٩: "بالنسبة للأيقاظ هناك كون واحد مشترك، في حين أن النائم يبتعد عن هذا العالم" (Freeman, 1948, p. 30).

إن الصحة والحكمة تعبر عن الانسجام مع الكل، وفهم القانون العام للكون، وتحقيق الانسجام بين ذواتنا، يقول في الشذرة ١١٤ "إذا تكلمنا بالحكمة يجب أن نؤسس قوتنا على ما هو مشترك بين الجميع" (Heraclitus, 1967, p. 91)، ومن لا يعي ذلك فهم يعيشون وكأنهم غرباء؛ فهم حرفيًا لا يملكون أي بصيرة فيما يتعلق بأنفسهم والعالم الخارجي. (Tasdelen, 2014, p. 915)، ولا يستطيعون فهم التغيير الذي يواجهونه يوميًا أو قبله، يفتقدون لحالة التناغم أو الصراع في الوحدة، وهؤلاء من تحدث عنهم في الشذرة (٧٢)، وقد ذكرناها سابقًا (Heraclitus, 1967, p. 18).

هذه الحالة من الحكمة وفهم التغيير والتكيف معه استثنائية تحدث لرجال فائقي القدرات والعقل، يتحدث عنهم هيراقليطس في الشذرة (٤٩) قائلاً: "رجلٌ واحد في نظري يعادل عشرة آلاف لو كان هو الأفضل" (Heraclitus, 1967, p. 519).

هذه الحالة تحتاج أن يشكل الإنسان ذاته ويبنى معارفه بشكل مختلف، فالفهم والتعليم ليسا مجرد تكديس المعارف والحفظ، إنما الحكمة أو التعليم الحقيقي يأتي من التأمل الذاتي، فهو "خبرة شخصية"، وحبته هي أن الرجل المتعلم ليس هو من يعرف الكثير، بل من يفهم كثيراً؛ يقول في شذرة (٤٠): "إن التعلم الكثير لا يعنى الفهم (الذكاء)" (Heraclitus, 1967, p. 64). يتحقق هذا الفهم لمن بلغ الانسجام العالمي؛ من استطاع أن يشعر باللوجوس الأعلى في نفسه وفي الكون. Tasdelen, 2014, (p. 917)

تعنى (الحكمة الحققة) التي تحقق التطوير للذات، أن يصل الإنسان لحالة من النضج، ويتشكل من خلال "فهم الذات"، وفهم اللوغوس، ومن خلالهما يستطيع أن يكتشف الحياة. (Tasdelen, 2014, p. 915).

يأتي النضج من الخبرة، الخبرة الحياتية للإنسان. ولا توجد نهاية لتجربة الحياة عند نقطة ما، بل تركيز وتطور مستمر. والدرس الأساسي هو القدرة على تحويل الحياة إلى خبرة، وبذلك يمكن للإنسان أن يدرّب نفسه ويطور نفسه، ويصبح نوره الخاص. ولكن هذا لا يمكن أن يحدث إلا إذا وجد طريقة للتعلم من تجاربه الخاصة، وأصبح طالباً لحياته الشخصية. وعندما يقول هيراقليطس: "لقد بحثت عن نفسي"، فإن ما يعنيه حقاً هو "لقد دربت نفسي"، "لقد وضعت قدرتي على التفكير والفهم موضع التنفيذ"، "لقد تعلمت بنفسى"، "لقد حاولت تصور الوجود والحياة" وأخيراً "لقد أصبحت طالباً لتجاربى الخاصة". وبذلك، وجد هيراقليطس بُعداً مختلفاً لمفهوم "الخبرة"، يهتم فيه بأن يكون الإنسان طالباً لنفسه، ويتعلم من تجاربه الخاصة. فالبحت في الذات يجعل الإنسان طالباً لتجاربه الحياتية، ويعطيه الخبرة من المواقف، التى تصل به لحالة النضج أو الحكمة بالمصطلح الهيراقليطي. (Tasdelen, 2014, pp. 919,920)

التعليم والتطوير عملية مستمرة تستمر طول العمر، ومن واجب الإنسان أن يواصل تلك المعركة كما قال روسو: "لا توجد طريقة للدعاء بأنني نضجت تماماً

الآن". وعليه، فإن التعليم أصبح يعني جهود الإنسان المستمرة لبناء الذات، وتدريبها لتكون قابلة للتكيف والتواصل والتقدم. ٩١٨"، ولابد أن يكون مستمر ومرن؛ لأن كل شيء في حالة تغيير مستمر، لأنك لن تنزل النهر الواحد مرتين. (Tasdelen, 2014, p. 918)

فهم الذات والتكيف الذى يتولد من "النضج" أو الحكمة يأتى خلال مرحلة من الإعداد والتدريب، التدريب على إدارة انفعالاتنا والتحكم بالذات، ويساعدنا فى ذلك الاعتدال الأخلاقي، فمن أدرك الاعتدال أدرك الحكمة، ففي الشذرة (١١٢): يجمع بينهما قائلاً: (الاعتدال هو أعظم الفضائل، والحكمة هي قول الحق والتصرف وفقاً للطبيعة...) (Freeman, 1948, p. 32).

وفي الشذرة (١١٠) يقول: "خير للناس ألا يحصلوا على كل ما يرغبون فيه" (Heraclitus, 1967, p. 390)، فالرغبة تستهلك صاحبها، وهذا يدخله عالم النيام؛ الذى يبعده عن إدراك اللوجوس وفهم الذات (فاقد الوعي)، ويمنعه هذا بدوره من التطوير نحو الأفضل. يقول فى الشذرة (٩): "قد تختار الحمير التبن بدلاً من الذهب" (Heraclitus, 1967, p. 186).

وبذلك تلعب شخصية الإنسان وأخلاقه دوراً حاسماً في تحديد مصيره. وأول ما يبني به هيراقليطس شخصية الإنسان هو أن يحتفظ بكرامته، إذ أن رغبة الإنسان فى تحسين حياته ووضعه وتحقيق استقرار اجتماعي، لا يسمح له أن يضحي باحترامه لنفسه وكرامته مقابل سطوة المال. إن رسالة هيراقليطس إلى مجتمعنا المعذب هي أن الازدهار أو النجاح ليس مرادفاً للدخل أو الثروة، فمهما كانت حالة الاقتصاد، فإن رخاء المجتمع يعتمد بشكل رئيسي على القيم الروحية، والحكمة، والحقيقة، وإضاءة العقل، والقدرة على المعرفة الذاتية والتفكير السليم، الانسجام الخفي للحياة الداخلية. (Baloyannis, 2013, pp. 15-18)، يقول في شذرة (٤): "لو كانت السعادة قائمة في المباهج الجسدية، كان يمكننا أن نعد الثيران سعيدة عندما تقف أو تشبع وتمتلاً" (Heraclitus, 1967, p. 507).

إن رسالة هيراقليطس هي أن الإصلاح المادي ليس سوى جزء من مما يعانيه عالمنا المعاصر. الأمر الأكثر أهمية هو تطهير الإنسان من الانفعالات غير العاقلة، وخاصة من الغطرسة، يقول في الشذرة (٤٣): "هناك حاجة ماسة لإخماد

الخطرسة أكثر من إخماد نار مشتعلة" (Heraclitus, 1967, p. 532). يشدد على ضرورة المعرفة الداخلية للذات والارتقاء الروحي، مشددًا على أن الرجل الممتاز يعادل عشرة الاف. لا يمكن تصور مجتمع مزدهر إلا مجتمع يتمتع فيه الناس بالقدرة على العيش ببساطة ونبيل وصدق، مع تجاوز الأزمات بقوة العقل، خاصة مع معاناة الإنسان في عصرنا من انحطاط قيمه (Baloyannis, 2013, pp.15-18). وبذلك، يحتاج تنمية وتطوير الذات إلى الوصول لحالة من التوازن أو التكيف مع التغيير ومستجدات الحياة أو أن نصل لحالة (الصراع في وحدة)، أو تقبل التغيير مع الحفاظ على الاستقرار داخل الذات، والتي نطلق عليها نضجًا، ويطلق عليها هيراقليطس حكمة. وللوصول لتلك الحالة يحتاج الإنسان إلى التدريب على التحكم في ذاته و السيطرة على أفكاره وعواطفه ورغباته وأفعاله، والتدريب على التكيف مع التغييرات في العمل والحياة، وذلك بدوره يحتاج إلى فهم عميق للذات البشرية والذات الكونية أو القانون العام.

يحتاج تطوير الذات إلى النضج أو الحكمة بالمعنى الهيراقليطي، والنضج، يعني إدراك اللوجوس واستيعاب التغيير والتكيف معه، وتنمية المرونة العاطفية لنتمكن من التحكم بأنفسنا. يحتاج هذا التكيف أو النضج الذي يكتسب بالخبرة والتجربة الشخصية، إلى الإعداد والتدريب، المتمثل في التدريب على إدارة انفعالاتنا، والتحكم بالذات.

سادساً: هيراقليطس اليوم وفن تطوير الذات

ليس هناك دليل على أن أفكاره تعايش الواقع والحياة، وتساهم في حل مشكلاته، كشهادة فيلسوف مثل نيتشه في حقه حين قال: العالم في كل الأوقات في حاجة إلى الواقع، وبالتالي في حاجة إلى هيراقليطس (Tasdelen, 2014, p. 912). ويرى نيتشه أن عبارة هيراقليطس "لا يمكنك أن تنزل مرتين في نفس النهر" من أكثر العبارات التي تركز لتطوير الذات لدى الإنسان، إذ أن تلك الفكرة من وجهة نظر نيتشه تمكن الإنسان من أن يرى نفسه وقيمها، من التعرف على ذاته ومراجعتها، وتفتح أمامه مجالات التطوير والتغيير، تؤدي إلى نوع من المعرفة الذاتية التي تثير النشاط العفوي للدوافع، الذي يدفع بدوره الذات إلى تحويل مسارها، وتقوية

الإرادة، وعند نيتشه، فكرة شبيهه لذلك، إذ يرى أن معرفة الذات والتأمل الذاتي، بالإضافة إلى كونه علاجاً للعدمية، فهو يسمح للفرد بتقييم ذاته، وبالتالي يفتح أمامه فرص النمو والتطوير (Creasy, 2020, p. 70).

وبذلك "أنت لا تنزل النهر الواحد مرتين" جعلته من مؤسسي فن تطوير الذات: لكونها فتحت أمام الإنسان الأمل في التطوير والتغيير، فالفشل لا يوجد في قاموس الإنسان؛ لأن كل شيء نسبي، والفشل ينطوي على النجاح، والمرض ينطوي على الصحة، فالمرض دافع للتعلم بالصحة وإرادة الحياة (مجاهد، ٢٠٠٢، صفحة ٣٦)، وتطوير الذات مستمر لا يتوقف، طالما استمرت الحياة.

أنت لست مطلقاً نفس الشخص، كل يوم تتغير، من كان أمس ليس نفس الشخص الذي أنت عليه اليوم. لنفترض أنك حاولت بدء نشاط تجاري في الماضي، لكنك فشلت. لا تدع فشلك السابق يمنع خطواتك في المستقبل. لأنه عندما تحاول بدء نشاط تجاري للمرة الثانية، فأنت لست الشخص نفسه. كما أن الوضع والعالم الخارجي مختلفان، فأنت لن تنزل النهر نفسه مرتين.

ومن أفكاره الملهمة في تطوير الذات، فكرته عن التركيز على العيش في الحاضر، وضرورة الوعي باللحظة الحالية بدلاً من الوقوع في فخ مخاوف الماضي أو المستقبل، وهذا بلا شك يعكسه اعتقاده بأهمية إدراك الصيرورة والتحول الدائم للوجود (TOBIAS, 2016, p. 129)، ومصدر الإلهام لهذه الفكرة بلا شك شذريته (١٠٣) القائلة "ففي الدائرة تكون البداية والنهاية واحد". (Heraclitus, 1967, p. 175)

والعيش في الحاضر الدائم يعكسه مذهبه في التناقض الكامل، الذي يرفض الثنائية المطلقة في تقسيم العالم، فلا يوجد نقيض مطلق أو وجود مطلق، فكل شيء له نقيض لا ينفصل عنه أبداً (Williams, 2012, p. 336)، كل شيء يفترض نقيضه، ولا شيء مطلق، وبذلك ألغى الثبات المطلق، الذي يزرع في النفوس التشاؤم، وزرع الأمل بدلاً عنه، الأمل في التغيير. من الواضح أن أفكاره جاءت لتحيي في عالم اليوم.

وفي العديد من مجالات الحياة تم استلهام النموذج الهيراقليطي والذي أحدث طفرة في تلك المجالات كالصناعة والطب والتعليم، فمن لا يؤمن بالتغيير يسير عكس

عقارب الساعة ويعطل ديناميكية الحياة، وهذا ما لمسناه اليوم، إذ نرى القائمين على الصناعة يستلهمون النموذج الهيراقليطي في التكنولوجيا، الذي تعتمد فيه التكنولوجيا على التغيير المستمر، والذي يتمثل بقوة في فكرة الابتكار والاختراع، وما تحمله من مجازفة، وتقبل لفكرة التغيرات الفجائية والجذرية، هذا بعد أن كانت التكنولوجيا تسير وفقاً للنموذج البارمنيدي، الذي تمثل التكنولوجيا فيه تحول من حالة ثابتة لأخرى، في ظل قيم وأهداف مجتمعة واضحة ثابتة، وكان ذلك خوفاً من تآكل الهويات، وتصنيف البشر من خلال وظائفهم، مما يؤدي إلى تآكل مفهومنا عن الاحتياجات البشرية، ويرسخ خيبة أمل تدريجية من فكرة التكنولوجيا، كأداة لرفاهية الإنسان الذي يرسخها مفهوم التكنولوجيا بالمعنى الهيراقليطي (Kranzberg, 1967, p. 1427).

هيراقليطس هو الفيلسوف المختلف الذي رأى أن التغيير هو سنة الحياة، وهو ضمان استمرار الوجود والحياة والتنوع والاختلاف والابتكار، وذلك عندما قال: لا شيء يدوم سوى التغيير، فكل ما في الكون يخضع حتماً لسنة التغيير عدا التغيير ذاته، هو الوحيد الثابت. حتى في مجال الطب مقولة هيراقليطس كانت ملهمة لهم، فصناعة القرار لاختيار أفضل طريقة لعلاج مرض نادر أو معقد تتغير وتختلف من شخص لآخر، ومن زمن لآخر (Goepfert MD, 1986, pp. 1-2).

وفي التعليم أصبح هناك توجه نحو كيفية الاستفادة من الفكر الهيراقليطي والتفكير الجدلي في العملية التعليمية لإعداد الطلاب لمستقبل لا يمكن التنبؤ به يتميز بالتغيير والتفرد.

أصبح هيراقليطس أكثر معاصرة من أي وقت مضى، حيث أصر على التحول المستمر ولكن بمعايير ثابتة، والتشابك بين "التغير" أو "الاختلاف" وبين "الهوية" أو "الوحدة"، حتى لا يغمس الطلاب في واقع افتراضي وتحول مستمر للهويات دون وجود مبدأ موحد، وهذا من شأنه أن يخلق فوضى (Papadopoulou, 2014, p. 109).

هذا التوجه يرى أن فلسفة هيراقليطس تقدم رؤى قيمة لمعالجة التحديات التي يواجهها الطلاب في القرن الحادي والعشرين، إذ إن تأكيده على وحدة الأضداد، والتدفق المستمر للواقع، وأهمية التفكير الجدلي يمكن أن يساعد الطلاب على تطوير أدوات معرفية للتنقل في المستقبل غير المتوقع. وأن الفكر الهيراقليطي يمكن أن يقاوم السطحية، والتفتت، والافتقار إلى الفهم العميق.

ويشير إلى أن أفكار هيراقليطس يمكن أن تعزز نهجاً أكثر نشاطاً وتفاعلاً للتعليم، حيث يتم تشجيع الطلاب على فحص الظواهر في بنيتها الطبيعية والسعي إلى الوحدة الأساسية وراء التناقضات الظاهرة.

كما تساهم أفكاره في مجال فلسفة التعليم من خلال اقتراح إطار تعليمي جديد، يرى أن التعليم لابد أن يتحرر من القوالب الثابتة، حتى يصبح تغييراً وتكيفاً مستمرين، لا يهدف للوصول لنتائج محددة مسبقاً، وإنما يركز على الخبرة ذاتها في العملية التعليمية، التعليم هو فحص للأشياء واكتشاف الجديد في بنيتها الطبيعية بدلاً من الخضوع للأنظمة الجامدة. نظام تعليمي يركز على العمل على تنمية المهارات بدلاً من التركيز على التحصيل كنتاج وحيد، فكثرة الحفظ لا تعلم الحكمة (شذرة ٤٠) (Heraclitus, 1967, p. 64)، نظام تعليمي يسلط الضوء على أفكار هامة نبهنا إليها هيراقليطس، قد تساهم في معالجة قضايا ملحة في القرن الحادي والعشرين مثل: تأثير التكنولوجيا، وتفكك الهوية، والافتقار إلى التفكير العميق (Papadopoulou, 2014, pp. 110-122).

وبذلك، كانت فلسفته في المقام الأول تهتم بالإنسان وبناء شخصيته، وهدفه الحقيقي ليس العالم المادي ولكن الحالة الإنسانية، بناء الإنسان ضمن عقيدة عالمية من الصراع، والتحول، والوحدة الخفية. ومن ثم، فحين يتحدث عن تدفق النهر يرمز إلى التدفق النفسي لحياتنا وخبراتنا، ويرمز الطريق الصاعد والهابط إلى حياتنا الأخلاقية، والطريق الذي يسلكه الإنسان (Kahn, 1964, p. 199). وبذلك، نحن أمام فيلسوف أفكاره تبني الإنسان، تنمي وتطور شخصيته وقدراته، إذ أن حياته سلسلة متواصلة من التغيير والتطوير.

النتائج:

١. التطوير لديه لم يكن يعنى الانسحاب من عالم الحس واحتقاره بقدر ما هو محاولة لإثبات الذات بأفضل شكل ممكن، هو ممارسة الحياة بكبرياء، يجعلنا لا نرضى لأنفسنا إلا الأفضل والتميز فى كل ما نفعل، وهو الذي يميزنا عن العامة والدهماء.

٢. التطوير و التجديد للذات هو معني كلي يستمر به الوجود، لأنه يضمن استمرار الصراع، الذي هو ضمانة لاستمرار الحياة، وبذلك حياة الإنسان التي تعج بالحروب والصراع، هي السبيل الوحيد نحو التوازن والتناغم للذات الفردية مع ذاتها، ومع نظام الكل.

٣. إثبات ذاتك في عالم الوحدة مهم سواء بسواء، كتطوير ذاتك في عالم البشر والأشياء، فتجديد الذات من خلال أفعالها الفردية وانغماسها في دنيا الواقع، ليس هبوطاً بمقامها- طالما اهتدت بنور العقل- وإنما هو تجديد للوجود واستمرار للحياة، فالطريق إلى أعلى وأسفل واحد.

٤. الإنسان حر في تطوير ذاته وتقرير مصيره، إذ إن فهم الإنسان لطبيعة الحياة وما تحمله من تغيير وتحول دائم بين الأضداد، والذي يصل إليه بإدراك اللجوس، يضمن تقبل الإنسان للتغيير وعدم التذمر. إذ أن هذا الفهم يحقق الوحدة مع الكل، والوعي المشترك، فيشارك الإنسان في التأثير في الكون وفي التغيير واختيار مصيره دون أن يكون ضحية مهزومة له، بل مشاركاً فعالاً بوعي.

٥. الثورة والتطوير يبدأ من الداخل، من الذات، إبدأ بالثورة من ذاتك وغير نفسك، ولا تحاول تغيير العالم، إذ كيف تحمل نفسك عبء وجودي أكبر من طاقتك المحدودة، لا تبحث عن السعادة وتغيير حياتك للأفضل في الخارج إبحث عنها داخل ذاتك، و تبدأ الثورة والتطوير بالمعرفة وإشعال الذات، والثورة مستمرة.

٦. لقد توصلنا إلى أن للتطوير عدة مقومات كالآتي:

- الأمل فيما لا يمكن توقعه هو السبيل نحو تطوير الذات، وهو لا يعني طلب المستحيل عند هيراقليطس، وإنما يعني أن يكف الإنسان عن تمزيق نفسه في آلاف الآمال، ويسعى نحو الأمل الأعلى، وهو إدراك اللجوس.
- قمة الأمل في التغيير، في الصراع الدائم بين الأضداد، ففي الصراع، يولد من رحم كل نهاية بداية جديدة، أمل جديد، حاضر جديد.
- ليس هناك نهاية لشيء؛ النهايات الواضحة القابلة للتنبؤ لم تعد موجودة، فكل شيء مستمر في التغيير، فهناك تبادل دائم بين الأضداد، والأمل دائماً

معقود، وحاضرنا يتشكل ويتغير باستمرار، ولذلك الإنسان قادر على نسج نهايات فريدة.

- العمل الجاد وتجنب القاء اللوم على القدر أحد مقومات تطوير الذات، فالإنسان هو سيد نفسه ومصيره بيده، وقادر على تطوير ذاته بالعمل الجاد، ولا سلطه عليه إلا إرادته. ليس هناك شيء مفروض عليه أو محدد له مسبقاً، كل فرد متفرد في شخصيته وصانع مصيره.
- الصراع [أو الحرب أو الكراهية التي تفرق] هي دعوة للحياة، دعوة لإيجاد إمكانية جديدة للحياة، دعوة لتحقيق وتطوير الذات، فالمشاعر السلبية مهمة أكثر من الإيجابية من أجل إيقاد شعلة الحماس، وانطلاق طاقات الإنسان الكامنة. والذات المتعصبة التي لا تتفهم قانون التغيير، وتعيش نمط الحياة الواحد تسعى نحو نهايتها.
- معرفة الذات وتقييمها المستمر، الناتج عنه إتخاذ القرارات السليمة، بعد الصراع والتردد بين القرارات (الصعود والهبوط بين الأدنى والأعلى)، هو أهم الركائز نحو التغيير والتطوير النابع من الاختيار السليم المستند الى العقل.
- الذات البشرية هي مرآة مصغرة للكون، فكما يلجأ النظام الكوني إلى الراحة بعد كل عملية تغيير، يحتاج الإنسان الراحة بعد كل عملية تجديد للذات؛ لاستعادة طاقته وتوازنه، وبدء مرحلة جديدة. وبذلك، الراحة هي مكمل ضروري لا غنى عنه، ودافع للاستمرار في العمل والتطوير.
- التمرد والتحرر والاختلاف، والبعد عن الصور النمطية المكررة، والتحرر من كل القيود، هو أحد مقومات تطوير الذات عند هيراقليطس.
- الثقة مهمة من أجل إثبات الذات، وتطويرها؛ فلا بد أن نثق في كوننا قادرين على إدراك اللوجوس وتطوير حياتنا، لأن فقدان الثقة في أنفسنا يمنعنا من تحقيق هدفنا، ومعرفة اللوجوس هي معرفة للذات، ومن ثم، إيقاد شعلة النفس في الاختيار والتطوير.

- من أهم مقومات تطوير الذات الشعور بالنقص، فالشعور بالنقص يجعل الإنسان في حالة رغبة دائمة للتحسين والتطوير المستمرين، لأجل تحقيق الكمال، وسد النقص الذي يشعر به.
 - يحتاج تطوير الذات إلى حرية، وقد أطلق هيراقليطس العنان لحرية الإنسان، فليس هناك شيء مفروض عليه أو محدد له مسبقاً، ولا يوجد سقف لإبداعه، فهو صاحب بصمة إبداع متفرد.
 - من مقومات تطوير الذات تقبل التغيير والاستعداد له، الاستعداد لفجائية التغيير، وتقلب الأمواج، ورؤية التغيير كفرصة وليس تهديداً.
 - التطوير يحتاج أن تكون ايجابياً. أن تؤمن بأن الغد سيكون أفضل. تتجدد الشمس كل يوم، وكذلك أنت.
٧. استطاع أن يقدم تصورًا، يستطيع الإنسان من خلاله أن يتكيف مع التغيير والتحول المستمر، من خلال مفهومه عن (الصراع في وحدة). يحتاج الإنسان في طريقه إلى تطوير الذات إلى (نضج، حكمة، تدريب، تكيف، خبرة، تحكم)، يحتاج التطوير إلى النضج أو الحكمة بالمعنى الهيراقليطي، والنضج يعنى إدراك اللوجوس، واستيعاب التغيير، وتنمية المرونة العاطفية، وتقبل التغيير في العمل والحياة الشخصية والتكيف معه، و التكيف مع التغيير يعني (الصراع في وحدة) بالمصطلح الهيراقليطي. يحتاج هذا التكيف والنضج، الذي يكتسب بالخبرة والتجربة الشخصية، إلى الإعداد والتدريب، التدريب على إدارة انفعالاتنا والتحكم بالذات.
٨. أفكاره عن التغيير وتقييم الذات المتواصل كرسن لفن تطوير الذات، فكل شيء نسبي، وليس هناك مستحيل، فالأمل في التطوير والتغيير دائماً معقود. وفي العديد من مجالات الحياة تم استلهام النموذج الهيراقليطي، والذي أحدث طفرة في تلك المجالات كالصناعة والطب والتعليم.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: مصادر أجنبية تجمع بين النص اليونانى والترجمة الإنجليزى:

1. Heraclitus. (1967). Fragments. (M. Marcovich. Greek Text With A Short Commentary, Trans.) Venezuela: The Los Andes University pressm, Merida.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

2. Burnet, J. (1930). Early Greek Philosophy (Fourth edition ed.). London: A,& C,& Black ,Ltd.
3. Chrétien, J.-L. (2002). The Unforgettable and the Unhoped For. (J. Bloechl, Trans.) New York: Fordham University Press.
4. Creasy, K. (2020). The Problem of Affective Nihilism in Nietzsche:Thinking Differently, Feeling Differently. USA: Springer Nature Switzerland.
5. Farmer, B. R. (2014). American Political Ideologies: An Introduction to the Major Systems of Thought In the 21st Century. North Carolina: McFarland Company.
6. Freeman, K. (1948). Ancilla to The Pre-Socratic Philosophers:A complete translation of the Fragments in Diels. United Kingdom: Basil Blackwell Great Britain,Oxford.
7. Friedl, H. (2018). Thinking in Search of a Language:Essays on American Intellect and Intuition,. New York: Bloomsbury Publishing.
8. Guthrie, W. K. (1978). A History of Greek Philosophy: Volume 1, The Earlier Pre- Socratic and the Pythagoreans. United Kingdom:, Cambridge University Press.

9. Schofield, M., & Nussbaum, M. C. (1982). Language and Logos, Studies in ancient Greek philosophy presented to G. E. L. Owen (1st ed.). New York: Cambridge University Press.
10. Seaford, R., Wilkins, J., & Wright, M.E. (2017). Selfhood and the Soul, Essays on Ancient Thought and Literature in Honour of Christopher. United Kingdom: Oxford University
11. Wheelwright, P. (1959). Heraclitus. NEW JERSEY: Princeton University Press.
12. Williams, R. R. (2012). Tragedy, Recognition, and the Death of God: Studies in Hegel and Nietzsche. London: Oxford University Press, Great Britain.

ثالثاً: المراجع العربية:

١٣. على سامى النشار، محمد على أبو ريان. (١٩٦٩). هيراقليطس فيلسوف التغير وأثره فى الفكر الفلسفى (الإصدار ط١). القاهرة: دار المعارف.
١٤. مجاهد عبد المنعم مجاهد. (٢٠٠٢). جدل الحب والحرب. القاهرة: دار الكلمة.

رابعاً: المقالات والدوريات الأجنبية:

15. Baloyannis, S. (2013, JANUARY-MARCH). The philosophy of Heraclitus today. ENCEPHALOS, Athens, Greece, Archives of Neurology and Psychiatry, 50(1).
16. Goepfert MD, H. (1986, September/October). Editorial: Nothing endures but change (Heraclitus c. 500 BC),. Head & Neck Surgery, © Wiley Periodicals, LLC., 9(1).
17. Grossa, P. (2013). The Same River: thirteen variations on Heraclitus. The International Journal for the Practice and Theory of Creative Writing, United Kingdom, Taylor & Francis, Volume 10(3).

- 18.Kahn, C. H. (1964, Jul). A New Look at Heraclitus. American Philosophical Quarterly, North American Philosophical Publications, 1(3).
- 19.Kranzberg, M. (1967, September). The Indirect but Constant Process of Innovation. Review of "Technology and Change, the New Heraclitus. Donald A. Schon. New York Delacorte Press, 1967. 270 pp.", Science, American Association for the Advancement of Science, 157(22).
- 20.Laguna, T. d. (1921, May). The Importance of Heraclitus. The Philosophical Review, Duke University Press, 30(3).
- 21.Moore, C. (2018). Heraclitus and 'Knowing Yourself' (116 DK). Ancient Philosophy, ©Mathesis Publications, (No 38).
- 22.Tasdelen, V. (2014). Logos and Education: On the Educational Philosophy of Heraclitus. Anthropologist, Turkey, Kamla-Raj, 18(3).
- 23.TOBIAS, A. (2016). STEPS ON LIFE CHANGE AND SPIRITUAL TRANSFORMATION: THE PROJECT OF THE SELF. De Gruyter, Germany, De Gruyter, 61 (LXI)(2).
- 24.Wilcox, J. (1991, October). BARBARIAN "PSYCHE" IN HERACLITUS. The Monist, Oxford University Press, Vol. 74(4).

خامساً: سلاسل مقالات صادرة عن مؤتمرات:

- 25.Papadopoulou, A. (2014). Heraclitean Thinking For a Philosophy of Education in the 21st Century:Towards an Ontology of a New Mode of Change, paper presented at the European Conference on Education. the iafor european conference series. Brighton, United Kingdom: The International Academic Forum.

سادساً: القواميس ودوائر المعرفة:

26. Liddell, H. G., & Scott, R. (1897). A Greek-English Lexicon (Eight Edition ed.). New York: American Book Company.
27. Visnovsky, E. (2006). Heraclitus,. In H. J. Brix, Encyclopedia of Anthropology (Vol. 5). London: SAGE Publications, Inc.

سابعاً: مقالات من الانترنت:

28. Victor. (2020, July 4). Heraclitus Philosophy: Embrace Positive Transformation. Retrieved from psychofuturia: <https://www.psychofuturia.com/05-the-heraclitus-paradigm-embracing/>