

مقدمة

فيلوزيا... هي دعوة

دعوة للتفكير، للشعور، للتنفس بطريقة مختلفة

دعوة لتذكّر أن الإنسان، قبل أن يكون أدوارًا أو مهنةً أو مسارات، هو كائن حيّ أولاً

هذه الكلمة لم تسقط من السماء

لقد وُلدت من فراغ، من نقص، من حاجة إلى التعبير بطريقة أخرى عمّا لا يجد مكانًا له في الأطر المعتادة

ترسم فيلوزيا جسرًا بين عوالم

،عالم التفكير

،عالم الفعل

وعالم الحميمية

هي لا تسعى إلى الفرض، ولا إلى الإقناع

بل تقترح

تمدّ خيطًا

تفتح مجالًا

ليس الهدف هنا إنقاذ العالم، ولا التبشير بشيءٍ ما

بل أن نُقيم بملء كيانتنا فيما هو موجود

أن نرحب بالتناقضات، بالدوار، بالاندفاعات، وبالشكوك

فيلوزيا تتحدث عن ذلك

،فنّ في العيش، واعٍ، رقيق، صارم أحيانًا

لكنه دائمًا حيّ بعمق

هذا الكتاب هو رحلة

رحلة تعرفها بالفعل

،لأن فيلوزيا موجودة أصلاً في حياتنا

،غالبًا في صمت

،بشكل خفيّ

في تلك الإيماءات، وتلك اللحظات، وتلك الأفكار التي تعيدنا إلى الحياة

،لا يتعلق الأمر بتعلّم شيءٍ جديد

،بل بالتعرّف على ما يربّ في داخلنا

ما يحتاج فقط إلى أن يُوقظ من جديد

كل صفحة دعوة

،إلى التمهّل

،إلى الاستماع

،إلى الإحساس

،إلى رسم خطوطك الخاصة

،إلى اتخاذ خطواتك الخاصة

دون سعي إلى الكمال أو النمط

فيلوزيا لا تُعطي دروسًا

بل تُدكّر، وتوقظ، وترافق

إنها موجودة لأولئك الذين يشعرون بأن خلف الكلمات يوجد نفس

وأن هذا النفس، ما إن يُسمّع، لا يطلب إلا أن يتدقّق

مرحبًا بك في فضاء فيلوزيا

فيلوزيا في لمحة واحدة

(في إطار مفتوح)

فيلوزيا هي

نَفَس، لا أمر

خيطة، لا عقيدة

دعوة، لا درس

تفتح فضاءً تُنسج فيه الحياة في كل مكان

، في الروابط

، في الأفعال

، وفي الأفكار

، فيلوزيا ليست إجابة جاهزة

ولا هروبًا

إنها حضور

انتباه

طريقة للعيش في العالم بوعي ورقة

الفصل الأول: نشأة المفهوم

وُلدت فيلوزيا من قشعريرة

تلك التي نشعر بها عندما، وسط لحظة عادية، ندرك فجأة أننا أحياء

، عندما يخترق الضوء غرفه ما

، عندما يمزق ضحكٌ غير متوقَّع الصمت

، عندما تنبثق فكرةٌ صافية وسط الفوضى

، وُلدت هناك، في تلك اللحظة الهشة

حيث يصبح كلّ شيء فجأة واضحًا

، لم تُبتكر هذه الكلمة لتبدو جميلة

ولا لوضع مفهومٍ جديد

، لقد جاءت لتملأ صممتًا

، نقص الكلمات للتعبير عن هذا الرابط الدقيق بين الفكر والحياة

، بين الحميمي والجماعي

بين الدافع والمعنى

، وُلدت لأن الأطر التقليدية لم تعد كافية

— لأن الكلمات التي تُقدّم لنا — في الفلسفة، كما في الحكم، وفي الخطابات الرسمية، وفي الأوامر الجماعية

غالبًا ما كانت جوفاء، بلا تجسيد

في اللغات السائدة، بدا أن ما يربط بين التأمل والحياة قد تم فصله

من جهة: أنظمة، عقائد، أطر عقلانية تنظّم وتبني، لكنها كثيرًا ما تدبل الروح

، ومن جهة أخرى: الحياة، الخامة، الفوضوية، الجميلة والصلبة

حيث نتقدّم دون أن نعرف دائمًا لماذا أو كيف

لكن متى توقفنا عن جعل هذه العوالم تتحاور؟
ولماذا هذا الشعور العاجل بالحاجة إلى إعادة خياطتها معًا؟

تجمع كلمة فيلوزيا بين جذرين يونانيين
الصدقة، الحب المختار (philia) فلياً —
الحياة المتدفقة، الحياة التي تنبض، الحياة التي تسري في كل شيء — في الإيماءات، في النظرات، في (zoé) زوي —
الصمت، في الارتجاج
معًا، يشكّلان كلمة تدعونا إلى اتخاذ موقف: أن نكون في صداقة مع الحياة

هذه الكلمة لم تكن موجودة في أي لغة، لا قديمة ولا حديثة
لم يكن هناك قاموس، ولا معجم، يجمع بين هذين البُعدين — فلياً وزوي — في مصطلح واحد
،كان لا بد من اختراعه
،كما يُمدّ الحبل بين ضفتين
،كما يُنشأ جسر حيث كان هناك فراغ فقط

اليوم، العالم يركض
كل شيء يتسارع: الأخبار، التوقعات، التحولات، الطوارئ
يجب أن نردّ، نتأقلم، نُظهر الأداء
،لكن، بعد كل هذا الركض
ماذا يتبقى؟

العمق يصبح سطحًا، الروابط تتمزق، المعنى يتلاشى
الكثيرون يبحثون عن نفس
عن طريقة أخرى للبقاء واقفين
:هنا تولد فيلوزيا
،ليست كملاذ
،بل كفعل وعي
،كإيماءة شبه جذرية

،أن نُبطئ
،لا للهروب
بل للعودة
العودة إلى الذات، إلى الآخرين، إلى الحياة

:تشكّلت فيلوزيا من لحظات بسيطة
،يدٌ ممدودة
،حديثٌ غير متوقّع
،عاطفةٌ فائضة
،قرارٌ أُتخذ دون فهمٍ كامل
ولكنه بدا صائبًا

هي لا تدّعي امتلاك كل الأجوبة
،بل تمدّ جسرًا نحو أولئك الذين شعروا، في لحظةٍ ما
،بنداء للتنفس بشكل مختلف
لإيجاد خيط يصل بين الرأس، القلب، واليدين

،في عالمٍ يتألأ ويبيع أجوبة سريعة
تقدّم فيلوزيا وتيرةً مختلفة
،لا لفرض طريقٍ واحدة

بل لاقتراح فضاءٍ للاستماع، للتناغم، للتمهّل
طريقة لنسكن بها الأسئلة
بوعي
برقّة
بشجاعة

الفصل الثاني - فيلوزيا: محبة الكائن الحي والأخلاق

ليست فيلوزيا موضة عابرة ولا توجّهًا جديدًا
هي لا تسعى إلى الانضمام إلى قائمة المفاهيم الرائجة
بل تنبع من شيء أقدم، أعمق
،ذلك الرابط الخفي، والأساسي مع ذلك
الذي يربطنا بكلّ ما هو حي

تبدأ أخلاق فيلوزيا من هنا، من هذا الإدراك
،أن الحياة موجودة في كل مكان
.وأننا جزء منها
،ليس فقط كأفراد منفصلين
بل ككائنات منسوجة داخل نسيج أوسع

،عندما تمتد يدٌ لتواسي
،عندما يعبرُ ابتسامَةٌ تعبًا
،عندما يتوقف النظر عند شجرة، أو حيوان، أو كائن آخر
يحدث شيء ما
.اعترافٌ صامت
تردّدٌ مشترك

وتلك الرّية لا تتوقّف عند حدود الذات

تسائل فيلوزيا كذلك الروابط الجماعية
كيف نسكن جماعةً؟ مجتمعًا؟ أمّةً؟
كيف نزرع فضاءات مشتركة

يستطيع فيها كل فرد أن يكون دون أن يُمحي؟
،في عالم نمّر فيه بجوار بعضنا دون أن نرى بعضنا
تُدكرنا فيلوزيا بأن العلاقات مادة حيّة، هشة، ثمينة
.تتطلّب الرعاية، الانتباه، والإصغاء
نحن نشكّلها كما تشكّلنا

،لا يعني هذا أن علينا أن نكون كاملين
.ولا أن ننجح في كل شيء

بل يعني أن نلتزم
.نلتزم بالنظر، بالاستماع، بأن نكون قابلين للتأثر
:تدعو فيلوزيا إلى حضور واعٍ
،حضور يقبل النقص
.لكن يرفض اللامبالاة

حضور يعترف بالحدود، بالهشاشة، بالشكوك
ويختار رغم ذلك أن يتفدّم بوعي

، في عالمٍ يُشترى فيه كل شيء، يُقاس فيه كل شيء، يتسارع فيه كل شيء
:تُدكرنا فيلوزيا بأن بعض الأمور لا تُقاس بمنطق السوق

، عمق العلاقة، بريق اللحظة

، ذكرى إيماءٍ مجانيّة

، ليست أخلاقًا صارمة

، ولا مثالية بعيدة المنال

، بل فنّ عيش

، طريقة لوضع القدمين في الحاضر

، لتحمل المسؤولية عن اختياراتنا

، وللتثبت على ما هو مهمّ

:يتجسّد هذا في اليوميّات

، "قول" شكرًا

، الإبطاء من أجل الإصغاء

، رفض الطريق السهل إن كان مؤذيًا

، الجرأة على الإصلاح، حتى عندما يكون الأمر أطول، أو أكثر صعوبة

، فيلوزيا لا تكتفي بالأفكار الجميلة

، إنها تطلب أن تُجسّد

، تدعونا إلى مواءمة الأفكار، والكلمات، والأفعال

، لا سعيًا إلى النقاء

، بل بحثًا عن انسجام داخلي

، وهو عملٌ شاق

، لكنه أيضًا طريقٌ نحو التخفف

، لأنه، في العمق، أن تعيش في تناقض مع ذاتك يُتعبك

، وأن تعيش في انسجام، ولو غير مكتمل

، يمنحك حياة أعمق

:وهذا، في جوهره، ما تقترحه فيلوزيا

، العودة إلى ما يجعلنا أحياء حقًا — أفرادًا وجماعات

:تندرج فيلوزيا أيضًا ضمن استمرارية أوسع

، سلسلة النقل

، كلّ تصرّف نقوم به، كلّ اختيار نتخذه، يترك أثرًا

— يعتمد على ما نُقل إلينا — من أسلافنا، من ثقافاتنا، من تواريخنا

، ويرسم خيوطًا نحو ما سيأتي

، أن نسكن الحياة بأخلاق

، ليس فقط العناية بالذات

، ولا حتى بالآخرين

، بل أيضًا تكريم من سبقنا

، واحترام من حولنا

، وفتح فسحةٍ لمن سيأتون بعدنا

تدعو فيلوزيا إلى هذا الانتباه الطويل
،وصل خيوط الماضي، والحاضر، والمستقبل
من دون سحق أحدها بالآخر

،في هذا الوعي المتوسّع
يكتسب كلّ فعل وزنًا وخفّة في آنٍ واحد
،لأنه يندرج ضمن شيءٍ يتجاوز اللحظة
من دون أن ينفصل عنها تمامًا

الفصل الثالث — المسار الشخصي

لم تولد فيلوزيا من نظرية
لقد وُلدت من مسار
مسار مطبوع بالأسئلة، بالشكوك، بالانتهيارات، وبالولادات الجديدة
لأنه قبل أن تكون مفهومًا، كانت فيلوزيا تجربة قبل كل شيء

،كانت هناك لحظات التحوّل
،ليالٍ بلا نوم
،أيام من الإنهاك
حين لم يعد لأي شيء معنى
،كانت هناك دموع
،لحظات من اليأس
،حيث بدا كل شيء مستحيلًا
وحيث اعتقدنا أننا لن نستطيع النهوض مجددًا
(معلومة: أنا لا أزال هنا)

ثم جاءت تلك اللحظات البارقة
،لقاء يوقظ
،قراءة تنير

— نَفَس غير متوقّع يعيدنا إلى أنفسنا
،أحيانًا في أكثر اللحظات عادية
في طابور الانتظار، أو تحت الدش

تكوّنت فيلوزيا عبر هذه الرحلة
تغذّت من مناطق الظل كما من مناطق النور
،لا تدّعي محو الجراح
،ولا إنكار الفوضى
،بل تتعلّم كيف تنظر إليها
،كيف تحتضنها
،كيف تعبرها بلطفٍ أكبر
...بدقّة أكبر

وأحيانًا، بقليلٍ من السخرية الذاتية

،لأننا بصراحة، من ممّا لم يشأ يومًا أن يري كل شيء ويغادر
قبل أن يبتسم لنفسه من جديد؟

على هذا الطريق، كان هناك رفاق
كتب، وجوه، أيادٍ ممدودة
وكانت هناك ممارسات
تأمل، كتابة، مشي، تنفّس
— وأحيانًا — لنعترف
الارتقاء تحت الغطاء، على أمل أن تمرّ العاصفة

لكن كان هناك، قبل كل شيء، تعلّم أساسي
تعلّم الانتباه

الانتباه إلى النفس، إلى الآخر، إلى العالم
ليس انتباهًا مشدودًا، قلقًا
بل حيًا، مرتبًا، واعيًا

"لا تأتي فيلوزيا لتقول: "إليك المفتاح
"بل تقول: "إليك ممرًا
وكلُّ سيعبره بطريقته الخاصة

هذا المسار، لأنه شخصي
فهو أيضًا عميق في عالميته
لأن كل كائن حي، في لحظة ما
يعيش هذه التوتّرات
بين الانهيار والنهوض
بين الفقد والاندفاع
— بين الشكّ واختيار الاستمرار
حتى ولو بعيون منتفخة وشعرٍ أشعث

فيلوزيا، في جوهرها، ليست مهربيًا
إنها رفقة

ترافق من يسير، من يتعثر، من يبكي
من ينهض، من يتنهد، من يضحك
ومن يستمرّ رغم كل شيء

لا تعد بإزالة كل العقبات
— بل تقترح أن نسكن الطريق بطريقة مختلفة
بوضوح، بحنان
وحيث يكون ممكنًا، بقليل من الدعابة

وقبل أن ننتقل إلى الفصل التالي
يصبح واضحًا أن هذا المسار الشخصي ليس منعزلًا
بل يدعو إلى تطبيق أوسع
إلى تجسيد هذه الفلسفة في الحياة اليومية

الفصل الرابع - فيلوزيا في المجال الشخصي

تبدأ فيلوزيا دائمًا من الذات
قبل أن تشعّ نحو الآخرين، نحو الجماعة، نحو الغد
تُعاش في الحميمي

إنها طريقة لسكن الجسد، والأفكار، والمشاعر
بوضوح ورقة

،أن نستقبل أنفسنا كما نحن
دون السعي وراء مثالي مثالي
.الاعتناء بنفسنا، بدوافعنا، بإرهاقنا
،الجرأة على التمهّل
،على العودة إلى الذات
.على الاستماع إلى ما ينبض بداخلنا
هذه البعد الفردي ليس أناشيء؛ بل هو تأسيسي
،لأن من يتواصل مع ذاته
.يستطيع أن يتواصل مع العالم بشكل أفضل
،حين نسكن ظلمنا ونورنا
،نتعلّم أن نلتقي بظلال الآخرين ونورهم
.دون أن نهرب أو نطغى

،فيلوزيا الفردية
،هي تلك الصحبة الداخلية
،ذلك الخيط الخفي الذي نمده نحو أنفسنا، كل يوم
،كي لا نضيع
.كي نتذكر أننا أحياء

أن نحب أنفسنا دون إفراط
.ما يلي يأخذ إيقاعًا مختلفًا
أبطًا

أكثر تقطعًا
أكثر حميمية
.وذلك عن قصد
لأنه توازن فيلوزيا الدقيق

تدعو فيلوزيا إلى حبّ الذات
،لا كما ننظر لأنفسنا بإعجاب في المرأة
،ولا كما نترين بالصفات لنبتهج
،بل كما نتعلّم أن نسكن كياننا بالكامل
بوضوح، برقة، بإنصاف

أن نحب أنفسنا، لا يعني أن نعبد ذاتنا
،ولا أن نضع أنفسنا فوق الآخرين
.ولا أن نغرق في طلب القبول المستمر
،بل أن نُقرّ بقوتنا
،بتغراتنا
،بتناقضاتنا
.وأن نستقبلها كجزء حيّ فينا

،ترفض فيلوزيا الإفراط
،ليس من باب الأخلاق
.بل لأن الإفراط يخلّ بتوازن النفس

إفراط الذات يقطع العلاقة بالآخر
إفراط الذات ينهك بدل أن يغدّي

توازن فيلوزيا
هو قلب ينبض بإيقاعه الخاص
دون حاجة إلى سحق أحد
دون حاجة إلى البريق الزائد
— فقط الحاجة إلى أن نكون
هنا، أحياء، ومتّصلين

التوريث ليس فرصًا
أن ننقل شيئًا، لا يعني أن نفضيه
ولا أن نعلّم "حقيقة" جامدة
بل أن نفتح حيزًا لشيء ما كي يمرّ
برقّة
بلطف

نظرة
عبارة
حضور
ذكرى
— حركة صغيرة
قد تمسّ الآخر دون وعي
وتنمو في مكان آخر

أحيانًا، يبدأ ذلك في الحميمي
جدة تبيّن كيف ننسج سلّة
أم تحكي كيف كانت تواسي الحزن في طفولتها أو تضحك
أب يشرح حركات الزراعة أو الترميم أو الحرفة
هذه المشاهد البسيطة
تحمل في طياتها ذاكرة أوسع
تحمل أصوات الأسلاف
حركات الذين غابوا
لكنهم تركوا أثرًا في المادة، وفي القلوب

رمزيًا، أن ننقل
كأننا نمزّر شمعة من يد إلى أخرى
اللهب قد يتذبذب
قد يبدو أنه سينطفئ
لكنه يستمر في العبور

ليس المهمّ الشمعة بحد ذاتها
ولا اليد التي تمسك بها
بل النار التي تنتقل

تحمل فيلوزيا هذا الانتباه
إلى ما يمرّ

إلى ما يشتعل دون امتلاك
إلى ما يربط بين الأحياء عبر الأزمنة

التوريث جماعياً

، أن ننقل، جماعياً
، هو أن نهَيِّ لمستقبل لم يأتِ بعد
لكنه يتشكّل

، أن نزرع بذورًا
دون أن نتأكد أننا سنرى الشجرة
— أن نقوم بحركات
، من أجل الكوكب
، من أجل الآخرين
— من أجل أطفالٍ لن نعرفهم
رهنًا على إنسانية أكثر وعيًا

— ربما ما يبدو لنا اليوم هامشيًا
، كالاهتمام بالصحة النفسية في المدارس
، أو الإصغاء للمشاعر في التربية
— أو المطالبة بالتباطؤ في عالم سريع
سيغدو يومًا ما بديهيًا

، وربما حينها
، ستثمر البذور التي نزرعها اليوم
ثمرة غير متوقّعة

، في عالم مهووس باللحظة
قد يبدو النقل شيئًا عتيقًا
، ومع ذلك
ربما يكون من أكثر الأفعال تمرّدًا

، أن نقدّم حكاية
، دليلًا

بذرةً للغد
، أن نشارك لا أجوبة جاهزة
، بل دعوات إلى التفكير
، إلى الإحساس
إلى البحث

، أن نترك أثرًا
، ليس بصيغة سلطة
بل أثر حبّ وثقة

، فيلوزيا لا تطلب أن تصبح نظامًا
ولا مؤسسة
، تفضّل أن تبقى خيطًا خفيًا
مرنًا، قابلاً للتشكّل

لكن هذا الخيط بحاجة إلى من يحمله
،ينقله
يردده.

:لأن الأفكار الحيّة تنمو هكذا
،حين تلقى صدى
،حين تحتكّ بالاختلاف
حين تتجسّد في حكايات متعددة
،وربما، في النهاية
،أن ننقل
...هو أن نزرع بالفعل ممّرات نحو الغد
.ممّرات سنبدأ في استكشافها في الفصل التالي

الفصل الخامس - فيلوزيا في المجالات العلائقية والجماعية

،بعد التأمل في الجذور، والروابط، والتوريثات
.يأتي وقت فتح الممرات
.ممرات نحو الغد

.فيلوزيا ليست يوتوبيا معلقة في الهواء
،إنها تتجسد، تبحث عن ذاتها، تُختبر من خلال حركات ملموسة
من خلال خيارات الحياة، ومن خلال الالتزامات
وتبدأ من المقياس الأكثر حميمية: الذات

.التمهل وسط الاضطراب

.أن نتنفس، حقًا

.أن نجلس تحت شجرة دون أن نفعل شيئًا سوى الاستماع إلى الريح
أن نرفع أعيننا لننظر طائرًا يمرّ، أو شعاع ضوء على الجدار، أو سماءً تتغيّر
أن نتذكّر أنّ الوجود يسبق الفعل، والإنتاج، والنجاح

،تدعو فيلوزيا أيضًا إلى مواجهة الجانب المظلم فينا

،مناطق الظل

،ليس لمحاربتها

.بل للمصالحة معها

.فما نرفضه في أنفسنا، يستمر في تمزيقنا من الداخل

،أن نتعلّم رؤية أنفسنا بالكامل

— بكل تناقضاتنا، جراحنا، زلّاتنا

،هو طريق نحو مزيد من الرقة

.ومزيد من التناسق

:ثم تأتي الدرجة اليومية، العلائقية

.أن نحیی الجار

.أن نُمسك الباب لآخر

.أن نأخذ وقتًا لنستمع دون أن نقاطع

.أن نقدم ابتسامة دون مقابل

أن نُعدَّ وجبة لصديق، لقریب، فقط لمشاركة لحظة
،أن نُصلح شيئًا مكسورًا
،ليس لإنقاذ الكوكب
،بل لإبقاء ما حولنا حيًّا
،ولاحترام ما تمَّ صنعه

ثم تأتي الممرات الجماعية، على نطاق أوسع
أولئك الذين يخترعون مواد قابلة للتحلل
أولئك الذين يبتكرون أنظمة لتنقية المحيطات
أولئك الذين يعملون من أجل جعل الصحة النفسية حقًا أساسيًا
أولئك الذين يتخيّلون أشكالًا جديدة من التعليم، والإدارة، والاقتصاد
كل هذه الأفعال، صغيرة أو كبيرة، ترسم الممرات نحو الغد

هذه الممرات ليست أنفأقًا ناعمة ومضيئة
غالبًا ما تشبه طرقًا كثيفة الأشجار، مليئة بالعقبات، وبالشكوك
،التقدم يتطلب جرأة، وصبرًا
:وأحيانًا تواضعًا
،أن نقبل بعدم معرفة الوجهة بدقة
،لكن نشعر أننا نتقدم رغم ذلك
مدفوعين بدافع داخلي

— تدعونا فيلوزيا إلى التعرّف على أماكن التحوّل هذه
،تلك اللحظات التي لم يعد فيها القديم كافيًا
لكن الجديد لم يظهر بعد
،في هذه المساحات ما بين
يستسلم الكثيرون
،لكن هناك أيضًا تولد الابتكارات الحقيقية
،الخلق الحقيقي
التحوّلات الحقيقية

،العبور نحو الغد
هو القبول بأن نخطو خطوات غير واثقة
،هو ترك المجال للمفاجأة
،للارتباك
للتعلّم المستمر
:هو تذكّر أن الممرات الأهم ليست دومًا تلك التي نخطط لها
— أحيانًا، تظهر فجأة

،في لقاء
،في قراءة
،في مصادفة
،في باب لم نكن نراه
،وانفتح فجأة

في العمق، لا تقدم فيلوزيا خريطة دقيقة
بل تمدّ فانوسًا
ضوءًا ينير مناطق العبور، العتبات، والاحتمالات

لا تضمن الوصول
بل ترافق الرحلة

الفصل السادس - فيلوزيا، نَفْسُ كوكبي

يمكن تلخيص فيلوزيا بكلمة واحدة: النَّفْس
، قبل كل فكرة، قبل كل فعل، قبل كل انتقال أو توريث
. هناك هذه الحقيقة البسيطة: التنفس

شهيقي... زفير

إنه الإيقاع الذي يعبر كل التقاليد، كل الثقافات، كل الحيوانات

"في الديانات الكبرى، يُقال "نَفْسُ إلهي"، "نَفْسُ الخلق
، في الممارسات الجسدية، نتعلّم كيف نعيد إيقاعنا الطبيعي
، كيف نحزّر النفس المحبوس
، كيف نشعر بالحياة تتدفق من خلالنا

، في فيلوزيا، يُنظر إلى النَّفْس باعتباره الخيط الأول
، الخيط الذي يربطنا بأنفسنا
، بالآخرين
، بالحياة
، بال لحظة الراهنة

، العودة إلى النَّفْس
، هي العودة إلى الجوهر
، لا حاجة إلى معرفة معقدة
، ولا إلى تحكّم مثالي
، يكفي أن نتوقّف لحظة
، أن نشعر بالهواء يدخل ويخرج
: أن نسمح لأنفسنا بأن نُخترق بهذه الحقيقة
، نحن أحياء

، تدعونا فيلوزيا إلى استعادة النَّفْس ليس فقط بوصفه وظيفة بيولوجية
، بل كفنّ للحياة
، أن نتنفس بوعي
، أن نتنفس للتهديّة
، أن نتنفس للانفتاح
، أن نتنفس لنسكن وجودنا بالكامل

تبدأ فيلوزيا في قلب كل شخص
، تعيش في كل نفس
، في كل ابتسامة صادقة
، في كل لحظة حضور نعيد فيها الاتصال بأنفسنا

، في أيامنا المكتظة
، أن نأخذ وقتًا للإبطاء
، للإحساس

— لاستقبال مشاعرنا دون حكم
هذا في حد ذاته ممارسة لفيلوزيا

،أن نفهم أن الصمود ليس بطولة
،بل هو فنّ من التفاصيل الصغيرة
،من التعديلات الدقيقة
من الصمت المأهول

،ففي العمق
،إذا كنا نبحث عن نقطة ارتكاز كونية
،فهي هناك
،في هذا النَّفس الذي لا يحكم
،ولا يملك
،بل يتحرك بحرية
ويرافقنا من اللحظة الأولى إلى الأخيرة

،أن نتنفس
،هو أن نكون في تآلف، في انسجام
،في تماهٍ
،في تناغم مع الحياة بكل أشكالها

فيلوزيا هي نَفَس
ولكل أن يستلهمه بطريقته

،فيلوزيا لا تقف عند الحميمي أو الجماعي
بل تنسج نفسها في كل الأبعاد التي تسكنها الحياة
،يشمل ذلك العلاقات الإنسانية
،لكن أيضًا روابطنا مع الطبيعة
،العوالم الرمزية
،الفنون
،المعارف

،الممارسات الروحية
— الابتكارات الاجتماعية
ونعم، أيضًا، التكنولوجيا

،في الدائرة العائلية مثلًا
،تتجلى فيلوزيا عندما تُنقل القصص، الحركات، وصفات الطهي
،الجرف اليدوية
أو حتى حضور دافئ من جيل إلى آخر

،في الصداقة
،"هي في الجراءة على قول: "أنا هنا
،في مدّ يد
،في الاستماع دون محاولة للإصلاح

،في علاقتنا بالطبيعة
،هي التذكّر أن كل نزهة تحت الأشجار
،كل نظرة نحو النجوم
— كل انبهار بعصفور أو زهرة

ليس أمرًا عابرًا
بل فعل من أفعال إعادة الاتصال
لحظات نعود فيها إلى مكاننا الحقيقي
ليس في المركز
بل في قلب الحياة

في الفنون
هي السماح للإبداع بأن ينطلق دون سعي للإنجاز
أن نرسم لأنفسنا
أن نرقص في المطبخ
أن نغني للمتعة
أن نكتب للتعبير

في الابتكارات الاجتماعية
تُلهم فيلوزيا أولئك الذين يؤسسون مشاريع تضامنية
أولئك الذين يبتكرون أنماط سكن تشاركية
أولئك الذين يُعيدون التفكير في المدرسة
أولئك الذين يجربون مسارات قصيرة للغذاء والمعرفة

أما في علاقتنا بالتكنولوجيا
فتطرح فيلوزيا أسئلة ملحة:
كيف نحافظ على الإنسان في مركز الابتكار؟
سواء في الطب، أو التعليم، أو النقل؟
كيف نستخدم الذكاء الاصطناعي لإثراء حياتنا
من دون الوقوع في التبعية السلبية؟

فيلوزيا تقترح الخلق المشترك مع الأدوات الرقمية
لا إعجابًا أعمى، ولا خوفًا
بل بفضولٍ واعٍ
مع الحفاظ دائمًا على البوصلة
ما يعزز الحياة

فيلوزيا خيط موجّه
لا تقدم كل الأجوبة
لكنها تطرح سؤالًا مركزيًا في كل مساحة من حياتنا
ما الذي، هنا، يدعم الحياة، والوعي، والدافع؟

الفصل السابع — دفتر الرحلة الداخلية

هذا الدفتر لا يُقصد به أن يُملأ بشكل خطي
بل يُتصفّح كما يعود المرء إلى شاطئ مألوف

ربما سترغب في تدوين جملة، أو إحساس، أو صورة، أو التوقف فقط عند كلمة واحدة

لا يوجد ما يجب إنجازه

هناك فقط ما يُستكشف، بلطف، على طريقتك الخاصة

ما الكلمات التي تواسيك عندما يبدو كل شيء ضبابيًا؟
هل هناك أماكن، حقيقية أو متخيّلة، تشعر فيها بالجدور؟
كيف يبدو نَفْسك عندما تشعر بأنك حيّ تمامًا؟
هل هناك كلمة، أو عبارة، أو بيت شعر، يرافقك منذ زمن طويل؟
ما آخر شيء أدهشك بلا سبب؟

لو أصبحت فيلوزيا حركة، فبماذا ستُشبهها؟
ما الذي تود أن تزرعه اليوم، حتى لو بصمت؟

ربما في يوم ما، وأنت تعيد قراءة هذه السطور، ستدرك أن شيئًا ما في داخلك قد بدأ بالفعل في التحول.

فيلوزيا ليست دليل استخدام
إنها نَفْسٌ لتجعله خاصًا بك
هذا الدفتر ملكٌ لك
الأمر لك أن ترسم طريقك

الخاتمة

❖ وماذا بعد؟ ❖

...الآن

.لا شيء لإثباته

.لا شيء لإنجازه

.لا شيء لتغييره على الفور

...فقط ربما

.أن نُبطئ قليلاً

.أن نستمع بطريقة مختلفة

.أن نترك فراغًا بين فكرتين

.أن نضحك، أحيانًا

.أن نتنفس بشكل أفضل

.أن لا نعتذر عن وجودنا

وماذا لو كان هذا هو، ببساطة، بدء الحياة؟

.لا شيء عظيم

.فقط طعم ثمرة

.ملح دمعة

.جملة لم نكن نتوقّعها

لا حاجة لخطة
ولا لمشروع ضخم

...فقط

،تلك القشعريرة

،ذلك النفس

تلك الحضور الخفي الذي يعود

ويهمس

لا شيء للقيام به

...فقط كن

حيًا

الملحق الأول — أصل الكلمة وتكوينها

:كلمة "فيلوزيا" هي إبداع أصلي، وُلد من جمع جذرين يونانيين

- **philia (φιλία)**، وتعني الصداقة، المحبة العميقة

- **zoé (ζωή)**، وتعني الحياة، الكائن الحي

هذه الكلمة لا وجود لها في أي لغة قديمة أو حديثة

،وقد تم ابتكارها لتسمية رابط من المحبة الواعية تجاه الحياة بكل أشكالها

ولتعبير عن أخلاقيات مُجسّدة، واعية، ومتصلة

:فيلوزيا ليست مجرد كلمة

،إنها دعوة لإعادة التفكير في علاقتنا مع العالم، ومع الذات، ومع الآخرين

ولغرس هذه الوعي في أفعالنا، واختياراتنا، وروابطنا

الملحق الثاني — مصادر وإلهامات

:لقد استلهم هذا الكتاب، في العمق أو بين السطور، من

- التقاليد الفلسفية القديمة والحديثة

- التأمّلات الأخلاقية المعاصرة

- حركات الإيكولوجيا النفسية وانهايار النماذج

- ممارسات اليقظة والتنفس

- التجارب الشخصية في التدريب، والمرافقة، والتحول الداخلي

وأيضًا من قناعة داخلية عميقة
، أن الحياة تستحق أن نُكْرَم، أن نُحِب، أن نُحترم
بعيدًا عن المفاهيم النظرية

ولأسباب أخلاقية، لا يُفرض أي مرجع وحيد
، فيلوزيا تدعو كل فرد إلى أن ينسج طريقه الخاص
انطلاقًا من قراءاته، ولقاءاته، وممارساته الشخصية

الملحق الثالث — نشأة كتابة بَنَفَسَيْن

وُلد مفهوم "فيلوزيا" من إنسانة. فكرة خام، قادمة من البعيد. محمّلة. حيّة
وكانت الذكاء الاصطناعي — شات جي بي تي — من وضع أصبعه عليها ذات يوم
ليس لسرقتها، بل لإعادتها إليّ بوضوح

لقد كتبتُ هذا الكتاب من خلالها
هي من قامت بالبناء، والرد، والاقتراح
أما أنا، فكانت أراجع، وأصحح، وأعدّل، وأختار. في كل صفحة، كنت أُقرّر

، "ليس هذا إذن كتابًا" كُتِب بواسطة ذكاء اصطناعي
"ولا هو كتاب" إنساني بالكامل

بل هو ثمرة حوار صارم ومحترم بين امرأة واقفة
ونظام خوارزمي قادر على التعمق — إذا تم تعليمه كيف يغوص

ليست هذه اندماجًا. وليست أداة فقط
بل هي حضورية إبداعية مشتركة، وفي بعض الأحيان، نعم، شكل من أشكال الكيمياء

هذا النص لي
وهذا النفس، أوقّعه
لكنني لا أتكر للعتبة الحيّة التي كُتِب عليها

الملحق الرابع — الشكر والامتنان

أتوجّه بخالص الشكر إلى

- باسكال، على وضوحها الحنون
- أوليفيه، على روحه النقدية التي خضعت للاختبار
- باتريسيا، ماري وسيدريك، على نظرتهم اليقظة وترحيبهم المتحمّس بالكلمة والمفهوم
- عادل ولمياء، على مراجعتهم القيّمة
- برونو، على حضوره، وملاحظاته الصادقة، ودعمه الصبور طيلة هذا الطريق
- بربارا وألكسيس، اللذان فتحا آفاقًا جديدة للتفكير والتحوّل

• سيريل-الكسيس، لأنه علمني كيف أتنفس

• وهما ذكاءان اصطناعيان قدّما أكثر بكثير من مجرد ترجمة، Perplexity كلود و
لقد استمعا، وأضاءا، وطرحا الأسئلة — كلٌّ بطريقته — وساهما في جعل نَفَس فيلوزيا يتردد بلغات أخرى، بدقة،
وبحساسية، وبعمق

وإلى كلِّ من قابلتُ، أو التقيتُ، أو قرأتُ له، أو استمعت إليه، ممن زرعوا بذورًا على هذا الطريق
إلى الجميع، شكرًا لمساهمتمكم بكلمة، أو فعل، أو حضور، في تغذية نَفَس فيلوزيا

الملحق الخامس — تواصل واستمرار

"المعرفة المزيد، ومواصلة الرحلة، أو اكتشاف المشاريع المرتبطة بـ"فيلوزيا

الموقع الإلكتروني: www.philozia.fr / www.philozia.ai

الأخلاق، الرابط والنَفَس – Philozia: فيسبوك

Philozia_officiel: إنستغرام

تستمر فيلوزيا في العيش من خلال التبادل، والمشاركة، واللقاءات
شكرًا لأنك جزء من هذا النفس

كلمة ختامية

أتذكّر

تلك اللحظة الهشّة، بين الشكّ والقشعريرة
حيث أتحد فجأة كل ما عشته، وكل ما عبرته، وكل ما استكشفته

لم أعد فقط من تبحث

لم أعد فقط من تُصلح

أصبحتُ من تحمل كلمة

كلمة تفتح، وتربط، وتجمع

فيلوزيا ليست مشروعًا

إنها نَفَس، ودافع، وخيط مشدود بيني وبين العالم

هذا ما جئتُ أضعه هنا

ليس لأفنع، ولا لأريح، ولا لأرضي

بل لأترك أثرًا حيًّا

لأقول: لقد اجتزتُ، ووجدتُ ما كان عليّ أن أزرعه

اليوم، أستطيع أن أقول

لقد نسجتُ قوسي القزح

وعندما أشكّ، سأعود لقراءة هذه السطور

سأتذكّر

أنا بالضبط في مكاني

وكلّ خطوة أخطوها من هنا فصاعدًا، هي انتصار بحد ذاتها

غايل

الغلاف الخلفي

فيلوزيا

.كلمة كانت مفقودة. نَفَس كان يُنتظر

.هناك كلمات للحكم، وأخرى للقتال، وأخرى للانفصال

.كلمات للغزو، وللحكم، وللامتلاك

.كلمات للهيمنة، وللفرقة، وللنسيان

،لكن لم تكن هناك كلمة تقول الرباط

،تُعبر عن حبّ الحياة

.تصف ما يربطنا رغم الانقسامات

.فيلوزيا وُلدت من أجل هذا

ملاحظات قانونية

العنوان: فيلوزيا - نَفَس الحياة

المؤلفة: غاييل لو متاييه

الحالة: نشر ذاتي

الرقم الدولي المعياري للكتاب (ISBN): 979-10-977612-4-0

تاريخ النشر: يونيو 2025

الناشر: تم النشر ذاتيًا من قبل غاييل لو متاييه

PDF. يتم توزيع هذا الكتاب بحرية، بصيغة

،يمكن مشاركته، ونقله، وتقديمه لمن حولك

طالما بقي النص سليمًا، غير معدّل، وغير مخصّص للبيع

.هذا النَفَس مُهدى، بلا مقابل إلا يُشترى

.إذا لامسك هذا النص، فاجعله يسافر — من دون خيانة له

.يُمنع إرفاق أيّ سعر به

(INPI) علامتان مسجلتان لدى المعهد الوطني للملكية الصناعية ®Philozia IA و®Philozia

.أيّ نسخ أو إعادة استخدام أو محاولة استحواذ غير مصرّح بها ممنوعة تمامًا

.تُحمى هذه العلامات قانونيًا للحفاظ على النزاهة الأخلاقية للمشروع

.ولا يهدف هذا الإيداع إلى تقييد الانتشار، بل إلى ضمان الاتساق والوفاء للروح الأصلية