



الطبعة الخامسة

إِنْسَانٌ جَدِيدٌ

رحلة إلى ما وراء القمة

عمّار موسى

الطبعة الخامسة

إِنْسَانٌ جَدِيدٌ

رحلة إلى ما وراء القمة

عمار موسى



www.ammar.me.uk

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف.

(٢٠١٥) عمار موسى

رقم الإيداع

٢٠١٥/٤٢٣٠

الترقيم الدولي

ISBN: ٩٧٨-٩٧٧-٦٤٢٣-٣٢-٩



<https://www.ammar.me.uk>

contact@ammar.me.uk

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

✽ إلى والدتي والأختين الغاليتين ..

✽ إلى روح الأخ والصديق الغالي د. عبدالله شوي .. رحمه الله ..

✽ إلى روح الأخ والصديق الغالي محمد زكريا .. رحمه الله ..

المحتويات..

٣	المحتويات..
١٢	قبل أن تبدأ..
١٢	▪ اتفاقية استخدام لهذا المنتج.. ☺
١٤	مُقدِّمة..
١٧	تصحيحٌ للمَسَار..

❖ ١ ❖

٢٣	عن الرحلة والبداية..
٢٤	▪ اللحظة الصعبة وتساؤلاتُ مشروعة..
٢٥	▪ الاعتراف الخطير..
٢٨	▪ التطبيع مع الخطأ..
٣٢	▪ محنة لا تنتهي..
٣٥	▪ نقطة التوازن..
٣٩	▪ التحرر من قيود الحرية..
٤٦	▪ - قانون ما وراء القمة..
٤٨	▪ بداية المشوار..
٥١	▪ فيتامينات العظمة..



- ٥٢ النجاح في تغيير الذات..
- ٥٥ ▪ وبدأت الرحلة..
 - ٥٦ - قانون الرغبة في التغيير..
 - ٦١ - خطوات بداية التغيير..
 - ٦٢ ▪ طبيعة مزدوجة..
 - ٦٥ ▪ عملية تدريجية..
 - ٧٢ ▪ تحديد التغيير المستهدف...
 - ٧٥ - نمط الجرس الدوري..
 - ٧٨ - ابدأ بالدوافع في ذهنك..



- ٨٠ منطقة التوازن..
- ٨١ ▪ لعبة التوازن...
 - ٨٨ ▪ الدوامة...
 - ٩٣ ▪ تحديد منطقة التوازن..
 - ٩٥ - طالب بمسؤوليتك ومارسها...
 - ٩٧ - قانون مساحة الإرادة..
 - ٩٩ - قُد حياتك وحدد أهدافك..
 - ١٠٢ - ركّز على منطقة تأثيرك الفعّال..
 - ١١١ - أدوارك في الحياة..

- ١١٦ ▪ الحفاظ على التوازن..
- ١١٩ - أنواع التوازن..
- ١٢١ - الاكتشاف والتحديد والتحديد..
- ١٢٥ - بين التخطيط والارتجال..
- ١٣٤ - الحفاظ على التوازن أثناء التغيير..
- ١٣٥ - التحديات الأصعب..



- ١٣٧ **قلبٌ جديد..**
- ١٣٨ ▪ بين الروح والمادة..
- ١٣٩ - تناغم الروح والمادة..
- ١٤٢ - قانون التوازن بين الروح والمادة..
- ١٤٢ ▪ عالمان متوازنان..
- ١٤٣ - عبورٌ بين عالمين..
- ١٤٦ - إدراكٌ أفضل..
- ١٤٩ ▪ التغذية الروحية..
- ١٤٩ - الاستغناء..
- ١٥٤ - عن الشعائر..
- ١٥٨ - مزيد من الشعائر..
- ١٦٢ - محكمة الذات..
- ١٦٣ - تجربة الألم..
- ١٦٦ - الابتسامة..
- ١٧٠ - كن قوياً ومتفائلاً ولا تستسلم..



١٧٧

الإدارة الفعّالة للطاقة الذاتية..

١٧٨

▪ الطاقة الذاتية..

١٨٠

- الطاقة الكامنة..

١٨١

- الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية..

١٨٢

- دورة النشاط والطاقة..

١٨٣

- انطلاق الطاقة الكامنة..

١٨٧

- بين الإرادة والطاقة..

١٨٩

▪ الإداقة..

١٩٠

- حجر الأساس..

١٩٣

- سياسة توفير النصف..

١٩٧

- سرُّ الكسول المُنتج..

٢٠١

- إدارة الفائض..

٢٠٢

- إدارة الوقت والانتقال إلى مناطق أكثر بيضاء..

٢١٣

- سعة أكبر..



٢١٥

إيقافُ النزيف..

٢١٦

▪ حياةٌ بلا مشاكل !!

٢٢٠

▪ الجانب المُضيء من القصة..

٢٢٣

▪ مباديء واحدة..

٢٢٤

▪ مشكلتنا مع المشاكل !!

- ٢٢٦ ▪ إطفاء الضوء الأحمر والأخذ بزمام المبادرة..
- ٢٢٩ ▪ مُتعة..
- ٢٣٤ ▪ تقبّل السيناريو الأسوأ..
- ٢٣٥ ▪ التعامل مع الشعور بالذنب وتحديد المسؤولية..
- ٢٣٨ ▪ التعامل مع الغضب..
- ٢٤٢ ▪ التعامل مع الاستحواذ..
- ٢٤٢ - كراتٌ تغلي..
- ٢٤٥ - حالة الاستحواذ..
- ٢٤٦ - منحني الاستحواذ..
- ٢٥٢ - تحقيق الانفصال..
- ٢٥٤ - قرارٌ بأنه لا قرار..
- ٢٥٨ ▪ التعامل مع التردد..
- ٢٦١ ▪ التعامل مع الدراما ومصاصي الدماء..



- ٢٦٦ ▪ عقلٌ جديد..
- ٢٧١ ▪ قناعات دائمة التطور..
- ٢٧١ - بناء شبكة المعرفة الشخصية..
- ٢٧٨ - تكوين صورتنا عن العالم..
- ٢٨٤ - بناء القناعات..
- ٢٨٦ ▪ العقلية الوردية..
- ٢٨٦ - تجاوز التفكير القسري..

٢٨٩	- الحقائق المركبة..
٢٩٢	- الحيات الإيجابي..
٢٩٦	- التفريق بين الشخص وخصائصه..
٣٠٠	- نسبة الأحكام..
٣٠١	- بين الرمادي والوردي..
٣٠٥	- الإمساك بالخيوط الرفيعة..
٣٠٧	- المثالية والبحث عن الكمال..
٣١٢	- النسخ واللصق الأعمى..



٣١٩	التعلم الإيجابي..
٣٢٠	▪ فجوةٌ في الإدراك..
٣٢٤	▪ تأثير الإدراك بالتعلم السلبي..
٣٢٦	▪ من المحكمة إلى المدرسة..
٣٢٨	▪ بناءً مستمر..
٣٣٢	▪ التجربة الشعورية..
٣٣٢	- قانون التجربة الشعورية..
٣٤٠	▪ بين الحر والمقيد..
٣٤٤	▪ الاستكشاف والتعلم من الفشل..
٣٥٢	▪ التعلم الذاتي..
٣٥٣	- قانون التعلم الذاتي..
٣٥٥	▪ النزول إلى الواقع..

٣٥٨

▪ البحث عن الحقيقة..

٣٦٠

▪ التشييد والتطوير..

❖ ٩ ❖

٣٦٣

عن الإبداع والهندسة..

٣٦٤

▪ أن تُبدع في أن تكون مُبدعاً..

٣٦٨

▪ العقل الهندسي..

٣٦٨

- العباقرة الحقيقيون..

٣٦٩

- ذكاءٌ ينمو ويتطور..

٣٧٢

- الهندسة..

٣٧٩

▪ الدورة الإبداعية..

٣٨٤

▪ عن حرية الإبداع..

❖ ١٠ ❖

٣٨٨

إطلاقاتٌ أخيرة..

٣٩٠

▪ الضمائر الثلاثة..

٣٩١

- الضمير الفطري..

٣٩١

- الضمير الاجتماعي..

٣٩٣

- ضمير الأنا..

٣٩٤

- لعبة توازن أخرى..

٣٩٦

- حين يختل التوازن..

٤٠١

▪ تصورٌ بسيط..

- وظائفٌ منسِيةٌ.. ٤١٠
- التحليل والربط وتكوين العلاقات.. ٤١٠
- الفهم والإدراك.. ٤١١
- التخيل.. ٤١٣
- النظام والعشوائية.. ٤١٥
- القياس والتقييم.. ٤١٩
- التعلُّم.. ٤٢١
- النضج العاطفي والإرادة.. ٤٢٢

٤٢٩ مصادر مختارة..

قبل أن تبدأ..

اتفاقية استخدام لهذا المنتج.. ☺

قبل أن تشرع في قراءة هذا الكتاب فإن هناك بضع نقاط ينبغي أن تضعها في ذهنك؛ أو نعتبرها اتفاقية استخدام لهذا المنتج بين القارئ والمؤلف، تتضمن بعض الضوابط التي تحتاج أن تعرفها إذا أردت حقاً أن تستفيد من هذا الكتاب.

- إذا أردت الاستفادة من هذا الكتاب فيجب أن تقرأه قراءة المدعن المستسلم لكل ما يقال فيه؛ كما لن يفيدك العكس أيضاً بأن تقرأه ناقداً باحثاً عن الهفوات والأخطاء ونقاط الاختلاف.. كن صديقاً للكاتب، وأقم بينك وبينه حواراً راقياً بين ثنايا الصفحات. فهو يرحوك أن لا تكون قارئاً مدعناً.. ففي النهاية فإن هذا الكتاب ليس كتاباً مقدساً، أو منزلاً من السماء.. فهو لا يعدو أن يكون مجرد جهد بشري عرضة للنقص والخطأ.. وفي نفس الوقت فإنه يأمل منك أيضاً، أن لا تكون خصماً لدوداً.. لا هم له سوى النقد السليبي والبحث عن العثرات ☺.
- إن المفاهيم التي تتعلق بالنفس البشرية واحدة من المواضيع المعقدة التي لا يمكن استيعابها دفعةً واحدة، بل يتم إدراكها على مراحل تتخذ شكل دورات متكررة؛ حيث يتسع الإدراك ويتعمق لنفس المفهوم مع كل دورة تُصَبُّ خلالها طبقة جديدة من الفهم والإدراك في وعاء العقل.. ولكي يكون الناتج النهائي متجانساً، فمن الضروري ألا تُصَبُّ طبقة فوق الأخرى إلا بعد تماسكها أولاً؛ ولذلك قد تجد أنه من المفيد أن تعود لقراءة هذا الكتاب مرات متعددة، ولكن على فترات متباعدة.
- إن مؤلف هذا الكتاب يؤكد لك بأنه لا يخاطب أي مجموعة محددة من الأشخاص؛ سواء كانت مجموعة دينية، أو أيديولوجية، أو ثقافية، أو جغرافية، أو اجتماعية.. بل هو ثمرة سنوات من البحث والتأمل المحايد مهداةً للجميع.. أيّاً كانت أديانهم، أو ثقافتهم، أو اتجاهاتهم الأيديولوجية، أو مكان تواجدهم على خريطة هذا الكوكب؛ لذا فإنك مدعوٌ لئلا يمنعك أي اختلاف أيديولوجي، أو فكري، أو ثقافي بينك وبين المؤلف من الاستفادة من محتوياته بأقصى قدرٍ ممكن.

• إن ما ستفعله بما ستجده بين غلافي هذا الكتاب من معلومات ومعارف، هو مسؤوليتك الشخصية، فأنت وحدك من ستقرر ماذا تريد أن تفعل؟ وكيف ستفعله؟ ودور هذا الكتاب يقتصر على مساعدتك في إدراك أسرار عملية التغيير الناجح؛ في حين تبقى عصا القيادة بيدك أنت. فأنت أولاً وأخيراً صاحب القرار، والمنفذ له، والمقرر لوجهته ومآله؛ وما هذا الكتاب إلا رؤية علمية لكيفية إحداث عملية التغيير الذاتي الإيجابي، أياً كانت أهدافها واتجاهاتها. فمن المهم أن تدرك أن هذا الكتاب لن يغيرك من تلقاء نفسه، فهو يشرح لك فقط ما يجب أن تعرفه قبل أن تمارس التغيير الموجه. ويمكنك اعتباره مرجعاً يحتوي بعض النظريات والفرضيات.. تُسَلَّم بما شئت منها، وتخضع ما شئت منها لمزيد من البحث والتحليل، وتعودُ إليها كلما شعرت بحاجة لذلك.

⊗ نظراً لتصادف نشر هذا الكتاب مع بعض الأحداث السياسية الكبيرة في العالم العربي، وكون بعض ما ورد فيه قد يحتمل التأويل على أنه آراء سياسية في الوقت الذي انتشرت فيه حُمى التصنيفات السياسية.. وحرصاً وتأكيدياً على الحياد العلمي لمحتوى هذا الكتاب.. فقد وجب التنويه على أن كل ما كتب هنا لا يمثل بأي شكل من الأشكال تعبيراً عن أي رأي سياسي.. وهو مجرد كلام علمي وفلسفي محايد.. وأي تأويل سياسي له هو إجحاف في حقه، ومرفوض تماماً من قبل المؤلف. ويحتفظ المؤلف بكامل حقه في اتخاذ ما يراه مناسباً من إجراءات قانونية تجاه أي محاولة لاستخدام هذا المحتوى لأغراض سياسية تخرجه عن سياقه العلمي، أو محاولة لتصنيف الكتاب أو الكاتب ضمن أي سياق سياسي بناء على محتويات هذا الكتاب.

© ربما لا داعي لتذكيرك بأن جميع حقوق الطبع والتأليف والنشر والترجمة محفوظة للمؤلف.

وأخيراً.. وبافتراض قبولك لبنود هذه الاتفاقية، فأنت مدعو للحاق بموعد إقلاع رحلتنا إلى أرض الحكمة.. والتي سنحلق فيها على ارتفاعات مختلفة في سماء الكوكب الإنساني.. نعبّر خلالها هضاباً وودياناً في تضاريس النفس البشرية، وبحيرات وأنهاراً من أسرار وقوانين الحياة.. فمرحباً بك معنا على متن مركبة التغيير..

مقدمة..

التغيير .. التغيير .. التغيير ..

سيول لا تكاد تنقطع من الكلام عن التغيير في مجتمعاتنا، الكل يريد التغيير ويصيح مطالباً به، ولكننا نسمع جمعة ولا نرى طحيناً.. وإن رأينا فاعلمه يكاد لا يسمن ولا يغني من جوعٍ إقليلاً..

وقلة فقط ارتقت بضع درجات، فأشغلت نفسها بالتفكير في الماهية والكيفية التي يتحقق بها؛ ولكنها للأسف ما برحت تغرق في التنظير المثالي المستورد، تارة من الشرق، وتارة من الغرب، وطوراً آخر من الماضي.. ثم تغرقنا معها في التفاصيل، وتفاصيل التفاصيل..

ثم يسود الظن أنه قد أدي الواجب بمثل تلك الصور البراقة التي تُرسم في الهواء، والعيول الذي يملأ الأجواء؛ فيخلد كلٌ مستلقياً، راکناً إلى الدعة والراحة بعد أن أنهكه طول الصباح.. وغاب إدراك الواقع، وغابت الحقيقة، وغاب معهما كل تفكير مبدع يبحث عن التجديد والتطوير.

وفي خضم كل هذا.. فإن الإجابة على لغز التغيير رغم بساطتها ووضوحها؛ تبقى غائبة عن الأذهان.. إن تغيير الأفراد لذواتهم نحو الأفضل، هو الصخرة وحجر الأساس الذي نحتاج البناء عليه للانطلاق نحو إحداث التغيير الحقيقي في المجتمع.

فأي مجتمع ما هو إلا محصلة لتفاعل أفكار أفراده وأفعالهم.. وكلما كان أداء الفرد أفضل، وفكره أقوم وأصوب، كلما ازدادت جودة ونوعية الحياة في هذا المجتمع تحسناً.

يقول الكاتب الأميركي هنري ميلر: "الأمة التي تُقزّم رجالها لكي يصبحوا أدوات طيعة أكثر في يديها، حتى ولو كان ذلك من أجل أهداف مفيدة، سوف تجد أنه لا يمكن إنجاز شيء عظيم برجال صغار.." (١)

فلا أمة تنهض إن عُدِم فيها العظماء والحكماء.. ولا دولة تقوم، ولا مجتمع عظيم يُبنى، إلا وكانت غية الفرد فيه وحلمه؛ أن يكون واحداً من هؤلاء العظماء.. لا طلباً للشهرة والمجد والجاه والمال، فكل ذلك زائل وآيل إلى الوريث.. بل عن قناعة يستلهمها من إيمانه بضرورة أن يكون له دور إيجابي في هذه الحياة.. هذا الدور الذي لا يتطلب بالضرورة أن يكون خطيباً، أو قائداً، أو من سادات القوم وعليتهم.

المعلم والكاتب، التاجر والصانع، المهندس والطبيب، الضابط والسياسي، النجار والسباك والحداد، وحتى عامل النظافة؛ كلٌ منهم بيده أن يكون عظيماً.. فلكل دور أو أدوار في هذه الحياة، وكلٌ عظيمٌ فقط حين يُتقن دوره بإخلاص.

فالعظمة الحقيقية فعلٌ لا صفة.. وتعتت حضارة جعلت العظمة مظاهر جوفاء لا صلة لها ببناء ولا بعباء.

إن الطريق إلى العظمة أوله التغيير.. ولكي يبدأ التغيير؛ فإن الإرادة الحقيقية، ومراجعة منظومتنا الشخصية من القيم، والمعارف، والأفكار، والسلوكيات هي نقطة البداية..

فكما يقول هنري ميلر: "إن العالم الجديد الذي نبش به، لن تتم صناعته ببساطة عندما ننسى العالم القديم.. فالعالم الجديد لن يُصنع إلا بروح جديدة، وقيم جديدة.." (٢).

(١) هنري ميلر (١٨٩١-١٩٨٠) روائي ورسام أمريكي - في كتابه الشهير كابوس مكيف الهواء.

(٢) هنري ميلر - كابوس مكيف الهواء

إن البداية الصحيحة هي دوماً بأيدينا أنا وأنت أيها القارئ العزيز.. وذلك حين يقرر كل منا أن يغير من نفسه.. وتغيير الذات هو أمر أنت وحدك صاحب القرار فيه.. أو كما يقال: "كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم.."

إن تطوير الذات فنٌ يتطلب المهارة وحسن الإدراك، وسمو الذوق واستشعار الجمال، ولكنه أيضاً علمٌ له قواعد وقوانين.. أما الزاد في هذه الرحلة.. فهو الأمل والإيمان بغدٍ أفضل، وأكثر ازدهاراً لك ولكل من حولك.. فعجلة التغيير لا تدور إلا حين تقوم كل صباح مبتسماً، وأنت تدرك أنه صباح يوم جديد.

لا أستطيع أن أعدك بأنك ستصبح إنساناً عظيماً بعد قراءة هذا الكتاب.. فهذا الأمر يعود لك، ويتوقف عليك أنت وحدك. ولكن ما أعدك به.. هو أنك ستقرأ هنا بعضاً مما لم يكتبه أحد من قبل، وبعضاً من العرض الجديد في مغزى الأسلوب، ونوعية السياق وربما أكثر.

وختاماً.. أسأل الله أن ينفعنا بما علمنا، وأن يجعله حُجَّةً لنا لا حُجَّةً علينا.. والحمد لله الذي اصطفى رسلاً، كان آخرهم محمدٌ ﷺ حكيماً، أميناً، ذو خلق عظيم؛ ليبليغنا محكم التنزيل الذي جاء فيه..

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾^(١)

عمار موسى

www.ammr.me.uk

٤ يونيو ٢٠١٤ م - ٦ شعبان ١٤٣٥ هـ

(١) القرآن الكريم - سورة الرعد - آية ١١.

تصحيح للمسار..

ربما سبق لك أن قرأت عدداً لا بأس به من الكتب والموضوعات عن تغيير الذات وتطويرها، أو استمعت إلى لقاءات ومحاضرات تحاول إلهامك لتطوير ذاتك.. ودون شك فقد حمل لك بعضها بين طياته الفائدة، وكان بعضها الآخر كالعدم، مثله كمثل الوجبات السريعة، تشعرك بالشبع دون أن تفيد.

لقد أصبحت ثقافة الغذاء السريع (Fast Food & Take Away)، والعلاج السريع، وأنصاف الحلول والمسكنات؛ منتشرة في كل مكان، ومتغلغلة في كل مجال.. في ظل ثقافة عصر السرعة والتنافس على الموارد.. وصار الحديث عن التغيير مجرد تقليعة أخرى من تقاليع الموضة في السنوات الأخيرة، وغدا حضور دورات التنمية البشرية لتطوير الذات، وسيلة للتفاخر بين الأقران، أو وسيلة لإبهار الرؤساء في العمل.. وتحول الأمر برمته إلى مجرد عملية تجارية، لا تختلف كثيراً عن أخواتها من العمليات التعليمية في زمننا الراهن وبالأخص في بلاد العالم الثالث.. حيث المهم فيها ذلك المظهر البراق ذو الصدى الواسع لمصطلح تطوير الذات أو التنمية البشرية، بغض النظر عن حقيقة وجودة المحتوى.

إن مما يدعو للأسف.. أنه لا مناص من الاعتراف بأن مصطلحات تطوير الذات أو التنمية البشرية، غدت مرادفةً في أذهان الكثيرين لكتب ساذجة سطحية أو دورات تدريبية سريعة وخفيفة. كتبٌ توهمك أن عملية التغيير كبسولة تتناولها، أو إبرة تحقن بها.. ودوراتٌ يضخ من خلالها المدربون الكثير من المشاعر الإيجابية والطاقة في عروقتك ويمنحونك الآمال الهائلة التي لا تُصدق في قدرتك على فعل المستحيل.. فوفقاً لهم، فإن كل واحدٍ منا هو شخص خاص وفريد وله مستقبل عظيم استثنائي!!

أما الحقيقة فهي أن لسان حالهم يقول: أنا أريدك أن تُدمن لحظات السعادة التي تشعر بها عندما أعطيك هذه الجرعة الكبيرة من الأمل والأحلام الكبيرة، كي تعود لاحقاً وتطلب مني المزيد والمزيد لأنني أريد أن أكسب أكثر وأكثر.

إنها باختصار جريمة ترتكب في حق الفكر والعقل البشري، تحت ستار التجارة وربح الأموال..

إن الحديث عن الحاجة إلى إعادة المفهوم الأصلي لعلم التنمية البشرية وتطوير الذات إلى الأذهان لم يعد نافلة من نوافل القول؛ فقد أُفرغ المفهوم من محتواه الحقيقي حين جُعل مرادفاً في الأذهان لتعلم بعض المهارات الشكلية السلوكية، أو ما يسمى بالمهارات الناعمة (Soft Skills)؛ أو حتى تعلم مهارات البرمجة اللغوية العصبية⁽¹⁾.. فكلاهما على ما فيه من فائدة، لا يمثل حقيقة إلا جزءاً صغيراً من علم التنمية البشرية.

ناهيك عن أن البرمجة اللغوية العصبية بشكلها الشائع اليوم حتى وإن كان بعضها قائماً على مبادئ علمية سليمة عن التحكم بالعمليات العصبية والفكرية في دماغ الإنسان، فإنها رغم ذلك تستمد بعض أفكارها من فلسفات وجودية تقوم على فكرة وحدة الوجود، وتتناقض مع فكرة الإيمان بالله الواحد الخالق لهذا الكون، والتمتاز عنه..!!

ثم ابتذل مفهوم مصطلح التنمية البشرية أكثر حين حُوّل إلى تجارة رخيصة، يتكسب منها المدربون بلا ضوابط أخلاقية، ويحولها المتدربون إلى وسائل لكسب المال بدورهم، ضمن تيار العولمة والرأسمالية والمادية الذي يجتاح العالم بلا رحمة، ضاربة موجاته كل مقومات الأخلاق والضمير لدى الإنسان، في أكبر وأبشع تسونامي عرفه التاريخ.

(1) Neuro-Linguistic Programming (NLP)

إنها لكبيرة من كبائر الذنوب في دين العلم، أن يكون الهدف منه مجرد التحول إلى آلة، تستغل المهارات من أجل المنفعة الفردية الأنانية.. سواء بشكلها الصريح المجرد؛ أو حتى في شكلها المزين اللمّاع، حيث العمل والتفاعل داخل مؤسسات ينبع الإيمان فيها من محراب عبادة الأرباح بأقصى قدر، وقداصة بريق النجومية، وسيادة شريعة الغاب، على حساب كل أنواع المبادئ والأخلاق. ودون تورع عن استغلال كل تلك المهارات في اقناع الناس بما لا يُفترض، وخداعهم بشتى السبل، صريحها وضمنيها..

وكل ذلك في النهاية صلاة وتسبيحاً بحمد ما تحويه الجيوب، والأرصدة في البنوك؛ حتى صرنا في النهاية أمام جريمة مكتملة الأركان للإتجار بالعقول والأفكار.

تبع جذور هذا المنظور الخاطئ في الواقع من مشكلة أعمق في الثقافة الحديثة نفسها والتي أدى انفجار وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي إلى تسهيل انتشارها في جميع أنحاء العالم مثل السرطان حتى أصبحت العقلية المقدسة على مدى العقود القليلة الماضية. هذه الثقافة الحديثة القائمة على المادية، وتعظيم الفوائد والملذات للأفراد، وزيادة الاستهلاك؛ والمدعومة بمبررات وشعارات غامضة ومضلة مثل: عصر السرعة، والمنافسة وقلة الموارد، والحرية الشخصية، والعظمة الشخصية، والنجومية، والعولمة ... إلخ.

لكن الأخطر هو أن منع الناس من تحقيق التنمية الشخصية الحقيقية هي لعبة يلعبها المتنفذون وأصحاب السلطة منذ قديم الزمان. واليوم أينما ذهبت، تجد هناك أولئك الحيتان الذين يمتلكون السلطة، ويديرون الأسواق، ويسيطرون على الاقتصاد، ويقودون الإعلام، ويؤثرون على السياسة. و أرواح تلك الحيتان مشبعة تماماً بهذه الثقافة الحديثة، إذ تخدم مصالحهم تماماً، وهم يبذلون قصارى جهدهم لنشرها من أجل تعظيم أرباحهم في المقام الأول.

يشجع هؤلاء هذا المنظور الخاطئ لتطوير الذات بشكل مباشر وغير مباشر لأنه يمثل بالنسبة لهم فرصة جيدة لموظفيهم لتعلم المهارات الفعالة اللازمة للخدمة في الكيانات التجارية التي يديرونها. كما أنه يشكل تكاملاً كبيراً مع المنظومة التعليمية المضللة التي تعدها الثقافة الحديثة، والتي تم تصميمها لخدمة ما يحتاجه السوق وأربابه في المقام الأول، وليس لخدمة العلم كما أريد لنا أن نُصدق.

إن هذه المنظومة وبمساعدة كبيرة من وسائل الإعلام وتجار التنمية البشرية تشكل جميعها معاً عقلية الفرد ليكون جاهزاً لاحتضان الدور الذي تأمل الحيتان أن يلعبه، وللأسف، يلعب معظمنا هذا الدور دون اعتراض!

فعندما تلعب هذا الدور، فهذا يعني أن عقلك قد تم تشكيله للعمل وفقاً لنموذج الاستهلاك، وأنت مقيد بأحلامك في أن تكون قادراً على الحصول على المزيد والمزيد من الرفاهيات. وتصبح جاهزاً لأن تكون مجرد قطعة أخرى قابلة للاستبدال داخل تلك المنظومة الفاسدة. والمفارقة هنا هي أننا نتحول إلى وحدات قابلة للاستبدال تحت شعار أننا متميزون وفريدون!

إن تلك الحيتان لا تكره شيئاً أكثر من رؤيتنا نحقق تطورنا الشخصي الحقيقي، ولديهم أسبابهم الخاصة لذلك. فإلى جانب ما سبق، فإنهم أكثر من سعداء بذلك المستهلك المثالي الغبي الذي يدفع لهم إلى ما لا نهاية، مع ابتسامة على وجهه، وهو يعتقد أنه حصل على صفقة رائعة. ومن الواضح أن مثل هذا المستهلك المثالي لن يتم العثور عليه حين يزداد وعي الناس وإدراكهم وبعدهم نظريتهم، وهو الأمر الذي يعتبر (للأسف ©) أحد الآثار الجانبية لتطوير الذات الحقيقي. ولذا، فسواء اعتنقنا هذا المنظور الخاطئ، أو أصبنا بخيبة أمل وتخلينا عن فكرة تطوير الذات بأكملها، فهم على ما يرام في كلتا الحالتين، طالما أننا لن نواصل التطوير الحقيقي الصادق لذواتنا.

إن التنمية البشرية علم يبحث في كيفية تحقيق التنمية الإنسانية بمعناها الحقيقي، ويشرحها من حيث كونها تنمية للإنسان الفرد، بإحداث التحولات الداخلية العميقة التي تسمو به روحياً وفكرياً، جنباً إلى جنب مع تعلم واستغلال المهارات السلوكية؛ وكل ذلك بغية تحقيق التنمية والازدهار الانساني الحقيقي الخلاق بكل صورته؛ الفردي منها والجماعي على السواء.

إنها علم يُثبت لنا الإنسان القادر على المشاركة في تغيير هذا العالم الغارق في المادية، ليكون مكاناً أفضل يحيا فيه الإنسان كإنسان.. كائنٌ آدميٌ سعيد، يعرف أين بدأ وأين هي النهاية.

علمٌ ليس هدفه أن نحول الإنسان إلى قطعة متكيفة مع حضارة القرن الحادي والعشرين، بكل فسادها وانعدام للآدمية فيها.. بل أن نرسخ بداخله القناعة بأنه كائن حي، يعرف أنه ليس مجرد آلة تمت برمجتها مسبقاً، لتكون جزءاً من منظومة مجنونة تخدم مصالح قلة من الناس، وتنتهك آدمية كل ما عداها.

علمٌ لا تنحصر مصادره في أبحاث اجتماعية إحصائية، أو نفسية، أو بيولوجية.. بل تمتد أيضاً لتشمل الأسس الأخلاقية التي دعت إليها الأديان، وتراكم خبرات الحكماء والمفكرين والمصلحين على مر العصور..

فهو جزء من تخصص علماء الدين بالمفهوم القاصر السائد عنهم؛ وجزء من علم المفكرين؛ وجزء من فقه منظري التنمية البشرية، وعلماء النفس والاجتماع، وخبراء الاقتصاد، وجهابذة القانون والطب والصناعة .. و... إلخ.

إنه باختصار.. علمٌ يبحث في السعادة البشرية؛ إنه علم الحياة..

ولذا فإننا اليوم نسعى ونبذل الجهد لتعود السفينة إلى اتجاهها الصحيح؛ من خلال إعادة تعريف هذا العلم في الأذهان بالصورة السليمة.. حيث نعود لنبحث فيه عن التغيير والتطوير العميق والحقيقي، الذي يمس جوهر الروح الإنسانية، دون أن يتجاهل تطوير مختلف المهارات الشخصية.

نسعى في ذلك مستفيدين من ما قدمه الباحثون في الشرق والغرب لنا على مر الأجيال، ممزوجاً بما بين أيدينا مما حمله لنا تراثنا الفكري العربي والإسلامي، ومضيفين إليه كل جديد تتوصل إليه أبحاثنا ودراساتنا؛ لعلنا يوماً نرى هذا العالم وقد أضحى مكاناً أفضل، يحيا فيه إنسانٌ جديد..



عن الرحلة والبداية..

"طريق الألف ميل يبدأ بخطوة، وطريق الحرية يبدأ بصرخة
تُشعل المعركة، وطريق العظمة يبدأ بتساؤل يُطلق شرارة
التغيير..."

إن الحياة من حولنا مليئة بالأسئلة التي لا تنتهي، والتي ينتظر كل منها إجابة شافية؛ ولكن المهم أن نحدد أي هذه الأسئلة أهم من الآخر، وأيها أولى بالإجابة قبل غيره؛ عملاً بالمبدأ الشهير "الأهم قبل المهم"؛ والذي جعله ستيفن كوفي^(١) العادة الثالثة التي يمارسها من يسعى لتحقيق النصر الذاتي.

إن الإجابة على هذه الأسئلة الأهم تحتاج منظومة فكرية راقية وحكيمة، قادرة على فهم المعنى العميق وراء الكلمات؛ والذي يمثل روح الموضوع وجوهره، بغض النظر عن مدى دقة الكلمات نفسها. ولكن قبل ذلك كله، لا بد أن تتوفر لدينا أولاً الشجاعة الكافية لطرح هذه الأسئلة.

اللحظة الصعبة وتساؤلات مشروعنا..

إن سألت الكثيرين عن أصعب لحظة في حياتهم، ستعدد الإجابات التي تروي المآسي بكل أنواعها، ولكن العجيب أن أحداً منهم لن يذكر إطلاقاً تلك اللحظة المؤلمة، التي يخرج فيها من أحلام الطفولة البريئة، والدنيا الوردية، ليصطدم بدنيا الواقع المؤلم؛ حين يجد نفسه محتاراً بين الطيبة والخبث، وبين الإيثار والجشع؛ بين مبادئ أفلاطونية تربى عليها، وبين قيم ميكافيلية يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرين؛ تلك اللحظة التي اعتدنا تسميتها "النضوج..".

لماذا نرفض أن نعترف على الملأ أننا واجهنا تلك اللحظة؟

(١) ستيفن ر. كوفي (١٩٣٢ - ٢٠١٢) واحد من أشهر الكتاب الأمريكيين في التنمية الذاتية، وكتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية واحد من أكثر الكتب مبيعاً حول العالم. وله كتاب آخر بنفس العنوان "الأهم قبل المهم" استورد فيه عن شرح مفهومه لعادة "القيام بالأهم قبل المهم".

تلك اللحظة التي قال فيها كل منا لنفسه "هكذا هي الدنيا، ولا بد أن نسير معها.." اللحظة التي قررنا فيها أن المبادئ والأخلاق لم تعد مناسبة، أو لم تعد قابلة للتطبيق في هذا الزمان.. تلك اللحظة التي يهنتنا من حولنا فيها على النضوج وفهم الدنيا؛ ونجد أنفسنا أمام مجموعة من الأسئلة تطرح نفسها على العقل والقلب بلا توقف؛ تطلب بإلحاح أجوبة صادقة وحقيقية، بعيداً عن تلك القدرة الهائلة التي يتمتع بها العقل البشري على التبرير وخداع نفسه، ناهيك عن خداع الآخرين.

هل النضوج وفهم الدنيا يعني بالضرورة السير مع التيار؟ أليس هناك فرق بين الفهم والإدراك وبين الاستجابة؟ وهل كل من لا يستجيب بالشكل المتوقع المرسوم له، ويسير مع القطيع في ذلك الطريق، هو بالضرورة غصٌ ساذج غير ناضج؟ أين هي تلك المساحة التي نمتلكها بين الفعل ورد الفعل والتي تُعرّف حريتنا من خلالها؟ لماذا نرفض الاعتراف علناً، بل وأحياناً حتى بيننا وبين أنفسنا بأننا قد مررنا بهذه اللحظة؟ لماذا نتناساها دائماً؟ لماذا هي فعلاً صعبة؟ بل تكاد تكون حقيقة أصعب لحظات الحياة.. ترى هل كان خيارنا في تلك اللحظة هو الخيار الصحيح؟

الاعتراف الخطير..

لكل تجربة في حياة الإنسان نكهتها الخاصة.. فتجربة حلوة، وأخرى مُرّة، وثالثة حامضة لها لذة مع بعض الحُرقة، ورابعة مالحة الطعم، مفيدة وشهية، ولكنها ليست بالضرورة حلوة المذاق؛ ولكن تبقى تجربة الاختيار بين الأبيض والأسود ذات مذاق مميز بطعم العلقم.. شديدة المرار والألم، تترك غصة في حلق الضمير لا يبتلعها ببساطة كما يبتلع غيرها من وجبات الحياة.

ولكن لماذا نتحاشى دوماً الحديث عنها؟

أهو ألم الذكرى؟ أم أنه الشعور بالخجل من اختيارنا؟

هل نتجنب الحديث عنها أمام الآخرين كي لا نضطر لفضح أنفسنا وحقيقة اختيارنا؟ أم أننا نهرب من تلك الغصة التي نشعر بها كلما تذكرنا خيارنا المؤلم؟ في عالم أصبح كالغابة يأكل القوي فيه الضعيف..

نركض فراراً من مواجهة أنفسنا بالحقيقة، وأننا اخترنا أن نتنازل عن المبادئ، لكي يستمر دولاب الحياة بالدوران؛ ولا نجد أنفسنا مقيدين في ركن مظلم من هذا العالم، حيث لا يبالي بنا أحد، ولا يستمع إلينا بشر..

حيث نجد أننا ندفع ثمن اختيار اللون الأبيض لوناً أحمر ينزف من جروح وآلام لا تنتهي، يزداد عددها يوماً بعد يوم؛ ويتجدد قديمها لحظة بعد أخرى، حين نرى أنفسنا واقفين عاجزين، والعالم يتحرك من حولنا، وسنوات العُمر تمر ونحن لا نكاد نبارح المربع الأول الذي بدأنا منه، فيما سبق الآخرون، بل وأوشكوا على إطلاق الإنذار "كش ملك"^(١).

ترى هل نخجل من اختيارنا ام أننا نخاف الألم؟ أم ترانا نخاف أن نستيقظ على الحقيقة، ونضطر لمواجهة الواقع المظلم؟ أو نُضطرّ للقيام بتغييرات جذرية تهدم كل ما سبق أن بنيناه؛ كلها احتمالات واردة، وأعتقد أنها جميعاً صحيحة.

فالإنسان منا يستطيع أن يعيش بوجهين؛ واحد أمام الناس، وآخر أمام نفسه، وربما أمام قليل من الآخرين؛ ولكنه بينه وبين نفسه لا يستطيع أن يعيش إلا بوجه واحد...

(١) الإنذار الموجه للاعب الشطرنج الذي يوشك على أن يفقد الملك ويخسر اللعبة.

وإن فشل في حسم موقفه، ورسم شكلٍ مناسبٍ ومقبول لهذا الوجه الذي يراه كل صباح في مرآته، ويراه في أحلامه حين ينام؛ فإنه يسقط فريسة للصراعات الداخلية، والأمراض النفسية والعقلية أحياناً؛ وهذا أيضاً حال كثيرين يزداد عددهم يوماً بعد يوم، مع استمرار تقدم الحضارة المادية الميكافيلية، وضغطها على مختلف مفاصل حياتنا اليومية، في عالم أصبح صغيراً وكأنه قرية، يسمع الجالسون بآخرها همس واقفٍ بأولها. إذن فقد غدا الاعتراف بهذه اللحظة مغامرة خطيرة، تحتاج إلى شجاعة قلٍّ من يتصف بها في هذه الأيام؛ ولكن تبقى الحقيقة لا تتغير؛ إما أن يستمر ذلك التجاهل ونكتسب المناعة ضد ثورات الضمير، ويطمس الله على قلوبنا بأعمالنا إلى أن نسقط فجأة وبدون مقدمات في الهوة السحيقة.. وتحق فينا السنة الإلهية في هذا الكون فنكون مثلاً وعبرة؛ وإما أن نجد حلاً..

يذكر القرآن الكريم هذه الحقيقة ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾^(١)، ويؤكد تلك السنة الإلهية ﴿وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا﴾^(٢).

إن الحقيقة هي أنه لا بديل لنا سوى أن نجد وسيلة أو طوق نجاة يمنحنا تلك الشجاعة المطلوبة للمواجهة، وبدء معركة تحرير أنفسنا من قيودها، والتي سبق أن اخترتها بمحض إرادتها، متذرة بواقع صعب، ودوامه لا تنتهي من متطلبات الحياة؛ متناسية أنما خلقنا في هذه الحياة ابتلاء واختباراً كما قال لنا بكل البساطة الخالق ذاته ﴿أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾^(٣).

(١) القرآن الكريم - سورة المطففين - آية ١٤.

(٢) القرآن الكريم - سورة الإسراء - آية ١٦.

(٣) القرآن الكريم - سورة العنكبوت - آية ٢.

إن هذه الشجاعة لا يفترض بها أن تكون تهوراً أحمق، أو إلقاء بالنفس إلى التهلكة نندفع وراءها كما اندفع المحدثون، أو عزوفاً عن الحياة ورهبنَةً وتصوفاً؛ نعيد ابتداعها كما ابتدعها الأولون؛ بل هي حكمة وتعقل، وقوة وجلد، واستبصار بالطريق الصحيح لرحلة التغيير.

التطبيع مع الخطأ..

إن هناك فرقاً كبيراً بين ما هو شرعي وما هو واقع.. فالاعتراف بشرعية الشيء يختلف تماماً عن الاعتراف به كواقع لا مفر منه. إن الاعتراف بالشريعة لشيء ما، يفتح الباب لبقائه دون مضايقة أو محاربة أو تصحيح؛ فالكائن الشرعي أو الفعل المشروع كلاهما لا حجة من منطق لأحد في الوقوف ضده؛ أما الاعتراف بالواقع فيعني إدراك حقيقة الأمور كما هي على أرض الواقع.

إن الاعتراف بواقع وجود ما هو غير شرعي^(١) كسنة من سنن الحياة، يفتح باب الإدراك السليم للكيفية التي يمكن بها تغييره وإزالته بها، استناداً إلى معطيات الواقع. وحتى حين تعجز الوسائل المتاحة لبعض الوقت عن التغيير، فإننا نظل ندرك أن هناك خطأ قائماً وغير مشروع، يجب أن يتم تغييره في وقت ما حين تتوفر الوسائل.

خذ مثلاً شركة تجارية استولت على أرض دون وجه حق لتقييم عليها منشأة ما؛ إن الاعتراف بكون المنشأة قائمة أمر لا مفر منه، أما الاعتراف بشرعية قيامها، أو أنها كيان شرعي فذلك أمر آخر مختلف تماماً...

(١) شرعي أي مشروع وهو ما اكتسب الحق في الوجود وفقاً للشريعة ما، قد تكون شريعة دينية أو قانونية أو عرفية أو حتى شريعة ذاتية يسئها المرء لنفسه.

فلا جدال أنها كيان غير شرعي قام على اغتصاب حقوق الآخرين؛ لكن عدم شرعية هذه المنشأة لا يعني أنها ليست قائمة، وليس معناه أنه لا توجد هناك حياة تدب بين أركانها، وأفراد وقصص وأحداث تدور بداخلها، ومصالح للناس تُقضى وتُصرف.

لكن الكوارث تندفق حين نبدأ بالإنكار الكامل للواقع، والإصرار على إنكار الشرعية والواقع سوياً؛ وهو ما يؤدي إلى تطرف بعيد كل البعد عن منهج العقلاء في إيجاد الحلول المناسبة؛ فترى المتطرف مستعداً لإحراق المنشأة بمن فيها، متجاهلاً أن هناك أبرياء اضطرتهم الظروف للعمل بها، أو لقضاء ما لا غنى عنه من مصالحهم داخلها؛ أو حتى يتجاهل أن من أقامها ليس بالضرورة شيطانياً؛ فلربما كان مجرد مجتهد ضل الطريق، أو حتى صاحب قلب به خير، ولكن غلبته شهوة مال أو جاه فضعف أمامها. ولو تعقل ذلك المتطرف وأدرك ذلك الجزء من الواقع، لتحرى وبحث عن الحلول المناسبة التي تعيد الأمور إلى نصابها الصحيح، سواء بإزالة الباطل كلياً، أو لجمه ووضعه في الجحر حيث لا يكاد يسمع له الصوت، مكسور الهيبة والجناح، دون أن يُظلم الأبرياء، أو يسرف في التنكيل.

ولكن سبباً آخر للكوارث يفتح حين نبدأ ما يسمى التطبيع، وهو إضفاء المشروعية على ما هو واقع حتى إن لم يكن شرعياً. حينها يصبح الواقع مرادفاً للشرعية، وتصبح تلك المنشأة بذلك كياناً شرعياً فقط لأنها قائمة بقوة الأمر الواقع. إن ما قلناه صحيح وينطبق بنفس المنطق على جميع أشكال الفساد في كل مكان.

إن انهيار المجتمعات وغرقها، يأتي دوماً حين يبدأ أفرادها بإضفاء الشرعية على الفساد داخلها بحكم كونه أمراً واقعاً.. وهذا ما نلمسه اليوم من حولنا جلياً للعيان.. فقد صارت الرشوة والاحتيال مثلاً أمراً طبيعياً أضفى عليه الكثيرون الشرعية بحكم العبارة الشهيرة: "هكذا تسير الأمور...!!!"

الأناية، والحقد، والانحلال الخلقي والأخلاقي، والكذب طبعاً أولها؛ كلها أمثلة لآفات ينطبق عليها نفس المبدأ...

فحين يبدأ الإنسان بإضفاء الشرعية على شيء ما، يتوقف ضميره تلقائياً عن تأنيبه عليه؛ ويبدأ في دوامة التبريرات التي لا تنتهي؛ ورويداً ورويداً يتمادى في التبرير حتى يصبح هو الأصل والأساس، أو يغدو على الأقل عادة ملازمة، ومكوناً من مكونات شخصية المرء.

إن الواقع يقول: أنه مع مرور الوقت؛ فإن كل ما هو فاقد للشرعية يبدأ باكتسابها بحكم قوة الواقع وضغطه؛ ويبدأ الأفراد بالتطبيع معه، ما لم يتوفر دوماً المذكر والراذع المناسب لهم عن الإقدام على ذلك التطبيع.. والذي يبدأ من داخل الأفراد أنفسهم، تحت وطأة اليأس من التغيير، وفقدان الأمل؛ وفي ظل ضعف الوازع الديني والأخلاقي، وإدمان الضمير على المنومات والمسكنات من نوع "ليس باليد حيلة..".

إن بداية الحل دوماً أن ينمو وعينا بضرورة التمييز بين ما هو شرعي وما هو واقع؛ إذ ما دام ذلك الإدراك والتمييز قائماً، فإن أضعف الإيمان وهو الإنكار بالقلب موجود^(١)؛ فمهما قصرت الأسباب في وقت عن تحقيق التغيير، فإن الأمل والرغبة في التصحيح تظل قائمة. أما إن أصيب الضمير بسكتة قلبية، تحت تأثير جرعات مضاعفة من المسكنات؛ فحينها تنتهي تلك الرغبة، ولا يكاد يُجدي مع صاحبها نصحٌ ولا إرشاد..

وتحق حينها عليه السنة الإلهية ﴿فَطَعَّ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ﴾^(٢).

(١) روي عن النبي ﷺ قوله "من رأى منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان". رواه مسلم والنسائي والترمذي وأبو داود

(٢) القرآن الكريم - سورة المنافقون - آية ٣.

إن واحدة من أكبر الجرائم التي قد يرتكبها المرء، هي استخدام سلطة يملكها على نفسه، أو على غيره لشرعنة الفساد والتطبيع معه؛ وإسكات تلك الأصوات الخافتة التي تنادي دوماً وتدفع لاستنكار الباطل؛ أو تلك التي تدعو بوجود هذا التفريق بين الاعتراف بالواقع، وبين إضفاء الشرعية عليه. أو أن يستخدم تلك السلطة لنزع الشرعية عن تلكم الأصوات التي ترفض الضيم والظلم؛ فيصير الاتهام والتشهير والتشويه مصيرها؛ ثم السماح فقط بأن يعلو صوت التطرف الذي ينكر الواقع، ليكون مثلاً يُقدم عن البديل المتاح إن رُفض هذا التطبيع^(١).

أو كما يقول ميشيل فوكو "الطاغية الغبي قد يضطهد العبيد ويقهرهم مستخدماً في ذلك السلاسل الحديدية، ولكن السياسي الحقيقي الماهر، يستطيع أن يُقَيِّدهم بسلاسل أقوى من سلاسل الحديد، عن طريق أفكارهم هُم أنفسهم."^(٢)

إذ في حين أن البعض قد يقبل هذا التطرف، إلا أن الأغلبية تبقى عاجزة عن التوفيق بين المثالية الزائدة لتلك الأصوات اللاواقعية، وبين أبسط الأمور الحياتية التي تكفل الحد الأدنى للعيش الكريم؛ فتميلُ إلى الاختيار الأسهل، والاستسلام للتطبيع مع فساد قائم حتى يستشري أكثر وأكثر.. ويصبح كماء البحر؛ كلما شرب منه الفرد أو المجتمع ازداد عطشاً.. إن كل هذا الحديث يصح قوله عن الأصوات التي يمثلها أفراد قائمون بذواتهم في المجتمع؛ كما يصح بنفس القدر ليحكي قصة تلك الأصوات التي تصرخ بين الحين والآخر داخل كل منا...

(١) ذكر عبدالرحمن الكواكبي في كتابه الشهر طبايع الاستبداد الكثير مما يفعله المستبدون وردة فعل المُستبد بهم، ولئن أخذ الكثيرون ذلك على الاستبداد السياسي، فإن معظم ما ذكره الكواكبي ينطبق أيضاً على كل أنواع الاستبداد حتى استبداد المرء على نفسه وضميره.

(٢) ميشيل فوكو فيلسوف فرنسي (١٩٢٦-١٩٨٤) في كتابه التهذيب والعقاب - (Discipline and Punish) (١٩٧٥)

ولكن في النهاية.. يظل للفرد السلطة على نفسه.. أما الاتكال على غيره وانتظاره لتحقيق فكرة الإصلاح لذاته أولاً، وللمجتمع من حوله ثانياً؛ فما هو إلا مجرد صورة أخرى من صور التطبيع مع التكاسل، والاكْتفاء بالقاء اللوم هنا وهناك؛ في نفس الوقت الذي يتربح فيه الواحد منا في أحضان الفساد كما هو دون تغيير؛ ولسان حاله يقول "الفساد رفيق الدرب، لا أستطيع طرده؛ ومالم يرحل من نفسه، أو يطرده آخرون، فإنني حافظ للعهد الذي قطعته له يوم اخترت التطبيع معه، وإضفاء الشرعية عليه."

محنة لا تنتهي..

في إحدى الليالي كان متجهماً، يعلو الضيق محياه، يتساءل في حيرة: "لِمَ هي الحياة صعبة هكذا؟ لِمَ لا تكون الدنيا وردية كما كنت أحلم بها في طفولتي؟ لماذا هناك دوماً المشاكل والعقبات؟ ولماذا هناك ذاك الشر ينخر في عظام المجتمع؟ ولمَ هي تلك المآسي التي تتكرر يوماً بعد آخر؟ أين هو العدل؟ وأين هي الرحمة...؟"

سأقت إليه الأقدار رجلاً بسيطاً في خريف العمر، يظنه جاوز السبعين بقليل.. لم يبد عليه أنه تلقى العلم في كُبريات الجامعات، أو أنه يعيش في القصور مع سادات القوم؛ فقد كانت تضاريس ذلك الوجه المضيء والجذاب بشكل غامض، تعكس آثار الألم التي حفرتها معاناة السنين، جنباً إلى جنب مع ما تنم عنه مما يحمله صاحبها في طبائه، من ذكاء فطري وحكمة صنعتها الأيام.

رأى العجوز حاله فبادره السؤال قائلاً: مالك يا ولدي؟

شكا إليه الهمم والتساؤلات، والضيق والحيرة اللذان يُقطعانه في صمت.

فقال يا ولدي: "لو كانت الحياة سهلة، والشرُّ منعدمٌ، فعلامَ نستحق الجنة؟ وفيمَ خلقت النار؟ نعم يا ولدي، هي هكذا بمنتهى البساطة؛ إنه الصراع الأزلي بين الخير والشر، إنه الابتلاء الرباني لنا في هذه الحياة ﴿لِيَمِيزَ اللَّهُ الْخَيْرَ مِنَ الْطَّيِّبِ﴾^(١)".

عن الصبر والكفاح من أجل الخير والحق نتحدث، عن السعي وراء الحقيقة والبحث عنها، وعن كفاح الآلاف منذ بدأت البشرية لإعلاء قيم الفضيلة.. وأيضاً عن الركض وراء الدنيا وملذاتها بلا توقف، وعن التغافل عن وجود الحقيقة أو البحث عنها، وعن قتال آلاف أخرى ذوداً عن ملك الدنيا وشهواتها..

وفي النهاية تقع الحُجَّة على الإنسان، ويكتمل العدل في دار الحساب..

فلو كانت الدنيا دار عدلٍ كاملٍ، فأى مسوغ أو حاجة ليوم القيامة. بل ربما كان العدل الناقص في هذه الدنيا، هو في حد ذاته الدليل المنطقي على وجود حساب وعقاب في حياة لاحقة؛ إنها قرينة يُعتد بها في ظل تلك الفطرة بداخلنا، والتي ما تفتأ تبحث عن العدل وتؤمن به..

إن صناعة الخير والشر فنان يتقنهما الإنسان، فنحن الذين نقترف كلاهما؛ وحين تكون الأغلبية في مجتمع ما من أهل اليمين^(٢)، تكون حياة الصالحين أسهل وأيسر، والعقبات أمامهم أقل، ولكن ثوابهم يقلُّ أيضاً؛ وبمثل ذلك فضل الله الصحابة^(٣) على من بعدهم، وتميز الأبطال والرواد عمَّن وراءهم.

(١) القرآن الكريم - سورة الأنفال - آية ٣٧.

(٢) أهل اليمين مصطلح يستخدمه القرآن الكريم لوصف أهل الصلاح والخير.

(٣) الصحابة هم الذين رافقوا محمداً ﷺ في حياته من أصحابه ورفقائه.

أما أهل الدنيا واللاهثون وراءها بلا حدود، فهم لا يدخرون وسيلة لتعزيز ملكهم، وإكثار مالهم، وتعظيم جاههم إلا من رحم الله. يغالبهم الطمع حتى يصبح طبعهم، فلا يتخرجون من ظلم ضعيف أو تضيقٍ عليه.

فإن تكاثروا وكانوا الأغلبية ذات الصوت المسموع؛ أضحت حياة الصالحين صعبة، وغدا المجتمع يأكل بعضه بعضاً، وأمسى بأسهم بينهم شديد، عقوبة إلهية بحد ذاتها؛ فكلُّ أصبح يقاتل لأجل نفسه ومن وراءه الطوفان لا يبالي بئمن؛ وصار المجتمع قائماً على النزعة الفردية، وصار عالم كل فرد متمحوراً حول ذاته؛ وغابت الرحمة، وغابت معها العدالة الاجتماعية.

وتُصدم نحن الوافدين الجدد إلى هذا العالم بهذه الحرب الضروس، ونغرق في التيار؛ فإما أن نسبح معه، ونتعلم فنون الغطس فيه، ونُصبح ذوي أرواح ضعيفة، واهنة العضلات، غليظة قلوبها بما اكتسبت؛ وإما أن نتجاسر على السباحة في الاتجاه المعاكس، حيث تشنخ وتتمزق تلك العضلات وهي تتعلم السباحة عكس التيار؛ ولكنها في النهاية تجني ثمرة ذلك التمرين الشاق، وتصبح قوية صلبة؛ تحمل الهموم بلا كلل، وتواجه التحديات بابتسامة واثقة، وعزيمة لا تلين.

إنها تكتشف أسرار القوة الطبيعية التي بنى عليها أهل المشرق فنون قتالهم؛ فهي تنحني وتناور، وتصل وتجول، وتدور حول خصمها، دون أن تفقد شرف اللعبة والنزال، ودون أن تتنازل عن نزاهتها أو كرامتها.

إنها تتعلم حينها الحكمة في التعاطي دون كذب أو نفاق، فهي متينة كالحديد، ومرنة كأفرع الشجر؛ لها أصول ثابتة، وجذور عميقة؛ فهي تتمايل مع الريح فلا تنكسر، ولا تفقد ذاتها فتخلعها الريح وترمي بها حيث كان. وتظل تنمو وتنمو بقوة واستمرار؛ وكلما نمت، كلما تعززت قوتها، وتعمقت جذورها أكثر فأكثر، وازداد نطاق تأثيرها..

فهي كما يقول ستيفن كوفي^(١) تبدأ من أضيق دائرة لتأثيرها متجاهلة همومها، تبدأ العمل الدؤوب حتى تزداد مساحة هذه الدائرة يوماً بعد يوم، وتزداد قدرتها على التأثير في مسببات هذه الهموم وتغييرها.

إنها تفعل ذلك كله مستعينة بالصبر، مستلهمة إياه من اتصالها الروحي بالقوة العظمى في هذا الكون^(٢)؛ فلا تنفك تسأل بارئها كل يوم أن يقودها إلى طريق الخير، ويعيدها إليه برفق كلما حرفتها عنه القوى الداخلية والخارجية للفساد والجشع، والأنانية والطمع؛ والتي تضغط عليها في كل لحظة لتلقي بها من دروب الحق إلى هوة الضياع السحيقة.

وتبقى هذه الروح الصافية تبحث عن بريق من الأمل في ثنایا العلم والمعرفة، وتجهد لكي تعثر على الحقيقة كي تنير طريقها، ولا تألو جهداً في أن تزداد معرفة بها كل يوم.

نقطة التوازن..

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش دون أن تكون لديه مجموعة من المبادئ والقيم التي يحددها هو بنفسه، سواء إرادياً أو بشكل تلقائي لا شعوري.. وعند غياب هذه المجموعة من القيم، يصبح الإنسان في حالة من انعدام التوازن والتخبط.. قد تكون مدته قصيرة طبيعية حيث يراجع الإنسان نفسه من وقت لآخر، أو قد تطول فيدخل الإنسان في مرحلة الصراع والمرض النفسي...

(١) من كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية - بتصرف

(٢) ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ - القرآن الكريم - سورة البقرة - آية ٤٥.

وبغض النظر عن مدى صواب وخطأ هذه المبادئ التي يتبناها المرء، فإنه يعتبرها أساساً لتصرفاته ومرجعاً لنفسه؛ فالإنسان بطبعه لا يتحمل الشعور بأنه مخطأ أو أنه سيء، كما أنه لا يقبل أن يُجرح كبرياؤه. فكما يقول ديل كارنيغي^(١) فحتى أعتى المجرمين في العالم ينظرون لأنفسهم على أنهم من الصالحين، ويجدون لأنفسهم مبررات لأفعالهم، حتى يحافظوا على صورتهم الجميلة أمام أنفسهم.

تبدأ مبادئ الإنسان بالتكون أثناء الطفولة بشكل غير واع، من خلال فطرة الخير المبذورة بداخله، ومن خلال التربية والمؤثرات البيئية والاجتماعية التي يتعرض لها. وفي خلال هذه الفترة تكون القيم الذاتية لدى الإنسان في أعلى درجات النقاء والصواب، حتى درج الناس على استعمال مصطلح براءة الطفولة، للتعبير عن هذا الصفاء والنقاء في قيم الإنسان الذاتية.

ومع بداية دخول الإنسان في مرحلة النضج، تبدأ مجموعة جديدة من القيم بالتغلغل بداخله مع بداية إدراكه لظروف الحياة الواقعية.. وتفُتح مشاعره وغرائزه المختلفة، وسعيه لتبليتها.. ومحاولته المستميتة لتقليد المثل الأعلى الذي يختاره معبراً عن طموحه وأحلامه؛ مضافاً إلى كل ذلك رغبته في الحرية من القيود التي يشعر أنها تفرض عليه من الأهل والمجتمع بسبب صغر سنه؛ مدعوماً بثقافة التمرد على الآباء التي يغذيها الأقران، ووسائل الإعلام على مدار الساعة.

وعادة ما تكون هذه المجموعة من القيم الجديدة مزيجاً من قيم براءة الطفولة، وقيم الكبار الذين يحتك بهم بشكل مباشر خلال هذه الفترة.

(١) ديل كارنيغي (١٨٨٨ - ١٩٥٥) كاتب أمريكي وصاحب مجموعة شهيرة من دروس التنمية الذاتية - في كتابه "كيف تؤثر على الآخرين وتكسب الأصدقاء".

ويعتبر عدم الاستقرار أمراً طبيعياً خلال تلك المرحلة، ويمثل شكلاً من أشكال النمو، لذا تتسم هذه المرحلة عادة بنوع من الاضطراب النفسي، والتذبذب بين مجموعات مختلفة من القيم.. سواء كانت تلك التي يستمدّها من المصادر المختلفة، أو قيمه الخاصة من فترة الطفولة، أو قيم جديدة تتبلور حول الأنا والذات؛ حيث يجهد محاولاً التوفيق بينها جميعاً. وهذه أخطر المراحل العمرية من حيث الصحة النفسية؛ حيث أنه مع حدوث هذا الاضطراب، يكون المرء صيداً سهلاً لكثير من أنواع الخلل الفكري، والمرض النفسي؛ ويصبح الأمر أكثر خطورة عندما لا تتوفر العناية النفسية المناسبة له من قبل الكبار.

ويستمر النمو ويأتي أوان نضوج نقطة التوازن المتحركة، حين يصبح الإنسان قادراً على انتقاء مبادئه بنفسه، والتمييز بشكل واضح بين ما يقتنع به هو، وبين ما يكتسبه بحكم التعود أو التعامل مع المجتمع.. ويعتبر ذلك نقطة التحول بين مرحلة بداية النضج ومرحلة النضج (وإن كان ذلك لا يعني بالضرورة اكتمال ذلك النضج).. حيث يبدأ الإنسان بتحديد مجموعة ثابتة من القيم غير قابلة للتعديل، ومجموعة أخرى أكثر مرونة، يستطيع من خلال تغييرها ضمن حيز معين صعوداً أو هبوطاً، أن يجد نقطة التوازن لنفسه مع ما حوله، طبقاً لمعطيات ومتغيرات الحياة والمجتمع.

يمكن تمثيل نقطة التوازن هذه على خط رأسي، يمثل محور الخير والشر؛ حيث يسعى الإنسان طوال الوقت لإيجاد مستوى مناسب يُوضع فيه نقطة توازن له على هذا المحور.

وتكمن المشكلة الإنسانية الحقيقية منذ بداية الخليقة، في ذلك المستوى الذي يختاره الإنسان لنفسه لإيقاع نقطة التوازن عليه، آخذاً بالاعتبار جميع العوامل التي تؤثر على اختياره هذا، بما فيها ظروف الحياة الاقتصادية، والاجتماعية، ومستوى علمه ومعرفته.

يختار البعض لأنفسهم نقاط توازن منخفضة؛ وكلما انخفض مستوى هذه النقطة، كلما أصبحوا أكثر قرباً للسوء منهم للصلاح.. ويختار البعض الآخر نقاط توازن عالية المستوى تقربهم من الحُسنى^(١)؛ ويميل آخرون إلى الاستمرار في الصعود سريعاً بلا حدود، حتى يصلوا إلى مناطق خطيرة متطرفة في العلو، تقود في النهاية إلى السقوط نحو قاع السوء والتطرف.

إن المشكلة الإنسانية يمكن صياغتها على أنها إيجاد ذلك المستوى المناسب لنقاط التوازن، بحيث تظل في منطقة الوسط؛ فيكون الصعود أو الهبوط من حولها ضمن النطاق المقبول بين الإيجابية والسلبية، وبين المثالية والواقعية..

ويؤكد القرآن الكريم على ذلك المعنى بقوله ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ﴾^(٢).

ولكن يظل السؤال عن الكيفية التي نعمل بها ذلك قائماً.. ويظل العقل الحكيم وحده هو القادر على إيجاد الإجابة لهذا السؤال بما يتمتع به من مرونة فكرية، توفر له القدرة على الموازنة والعتور على البديل الثالث كما أسماه ستيفن كوفي^(٣)..

ولكن ذلك العقل يحتاج قبل ذلك كله إلى التحرر من قيوده، بما فيها قيد الحرية ذاته..

(١) الحسنى هنا مأخوذة من الحسن والطيب، وهي كذلك تصح ان استخدمت في نفس الموضع بمعناها في التراث الإسلامي مرادفة للجنة في قوله تعالى ﴿لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ﴾ - القرآن الكريم - سورة يونس - آية ٢٦.

(٢) القرآن الكريم - سورة البقرة - آية ١٤٣.

(٣) في كتابه "العادات السبع للناس الأكثر فعالية"، وكتابه بنفس العنوان "البديل الثالث".

التحرر من قيود الحرية..

إن قمة الحرية هو التحرر من الحرية ذاتها.. ليس هذا لغزاً بقدر ما هو حقيقة عرفها الحكماء على مر العصور، ولخصتها مقولة جبران خليل جبران في كتابه النبي^(١) حين يقول "لن تكونوا أحراراً إلا حين تصبح رغبتكم إلى الحرية غير مهيمنة عليكم، وتكفوا عن التحدث عن الحرية هدفاً ومغماً تشدونه..".

إن سلم الحرية منصوب ليرتقي عليه الصاعد من أسفل إلى أعلى، مروراً بمراحل مختلفة متتالية.. بدءاً بالتحرر من القيود العائلية، ثم التحرر من القيود الاجتماعية والفيسيولوجية، وأخيراً القيود الفكرية والدينية المفروضة، أو المتعلمة بالوراثة الفكرية..

إن تلك هي أعلى نقطة عمودية في هذا السلم، ولكنها ليست نهايته.. فالبقاء في هذه النقطة يعني الانحلال والانحطاط وإهدار العقل البشري بدايةً، ثم الفوضى محطة في الطريق، ثم الموت الروحي والجمود نتيجة مبدئية، ثم الضياع الكامل أو الانتحار الجسدي نهايةً.. وقد عانى من ذلك دعاة الحرية المتطرفون على مر العصور، كما وصف بول جونسون أحوال بعضهم في كتابه الشهير المثقفون^(٢). إن السلم بعد أن يصل إلى أعلى نقطة في الارتفاع، يبدأ في الانحدار نزولاً مرة أخرى من الجهة المقابلة، لينتهي عند نقطة أقل ارتفاعاً من القمة، ولكنها تمثل الحرية الحقيقية. إنها التحرر من مفهوم الحرية ذاته، وبدء الإنسان في وضع وبناء منظومة القيم التي تمثل منطقة التوازن بين ذاته وبين العالم من حوله؛ هذه المنظومة التي يقبل أن يلزم بها نفسه دون أن يلزمه بها أحد.

(١) النبي - جبران خليل جبران فيلسوف وشاعر وكاتب ورسام لبناني أمريكي عاش في الفترة (١٨٨٣ - ١٩٣١).

(٢) بول جونسون كاتب وصحفي بريطاني (١٩٢٨ - ٢٠٢٣).

إن القمة محدبة ومدببة الطرف، لذا تعجز نقطة التوازن أن تتموضع وتستقر عندها؛ لذا فإن توقف المسيرة عند هذه النقطة يؤدي إلى سقوط مفهوم التوازن كلياً، وتنطلق حينها الغرائز بلا قيد أو توجيه.

إن الإنسان الطبيعي الذي ينشأ في بيئة أخلاقية متوازنة يدرك هذا المبدأ بالفطرة، حتى وإن صعب على الكثيرين التعبير بمثل هذا الوصف أو هذه الصورة..

ولأن الغالبية من الناس تخشى المجهول الذي لا تراه خلف نقطة القمة تلك، فإنك تراهم عادة يُموضعون منطقة توازنهم في منطقة ما قبل الوصول إلى هذه النقطة العالية، ويختارون عن قصد أن يقفوا دون إكمال المسيرة.

والطريف أنهم قد يقفون عند نقطة مقابلة في ارتفاعها لنقطة النهاية من الجهة الأخرى، فتكون النتائج متشابهة نوعاً ما، خصوصاً في أفعالهم قصيرة المدى؛ غير أنهم لا يعرفون عن سبب تواجدهم في هذه النقطة دون القمة، سوى أنهم اختاروا عدم المخاطرة، واكتفوا باتباع هذا أو ذاك.

في الواقع يختار الكثيرون نوعاً من العبودية أو أن يتم قيادتهم لأن ذلك أسهل بكثير عليهم من أن يكونوا أحراراً، ويتخذوا الخيارات والقرارات، ثم يتحملوا المسؤولية عن النتائج.

ومع ذلك، فإن معظم الناس لا يدرك أن الوقت قد فات بالفعل للهروب من هذه المسؤولية وأنه سواء أحببنا ذلك أم لا، فإننا مُجبورون على اتخاذ خيارات وتحمل المسؤولية عنها، حتى لو كان ذلك مجرد أن نختار أن نصبح أشخاصاً لن يتخذوا أي خيارات بعد الآن، فهذا اختياراً في حد ذاته، وستكون مسؤولاً عن نتائج هذا الاختيار...

فالمسؤولية عرضت على السماء والأرض والجبال، لكنها جميعاً رفضت، وقبلها الإنسان وأصبح مسؤولاً له حرية الاختيار ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾^(١)

صحيحٌ أن جزءاً من حرية الإنسان أن يختار من يتبعهم ويسير على نهجهم ثقة بهم، وذلك بدلاً من أن يختار استقصاء الحقيقة بنفسه؛ إلا أن ذلك مشروط بأن يكون الاتباع اتباع الواعي الذي يميز بضميره بين الحق والباطل، والصواب والخطأ..

لا أن يكون اتباعاً أعمى، لا يستخدم فيه عقلٌ ولا بصيرة.. ولا يُميز فيه بين الصالح والطالح من القول والفعل.. ولا يقوده إلا تعصب الجاهل، أو منفعة ومصلحة، أو عاطفة صماء غير رشيدة.. فيكون مثل أولئك الذين وبخهم الله في القرآن الكريم مستنكراً مقولتهم ﴿إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَرِهِمْ مُّقْتَدُونَ﴾^(٢).

وسواء اختار الإنسان استقصاء الحقيقة كاملة بنفسه، أو اتباع من يظن به خيراً؛ فإن الوصول إلى الحقيقة يبقى مرهوناً بصدق النية في البحث عنها.

وعلى الجانب الآخر، فإن مما يدعو إلى الشفقة، هو تأمل حال أولئك الذين اختاروا أن يقفوا على القمة؛ إذ يصيح قائلهم بأنهم ملوك الحرية.. في حين لم يتجاوزوا أن يكونوا مجرد عبيد لها، تسحقهم أحلامها بلا رحمة..

وشيناً فشيناً تتناهبهم نوبات العظمة والغرور، حتى يجدوا أنفسهم معلقين على تلك القمة، وحيدين يرددون ترانيم المديح لعبقريتهم، والرثاء لوحدتهم وكآبتهم...

(١) القرآن الكريم - سورة الأحزاب - آية ٦٨.

(٢) القرآن الكريم - سورة الزخرف - آية ٢٣.

وكما تفعل الرأسمالية الاقتصادية حين تتكدس الثروات في يد قلة من الأغنياء، تعيش في انعزال عن بقية المجتمع الفقير؛ وتزداد الهوة بينهما يوم بعد يوم، ويزداد معها جشع الأغنياء وطمعهم وبخلهم، وتزداد أيضاً نقمة الفقراء وحقدهم على أولئك الأغنياء؛ فإنني هنا استعير هذه الصورة لأصف الرأسمالية الفكرية التي غدت واقعاً؛ فما عاد الفكر والعلم إلا سلعاً تُكُنز وتُخزن..

متعلمون ومثقفون يزدادون علماً وثقافة يوماً بعد يوم، وآخرون كان الجهل رفيقهم، ولم يسعفهم الحظ أن ينالوا نصيبهم من التعليم والثقافة بسبب ضيق ذات اليد غالباً؛ ومع الأيام تزداد الهوة بينهما، ويزداد غرور المثقفين وتعاليمهم، وبخلهم بما لديهم من علم؛ ويزداد حقد الآخرين عليهم بما يعجزون عن فهمه من طلاس الأقوال كما تبدو لهم صادرة من أفواه المثقفين؛ ويزداد كرههم لهم بازدياد تعالي هؤلاء عليهم.

إن إفراط المثقف في أنانيته وغروره، هو السبب الرئيسي في توسيع هذه الهوة؛ فعدم مبالاة المثقف بحق المجتمع عليه في أن يمد يده لجاهله بالتعليم والتثقيف، بقدر ما يكدر ساعياً وراء نجاح مزيفٍ ليقال عنه من المثقفين والمبدعين، ويشار إليه بالبنان.. إن ذلك يبقيه في وهم الانتماء إلى طائفة ملوك الحرية ذوي الدماء الزرقاء.. وحين يمد يده بالمساعدة لهؤلاء المحرومين من نعمة العلم، يفعل ذلك بتكبر وغلظة وميئة يسوقوها عليهم..

يكتب ويقول ما يدور بخلده غير مبال بأن هناك من لا يفهمه؛ ثم يكفي بالقلة المثقفة من حوله، حتى يظنّ أنهم أصبحوا أمة من دون الناس.. فإن لم يعجب الجاهل قولهم.. زين لهم الغرور بأن العيب ليس فيهم.. فكيف يكون فيهم وهم على القوم وأسيادهم!! وكل من عداهم فإنهم والعدم سواء؛ واجب عليهم الصمت، أو التأمين على آيات الوحي التي يستقبلونها من أبناء الطبقة الموصوفة بالعبرية.

ولكن هذا الجلال المزعوم قد يزول في لحظة حين يدرك المرء أن قمة العبقرية، ليست حين يصل المرء بعقله إلى ما لا يدركه الآخرون من حوله، مِمَّنْ هم أقلّ منه معرفة؛ بل تكون حين يتمكن بعد ذلك من النزول مرة أخرى إلى مستواهم، والأخذ بأيديهم خطوة بخطوة، ليصعدوا معه الطريق من جديد.

إن قمة العبقرية هي أن تكتشف ذلك الطريق للنزول الآمن من علياء تلك القمة التي وصلت إليها، ثم تكتشف الطريق السهل الذي يمكن أن يسلكه العامة نحو تلك القمة ليشاركوك فيها.. فكما يقول عبدالكريم بكار^(١).. "إن العامة عادة يبحثون عن الطريق، أما الرواد فلا يسألون عنها؛ لأنهم يعرفون أنه لا طريق أمامهم، وإنما على آثار خطاهم تشق الطرق".

أما الاكتفاء بالبقاء في تلك القمة ناظراً لمن هم بالأسفل نظرات الازدراء، حتى وإن غُلفت بالشفقة المصطنعة؛ فهو عين الأنانية والنرجسية التي أخرجت إبليس من رحمة الله. إن اكتشاف طريق النزول تلك هو التحدي الحقيقي للعبقرية البشرية؛ والذي لم ينجح فيه على مر التاريخ إلا أولئك النفر القليل من المصلحين والقادة، الذين نجحوا في تغيير العالم من حولهم باللين وحسن القول، دون أن يعلوا صراخهم بالنقمة على جهل من حولهم، أو الشكوى من اضهادهم لأنهم العباقر الذين لا يفهمهم أحد.

هؤلاء النفر القليل كان منهم الأنبياء والمرسلين، وقلّة من المفكرين والمنتقنين على مر التاريخ؛ إنهم هؤلاء الذين عرفهم ذلك التاريخ على مداره باسم العظماء...

فالعظماء والأبطال الحقيقيون لم يُصنعوا من خلال حبهم أو سعيهم ليكونوا أبطالاً، ولا من خلال التكرار اللامتناهي للشعارات البراقة..

(١) كاتب ومفكر سوري (ولد في حمص عام ١٩٥١)

لقد كانوا مجرد أشخاص عاديين أجبرتهم الظروف على لعب الدور البطولي في وقت لم يكن لديهم خيار سوى الاستماع إلى صوت الضمير النقي بداخلهم، بغض النظر عن التكلفة، أو التضحيات التي سيتعين عليهم القيام بها. إنهم أولئك الذين عرفوا أن العظيم هو من قرر أن يكون شمساً تشتعل لتنير لمن حولها، لا أن يكتفي بأن يكون قمراً يعكس نور غيره.

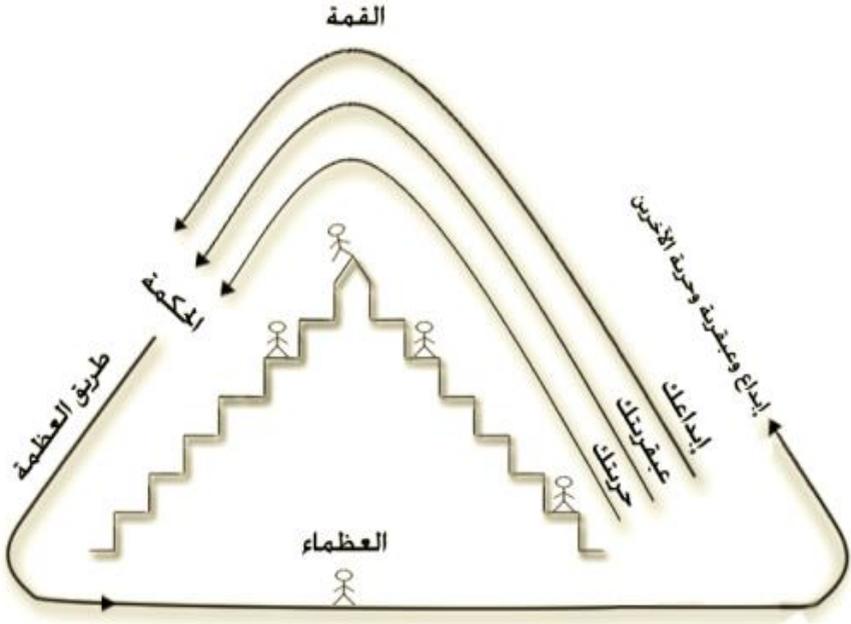
ولعل ذلك ما دفع ستيفن كوفي وهو واحد من أشهر منظري تنمية الذات، والذي أصدر في عام ١٩٨٩ كتابه الشهير، وفاقته مبيعاته الـ ١٥ مليون نسخة حول العالم، لأن يدرك لاحقاً أن عاداته السبعة ليست كافية؛ فبادر بعدها بعقدٍ ونصف إلى نشر كتاب جديد يضيف عادة ثامنة، وتردد صفحاته معنى واحد "اكتشف صوتك.. وألهم الآخرين ليكتشفوا أصواتهم"^(١).

لقد عرف كوفي والآخرون، أن العظمة هي الانتقال إلى البذل والعطاء، بدلاً من الفردية والأنانية؛ والتي ما برحت العولمة في يومنا هذا تروج لها على أنها مفتاح الخلاص والسعادة البشرية!!.. إنهم أولئك النفر القليل الذين آمنوا بأن شعارهم يجب أن يكون دائماً "العظمة الحقيقية فعلٌ قبل أن تكون صفة، وواجبٌ قبل أن تكون شرفاً".

فعندما تصل إلى ذروة حريتك، وعبقريتك، وإبداعك، وتتجاوزها، وتبدأ في التعامل ما هو أبعد من تلك الذروة، أي عندما تصبح حكيماً، عندها تبدأ عظمتك الحقيقية..

عندما تبدأ في النزول من تلك النقطة المرتفعة نحو الأشخاص من حولك الذين لم يتمكنوا من التسلق بعد ومساعدتهم على التسلق كما فعلت من قبل؛ فحينها تكون عظيماً حقاً.

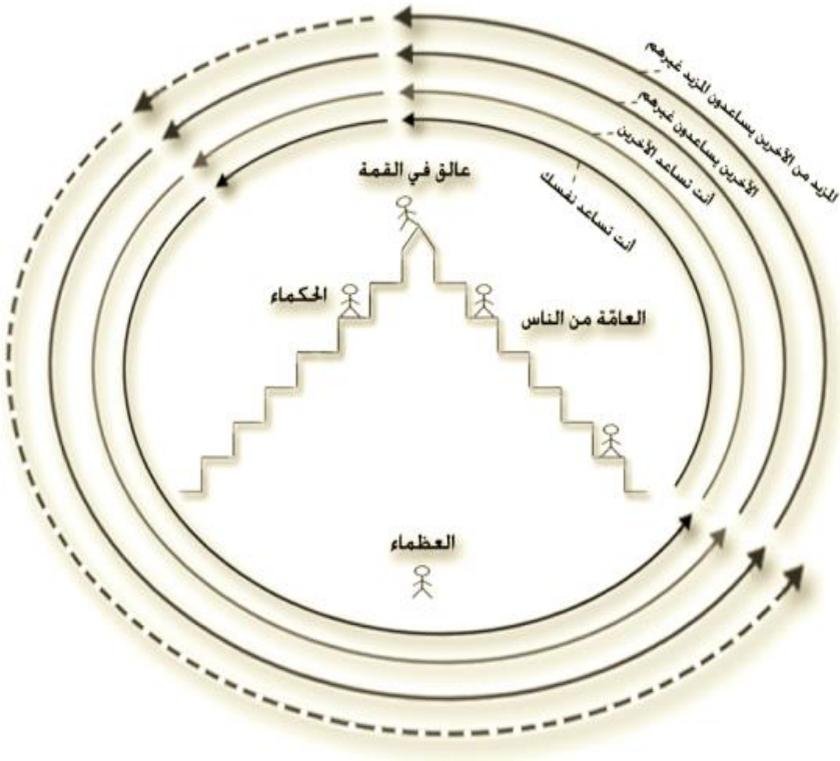
(١) العادة الثامنة: من الفاعلية إلى العظمة - ستيفن كوفي - نشر في عام ٢٠٠٤



عندما تساعد نفسك للوصول إلى الذروة ثم تبدأ في مساعدة الآخرين، ثم تلهم هؤلاء الآخرين لمساعدوا المزيد من الآخرين، وهؤلاء بدورهم يساعدون المزيد والمزيد من الآخرين على التسلق، ويستمر المسار الحلزوني في التمدد على نطاق أوسع وأوسع، حينها تصبح عظيماً.

وهذا هو الشكل الذي يجب أن تبدو عليه رحلة العظمة الحقيقية، وهذه هي المرجعية التي يجب أن نستند إليها في تحديد الطرق التي نستخدم بها قدراتنا وإمكانياتنا.

إن هذا العبور الآمن من نقطة القمة نزولاً من جديد؛ لبناء نفسك أولاً.. ثم مساعدة الآخرين من حولك ثانياً.. يحتاج إلى مركبة آمنة ومرنة، قادرة على العبور فوق التضاريس الوعرة والصخور، دون أن تنقلب بك وتلقي بك في مهاوي الردى..



ووحدها منظومة فكرية حكيمة توفر لك وسيلة الانتقال الآمن تلك خلال ذلك المشوار صعوداً، ثم نزولاً من جديد. منظومة فكرية حكيمة تعرف أن أي رحلة نجاح، هي رحلة إلى ما وراء القمة، وليس إلى القمة ذاتها.. فلا أحد يبقى في أي قمة كانت؛ ومعيار النجاح للرحلة هو المكان الذي سينتهي بنا المطاف إليه بعد أن نغادر القمة..

قانون ما وراء القمة..

الرحلة إلى النجاح هي رحلة إلى ما وراء القمة، وليس إلى القمة ذاتها.

إنها منظومة تعرف أن الاستعجال في بلوغ القمة أو الهدف خطأ فادح؛ فالصعود السريع يقابله عادة سقوط أسرع كما يقول المثل الشهير "ما يأتي بسهولة.. يذهب بسهولة..". والجزء الأكبر من المتعة والسعادة هو في الرحلة ذاتها؛ فلحظات السعادة بالوجود على القمة قصيرة، والحكيم هو من يستمتع بلحظات أطول بكثير تستغرقها الرحلة.

إن ذلك ينطبق على كل أنواع الرحلات التي نخوضها في غمار هذه الحياة؛ فالوصول إلى القمة يعني أننا اقتربنا من النهاية، ولن يتبقى لنا بعد بلوغ القمة من متعة الرحلة إلا ذكرياتها؛ والاستعجال دوماً يفسد فرصتنا في تكوين الذكريات الجميلة، أو يحرمنا من الاستمتاع بالكثير من اللحظات، والتي يقليل من التروي.. يمكن أن نضيفها إلى قائمة اللحظات السعيدة في حياتنا..

إننا بحاجة لأن نتعلم كيف نستمتع بمواجهة الصراعات، والتحديات، والمصاعب، والمشاكل التي تواجهنا أثناء الرحلة أو تعترض طريقنا. وكيف نبتمتع عند التعاطي معها، والتعلم منها؛ فهي جزء أصيل من متعة الرحلة. ورغم أنه أحياناً يكون هناك استثناءات، ولكنها لا تعدو أن تكون الاستثناء الذي يؤكد القاعدة.

إن الجزء الأكبر من السعادة والمتعة في أي رحلة، والأثر الأكبر لها في حياتنا وحياة من حولنا، يحدث غالباً خلال طريق الرحلة ذاته..

والآن خذ قليلاً من الوقت، وحاول أن تتأمل أي نوع من الرحلات شئت؛ سواء كانت رحلة مادية بالمعنى الفيزيائي، أو رحلة معنوية؛ وستكتشف الكثير من الأسرار والحقائق حين تنظر لها وفق هذا القانون؛ بما في ذلك رحلة الحياة نفسها.

بداية المشوار..

والآن... هل من السهل أن تكون عظيماً حقيقياً؟ في الواقع، إنه أمرٌ صعب. أعلم أن هذه الإجابة قد تكون محبطة بعض الشيء، لذلك ربما يكون من الأفضل إعادة صياغة السؤال في شكل أكثر فعالية وعملية.. هل من الممكن لأي شخص أن يكون عظيماً حقيقياً؟



الإجابة العامة هنا واضحة وبسيطة: نعم بكل تأكيد، يمكن لأي شخص أن يكون عظيماً حقاً. إنه ليس بالأمر السهل، وربما يكون صعباً، لكنه بالتأكيد ممكن.

ومع ذلك، فإن الإجابة التفصيلية عن نفس السؤال هي مهمة معقدة لأنه ينطوي على تغيير حقيقي والأمر متروك لك أنت دائماً - وأنت وحدك - لاتخاذ الخطوة الأولى على هذا الطريق.

فمن الثابت أنه لا عظماء بلا أنفسٍ تواقّةٍ للتغيير والتطوير؛ ومن المؤكد أن الحديث عن تغيير الذات، وإصلاحها، وتطويرها ليس بدعاً من القول؛ فأول من رفع هذا اللواء كان الرسل صلوات الله عليهم وسلامه.. تلاهم الحكماء والفلاسفة والمصلحون على مر التاريخ وإلى اليوم.. شرقاً وغرباً وفي كل أصقاع الأرض. وكلهم يردد على ألساننا ومن حولنا نفس الرسالة "ابدأ بنفسك..".

ولكن تغيب القلوب الواعية، والإرادة الحقيقية؛ كما تغيب الأذهان الحاضرة، والآذان الصاغية؛ فلا يجد ذلك الإرسال مستقبلاً يترجمه بإدراك ووعي، محولاً إياه إلى واقع ملموس؛ وتبقى رسالتهم مجرد كلمات تتردد في الفضاء الاجتماعي دون مجيب.

ولأن هذا جزء من سلوك البشر على مر التاريخ، أكد لنا خالق هذا الكون أن سماع الرسالة وحده لا يكفي لإحداث التغيير؛ بل وأكد لنا أن الاستماع لا مجرد السماع، هو من الواجبات التي لا يسقطها عذر ولا حجة؛ ومعه السعي للإدراك والفهم العميق، والبحث وبذل الجهد لإنارة البصيرة الذاتية لكل منا قدر المستطاع، وبإخلاص وصدق مع الذات..

جاء في القرآن الكريم ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾^(١).

ويستمر ذلك الغياب أو التغييب يوماً وراء آخر، ويبقى كل فرد في القطيع غارقاً في دوامة تبدأ من الضعف أمام الفشل "حاولت أن أغير ولم أنجح.."، مروراً بالإسقاط وإلقاء اللوم على الآخرين "دع الآخرين يتغيرون أولاً.."، نهاية باليأس والاستسلام، والعبارات الشهيرة من نوعية "هكذا هي الدنيا، ولا فائدة من النفخ في القرب المثقوبة..".

إنَّ لفظ القطيع هنا هو وصف حزين تقطع نياط القلوب حين تراه أضحي قاعدة لسلوك الإنسان؛ إذ يتنازل بإرادته عن إرادته، ويتنازل معها عن حقه الحر في الاختيار؛ ليسير مع التيار أياً كان اتجاهه، حتى وإن كان يصب في قاع الجحيم..

فينزل باختباره من مستوى التكريم الإلهي له كإنسان وُهب العقل، إلى المستوى الفكري للدواب التي تسير كالقطيع وراء قائدها.. لا تسأل أين المصير..

إذن، من أين نبدأ؟

(١) القرآن الكريم - سورة الحج - آية ٤٦.

يمكن أن تحدث خطوة البداية هذه فقط عندما تتواجد الإرادة الصادقة الحقيقية. بعد ذلك، تكون البداية هي مراجعة لمجموعة الأخلاق والمعرفة والأفكار والسلوكيات الشخصية الخاصة بك، ثم إعادة تحديد أهدافك وأدوارك في الحياة فيما يتعلق بذلك.

يجب أن تبدأ بطرح بعض الأسئلة الجادة على نفسك مثل:

- ما هي دوافعك الحقيقية لتكون عظيماً؟ هل هي فقط من أجل الشهرة والثروة والسلطة الاجتماعية؟ أم أن هناك شيئاً أكبر أو أكثر أهمية؟

- ماذا عن قيمك ومقاييسك وأهدافك؟ هل لديك القيم والأهداف الصحيحة؟ هل لديك المقاييس الصحيحة؟

- من يعرفُ لك نفسك ويحدد لك أهدافك؟ هل هو أنت أم شخص آخر؟ ربما الآباء، المجتمع، وسائل الإعلام... إلخ.

- هل تتناغم دوافعك تماماً مع أخلاقياتك؟ هل يمكنك العيش بسلام معها؟ أم أن هناك صراعات وتعارضات؟

إن إجابات مثل هذه الأسئلة هي ما يصنع الفرق بين العظماء الحقيقيين والمزيفين، وامتلاكنا للقيم والمقاييس الصحيحة هو الأساس للثقة بالنفس والسلام الداخلي.

فيتامينات العظمة..

إن أول ما تحتاج أن تضعه في حقيبتك من أدوات استعداداً لرحلة التغيير، هو مجموعتك من أقراص فيتامينات العظمة الخمسة: الإرادة، والشجاعة، والحكمة، والإيمان، والمبادرة.. تناول منها كل صباح لتحافظ على صحة روحك وقوتها، وقدرتها على مواجهة العوائق والعقبات، وتجاوزها بدون كلل أو ملل.





النجاح في تغيير الذات..

"معظم النار من مُستصغر الشرر.. ونار العظمة بداخلنا تشعلها شرارة التغيير، تنطلق من ركن صغير داخل أرواحنا، لم ينقطع بعدُ فيه هَمْسُ الضمير."

إن التغيير عملية مستمرة، تحدث طوال الوقت شيئاً أم أئيناً؛ فهي سنة الحياة، وجل ما بوسعنا هو أن نحاول توجيهها في الاتجاه الصحيح، وأن نحاول ممارسة بعض التحكم على الطريق الذي تسير فيه؛ وأن نسعى كذلك لبعض السيطرة على كل من القوة، والسرعة، والشدة التي يحدث بها هذا التغيير.. ولاحظ أنني قلت هنا بعضاً من التحكم والسيطرة؛ فالتحكم الكامل أو السيطرة المطلقة من المستحيلات في سنة الحياة.

في أغلب الأحيان لا يكون كل من النجاح والتغيير في حد ذاتهما عملية صماء تحدث فقط نتيجة من اثنتين (النجاح أو الفشل)؛ بل عملية نسبية تتدرج مستويات النجاح فيها؛ وكل خطوة إلى الأمام هي في حد ذاتها مكسب يستحق العناء.

ويبقى التقييم الإجمالي بالنجاح أو الفشل مرهوناً بتحقيق النسبة الحرجة^(١)، أو الحد الأدنى المقبول الذي يخولنا القول بأننا نجحنا.

فالنجاح الكامل المثالي إن لم نصفه بالمستحيل، فإنه نادر الحدوث؛ لا يقع غالباً إلا تحت ظروف محددة واستثنائية، يكون القدر لاعباً أساسياً فيها؛ فلا تتوفر إلا على شكل هباتٍ وتوفيقٍ مِمَّن بيده العطاء، وخارج نطاق سيطرتنا عليها. لذلك فإن الهدف دوماً ليس تحقيق الكمال، وإنما الاقتراب منه قدر المستطاع.

ورغم أن هناك وسائل عدة لقياس مدى نجاح عملية التغيير، إلا أن جميعها في النهاية تبقى قاصرة؛ ويظل المؤشر الحقيقي هو مدى شعورك الداخلي بالرضا عن النتائج.. وفي لحظة ما غير محددة مسبقاً، ستشعر بشيء ما بداخلك يقول لك "لقد نجحت.."

(١) مصطلح النسبة الحرجة أو الكتلة الحرجة مأخوذ من التفاعلات النووية، حيث الكتلة الحرجة هي أقل كتلة من المادة المشعة تكفي لبدأ تفاعل نووي متسلسل، ولا يمكن بدأ التفاعل المتسلسل طالما ظلت الكتلة المتوفرة منها دون هذا المقدار.

ولكن الحذر واجب.. فرغم أن تلك اللحظة تأتي في النهاية نتيجة لجهودك المقصودة على مدى طويلٍ لإحداث التغيير، إلا أن افتعالها أو استعجال حدوثها أمر غير مجدٍ؛ فهي لا تأتي بشكلها الصحيح إلا بشكل عفوي تلقائي لا مقصود؛ وستكتشف بنفسك هذا المعنى حين تحين تلك اللحظة.

إن النجاح في التغيير يحتاج أيضاً لأن تدرك أننا مجرد أفراد من البشر، تنطبق علينا كل القوانين الطبيعية التي فطر الله البشر عليها.. فلنسا آلات أو أجهزة كمبيوتر يتم تلقينها ببرامج محددة للتغيير وما عليها إلا التنفيذ!!

إن عملية تغيير الذات تفاعل نفسي بيولوجي اجتماعي معقد، لا يمكن اختصاره في سلسلة من الخطوات البسيطة التي تنفذ واحدة تلو الأخرى. فهي أقرب ما تكون إلى مجموعة من عمليات الجذب وال جذب المضاد، تقوم بها أطراف عديدة داخل منظومة الحياة بأكملها؛ ونتيجتها النهائية هي نقطة الاتزان التي تستقر عندها ذاتك في وسط هذه التجاذبات. ولكن المؤكد، أننا قادرون على تحديد مساحة مقبولة نعرفها بأنفسنا، لتستقر نقطة الاتزان تلك في مكان ما ضمنها.

إن تطوير الذات أشبه بصيد الأسماك، يحتاج إلى صبر وتأن؛ في نفس الوقت الذي يحتاج فيه إلى الفطنة وسرعة البديهة لاستغلال اللحظة المناسبة حين تحين. يحتاج إلى القوة والعزم لجذب الصيد والفائدة حين تعلق في الشباك؛ دون أن ننسى الحكمة في حفظ هذه القوة والطاقة من الضياع هباءً في نشاط غير مجدٍ حين تكون الشباك فارغة. يحتاج إلى المواظبة والالتزام حتى يحين الموعد؛ فمن حين لآخر تمتلئ الشباك باللحم الطري الذي يقيم عودك، ويساعدك يوماً وراء آخر على الاستمرار في الرحلة.. ثم تأتي تلك اللحظات التي تقفز فيها الأسماك الذهبية للتغيير إلى الشباك فجأة، فتعوض الصبر والجهد خيراً وثيراً.

ولكنّ تلك الأسماك الذهبية تعرف طريقها جيداً، وتعرف من تريد أن تُنهي رحلتها ومطافها في محيطات الحياة بين يديه؛ فهي تأنف أن تأتي إلا لمن تسلح بذلك الإيمان القوي، والثقة، والعزم، والصبر بما يكفيه للصمود في انتظارها.

تقول الحكمة الصينية القديمة "من أعطاك سمكة أطعمك يوماً، ومن علمك الصيد أطعمك كل يوم..!"; ولذلك فإنني أسعى هنا لأن أضع في راحة يدك المفاتيح التي تحتاجها، لا أن أرسم لك الطريق الذي ستسير فيه؛ فهو طريقك أنت، وأنت وحدك القادر على أن ترسم بيدك ما كتبه لك القدر.

وقبل أن ننقل سوياً إلى نقطة البداية لهذا الطريق الطويل، دعني أطلب منك أن تذكر دائماً أن التغيير غاية في حد ذاته إذا وضع ضمن الإطار الصحيح؛ ولكنه أيضاً في نفس الوقت وسيلة لتحقيق النجاح والسعادة؛ ومسؤوليتك أن تُحسن استخدامه في كلا الموضوعين: حين يكون غاية، وحين يكون وسيلة.. وأن تحقق دائماً التوازن بين هذين الجانبين؛ وذلك كي لا يتسبب سوء استخدام التغيير، أو سوء إدارته في إفساد حياتك.

وبدأت الرحلة..

إن بداية طريق التغيير هي الرغبة فيه؛ ومتى توفرت هذه الرغبة عن قناعة، صار الحاجز الذي يفصلك عن البداية الحقيقية للمشوار هو اتخاذ القرار. إن القرار بالتغيير الجذري الفعّال ليس مجرد نزوة اعتباطية، أو حالة طارئة تمر على الذهن تحت مؤثر عابر؛ بل هو قرار مصيري لا بد أن ينبع من داخل الذات، مبنياً على قناعة راسخة بأنه القرار الصحيح، وفي الوقت المناسب.

إن اتخاذ هذا القرار يحتاج إلى الإرادة؛ تلك الإرادة القوية التي لا تنتهي بمجرد اتخاذ القرار، بل تستمر في متابعة تنفيذه والمثابرة من أجله. إن مثل هذه الإرادة الصلبة لا تأتي إلا من داخل ذاتك نفسها؛ قد تستثيرها أسباب خارجية أحياناً، ولكنها في النهاية لا بد أن تكون نابعة من داخلك. إنها الحقيقة.. لا أحد يُغير أحداً.. ووحده الإنسان ذاته من يملك تغيير نفسه.. فحتى الرسل الذين أُكرموا بالمعجزات والخوارق، أكد لهم مُرسلهم هذا القانون، وأوضح لهم حدود المهمة^(١).

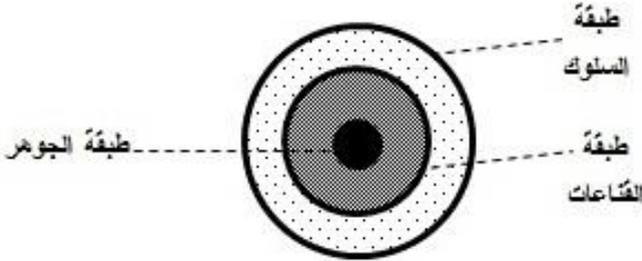
قانون الرغبة في التغيير..

لا يتغير الإنسان تغيراً ثابتاً ودائماً إلا إذا رغب في ذلك من داخله. وأي تغيير نتج عن الظروف أو الضغوط الخارجية، أو عن إرادة سطحية عابرة؛ هو تغيير عرضي قابل للزوال من تلقاء نفسه بزوال تلك الظروف؛ وذلك ما لم يصاحبه إقرار صريح أو ضمني من داخل الذات لهذا التغيير الحادث.

لا تعارض بين هذا القانون وبين فكرة أن التغيير عملية مستمرة تحدث طوال الوقت شيئاً أم أيّناً.. فالذات يمكن تقسيمها إلى ثلاثة طبقات، الظاهر منها طبقة السلوك التي تتعرض للتغيير باستمرار، سواء باختيار منا أو دون أن نشعر.. تليها طبقة القناعات واتخاذ القرار، والتي لا تتغير بسهولة تغير السلوك تحت وطأة الظروف؛ ولكنها تظل عرضة للتغيير دون أن ننتبه؛ إذ رغم أنها تخضع لقانون الرغبة في التغيير، إلا أننا نتخذ في أحيان كثيرة وبشكل ضمني قراراً أو موافقة ضمنية بالتغيرات التي تحدث، ودون أن نعي ذلك في بعض الأحيان...

(١) ﴿لَسْتُ عَلَيْهِمْ بِمُضَيِّطٍ﴾ - القرآن الكريم - سورة الغاشية - آية ٢٢.

أما الطبقة الثالثة فهي الأكثر عمقاً وصلابة، وتخضع للقانون بشكل صارم؛ فلا تغيير يحدث فيها إلا بقرار صريح وواضح. إنها طبقة الجواهر، والتي تمثل لدينا قمة التمييز بين الصواب والخطأ.



طبقات الذات

إن أي تغيير حقيقي لا بد أن يبدأ من هذه الطبقة الداخلية؛ كما يصف ستيفن كوفي ذلك في العادات السبعة بعبارة "التغيير من الداخل إلى الخارج"⁽¹⁾. إن هذه الطبقة تمثل ذلك المعدن الذي درج العامة على الحديد عن ظهوره عند الشدائد.

ومع مرور الوقت واستمرار حدوث التغيرات غير الملحوظة في الطبقتين العلويتين.. يبدأ الضغط الشديد على طبقة الجواهر بغية تغييرها، ولكن ذلك لا يحدث أبداً حتى يصدر منك القرار الصريح بذلك. إن خلاصة هذا القانون هي أن وجود الإرادة بالتغيير شرط لنجاحه؛ وأي محاولة لتغيير الآخرين بأيدينا تغييراً ثابتاً ومستمراً هي محاولة فاشلة.

إن جل ما يمكن فعله لتغيير الآخرين، هو إضاءة الطريق أمامهم ليرغبوا هم من داخلهم بإحداث التغيير...

(1) في كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

فأى عامل خارجي ناجح ليس إلا مجرد بلاغ، أو دعوة، أو تذكرة، أو إرشاد إلى طريق^(١)؛ ويبقى القرار بالتغيير في النهاية قرار الفرد بذاته.

إن لهذا القانون جانب آخر معاكس وإيجابي أيضاً؛ وهو أنه مهما قست الظروف، فإنها غير قادرة وحدها على إحداث تغيير دائم بداخلك؛ حتى وإن اضطرتك لبعض الوقت لسلوكٍ ما لا توافق عليه في قرارة نفسك. إن مثل هذا السلوك الذي ترفضه وتفعله مضطراً، لا يمكن أن يصبح جزءاً منك فعلاً إلا إذا قررت أنت من داخلك أن تقبل به.

ولذا كان الحث الإلهي، ومن بعده الحث النبوي على التمسك بأضعف الإيمان^(٢) للعاجز عن تغيير ما يراه منكراً يرفضه ضميره الحي.. كان الحث على التمسك بالإنكار والرفض بالقلب، واطمئنان ذلك القلب بالإيمان بما يقبله ذلك الضمير الحي^(٣).

أما الخلاصة الأهم هنا.. فهي أن أي تغيير ناجح وحقيقي يحدث لذاتك لا بد أن يكون قرارك أنت وحدك، ونابعٌ من داخلك؛ تتخذه بشجاعة وإقدام، متحلياً بروح المبادرة التي اختارها ستيفن كوفي العادة الأولى للناجحين^(٤).

إن روح المبادرة تعني ألا تنتظر الآخرين كي تبدأ، وأن لا تغرق في دوامة من التبريرات السلبية دفاعاً عن واقع خاطئ، وإعداداً أمام النفس. إنها تعني القرار بأن تكون صاحب الخطوة الأولى؛ تلك الخطوة التي يبدأ منها مشوار الألف ميل؛ وألا تنتظر أن يدفعك أحد للأمام.

(١) ﴿إِنَّ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلْغُ﴾ - القرآن الكريم - سورة الشورى - آية ٤٨ .

(٢) {من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان} - حديث شريف رواه مسلم وأبو داود والترمذي وابن ماجه.

(٣) ﴿أَلَا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ﴾ - سورة النحل - آية ١٠٦ .

(٤) في كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

فكم من أناس قضوا أعمارهم ينتظرون من يعطيهم تلك الدفعة الصغيرة كي يبدووا، ومرت السنوات ومر العمر معها وهم واقفون ينتظرون تلك الدفعة.

إن روح المبادرة هي أن تدفع نفسك بنفسك؛ أن تمتلك محركاً ذاتي الدفع؛ وأن تتذكر في كل لحظة أن من لم تُقِمه ذاته، لم تُقِم له قائمة. إن الإرادة القوية والشجاعة هي التي مكنت الكثيرين على مر التاريخ من تجاوز إعاقاتهم البدنية على سبيل المثال؛ وكم يحمل لنا التاريخ من قصص لأمثال هؤلاء.

إنهم أناس آمنوا أن الإعاقة هي إعاقة الروح والعقل لا إعاقة البدن؛ وأن المستحيلات في أغلبها من صنع عقولنا؛ فاتخذوا قرارهم بأن لا يستسلموا أمام الإعاقات أو العقبات؛ وأن يصنعوا التغيير في ذواتهم قبل الآخرين.

خذ مثلاً تلك الأديبة الشهيرة^(١) التي نشأت منذ الصغر صماء وعمياء، ورغم ذلك تعلمت القراءة والكتابة وحصلت على الدكتوراة وأصبحت أديبة ومحاضرة شهيرة، حتى غدت واحدة من رموز الإرادة في التاريخ الحديث...

وذلك العداء الذي كان بلا قدمين^(٢)، وقادته إرادته للمنافسة في الألعاب الأولمبية جنبا إلى جنب مع الأصحاء.. وتلك الفتاة التي فقدت كليتها وقدميها^(٣)، ثم قررت أن تعود لممارسة هوايتها في التزلج، حتى حصلت على عدد من البطولات في الولايات المتحدة، ثم لاحقاً أصبحت نجمة وأنشأت جمعية شهيرة لمساعدة المعاقين.. وغيرهم كثيرون تزخر الكتب وصفحات شبكة الإنترنت بقصص كفاهم...

(١) هيلين كيلر (١٨٨٠-١٩٦٨)

(٢) أوسكار بيستوريس من جنوب أفريقيا (ولد في عام ١٩٨٦).

(٣) آيمي بوردي (ولدت في عام ١٩٧٩).

وقبل كل هؤلاء.. كان هناك الأنبياء والرسل، ومشاهير الحكماء والفلاسفة، والمصلحين والكتاب والعلماء؛ الذين تحدوا كل العوائق في طريقهم، وتجاوزوا كل التحديات بشجاعة؛ من أجل أن يصنعوا غداً أفضل لهم وللمن حولهم...

كل هؤلاء لم يكن لهم أن يفعلوا كل ذلك لولا تلك الإرادة، والإيمان، والشجاعة التي امتلكوها.. الشجاعة في اتخاذ القرار وتحمل عواقبه؛ شجاعة تحمل المسؤولية؛ شجاعة الاعتراف بالخطأ؛ وشجاعة مواجهة كبرياء الذات عند تغيير الرأي؛ وشجاعة مواجهة المجتمع المحيط بما تؤمن به حين يحاول انتزاع حقلك في الإيمان بما تريد؛ أو يحاول تحطيمك لمجرد أنك مختلف.

إن هذه الإرادة وهذه الشجاعة، هما في حد ذاتهما قرار.. فأن تكون صاحب إرادة هو قرار تتخذه أنت.. وأن تواجه مخاوفك وما تخشاه هو أيضاً قرار أنت صاحبه؛ فليس الشجاع من لا يخاف؛ فكلنا نخاف وهذه حقيقة لا جدال فيها؛ لكن الشجاع هو من يتغلب على خوفه..

إن الإيمان بالقدرة على الفعل، هو الذي يحول المستحيل واقعاً..

مما يذكره التاريخ أنه فيما مضى، ترسخت القناعة في الأوساط الرياضية، أنه من المستحيل أن يقطع عداء بشري مسافة الميل الواحد في أقل من أربع دقائق؛ وفشل الجميع فعلاً في تحقيق ذلك..

وفي شهر مايو من عام ١٩٥٤ فعلها العداء الشاب روجر بانستر وهو لم يتجاوز العشرين عاماً، ناسفاً ذلك المستحيل من الأذهان؛ وكانت المفاجأة بعدها ببضع أسابيع، حين تمكن الكثير من العدائين من فعل نفس الشيء، وقطع مسافة الميل في أقل من أربعة دقائق.. لقد تمكنوا من ذلك فقط لأنهم اقتنعوا أنه ممكن، وليس من المستحيلات.

ومتى ما تحقق كل ذلك، وصدر المرسوم السامي بداخلك بالبدء في رحلة التغيير؛
وجب أن يُشفع بالإيمان بالقدرة على إنجاح هذا التغيير؛ وبالإدراك الكامل بأنه ليس
بالعملية السهلة؛ بل إنه سيواجه العقبات تلو العقبات، وسيستلزم المحاولة مراراً وتكراراً
على تخطي هذه العقبات حتى الوصول إلى النجاح..

إنه إدراك تزيينه الحكمة دون اندفاع، ودون تعصب يسقطك في فخ السلوك المتشدد أو
المتطرف. لقد أسميت مرسوماً سامياً لأنه قرار من صاحب أعلى سلطة على ذاتك وهو
أنت؛ ومثل هذه القرارات التي تصدرها السلطة العليا، تكون عادة قرارات تُسخر لها
كل مقادير وموارد السلطات الأدنى منها؛ وبُذِل الغالي والنفيس في سبيل إزاحة
العوائق أمام سرياتها، ووضعها محل التنفيذ.

دعنا نلخص كل هذا في أربعة خطوات بسيطة للبداية في التغيير...

خطوات بداية التغيير..

١. الرغبة في التغيير.
٢. اتخاذ القرار بشجاعة وعن قناعة.
٣. الإيمان بالقدرة على إحداث التغيير بأسلوب حكيم.
٤. إدراك وجود التحديات والعقبات، والاستعداد والتصميم على مواجهتها.

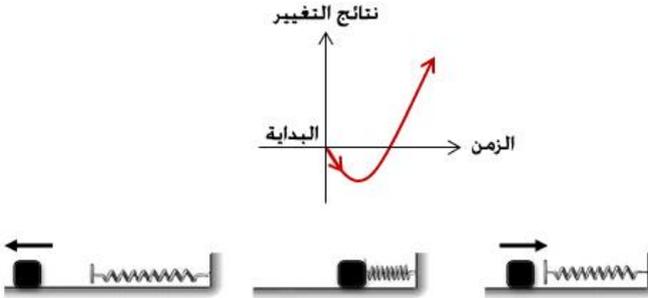
والآن دعنا نستعرض سوياً بعض الأفكار المتعلقة بنجاح عملية التغيير عموماً وعملية
التغيير والتطوير الشخصي على وجه الخصوص...

طبيعة مزدوجة..

إننا نحب أن نفكر في عملية التغيير كعملية بناءة، وهذا صحيح، لكنها في نفس الوقت عملية هدامة، وأنا هنا أشير إلى عملية التغيير الناجحة.

بعض النظر عن النطاق والكمية، فإن كل عملية تغيير تدمر شيئاً ما مقابل بناء أشياء جديدة؛ وسواء ما إذا كانت تلك الأشياء المدمرة عاطفية أو معنوية أو مادية؛ فإنها كلها تشكل نوعاً من الخسارة التي يجب قبولها كأثر جانبي للتغيير. في الواقع، إن هذه الطبيعة المدمرة هي أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل عملية التغيير تواجه أنواعاً مختلفة من المقاومة أو حتى تفشل.

في معظم الأحيان، تحدث كل من المرحلتين التدميرية والبناءة في وقت واحد أو بالتوازي، ولكن في كثير من الحالات، تحدث إحداها قبل الأخرى. وعندما يتعلق الأمر بتغييرات جذرية أو متطرفة، عادة ما تحدث المرحلة المدمرة أولاً. إذ أننا في بعض الأحيان، نحتاج إلى دفع الزنبرك للخلف أولاً قبل إطلاقه للانتقال إلى الأمام، أو النزول والانخفاض قبل أن نتمكن من السمو والانطلاق نحو عنان السماء.



على أي حال، فإن قبول وإدارة هذا الجانب المدمر من العملية هو مفتاح رئيسي للنجاح؛ تتضمن هذه الإدارة التعامل مع المقاومة المتوقعة وغير المتوقعة التي تحدث بسبب هذه الطبيعة المدمرة. ومع ذلك، فإن الشيء الأكثر أهمية هنا هو استعدادنا لمواجهة العواقب الأعمق لهذه الطبيعة المدمرة. إذ يمكن للخسائر الناتجة عن هذه الطبيعة المدمرة أن تغذي العديد من الأشياء غير المتوقعة التي ترافق عملية التغيير بكثافة مختلفة حسب الظروف. في معظم الأوقات، تشكل هذه الأشياء تحديات نحتاج إلى مواجهتها والتغلب عليها على طول طريق التغيير.

أحد هذه التحديات هو أن التغيير يتضمن أحياناً تدمير العلاقات وبناء علاقات جديدة. أثناء التغيير، ربما نشعر بالترربة أو بالوحدة، ويعتمد عمق هذه المشاعر على نطاق وعمق التغييرات التي نجريها، وعدد العلاقات التي يتعين علينا تدميرها.

في كثير من المواقف، تتطور التحديات إلى مستوى جديد، وتواجه تحدياً أكبر في شكل نقص أو غياب اليقين، إذ تتزايد الشكوك وعدم اليقين بشأن ما تفعله مع مرور الوقت. وأيضاً هناك مستوى أعلى بكثير من التحديات، وهو حين يحتاج التغيير نسبياً إلى وقت طويل قبل أن تصبح النتائج ملموسة؛ في مثل هذه الحالة تبدأ بالشعور بالفشل وانعدام القيمة.

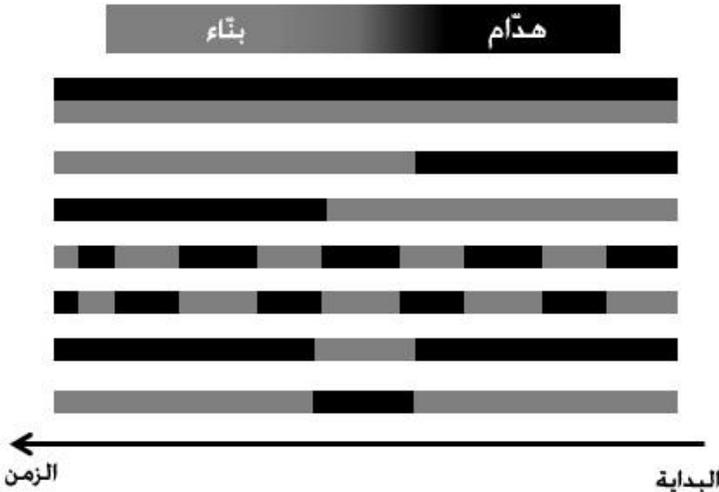
نقطة أخرى مهمة هنا فيما يتعلق بإدارة هذه الطبيعة المدمرة تتعلق باختيار الآلية الصحيحة لتطبيق التغيير بطريقة تحقق التوزيع الأفضل للمراحل البناءة والمدمرة، وتقلل من المقاومة والتكاليف والخسائر إلى أدنى حد ممكن.

فبالنظر إلى الظروف، سيتعين عليك تحديد المرحلة التي يجب أن تأتي أولاً وبأي مقدار، ويجب عليك اختيار اللحظة المناسبة لتطبيق كل مرحلة بالقدر المناسب.

قد يكون هذا سهلاً إلى حد ما عندما تخطط لبعض التغييرات، ولكن لكي نكون صادقين، عندما يتعلق الأمر بالتغييرات الشخصية، فقد تكون المهمة صعبة حقاً، وحتى يمكن أن تكون مستحيلة في بعض الأحيان.

ومع ذلك، فلا يزال من المفيد ملاحظة تلك المراحل أثناء العملية إذ سيكون لديك حينها فهم أفضل للموقف وفرصة لإجراء التصحيحات اللازمة.

في الشكل أدناه، يمكنك رؤية بعض التوزيعات البديلة الممكنة للمرحلتين. بالطبع، فإن حواف أو حدود هذه الأطوار ليس بالضرورة أن تكون متميزة أو واضحة دائماً لأنها يمكن أن تتداخل بمستويات مختلفة.



عملية تدريجية..

عادة ما نفكر في التغيير الشخصي كعملية من خطوة واحدة: تبدأ به، ثم تفعله، ثم تحصل على النتائج المرجوة. لسوء الحظ، هذا ليس صحيحاً في معظم الحالات. فكما قلنا من قبل... بطريقة أو بأخرى، فإن التغيير الشخصي هو عملية تدريجية تحدث عبر العديد من الجولات والخطوات. وإذا قمنا بإدارة العملية بشكل صحيح، فسنقوم بخطوة أخرى نحو النتائج المرجوة في كل جولة. ففي كل جولة جديدة، نحصل على نتائج أفضل، ونصبح أكثر قدرة على تحقيق المزيد من الأشياء بجهد أقل، ونكتسب المزيد من المعرفة والحكمة.

كالعادة، هناك حالات شاذة تؤكد القاعدة. فلا أنكر أن هناك بعض الحالات التي يحدث فيها التغيير في خطوة واحدة ذات تأثير فوري. ونسمي ذلك بالطريقة الثورية للتغيير. اقلب كل شيء واتخذ قرارات استثنائية واتخذ إجراءات استثنائية وقم بالتغيير المطلوب على الفور. بالرغم من أن هذا الاختيار مغري، وأحياناً قد يكون متاحاً ويعطي نتائج سريعة في البداية، إلا أنه من النادر أن تصبح النتائج دائمة. إن الاعتماد على النهج الثوري للحصول على نتائج دائمة سيحتاج إلى استخدام القوة القصوى للقضاء على المقاومة الشرسة التي ستحدث عاجلاً أو آجلاً.

في معظم الحالات، لا ينجح ذلك ويحدث انقلاب معاكس، ويصبح الوضع القديم أو حتى أسوأ من ذلك هو النتيجة النهائية. إن السيناريو المعتاد هنا هو أن المزيد من الثورات ستحدث تليها تقلبات معاكسة مراراً وتكراراً وهكذا دواليك، ولن يكون هناك استقرار لفترة طويلة. لذا، بطريقة ما، إذا كان التغيير المطلوب سيحدث بهذه الطريقة، فسيكون تدريجياً في النهاية ولكن مع الكثير من الصعوبات.

قد يكون هذا النهج مفيداً في بعض المواقف الاستثنائية ليكون نوعاً من رمي حجر في البحيرة الراكدة حيث يلزم أي نوع من التغيير لكسر حالة جمود. خلافاً لذلك، يجب استخدام هذا الخيار فقط للحصول على نتائج دائمة في تلك الحالات التي يلزم فيها الحصول على نتائج فورية لمنع حدوث أضرار جسيمة، ويجب أن تكون مستعداً للاستهلاك المفرط للطاقة اللازمة لفرض الوضع الجديد لفترة كافية لجعله دائماً.

إن التغيير الشخصي عملية معقدة، وهي أكثر تعقيداً من أنواع التغيير الأخرى. يأتي التعقيد من جوانب مختلفة: فطبيعة العملية أنها ديناميكية، وتحتاج إلى الكثير من الجهود للمتابعة والتوجيه طوال الوقت؛ تتضمن العملية أيضاً تغيير السلوكيات والعادات البشرية، وهي عملية لا يمكن وصفها بأنها عملية ثنائية حيث تكون آلية التشغيل والإيقاف قابلة للتطبيق بصورة مباشرة.

إن التغيير الشخصي الناجح هو ببساطة عملية تطوير شخصية، لذلك إذا قمت بإحداث تطوير، فأنت قد قمت بإجراء تغيير إيجابي. وكما أسلفنا... لا يمكن وصف نتائج عملية التطوير فقط باستخدام كلمات مثل "نجاح" أو "فشل". التطوير عملية النجاح فيها متعدد المستويات، وكل خطوة نحو الاتجاه الصحيح هي نجاح في حد ذاته يستحق الجهد.

إن الحقيقة هي أن عملية التغيير الشخصي تحتاج إلى الحكمة والصبر والقدرة على التحكم في العملية برمتها، وهذا هو السبب في أن النهج التدريجي هو النهج المفضل في معظم الحالات لأنه أكثر أماناً وأسهل وأقل تكلفة؛ ويعطي نتائج أكثر ديمومة على المدى الطويل. ومع ذلك، فإنه يستغرق وقتاً أطول ونحتاج إلى بعض الفهم للطريقة الحقيقية التي يعمل بها.

فالإجراء تغيير تدريجي ناجح، يجب أن تبدأ من حيث أنت، وليس من المكان الذي يجب أن تكون فيه.. إن التغيير مثل السلم.. وإذا كنت تريد الوصول، فعليك أن تبدأ من حيث أنت، ولا يمكنك ببساطة أن تبدأ من الأعلى وتتجاهل السلم لأنك لم تصل بعد ولا تزال بالفعل في القاع وتحتاج إلى بذل الطاقة من أجل الصعود.

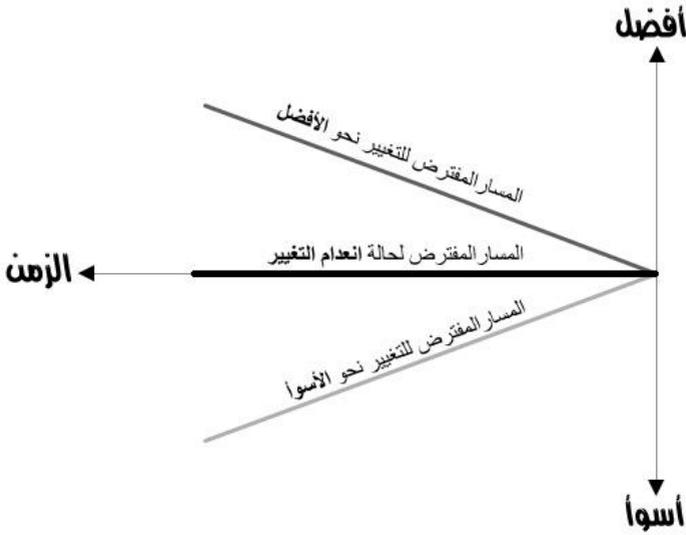
وعلى الرغم من أن هذا أمر بديهي وواضح، إلا أنه من الغريب كيف ننسى ذلك عندما نكون على وشك إحداث تغيير في حياتنا.

ابدأ طريقك من حيث أنت، وليس من حيث يجب أن تكون.

في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد مزج النهج الثوري مع النهج التدريجي، حيث يكون النهج التدريجي هنا هو السياق الرئيسي، ويتم استخدام النهج الثوري لإنجاز تغييرات فرعية طفيفة بشكل أسرع في بعض مراحل العملية.

ومع ذلك، يجب أن تفهم أن التغيير الشخصي التدريجي له طبيعة متذبذبة، وهي طبيعة عامة لعمليات التغيير، ولكنها صحيحة بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بتغيير السلوك البشري.

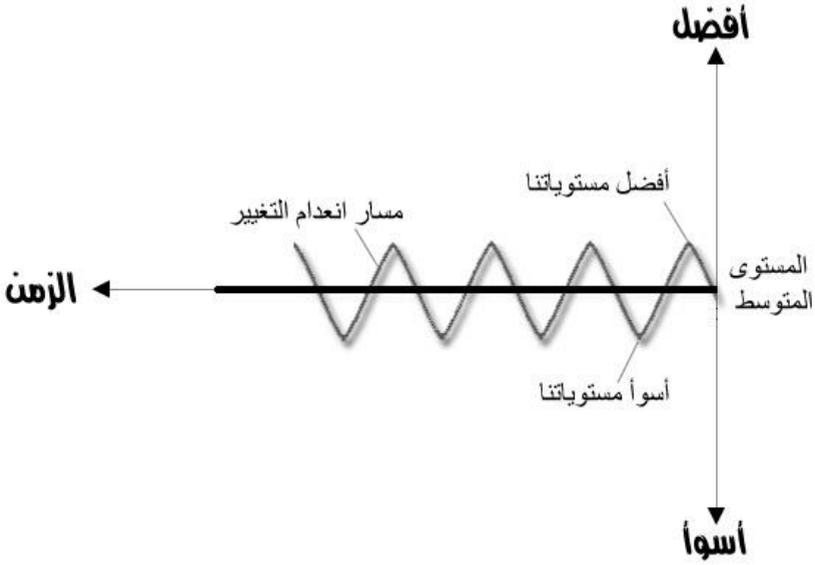
يعتقد الكثير من الناس أن التغييرات التدريجية الموجهة تحدث بطريقة خطية، حيث تصبح إما أفضل أو أسوأ مباشرة مع كل خطوة نتخذها؛ وإذا حاول أحدهم رسم مسارات التغيير إلى الأفضل أو الأسوأ فسيرسمها كخطوط مستقيمة مثل تلك الموضحة أدناه.. لكن هذا ليس ما يحدث بالفعل. وعلى الرغم من أن عملية التغيير معقدة للغاية هنا، إلا أنه يمكننا تلخيصها بطريقة بسيطة يمكن أن تكون صحيحة بشكل عام وكافية لفهم المغزى هنا.



إن أي تغيير موجه يتخذ شكل دالة جيبية. فعندما نحاول إجراء تغيير، نستمر في محاولة النهوض حتى نصل إلى أفضل ما لدينا، ثم نبدأ في الانخفاض ببطء مرة أخرى حتى نعود إلى مستوى البداية أو المستوى المتوسط، ثم نستمر في الانخفاض حتى نقرب من أسوأ حالاتنا. عندما نكون بالقرب من تلك النقطة الأسوأ، ينطلق المنبه، نستيقظ ونحاول رفع أنفسنا مرة أخرى وهلم جراً.

إننا فقط ندور حول محور، والنتيجة الصافية لهذا التغيير هي صفر على المدى الطويل، إذ يظل متوسط المستوى لدينا كما هو، ولهذا السبب تفشل معظم عمليات التغيير الشخصي الموجهة.

بالطبع يمكن أن تنطلق الإنذارات قبل أن تصل إلى أسوأ نقطة بقليل، أو قد نبدأ في الانخفاض قبل أن نصل إلى ذروة أفضل ما لدينا، ولكن في كلتا الحالتين، سنبقى ندور حول هذا المحور.

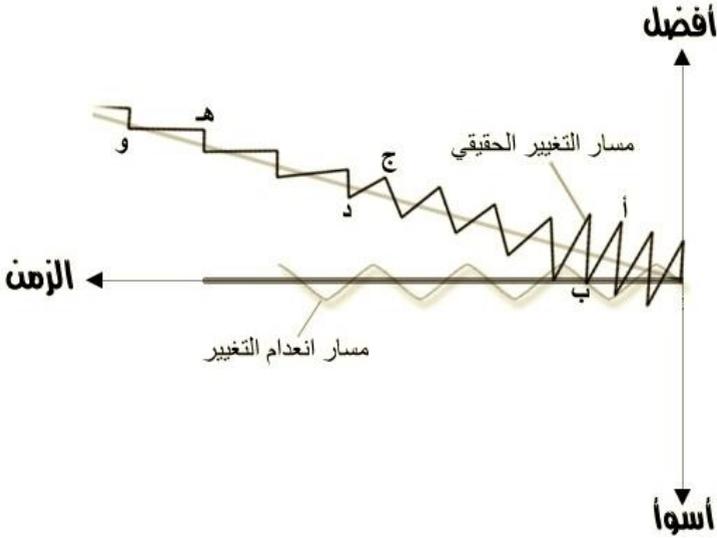


من أجل التبسيط وتحقيق أهداف هذا الرسم التوضيحي، سنتجاهل مثل هذه الحالات وننظر في الحالة العامة، حيث ستبقى الاستنتاجات صالحة لمعظم الحالات. أيضاً، سنركز فقط على التغيير الإيجابي لأنه ما يهمنا هنا.

من أجل إجراء تغيير ناجح، يجب أن نُدير المحور الذي ندور حوله قليلاً إلى أعلى، لا يجب أن يكون ذلك الدوران صغير جداً ولا كبيراً. فإذا كانت زاوية الدوران صغيرة جداً، فستستغرق العملية وقتاً طويلاً جداً، وإذا كانت كبيرة، فسيصبح من الصعب جداً تسلق المنحدر، وربما لن تكون قوة العزم لدينا كافية لذلك.

كما تلاحظ في الشكل التالي يجب أن تحاول دائماً جعل أسوأ مستوى لديك الآن أفضل قليلاً مما كان عليه من قبل، وأن ترفع أفضل مستوى لديك الآن أعلى قليلاً مما كان عليه أفضل مستوى لك من قبل. هذه في الواقع هي الخطوة العملية التي تقوم بها لتدوير المحور لأعلى...

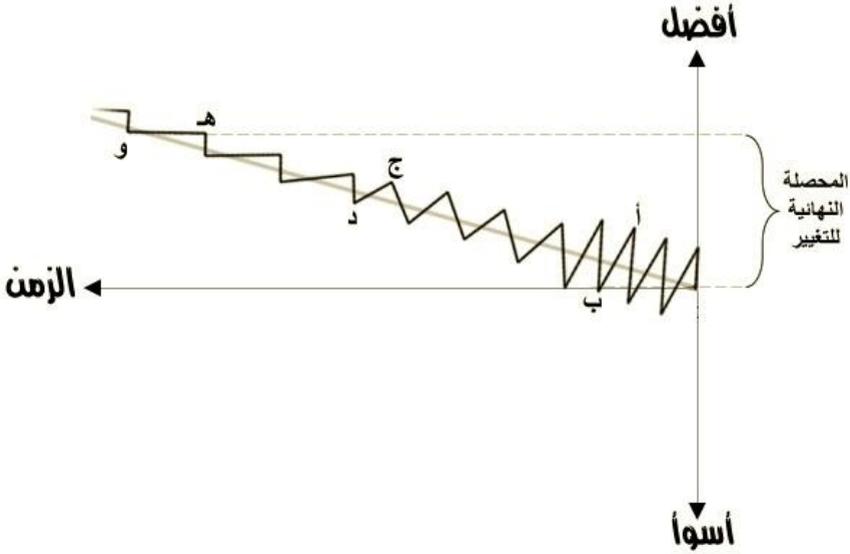
وبمرور الوقت، سيصبح القاع الذي تهبط إليه أعلى من ذروة سابقة كما ترى من مقارنة النقطتين (أ) و (د).



من الأمور التي يجدر بنا ملاحظتها هنا هي تناقص تواتر الدوران حول المحور المائل تلقائياً بمرور الوقت حيث نكتسب مزيداً من الاستقرار، وتزداد فترة الدورات الجديدة تدريجياً. ففي كل مرة سنحتاج إلى فترة أطول للسقوط أو الصعود مرة أخرى. في وقت لاحق، تصبح الفترة اللازمة للنهوض أقصر، والوقت الذي نحتاجه للسقوط سيصبح أطول. وسيقبل الفرق بين أفضل مستوى وأسوأ مستوى لدينا في كل دورة جديدة بمرور الوقت. إن المسافة العمودية التي نقطعها بين الأسوأ والأفضل تصبح أقصر كلما تحركنا على طول المحور المائل، كما ترى من مقارنة المسافة العمودية بين النقطتين (أ) و (ب) مع المسافة العمودية بين (هـ) و (و).

عندما تصبح تلك المسافة العمودية قصيرة جداً، ويصبح التردد بطيئاً جداً، يصبح التغيير دائماً، ويمكننا القول إن العملية ككل قد نجحت...

حينها سيكون التحسن الإجمالي هو المسافة العمودية بين النقاط على المحور المائل ونظيراتها على المحور الأفقي، وهذا التحسن هو التغيير الذي حدث.



إن الاستنتاج العام هنا هو أن التغيير السلوكي لن يحدث بنجاح بمجرد تشغيل الزر!

إن محاولة القفز إلى النجاح والتفكير في أن التغيير مجرد زر هو وهم يقودنا إلى فشل مؤكد في معظم الحالات. إن التغييرات والتحسينات في السلوك البشري تحدث بطريقة متذبذبة وليست خطية؛ ويجب أن تضع ذلك في اعتبارك وأن تحترم هذا النمط الجيبي عندما تحاول إجراء تغيير أو تحسين في سلوكك.

هناك شيء آخر لأضيفه هنا... فما لم يحدث ذلك عرضاً، فيجب ألا تحاول أبداً استخدام النهج الثوري للتغيير لإجراء تغييرات عميقة كبيرة في نفسك لأن تغييراً بهذه الطريقة يمكن أن يكسر استقرارك العاطفي والعقلي ويسبب أضراراً جسيمة في حياتك وبنيتك الفكرية على المدى الطويل...

تعني كلمة عميق هنا على وجه التحديد حريتك وهويتك وأساسياتك بما في ذلك المعتقدات الأساسية والأخلاق والتوجهات الفكرية؛ تحدد هذه المجموعة من العناصر توجهاتك العقلية والسلوكية؛ يمكن للتغيير العميق المفاجئ فيها أن يهز بساطة عالمك الشخصي بالكامل.

ومع ذلك، فإذا حدث مثل هذا التغيير الثوري العميق دون قصد، فيجب أن تكون حريصاً لأن ذلك سيقودك في مرحلة ما إلى أن تكون متطرفاً أو متعصباً بطريقة أو بأخرى؛ يجب أن تكون على دراية بذلك وأن تبذل قصارى جهدك لتحديد هذه الآثار، وهو ما سيحتاج بدوره إلى جهد كبير. يجب أن تعامل نفسك في مثل هذه الحالة كمرضى يتعافى بعد عملية جراحية كبرى وخطيرة. في الواقع، فإن هذه استعارة دقيقة لما يحدث، باستثناء أن ذلك يتخذ شكلاً عقلياً وعاطفياً بدلاً من أن يكون جسدياً.

تحديد التغيير المستهدف...

- لا أعرف إلى أين سأذهب، لكنني أريد أن أذهب على أي حال.
- تسأل الصوت: لماذا تريد الذهاب؟ - فأجبت: إنه مكان جميل هناك.
- سأل الصوت مرة أخرى: هناك أين؟ - لا أعلم.
- إذن، فكيف تعرف أنه مكان جميل؟ - إنني فقط أعرف ذلك.
- ولكن كيف يمكنك أن تعرف؟
- إنني أعرف أن المكان قبيح هنا، لذلك فإنه سيكون جميلاً هناك بالتأكيد.
- "هل أنت واثق من ذلك...؟" سأل الصوت، ثم اختفى هذه المرة...

وظلت الجدران تردد الصدى "هل أنت واثق...؟ هل أنت واثق...؟ هل أنت واثق...؟"
تمنيت لو كان بوسعي أن أقول: "نعم، أنا واثقٌ من ذلك..."

ترى ما هو التغيير المطلوب الذي تحدثنا عنه مراراً وتكراراً؟ كيف يمكن تحديد هذا التغيير المستهدف؟ وكيف يمكن أن نكون قادرًا على الإجابة بـ "نعم أنا واثقٌ من ذلك".
تقول النصيحة الشهيرة: "ابدأ والنهاية في ذهنك". ولذلك، يجب عليك أولاً تحديد هدفك أو النتيجة المرجوة لكي تستخدمها لاحقاً كأساس أو مرجع في تقييم التقدم والتحقق من المسار وإجراء التعديلات حسب الضرورة. فعلى طول الطريق، قد تغفل عن الاتجاه الصحيح تحت ضغط الإكراه أو الإغراء أو كلاهما معاً، أو قد تضل بسبب معلومات غير صحيحة أو غير كافية، أو بسبب نقص المعرفة بشكل عام.

ومع ذلك، فعلى الرغم من أن نصيحة "ابدأ والنهاية في ذهنك" صحيحة بشكل عام، إلا أنها هنا مضللة بعض الشيء في هذا السياق لأنها تفترض أن لدينا فهماً واضحاً للتغيير المطلوب، وهو ما لا يحدث دائماً. في كثير من الأحيان، نعلم أنه يجب أن يكون هناك نوع من التغيير، ولدينا بعض الأفكار حول ما قد يحتاج إلى تغيير، ولكننا نواجه صعوبة في تحديد التغيير المطلوب بشكل مفصل وواضح. علاوة على ذلك، في حالات أخرى، ندرك ضرورة التغيير، لكن ليس لدينا أي فكرة عما يجب تغييره بالضبط أو ما يجب أن تكون عليه النتائج.

كما أن هناك تلك الحالات التي نعرف فيها ما نريد تحقيقه، ولكننا لا نستطيع أن نخطو خطواتنا الأولى لأننا محاصرون، وجميع الأبواب مغلقة ومغلقة باتجاه التغيير المنشود. فنصبح مرتبكين وغير متأكدين... فهل يجب أن نستمر في محاولة إجراء هذا التغيير بعينه، أم يجب أن نستسلم ونسعى إلى أهداف بديلة...؟ وأخيراً، هناك حالات لا نعرف فيها حقاً ما إذا كان ينبغي علينا حتى التفكير في إجراء أي تغيير على الإطلاق.

ولكن مرة أخرى، من أجل إجراء التغيير الصحيح، يجب علينا أولاً تحديد الهدف أو النتائج المرجوة. وهذا ما يجعل الأمر معقداً. والحقيقة أن مثل هذا التناقض هو ما يدفعنا إلى رفض فكرة التغيير جملة وتفصيلاً في كثير من الأحيان. فكيف يمكننا إذاً حل هذه المعضلة؟

في البداية، من المهم أن نفهم كيف يتم تحديد أهداف عملية التغيير فعلياً في الواقع. فالحقيقة أن تحديد الأهداف النهائية هو مجرد عملية أخرى مستمرة تحدث بالتزامن مع المسار الأساسي لعملية التغيير ومن داخله. فكل تغيير صغير جديد نختبره يجلب المزيد من المعرفة وفهماً أعمق لأنفسنا وللعالم المحيط بنا. تساعدنا هذه المعرفة الجديدة على تحديث رؤيتنا لعملية التغيير الجارية.

مع مرور الوقت، بطريقة أو بأخرى، تؤثر هذه التحديتات على تعريفاتنا لأهداف العملية، وهو أمر يحدث بالتوازي مع المسار الرئيسي لعملية التغيير. وفي حين أننا غالباً ما نبدأ التغيير مع وضع أهداف محددة في الاعتبار، فإن الحقيقة هي أن النتيجة النهائية للعملية يتم تحديدها عادةً أثناء عملية التغيير نفسها.

لذلك، غالباً ما يكون من الضروري المرور بمرحلة إحماء قبل أن نتمكن من تحديد الهدف النهائي للعملية. فعادةً لا يمكننا تحديد الأهداف والغايات الصحيحة حتى نتحرر من عقليتنا الراكدة ونبدأ بشكل من أشكال التغيير.. ثم لاحقاً، تدفعنا هذه العقلية المنشطة والمتجددة إلى تحديث قائمة أهدافنا، وقد نقوم حتى بتعديل وجهة الرحلة، سواء عن قصد أو عن غير قصد. إن مرحلة الإحماء تحفز بعض الوظائف العقلية وتشجعها على العمل بكفاءة أكبر. ترتبط هذه الوظائف بالاستكشاف والتعلم والتحليل المتعمق. فمع مرور الوقت، يؤدي روتين الحياة اليومية الرتيب إلى جعل هذه الوظائف غير نشطة أو في وضع خامل، حيث تعمل بتكاسل وبجزء صغير من طاقتها.

إن فهم علاقة عملية التغيير بتحديد أهدافها قد يكون أسهل إذا نظرنا إلى نمط بسيط أطلق عليه "نمط الجرس الدوري" وهو يصف العلاقة بين أي عملية ديناميكية وبين تحديد أهدافها.

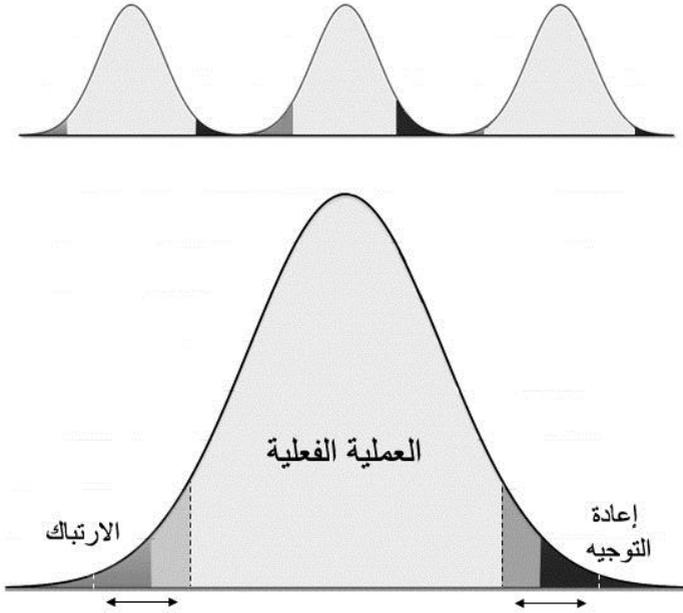
نمط الجرس الدوري..

بطريقة أو بأخرى، فإن جميع العمليات الديناميكية، وخاصة تلك التي تنطوي على التفكير البشري كعامل، تأخذ شكل دورات متكررة. إذا حاولنا رسم تلك الدورات، مع الأخذ في الاعتبار الوقت والجهد المبذول في كل دورة، فسوف ينتهي بنا الأمر إلى ما يشبه منحنى التوزيع الطبيعي (المعروف أيضاً باسم منحنى الجرس) لكل دورة، حيث تمثل المساحة الموجودة أسفل المنحنى الوقت والجهد الذي تستهلكه العملية. وفي حين يتم إنفاق معظم هذا الوقت والجهد على التنفيذ الفعلي للعملية، يتم استهلاك جزء صغير في مرحلة إعادة التوجيه من ناحية وفي مرحلة الارتباك من ناحية أخرى.

في مكان ما خلال كل دورة، ستكون هناك دائماً تعديلات على الأهداف والخطط والرؤية الشاملة للعملية بسبب معالجة المعلومات والمعرفة الجديدة خلال تلك الدورة. يتم إدراك وجود معرفة جديدة خلال مرحلة الارتباك في الدورة، بينما ستجد التحديثات طريقها إلى أهدافنا وخططنا خلال مرحلة إعادة التوجيه.

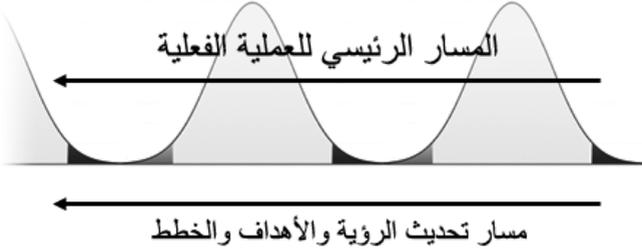


يمكن أن يختلف حجم كلتا المرحلتين اعتماداً على العوامل والظروف المختلفة. في بعض الأحيان، قد يكون أحدهما أو كليهما كبيراً بما يكفي ليكون صداعاً كبيراً أثناء العملية، بينما في أحيان أخرى قد يكون صغيراً بما يكفي لتجاهله وعدم أخذه بالاعتبار. ومع ذلك، يمكننا عموماً افتراض حالة متوسطة حيث سيكون كلاهما كبيراً بما يكفي لملاحظتهما وأخذهما في الاعتبار، ولكنهما صغيران بما يكفي لاعتبارهما أمراً روتينياً.

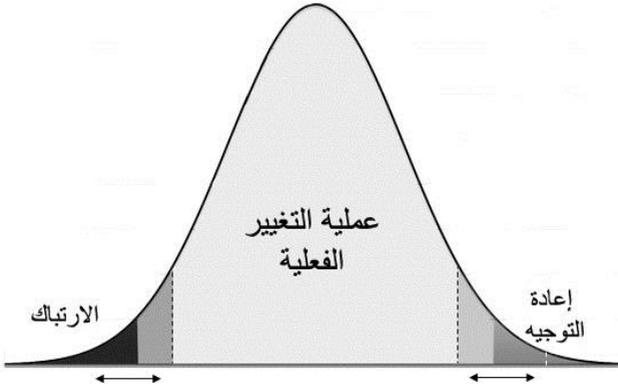


ليس من الضروري أن يكون حدوث كلا المرحلتين في الأطراف النهائية للدورة، حيث يمكن أن تحدث أي منهما في أي وقت خلال الدورة. ومع ذلك، يميل الارتباك إلى الحدوث بالقرب من نهاية الدورة، في حين أن عملية إعادة التوجيه تتم عادةً بالقرب من بداية دورة جديدة. ولكن مرة أخرى، هذه ليست قاعدة...

وكما يمكنك أن ترى في الشكل أدناه... أنه بينما نمضي قدماً على المسار الرئيسي للعملية مع كل دورة، فإننا نقوم في نفس الوقت بإعادة تعريف العملية وتحديثها.



وعملية التغيير ليست استثناءً من ذلك. ففي حين سيتم استخدام جزء صغير من جهودنا ووقتنا في مرحلتي الارتباك وإعادة التوجيه، سيتم إستغلال الباقي في إحداث التغيير الفعلي.



إن تلك اللحظات التي نشعر فيها بأننا عالقون في مرحلة الارتباك تعتبر ذات قيمة كبيرة. ففي تلك اللحظات، تقوم عقولنا بالفعل بالتعرف على المعرفة الجديدة ومعالجتها وتحديث فهمنا، الأمر الذي سيؤثر بالطبع في النهاية على أهدافنا وتطلعاتنا. ومن ناحية أخرى، فإننا نجتمع أفكارنا ونستعيد السيطرة في مرحلة إعادة التوجيه..

ففي خلال تلك المرحلة نعيد ضبط عقولنا ونستخدم معرفتنا المكتسبة حديثاً لتحديث خططنا وأهدافنا التي سيتم متابعتها وتنفيذها خلال الفترة المتبقية من الدورة أو حتى خلال بقية العملية برمتها.

دعنا نعود الآن إلى نقطة البداية... فعلى الرغم من كل ما قيل حتى الآن، ما زلنا بحاجة إلى الإجابة على السؤال عن ما يجب أن نبدأ به في أذهاننا عند البدء في التغيير.

ابدأ بالدوافع في ذهنك..

والآن، هل يمكن أن تكون البداية هدفاً عشوائياً لئتم تحديثه لاحقاً؟ هل ينبغي أن نبدأ بخاتمة رومانسية أو بحلم نتذوقه قبل العودة إلى الواقع؟ أم نبدأ بتكهانات غامضة سيتم توضيحها لاحقاً؟ ترى ما هو النهج الأكثر فعالية؟ إن كل ما سبق هو خيارات متاحة قد تكون مفيدة في بعض الأحيان، خاصة في الحالات التي لا تكون فيها متأكداً من أي شيء.

ومع ذلك، فإن الحل الأفضل الذي يعمل في كل الأحوال دون استثناءات هو أن تبدأ واضحاً في ذهنك دوافعك للتغيير، حتى وإن كنت بالفعل على دراية جيدة بالتغيير المطلوب.

من البديهي أنه من أجل تحديد أهدافك، يجب عليك أولاً تحليل وفهم الدوافع الحقيقية وراء رغبتك في إحداث التغيير، وهو أمر ضروري للنجاح في تحديد الأهداف الصحيحة لعملية التغيير. إنه يعني ببساطة استشارة طبقة اللب بداخلك والاستماع إلى رأيها بشأن التغيير المطلوب...

فلو تبني موظف أو مدير صغير تغييراً قبل التأكد من موافقة مجلس الإدارة عليه، فهناك خطر رفض التغيير.. وفي أسوأ السيناريوهات، قد يفقد الموظف سيئ الحظ وظيفته. وبنفس الطريقة، فإن هذا هو بالضبط الحل الذي نبحث عنه للإجابة على سؤالنا الأساسي هنا.

يجب أن يكون هدفك الرئيسي هو اكتساب فهم واضح لدوافعك الحقيقية للتغيير، ثم الالتزام بالتغيير الذي يلبي تلك الدوافع. يمنحك هذا نطاقاً واسعاً للتحرك والاستكشاف مع الحفاظ على أساس قوي لتحديد هدفك. وهذا يعني أنه عندما تحتاج إلى الرجوع إلى أهدافك، يمكنك بسهولة العثور على إجابة واضحة والبقاء على المسار الصحيح نحو أهدافك الحقيقية. إن تحديد مثل هذا الهدف العام، مثل فهم دوافعك، يعني في الواقع أن استكشاف الدوافع نفسها سيصبح جزءاً من عملية التغيير. على الرغم من أن ذلك قد يتطلب جهداً إضافياً قد ترغب في تجنبه، إلا أنه يعد خطوة ضرورية قبل الالتزام بأي تغييرات.

صحيح أن فهم الدوافع هو بدوره عملية مستمرة في حد ذاتها، إلا أن الدوافع تميل إلى أن تكون أكثر استقراراً وتغير بشكل أقل تكراراً. فمن النادر أن تواجه تحولات جذرية في الدوافع أثناء العملية.

إبدأ التغيير واضحاً في ذهنك ودافعك الحقيقية للتغيير.

والآن دعنا نلقي الضوء على واحد من أكبر التحديات التي تواجه النجاح في عملية التغيير والتطوير الشخصي وهي الحفاظ على التوازن...



منطقة التوازن..

"عندما يمشي رجل السيرك على الحبل المشدود، فإنه لا يجترحُ
مُعجزة، هو فقط يُتقن التوازن أكثر مما تُتقنه أنت..."

إن التغيير الشخصي الناجح هو (من ضمن أمور أخرى) لعبة للحفاظ على التوازن. فكثير من محاولات التغيير الشخصي تفشل لأن عملية التغيير لا توفر في ثناياها الحد الأدنى المطلوب من التوازن بين مختلف مكونات ومتغيرات حياتنا وشخصيتنا.

إن الفشل في الحفاظ على التوازن أثناء عملية التغيير يؤدي بنا إلى السقوط أو الانهيار، مما يضطرنا إلى العودة في الاتجاه المعاكس للتغيير المنشود لاستعادة الحد الأدنى المطلوب من التوازن. يحدث هذا بشكل واعي في حالات قليلة وبلا وعي في معظمها.

إننا في مثل هذه الحالة ببساطة نسبح عودة مرة أخرى إلى الشاطئ الآمن، بحثاً عن التوازن السهل الذي اعتدنا عليه في ما يُسمى منطقة العادة أو منطقة راحتنا.

لعبة التوازن...

إن التقدم خلال عملية التغيير يشبه المشي على حبل مشدود لعبور فجوة بين حالتنا الحالية وبين التغيير المنشود، حيث يجب أن نحافظ على توازننا طوال الطريق حتى نصل إلى الهدف، وإلا فقد تسقط وتكسر بعضاً من عظامك، وفي أفضل السيناريوهات، سيكون عليك ببساطة البدء من جديد انطلاقاً من نقطة البداية.

إننا بحاجة لأن نحافظ على الحد الأدنى المقبول من التوازن أثناء عبور تلك الفجوة.

إن هذا لا يعني بالضرورة أن تكون منتصب القامة طوال الطريق وطوال الوقت، بل يعني أن عليك الاستجابة بشكل مناسب للقوى والمؤثرات المختلفة واتخاذ التحركات والإجراءات اللازمة للبقاء متوازناً والمضي قدماً دون سقوط...

ففي حين أنه قد يكون من الصعب (إن لم يكن مستحيلاً) الحفاظ على الحالة المثلى من التوازن لفترة طويلة، إلا أنه من السهل نسبياً الحفاظ على الحد المقبول من التوازن معظم الوقت وتصحيح الانحرافات في وقت مبكر بمجرد استشعار أنك خارج النطاق الآمن.

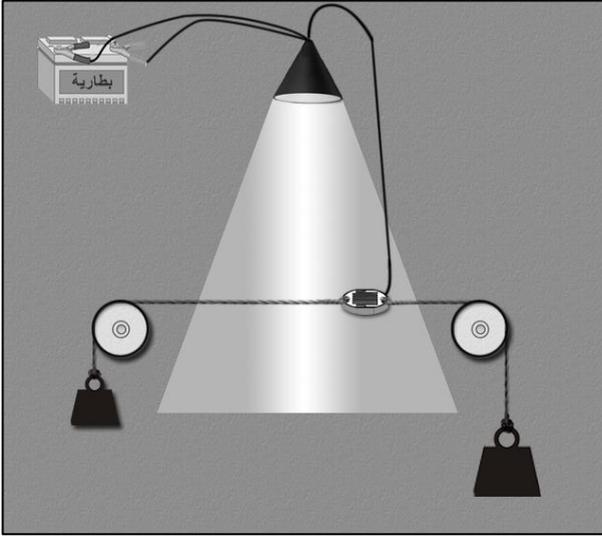
دعنا نقوم باستعارة بسيطة تُلخص ما يمكن تسميته بفلسفة منطقة التوازن، وعلى الرغم من أن الصورة المستعارة هنا قد لا تكون دقيقة في عالم الفيزياء بسبب القيود التقنية، إلا أنها تشرح بشكل كافٍ النقطة التي تهمننا في هذا المقام.

فلنفترض أن لدينا خلية كهروضوئية معلقة بحبلين فوق بكرتين، مع أوزان متصلة بكل حبل كما في الشكل أدناه. بشكل طبيعي ستتحرك الخلية نحو الجانب ذو الوزن الأثقل وتتوقف عندما تصل إلى حالة التوازن.



والآن، لنضع مصباحاً في المنتصف بين البكرات بحيث يتم إمداده بالطاقة التي تولدها الخلية الكهروضوئية كما في الشكل القادم.

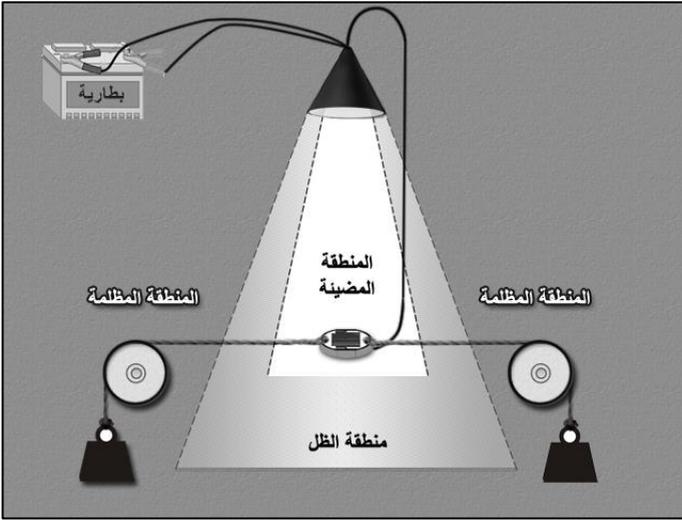
في البداية سنحتاج إلى بطارية أو مصدر طاقة خارجي لإضاءة المصباح حتى تبدأ الخلية الكهروضوئية بتوليد الطاقة اعتماداً على ذلك الضوء الصادر منه. وبمجرد أن تبدأ الخلية في توليد الطاقة، يمكننا الاعتماد عليها والاستغناء عن البطارية. ولكن هذا يتطلب إبقاء الخلية الكهروضوئية في المنطقة المضيئة؛ وإلا فإنها ستوقف عن إنتاج الطاقة، فينطفئ الضوء، وسنحتاج حينها إلى البطارية مرة أخرى.



إن هذا يعني أننا يجب أن نقوم بضبط الأوزان من أجل نقل الخلية إلى المنطقة المطلوبة لضمان أفضل أداء ممكن. من الناحية المثالية، ينبغي وضع الخلية في المنتصف بالضبط لتتلقى أعلى كثافة من الضوء المباشر. ومع ذلك، فطالما أن الخلية تقع ضمن نطاق الضوء، فإنها ستعمل بكفاءات متفاوتة ولكن مقبولة.

إذا عبرت الخلية إلى منطقة الظل حيث تكاد بالكاد تتلقى الضوء من المصباح، فسيبدأ حينها ضوء المصباح في التلاشي ولكنه سيظل يعمل لفترة قصيرة...

إنه وضع غير مقبول، لكن لا توجد حاجة فورية للبطارية حتى الآن. إذ يمكننا تصحيح الوضع عن طريق تحريك الخلية الكهروضوئية على الفور إلى المنطقة المضيئة.. أما إذا بقيت الخلية في الظل لفترة طويلة أو انتقلت إلى منطقة مظلمة، فسينطفئ المصباح بالكامل، ولن يكون هناك أي ضوء وسيغمرنا الظلام.. وحينها سنحتاج إلى مصدر طاقة خارجي لإعادة تشغيل الدورة مرة أخرى إذا أردنا أن ننعيم بالضوء من جديد.



إننا بالضبط مثل تلك الخلية الكهروضوئية، وذاك هو نور أرواحنا وإبداعنا وقوتنا. فطالما أبقينا أنفسنا في المنطقة المضاءة جيداً، يمكننا أن نكون مبدعين وفعالين وناجحين وراضين وسعداء. ولكن بمجرد أن يتم سحبنا أو دفعنا إلى منطقة الظل، نبدأ في فقدان طاقتنا ونصبح مُشوشين... حينها تبدأ الأمور بالاختلاط علينا، ونصبح غير متأكدين من الطريق والاتجاه الذي يجب أن نسلكه. ولكننا لا نزال نمتلك ما يكفي من الطاقة والقدرة لتصحيح الوضع وإعادة اكتشاف طريقنا من جديد.

ولكن إذا ساءت الأمور وانتهى بنا الأمر في الظلام، فإننا ندخل في مرحلة الضياع.. وفي تلك المرحلة، نحتاج إلى مساعدة خارجية لشحذ هممتنا ولإرشادنا إلى المسار الصحيح.

ومن أجل الحفاظ على الوضع المرغوب فيه، يجب علينا التأكد من أننا موجودون طوال الوقت في الوسط بين القوى المتعارضة التي تجذبنا في اتجاهات مختلفة. ولكن من سيُسيدي إلينا هذه الخدمة؟ بالطبع فإن الجواب هنا هو أننا نحن أنفسنا المسؤولون عن ذلك. وعندما تبدأ في إدراك هذه الحقيقة، وأنه لا ينبغي لأحد أن يكون مسؤولاً عن تحقيق التوازن في حياتك الخاصة إلا أنت، فستكون تلك هي اللحظة التي تستحق فيها أن تُدعى **ناضجاً**.

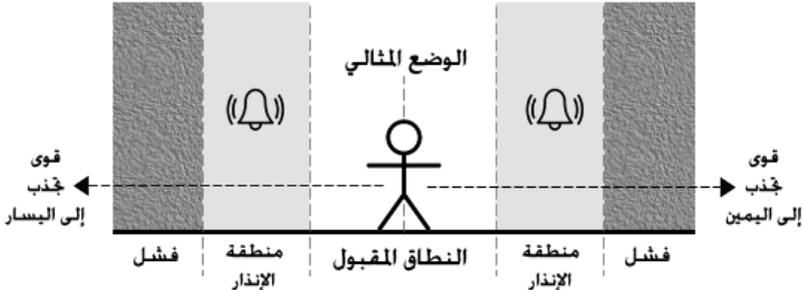
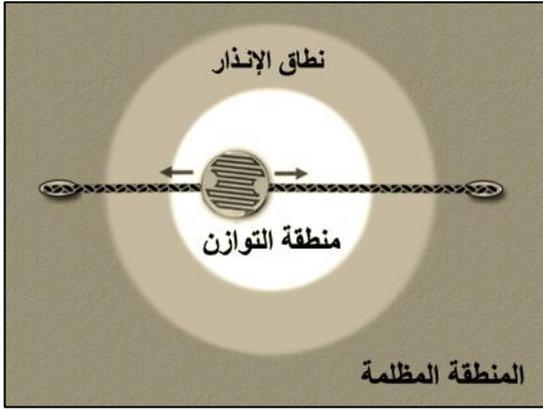
على أية حال، يمكننا بسهولة تحديد الأوزان الصحيحة على كلا الجانبين لوضع أنفسنا في المنتصف. لكن المسألة تكمن في أن تلك الأوزان في الواقع هي قوى ناتجة من مصادر خارجية تؤثر علينا وهي تتغير بسرعة ولا نملك السيطرة عليها إلا بشكل محدود.

أضف إلى ذلك، أن المسافة بين البكرات ليست ثابتة، وتتغير مع مرور الوقت. في بعض الأحيان تصبح أوسع، وفي أحيان أخرى تضيق إلى مسافة أقصر بكثير. والنتيجة لكل هذا هي أننا نرقص على ذاك الحبل طوال الوقت، ويجب علينا إجراء التعديلات الممكنة على تلك القوى التي يمكننا التحكم فيها أو التأثير عليها للحفاظ على موقع جيد ضمن نطاق الضوء.

بعبارة أخرى فإننا نسعى للحفاظ على التوازن أثناء حركتنا وبينما العالم المحيط بنا يتغير أيضاً باستمرار. فالحقيقة أننا بطبيعة الحال نحاول الحفاظ على نوع من التوازن في جميع الأوقات، سواء كان ذلك عن قصد أو بغير قصد، ويكون ذلك أسهل حين نكون في حالة من الاستقرار وعدم التغيير...

ولكن الحفاظ على التوازن باستمرار يمثل تحدياً مختلفاً حينما نكون نحن وكذا العالم المحيط بنا في حالة تغير مستمرة.

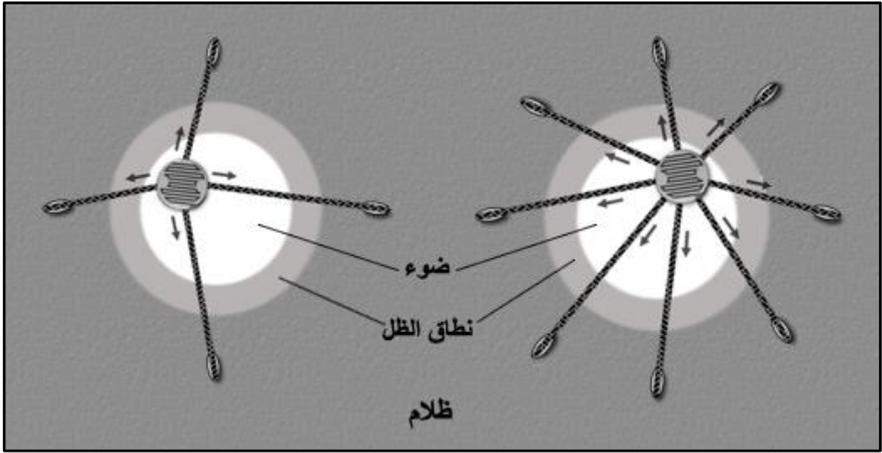
تشكل المنطقة المضيئة النطاق المقبول أو ما يمكن تسميته **منطقة التوازن** لدينا، حيث يجب أن تضعنا النتيجة الصافية لجهودنا للحفاظ على التوازن ضمن هذه المنطقة. وطالما أننا موجودون في منطقة التوازن هذه، فإننا سعداء، ومبدعون، وأقوياء، وفعالون، وإيجابيون... إننا تلك الأرواح المشرقة... أما منطقة الظل فهي ما نسميه **نطاق الإنذار**؛ وبمجرد أن نصل إلى هناك، يجب أن نشعر بالقلق بالفعل من وجود خطأ ما، وأن نحاول اكتشافه وإصلاحه في أقرب وقت ممكن.



في عالم الواقع... فإن القوى التي تستمر في جذبنا كثيرة... ويجب الحفاظ على توازن الكثير من الأزواج... كل زوج منها يشكل بعداً، ونحن نعيش في ذلك العالم متعدد الأبعاد.

فعلى طول الطريق، تتغير عوامل مختلفة باستمرار وتخلق قوى متعارضة تجذبك وتدفعك في مختلف الاتجاهات، والأمر الأصعب في هذه اللعبة هو أن هناك الكثير من العوامل المتعارضة التي يجب الحفاظ عليها في حالة توازن طوال الوقت.

ويمكنك أن تتخيل الخلية الكهروضوئية يتم سحبها بواسطة أربعة حبال بدلاً من اثنين... ماذا لو كانوا ثمانية... إن الحقيقة هي أنهم أكثر من ذلك بكثير.



إن هذه هي اللعبة الحقيقية... كيفية الحفاظ على التوازن بين كل تلك العوامل الكثيرة المتغيرة طوال الوقت والحفاظ على أنفسنا في منطقة التوازن. والحقيقة هي أننا لن نكون قادرين أبداً على الحفاظ على أنفسنا في الوضع الأمثل لفترة طويلة، ولكن يجب علينا دائماً أن نبذل قصارى جهدنا لوضع أنفسنا ضمن النطاق المقبول...

فخارج هذا النطاق، نبدأ في فقدان التوازن وإن كان لا يزال من الممكن تجنب السقوط باتخاذ القرارات و الإجراءات المناسبة للعودة إلى النطاق المقبول وإعادة التوازن سريعاً قبل أن تنفلت الأمور ويصبح من المستحيل استعادة توازنك، ويصبح السقوط أمراً لا مفر منه...

ولكن يا ترى ما هو التحدي الأبرز الذي يواجهنا حين نلعب تلك اللعبة...؟

الدوامة...

عادة ما يكون التحدي الأكبر والعائق الرئيسي في طريق تحقيق التوازن في حياتنا هو أننا نغرق في دوامة الحياة المادية والروتين اليومي بحثاً عن لقمة العيش تارة، وتارة أخرى عن الرفاهيات والكماليات، والتي غالباً ما لا نجد وقتاً للاستمتاع بها.. بل والأسوأ أنها أصبحت من الأساسيات تحت ضغط المظاهرة الاجتماعية وما يسمى بالبريستيج والذي يعتمد بدوره على أسلوب الاستهلاك غير الرشيد.

فنحن في القرن الحادي والعشرين.. نعيش في وسط هذه الدوامة تحت ضغط نظام اجتماعي واقتصادي غير متوازن، يحرمنا من وجود وقت الفراغ الكافي لتلبية مختلف احتياجاتنا العضوية والنفسية، كما يحرمنا في الحقيقة من إرادتنا الحرة.

ولكن ذلك يحدث باختيارنا أولاً حين نقرر الاستسلام له؛ حين نقرر الاستسلام لنظام قائم على فكرة الاستهلاك والمظاهر، بدلاً من الفعالية والإنتاج.. ولأن الأخيرة لا بد منها بشكل أو بآخر.. فإننا نفعلها فقط تحت وتيرة ذلك الضغط، من أجل تلبية المزيد من احتياجات المظاهر، وأسلوب الاستهلاك غير الرشيد ذلك..

فمزيد من الاستهلاك يعني الحاجة لمزيد من الدخل، ومزيد من الدخل يحتاج مزيداً من العمل، ومن النقلات الاجتماعية إلى مستويات أعلى ذات مستوى مظاهر أعلى، تتطلب بدورها مزيداً من الدخل، وهلمّ جراً نظل نركض في دائرة مغلقة لا تنتهي وراء المزيد والمزيد من مظاهر الحياة، دون أن نتوقف قليلاً لنستمتع بما بين أيدينا فعلاً، ودون أن نتساءل عن الأهمية الحقيقية لكل تلك المظاهر.

فنحن دائماً قلقون على الغد، وضجرون من قلة ذات اليد، وحالمون بالمزيد والمزيد الذي قد يأتي غداً.. وكلما أتى هذا المزيد كان كماء البحر.. تزداد عطشاً كلما شربت منه.. ولا نستفيق على حقيقة أن أغلبية هذه المظاهر يمكننا الاستغناء عنها، والعيش سعداء بدونها، إلا حين تضطرنا الظروف لذلك قسراً؛ فنذكر حينها أن الحياة يمكن أن تسير دون سيارة جديدة، أو منزل أكبر، أو حتى ذلك الفستان الباهظ الثمن.

استمتع بما لديك قبل أن تبحث عن المزيد.

يقول هنري ميلر " قليلون هم من يتمكنون من الإفلات من العمل الروتيني. إن الاكتفاء بالبقاء على قيد الحياة، على الرغم من الوضع القائم، لا يمنحك تميزاً.. فالحيوانات والحشرات تبقى على قيد الحياة عندما تتهدد الأنماط الأرقى بالفناء. ومن أجل أن يعيش المرء خارج الحدود، ويعمل من أجل متعة العمل، ويتقدم في السن بسلام مع احتفائه بقدراته وحماسه واحترامه لنفسه؛ فإن عليه أن يُؤسس لقيم أخرى غير تلك التي يقرها عامة البشر.."^(١)

(١) هنري ميلر في كتابه كابوس مكيف الهواء.

يتطلب الأمر شخصاً استثنائياً لإحداث مثل هذا الصدع في ذلك الجدار الذي أقامه عامة البشر.. الاستثنائي هو في المقام الأول إنسانٌ يثق بنفسه، لا تكفيه الاستجابة للإثارة العادية، لا يقبل أن يكون مجرد كادحٍ في خدمة أهداف لا يؤمن بها، ولا طفيلياً يقتات على بقايا الآخرين، إنه يعيش لكي يعبر عن نفسه وعمما يؤمن به، وبفعله هذا يُعني العالم..

إن الحلم والرغبة في المزيد من خيارات الحياة ليس خطأً بحد ذاته؛ فهو من صميم تركيبة الإنسان كما خُلِق؛ لكن المشكلة تقع حين تستعبد الإنسان هذه الأحلام فيصبح أسيراً لها، لا يتخيل العيش إن لم تتحقق.

لا تسمح أبداً للحلم بأن يأسرك.

عندما نسمح بحدوث ذلك، نصبح مستعدين لبيع أنفسنا ونبرم صفقات مع الشياطين نبيع فيها أرواحنا فقط لنتمكن من تحقيق تلك الأحلام.

لا تتبع نفسك أبداً مقابل أحلامك. إن الكيفية التي تحقق بها الحلم والتمن الذي ستدفعه، كلاهما له نفس أهمية تحقيق ذلك الحلم.

فالحقيقة هي أنه لا يمكن لأحد أن يحقق كل ما يريد أو يحلم به في هذه الحياة، البعض يحقق أكثر والبعض الآخر أقل، لكننا لن نحقق أبداً ١٠٠٪ من أمنياتنا.. وإلى أن يتحقق ذلك المقدار الذي كتبه لنا القدر من خلال سعي متوازن لا إفراط فيه ولا تفريط؛ فإن كل منا يجب أن يعي أن له أدواراً أخرى في الحياة يجب القيام بها...

يجب علينا جميعاً أن ندرك دائماً متى يحين الوقت للتوقف عن الدوران في تلك الحلقة وتخصيص لحظة ليسأل كلٌ منا نفسه: "ماذا أفعل؟ وإلى أين أنا ذاهب؟"

فالأصل أن يكون العمل أداءً لدورنا في خدمة المجتمع، وما نُحصِّله من مال لقاء أدائه ما هو إلا مجرد وسيلة نستعين بها على متطلبات حياتنا الطبيعية من أجل الاستمرار في أداء هذا الدور وغيره من الأدوار. يقول جون سي ماكسويل نقلاً عن الأديب الروسي ألكسندر سوليجستين^(١) "إن معنى الوجود الدنيوي لا يكمن في تحقيق الثراء كما طبعنا على التفكير عبر تنشئنا، بل في نمو الروح..."^(٢)

إننا بحاجة لأن نكون على حذر من تلك العقلية المنتشرة القائمة على الأولوية المطلقة للعمل وتحقيق الأحلام المالية و"الأمن المالي" و"الاستقرار" لأنها مجرد وهم. وبتعبير أدق، إنها جريمة فكرية واجتماعية تدعمها الآلة الرأسمالية العمياء. وتتفاقم الجريمة عندما يصبح المحور والدافع لإشهار هذه البطاقة الحمراء في وجه بقية الواجبات والأدوار هو أن "المزيد من العمل يعني المزيد من المال..."

المزيد من العمل يعني المزيد من المال ووقتاً أقل للاستمتاع بهذا المال؛ وربما يعني ذلك أيضاً الموت مبكراً قبل أن تتمكن من الاستمتاع بهذا المال.

وعلى الرغم من أهمية الشعور بالأمان المالي إلى حد ما، إلا أن هذا النظام المجنون يدفعنا عمداً إلى المبالغة أو حتى الهوس بهذه الفكرة من أجل إبقائنا مدمنين على هذه الحلقة المفرغة لصالح الحيتان الكبيرة.

(١) ألكسندر سوليجستين (١٩١٨ - ٢٠٠٨) أديب وروائي روسي، حصل على جائزة نوبل في الأدب عام ١٩٧٠.

(٢) ٢١ صفة لاغنى عنها في القائد - جون سي ماكسويل (ولد عام ١٩٤٧) خبير قيادة ومتحدث ومؤلف.

لست مطالباً بأن تتخذ بشكل فوري قرارات جذرية، أو أن تقوم بثورتك الفردية ضد هذه المنظومة الفكرية الاجتماعية.. فذلك يخرج من نطاق الفرد إلى نطاق أفعال المجموع؛ وهو أمر خارج نطاق حديثنا هنا... ولكنك على الأقل ستكون قادراً على استيعاب المشكلة بشكل أفضل، وربما تخفيف حدتها إلى أقل قدر ممكن.

بالطبع هناك استثناءات؛ فمن الصعب توجيه مثل هذا الكلام مثلاً لفقير محدود الدخل يعول أسرة، ويكدح في العمل ليلبي بالكاد احتياجاتها الأساسية من مأكل ومشرب، وخرق بالية تستر عورتهم، فتلك مشكلة من نوع آخر...

إنها مشكلة أخلاقية تتعلق بانعدام العدالة الاجتماعية، والرحمة داخل المجتمع؛ وهي قضية بمفهومها الكلي ليست ضمن نطاق حديثنا هنا... إلا أن جزءاً منها هو حالة الغيبوبة التي نعيشها كأفراد ناحية أدوارنا الأخلاقية والاجتماعية المختلفة. كما أنه من الصعب توجيه نفس الكلام لأولئك الذين يضغط عليهم شعورهم بثقل المسؤولية الأخلاقية والواجب المناط بهم من خلال طبيعة أعمالهم كالأطباء والجنود مثلاً...

ولكن في النهاية... فإن الجميع بما فيهم هذه الاستثناءات، يمكنهم تلقي رسالة مفادها أن من حقت أن أدرك دائماً بأن الحياة في ظل الضغط يجب أن تكون الاستثناء لا القاعدة.. وأن هناك توازناً مطلوباً لإحداثه بشكل ما... قد تساعد الظروف على أن يكون هذا التوازن مثالياً، وقد تضطرك إلى الإخلال بمثاليته أحياناً بقدر كبير؛ ولكن مع ذلك يظل إدراك بعضه واجب؛ فما لا يدرك كله.. لا يترك كله...

فمثل هذا التوازن في النهاية هو ما يضمن توسعاً متجانساً لمساحة تأثيرك في العالم ويجعل من الأسهل عليك أن تكون فعالاً وتحقق أهدافك في جميع جوانب حياتك المختلفة.

ووحده أنت القادر على تحديد ذلك المقدار المناسب لهذا التوازن وفق الظروف والمعطيات؛ بشرط أن تكون صادقاً مع نفسك في البحث عنه.. كن متمرداً من داخلك على هذه الدوامة ولو بشكل نسبي.

لا تكن مستسلماً لذلك النوع من القيود الاجتماعية التي تضغط عليك من أجل السعي وراء المظاهر، والسلطة، والقوة بلا هوادة. حاول فقط العثور على منطقة التوازن الخاصة بك وفهمها والعيش فيها...

تحديد منطقة التوازن..

إن التوازن هو حالة يمكن أن تكون جزئية أو كاملة. فالتوازن الجزئي هو الحد الأدنى الذي نحتاجه لاستمرار الأمور في اللحظة الحالية، وعادة ما نقوم بذلك بشكل تلقائي دون أن نشعر في معظم الأوقات. ومع ذلك، أحياناً نجد أنفسنا نفعل ذلك عمداً عندما نشعر أن الأمور خرجت عن نطاق السيطرة. لكن في كل الأحوال فإن التوازن الجزئي لن يكون كافياً أبداً على المدى الطويل.

إن التوازن الكلي ضروري، وعادة ما يكون هو التوازن المفقود أيضاً. إنه التوازن الشامل: عقلياً وفكرياً، وعاطفياً وسلوكياً، وجسدياً، واجتماعياً، وروحياً، بل والتوازن بين تلك الجوانب جميعها أيضاً.

إن كل عامل يؤثر على حياتنا لديه نقطة توازن مقبولة تحددها احتياجاتنا ورغباتنا، مع أخذ الظروف في الاعتبار. تشكل نقاط التوازن لكل هذه العوامل معاً حالة التوازن لدينا أو منطقة التوازن الخاصة بنا، وترسم معاً النطاق المقبول لكل عامل. هذا النطاق الذي يجب أن تحدده أنت وحدك... بناءً على أهداف حياتك ووضعك العام...

إن العثور على منطقة التوازن الخاصة بك وفهمها ليس بالمهمة البسيطة نظراً للعدد الكبير من العوامل والطبيعة الديناميكية للعملية. إذ يستغرق الأمر العديد من المحاولات عبر العديد من الدورات المتكررة للتحديث والفهم والتقييم والضبط والتعديل.

لا يوجد أحد يستطيع أن يخبرك بكيفية تحقيق تلك المهمة بشكل كامل لأن ذلك يعتمد عليك وعلى عقليتك، ومعتقداتك، واحتياجاتك، وظروفك، وثقافتك، وخطوطك الحمراء، وأهدافك، وأحلامك، وغيرها الكثير. ومع ذلك، فمن الممكن أن أخبرك كيف تبدأ خطواتك الأولى وتجد طريقك الخاص..

وبينما يفرق الكثير من المنظرين في الأفكار النظرية التي يجدها الناس مجرد أحلامٍ مثالية، لا يجدون سبيلاً لتطبيقها على أرض الواقع؛ سأحاول هنا أن لا نقع في نفس ذلك الفخ ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً. ولذلك أولاً وقبل كل شيء سأكرر مرة أخرى أنك أنت الوحيد الذي يستطيع تحديد القدر المناسب من التوازن المطلوب في حياتك حسب الظروف والمعطيات.

أنت الوحيد الذي يمكنه تحديد مكان نقاط التوازن المناسبة والواقعية لك ولحياتك والتي تشكل منطقة التوازن الخاصة بك...

وأيضاً أؤكد لك بأن كل ما تحتاجه من هذا الكتاب أو من غيره هو مجرد التذكير والإرشاد للخطوط العامة التي تساعدك على رسم المسار الأكثر مناسبة لك ولحياتك من خلال إدراكك أنت لمعطيات هذه الحياة؛ وليس من خلال صورة مثالية قد نرسمها لك أنا أو غيري...

والآن وقد قيل هذا... دعنا نبدأ في تعريف منطقة التوازن وتحديدتها بشكل عملي..

فإذا كنت ستسعى للحفاظ على نفسك في منطقة التوازن الخاصة بك فمن الضروري أولاً أن تحدد هذه المنطقة وتعرفها، وهي عملية مستمرة تستغرق بعض الوقت في البداية ثم يتم تحديث نتائجها بعد ذلك دورياً.

إن البداية والخطوة الأولى هنا كي تتمكن من تعريف هذه المنطقة بالشكل الصحيح هي أن تطالب بمسؤوليتك عن حياتك وتمارس هذه المسؤولية على النحو الصحيح.

طالب بمسؤوليتك ومارسها...

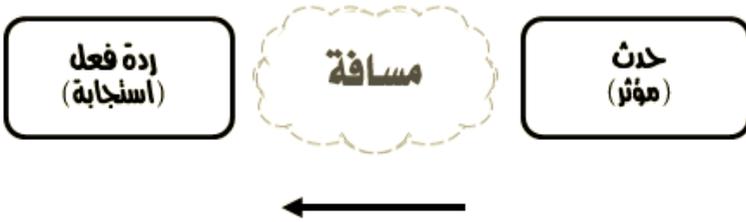
إن جزءاً أساسياً من تنظيم حياتك والوصول إلى حالة التوازن والحفاظ عليها هو أن تطالب بمسؤوليتك عنها. معظم الناس لا تعتبر "المسؤولية" كلمة لطيفة، إذ أنها ارتبطت في أذهاننا بأفكار ومشاعر سلبية مثل اللوم والذنب والمشاكل والفشل والالتزامات والتوتر وغياب الحرية. إلا أن الحقيقة هي أن المسؤولية كلمة إيجابية للغاية، فهي التعبير الحقيقي عن حريتنا المطلقة.

في اللغة الإنجليزية على سبيل المثال حين تقرأ كلمة المسؤولية (Responsibility) ببطء مع التشديد على المقاطع فإنها تبدو وكأنها تعني القدرة على الاستجابة وكأنما ذلك هو أصل الكلمة (Response-Ability).

إن المسؤولية هي ببساطة قدرتنا على اختيار استجابتنا وردود أفعالنا. إن ممارسة مسؤوليتنا تعني استخدام مساحة إرادتنا الخاصة لتكون قدر الإمكان في موقع الفاعل في الجملة بدلاً من أن نكون في موقع المفعول به.

إن قانون نيوتن^(١) الثالث القائل بأن لكل فعل رد فعل مساوي في الحجم ومعاكس في الاتجاه قد يكون صحيحاً فيزيائياً، إلا أن الأمر مختلفٌ تماماً عندما يتعلق الأمر بطبيعة وسلوك البشر؛ إذ أن هناك مسافة بين كل فعل يحدث أو يؤثر على الإنسان وردة فعله تجاهه. فهناك دائماً مسافة بين الفعل أو المؤثر وبين ردة فعلنا، أو بين الدافع وبين استجابتنا.

ومن هذه المساحة تتبع مسؤوليتنا حيث يتم فيها اتخاذ قراراتنا وخياراتنا. وحتى حين تكون هذه المسافة أحياناً صغيرة جداً بالكاد يمكن ملاحظتها، إلا أنها لا تزال موجودة هناك. فدوماً هناك ذلك الفاصل الزمني والفكري أيضاً بين حدوث مؤثر ما وبين ردة فعلنا عليه. ومهما كان هذا الفاصل صغيراً أو قصيراً فإنه يظل موجوداً... وكما يقول ستيفن كوفي "فإن قوتنا وحرابتنا تكمن في جزء كبير منها في تلك المساحة التي نمتلكها بين الحدث وردة الفعل وتتيح لنا اتخاذ القرار؛ ومنها تتبع فكرة المسؤولية عن أفعالنا"^(٢).



تتيح لنا هذه المساحة اختيار حجم واتجاه وحتى طبيعة ردة فعلنا. كما تسمح لنا أيضاً بامتصاص الفعل كلياً أو جزئياً، مما يعني أن رد الفعل يمكن أن يتخذ عدة أشكال متزامنة، كما يمكن أن يكون بأحجام واتجاهات مختلفة، وكل ذلك في نفس الوقت.

(١) إسحاق نيوتن (١٦٤٢-١٧٢٧) عالم فيزياء ورياضيات إنجليزي، وصاغ قوانين الحركة والجذب العام.

(٢) منقولة بتصرف من العادات السبع للناس الأكثر فعالية - ستيفن كوفي

يقول جون سي ماكسويل^(١) على لسان الطبيب النفسي الشهير فيكتور فرانكل^(٢) "إن أبسط سمات الحرية الإنسانية هي القدرة على اختيار توجهاتنا في ظل أي ظرف من الظروف."

إن ملاحظة هذه المساحة وممارسة مسؤوليتك من خلالها يعتبر أداة قوية يمكن للجميع استخدامها لتغيير الكثير من الأشياء... بدءاً بتغيير السلوكيات الشخصية وحل مشاكلنا اليومية سواء في العمل أو المنزل أو في أي مكان، مروراً بحل المشاكل النفسية الخطيرة، ووصولاً إلى حل معضلات كبرى في هذا العالم.

قانون مساحة الإرادة..

هناك مساحة فاصلة بين حدوث المؤثر، وبين ردة فعلنا عليه؛ وتبعب إرادتنا الحرة من قدرتنا على استغلال تلك المساحة كي نحدد ونختار ردة فعلنا؛ والتي بدورها تحدد سلوكنا، وأفعالنا، وشخصيتنا، وطريقة تعاطينا مع الحياة.

وأترك لك هنا مهمة التفكير واستكشاف كيف يمكن لهذه المساحة أن تساعدك في تغيير حياتك بشكل عام، وما يعيننا هنا في هذا المقام هو إدراك حقيقة أن جزءاً أساسياً من تنظيم حياتك والوصول إلى حالة التوازن والحفاظ عليها يتمثل في استخدام تلك المساحة للمطالبة بمسؤوليتك الخاصة عن تنظيم تلك الحياة ثم ممارسة تلك المسؤولية.

(١) جون سي ماكسويل في كتابه ٢١ صفة لاغنى عنها في القائد.

(٢) فيكتور اميل فرانكل (١٩٠٥ - ١٩٩٧) طبيب نمساوي تخصص في الأمراض العصبية والنفسية.

إن هذا لا يعني أن تكون شخصاً سلبياً ينتظر دائماً وقوع الأحداث قبل اتخاذ قراراته في الحياة، بل أن تكون أنت الشخص الذي يملك روح المبادرة ويبدأ اللعبة بنفسه ويضع القواعد لها كلما أمكنه ذلك استجابة لحقيقة وجوده في هذه الحياة.

إنه يعني أن تتخذ قراراً بأن تكون دائماً المسؤول عن إدارة حياتك، ثم ممارسة تلك المسؤولية لقيادة حياتك الخاصة وتقرير كيف يجب أن تسير. إن هذا هو ما يجب أن تكون عليه ردة فعلك على حقيقة وجودك في هذه الحياة ووسط هذا العالم الذي نحيا فيه اليوم.

وأنت وحدك من يجب أن يفعل ذلك و أنت وحدك أيضاً من يمكنه القيام به، وبقدر الإمكان، لأنه ليس من السهل دائماً القيام بذلك... فمن المهم هنا أيضاً أن نفهم أن المسؤولية محدودة دائماً بالقدرة...

إن ممارسة مسؤوليتك يتطلب بعض التغييرات في حياتك، وفي بعض الحالات قد تكون تغييرات كبيرة ورئيسية، وطبيعة هذا العالم وظروف الواقع تجعل من المستحيل على أي شخص تحقيق ذلك بنسبة ١٠٠٪. وأنت الوحيد الذي يمكنه معرفة كيفية القيام بذلك بشكل فعّال وإلى أي مدى وفقاً لظروفك الخاصة...

ولكن بشكل عام... فإنك يجب أن تحاول ممارسة هذه المسؤولية بقدر ما تستطيع؛ وكل زيادة في القدر الذي تمارس فيه هذه المسؤولية له قيمته، كل زيادة ستؤثر عليك بشكل إيجابي، وأي زيادة مهما كانت صغيرة ستحدث في حياتك فرقاً مهماً...

بعبارة أخرى، فإنك يجب أن تقود حياتك بنفسك...

قد حياتك وحدد أهدافك..

إن ممارسة مسؤوليتك في قيادة حياتك يعني أن تفهم أن حياتك هي فيلمك الخاص، وأنتك الشخص الذي يجب أن يكتب فيه السيناريو ويكون البطل بل والمخرج أيضاً. بكلمات أخرى، إن ذلك يعني أن تكون الشخص الذي يقرر ما يجب وما لا يجب عليك فعله، وإذا كنت ستفعل شيئاً ما، فيجب أن تكون أيضاً الشخص الذي يقرر كيف ومتى وأين ولماذا تفعله...

إنه أن تكون سيد حياتك قدر الإمكان، وأن لا تسمح بقدر ما تستطيع لأي شخص أن يقرر لك أو نيابة عنك كيف يجب أن تسير هذه الحياة. إن الأمر يتعلق بشكل أساسي بإعادة تعريف وتحديد ما يهمك حقاً والتركيز عليه. فمن المفيد أن تقف مع نفسك وقفة صغيرة، تتساءل فيها عن حقيقة الدوام التي تعيشها أنت، وعن قراراتك المختلفة؛ بما فيها قرار التسليم الكامل للنظام الاجتماعي والاقتصادي حولك؛ وإلى أي حد أسهمت تلك القرارات في غرقك داخل تلك الدوام.

يجب أن يكون هناك وقت تتوقف فيه وتساءل نفسك بعض الأسئلة الجادة من نوعية: إلى أين أنا ذاهب بحياتي؟ وما الذي أفعله فيها؟ هل تعكس حياتي الآن ما أريده حقاً؟ هل أقضي حياتي بالطريقة التي أردتها حقاً؟ هل أفعل ما يجب أن علي فعله فيما يتعلق بالأشياء التي أعتقد أنها الأهم بالنسبة لي (أياً كانت)؟

أغمض عينيك وتخيل أنها آخر لحظة في حياتك... أنت على وشك المغادرة... والشريط يمر أمام عينيك وتذكر كل ما فعلته حتى الآن في هذه الحياة...
والآن انتظر.. فلست في تلك اللحظة بعد..

إنها مجرد تجربة ولديك هنا الخيار للضغط على زر "إيقاف"...

لذا اضغط عليه ثم اسأل نفسك: ماذا أريد أن أرى في تلك اللحظة؟ ما الذي أريد حقاً تحقيقه في حياتي لأذكره في تلك اللحظة؟ ما هي أهداف حياتي التي أريد تحقيقها قبل أن تأتي تلك اللحظة؟

إنها أسئلة عميقة، ويجب أن تراجع وتعدل وتحدث إجاباتها من وقت لآخر.

حدد أهدافك في الحياة قبل أن تفعل أي شيء آخر...

قال رجل حكيم ذات يوم: " إذا كنت لا تعرف إلى أين تريد أن تذهب، فلا يهم الطريق الذي سوف تسلكه..." فلو كان لديك مبلغ كبير من المال وأردت استثماره، فلن تذهب وتشتري متجراً، وأجهزة كمبيوتر، وأي آلات ومعدات متوفرة في الأسواق، وتوظف أياً من كان متاحاً، ثم تقرر بعد ذلك نوع العمل الذي يمكنك استخدامه كل هذا فيه! لا أعتقد أننا سنختلف على أنك ستقرر أولاً نوع العمل الذي ترغب في إدارته بناءً على رؤية مدروسة جيداً، وبعد ذلك ستبدأ عملاً وتشتري بالضبط ما تحتاج إليه، وتوظف فقط أولئك الذين تحتاجهم.

ومع ذلك، فمن الغريب أن العديد من الناس لا يفكرون بنفس الطريقة عندما يتعلق الأمر باستثمار سنواتهم القليلة في هذه الحياة، ليس لأنهم لا يمتلكون الخيار، ولكن لمجرد أنهم لم يأخذوا لحظة توقف وتفكير في حقيقة أن لديهم مثل هذا الخيار!

حدد أولاً نوع العمل الذي تريد إدارته قبل إنفاق أموالك، ونوع الحياة التي تريد أن تعيشها قبل إنفاق حياتك...

صحيحٌ أنه ليس من السهل دائماً تحديد أهداف حياتك بدقة، ولكن يجب أن يكون لديك على الأقل رؤية لما تريد أن تكون عليه النتائج التراكمية لهذه الحياة.

خذ بعض الوقت للتفكير في ذلك وإيجاد بعض الإجابات. إنه أمر يستحق ذلك حقاً، ولن تندم عليه أبداً...

اكتب إجاباتك على شكل نقاط، ثم اجعلها وثيقة مقدسة تحدد حياتك وترشدك خلالها. إنها كما يُسميها ستيفن كوفي "رسالة الحياة" ^(١)...

بعد أن تتأكد من بناء رؤيتك الخاصة لحياتك بأفضل شكل ممكن في الوقت الحالي، انتقل إلى تحديد أهداف لنفسك لتحقيقها في السنوات الخمس المقبلة مع الأخذ في الاعتبار تلك الرؤية التي كونتها لحياتك، وهنا سيكون الأمر أسهل قليلاً في تعريف بعض الأهداف بشكل أكثر دقة.

في وقت لاحق، وعندما تشعر بالرضا عن رؤيتك وخطتك للسنوات القليلة المقبلة، انتقل إلى تحديد أهداف العام المقبل؛ وهنا تبدأ الحفلة كما يقال.. حيث ستبدأ قريباً في بذل الوقت والجهد لتحقيق تلك الأهداف.

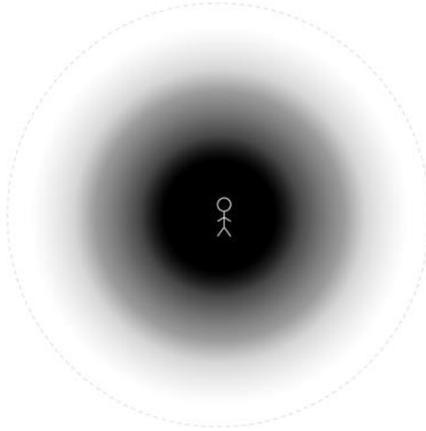
ويجب هنا أن تكون أكثر تحديداً ومعقولية وأن تضع قائمة بأهداف واقعية واضحة تعرف أنه يمكنك تحقيقها خلال العام المقبل بالنظر إلى ظروفك ككل، وهو ما يعني أن عليك التركيز على منطقة نفوذك الفعّال كما سنتحدث تالياً...

(١) في كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

ركّز على منطقة تأثيرك الفعّال..

قال أحدهم ذات مرة "إن المقدرة على فعل شيء هي ثروة الرجل الفقير"، لكن الحقيقة هي أن القدرة على فعل شيء ما هي في الواقع ثروة الجميع التي تتجسد من خلال منطقة تأثيرنا... إنها تلك المنطقة من الحياة التي توجد فيها قدراتنا الحالية، أو هي ذلك النطاق الذي يمكن أن يكون فيه لكلماتنا وقراراتنا وأفعالنا تأثير ونتائج.

تبدأ هذه المنطقة من تلك الأشياء التي يمكننا التأثير عليها بشكل مباشر أو حتى تغييرها تماماً، وتمتد حتى تختفي تدريجياً بالقرب من حافة المنطقة التي توجد فيها تلك الأشياء التي لا يمكننا فعل أي شيء حيالها.



بمعنى آخر، إنها دائرة قوتنا أو قدرتنا والتي يتم تحديدها من خلال العديد من العوامل ولكن بشكل أساسي من خلال الأنواع المختلفة من الموارد المتاحة لنا، بما في ذلك مواردنا المادية (الصحية والمالية... إلخ)، والعاطفية، والعقلية (المهارات و المعرفة)، والموارد الروحية. ويندرج تحت ذلك أيضاً المعلومات والسلطة والعلاقات والاتصالات الاجتماعية... إلخ.

وعلى طول قطر تلك المنطقة، يتخذ كل شيء موقعاً يعتمد على مقدار التحكم والتأثير الذي نمتلكه عليه، حيث التأثير الأقل يعني مسافة أبعد عن المركز. كما يعتمد هذا الموقع أيضاً على ما إذا كان تأثيرنا على هذا الشيء مباشراً أم غير مباشر. أما تلك الأشياء الخارجة عن سيطرتنا تماماً فإنها تتخذ مواقع أبعد خارج حدود منطقة نفوذنا.

إن الحكم على شيء ما بأنه تحت سيطرتنا أو تأثيرنا أم لا هو في النهاية أمر نسبي، مما يجعل من الصعب تحديد أين تنتهي منطقة تأثيرنا بالضبط؛ لذلك يبدو كما لو أن نفوذنا يتلاشى تدريجياً كلما ابتعدنا عن المركز حيث نقف.

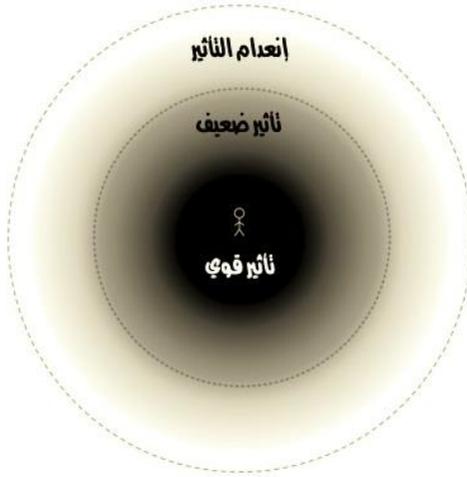
ومع ذلك، فمن السهل ملاحظة حدود تقريبية تفصل بين ثلاث مناطق رئيسية:

١. **منطقة التأثير القوي**، وتبدو الأشياء في هذه المنطقة تحت السيطرة الكاملة، ويمكننا التأثير عليها بشكل مباشر الآن.

٢. **منطقة التأثير الضعيف**، حيث الأشياء في هذه المنطقة تحت سيطرتنا جزئياً، أو يمكننا التأثير عليها ولو بشكل غير مباشر على الأقل؛ سواء كان ذلك الآن أو في المستقبل القريب.

٣. **منطقة انعدام التأثير**، حيث ليس لنا أي سيطرة أو تأثير على الأشياء في هذه المنطقة في الوقت الحالي.

وتشكل أول منطقتين معاً ما يمكن أن نطلق عليه إجمالاً دائرة النفوذ أو منطقة التأثير.



في نفس الوقت، فإن لكل فرد منا منطقة أخرى يمكن أن يطلق عليها منطقة الاهتمام، والتي تكون دائماً أكبر من منطقة تأثيرنا. فالأشياء التي نهتم بها توجد عادة داخل هذه المنطقة؛ وكل شيء آخر خارج عن اهتماماتنا موجود في المنطقة التي نسميها لا أبالي، والتي بدورها عادة ما تكون أكبر بكثير.



تتداخل مناطق الاهتمام والتأثير وانعدامهما لتعطينا ستة مناطق تقاطع كما يوضح الجدول أدناه...

لا أهتم	أهتم	
(٢) الأمر التي لا أهتم بها لكن تأثيري عليها قوي	(١) الأمر التي أهتم بها وتأثيري عليها قوي	تأثير قوي
(٤) الأمر التي لا أهتم بها وتأثيري عليها ضعيف	(٣) الأمر التي أهتم بها ولكن تأثيري عليها ضعيف	تأثير ضعيف
(٦) الأمر التي لا أهتم بها ولا تأثير لي عليها	(٥) الأمر التي أهتم بها ولكن لا تأثير لي عليها	انعدام التأثير

كما تلاحظ في الركن الأيسر السفلي من الجدول، فهناك المنطقة رقم ٦ وهي منطقة لا يشغل المرء نفسه عادةً بالتفكير فيها في الظروف الطبيعية إلا من باب الفضول والاستكشاف في أوقات الملل، ولذلك سنتجاهلها هنا ونتجه بالنظر أعلاها حيث نرى المنطقتين رقم ٢ و ٤ واللتان تشكلان منطقة تأثيرنا على الأشياء التي لا نهتم بها، ويمكننا تسمية المنطقتان معاً باسم **منطقة المصادم**، وسنتحدث عنها قريباً، ولكن دعنا أولاً نتحدث عن المناطق الأكثر أهمية...

فاليمين منهما في الشكل أعلاه تقع المنطقتان رقم ١ و ٣ وتشكلان سوياً منطقة تأثيرنا على الأشياء التي نهتم بها، ونطلق عليهما معاً اسم **منطقة التأثير الفعال**.

أما المنطقة رقم ٥ فهي منطقة **أنا أهتم بلا تأثير**؛ وفي هذه المنطقة توجد تلك الأشياء التي نهتم بها ولكن ليس لدينا أي تأثير عليها (على الأقل حتى الآن).

لا أهتم	أهتم	
منطقة المصائد الأمر التي لا أهتم بها لكن لي تأثير عليها	منطقة التأثير الفعّال الأمر التي أهتم بها ولي تأثير عليها	تأثير
منطقة لا أهتم ولا تأثير الأمر التي لا أهتم بها ولا تأثير لي عليها	منطقة أهتم بلا تأثير الأمر التي أهتم بها ولكن لا تأثير لي عليها	انعدام التأثير

يركز الأشخاص الإيجابيون والناجحون على منطقة تأثيرهم الفعّال؛ فهم يُركّزون على ما يمكنهم التأثير عليه حقاً في نطاق اهتماماتهم، وعلى فعل ما يمكنهم فعله اليوم لجعل الغد أفضل، ويمارسون مسؤوليتهم ويختارون تحسين حياتهم من خلال الأشياء التي يمكنهم التأثير عليها بدلاً من التركيز على ما لا يمكنهم فعل أي شيء حياله.

إن هذا السلوك يوسع مع مرور الوقت منطقة تأثيرهم ونفوذهم بشكل تدريجي لتشمل المزيد والمزيد من الأمور التي تهمهم، والنتيجة هي أن الغد سيكون على الأرجح أفضل بالنسبة لهم لأنهم سيكونون أكثر تأثيراً. فحين يكون تركيزنا على دائرة تأثيرنا هو الأساس، فإن ذلك يولد مزيداً من القوة والطاقة بداخلنا، ومزيداً من القدرة على الإنتاج والتأثير؛ بما يؤدي إلى اتساع دائرة تأثيرنا مع الوقت، فتصبح أكثر قرباً من دائرة همومنا، وتزداد معها فعاليتنا وتأثيرنا في العالم من حولنا.

وفي المقابل يركز الأشخاص السلبيون والدراميون على منطقة أنا أهتم بلا تأثير، وعلى الأشياء التي يهتمون بها ولكن يمكنهم فعل القليل أو لا شيء حيالها. إنهم يركزون على ما لا يمكنهم فعله لجعل اليوم أفضل، وعلى تلك الأشياء التي ليس لديهم أي تأثير عليها. بمرور الوقت، يدفع سلوكهم هذا منطقة نفوذهم إلى أن تصبح أصغر وأصغر، حتى تصبح خانقة. وبالنسبة لهم، فمن المحتمل أن يكون الغد أسوأ من اليوم لأنهم سيفقدون جزءاً من تأثيرهم.

إذ أنه حين يكون انشغالنا وتركيزنا منصباً على دائرة همومنا، فإننا نشعر بالعجز نتيجة شعورنا بذلك الفارق الكبير بين قدرتنا على التأثير وحجم هذه الهموم؛ وتبعاً لذلك تضيق دائرة تأثيرنا مع الوقت أكثر فأكثر، بسبب الإحباط والفشل والقلق.

التركيز على دائرة التأثير بدل الانشغال بدائرة الهموم، يزيد اتساع مساحة دائرة التأثير مع الوقت؛ وبالعكس.. فإن التركيز على دائرة الهموم يؤدي لاتساعها، ويضغط على دائرة التأثير لتضيق أكثر فأكثر..



والآن دعنا نعود إلى منطقة المصائد ... إذ أن لديك نوع من التأثير على الأشياء في تلك المنطقة، لكنك لا تهتم بها حقاً. ولكن من وقت لآخر، سيأخذك تأثيرك على هذه الأشياء إلى تلك المنطقة، وبالتأكيد ستقضي بعض الوقت هناك، غالباً كنوع من التغيير وفي أوقات الراحة، وهذا أمر طبيعي ومقبول. ومع ذلك، فإن نفوذك وقدرتك على التأثير هناك في تلك المنطقة قد يصبح فحاً خطيراً يمكن أن يُضلك ويدفعك لقضاء المزيد من الوقت في تلك المنطقة في حين أنك لا تهتم حقاً بما يوجد هناك...

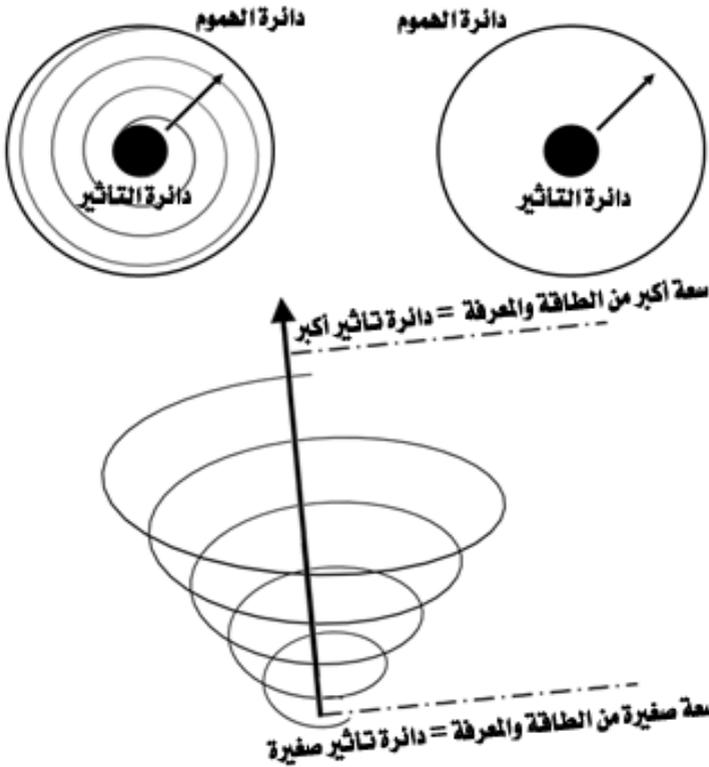
إنك فقط تهدر وقتك وطاقتك في هذه الحالة، والنفوذ الذي لديك هناك قد يصبح بمثابة مخدر يعوضك عن ضعف نفوذك أو تأثيرك على الأشياء التي تهتم بها حقاً. إن هذا من شأنه أن يجعلك تقضي المزيد والمزيد من الوقت في منطقة الوهم هذه، وتُضيع المزيد والمزيد من الوقت الثمين والطاقه. وهذا هو السبب في تسميتها فحاً أو مصائد. ولذلك، يجب أن تكون حذراً دائماً عند دخول هذه المنطقة، ويجب أن تعرف متى يحين الوقت المناسب للمغادرة، وإياك والتركيز على تلك المنطقة أو الإقامة فيها؛ وإلا فيسنتهي بك المطاف فاشلاً.

كن إيجابياً وركز على منطقة تأثيرك الفعال...

ومن الجدير بالذكر هنا أنه حين يجتمع التركيز على منطقة التأثير أو النفوذ الفعّال مع الحفاظ على التوازن بين الروح والمادة وإدارة الطاقة الذاتية بشكل مناسب ومع التعلّم الإيجابي وهي موضوعات سنتطرق لها في فصول لاحقة، فإن النتيجة هي أننا نحصل على اتساع لولبي لمنطقة التأثير، يتمشى مع ازدياد طاقتنا وحصيلتنا الفعّالة من المعرفة.

فكلما ازدادت طاقتنا وحصيلتنا المعرفية الفعّالة، وانصب تركيزنا على نطاق تأثيرنا.. كلما ارتفعنا عمودياً داخل اللولب، وزاد حجم و مساحة منطقة التأثير، وزادت معها فعاليتنا، وازداد رضانا وسعادتنا في حياتنا..

فكما يقول فرانكلين روزفلت^(١) "تكمُن السعادة في الفرح الذي نشعر به عندما ننجز شيئاً ما، وفي الإثارة التي يبعثها فينا بذل الجهد الخلاق.."



(١) فرانكلين دي لانو روزفلت (١٨٨٢ - ١٩٤٥) رئيس الولايات المتحدة (١٩٣٣ - ١٩٤٥) الذي أعيد انتخابه ٤ متتالية قبل تعديل الدستور الأمريكي عام (١٩٥١) وتوفي في العام الأول من ولايته الرابعة.

إن تحقيق ذلك الارتقاء والانتعاش في مساحة منطقة التأثير، يحتاج بطبيعة الحال إلى الزمن؛ فهو ليس حدثاً آنياً يحدث بين ليلة وضحاها؛ بل إن العامل الأكثر شيوعاً في التسبب بالفشل في إحداث ذلك الارتقاء من وجهة نظري هو إهمال عامل الزمن، والاستعجال في محاولة قطف الثمار.

فإذا أضفنا عامل الزمن المطلوب إلى ما سبق، فإن ذلك اللولب يرتقي بنا درجة تلو أخرى نحو القمة؛ ثم يمدنا بالطاقة لنواصل المسير نحو الحكمة، ثم يصبح وكأنه دوامة سريعة الدوران من الطاقة الإيجابية التي تنتظر توفر أقل قدر ممكن من الرياح المناسبة، أو الكتلة الحرجة من الظروف، لتتولد حينها انبعاثات إيجابية قوية، تشكل مصدر طاقة متجددة، تدفع بالذات في رحلتها نحو العظمة.

قد تتوفر هذه الكتلة الحرجة من الظروف من تلقاء نفسها، وقد تحتاج مناً مجهوداً وصبراً لمحاولة إحداثها.. وفي النهاية يبقى النجاح مرهوناً بتوفيق رب العالمين.. فلا تنسى العامل الأخير في الذكر هنا وهو الدعاء وطلب المعونة منه، بعد أن تؤدي ما عليك من الأسباب..

ومرةً أخرى أذكرك هنا بأنني أقدم لك فقط المفاتيح التي تحتاج إليها في جرة مركزة.. ويعود إليك في النهاية اختيار الطريقة المناسبة لإذابتها في محلول حياتك اليومية، وبالمقدار والتركيز الذي تراه مناسباً.

والآن حان وقت وضع النقاط على الحروف ورسم الحدود بخطوط بارزة كي تتمكن من تعريف وتحديد منطقة توازنك بوضوح من خلال تعريف أدوارك في الحياة.

أدوارك في الحياة..

لكل منا أدوار متعددة في حياته يجب أن يقوم بها، والمحصلة الإجمالية لكل هذه الأدوار هي ما يحدد مكاننا ومكانتنا في هذا العالم. فكلُّ منا له دورٌ في عمله، ودورٌ في منزله كأب أو أم، ودور آخر كزوج أو زوجة، وثالث كإبن أو ابنة، ورابع كأخ أو أخت؛ وخارج منزله له دور كجار، وفي بلده له دور كمواطن، وهلم جراً إلى آخره...

إن إدراكك وتعريفك لكل من هذه الأدوار المنوطة بك والأولويات فيما بينها هو الوسيلة التي تتمكن من خلالها من رسم حدود منطقة التوازن الخاصة بك.

يتم تعريف هذه الأدوار من خلال العلاقات المختلفة بينك وبين وبين الكيانات الفردية والاجتماعية في العالم من حولك، وأيضاً بينك وبين مفردات ذلك العالم الموجود بداخلك. إذ أن كل علاقة من هذه العلاقات لها دورٌ مرتبطٌ بها. تبدأ هذه العلاقات أولاً بعلاقتك مع نفسك، ثم بعلاقتك مع ربك وخالقك، ثم بعلاقتك مع أسرتك؛ وتمتد إلى علاقاتك مع عمالك بمستوياتها المختلفة؛ كعلاقتك بالمكان الذي تعمل فيه، وعلاقتك بزملاء العمل، وعلاقتك بالمجتمع المصغر الذي يستفيد من منتج هذا العمل؛ ثم تمتد العلاقات إلى علاقتك بالمجتمع من حولك بمستوياته المختلفة أيضاً؛ بدءاً من جارٍ يسكن مقابلك، مروراً بحيي ومدينة تقيم فيهم، ثم دولة تنتمي إليها أو تسكن فيها، ثم عالمٌ بكلمه بل وكوكبٌ يجب الحفاظ عليها.

يمكنك الاستعانة بورقة وقلم لترسم جدولاً مبسطاً يتضمن جميع الأدوار المناطة بك كعلاقات، ثم خذ بعض الوقت لتقيّم أدائك في كلٍ منها وتحدد بعض الإجراءات التي ستأخذها لتعزيز ذلك الأداء وتحسينه. كما سيكون من المفيد أن تحدد الأولويات فيما بينها كما تطبقه عملياً في هذه اللحظة، ثم تراجع ترتيب هذه الأولويات من جديد.

يعرض لك الشكل أدناه نموذجاً لجدول الأدوار في الحياة؛ ويمكنك إضافة ما شئت من علاقات وأدوار، وتحديد نظام الأولويات الخاص بك، وأسلوب التقييم الذي ترغبه؛ فهذا الجدول هو مجرد مثال للاسترشاد به.

إنه في الواقع جزء من قائمة الأدوار الخاصة بي وكيف حددت بعضها. وبطبيعة الحال، فإن أيًا من محتويات هذه العينة ليست إلزامية بالنسبة لك.

العلاقة مع	تعريف العلاقة والدور	التقييم *	الأولوية الحالية**	الأولوية الأصح**	ملاحظات واقتراحات
الله	١	١	...
الوالدين	أن أكون ابنًا باراً
الزوج / الزوجة
الأبناء
العائلة
الأصدقاء	أن أكون صديقاً جيداً
العمل	✓
زملاء العمل
الصحة	مشرف مسؤول	٨
المال	مشرف مسؤول	X
الجيران	✓
البيئة	✓
العقل	٨
الروح	٧
...
...

* تقييم الرضا عن مستوى الأداء الحالي للدور أجب بـ نعم/لا أو على مقياس من (١ - ١٠)

** ضع رقماً يعبر عن الأولوية

لاحقاً، سيتعين عليك بذل قصارى جهدك فيما يتعلق بكل من هذه الأدوار مع مراعاة وضعك العام وقدراتك. لذا، يجب أن تفكر في كيفية تأثير هذه الأدوار على تعريف رؤيتك للحياة، وكيف يمكن دمجها في تلك الرؤية، وكيف يمكن لهذه الرؤية أن تلبى احتياجات هذه الأدوار.

يجب أن يكون لديك رؤية لما تريد تحقيقه في كل واحد من هذه الأدوار، ويجب أن تراعي خططك ذلك، سواء كانت خطأً طويلة أو قصيرة الأجل. وإذا كانت هناك أي تعارضات، فإنك بحاجة لإيجاد حلول مناسبة لها. وتذكر أنه يجب عليك محاولة إيجاد التوازن بين تلك الأدوار المختلفة بناءً على أولوياتها. إذ تتنافس أدوارك على مواردك المختلفة والتي تشمل (على سبيل المثال لا الحصر) اتجاهك ووقتك وجهودك وطاقتك.

إن بذل قصارى جهدك فيما يتعلق بكل دور لا يعني أن تحرق نفسك لتلبيتهم جميعاً إلى أقصى حد ممكن، بل يعني مراعاة الظروف وتعيين نطاق مقبول لأدائك في كل دور وفقاً للأولويات. بالطبع، هذا يعني أنه يجب عليك أولاً تحديد هذه الأولويات من وجهة نظرك الخاصة. ومرة أخرى، أنت وحدك من يجب أن يحدد أولوية كل دور من أدوارك في الحياة والنطاق المقبول من الأداء فيه، مع مراعاة أهداف حياتك ووضعك العام وظروفك.

إن فكرة الأولويات بين الأدوار هي في حد ذاتها فكرة استثنائية؛ فالأصل أن تقوم بإحداث التوازن بين جميع هذه الأدوار.. ولكن لأن هذه الحياة ليست مثالية.. فإن التعارضات واردة دوماً؛ وحينها فقط، وحين تحدث التعارضات، ويكون من الصعب أو المستحيل الخروج بحلول مبدعة تحقق ذلك التوفيق المطلوب؛ فإن الاستثناء يقع، ويأتي دور النظر في الأولويات...

أما أن يصبح الاستثناء قاعدة، ويصبح تطبيق الأولويات مطلقاً فإن ذلك يهدم كل ذلك التوازن الذي نتحدث عنه هنا لأنه يؤدي عملياً في النهاية إلى التجاهل الكامل للأدوار ذات الأولوية الأقل.

ربما تحتاج أيضاً لأن أذكرك هنا بأن العلاقات والأدوار التي سبق الإشارة إليها، هي في أغلبها علاقات في اتجاهين؛ فكما أن عليك واجبات تفرضها هذه العلاقات.. فإنه يفترض بها، بل ومن حقا أن تكون لك حقوق أيضاً بمقتضاها، ومن أبسط هذه الحقوق حصولك على الدعم النفسي، والتغذية الروحية والعاطفية المناسبة.

من الضروري هنا قبل أن استكمل الحديث توضيح أننا يجب أن نستثني العلاقة مع الله سبحانه وتعالى من هذه القاعدة بحكم طبيعتها التي تقوم على العبودية له سبحانه والشكر والطاعة من جانبك ولا يترتب عليها حقوق لك بل كرمٌ ورحمةٌ وتفضلٌ منه كونه خالقك الذي أوجدك أصلاً في المقام الأول.

وبالعودة إلى أصل الموضوع... فإنه حين لا تأخذ أي من هذه العلاقات اتجاهين بشكل عملي، فإن ذلك قد يرجع إلى أنك من الأساس لا تقوم بدورك بالشكل المناسب؛ سواءً كان ذلك نتيجة تقصير أو خطأ في الأسلوب؛ ولكن أيضاً قد يكون السبب هو أن الطرف الآخر من العلاقة هو من لا يقوم بدوره بالشكل الصحيح؛ سواءً كان ذلك تقصيراً أو اتباعاً لأساليب خاطئة. ولكن احذر أن تقع في فخ البدلين هنا... فالأمر ليس بضرورة أنه إما ... أو ... ، فقد يكون السبب قصوراً من كلا الطرفين في نفس الوقت. بشكل عام من المفيد أن تدرك أن المطالبة المباشرة بحقوقك نادراً ما تُجدي في هذا المقام؛ وفي الوقت ذاته فإن عدم أداء الآخرين لأدوارهم لا يعفيك من أداء دورك؛ رغم أنه أحياناً قد يكون مسوغاً مقبولاً لإعادة ترتيب بعض الأولويات تحت بند الضرورة؛ ولكن ذلك يجب أن يظل استثناءً لا قاعدة...

إن الحل طويل الأمد هنا يكمن في أن تدفع الآخرين بشكل غير مباشر ليشاركوك الرؤية حول مبدأ الأدوار نفسه؛ بحيث يدرك كل منهم قدر المستطاع نفس الحقيقة...

حينها... لا أقول لك أن كل شيء سيكون على ما يرام، أو أنك ستكون في وضع مثالي لا يكاد يحدث في الواقع؛ ولكن تحسناً نسبياً وجزئياً سيكون ملحوظاً، وسيساعد في تحسين الوضع العام، وتجويد نوعية وكمية التغذية الروحية والاجتماعية التي تحصل عليها بما ينعكس على حالة التوازن العامة عندك.

ومما يجدر بنا ذكره هنا بالحديث عن الأدوار والعلاقات أنه من اللطيف أيضاً أن تدرك أن البحث عن مشاكل الآخرين لمساعدتهم هو في حد ذاته أمر إيجابي مهم.. فلو أننا خمسة أفراد نعيش سوياً.. وكل منا يهتم بمشاكل الآخرين وحلها كما يهتم بمشاكل نفسه.. لوجد كل منا أربعة عقول، وأربعة قوى بالإضافة إلى عقله وقوته، تعمل جميعها على حل مشكلته؛ بدلاً من أن يكون عقله وقوته وحدهما اللذان يعملان عليها حين يهتم كلٌ بنفسه فقط.

ولكن في المقابل فإنك يجب أن تمتلك ذلك الحدس الكافي لتمسك بخيط التوازن الرفيع بين مساعدتك للآخرين في مشاكلهم، وبين حياتك الشخصية. إذ أنه بعد حد معين، يؤدي التورط في مشاكل الآخرين إلى تدمير حياتك أنت تحت وطأة الانشغال عنها؛ وربما تحت وطأة استغلال البعض لك سواء بحسن نية أو سوءها، مما سيدفعك في النهاية للتوقف عن مساعدة الآخرين كلياً كردة فعل على ذلك... ولذا يجب أن تتعلم مع الوقت كيفية إحداث ذلك التوازن بين حياتك وبين حياة الآخرين ومشاكلهم.

بعد أن تقوم بكل ما سبق ذكره حتى هذه اللحظة، فإنك ستستحق التهنئة، فقد أصبحت الآن تعرف إلى أين تريد أن تذهب وما هي حدود منطقة توازنك. ☺

والآن... احتفظ بكل تلك الأوراق والخطط التي كتبتها حتى الآن في مكان آمن، وقم مرة كل عام بمراجعة وتحديث رؤيتك للحياة للتأكد من أنها تعكس من أنت وما تريد القيام به فيها وفقاً للمستجدات في الواقع وفي أفكارك أيضاً. وقم أيضاً بمراجعة أدوارك وخططك وتابع أداءك وتقدمك بشكل دوري؛ ثم قرر ما هي الإجراءات اللازمة اتخاذها لتصحيح مسارك والحفاظ على التوازن.

الحفاظ على التوازن..

إن الحقيقة هي أن الخلل في التوازن أحياناً تكون له فوائده، وذلك بما يكشفه لنا من حقائق عن الحياة وعن ذواتنا.. فليس المطلوب منع حدوث الخلل تماماً؛ بل هي الحاجة للتقليل من حدوثه وتنظيمه بحيث يكون عابراً من وقت لآخر، وبمقدار تكرر معقول؛ وليس بشكل مستديم، أو معدل تكرر عالٍ ومُجهِدٍ لنا؛ وفي نفس الوقت فهي الحاجة أيضاً لبناء قدرتنا على استعادة هذا التوازن بعد حدوث الخلل.

إن الحفاظ على التوازن في حياتك يستدعي أن تقودها بالسرعة المناسبة وتحافظ على النوع المناسب من التوازن في كل لحظة... دعنا نبدأ بتخيل سيارة ثابتة ومتوازنة تماماً على عجلاتها، دون أي ميل نحو أي جانب. في هذه الحالة، يتم توزيع وزن السيارة بالتساوي، مما يؤدي إلى وضع مركز الثقل في مكان ما في منتصف السيارة مشكلاً نقطة توازن. إن السيارة الآن في حالة يمكن أن نطلق عليها التوازن الساكن.

بمجرد أن تبدأ السيارة في التحرك، ستنقل نقطة التوازن ببطء مع حركة السيارة وتصبح السيارة في حالة توازن ديناميكية أو حركية. وكلما كانت السيارة أبطأ، كانت الفرصة أكبر لحدوث هذا الانتقال بشكل أكثر سلاسة وأماناً ودون حدوث أي مشاكل..

أما عندما تمر السيارة فوق حفرة أو نتوء، أو تنعطف يميناً أو يساراً، يصبح حينها نقل نقطة التوازن أكثر تعقيداً ويتطلب بعض المهارات للحفاظ على الانتقال السلس.

لكن الحفاظ على التوازن أثناء الأحداث المفاجئة سيتطلب المزيد من المهارات حيث سيتعين عليك تأمين مثل هذا الانتقال بسرعة كافية لمنع وقوع كارثة، حتى لو لم يكن ذلك الانتقال سلساً في بعض الأحيان.

من ناحية أخرى، عندما تتحرك السيارة بسرعة، تصبح المهمة صعبة بشكل متزايد. فأى عائق صغير تواجهه سيتطلب منك المزيد من الجهد والمهارة للحفاظ على مركز الثقل ضمن نطاق منطقة التوازن الذي يحافظ على السيارة متوازنة أثناء تحركها.

تلك السيارة تمثل كل واحد منا... فإذا كنت تريد المضي في طريقك بأمان والوصول إلى وجهتك، فيجب أن تكون لديك المهارات الكافية لقيادة نفسك والحفاظ على التوازن الحركي لنفسك على طول الطريق.

فظوال الوقت عليك أن تبقي يدك على عجلة القيادة لإبقائها متجهة في الاتجاه الصحيح، سواء بالتوجيه يُمنهً ويُسره، قليلاً أو كثيراً، أو مجرد إبقائها ثابتة على المسار الحالي.

كما أنك تحتاج دائماً إلى التحرك بالسرعة المناسبة التي تُمكنك من الحفاظ على التوازن. ليس ببطءٍ شديدٍ حيث من المحتمل أن تصل متأخراً جداً؛ ولكن أيضاً ليس بسرعة كبيرة، حيث لا يمكنك الحفاظ على التوازن وتُضطرُّ إلى تجاهل إشارات المرور والعلامات التحذيرية على طول الطريق.

قُد نفسك بالسرعة المناسبة...

تعتمد السرعة المناسبة على أشياء كثيرة، مثل مدى مهارتك في قيادة نفسك بنفسك بأمان وقدرتك على الحفاظ على التوازن. ويجب أيضاً أن تضع في اعتبارك مدى وعورة الطريق... فعند السير بسرعة عالية، حتى العوائق أو الاحتكاكات الصغيرة يمكن أن تسبب كارثة خطيرة... فإذا كنت تسير بسرعة كبيرة في ظروف خاطئة، يمكن لصدمة صغيرة أن تقلبك رأساً على عقب في لحظة، أو ترميك خارج الطريق أو ربما ترسلك إلى الحياة الآخرة. وإذا كنت تقود ببطء شديد في موقف خاطئ، فقد تصل متأخراً جداً، أو ربما لن تتمكن أبداً من الوصول، حيث قد يصدرك من الخلف من هو أسرع منك ويخرجك من الطريق.

إن قيادة حياتك تشبه تماماً قيادة السيارة.. لا يمكنك إبقاء قدمك على دواسة الوقود طوال الوقت والسير بأقصى سرعة. في بعض الأحيان تحتاج فقط إلى القليل من التسارع، وفي أحيان أخرى قد تحتاج إلى الكثير منه. في بعض الأحيان تحتاج إلى لمسة خفيفة للمكابح، وفي أحيان أخرى قد تحتاج إلى الضغط بأقصى قوة ممكنة.

بشكل عام، يعد الحفاظ على السرعة المناسبة من خلال التحكم في مقدار القوة الدافعة التي توفرها لسيارتك هو الخيار الأكثر حكمة في معظم الحالات. فالضغط على المكابح طوال الوقت ليس فكرة جيدة فعلاً، حيث أنك تقوم ببساطة بحرق الإطارات والمكابح معاً. كما أن الضغط على المكابح بشكل مفاجئ أثناء السير بسرعة عالية يمكن أن يسبب كارثة خطيرة إذا لم تكن ماهراً ومدرباً على ذلك.

وتذكر دائماً أن هناك أوقاتاً لكبح جماح خيولك، وأوقات أخرى لإطلاق العنان لها... في بعض الأحيان، يكون الوقت مناسباً للسباقات والمغامرات؛ ولكن في أغلب الأحيان، فإن كل ما عليك فعله هو القيادة بأمان، واحترام قواعد المرور المقدسة.

أنواع التوازن..

على الرغم من أن الحفاظ على التوازن أمر مهم للغاية، إلا أن اختيار النوع الصحيح من التوازن لتحقيقه أو الحفاظ عليه لا يقل أهمية على أي حال. فبخلاف التوازن الجزيئي والكلي، والساكن والحركي، هناك أنواع أخرى من التوازن التي من المهم إدراكها.

فهناك التوازن الإيجابي وهو الحفاظ على حالة التوازن بينما ننمو ونتقدم نحو أهدافنا، في مقابل ما نسميه التوازن الصفري أو المتجمد والذي يحدث عندما نضبط توازننا على حصر أنفسنا في منطقة الراحة الخاصة بنا والتجمد هناك. وبمرور الوقت، يتحول هذا النوع من التوازن المتجمد بطبيعة الحال إلى توازن سلبي ما لم يتم توجيهه بشكل مختلف. في التوازن السلبي نحن نحافظ على توازننا بينما نهبط ونتجه نحو القاع.

بطبيعة الحال فإن تحقيق توازن سلبي ليس هدفاً نسعى إليه بل ويجب أن نحاول تجنبه إلا إذا كان السقوط قادراً لا مفر منه وكل ما نأمله هو السيطرة على الضرر من خلال الحفاظ على التوازن أثناء السقوط، ففي مثل هذه الحالة فإن الحفاظ على التوازن أمرٌ ضروري لتقليل تأثير لحظة الاصطدام إلى أدنى حد ممكن.

وبالمثل، يمكن أن يكون التوازن الصفري مفيداً في بعض الحالات لفترة قصيرة من الزمن. إذ أن أخذ استراحة محارب من معارك الحياة من وقت لآخر يمكن أن يكون مفيداً. بل في الواقع، هو أمرٌ ضروري..

لكن التمسك بذلك لفترة طويلة يعادل الاضمحلال، لأنه في هذه الحياة، كل ما لا ينمو بشكل أو بآخر فإنه في الواقع يتحلل.

هناك نوع آخر من التوازن وهو التوازن الإبداعي، حيث لا نحقق النمو والتقدم فحسب، بل يكون تقدمنا نحو أهدافنا سريعاً من خلال أساليب مبتكرة وخالقة فيها نوعٌ من المخاطرة. في مثل هذه اللحظات، نشعر بالنشوة مع الحفاظ على توازن غير مستقر وحساس ومحفوف بالمخاطر، تماماً كما لو كنت لاعب سيرك يتلاعب بالكرات الطائرة بمهارة وبسرعة كبيرة بينما يرقص على حبل مشدود في وقت واحد. إنك تقود في وسط المدينة بأقصى سرعة يسمح بها المحرك، وتناور وسط الزحام بمهارة سائقي الفورميولا.. قد يبدو ذلك واعداً ومغرياً، وبصراحة، إنه ممتع ومثير في تلك اللحظة. ومع ذلك، فمن الصعب أيضاً الحفاظ عليه لفترة طويلة بسبب استهلاكه المرتفع جداً لطاقتنا وتركيزنا. بالإضافة إلى إنه حتى أبسط الأخطاء في مثل هذه الحالة يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة مدمرة أو أن توقعك أرضاً دون رحمة.

النوع الأخير الذي يجب أن تكون على دراية به هنا هو التوازن الحرج، وهو الذي تحاول الحفاظ عليه عندما تكون على الحافة... فأنت لم تسقط بعد، ولكنك على وشك السقوط ما لم تقم بإجراء التحركات الحاسمة اللازمة فوراً قبل فوات الأوان.. إن هدفك الرئيسي في هذه اللحظة هو الحفاظ على توازن جزئي مؤقت؛ ربما بتقديم بعض التضحيات، أو اتخاذ إجراءات استثنائية للسيطرة على الضرر أو منعه قبل حدوثه. إنك بالضبط تحاول الحفاظ على توازنك على قدم واحدة فوق الحافة... وتنشر ذراعيك كما الأجنحة لوضع ثوان... أنت هنا لا تحاول أن تفعل أي شيء باستثناء تحقيق توازن فوري بأي ثمن لمنع نفسك من السقوط من تلك الحافة لتتمكن لاحقاً من العودة إلى وضع آمن.

إن الخلاصة هنا هي أن حياتنا تحتاج إلى أن تقوم على إيجاد التوازن الإيجابي الكلي الحركي والحفاظ عليه. أما الأنواع الأخرى فيجب أن تكون استثناءات مؤقتة لفترات قصيرة فقط وعندما يكون ذلك ضرورياً.

الاكتشاف والتحديد والتحديد..

بمجرد شعورك بأنك فقدت توازنك، عليك أن تبدأ فوراً بمحاولاتك لاستعادته مرة أخرى. من السهل أن نشعر بأننا في حالة عدم توازن عندما نصبح خارج منطقة التوازن تماماً (أي في المنطقة المظلمة) لأن الأعراض واضحة جداً والمشاكل تظهر بلا رحمة.

لكن السؤال الحقيقي هو كيف نتجنب ذلك مبكراً؟

كيف يمكننا اكتشاف ما إذا كنا قد تجاوزنا حدود منطقة التوازن إلى منطقة الظل؟

إن عبور الحدود باتجاه منطقة الظل هو أمر طبيعي يسهل حدوثه دون أن نشعر به. إن المشاكل التي نواجهها في تلك المنطقة قد لا تكون كافية لتكون مؤشراً دقيقاً لموقفنا؛ ولهذا السبب نحتاج إلى وسيلة ما تفرع الجرس وتصدر الإنذار ليخبرنا أننا خارج نطاق منطقة التوازن الخاصة بنا. ويجب أن يدق هذا الإنذار في وقت مبكر بما يكفي لمنحنا فرصة لاستعادة التوازن بأقل التكاليف.

إن أفضل وسيلة لذلك هو إحساسك أنت بالتوازن، وطبعاً لا أقصد هنا الإحساس بالتوازن الجسدي. إنه إحساس معنوي يمكنك تطويره مع والخبرات والوقت ليخبرك في كل لحظة بمكانك على خريطة التوازن. يتطور مثل هذا الحس مع مرور الوقت حيث تتعلم المزيد من تجاربك في عدم التوازن ومقارنتها بحالتك عندما تكون في منطقة التوازن الخاصة بك في أفضل الظروف. ومع مرور المزيد الوقت، يبدأ هذا الإحساس في التمييز بين المستويات المختلفة لتوازنك بما يكفي لإخبارك بمجرد خروجك من المنطقة الآمنة.

إن كل ما عليك فعله هو أن تضع في اعتبارك أنك بحاجة إلى تطوير هذا الحس والاستمرار في ممارسة مراجعة حالة التوازن الخاصة بك...

إدفع عقلك لتحليل هذه التجارب في الخلفية. وعموماً يمكنك اعتبار أن الشعور بالسلام والسعادة والرضا عن وضعك العام يُعد مؤشراً جيداً لاختباره من وقت لآخر لتحديد حاجتك إلى مراجعة أعمق لحالة توازنك.

ومع ذلك، لا يزال من الضروري إجراء مراجعات دورية لحالة التوازن لديك باستخدام أدوات مثل جدول الأدوار المذكور سابقاً.

ومن العادات الجيدة أيضاً التراجع خطوة واحدة عن كل ما تفعله من وقت لآخر، حتى تتمكن من الحصول على رؤية أوسع لموقفك العام. فعندما ننخرط أو نغمس بشكل كامل في شيء ما، نحتاج إلى أخذ قسط من الراحة وتحقيق الانفصال أو فك الارتباط من أجل إعطاء أنفسنا فرصة لإعادة التوازن.

إن الانخراط في أي شيء له ذروته حيث ينقلب عندها منحني كفاءتنا، ونبدأ في الشعور بالتعب ونصبح أقل فعالية. إن أفضل لحظة لأخذ قسط من الراحة وفك الارتباط هي تلك اللحظة التي نشعر فيها أننا قد تجاوزنا تلك الذروة بالفعل. وهذه أيضاً هي اللحظة المناسبة لإجراء فحص بسيط لحالة التوازن العام لديك.



لتسهيل الأمر عليك هنا في البداية، فإن هناك بعض المؤشرات أو الأعراض البسيطة التي تُسهّل معرفة أن حدود منطقة التوازن الخاصة بك قد تم تجاوزها بالفعل. وكلما تفاقمت هذه الأعراض، كلما أصبحت أبعد عن حدود منطقة التوازن الخاصة بك. تشمل هذه الأعراض (على سبيل المثال لا الحصر) مواجهة مشاكل أكثر من المعتاد، والشعور بأنك متعب عاطفياً أو أن لديك طاقة نفسية أقل، والشعور بالإرهاق أو الاستنزاف، والشعور بأنك أقل فعالية من المعتاد، وقضاء المزيد من الوقت في التخطيط ووقت أقل في العمل.

ويمكن أن تتضمن القائمة أيضاً الشعور بالانزعاج بسهولة بسبب الأشياء غير المتوقعة، والشعور بالحاجة إلى الشكوى من الوحدة، والميل إلى أن تكون درامياً بعض الشيء، والتوتر أكثر من المعتاد، والشعور بقدرة أقل على الصبر، والقلق، والأرق، والشعور بالضعف أو عدم الشعور بالأمان.

على أية حال، سنتحدث عن الإنخراط والاستحواذ لاحقاً بمزيد من التفصيل، ولكن دعنا الآن نركز هنا على إدراك حدوث الخلل في التوازن، فبمجرد أن تتلقى الإنذار بحالة عدم التوازن، أو عندما يحين وقت المراجعة الدورية، تصبح المهمة هي تحديد العوامل التي تسبب عدم التوازن وتحديد آثارها وفقاً للظروف المتاحة. يمكن أن تكون عملية المراجعة طفيفة أو منتظمة أو حتى عميقة حسب احتياجاتك.

في المراجعة الطفيفة، ما عليك سوى إجراء فحص سريع لحالة التوازن العام لديك ثم إجراء تصحيحات طفيفة، أو قد تقرر أنك بحاجة إلى بعض المراجعة الأكثر جدية وتنتقل لإجراء مراجعة دورية. في مثل هذه المراجعة، ستستغرق بضع ساعات لمراجعة الوضع العام ومدى رضاك عن كل دور من الأدوار الخاصة بك، وما يمكنك القيام به لإعادة التوازن مرة أخرى.

من وقت لآخر، ستكتشف أن الوضع بدأ يصبح فوضوياً أكثر مما يجب، وأنه قد حان الوقت لإجراء مراجعة عميقة وجديدة. يجب أن تشمل تلك المراجعة كل شيء في حياتك، بدءاً من رؤيتك وأهدافك، مروراً بتعريفات أدوارك، وتحديد جميع العوامل التي تؤثر على حياتك، وانتهاءً باتخاذ قرارات تغيير جادة، واقتراح الإجراءات اللازمة للتعامل مع كل شيء من الصفر مرة أخرى.

في مصطلحاتي الخاصة، أسمى هذه المراجعة العميقة اجتماع مجلس إدارة الذات. لأنني أتخيل اجتماعاً للعديد من النسخ مني، كل منها يمثل أحد أدوار في الحياة. وهم يناقشون ويتفاوضون حول كيفية العمل معاً، وكيف يمكن أن يعملوا معاً لأداء واجباتهم بشكل متناغم فيما يتعلق بأهداف وسياسات مؤسسة الذات. إنهم يناقشون أهداف ورؤية هذه المؤسسة، ويحققون في جميع المشاكل التي أعاني منها، وجميع العناصر والعوامل التي تؤثر على توازني ويحددون موقعي على خريطة منطقة التوازن الخاصة بي.

يستطيع مجلس الإدارة هذا تحديد رؤية جديدة وأهداف جديدة، وإزالة أخرى من القائمة. ويمكنه أيضاً تعيين أدوار جديدة وإيقاف أو حتى تسريح تلك الأدوار التي لم تعد هناك حاجة إليها. ومن المؤكد أنه يقترح ويقر الاستراتيجيات التي ينبغي استخدامها لتحديد العوامل المسببة للخلل.

إن ما ستفعله لتحديد عامل ما سيعتمد كلياً على الظروف...

في بعض الأحيان تحتاج ببساطة إلى إزالة العامل بأكمله من حياتك، وفي أحيان أخرى تحتاج إلى الاستمرار في القفز بين الأضداد بمعدل متكرر معين لتحقيق التوازن بينها. وفي أحيان أخرى يجب أن تستمر في جذب تلك الأضداد بسلاسة نحو بعضها البعض وتترك الأمور لتأخذ وقتها.

ومع ذلك، ستكون هناك أوقات يتعين عليك فيها مزج كل هذه الأساليب وربما حتى استخدام تأثيرات بعض العوامل ضد بعضها البعض لتحقيق حالة متوازنة شاملة ووضعها جميعاً في الموضع المناسب داخل منطقة التوازن الخاصة بك.

بين التخطيط والارتجال..

أثناء محاولتك تحقيق التوازن في حياتك وتحديد منطقة التوازن الخاصة بك، سوف تواجه تحدياً خطيراً، حيث سيكون عليك تحقيق التوازن بين التنبؤ مقابل التكيف أو التخطيط في مقابل الارتجال.. إذ أنه ليس من السهل دائماً أخذ جميع العوامل المحتملة بالحسبان، والأشياء غير المتوقعة تحدث طوال الوقت.

إن هذا يتطلب منك أن تفهم بعض الحقائق المهمة عن الحياة لأن هذه الحياة غريبة جداً... فبمجرد أن تعتقد أنك تسيطر عليها، فإنها تنزلق من بين أصابعك... إنك تبدأ بالعديد من الخطط آملاً الوصول إلى مكان مُحدد وينتهي بك المطاف في أماكن ومواقف مختلفة تماماً...

إن الحياة كالماء لا تستطيع أن تسيطر على أجزائها، ولكنك تستطيع أن توجهها ككل..

جرب وألق بحجر في بحيرة راكدة من الماء وسترى الأمواج قد بدأت تعكر صفو سطح تلك البحيرة.. حاول الآن أن تسيطر عليها وتعيد إليها صفاءها وهدوءها، حاول أن تمسك بها جزءاً تلو الآخر لتعيد إلي ذلك السطح السكينة.. لن تنجح في ذلك، بل ستزيدها حركة وتشتتاً وفوضى..

اتركها الآن لبعض الوقت وستهدأ من تلقاء نفسها، وتعود سيرتها الأولى...

حاول أن تنقلها جزءاً جزءاً إلى مكان آخر.. كم من الوقت والجهد ستستفيد في ذلك؟
وكم من الماء ستفقد هدرًا أثناء المحاولة؟ شقّ الآن بجوارها قناة صغيرة وسينساب
الماء فيها بهدوء إلى حيث أردت، ودون أن تفقد منه شيئاً، أو يتعكر صفوه.. وحتى إن
طفا الرّبْد على سطحه للحظات، فإن الماء سيعود ويهدأ في مستقره الجديد، دون أن
يفقد رونق صفائه وهدوئه.. وهكذا هي الحياة.. كلما حاولت أن تسيطر عليها، تفلتت
منك أجزاؤها؛ ولكن قم بتوجيهها بهدوء وراقبها من بعيد وهي تسير كيفما تمني..

إنك عندما تريد تغيير لون الماء، فإنك لا تمسك بالفرشاة وتطلي الماء جزءاً تلو آخر!
ولكن ضع فيه بهدوء بضع قطرات من لون جديد وراقبه يتلون من نفسه.. وربما تحتاج
فقط إلى تحريك الماء قليلاً...

حاول أن تزيد من حرارة الماء بإشعاله.. لن يشتعل معك أبداً؛ ولكن أوقد من تحته
ناراً وانتظر، وستجده يستجيب كما تريد..

وقد ينجح النفخ في الماء الساخن لتبريده، لكن على الأغلب فإن أنفاسك ستنتقع
قبل أن تبلغ مُرادك؛ ولو وضعت فيه قطعة من الثلج أو حتى تركته لشأنه بعض الوقت
لعدت إليه برودته بينما تقضي أنت الوقت في القيام بشيء آخر أو حتى الجلوس
هناك للراحة وتأمله وهو يبرد..

حاول أن تشكله كالصلصال لتحصل على شكل فريد، إنك تعرف النتيجة بالتأكيد..
والآن هيء له إناءً مناسباً بالشكل الذي تريد، ودعه ينساب فيه بهدوء..

أبق حياتك دوماً راكدة في إناء واحد، لا تتحرك ولا يتغير شكلها، فتبدأ بالأسون، وتنمو
الطحالب على سطحها، وتنبعث منها الروائح الكريهة؛ ولكن دعها تجري وتنطلق حرة،
فتتجدد وتتنهر، وتكتسب في كل لحظة شكلاً جديداً..

إن محاولة استخدام المِلْقَط لإزالة الأوساخ العالقة هناك في أعماق المياه سيكون مشهداً عبثياً ممتعاً للمشاهد، لكن استخدام المرشح أو الفلتر المناسب سيمنحك فرصة حقيقية للاستمتاع بالنقاء الحقيقي...

أزرع بذرة وأغرقها بذلك الماء لعلها تنمو أسرع، وستفسد البذرة قبل حتى أن تبدأ بالنمو؛ ولو بذرت شجرة أحلامك وسقيتها كل يوم قطرات قليلة ثم انصرفت عنها، لنمت وأثمرت بما تشتهي من الأحلام..

إن كل هذه الأمثلة هي بالضبط كيف تسير الحياة...

إن حياتك كالماء.. يمكن أن تقسمها على ما شئت من بحيرات منفصلة، توجه كل منها بشكل يختلف عن الآخر كما نشاء؛ ولكنها جميعاً في النهاية ترتبط عبر قناة واحدة هي أنت بكل ما تعنيه ذاتك ويعنيه وجودك...

ومن العجيب أن الماء أيضاً هو سر الحياة..

وأن من أخبرنا بذلك قبل أربعة عشر قرناً من الزمان^(١)، هو نفسه من أوحى إلى محمد ﷺ ليرشدنا بقوله "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خصاصاً وتعود بطاناً.." ^(٢)، وليؤكد لنا في حكمة تغيب عن الكثيرين خلف ستار التفسير اللفظي المشهور.. أن الأعمال بالنيات؛ فمع الصبر والتأني ينال المرء ما نواه وأراده^(٣).. إما عيناً كما أراد، وإما ثواباً كما قد تقتضيه الحكمة الإلهية.

(١) ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ القرآن الكريم - سورة الأنبياء - آية ٣٠

(٢) حديث شريف رواه البغوي وابن حبان وابن كثير والألباني في مسنداتهم.

(٣) "إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى" حديث شريف رواه البخاري والطبراني وغيرهم بنفس المعنى.

إننا دوماً ينهشنا القلق بسبب الخوف من الغد المجهول.. والتخطيط للمستقبل.. والتخطيط للتخطيط من أجل المستقبل، وهلم جراً... ودوماً تتغير الخطط، وتخبب التوقعات، ويزداد الإصرار على فرض سيطرتنا على ذلك المستقبل، ويزداد معه القلق والألم والتوتر.

إن الوقت المستهلك في التخطيط الإضافي غير الضروري من الأفضل استهلاكه في العمل... عش حياتك بعفوية وتلقائية، ودع تدبير الغد للخالق. إن ذلك لا يعني أن التخطيط خطأ، بل يعني أن قليل منه يفيد بالغرض وزيادة.. القليل الذي يمنحك فكرة وصورة عامة ومرنة عما تريد القيام به وما تريد تحقيقه، والاستراتيجيات الرئيسية التي ستبناها.

فقيادة حياتك لا تعني أنه يجب أن يكون لديك خطط مُفصَّلة لما سوف تفعله. بل يعني أنك بحاجة إلى الحد الأدنى من الخطط الذي يكفي لتحقيق الغرض ويعطيك رؤية عامة ومرنة لما تريد القيام به، وما تريد تحقيقه، والطريق الذي ستسلكه للوصول إلى هناك، بناءً على تنبؤات وتوقعات مرنة جداً. بعد ذلك، سيتعين عليك الارتجال على الطريق وإجراء تعديلات حساسة ومناسبة...

صحيح أنه في بعض الحالات لا يصح فعل ذلك بسبب المخاطر الكبيرة، ولكن ما مقدار تلك الحالات؟ إنها ليست إلا نسبة صغيرة جداً يمكن معالجتها بشكل استثنائي، وهي أيضاً تؤكد القاعدة العامة من خلال كونها الاستثناءات.

إن التخطيط مهم والحياة بحاجة إليه، ولكن إلى جانب حقيقة أن التخطيط المبالغ فيه يقتل الإبداع والحرية ويدفعنا إلى أن نصبح جامدين ونرفض التغييرات الإيجابية أو نجبر أنفسنا على اتخاذ موقف دفاعي ضدها، فإن مثل هذا التخطيط الزائد يمكن أن يصيبنا بالشلل عندما يتجاوز الحدود.

ومع ذلك، فمن ناحية أخرى، فإن اتباع أسلوب الارتجال والتكيف على طول الطريق يؤدي بنا إلى إهمال احتمالات المخاطر القائلة. فنحن نفقد السيطرة الشاملة التي نحصل عليها من التنبؤ والتخطيط، فكما قلنا سابقاً ذا كنت لا تعرف إلى أين تريد الذهاب، فلا يهم الطريق الذي ستسلكه.

حافظ على التوازن بين التخطيط والارتجال

من أجل تحقيق التوازن الصحيح بين التخطيط والارتجال، يجب أن يكون لديك تنبؤات وتوقعات مرنة للغاية وتكيفات وتعديلات حساسة للغاية.

يجب أن تكون التوقعات للحدود والخطوط العريضة فقط، وأن يتم تحديثها بشكل متكرر بعد كل عملية تكيف أو تعديل رئيسية تقوم بها. أما التفاصيل فيجب تركها لعمليات التكيف والتعديل أثناء الطريق، والتي تراقب وتحترم تلك الحدود..

قال أحدهم ذات يوم "إن الحياة هي ما يحدث ونحن منشغولون بالتخطيط لأشياء أخرى". فقد نقضي حياتنا في التخطيط بينما يمر الوقت وتحدث الحياة الفعلية..

فالحياة لن تنتظرك حتى تنتهي من التخطيط أولاً!..

فهي ببساطة تستمر في جميع الأحوال...

سأستعير هنا بتصرف قصة قصيرة وبسيطة وبضع كلمات لمراسل قناة الجزيرة الشهير أسعد طه^(١)، هذه القصة تعبر بكلمات بسيطة وواضحة عما أحاول إخبارك به هنا...

(١) أسعد طه (ولد في ١٩٥٦) صحفي وكاتب مصري، في مقاله "كيف نصل ونحن لم نبدأ"

يقول الأستاذ أسعد: "في أحد الأيام، أردت أن أدرُس ... قمت بتنظيف حجرتي جيداً بعناية فائقة وأخذت وقتي في ذلك، ثم أعددت الطاولة التي سوف أستذكر عليها دروسي، ثم رتبت كتبتي وكراريسي، ونظمت أقلامتي، ثم جلست أكتب المواد التي عليّ دراستها، واقترحت على نفسي طرُقاً عدة لتنظيم جدول المذاكرة، وأخيراً وعندما أنهيت إعداد جدولتي، كان التعب قد أصابني... لم أستذكر دروسي، فقد غلبني النوم...

لا تفعل أبداً ما فعلته أنا في ذلك اليوم؛ التخطيط مهم، لكنه في بعض الأحيان يسبب الشلل. افعلها... فقط إبدأ... فبعض المعارك في هذه الحياة تحتاج منك أن تبدأ ثم تصلح طريقك فيما بعد وأنت على الطريق. لا تنتظر الدعم من أحد؛ لا تنتظر المعطيات والظروف المثالية. فالحلم كالحب تماماً، لا ينتظر تأخيراً أو مماطلة؛ إنه ببساطة هكذا...

أَوْ تعرف أين تكمن المشكلة... نحن ببساطة لا نفعل ذلك، وأسوأ ما في الأمر هو أننا نستمر في الشكوى من أننا لا نصل أو نحصل على ما نريد... بالله عليك، كيف يمكن أن نصل إذا كنا لم نبدأ بعد؟! "

نحن جميعاً نفعل ذلك أحياناً... لذا... ببساطة لا تفعل ذلك، لا تكن مثل ذلك الشاب، فمرة أخرى أكرر لك أن الوقت الذي نقضيه في مثل هذا التخطيط المبالغ فيه وغير الضروري، من الأفضل أن يتم استهلاكه في العمل الفعلي.

لا تنتظر المعطيات والظروف المثالية أو تحاول خلقها. إنك في بعض الأحيان تحتاج فقط إلى أن تفعلها... فقط ابدأ، ثم أصلح مسارك على الطريق لاحقاً كما قال الأستاذ أسعد. اضغط على الزناد، وأشعل الشرارة، ثم انطلق، وسوف تجد طريقك.

لا أحد يخطط لكل التفاصيل حول كيفية قيادته لرحلة طويلة بين مدينتين! يتعلم الناس القيادة فقط ثم بعد ذلك ينصب تركيزهم ببساطة على الطريق ويتفاعلون معها لحظة بلحظة...

عندما تغادر من مدينة إلى أخرى، هل يُعقل أن تنتظر أن تضيء لك أضواء سيارتك الطريق أمامك بالكامل حتى وجهتك! إنها بالكاد ستضيء لك بضع مئات من الأمتار أمامك، وستستمر هذه الإضاءة معك طالما تتحرك على الطريق.

إنك تحتاج قبل أن تنطلق لأن تعرف الهدف، وتعرف ما يتيسر من المعلومات عن الطريق، ونقاط الزاد والمؤونة؛ وأن تتأكد أن خزان الوقود به ما يكفيك؛ وأن مصابيح السيارة تعمل؛ وأن المركبة كلها بحالة إجمالية تسمح لها بخوض الرحلة.. وكل ما تحتاجه بعد ذلك هو التركيز على اجتياز الأمتار القليلة التالية بأمان وعدم القلق بشأن كيفية تجاوز الباقي، وعدم السماح لمخاوفك الداخلية بتشتيت انتباهك أو إيقافك.

هنا قد انتهت الأسباب وانتهى معها التخطيط.. وما سيحدث بعد ذلك على الطريق، هو من ما سبق به علم الغيب، والقضاء، والقدر؛ والذي لن تغير فيه مهما فعلت..

إننا دائماً ننع في فخ تصديق أننا نستطيع التحكم في كيفية سير الحياة..

في القرآن الكريم جاءت هذه الآيات التي تحمل درساً عظيماً في باطن الكلمات...

﴿وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ﴿٢٣﴾ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۗ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَّ رَبِّي لِأَقْرَبٍ مِنْ هَذَا رَشَدًا ﴿٢٤﴾﴾ (١)

فعلى الرغم من المعنى العقدي الذي يدعوك إلى تسليم مصيرك لله الخالق العظيم، فإنه أيضاً درس لنا ألا ننع في هذا الفخ أبداً أو نعتقد أن لدينا سيطرة حقيقية على الحياة.. إنه درس أن تكون مستعداً دائماً لقبول ما هو غير متوقع والتكيف معه دون تجاهل ضرورة وجود رؤية وخطط عامة...

(١) القرآن الكريم - سورة الكهف - الآيات ٢٣ - ٢٤

إن قمة التحكم في الحياة ليست عندما تحاول التحكم فيها وفي الأحداث التي تقع خلالها من خلال خططك، بل هي عندما تتحكم في ردود أفعالك وترتجل للتكيف مع أحداث الحياة ولا تسمح لها بإيقافك أو منعك من الوصول إلى وجهتك. بهذه الطريقة، قد تكون قادراً على توجيه حياتك ككل عن بعد، حتى ولو كنت لا تستطيع التحكم في الأحداث التي تقع في تلك الحياة فرداً.

لا تكافح للسيطرة على الحياة، إذ لا يمكنك التحكم فيها.. ولكن يمكنك التحكم في ردود أفعالك تجاه أحداث هذه الحياة.

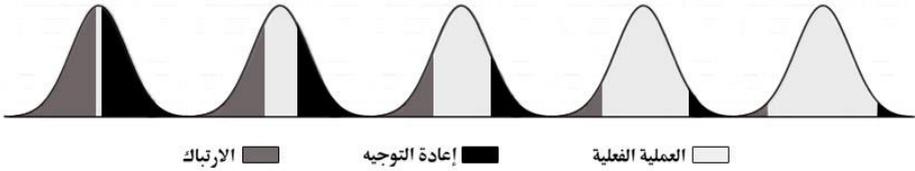
إن مثل هذا التخطيط المبالغ فيه لا يكاد حتى ينجح في أكثر من ٩٠٪ من الحالات في حياتنا، بغض النظر عن مدى شدة محاولتنا وضع خطط دقيقة، وتوقع كل العوامل، والحصول على تنبؤات دقيقة.

هل تعرف لماذا...؟ لأن نجاح مثل هذا التخطيط يحتاج إلى تطبيق سيطرة شديدة على حياتنا، وهو الأمر الذي لا ينجح بدوره أبداً لأن الحياة بطبيعتها لا يمكن السيطرة عليها في الواقع من جانب، ومن جانب آخر فما نحن إلا بشرٌ ولسنا آلات مبرمجة يمكن التحكم بها وبردود أفعالها مسبقاً بشكل كامل.

قد يكون من المناسب هنا أن نستطرد ونشير إلى أمر ذي علاقة وذلك بالعودة إلى نمط الجرس الدوري... فهل تعرف ماذا يحدث حين نغرق في التخطيط المبالغ فيه؟ إن ما يحدث بالفعل عندما تباليخ في تخطيط حياتك اليومية هو أنك تزيد جزء إعادة التوجيه من الدورة بشكل كبير على أمل ألا تكون هناك مرحلة ارتباك... ومع ذلك، وبالرغم من أن حجم مرحلة الارتباك من المحتمل أن ينخفض، إلا أنه لن يختفي أبداً، وسيحدث بطريقة أو بأخرى...

سينتج عن ذلك رد فعل سلبي في الدورة التالية حيث ستوسع مساحة مرحلة إعادة التوجيه أكثر، على أمل ألا يحدث الإرتباك هذه المرة... ولكن مرةً أخرى، سيحدث الإرتباك بالتأكيد في مرحلة ما، وسوف تقوم برد فعل أكثر عدوانية من خلال زيادة حجم إعادة التوجيه مرةً أخرى، وهلم جراً...

سيؤدي هذا الصراع المستمر إلى تناقص تدريجي لمساحة الإجراءات الحقيقية... وبعد عدة دورات، ستخفق هذه المساحة، وستنفق معظم جهودك في القفز بين إعادة التوجيه والإرتباك آخذاً راحة صغيرة من ذلك بالقيام ببعض الأفعال الحقيقية. ☺



إن البحث عن المشاكل المحتملة في المستقبل لنبادرها بالحلول الاستباقية هو نوعاً ما أمر إيجابي، إذ يضعنا في منطقة أفضل من خريطة الفعالية في استغلال الوقت، وهو الاهتمام بالأمور المهمة وغير العاجلة، وستحدث عن ذلك بالتفصيل لاحقاً.. ولكن الإفراط في ذلك قد ينقلب بك إلى حالة من الهوس والخوف من المستقبل، ومبالغة في الحذر والبحث عن مشاكله، بما قد يفسد عليك حياتك بحد ذاته.. ولذلك يجب أن تمتلك الحس الكافي لاستشعار متى يجب أن تبحث عن مشاكل المستقبل؟ ومتى يجب أن تتوقف عن ذلك وتسلم الأمور للقدر..

إنها مهارة أنت وحدك القادر على تطويرها وتنميتها مع الوقت، ودعمها بالكثير من روح التفاؤل، والثقة والإيمان بالنفس.

الحفاظ على التوازن أثناء التغيير..

بعد كل هذا الحديث عن التوازن ربما يجدر بنا أن نعود ونوجز الحديث عن الحفاظ على التوازن أثناء عملية التغيير في بضع كلمات تلخص أهم أشكال التوازن المطلوب الحفاظ عليها أثناء عملية التغيير. إن أحد العوامل الرئيسية في نجاح أي عملية تغيير هو تحقيق التوازن المطلوب بين تلبية الحد الأدنى من احتياجاتنا الأساسية من ناحية وتحقيق التغيير المنشود من ناحية أخرى. يمكن أن تكون هذه الاحتياجات جسدية أو عاطفية أو حتى مالية في بعض الحالات. ينقلنا هذا مباشرة إلى العامل المهم التالي، وهو تحقيق التوازن بين الاستهلاك مقابل توليد الموارد والحفاظ عليها، وهو ما يشمل الموارد العاطفية والجسدية والمالية والاجتماعية، بين أمور أخرى. إذ تفشل العديد من عمليات التغيير الشخصي بسبب عدم كفاية الموارد، وخاصة الموارد المعنوية أو الطاقة اللازمة للاستمرار في الرحلة. وبشكل عام، تعتبر عمليات التغيير مستهلكة جشعة للموارد، وهي مثل العمالة الجائعة عندما يتعلق الأمر بالموارد المعنوية والعاطفية على وجه الخصوص.

بالإضافة إلى ذلك أخيراً، فإنه من المهم تحقيق التوازن بين المعرفة التي لدينا بالفعل وإمكانية اكتساب معرفة جديدة أثناء عملية التغيير.. فنحن دون وعي نفترض تلقائياً أن لدينا بالفعل ما يكفي من المعرفة عندما نبدأ في إجراء التغيير، ونتجاهل إمكانية اكتساب معرفة جديدة أثناء العملية نفسها كما سبق وأوضحنا. وقد تجبرنا هذه المعرفة الجديدة على تغيير الهدف أو المسار أو كليهما. ففي كثير من الحالات، يفشل التغيير بسبب الصدمة التي تأتي مع المعرفة الجديدة..

فإذا لم تكن مستعداً جيداً للتعامل مع هذه الصدمة والحفاظ على توازنك، فقد تكون الصدمة قوية بما يكفي لدفعك خارج الطريق، وطرحك أرضاً، مسببةً لك ألماً كبيراً..

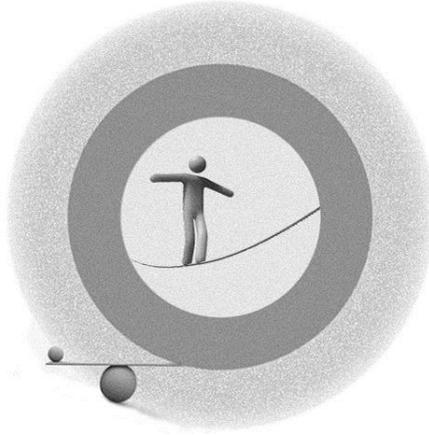
بمجرد أن تكون على استعداد لبدء عملية تغيير شخصي، يجب عليك التأكد من لعب لعبة التوازن هذه بطريقة عادلة واحترافية، لأنه في الغالب لن يكون هناك أحد في الأسفل ليُمسك بك عندما تسقط من على الحبل وترتطم بالأرض، وهو الأمر الذي من المحتمل أن يحدث عدة مرات قبل أن تبدأ في إتقان مهارات التوازن لديك.. ولكن هذه هي الحياة، ولا ربح فيها بدون ألم.. وبالحديث عن الألم، لعله من المناسب أن أصرحك بأصعب التحديات التي ستواجهك أثناء محاولتك الحفاظ على التوازن في هذا العالم وقد تكون في الحقيقة مؤلمة نوعاً ما، خصوصاً في البداية...

التحديات الأصعب..

من بين جميع التحديات التي قد تواجهها أثناء محاولتك الحفاظ على توازنك، هناك تحديان رئيسيان اعتبرهما الأسوأ والأصعب على الإطلاق... التحدي الأول هو ما أسميه بتحدي الفقاعة... إن هذا التحدي ناجم عن أنك ستجد أنه من أجل الحفاظ على حياة متوازنة والحفاظ على منطقة التوازن الخاصة بك، فإنك ستشعر أنه يتعين عليك العيش في نوع من الفقاعة، حيث سيتعين عليك عزل حياتك وكل ما يتعلق بها عن بقية العالم إلى مستوى معين، لأنه بمجرد السماح لعالم اليوم ونظامه المجنون بالتدخل بشكل مباشر في حياتك طوال الوقت فلن يسمحوا لك أبداً بالحفاظ على التوازن الذي ترغب فيه..

وسيكون التحدي هنا هو تحقيق التوازن بين منطقة التوازن الخاصة بك وحياتك الخاصة من ناحية، وبقية العالم من ناحية أخرى؛ دون أن نكون معزولاً حقاً عن العالم أو تعيش في فقاعة مغلقة. إذ أنه أمر بديهي واضح أنك لا تستطيع أن تعيش معزولاً تماماً عن العالم، فأنت بحاجة إليه لأسباب كثيرة، سواء كانت مادية أم معنوية...

لكنك أيضاً لا يمكنك أن تستسلم لذلك العالم، وتصبح بيدقاً يتم تحريكه على الرقعة ضد مصلحته وضد معتقداته... وليت ذاك يحدث من أجل الصالح العام حتى، بل هو من أجل مصلحة اللاعبين الكبار... لذا، سيكون عليك إيجاد التوازن الصحيح بين عالمك الخاص وبين العالم...



أما التحدي الثاني فهو الحفاظ على أخلاقك والقيام بالشيء الصحيح.. فلأسف أن الطبيعة القاسية المنحدرة والباردة لحضارة اليوم ستجبرك على تقديم التنازلات شئت أم أبيت، وسيتعين عليك العثور على نقاط التوازن الصحيحة بين الصواب والخطأ والممكن وما لا مفرّ منه؛ ولهذا السبب يجب أن تكون وريدياً وهو ما سنناقشه بالتفصيل في فصل لاحق...

لكن الأهم قبل ذلك هو أن تحافظ على نقاء روحك وصفائها وأن تستعيد هذا النقاء والصفاء كلما عكرته الأيام والأحداث، ولذلك فإنك دوماً ستكون بحاجة إلى قلب جديد...



قلبٌ جديدٌ..

"إن أجسادنا المادية ليست إلا معطف تلتحف بها أرواحنا من برودة هذه الحياة؛ وفي وقت ما.. فإنها ستخلع ذلك الرداء لتواجه حرارة الحقيقة..."

بين الروح والمادة..

إن أجسادنا المادية ليست إلا معاطف تلتحف بها أرواحنا من برودة هذه الحياة؛ وفي وقت ما.. فإنها ستخلع ذلك الرداء لتواجه حرارة الحقيقة. ليست هذه كلمات فلسفية بقدر ما هي حقيقة علمية تلخص طبيعتنا؛ فذواتنا هي أرواحنا، أما أجسادنا المادية فهي بالية، وآيلة للزوال بطبيعتها، حتى أثناء حياتنا.

لقد أثبت العلم أن الخلايا التي تتكون منها أجسادنا في حد ذاتها، تتغير كل سبع سنوات تقريباً؛ وجسدك الآن هو جسد آخر مختلف عن ذلك الذي كان موجوداً منذ بضع سنوات.

يقول أناتول فرانس^(١) "تظلّ الحقائق التي يكتشفها العقل عقيمة، ويظلّ القلب وحده قادراً على إخصاب الأحلام..". ولذلك فإن رحلة التغيير والتطوير لذواتنا، هي في خلاصتها تطوير بالدرجة الأولى لذلك المكون الروحي فينا؛ تنعكس آثاره على تفكيرنا، وعلى سلوكنا، وعلى أجسامنا المادية.

ومن هنا يولد بداخلنا مفهوم جديد للحياة وللسعادة، وللتطور والتقدم والرفي؛ بل ولمعنى كلمة الإنسان نفسها؛ ومن هنا يولد الإنسان الجديد بمنظومته الروحية والفكرية الجديدة.

فمنظومتنا الفكرية ككل، والتي ينصب معظم الحديث عن التغيير والتطوير في بوتقة التأثير عليها، وتنميتها، وتطويرها، وتوجيهها بالشكل المناسب؛ وإن جاز التعبير فإن هذه المنظومة تسبحُ بداخل ذلك المكون الروحي.

(١) أناتول فرانس (١٨٤٤-١٩٢٤)، روائي وناقد فرنسي، منح جائزة نوبل في الأدب لسنة ١٩٢١ لمجموع أعماله.

ويشكل الفهم الخاطئ للحياة صراعاً بداخلنا قائماً بشكل ما بين متطلبات كلٍ من الروح والمادة؛ ولذلك فإنه لا مفر لنا خلال رحلتنا نحو السعادة والنجاح، لا مفر من السعي للعثور على مفاتيح الإدارة الإيجابية لذلك الصراع؛ والذي يظن البعض خطأً أنه لا بد أن ينتهي بانتصار ساحق لأحدهما على الآخر؛ في حين أن الحقيقة تقتضي أن التوفيق بينهما، وإحداث التناغم والتوازن بين كلا المكونين هو ضرورة حتمية، يؤدي الفشل في تحقيقها إلى حياة متخبطة تعيسة وغير مُتزنة.

تناغم الروح والمادة..

في ظل حضارة مادية بحثة تلقي بظلالها على كل ما يحيط بنا، في نفس الوقت الذي ازدهرت فيه المذاهب المتطرفة؛ صارت قدرة القطبين على الجذب أشد كثيراً مما عرفه الناس على مر التاريخ سابقاً؛ وصارت مهمة إحداث التوازن على ذلك المحور بطولية يستحق من ينجح فيها نياشين وأوسمة السعادة.

إن المكونات الروحية والمادية للإنسان أشبه بمجموعة من الآلات الموسيقية التي تعزف معاً مقطوعة الحياة؛ وكل آلة منها تحتاج طوال الوقت لأن تتم صيانتها، وإعادة ضبط إيقاعاتها.. بحيث تظل دائماً تعزف في تناغم مع البقية. إن أي خلل في أي واحدة من هذه المكونات؛ يتسبب في عزف لحنٍ نشاز يفسد جمال المقطوعة، وقد يتسبب في تشويهها تماماً. إن الكثير من المشاكل والضغوط التي يعيشها الفرد اليوم في القرن الحادي والعشرين مردها إلى التركيز على الجانب المادي وحده، وإهمال الجانب الروحي... ويستمر ذلك الإهمال حتى يصاب ذلك الكائن الروحي بالهزال والضعف؛ وتكون النتيجة الطبيعية لذلك ضعفٌ في أداء هذا الكائن لوظائفه المختلفة وتصبح تغذية هذا الكائن الروحي أمراً أصعب فأصعب مع مرور الوقت..

فكما يقول جان جاك روسو^(١) فإن "التفكير النبيل يصبح صعباً عندما لا يفكر المرء إلا بالكسب المادي..."

في بعض الأحيان يكون العكس صحيحاً أيضاً، حين يركز البعض على الجانب الروحي فقط؛ مثل بعض^(٢) الغلاة من المتصوفين والرهبان، والفنانين والكتاب، ورجال الدين وغيرهم؛ حتى يصاب هذا الكائن بالتخمة، ويصبح عبئاً ثقیل الوزن ينوء المكون المادي بحمله؛ ومع الوقت يضعف ذلك المكون المادي حتى يصاب بالعجز أمام ثقل ذلك الوزن.

إن تلك الموازنة بين الروح والمادة، والتي تؤكد بصورة عامة على ضرورة الموازنة بين الإنتاج وبين القدرة على الإنتاج كما سنتحدث عن ذلك في وقت لاحق؛ تشكل جانباً رئيسياً من جوانب متعددة نظّر لها ستيفن كوفي بالعادة السابعة^(٣) من عاداته للناس الأكثر فعالية وهي "إعادة شحذ المنشار".

فالانشغال بالجانب المادي فقط يستهلك الجانب الروحي مع مرور الوقت؛ فإن لم يتم إعادة شحن البطارية الروحية من فترة لأخرى بالحصول على الراحة الكافية، والانشغال لبعض الوقت بتنمية الجانب الروحي لدينا، فإن مستوى الطاقة فيها يظل ينقص باستمرار دون تعويض؛ مؤثراً على الكفاءة، والحماس، والأداء. وبعد ذلك فإنه يأتي الوقت الذي تعلن تلك البطارية فيه عن نفادها، مضيئة كافة الأضواء الحمراء في حياتك من اكتئاب، وشعور بالضيق، ومشاكل نفسية واجتماعية، وتخبط فكري...

(١) جان جاك روسو (١٧١٢ - ١٧٧٨) كاتب وفيلسوف ولد في جنيف، ساعدت فلسفة روسو في تشكيل الأحداث السياسية التي أدت إلى قيام الثورة الفرنسية.

(٢) لا بد من التأكيد على كلمة بعض (وليس كل).

(٣) ستيفن كوفي - العادات السبعة للناس الأكثر فعالية.

وبالمقابل فإن الانشغال بالمكون الروحي فقط، يستهلك المكون المادي؛ تاركاً المرء يعاني من المشاكل الحياتية المختلفة، والناجمة عن الإهمال لصحته أو شؤون معاشه. إن تلك الموازنة وعملية إعادة الشحذِ والصيانة المستمرة للجسد والروح، وأمور المعيشة المادية المختلفة، وأيضاً العلاقات الاجتماعية؛ هي التي تكفل الحفاظ على تناغم الروح مع المادة لدى الإنسان..

إن هذا التناغم هو شرط أساسي ليتمكن الإنسان من الاستمرار في كافة الأنشطة التي يتطلبها تطوير وتنمية منظومته الفكرية، من أجل إحداث التغيير الإيجابي في حياته، وحياة من حوله.. وقبل كل ذلك؛ فإن هذا التناغم هو واحد من أسرار السعادة البشرية على مر العصور؛ فكلما كان العزف بين الطرفين أكثر تناغماً، كلما كان الإنسان أكثر قدرة على الاستمتاع باللحن الموسيقي للمقطوعة التي تعزفها مسيرة حياته.

وفي ذلك يقول علي ابن ابي طالب ^(١) عليه السلام "اعمل لدينك كأنك تعيش أبداً، وأعمل لآخرتك كأنك تموت غداً."

إن تحقيق ذلك التوازن يكون أسهل حين نتمكن من رسم الصورة الصحيحة في أذهاننا عن عالمي الروح والمادة، وعن علاقتنا بهما.

يمكننا تخيل هذه العلاقة بين عالمي الروح والمادة، من خلال صورة بسيطة يبرز فيها المكون المادي للإنسان كآلة تحتاج دوماً للصيانة، في حين يمثل الجانب الروحي البطارية أو مصدر الطاقة الذي يحرك الجانب المادي؛ وتحتاج تلك البطارية بدورها إلى عملية إعادة الشحن من وقت لآخر، تجنباً لنفاد الطاقة فيها.

(١) علي ابن ابي طالب عليه السلام، صحابي جليل ورابع الخلفاء الراشدين، اشتهر بحكمته وأنه أول الأطفال إسلاماً، اغتيل سنة ٤٠ هجرية.

وفي نفس الوقت فإن عقلنا أو المنظومة الفكرية الخاصة بكل منا (والتي هي جزء أساسي من مكوناتنا الروحي) تمثل نظام التشغيل^(١) الذي يحتاج إلى صيانة وتحديث بشكل دوري، لكي يظل دائماً قادراً على مجاراة مستجدات الواقع.

قانون التوازن بين الروح والمادة..

إن أي عملية تطوير للذات، يجب أن تكون قائمة على التوازن بين الجانب الروحي والجانب المادي في حياة الإنسان، ومتابعة صحة وانتظام عمل كليهما؛ وإلا كان مصيرها الفشل. وفي أحسن الأحوال؛ فإن الإخلال بذلك التوازن لا يمنحها الفرصة لتكون أكثر من مجرد عملية قصيرة الأمد، ومؤقتة التأثير.

عالمان متوازنان..

الروح والمادة عالمان متوازنان ومتواجدان في نفس الوقت؛ والتعاطي الصحيح معهما، وتحقيق التوازن بينهما يعتمد بالدرجة الأولى على وجود تصور مناسب عن العلاقة بينهما؛ فكلما كان لدينا إدراك أفضل لكل منهما، وكذلك للعلاقة بينهما، كلما كانت قدرتنا على إحداث ذلك التوازن أفضل.

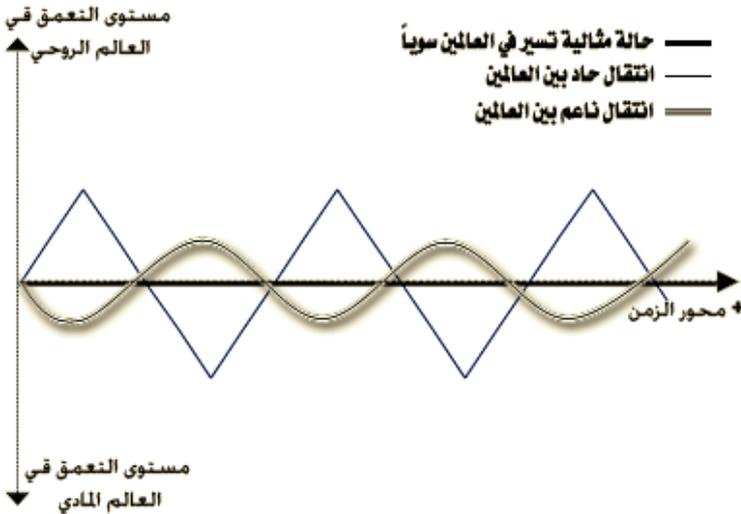
(١) في عالم الكمبيوتر والاتصالات تستخدم عبارة (Operating System) أو نظام التشغيل لوصف البرنامج الرئيسي المسؤول عن إدارة كافة المكونات المادية والبرمجية الأخرى للجهاز، وهو بالضبط ما تقوم به عقولنا؛ ومن أشهر الأمثلة نظام الويندوز ونظام الأندرويد.

عبورٌ بين عالمين..

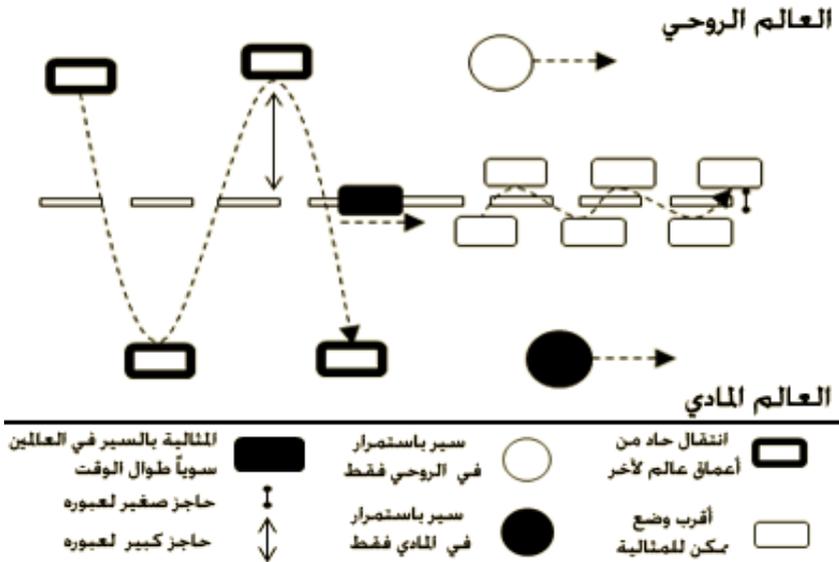
إن رحلتنا لرسم التصور الصحيح عن علاقتنا بعالمي الروح والمادة، تعتمد على درجة إدراك كل منا لطبيعة مكوناته المادية والروحية؛ ودعنا نبدأ من تلك النقطة التي ننظر منها إلى ذواتنا وندرکہا على أنها كتلة واحدة من الروح والمادة سوياً؛ حيث تحتاج ممارسة أي نشاط مرتبط بأحد العالمين إلى قرار مقصود، ومتوافق بشكل من أشكال الإدراك بأنك تمارس نشاطاً يتعلق بعالم واحد منهما. فمثلاً حين تصلي للخالق سبحانه؛ فإنك تقرر الانتقال إلى عالم الروحانيات؛ وحين تأكل، أو تمارس البيع والشراء، أو تقرأ في علم الفيزياء على سبيل المثال، فإنك تقرر التواجد بكيانك الواعي في عالم المادة. إن هذه الصورة الأولية نتشارك فيها جميعاً كنقطة بداية مررنا بها من قبل، وربما ما يزال كثيرون متوقفون عندها. لكننا نخسر الكثير حين نعتقد أن علينا التواجد في عالم واحدٍ منهما فقط في نفس الوقت، أو أن ذلك هو أقصى ما نستطيعه. لنقل أن هناك خطأً فاصلاً بين العالمين موجود فعلاً.. ولكنه أشبه بالخطوط الفاصلة بين المسارات المتجاورة على الطرق السريعة، حيث يمكنك تجاوزه في أي وقت في كلا الاتجاهين دون وجود عوائق، كما يمكنك أيضاً أن تظل في الوسط، حيث يكون جزء من مركبتك في مسار والجزء الآخر في المسار المجاور؛ ورغم أن هذا الأسلوب في القيادة في عالم السيارات والطرق المرورية يمثل خطأً مرورياً فادحاً، يعرض حياتك وحياة الآخرين للخطر أحياناً؛ فإن الوضع هنا على العكس تماماً.. فهو الأسلوب الأكثر أماناً ومثالية لقيادة الذات بين عالمي الروح والمادة. والطريف هنا أنه في هذه الأيام صارت الآية معكوسة لدى الكثيرين، فهذا الأسلوب الخاطيء في القيادة صار تصرفاً طبيعياً لدى الكثيرين على الطرقات مسبباً الكوارث المرورية في بعض الأحيان، وفي المقابل يحترم الكثيرون الحدود الفاصلة بين عالمي الروح والمادة بشكل مبالغ فيه.

في الواقع أن كثيرين مِنّا يحاولون التواجد فعلاً في كلا العالمين سوياً، ولكن ولسوء الحظ يتم ذلك بشكل غير فعال؛ حيث ينتقلون ما بين هذا وذاك طوال الوقت، ولكن على فترات متباعدة.

وتكمن المشكلة هنا في أنه كلما افترطنا في الغوص في أحد العالمين، ابتعدنا عن ذلك الخط الفاصل بينهما، بحيث تصبح العودة إليه بحاجة إلى مجهود أكبر. ومع استمرار المغالاة في التعمق في أحدهما، وتجاهل الحاجة للعودة إلى الآخر؛ يتحول مع الوقت ذلك الفراغ الفاصل بيننا وبين منطقة العبور إلى عائق أكثر كثافة وتماسكاً.. حتى يصل مع مرور المزيد من الوقت إلى أن يصبح حاجزاً صلباً، وحينها يكون تجاوزه بحاجة إلى مجهود شاق، وطاقته اندفاعية أكثر بكثير لنتمكن من عبوره من جديد.. وحين نفعل ذلك أخيراً.. فإننا نعبر بقوة اندفاع كبيرة تؤدي إلى أن نندفع في العمق المعاكس بشدة أيضاً.. وهكذا دواليك تستمر الدوامة، وهو ما يشعرا دوماً أننا بحاجة للانتقال المقصود ذو الزاوية الحادة في الانعطاف للانتقال بين العالمين.



إن تحقيق الوضع المثالي بالبقاء في كلا العالمين سوياً طوال الوقت، مسألة يصعب تحقيقها على أرض الواقع، خصوصاً في المراحل الأولى من محاولتنا إحداث التوازن بين العالمين في حياتنا. ولذلك فإن البداية العملية الأنسب هي محاولة البقاء قرب منطقة الوسط؛ بحيث نظل ننقل بين العالمين بهدوء، وبشكل سريع ومتتالي.. انتقالاً انسيابياً على فترات متقاربة.. بحيث يبدو للناظر المراقب لكل عالم منهما على حدة، وكأننا متواجدون في ذلك العالم طوال الوقت أو معظمه على الأقل. إن من المهم أن نلاحظ أن عمليات العبور المتتالي تلك لا بد أن تكون انسيابية ذات زوايا انعطاف ناعمة، وليس بانتقالات حادة. ففي الأولى تشعر وكأنك تعبر منعطفاً واسعاً وطويلاً بمركبتك، حيث يمكنك عبوره دون الحاجة لتخفيض سرعتك بشكل ملحوظ؛ في حين أن الانعطاف الحاد يحتاج منك إلى ما يشبه التوقف الكامل، أو البطء الشديد كي تتمكن من تغيير مسارك مع المنعطف.



العبور بين العالمين المادي والروحي عبر الخط الفاصل

يحتاج النجاح في تحقيق ذلك إلى مجهود كبير نسبياً في البداية، وذلك لكي نتحكم في مقدار اندفاعنا داخل كل عالم منهما، ومقدار الوقت الذي نقضيه فيه؛ ولكن مع مرور الوقت، واستمرار المحاولة، يصبح الأمر عادة سهلة التطبيق، تحدث بنوع من التلقائية. من الأمثلة الداعمة لهذه الفكرة تجدها على سبيل المثال في الصلوات الخمسة المفروضة على المسلمين، فالصلاة الواحدة قصيرة الطول في الممارسة والوقت الذي تحتاجه، مع تكرارها بشكل متقارب نسبياً في أوقات متعاقبة خلال الليل والنهار.

إدراك أفضل..

مع مرور الوقت والاستمرار على ذلك المنوال في الانتقال الناعم بين العالمين، بجانب إدراكنا للحاجة لبلورة مفهوم جديد مفقود لدينا عن ذواتنا في ظل رحلة البحث عن الحقيقة.. فإننا نصل إلى إدراك كينونتنا بشكل جديد. فنحن عادة ندرك أنفسنا على شكل كيان واحد يتواجد في عالم واحد فقط في نفس الوقت، بحيث نضطر لاتخاذ القرار عن قصد بالانتقال بين عالم وآخر. أما مع تفتح هذا الإدراك الجديد، فإننا نتمكن من أن نميز بشكل واضح وجود كيانين مستقلين بداخلنا؛ أحدهما مرتبط بالمادة، والآخر مرتبط بالروح؛ ويربطهما تشاركهما للمساحة ذاتها في أجسادنا المادية.

وحين تصل إلى تلك المرحلة من الإدراك فإنك تصبح قادراً على إطلاق كلا المكونين بحرية، بحيث ينطلق كل منهما بالعمق الذي يريده في عالمه الخاص لينال نصيبه من المعرفة، والصيانة، وإعادة الشحن بالقدر الذي يريد؛ ثم يعود من جديد إلى منطقة التوازن بين العالمين.

وهنا يتبلور لدينا إدراك الذات وعلاقتها بما حولها بصورة أكثر نضجاً، حيث ندرك أن كل ما نفعله في حياتنا له جانبين روحي ومادي؛ وأن محاولة الفصل بينهما ليست إلا درباً من دروب اللاواقعية، واللامنطقية أيضاً.

حينها ندرك أن الأفعال التي نقدم عليها، سواءً الصغير منها أو الكبير، كلها ذات تأثير ومردود على كلا الجانبين الروحي والمادي؛ فبعضها يؤثر إيجاباً على أحدهما وسلباً على الآخر، وبعضها ذو تأثير إيجابي على كليهما، وبعض ثالث بكل تأكيد يؤثر سلباً على الإثنين معاً.

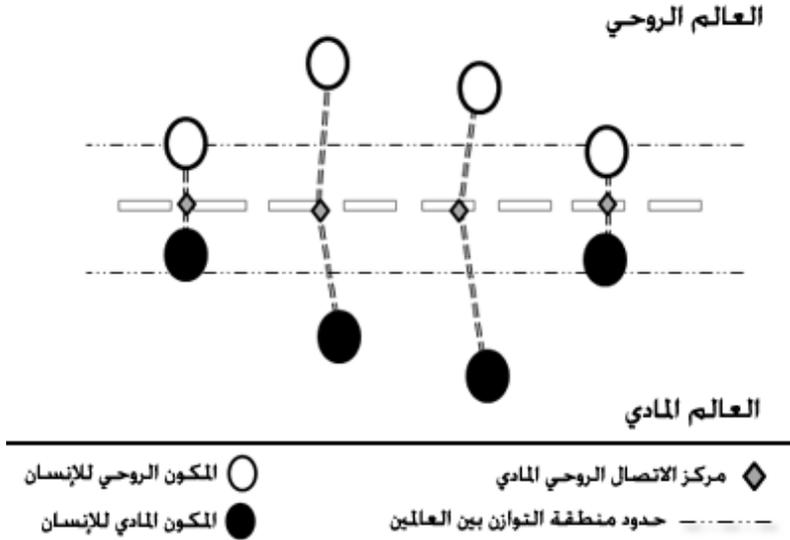
إن أي فعل نقدم عليه، تحكمه قوانين كلا العالمين المادي والروحي على السواء في نفس الوقت، وكل فعل له محرك أو دافع من كلا الجانبين، وأيضاً عليه حكمٌ من كليهما.

بعبارة أخرى أبسط.. هما عالمان متوازنان ومتلازمان طوال الوقت؛ ولا ينتهي هذا التلازم بينهما إلا حين تأتي لحظة النهاية للوجود على وجه هذه البسيطة؛ لحظة الانتقال إلى عالم آخر تحكمه قوانين جديدة، لا نعرف عنها إلا القليل من خلال ما أخبرتنا به الكتب السماوية؛ ومعها تكون مرحلة جديدة بعد نقطة الانتقال تلك، والتي تعارف عليها البشر باسم الموت.

ومادمنا على قيد هذه الحياة؛ فإننا بحاجة دوماً لأن ندرك أن الروح والمادة يسيران جنباً إلى جنب؛ وأن إحداث التوازن بينهما ضرورة لا تقل عن ضرورة إحداث التوازن بين جناحي الطائرة في الهواء، إن أردنا لها أن تستمر بالتحليق في رحلتها بأمان، وأن تصل إلى هدفها سالمة. إن الوصول إلى تلك المرحلة من الإدراك للذات ليس بالأمر السهل الذي يحدث بين ليلة وضحاها.

إن الوقت الذي نحتاجه للوصول إلى هذه المرحلة قد يطول أو يقصر تبعاً للعديد من العوامل والمؤثرات الداخلية والخارجية؛ بعضها مرتبط بمستوى نضوج منظومتنا الفكرية، وبعضها الآخر مرتبط بمجمل الظروف والوضع العام الذي يجد الفرد منا فيه نفسه ضمن البيئة المحيطة به.

إنه أمر يحدث تلقائياً حين تصل إلى نقطة التوازن المناسبة بين العالمين، والتي تحقق الحد الأدنى من التوازن اللازم لتكوين هذا الإدراك الجديد.



الانطلاق الحر للمكون المادي والروحي للإنسان في العالمين المتوازنين

التغذية الروحية..

إن شعلة الحياة التي تَنقِدُ بداخلنا، وتخبو حين نودع هذه الدنيا تنبع من الروح؛ والأمل والحماس مفاهيم تنبع من مكوناتنا الروحية. إن العالم من حولنا اليوم لا يَكِلُ ولا يَمَلُّ من الحديث عن تغذية الجانب المادي لدينا وسلامته بمختلف جوانبه؛ سواء كانت جسدية صحية، أو ما وراء ذلك من مختلف الظروف المادية التي يعيش فيها الفرد. وبالمقابل فإن هناك شُحٌ شديد في الاهتمام بالكون الروحي بالأسلوب الصحيح، الذي لا يجعل الاهتمام به مجرد امتداد فرعي من الاهتمام بالمكون المادي، بل يضع الاهتمام بصحة هذا المكون الروحي على قدم المساواة بالمكون المادي، إن لم يكن أكثر قليلاً؛ ففي النهاية هو المكون القائد والخالد، وليس العكس.

ولذلك فربما نحتاج إلى حديث قصير عن ممارسة التغذية الروحية، في إطار محاولتنا لتحقيق ذلك التناغم المنشود بين الروح والمادة؛ ممارسة مقصودة لخليط من الأنشطة المادية والروحية، والتي تتكافل سوياً لتغذية المكون الروحي لدينا، كي يبقى يقظاً ونشطاً، يمارس مهامه بالشكل السليم.

الاستغناء..

مع تفجر الثورة الصناعية، ومن بعدها ثورة المعلومات ووسائل الإعلام.. طغى العالم المادي وأنشطته على تفكير بني البشر، ثم انطلق قطار العولمة المدفوع بالطموحات الرأسمالية والفردية، دافعاً إيانا نحو مزيد من الغرق في عالم المادة، وأحلام الثروة والنجاح المادي الذي يدفعنا إلى التنازل عن جزء من طبيعتنا وروحنا، من أجل التلاؤم مع متطلبات هذا النجاح.

أحياناً نتنازل عن مبادئنا، وأحياناً أخرى نتنازل عن جزء من كينونتنا ذاتها، محاولين التقمص أو التقليد لهذا النموذج أو ذاك، أملاً في أن نصبح مثلهم يوماً ما. وتتشكل شخصيتنا في النهاية من ذلك الخليط غير المتجانس الذي نصنعه بأيدينا. يقول جون سي ماكسويل "بينما تعيش حياتك وتقدم على خياراتك كل يوم، فأنت هكذا تشكل شخصيتك بيدك."^(١)

ويوماً بعد يوم يصبح طريق النجاح مادي أكثر صعوبة، وأشد قسوة ووطأة على مكوناتنا الروحي.. إذ صار الهدف الذي تدفعنا وسائل الإعلام نحوه بصورة غير مباشرة، يتمثل في التكيف مع قسوة الواقع وسوءه، بدلاً من محاولة التغيير نحو الأفضل.

فطوال الوقت إغراء وإثارة لتلك الرغبة في النجومية، والشهرة، والقوة، والسلطة، والثروة، والرفاهية؛ حتى صارت هذه الرغبة هي المحرك الأساسي لنا في كثير من الأحيان.. وفي نفس الوقت وفي ظل شدة التنافس، صار الحصول على أي من ذلك عملية أصعب بكثير.. وتحتاج إلى تنازلات أكبر وأكبر..

ويستمر المشهد بلا توقف.. حتى نصبح في النهاية مجرد كائنات ممسوخة ومشوهة؛ فلا هي تمثل ذاتها الحقيقية، ولا هي تنجح في ذلك الاستنساخ بشكل كامل.

ورغم أن قدراً من ذلك التكيف والتعلم من الآخرين مطلوب.. ولكن تبقى المشكلة في تلك النقطة التي يحدث التوازن عندها بين (الآخر) الناجح، و (أنا) الذي يحاول أن ينجح.. وعادة نفقد القدرة على العثور على تلك النقطة التي تحقق ذلك التوازن بشكل سليم، لأننا ببساطة تشكل لدينا مفهوم خاطئ عن النجاح...

(١) ٢١ صفة لا غنى عنها في القائد - جون سي ماكسويل (ولد عام ١٩٤٧) خبير قيادة ومتحدث ومؤلف معروف عالمياً، ألف أكثر من ٦٠ كتاباً، وبيعت من كتبه أكثر من ١٣ مليون نسخة.

مفهوم تجسده المادة وهياكل روحية فارغة، تحمل شكل المكون الروحي ولكنها لا تمت له بصلة.. تعبدٌ دينيٌ ليس لنا منه إلا المشقة⁽¹⁾، وعلاقات اجتماعية سطحية تُبنى على أسس واهية، لمجرد أن يكتمل من حولنا ديكور الروح المزيف، والذي يخدعنا طويلاً..

لكننا في النهاية نصل إلى اللحظة التي نتساءل فيها لماذا نشعر بالنعاسة؟ لماذا نفقد الشعور بذواتنا وكأننا آلات بلا مشاعر؟ حتى أن البعض منا يستمتع بأفلام الرعب في دور السينما التي تهزه بعنف.. يستمتع بها لا لشيء سوى أنها تستثير نوعاً من المشاعر بداخله.. فهي تنتزعه من حالة الجمود الشعوري التي تخنقه، فيستعيد معها ولو لدقائق معدودة شعوره بأنه إنسان.. وربما أقدمنا على المخاطر المجنونة التي نعرف مقدماً أنها بلا عائد يرجى، وأن ثمنها قد يكون باهظاً.. ولكن الرغبة في أن نشعر بشيء ما تغلبنا.. أن نشعر بأي شيء.. حتى وإن كان الثمن هو الشعور بالرعب، أو المخاطرة بأن نقضي بقية حياتنا نشعر بالندم على مجازفة لا معنى لها.

إننا نغرق في الأحلام والfantazias عن الثروة والجاه والسعادة، ومختلف الشهوات المشروعة، وأحياناً غير المشروعة؛ ثم نغرق لاحقاً في اللهاث وراءها دون أن نتوقف لحظة لتتساءل: هل هذا هو كل ما نريد؟ هل هذه هي طريق السعادة؟

ربما تصدمك قليلاً الإجابة الفلسفية، ولكنها تلخص مبدئاً مهماً يجب أن يكون له نصيبه من الإدراك، ليساعدنا في تحقيق ذلك التوازن المنشود بين عالمي الروح والمادة. إن قمة اللذة ليست في تحقيق لذة بذاتها، بل هي في انتهاء الشعور من الحاجة لها.. إنها اللذة الهادئة التي يترادف معها السكون والهدوء والطمأنينة في الذات...

(1) "رب قائم حظه من قيامه السهر، ورب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش" - حديث شريف رواه السيوطي في الجامع الصغير ورواه الألباني والمنذري وابن عساکر وآخرون بنفس المعنى.

إن الأصل أننا نعيش هذه اللذة بشكل افتراضي، ثم تحدث المؤثرات.. فتارة شعور بحاجة ضرورية، وتارة أخرى شعور بالرغبة في لذة ما بعينها.. وفي كلا الحالتين؛ فإن الشعور باللذة التي تصاحب كلاهما عندما يتحقق في ذروته تكون مؤقتة، وسرعان ما تنتهي ليحل محلها عودة الشعور بالهدوء وانعدام الحاجة؛ وهي منتهى اللذة التي نرجوها.. إنه مرة أخرى الحديث عما وراء القمة..

إننا نعاني من الخلل في مكوناتنا الروحي، والذي يجرفنا نحو المزيد منه عالم مادي قاس في القرن الحادي والعشرين، بضغوطاته، أو باستثاراته ومغرياته.. إننا نعاني من أننا مُنعنا من الشعور بتلك اللذة الهادئة.. فدوماً هناك حاجة غير مُلباة، أو رغبة جديدة تتملكنا لتحقيقها..

إن سر التوازن هنا.. يكمن في أن تعرف متى يجب أن تسعى وراء تلبية حاجتك أو رغبتك.. ومتى يكون الوقت للتوقف وقول "لا" والاستغناء عنها.. فالاستغناء في حد ذاته وسيلة أخرى لتحقيق هذه اللذة الأصيلة، كما قد تحققها تماماً ممارسة اللذة العابرة.

إن الاستغناء يُغني جانبك الروحي، والحصول على الحاجة أو الرغبة يغني أحياناً جانبك المادي والروحي كذلك، وأحياناً أخرى يفعل العكس؛ وتبقى في النهاية أنت الحكم الذي يحدد متى هو وقت الاستغناء؟.. ومتى هو وقت السعي؟..

قال شخص ما ذات يوم "إذا أردت شيئاً بشدة فأطلقه حراً، فإن عاد إليك فهو ملكك للأبد؛ وإن لم يعد.. فهو لم يكن لك منذ البداية..". إننا نستطيع ترجمة هذه الحكمة بشكل عملي إلى خطوتين: أولاهما الاستغناء.. وبعد أن يتحقق الاستغناء فعلاً يحين وقت الخطوة الثانية.. التفكير فيما يمكن فعله لتحقيق غايتك دون استعجال أو تعلق بها.

إن اللحظة التي يتعلق بها قلبك بشيء ما حتى تتملك رغبة الحصول عليه من حواسك وكيانك، هي نفسها اللحظة التي تفقد فيها التوازن؛ وكلما تأخر الانتباه لهذه اللحظة واتخاذ الإجراء المناسب، كلما كان المجهود المطلوب لاستعادة التوازن أكبر وأكثر مشقة..

فهي اللحظة التي يبدأ فيها فقدانك للتحكم، حتى وإن كنت لا تشعر بذلك إلا لاحقاً حين تتفاقم الأمور. فالرغبة في الشيء حين تتملك منك، فإنها تصبح أشبه بالحبل الذي يلتف حول عنق روحك شيئاً فشيئاً.. يحرمها من هواء الحرية النقي، ويقيّد حركتها.. ومع الوقت تضعف روحك، وتفقد قدرتك على المقاومة، ويزداد التفاف هذا الحبل حتى يقضي عليك تماماً في بعض الأحيان. وتبقى سكين الاستغناء تلك، هي الحل الذي تمتلكه دوماً.. تقطع بها ذلك القيد، وتعيد إلى روحك نسمات الحرية من جديد..

إن الاستغناء هو واحدٌ من أهم النشاطات الروحية التي نحتاج لأن نمارسها من وقت لآخر؛ فكما قيل قديماً "إن الغنى هو غنى النفس؛ وإن الحرص أذلُّ أعناق الرجال..".

إن الاستغناء والبساطة في نظام الحياة، وعدم الاستعجال على تحصيل ما فيها؛ هو السر الذي يمنحك القدرة على الاستمتاع بما تملك؛ في نفس الوقت الذي يتيح لك فيه رؤيةً أفضل لطبيعة المزيد الذي تريده، أو تحتاج إليه؛ دون إسراف في الطمع.. وفي نفس الوقت دون مبالغة في الاستغناء والتعفف..

فمهما حاولنا؛ فإننا نبقى رغم كل شيء مجرد بشر.. لا يمكن أن تنجح محاولاتهم في أن يصبحوا ملائكة بلا احتياجات، أو شهوات، أو رغبات؛ فتلك المحاولة بحد ذاتها ضربٌ من العبث، يُفضي عادة إلى الضياع والتطرف، أو يقودنا في النهاية راغمين إلى النقيض..

عن الشعائر..

إن أول ما يتبادر إلى ذهن الكثيرين عند الحديث عن النشاط الروحي هو بعض الطقوس الدينية، والشعائر التعبدية، وتمارين الاسترخاء واليوجا و..و..إلخ من أشكال الطقوس الروحية. إلا أن الممارسة الروحية لا تقتصر على ذلك.. فالشعائر الدينية أو الطقوس الروحية عموماً لا تمثل كل الأنشطة الروحية. فهناك أيضاً ذلك الجزء الآخر من الأنشطة الروحية المتمثل في التغذية الناجمة عن أفعال الخير بشكل عام، وعن ممارسة العواطف النبيلة مثل الحب، والإيثار، والرحمة؛ وعن عملية التعلم حين ترتبط بالفكر والجوانب الروحية.

ورغم ذلك، تظل الشعائر الدينية مصدراً خاصاً من مصادر التغذية الروحية؛ أو كما يقول محمد الغزالي^(١) "الدين مستشفى الذات، يقبل كل بشرٍ ليطهره ويعالج أمراض نفسه"، وذلك لكونها اتصالاً مع مصدر الروح ذاتها وهو خالقها سبحانه؛ ولكن طغيان الجانب المادي على حياتنا يولد مشكلة حقيقية في التعامل مع هذا النوع من التغذية.. إذ صرنا نؤديها (إن فعلنا) كمجرد عادة، وبشكل آلي خالٍ فعلاً من المضمون الروحي.. ونجد بعد ذلك في القلوب قسوة، وفي الطباع عُسر.. غارقين في اللهاث وراء المادة، وتُسبح معظم الوقت في بحيرة من الكآبة والحزن والهموم.. حتى وإن ارتسمت ابتسامات سطحية على الوجوه.

فحين تفقد الشعائر الدينية مضمونها الروحي، نفقد معها الصلة الحقيقية مع مصدر هذه الروح، ويصبح أداؤها لهذه الشعائر أقرب إلى الواجب الثقيل أحياناً كثيرة...

(١) الجانب العاطفي من الإسلام - محمد الغزالي ، عالم ومفكر مصري (١٩١٧-١٩٩٦) ، عرف بتجديده في الفكر الإسلامي ومناهضته للتشدد والغلو في الدين؛ وألف أكثر من ٥٠ كتاباً

وذلك بدلاً من أن تكون لحظات راحة وسكينة، نشوق إليها كما كان رسول الله ﷺ يقول حين يطلب من مؤذنه^(١) النداء للصلاة "أرحنا بها يا بلال.." ^(٢).

مرة أخرى يقول محمد الغزالي^(٣) "ليس الدين أحكاماً جافة وأوامر ميتة؛ إنه قلب يتحرك بالشوق والرغبة، يحمل صاحبه على المسارعة إلى طاعة الله وهو يقول ﴿رَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾"^(٤). إنها العاطفة الروحية والشوق لرضا الخالق، والسعادة بمناجاته، والسكينة والفرحة برضوانه والاتصال به.. إنها بهجة ملاقاته المحبوب، والأنس بالحضور بين يديه.

إن تغذية الجانب الروحي في مقابل هذا الطغيان المادي على الحياة لأجل إحداث التوازن تحتاج أولاً إلى الدخول قليلاً إلى عمق الجانب الروحي من وقت لآخر..

تحتاج إلى الغوص في مياهه، وليس فقط الاكتفاء بتبليل القدمين على شاطئه، تحتاج إلى الدخول في بحره بحثاً عن ملامسته، والشعور به عن قرب، والانتقال إلى حالة من لين القلب، والهدوء والسكينة؛ قبل أعمال الفكر والتخيل والتأمل.

إن هذه العملية تتطلب أحياناً في بعض أنواع الأنشطة الروحية قدراً من الاسترخاء والانفصال الجزئي المؤقت عن العالم المادي؛ وعن ضغوطاته وملذاته ومشاكله. كما تتطلب محاولة صادقة لمراجعة الذات، والتعرف عليها من جديد بين الحين والآخر.. وكذا الالتقاء بضميرك ومقابلته، ومحاولة تمييزه واستشعار صوته بداخلك.

(١) بلال بن رباح الحبشي رضي الله عنه.

(٢) رواه العراقي في تخريج الإحياء ورواه أبو داود والألباني بنفس المعنى.

(٣) الجانب العاطفي من الإسلام - محمد الغزالي.

(٤) القرآن الكريم - سورة طه - آية ٨٤.

إن واحدة من الصور الأكثر روعة من الممارسة الروحية تتجلى في شعيرة الصلاة عند المسلمين مثلاً؛ والتي لم تُشرع لتمارس فقط أداءً للواجب، ولا لتؤدّى بصورة آية تكاد تخلو من الاحساس الروحي الحقيقي؛ وإنما شرعت قبل كل شيء دواءً وغذاءً للنفس تستقوي به على صعوبات الحياة... ولذلك حين أرشد الله إليها مترادفة مع الصبر، أكد شرط الانغماس الروحي فيها أولاً، بتأكيدهِ على ضرورة الخشوع؛ ثم تلا ذلك بدعوة غير مباشرة للاستماع لتلك الأصوات بداخلنا..

فحين تقرأ الآية ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ * الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾^(١) تدرك أن الخشوع الممثل للانغماس الروحي هنا هو شرطٌ لا سبيل للاستفادة من نشاط الصلاة الروحي بدونه؛ ثم أردف بالتأكيد على أن هؤلاء الذين يصلون لتلك المرحلة، لا بد وأن يكونوا قبلها قد استعدوا لرحلة البحث عن تلك الأصوات بداخلهم؛ تلك الأصوات التي ترشدهم أنهم ملاقوا ربهم يوماً ما، وأنهم إليه راجعون... إنه صوت الضمير الذي يتساءل عن الحساب، ومعه حاسة إدراك الذات التي تبحث عن تعريف لها ولكينونتها... وحين تبدأ الصلاة ذاتها.. فإنها تبدأ بإعلان وتأكيد شعار ذلك الانفصال المؤقت عن عالم المادة، والدخول في عالم روحي بحضرة ملك الملوك سبحانه.. تبدأ الصلاة بعبارة "الله أكبر"، أكبر من كل شيء في هذا العالم المادي؛ والأكبر دوماً يستحق الاهتمام والتركيز، وصفاء الذهن من كل ما عداه حين المثول بين يديه.

وتتجلى تلك الصورة الرائعة مراراً وتكراراً في بقية الأركان الخمسة للإسلام، إذا ما طبقت بالشكل الصحيح الذي شرعت به، هذه الصورة التي اشتركت فيها الأدباني السماوية عموماً، وتفرّد الإسلام بشكل خاصٍ منها.

(١) القرآن الكريم - سورة البقرة - الآيات ٤٥ و ٤٦.

إن من المفيد أن نقوم بمراجعة أدائنا للشعائر الدينية، واضعين في الاعتبار كيفية تحويلها إلى مصادر غذاء روحي بدلاً من أن تكون واجبات ثقيلة... إن فكرة استحضار القلب أثناء ممارسة بعض الأنشطة الروحية التي اعتدنا على أدائها بشكل آلي كالشعائر الدينية، هي مفتاح البداية لتحويل مثل هذه الشعائر من عادات فارغة المضمون، إلى مصدر للتغذية الروحية.

وأنظر في المقابل إلى صورة أخرى معاكسة تتجلى في ذلك الشكل الذي يمارسه به الكثير اليوم هذه الشعائر، ذلك الشكل المفرغ من الجوهر، المتمزمت في المظهر والمغالي فيه أحياناً كثيرة.

فحين يحول الإنسان ممارسة الشعيرة أو النشاط الروحي إلى تصرف آلي تصرف آلي مجرد من الجوهر الروحي، تفقد قيمتها وتصبح مجرد عبء على كاهل من يمارسها، لا يستشعر لها قيمة، ويؤديها إسكاتاً لضمير لحوح لا أكثر.

أنظر إلى ما يفعله كثير من المسلمين اليوم من المبالغة في صلوات النوافل على سبيل المثال، حتى أن البعض يبالغ فيها حتى يصل إلى تعطيل مصالح العباد باسم العبادة، ورغم تلك المبالغة فلا ترى لها أثراً في تعامله.. فلا يكاد ينتهي من أداء الصلاة حتى يعود ليكذب ويغش وينافق، وينصب ويُدلس !!

ذلك أنه لم يمارس الصلاة كنشاط روحي يتطهر به قلبه، واكتفى بممارساتها بصورتها المادية المجردة ما بين ركوع وسجود وقيام، ففقدت تأثيرها الروحي المتوقع منها كما شرعت: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾^(١)

(١) القرآن الكريم - سورة العنكبوت - آية ٤٥

مزيد من الشعائر..

من الشعائر الروحية أيضاً، والتي لم يُختلف عليها بين الأديان، بما فيها قناعات من لا يدينون بأي دين؛ شعيرة التدبر والتأمل بشتى صورته وأشكاله، الحرُّ منها والموجه. إنها الركون إلى الهدوء والسكينة والسلام الداخلي، والصفاء الذهني بعيداً عن ضوضاء الحياة.. وممارسة التفكير الحر، ومحاولة إدراك أسرار هذا العالم، وأسرار هذه النفس البشرية.

هذه الشعيرة التي مارسها الخليل إبراهيم عليه السلام باحثاً عن الحقيقة وعن ربه، معتمداً التجربة والخطأ، والتعلم مرة تلو أخرى.. إلى أن تبدت الحقيقة أمام ناظره وأبصرها قلبه. كما مارسها كل الأنبياء والرسل قبله وبعده، بما فيهم الرسول محمد ﷺ لسنوات وسنوات في غار حراء قبل نزول الوحي عليه.

إن الرحلات لاستكشاف الطبيعة الخلابة، وعجائب الخلق؛ لها دورها الذي لا ينكر في إحداث التوازن الروحي، كما لها بنفس القدر دورها في تنشيط ممارستنا لشعيرة التدبر والتأمل... فمن خلالها نحصل على ذلك الانعزال المؤقت بشكل أو بآخر عن ضجيج الحياة، وتتسنى لنا محاولة التعرف على مكونات هذه النفس ومقابلتها، والاحساس بصوتها حين يصدر بداخلنا، والتأمل والسعي بحثاً عن الحقيقة وراء كل شيء.

إن الممارسة الدورية لشعيرة التدبر، ستقودك مع الوقت لإدراك حقائق أخرى نغفل عنها، وتسقط من إدراكنا الواعي مع مرور الوقت، وضغوطات الحياة اليومية.

إذ ستدرك مثلاً؛ أن من آثار الضغط المادي الذي تمارسه التنافسية بلا هوادة على متاع الدنيا، امتلاء القلوب بالغيرة والكراهية؛ مستهلكة من وقودنا الروحي الشيء الكثير...

يقول مصطفى محمود "الكراهية تكلف أكثر من الحب لأنها إحساس غير طبيعي، إحساس عكسي مثل حركة الأجسام ضد جاذبية الأرض، تحتاج إلى قوة إضافية وتستهلك وقوداً أكثر."^(١)

ولذلك لا يجب أن ننسى شعيرة الحب التي لم نعد نعرف منها إلا الحب المرتبط بالغريزة، والذي ما برحت الأفلام تقدمه لنا نموذجاً أوحداً ومقدساً لمفهوم الحب؛ حتى أنني أحياناً أضطر لأن استخدم كلمة المحبة لأعبر لمحدثي عن مقصدي بالحب، وعن أنني لا أعني ذلك النوع المزيّف منه، وإنما أعني الحب الحقيقي الصادق، والمعتدل؛ والذي يمارسه الإنسان الطبيعي نحو والديه، وأبناءه، وإخوته، وأصدقائه، وزوجته، ووطنه، وأمه، ودينه، وحتى كوكبه الذي يعيش فوقه، وحيواناته التي تدب على سطحه، وقبل كل ذلك حبه لخالقه الذي تفضل عليه بنعمة الوجود.

إن قضاء يوم مع صديق لا لغرض إلا لأنه صديق تستمتع بصحبته ومحبته، أو بصحبة أبنائك أو عائلتك وأهل قرابتك، أو زوجة أو زوج بينكما الود والمحبة والإخلاص؛ أو مساعدة ضعيف من أهل الحاجة (سواء كانت مساعدة مادية أو معنوية)؛ أو القراءة في الفن والأدب، أو علوم الفكر والفلسفة، أو قراءة كتاب ديني فيه عمق وتأمل (وليس مجرد تكرار لاسطوانات ترددها أفواه بعض رجال الدين، والخطباء، والدعاة؛ تقتل الروح بأكثر مما تحييها)؛ أو ممارسة هواية بدنية أو فكرية؛ إن كل ذلك ليس إلا أنواع مختلفة من التغذية الروحية، التي نحتاج لأن نمزج من رحيق كل منها ملعقة أو أكثر، نخلطها بوجبات حياتنا اليومية لتضيف إليها نكهة وطعماً نستسيغ به ابتلاع تلك الوجبات هانئين بها، بدلاً من أن تظل مرّة قاسية بقساوة المادة وهمومها.

(١) الحب والحياة - الدكتور مصطفى محمود (١٩٢١ - ٢٠٠٩) فيلسوف وطبيب وكاتب مصري، ألف ٨٩ كتاباً ويتميز أسلوبه بالجاذبية مع العمق والبساطة. كما قدم ٤٠٠ حلقة من برنامجه التلفزيوني الشهير "العلم والإيمان".

إن الأنشطة الاجتماعية عموماً هي واحدة من أقوى مصادر التغذية الروحية للإنسان، وذلك حين تمارس بقلوب ملؤها الحب والمودة، بعيداً عن إطار الواجبات والطقوس الاجتماعية الفارغة من المضمون. وإن لم يكن لمادية الحضارة الحديثة من آفة غير أنها قتلت بغير رحمة ذلك المصدر، تحت وطأة المظاهر المادية، وضغوطات الحياة اليومية، والسعي المستمر بلا كلل وراء المظاهر المادية المتكلفة؛ لكان ذلك كفيل بدق ناقوس الخطر الذي يصرخ "انتبه.. الإنسانية ترجع إلى الخلف..".

وعلى الرغم من ذلك؛ فإن إعفاء النفس من محاولة تغيير ذلك الواقع، وإعادة روح المودة والمحبة الحقيقية غير القائمة على المصالح في قلبك؛ متخذاً لغول المادة في المجتمع، وقسوة الحياة من حولك حجة وذريعة؛ ليس ذلك الإعفاء للنفس إلا كارثة تدفع أنت ثمنها أولاً، قبل المجتمع من حولك؛ وذلك حين تُحرم من مصدر هام من مصادر التغذية الروحية لذاتك. إن من الضروري أن تخرج العلاقات الأسرية، والعلاقة بالأصدقاء والزملاء من إطار الواجب الاجتماعي إلى إطار المودة والألفة، بعيداً عن التكلفة والمظاهر قدر الإمكان.

مع الوقت ستدرك أيضاً.. أن شعيرة الرحمة تضع في وسط ذلك الزحام؛ فتمتلئ القلوب بالقسوة، وتصبح مساعدة المحتاج مجرد مسكن نستخدمه لاستكمال ذلك الديكور المزيف للروح، واسكات صوت ذلك الضمير اللحوي الذي يتساءل طوال الوقت عن موقع الرحمة والإحسان على خريطة حياتنا... ويصبح الأصل أن ذلك تفضلاً منّا بالإحسان لا واجباً علينا؛ وننسى مع الوقت أننا أكثر حاجة لأن نساعد الآخرين من حاجتهم إلينا وإلى ما نقدمه لهم.. فتلك اليد التي نمدّها بالمساعدة الصادقة المخلصة، تعود إلينا محملة بطيب الأصناف من غذاء الروح مالم نُسمّمها بتلك القسوة، أو الشعور بالمّنية والتفضل؛ والتي يستتبعها انتظار الشكر على المعروف، والكدر حين لا ننال ذلك الحمد والشكر على ما نقدمه للآخرين...

وحين تتسمم الروح بكل ذلك؛ فلا عجب أن يتآكلها الحسد ويحرقها، ونعود لنقطة البداية من جديد.. حيث نتعبد في محراب اللذة الزائفة، ونسعى لنمتلك ما في أيدي الآخرين وننافسهم عليه، ونغرق أكثر فأكثر مع كل دورة ندورها في هذه الدوامة.

ومرة أخرى.. فإن استحضار القلب، ومحاولة تحسس مشاعرك، ومشاعر من يقف أمامك في لحظة صفاء وابتسام، أو أثناء تقديمك مساعدة لمحتاج، هي ترياق فعّال لمعالجة تسمم الروح ذاك.

إن ممارسة الأعمال والأنشطة الخيرية والتطوعية؛ والمساهمة في مساعدة الآخرين سواء مادياً، أو معنوياً، أو حتى بالجهد الشخصي؛ مصدر قوي وفعال جداً للعديد من الفيتامينات والمغذيات الروحية؛ إنها جزء مهم ينبغي أن تضعه ضمن مخطط حياتك اليومية، أو الأسبوعية، أو على أقل تقدير مخططك الشهري.

أما الأهم الذي ستدركه مع طول التأمل.. فهو أن إحداث التوازن بين العقل والعاطفة فيما يخص علاقتنا بالسماء، وبالقوة الجبارة التي خلقت هذا الكون.. وكذلك البحث عن حقيقة وسر وجودنا في هذه الحياة.. أمران لا مفر منهما إن أردنا الحصول على الاتزان النفسي والعاطفي.

حين تدرك كل هذا.. ستعرف أن شعيرة التدبر رغم ما تقتطعه من وقت نبخل به أحياناً حتى على أنفسنا، ونحن مشغولون في اللهات وراء بريق الذهب والفضة، أو الجاه والسلطة؛ فإن هذه الشعيرة رغم ذلك تعيد إلينا ذاتنا؛ أو بالأصح تعيدنا نحن إلى هذه الذات.. وتوظفنا من سباتنا العميق في سكرة الأحلام الزائفة.

محكمة الذات..

يساق المتهمون عادة إلى المحكمة ليمثلوا أمام القاضي، فيقرر براءتهم أو عقوبتهم بذنبهم.. أما في محكمة الذات؛ حيث تكون أنت القاضي، وأنت الدفاع، وأنت المتهم؛ فإن الأمور تختلف كثيراً.

فأنت كمُتهم لا شرطة تقودك رغماً عنك إلى هذه المحكمة، إلا إن كان لديك خلل في الضمير الاجتماعي يجعلك تمثل أمامها طوال الوقت، أو أحداث استثنائية تجرُّك إليها جراً، وإلا فإن الأصل أنك حرٌّ لا تلج إليها إلا برغبتك الكاملة؛ فبيدك دوماً الهروب منها وتجاهل استدعاءاتها. وكونك أنت أيضاً القاضي.. فإنك حرٌّ في أن تكون قاسياً تنزل أشد العقاب، أو أن تكون متهاوناً تعطي البراءة حتى قبل مناقشة التهمة أحياناً.. وأحياناً أخرى تمنحها بعد محاكمة صورية هزلية. أما كدفاع.. فأنت دون شكٍ محامٍ بارع؛ تعرف من أين تأكل الكتف، وكيف تحصل على البراءة أو الإدانة؛ فأنت تفهم القانون جيداً، كما تفهم القاضي، وتعرف حقيقة التهمة، بل وحضرت الواقعة فأنت أيضاً شاهد عليها.

وبما أنك سيد هذه المحكمة والمستبد فيها بلا منازع، فكل أطرافها رهن إشارتك.. فإنك تحتاج إلى تدرك حقيقة مهمة عن الكيفية التي يجب أن تسير بها هذه المحاكمة لتكون عادلة فعلاً؛ وعن طبيعة الأحكام التي يجب أن تصدر عنها؛ وقبل كل ذلك عن أهمية الحضور فيها والامتنال لدعوتها؛ بل وأهمية قيامها من الأساس.

إن هذه المحاكمة يجب أن تستند إلى الواقع، دون إفراط في تهويل الوقائع أو الانتقاص منها. ويجب أن تراعي حقيقة الظرف، وحقيقة التهمة؛ فلا تكون سيفاً مسلطاً يحكم عليك بالأشغال الروحية الشاقة المؤبدة مع كل خطأ صغير أو هفوة؛ ولا تكون مهزلة فتنال البراءة في أشع التهم...

إنها محاكمة يجب أن تستند إلى صوت الضمير كأساس للعدل، ولصوت العقل كشاهد وخبير، يحلل الوقائع فيما يخصه. كما يجب أن تراعي طبيعة الظروف كأساس لتحديد مدى المسؤولية الحقيقية؛ وتحتاج إلى منظومة فكرية ناضجة ومنتزعة لتمثل دور الادعاء، ولتحدد حقيقة التهمة؛ فبعض التهم توجيهها أصلاً خطأ، وبعضها يتم تجاهله رغم فداحته. أما العقوبات فلا يجب أن تستند على مبدأ الثواب والعقاب فقط، بل الأهم أن تستند على مبدأ الإصلاح والتعلم والنضوج، وتصحيح الخطأ ما أمكن.

إن المراجعة الدورية للذات من حين لآخر، وتحديد التهم التي تحتاج لأن تقيم ضد نفسك فيها دعوى في محكمة الذات، نشاط روحي سام لا يقدم عليه إلا إنسان صادق مع نفسه، يبحث لها دوماً عن تغذية روحية سليمة، وسلام حقيقي مع الذات قائم على العدل، والصدق، والفهم المتبادل، والرغبة في التعلم والتطور، والسعي الحثيث لاكتشاف الحقيقة، حتى وإن كانت أحياناً مؤلمة.

تجربة الألم..

إننا أحياناً نحتاج لأن نشعر بالألم كي نفهمه، ولكي نتعاطف مع أصحابه ونمد لهم يد العون؛ ولكي نفهم أنفسنا، وذواتنا، والحياة من حولنا على حقيقتها؛ وكي ندرك أيضاً كمّ الهبات التي نمتلكها دون أن نشعر بقيمتها في كل لحظة. في بعض الأحيان قد يكون مفيداً أن نجرب عن قصد بعض أنواع الألم، ولو بشكل افتراضي تخيلي في عقولنا، أو بشكل جزئي واقعي لا يعود علينا بالضرر. وخذ مثلاً من الشعائر الدينية التي تجدها في كل الأديان وهي شعيرة الصوم؛ فهما اختلفت صورها فإنها جميعاً تشترك في غايتين، أولاهما تهذيب النفس واستعادة السيطرة عليها، أما الثانية فهو خوض تجربة صغيرة من ألم الحرمان تذكرنا بما نملك؛ وتذكرنا بأولئك الذين لا يملكون...

وحين سقط عنها مفهوم الروحانية وأصبحت طقساً يؤدي كتراث ديني.. فإنها فقدت تلك القيمة، وفقدنا معها مصدراً هاماً وغير ضار من مصادر تجارب الألبم الإيجابية. وخذ شهر رمضان مثلاً، فحين شرع الصيام في صدر الإسلام، كان الناس يعتبرون رمضان فرصة لتحصيل ما فاتهم من بناء آخرتهم بانشغالهم طوال العام في أمور الدنيا وطلب الرزق والمعاش. كانت لديهم الرؤية الواضحة عن الحكمة الإلهية من الصوم في تربية النفس، واستعادة زمام السيطرة عليها بالتدرب من الصباح حتى المساء كل يوم، ولمدة شهر كامل..

تدريب على كبح جماح هذه النفس عن رغباتها، في سعي حثيث لإتمام صيانة دورية للقدرة على التحكم بالذات، دون إفراط في دلالتها، أو تفريط في حقها المشروع من الطيبات. تدريب وتذكير بنعمة الله على الإنسان، وإشعار بسيط له بقيمة هذه النعمة حين يُحرم منها لبضع ساعات.. تذكير بفقير أو مسكين يجوع طوال يومه وعلى مدار عامه، وليس بضع ساعات فقط لأيام معدودة. تدريب على سمو الروح عن الخلاف والتشاحن بلا ضرورة، وتمارين على إعفاف الجوارح وبالذات منها عينٌ ولسان.

ويترادف كل هذا مع تدريب آخر بتكثيف التعرض للنفحات الروحية من الصلاة، والقراءة، والتأمل في الكتاب الذي أنزله خالق كل شيء ليحكي لنا لِمَ خُلقنا، وعن أي جد أو عبث هي هذه الحياة. مرةً ثالثة هو مساس للروح، واستلهاً للسكينة، وممارسة للتأمل والتفكير والتدبر، وفرض مسافة معقولة بين المادة والقلب تجعله حراً غير خاضع لقيودها. ولكن ذلك الشهر الكريم في أيامنا هذه صار قصة عجيبة من الكفاح المادي!! الطعام فيه أجود ما يمكن، والتكلف فيه واضح، والتنوع في الأصناف على المائدة يشعرك بالتفنن في التلذذ بذلك. خيم السهرات الرمضانية وما تشهده من حفلات، صارت تنافس في قدسيتهما لدى البعض صلاة التراويح...!!

وذلك الكم الهائل من المسلسلات التي تعرضها القنوات المختلفة، يكاد يفوق ما يعرض طوال العام.. حتى صار رمضان هو الموسم الرئيسي لتجار المهنة بإقرارهم الصريح بذلك.

تبرم وانفعال دائم والحجة "أنا صائم"، وأحياناً حتى في الصباح الباكر قبل أن يبدأ المرء بالتأثر فعلاً بالصيام!! وكمية من الحجج والأعذار التي يطرحها الناس باسم الصيام ليتهربوا من الواجبات والمسؤوليات. فلم يعد رمضان لديهم هو تلك الفرصة التي ينتظرونها للتقرب إلى الله، وممارسة تطهير الروح وتنقيتها مما يعلق بها من شوائب الإفراط في المادة طوال العام. صار مجرد موروث ثقافي مادي واجب الاحترام، حيث يرى المرء أنه يبذل جهداً كبيراً طوال النهار ليحترم هذا التقليد التراثي، ويعتقد في قرارة نفسه أنه يستحق مكافأة مجزية مقابل هذا التعب، فيكافئ نفسه بأشهى أنواع الطعام على الإفطار، وبالإسراف في الملذات المباحة (وأحياناً غير المباحة) طوال الليل. وكأنه يُعوض ما يفوته منها طوال النهار. فلم يعد الصيام بعدها طقساً روحياً وغذاءً للنفس وتربية لها، أو فطاماً عن الملذات طواعية لاستعيد حريتها وعافيتها بعد أن ظلت طوال العام أسيرة لها ومتعلقة بها. بل صار وسيلة أخرى جديدة لممارسة ذلك الاستعجال على تحصيل نصيبنا من المتع المادية بلا هوادة، وصار مناسبة للتكلف في مظاهر هذا التحصيل، والنتيجة أن أفرغ هذا النشاط من مضمونه الروحي جملة وتفصيلاً.

تخيل نفسك فقيراً لا تملك قوت يومك، عش مع هذا الشعور بضع دقائق أو حتى ساعات؛ تخيل نفسك مريضاً لا تقوى على الحراك، أو لا ترى بعينيك، أو لا تعيش دون دواء باهظ الثمن فوق طاقة محفظتك؛ تخيل نفسك وحيداً أو يتيماً... تخيل ما شئت من أنواع الألم التي يمر بها الآخرون؛ أعط نفسك فرصة قصيرة لتعيش ذلك الشعور وتدرك ألمه...

حاول أحياناً أن تتخيل معاناة الآخرين، وتتخيل نفسك في مواقفهم بين الحين والآخر؛ فرغم أن ذلك قد يسبب قليلاً من الكآبة في البداية، ولكنه سرعان ما ينعكس عليك براحة نفسية، وابتسامة حقيقة غير مصطنعة تملو محياك.. إذ ستدرك كم النعم التي تعيش فيها.

إن قليلاً من الحزن والألم هو أمر إيجابي، مثله مثل قليل من الجهد في تنظيف مرآة علق بها الأتربة والبقع.. فبعد هذا المجهود القليل، تكون لديك صورة أنصح وأوضح لذاتك وللحقائق من حولك؛ صورة تعي أنه رغم بعض العيوب فيها، إلا أنها إجمالاً أكثر تألقاً وجمالاً مما تظن. إن هذا هو الفرق بين الحزن الإيجابي قصير المدى، وبين الكآبة السلبية طويلة الأمد. فلست بحاجة لأن تكون كذلك طوال الوقت، أو أن تستمتع بذلك التعذيب النفسي المازوخي للذات؛ فذاك خطأ في حد ذاته. ولكن القليل من هذا الألم هو كالمصل المضاد، مؤلمٌ قليلاً.. ولكن فيه حماية وأحياناً شفاء. لا تخشى الحزن.. فهو أحياناً ما نحتاج إلى قليل منه، كما نحتاج قليلاً من الملح في الطعام. إنها ليست دعوة لعيش التراجيديا، ووصم شخصيتك وطباعك بها؛ وليست إطلاقاً دعوة للحزن والكآبة.. بل على العكس، فإن التفاؤل، والابتسامة التي ترسمها على شفئك هي أبسط هدية تقدمها لذاتك، وللآخرين من حولك أيضاً.

الابتسامة..

حكى لي صديق ذات مرة قائلاً: " كنا في وقت مبكر من النهار.. وتحت حرارة الشمس كان ذلك الرجل البسيط يواجه مشكلة في سقاية أشجار الحديقة العامة قرب منزلي.. فكلما شرع في السقاية انفصل الخرطوم عن مصدر الماء، وانطلق شلال من الرذاذ معلناً إضراب الخرطوم عن العمل مجدداً...

وقفت أراقب المشهد من بعيد، فقد استمر هذا الحال لأكثر من نصف ساعة، وبدأ الأمر لي فكاهياً.. فكأنما أقسم ذلك الخرطوم ألا تُسقى تلك الحديقة في ذلك اليوم.

بعد قليل من الوقت بدأ الرجل يشتاط غضباً، وبدء يحدث نفسه بصوت عالٍ ومسموع مطلقاً الآهات وصرخات الألم المكتومة.. كان يتذمر ويشكو من العمل، ومن الحياة، ومن حظه فيها.. وطوال نحو عشر دقائق أخرى.. استمرت المعاناة والفشل، واستمر غضبه وصراخه في ازدياد؛ في حين كان المرأة يعبرون بجواره وكأن شيئاً لا يحدث، فيما حُزن الرجل وغضبه يتصاعدان بلا هواده، حتى خشيت أن يقدم على فعل أحمق يؤدي به نفسه..

كنت أشعر بألمه، فأنا أعرف جيداً ذلك الشعور بالفشل تحت الضغط، حيث يصل المرء لأن يفقد أحياناً قدرته على إدراك أشياء بسيطة وبديهية قد تحل المشكلة من جذورها؛ وحيث تصبح أنفه المشاكل لدينا وكأنها شعرة تقصم ظهر البعير.. وفي تلك اللحظة قررت أن أدفعه للابتسام مهما كان الثمن.. صحت به مع ابتسامة: صباح الخير يا عم، أعانك الله.

وإذ بغضب الرجل وكأنه نارٌ ألقى عليها الماء البارد فخمدت من فورها.. التفت حوله باحثاً عن مصدر الصوت، فلما نظر نحوي واستشعر الابتسامة في وجهي وصوتي؛ رد التحية، ثم شكاً بهدوء مشكلته في أربع أو خمس كلمات سريعة، وبصوت منقطع.. وكأنما كان يخشى اللوم أو التوبيخ على صراخه..

ثم أردف متنهداً: إن الله مع الصابرين.

مازحته ببضع كلمات وأنا ألقى إليه قطعة من الحلوى كانت بيدي.. تناولها الرجل مبتسماً وكأنه لم يكن أبداً كمرجلٍ يغلي من الغضب قبل أقل من دقيقة فقط...!!

وفجأة بدأ وكأنه انتبه أخيراً إلى سبب المشكلة.. وقام بتثبيت الخرطوم بالشكل الصحيح، وظل يروي الحديقة دون انقطاع طوال الساعات الثلاث التالية..

لقد كان هذا الرجل الغريب الذي لا أعرفه ولا يعرفني، ولم ألتق به مرة أخرى حتى يومنا هذا؛ كان يحتاج فقط إلى تلك الابتسامة.. يحتاج لأن يشعر أن ثمة من يُحس بآلامه.. لم يكن يحتاج المساعدة أو المجهود؛ كان فقط يحتاج ابتسامة بخل عليه بها عشرات من المارة مروا بجواره جميعاً وكأنه غير موجود.. فيما كان هو يأن ويشكو.. "

إنها الابتسامة.. شحنة روحية سريعة المفعول، تفعل كما السحر أحياناً.. تلتطف قلوباً قاسية، وتَجْبُرُ قلوباً منكسرة، وتغذي أرواحنا، كما تفعل السكريات بأجسادنا بالضبط؛ ولذا جعلها الله معادلة لأجر الصدقة^(١).

إنها الابتسامة النابعة من القلب، الابتسامة التي تخرج لتشعر الناس من حولك أنهم بشر، وليست تلك الابتسامة الصفراء التي نرسمها تصريفاً للأمور، وقضاء للمصالح. فليس أروع من ابتسامة صادقة بريئة، نابعة من قلب صافٍ، سوى ذلك الشعور الذي يتملكك حين تكون تلك الابتسامة منك أو إليك..

ولكنها غدت عملة نادرة؛ فلكل ابتسامة في يومنا هذا مغزى، وهدف، ومن ورائها مصلحة.. تهاني الحارة.. أنت الآن في القرن الواحد والعشرين.. إننا في زمن حيث ابتسامتك لا بد أن تكون في اللحظة المناسبة على منحى القرار الاستراتيجي، وقياس المنافع والخسائر؛ ولا بأس عليك ان استخدمت جهاز الكمبيوتر، لتقوم ببعض عمليات المحاكاة والتنبؤ كي تختار اللحظة المناسبة للابتسام؛ فأنت معذور.. فابتسامة خاطئة، أو في اللحظة غير المناسبة.. سيكون ثمنها كبيراً..

حسناً ربما أبالغ قليلاً.. ولكنها الحقيقة من حيث المبدأ...

(١) في الحديث عن الرسول ﷺ "تبسمك في وجه أخيك صدقة" رواه الترمذي والألباني والمنذري وابن حجر بعدة صيغ أو متون بنفس المعنى.

فقدنا جزءاً كبيراً من آدميتنا من أجل السعي وراء المادة والأرباح؛ ونسينا الهدف الأساسي الذي نجني من أجله هذه الأرباح.. نسينا لحظات السعادة والفرح الصادقة، والابتسامة التلقائية، وفرحة الطفولة البريئة.. ثم نعود على كبر وتتمنى أن يعود بنا الزمان ونصبح أطفالاً من جديد، كي نضحك ونبتسم بحرية..

أليس عجيب هذا الإنسان الذي نحياه في القرن الحادي والعشرين، والذي قادته المادية كما يقول ستيفن كوفي لرؤية الناس وكأنهم مجرد أشياء^(١). مجرد أشياء قابلة للاستبدال كما تستبدل أي قطعة في سيارتك بأخرى جديدة، كي تستمر الآلة في الدوران، وتستمر الطاحونة في سحق عظام أرواحنا.. !!

احتفظ دوماً بنضج عقلك ومشاعرك كشخص راشد وكبير، ولكن في نفس الوقت لا تُفْرِطْ (أو استعد إن كنت قد سبق وفِطِرْتَ فعلاً) في روح الطفولة والتلقائية التي بداخلك؛ فهذه الروح البريئة السعيدة هي التي ترسم أنقى الابتسامات على وجهك، وتغذي أنقى وأسمى أحلامك، وتنعكس إشعاعاتها بالإيجاب على كل من حولك.

احتفظ دوماً بتلك الابتسامة البسيطة الصادقة على وجهك فإنها زينة غالية في هذا الزمان.. وابدأ يومك دائماً بابتسامة ما امكنت ذلك، متذكراً وشاكراً لنعمة أن كل يوم هو يوم جديد وبداية جديدة...

ابتسم... 😊

(١) البديل الثالث - ستيفن ر. كوفي.

كن قوياً ومتفائلاً ولا تستسلم..

"كن قوياً في وجه الشدائد.." إنها نصيحة نموذجية تسمعا كل يوم وفي كل مكان، وربما قرأت عنها أكثر مما قرأتُ أنا عنها. ولذلك، دعني أوجز لك هنا خلاصة تجربتي الخاصة حول ذلك. أن تكون قوياً هو شيء لا يعتمد على الظروف، بل يعتمد عليك أنت وعلى اختيارك أن تكون ضعيفاً أو قوياً.

فرق دائماً بين قوتك وبين موقع القوة المتاح أو الذي توفره الظروف. فهناك فرق كبير بين أن تكون قوياً وبين أن تكون في موقع قوة، تماماً كما يوجد فرق بين أن تكون ضعيفاً وبين أن تكون في موقف ضعف. إن كونك في موقف القوة لا يجعلك تلقائياً شخصاً قوياً، وكونك في موقف ضعف لا يعني أنك ضعيف. فهناك الكثير من الأوقات التي يصبح فيها القوي في موقف ضعف، ويصبح الضعيف فيها في موقف قوة. لكن الأقوياء يقاثلون عندما يجدون أنفسهم في موقف ضعف ولا يستسلمون دون قتال.

علاوة على ذلك، دعني أخبرك بما قد يفاجئك على الرغم من أنك ربما تعرفه بالفعل بشكل ما. أحياناً نصبح ضعفاء لمجرد أننا نخاف من قوتنا. نحن نعلم مدى قوتنا، لكننا أحياناً نخشى فقط أن نسيء استخدام تلك القوة الهائلة التي نمتلكها، فنقوم بدفنها تحت طبقات من مشاعر الخوف والتصرف بضعف. حين تكون الحالة كذلك فإنك يجب أن تتعلم كيفية التعامل مع هذه القوة وإدارتها وتوجيهها بالشكل الصحيح بدلاً من دفنها. إنك بحاجة لأن تتعلم كيف توجه وتستخدم سلاحك بشكل صحيح بدلاً من إلقائه في البحر...!!

إنني لا أدعوك هنا لأن تضخم تقديرك لقوتك حد الخيال وتصاب بالغرور، كما قد يدعوك بعض المهرجين باسم التنمية البشرية وتطوير الذات، إنني فقط اقترح عليك أن تختار أن تكون قوياً وتعرف الحجم الحقيقي لقدرتك وقوتك.. لا أقل ولا أكثر..

إن اختيارك لأن تكون قوياً هو في حد ذاته مصدر من مصادر تغذيتك الروحية.. إن الاختيار بين أن تكون ضعيفاً أو قوياً هو بالنسبة للروح بالضبط كالاختيار بين تناول السم أو العسل بالنسبة للجسد المادي.. وهو يحتاج منك أن تدرك بشكل واضح أن مصدر قوتنا الحقيقي هو دائماً من داخلنا وليس من الخارج..

فليكن اختيارك دائماً أن تكون قوياً، فقوتك الحقيقة تنبع دائماً من داخلك..

إن البقاء قوياً في وسط الشدائد يتطلب منك أيضاً استخدام واحدة من أهم الأدوات وأكثرها فعالية في صندوق أدواتك: **التفاؤل**. إن التفاؤل هو الإيمان بأن الغد أفضل دون أن تُوقف ذلك على توقعات محددة.. إنه قناعة بأن القادم أفضل في مجمله، حتى وإن كانت هناك بعض التفاصيل السلبية أو غير المرغوبة.. إنه تفاؤل مبني على حسن الظن بالله^(١)، والتسليم والرضا بقضائه، والاستسلام لإرادته، والثقة في كرمه؛ ثم هو بعد ذلك قائمٌ على الثقة في ذاتك وقدرتك على تجاوز المحن والشدائد. أما بناء ذلك التفاؤل على توقعات معينة، فهو عادة مصدر للخيبة والإحباط.. فكلما علا سقف التوقعات، كلما علت معه الخيبة والإحباط لاحقاً؛ فنحن نشعر بالألم حين تخيب توقعاتنا. اجعلها عادةً لك أن تكون متفائلاً دائماً بأن الأفضل قادم، دون أن تتوقع شيئاً ما يعينه أو تنتظره، وستفاجأ كم هو كريم ذلك القدر.

السعادة والنجاح يحتاجان لأكبر قدر ممكن من التفاؤل، وأقل قدر من التوقعات.

⇐ كن متفائلاً بلا حدود، ولكن لا تتوقع أي شيءٍ تقريباً.

(١) روي في الحديث القدسي عن النبي ﷺ على لسان رب العالمين قوله : "أنا عند ظن عبدي بي.. فليظن بي ما يشاء.."- رواه كثيرون بنفس المعنى منهم البخاري والألباني والطبراني وابن حبان..

وتذكر دائماً أن موجات الحياة تأتي وتذهب كما هو الحال مع المد والجزر. والشخص المتفائل الذكي هو الذي يصارع من أجل النجاة إلى أقصى حدود قدرته في أوقات الجزر ولكنه لا يستسلم أبداً لأنه يعلم أنه سيكون هناك وقت للحصول والحصاد عند وصول المد..

لذا لا تستسلم بسهولة... في بعض الأحيان تكون الشدائد مجرد خصوم عنيدة تقااتك إلى أن تصيبك بالإرهاق، لكنها سوف تستسلم بطريقة أو بأخرى في النهاية...

أعلم أن هذه نصيحة متفائلة في حد ذاتها.. بصراحة، هذا ليس صحيحاً طوال الوقت، ولكنني فعلاً وجدتتها صحيحة في معظم الأوقات، وهو احتمال كافٍ كي تظل صامداً تُحاولُ قدر المستطاع ولا تستسلم.

ففي بعض الأحيان، تبدو الشدائد عنيدة، ولفترة طويلة قد يبدو أن كل جهودك غير مجدية وتذهب سُدى، ثم فجأة، وبعد نقطة معينة يتغير كل شيء وكأنما هو سحر حتى أنك لتتساءل عما كان يحدث!!

إن هذا نمطٌ تتبعه الأمور في هذه الحياة في بعض الأحيان وأنا أسميه الزحف إلى النقطة الحرجة. استمر في القتال والزحف نحو النقطة الحرجة... ففي بعض الأحيان نحن نستسلم قبل أن تبلغ جهودنا تلك النقطة الحرجة التي يتغير عندها كل شيء..

استمر في القتال إلى أن تصل إلى النقطة الحرجة وتمر من عنق الزجاجة.

إن النقطة الحرجة هي ببساطة النقطة التي يحدث فيها شيء ما (سواء كان إيجابياً أو سلبياً) أو يبدأ في الحدوث، بحيث أنه قبل الوصول إلى هذه النقطة، فإن النتائج لا شيء، أو أنها صغيرة بما يكفي لإهمالها...

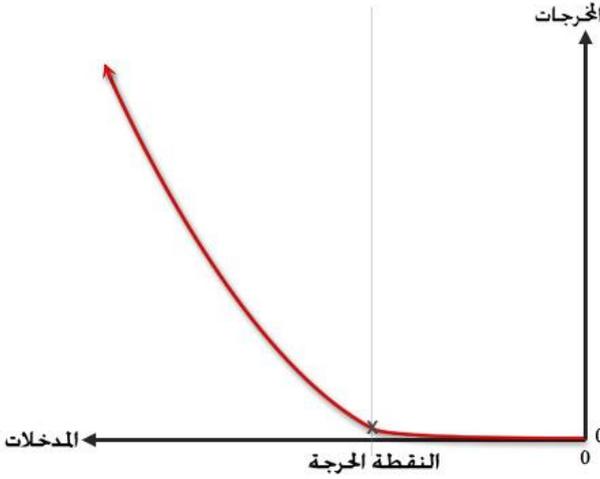
لنفترض أن سيارتك قد تعطلت في منتصف الطريق، وأنت تحاول دفعها وتحريكها. لقد دفعت بشدة، لكن لم تتمكن من تحريكها ولو لبوصة واحدة. طلبت المساعدة من أحدهم، ودفعت كلاكما معاً، لكن السيارة لا تزال تقف هناك كالصخرة. جاء شخص ثالث للمساعدة، وهذه المرة، بالكاد تحركت السيارة بضع سنتيمترات بشق الأنف... ولكن عندما انضم إليكم رجلٌ رابع بدأت السيارة تتحرك فعلاً. والآن، إذا جاء رجل خامس للمساعدة، فإن القليل من المساعدة التي سيقدمها ستؤدي إلى اختلاف كبير في السرعة والمسافة التي ستقطعها السيارة لأنها قد بدأت بالفعل في التسارع. وسيكون هذا أوضح أكثر فأكثر مع الرجل السادس والسابع وهلم جرأاً...

يمكننا أن نقول هنا أن النقطة الحرجة كانت قوة ٤ رجال لأنه قبل ذلك كانت النتيجة لا شيء، أو صغيرة جداً بحيث لا يمكن أخذها في الاعتبار.

في نمط الزحف إلى النقطة الحرجة، تأخذ النتائج مساراً يبدو كما لو كان يزحف محاولاً الوصول إلى النقطة الحرجة حيث يجد هناك فجأة نوعاً من المنشطات ويبدأ في النمو بسرعة كبيرة. إذ أن المخرجات أو النتائج تكون صغيرة جداً أو حتى لا شيء طالما كانت المدخلات أقل من قيمة معينة. ويكون نمو قيمة المخرجات بطيئاً جداً مقارنة بالزيادة في المدخلات...

فأنت تستمر في إضافة أو زيادة المدخلات، ولكن لا يحدث أي شيء، أو أن النتيجة صغيرة جداً بحيث يمكن تجاهلها.

وبمجرد أن نصل إلى القيمة الحرجة للمدخلات يتغير الوضع فجأة... إذ يبدأ المنحنى في اتخاذ شكل المنحنى الأسّي بعد تلك النقطة، وتزداد قيمة المخرجات بشكل كبير مع كل زيادة بسيطة في المدخلات أو حتى في بعض الأحيان بدون أي زيادات أخرى، حيث يأخذ المنحنى مساراً عمودياً تقريباً في مثل هذه الحالة.



إنه من المفيد أن تضع في اعتبارك احتمالية انطباق هذا النمط على الحالة محل الدراسة قبل أن تتخذ القرار ولكن بالتأكيد ليست كل الأمور تسير على هذا النحو أو تتبع هذا النمط، فاحذر أن تتخذ من ذلك حُجَّةً تبرر بها لنفسك أو لغيرك عناداً أحمقاً، إذ يخلط الكثيرون دوماً بين العناد الأحمق وبين الصبر والقتال عدم الاستسلام..

إن العناد الأحمق هو أن تكتشف أنك على خطأ أو أنك تتبع الوسيلة الخطأ ومع ذلك تصر على نفس الغاية أو تستمر على نفس النهج.. أما الصبر وعدم الاستسلام فهما قائمين على صحة الموقف والهدف وبذل الحيلة الممكنة حتى وإن تبدى أنها قد لا توصل ولكنها أقصى ما نستطيع من الأسباب بانتظار النصر والفرج من رب العالمين...

وبين هذا وذاك خيط رفيع... ففي الأولى نحن ندافع عن كبرياننا وغرورنا بذلك العناد الأحمق ونرفض الإقرار بأننا مخطئون بشكل أو بآخر... أما في الثانية فنحن ندافع عن الصواب وعن الحق وعن المبدأ ونرفض الاستسلام للعجز وقلة الحيلة... وشتان بين هذا وذاك.

إن قرار القتال حتى النهاية أو الاستسلام والتخلي عن أمرٍ ما في لحظة معينة هو قرارك أنت وحدك اعتماداً على معطيات الموقف وخبراتك والوقت المتاح والظروف العامة. وأيضاً، يلعب حدسك دوراً مهماً في مثل هذه اللحظات. فإن استشكل عليك الأمر في وقتٍ ما فاستشر ضميرك... هل أنا على صواب أم على خطأ؟ وهل هناك أسلوب أو وسيلة أفضل أم لا...؟ نح جانباً غرورك وكبرياءك وكن صادقاً مع نفسك قبل أن تتخذ قرارك بالتوقف أو الاستمرار في القتال حتى النهاية...

فإن اطمأن قلبك لما تفعل فلا تستسلم وتذكر أن هذا الوقت سيمر على أي حال...

تذكر هذه الحقيقة في كل مرة تجد نفسك في موقف خطير. سيمضي هذا الوقت، ومهما كان ما تشعر به الآن فإنه سيصبح مجرد ذكرى يوماً ما. ومهما كانت المشاعر الفظيعة التي لديك الآن، فهي لن تدوم إلى الأبد. لكن هل تعرف ما الذي سيستمر معك حقاً؟ إنه كيف ستتذكر هذه اللحظات فيما بعد... إن هذا هو ما سيستمر معك إلى الأبد... فكيف تريد أن تتذكرها؟ هل تحب أن تتذكر أنك كنت جباناً أو ضعيفاً...؟ أم تريد أن تتذكر أنك كنت قوياً، ووقفت كرجل، وقاتلت حتى آخر نفس، وفي الغالب أنك خرجت بطلاً منتصراً بشكل أو بآخر...

عندما ينتهي كل شيء، فإن هذا هو ما قد يهملك حقاً في النهاية.

كن قوياً ومتفائلاً ولا تستسلم.. فهذا الوقت سيمر على أي حال.. اظفر بانتصارك.. انتزعه انتزاعاً.. قاتل حتى النهاية وحتى الرmq الأخير.. فإما أن تنتصر و إما أن تموت واقفاً كما يموت الرجال..

وأخيراً هنا... فإننا في أحيانٍ كثيرة نختار الاستسلام فقط لأنه لم يعد لدينا ما يكفي من الطاقة للاستمرار... أصبحنا مستنزفين ومنهكين ولم يعد بمقدورنا الاستمرار أكثر من ذلك.. أو أننا ندرك أن الاستمرار في معركة ما سيكون استنزافاً لطاقتنا دون طائل أو عائد يبرر ذلك الاستنزاف، وأنه من الأفضل أن نوجه أو نوفر تلك الطاقة لمعركة أخرى أهم... وهنا عليك أن تكون صادقاً مع نفسك، فإن لم يكن الخوف أو ضعف الإيمان واليقين هما الدافع لهذا الاستسلام فإن الحكمة أحياناً تقتضي أن ننحني إلى أن تمر العاصفة، أو نأخذ استراحة محارب.

ولكن ذلك استثناءً وليس القاعدة، ويبقى ضميرك وحده هنا هو الحكم في كل حالة وفي كل لحظة...

ولكن من المهم أيضاً أن تتعلم كيف تدير طاقتك الذاتية بنجاح وفعالية حتى تتجنب إلى أقصى قدر ممكن الوصول إلى مثل هذه الحالة من الاستنزاف والإنهاك... إذ يجب أن تعرف متى يحين وقت الراحة.. ومتى يكون وقت العمل والقتال والصيد...



الإدارة الفعّالة للطاقة الذاتية..

"مهما كانت جودة المُحرك وفخامته، فإنه لن يعمل دون وقود..."

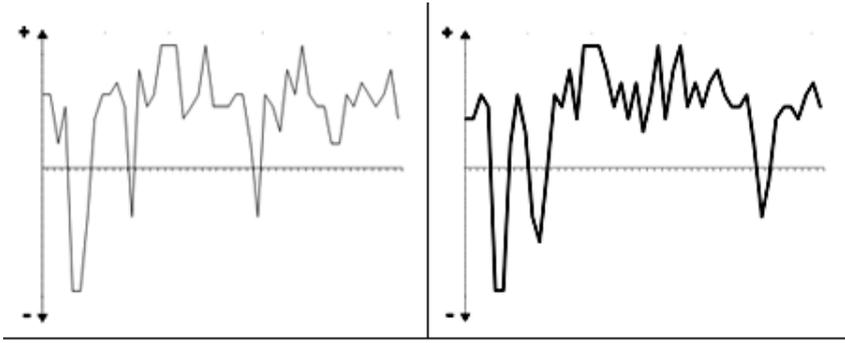
كثر الحديث في السنوات الأخيرة عن الطاقة الذاتية ولكن للأسف تصدر الهراء والخزعبلات والخرافات المشهد حتى أصبح عبثياً وأصبح مجرد ذكر الأمر مثيراً للاشمئزاز أو السخرية أو كلاهما معاً. لذا دعنا أولاً نحدد هنا بمنطق علمي ما نعنيه بمفهوم الطاقة الذاتية بعيداً عن كل تلك الخزعبلات قبل أن نتحدث عن إدارتها بشكل فعّال.

الطاقة الذاتية..

إن الطاقة هي القدرة على الفعل ويمكننا تعريف **الطاقة الذاتية** باختصار على أنها مقدار القدرة التي نمتلكها للأداء المادي والمعنوي في حياتنا اليومية. وهي **محصلة جمع** مستوى قدرة المكون المادي لدينا (والتي تشمل كل ما يتعلق بالعالم المادي بداية بالعامل الصحي وهو الأهم، ثم جميع الوسائل المادية المساعدة كالظروف المالية والاجتماعية وغيرها). مع مستوى قدرة المكون **الروحي** (أو كما نسميها بالمعنويات). فتلك المحصلة هي التي تحدد مقدار الفاعلية التي تتحقق لنا في الحياة اليومية؛ وكذلك تحدد مقدار القدرة التي تتمتع بها منظومتنا الفكرية على القيام بوظائفها المختلفة بشكل فعّال.

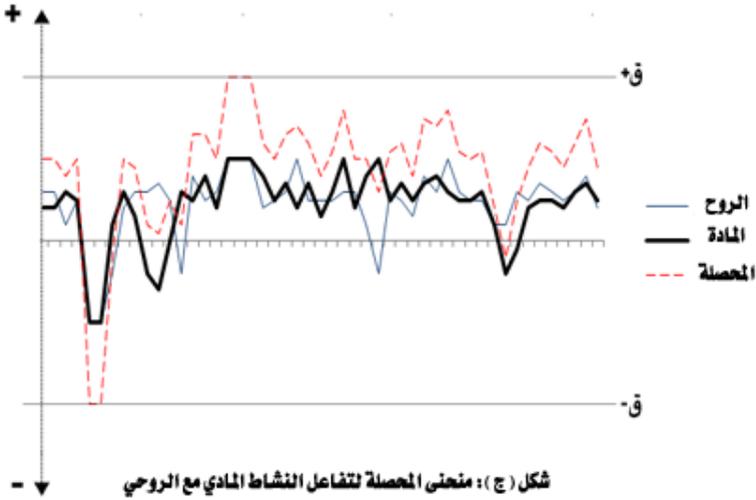
للتبسيط دعنا نأخذ مثلاً عشوائياً لعينة من مستوى القدرة لكل من المكونين الروحي والمادي في فترة ما ونحاول تمثيلها بخط بياني كما هو موضح بالشكل التالي (أ ، ب).

وبالتأكيد فإن هذا التمثيل هو تقريب افتراضي لإيضاح الفكرة وذلك أولاً لصعوبة حصر مستوى القدرة المادية إجمالاً، وثانياً لعدم وجود طريقة فعلية للتعبير عن مستوى القدرة الروحية بشكل رقمي.



شكل (ب) : عينة من منحني قيم النشاط المادي خلال نفس الفترة

شكل (أ) : عينة من منحني قيم النشاط الروحي خلال فترة ما



شكل (ج) : منحني المحصلة لتفاعل النشاط المادي مع الروحي

عندما نجمع الخطيين كلا الشكلين في مخطط واحد كما في الشكل (ج)؛ سيبدو لنا في البداية أن هناك نوعاً من التداخل عشوائي غير واضح المعالم بينهما، وكأنهما موجتان منفصلتان تختلطان عشوائياً. ولكن عند رسم منحني ثالث (الخط المتقطع) ليمثل محصلة الجمع في كل لحظة، نكون بصدد صورة مختلفة وواضحة عن طبيعة التفاعل بينهما.

ففي الشكلين (أ، ب) يمكنك أن تميز النقاط التي يبلغ فيها كل من المكونين مستوياته القصوى والدنيا؛ أما في الشكل (ج) فيمكنك ملاحظة التزامن بين بعض هذه النقاط؛ حيث تتزامن بعضها عند أقصى قدر إيجابي طبيعي، وبعضها الآخر بالعكس عند أقصى مستوى سلبي طبيعي. كما يمكنك أن ترى المحصلة، والتي تمثل حاصل الجمع لقدرتنا المادية مع قدرتنا الروحية؛ وبذلك فإنها تمثل مقدار الطاقة الكلية التي نمتلكها، أو كمية الأداء والفعل، أو الإنجاز الحقيقي الذي يمكننا القيام به؛ سواء في العمل أو في مختلف شؤون الحياة. ويمكنك أن تتخيل كيف تكون الأوضاع حين نكون في المستوى (ق+) حيث أقصى قدرة مادية وروحية اعتيادية لدينا؛ وأيضاً من السهل أن نتصور الأوضاع المعاكسة عند المستوى (ق-) حيث أدنى المستويات الاعتيادية الممكنة من القدرة المادية والروحية.

الطاقة الكامنة..

إلى جوار الطاقة الذاتية الظاهرة المعتادة، يشكل تفاعل الروح مع المادة بداخلنا نوعاً من الطاقة الذاتية الكامنة التي تبدو كخليط من الطاقة الروحية والمادية المخزونة بداخلنا؛ ولا تستخدم أو تخرج إلى حيز الإدراك في الظروف الطبيعية المعتادة؛ ولكن تأثيرها يظهر جلياً في الأوقات والظروف الاستثنائية. بشكل عام يمكننا القول أننا نحفظ بطاقتنا في مستويين: أحدهما مشابه لمحفظة في جيبك، بالقرب من أطراف أصابعك، حيث تحدث عمليات الإيداع والسحب المستمرة طوال الوقت. أما المستوى الآخر فمشابه لحساب التوفير المصرفي، حيث تقوم بإيداع كل ما يتجاوز متطلباتك المعتادة، ليتم سحبها فقط في الظروف الاستثنائية، وفي هذه الحالة فإننا نسميها بالطاقة الكامنة.

الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية..

بما أن الطاقة هي القدرة على الفعل فإن كل زيادة في هذه القدرة هو إضافة إيجابية لطاقتنا وكل استهلاك أو نقص أو عجز في القدرة على الفعل هو خصم سلبي من مستوى طاقتنا أو مستوى قدرتنا على الفعل. ويجب أن نفرق هنا بين هذا المفهوم من جهة وبين الأشكال التي يمكن أن تخرج هذه الطاقة من خلالها والآثار التي يمكن أن تتركها والتي قد تكون إيجابية أو سلبية...

فلا وجود فعلي لما يسمى بالطاقة الإيجابية والسلبية هنا بشكل مجرد. فما اعتدنا على تسميته بالطاقة الإيجابية هو ببساطة كل استغلال للطاقة بحقيقتها المجردة كقدرة على الفعل المادي أو المعنوي يكون له تأثير إيجابي على مستوى قدرتنا أو قدرة غيرنا على الفعل المادي أو المعنوي من خلال الأثر الذي يتركه سواء كان هذا الأثر مادياً أو معنوياً. وبالعكس فما يسمى بالطاقة السلبية هي كل استغلال مادي أو معنوي للطاقة التي نمتلكها يكون له أثر سلبي مادي أو معنوي. بعبارة أخرى فإن مفهوم الإيجابية والسلبية ليس صفة ملازمة لنوع من الطاقة كما قد توحي إلينا خزعات إدارة الطاقة المنتشرة اليوم، بل هو أمر قابلٌ للتغيير وخاضع للاختيار بالطريقة المناسبة لكل حالة.

فمثلاً حين تمتلك قدراً من الطاقة لتبثها أو تنقلها لمن حولك فإنه اختيارك أن تبثها بشكل يولد المزيد من الطاقة والقدرة على الفعل لدى الآخرين فتكون مصدراً لما نسميه مجازاً بالطاقة الإيجابية، أو أن تبثها بشكل يولد لديهم العجز والاستهلاك غير المثمر لطاقتهم فتصبح مصدراً لما يمكن أن نطلق عليه وصف الطاقة السلبية. وهو أيضاً اختيارهم لردة فعلهم من خلال مساحة الإرادة الخاصة بهم ما بين القبول بالشكل الذي تبثه من الطاقة أو التمرد عليه وعكس تأثيره سواء بالسلب أو الإيجاب في الحالتين، وقس على ذلك.

دورة النشاط والطاقة..

قبل أن نتحدث عن إدارة طاقنا الذاتية بشكل فعّال، قد يكون من المفيد أن نستعرض ما يمكن أن نسميه دورة النشاط والطاقة لدينا. إن القيام بأي نشاط يحتاج إلى الطاقة التي تدفعه، وتحركه، وتستهلك خلال القيام به. إن المصدر الرئيسي للحصول على هذه الطاقة، يأتي من التغذية المباشرة وغير المباشرة، والتي تحدث من خلال إجمالي الأنشطة التي نقوم بها للحفاظ على صحة كلا المكونين الروحي والمادي. وبالتأكيد ليست كل طاقة لدينا تترجم فوراً إلى نشاط. فأحياناً نمتلك الطاقة أو القدرة، ولكننا نستبقها ولا نحولها إلى أنشطة (أي لا نقوم بأنشطة تستهلك كل الطاقة المتاحة)، وكذلك فإننا أحياناً أخرى لا نمتلك الطاقة الكافية لأداء الأنشطة المطلوبة، فنقوم ببعض الأنشطة التي تغذي هذه الطاقة أو المقدرة.

بعبارة أخرى.. فإن النشاط والطاقة يدوران في دورة مستمرة؛ حيث تولد الأنشطة الطاقة، وتستهلك أنشطة أخرى هذه الطاقة وهكذا دواليك. إن بعض الأنشطة تولد طاقات روحية بشكل مباشر وفوري، في حين تولد أنشطة أخرى طاقة روحية لا تظهر إلا بعد فترة من الوقت؛ وينطبق نفس الكلام على الأنشطة التي تولد الطاقة المادية. فحين نستشعر انخفاضاً في مستوى شكل من أشكال الطاقة المادية أو الروحية، فإننا عادة نقوم برفعه من خلال ممارسة الأنشطة التي تولد الطاقة المناسبة بشكل فوري. إننا نفعل ذلك في كثير من الأحيان بشكل تلقائي، كنا تناول الطعام حين نشعر بالجوع كمصدر مباشر للطاقة المادية، أو نخرج للمشي أو نمارح صديقاً، أو حتى شخص غريب لنحصل على بعض الطاقة الروحية بشكل سريع ومباشر.

ولاستكمال بقية الصورة؛ فمن الضروري أن ندرك أيضاً أن الأنشطة المادية تعطي أيضاً طاقة روحية، والعكس صحيح.. حيث تولد الأنشطة الروحية طاقة مادية كذلك...

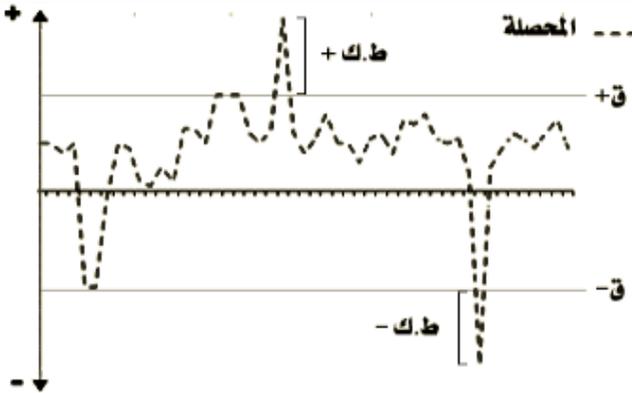
إن أي نشاط نقوم به مهما كان صغيراً أو كبيراً له جانبين، أحدهما مادي والآخر روحي، وان تفاوتت النسب بينها حسب طبيعة كل نشاط؛ وكل من الجانبين يؤثر في مستوى الطاقة التي يمتلكها الجانب الآخر، إما بالاستهلاك منها أو بالإضافة إليها. أي أن هناك في الحقيقة تحويل للطاقة يحدث ما بين الجانبين المادي والروحي عبر أنواع معينة من الأنشطة.. فنحن حين نعاني من انخفاض طاقتنا الروحية يحدث أن نقوم بتعويض ذلك ببعض الأنشطة المادية التي تولد طاقات روحية، فحين تشعر بالاكنتاب مثلاً، وتقوم بممارسة بعض التمارين الرياضية، أو بعض الشعائر الدينية التي تحتاج مجهوداً بديناً، أو عمليات صيانة المنزل: كإصلاح كرسي مكسور، أو وصلة ماء معطلة... إلخ. فإنك تحول قدرًا من طاقتك المادية إلى طاقة روحية. والعكس صحيح أيضاً، فكثيراً ما نعاني من ضعف في الجوانب المادية، ونمارس تلك الأنشطة الروحية التي تولد لدينا طاقة مادية، كما يحدث مثلاً لذلك المريض ذو المعنويات المرتفعة، والذي يشفى سريعاً مقارنة بآخر طاقتة الروحية أضعف. إن الإغراق في الأمثلة ومحاولة تصنيفها، ليس هدفاً في حد ذاته هنا؛ فالأهم هو أن ندرك الفكرة والمبدأ...

انطلاق الطاقة الكامنة..

بالتأكيد فإن جزءاً لا بأس به من الطاقة الزائدة لدينا يتم تحويله خلال دورة النشاط والطاقة إلى رصيد مخزون كطاقة كامنة. كما يحدث مثلاً عند الجمع بين التغذية المناسبة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو عند ادخار بعض المال، أو المواظبة على أداء الشعائر الدينية بشكل دوري، أو تحسين العلاقات الاجتماعية طويلة الأمد... إلخ. إن السحب من هذا الرصيد المخزون من الطاقة في الظروف الاستثنائية عملية معقدة تتخذ عدة أشكال...

فقد يكون السحب ناعماً سلساً يبدو كمجرد امتداد لعملية الاستهلاك المعتادة، وهذا هو الشكل الذي يُحبذ أن نستهدفه عادة عندما نقرر القيام بالسحب من هذا الرصيد.. وقد يأخذ السحب أيضاً شكل انفجار يؤثر على إجمالي محصلة الطاقة لدينا بشكل استثنائي واضح، وستعتمد طبيعة ذلك التأثير على طبيعة هذا الانفجار، والذي قد يأخذ شكلاً إيجابياً حيناً وشكلاً سلبياً في حين آخر.

فحين يكون اندفاع طاقة هذا الانفجار في الاتجاه السلبي يتشكل ما يشبه الثقب الأسود في منظومة الطاقة لدينا تنجذب معه مستويات طاقتنا الذاتية ليس إلى القاع فقط، وإنما إلى مستويات متطرفة في الهبوط أكثر من ذلك بكثير؛ وتظهر تداعياتها على شكل حالات اكتئاب شديدة، وعجز معنوي ومادي. وفي المقابل، فإن حصيلة استثنائية تضاف إلى حصيلة الطاقة الذاتية لدينا حين تندفع هذه الطاقة الكامنة في الاتجاه الإيجابي؛ حيث تقفز محصلة الأداء في هذه الحالة إلى عدة أضعاف، متخطية الطاقة القصوى الطبيعية المعتادة؛ وتحدث من خلالها الإنجازات العظيمة، بل وأحياناً ما يمكن أن نسميه تجاوزاً بالمعجزات.



الطاقة الكامنة في شكلها السلبي والإيجابي

ورغم بقاء تأثير العوامل المادية بكل تأكيد؛ فإن العوامل التي تحدد اتجاه هذا الانفجار أغلبها روحية، وهذا سبب آخر لإيلاء الجانب الروحي لدينا اهتماماً خاصاً.

إن من أشهر الأمثلة التي قد نعرفها جميعاً عن حالات انطلاق مثل هذه الطاقة الكامنة هي خروجها في حالات الخطر والغضب... ولكن من المفيد أيضاً أن ندرك هنا أن هذه الطاقة الكامنة يمكن أن تخرج في شكلها الإيجابي أو السلبي بمجرد حدوث تغيير حاد في مستوى الطاقة الروحية أو المادية أو كلاهما؛ سواء كان التغيير صعوداً حاداً، أو هبوطاً حاداً. إذ يسبب ذلك التغيير الحاد زلزالاً بداخلنا يغير من موقع نقطة الصفر إن صح الوصف⁽¹⁾؛ وتغير معها مستويات القمة والقاع أيضاً، بحيث تنفجر هذه الطاقات الكامنة عند مستويات تختلف عن المعتاد، فالأمر كله عملية نسبية.

إلا أن الأهم والجدير بالذكر هنا.. هو أنه يمكننا أن نخرجها إرادياً عند الضرورة لإنجاز المهام الشاقة أو شبه المستحيلة.. فخرج هذه الطاقة أو عدمه من حيث المبدأ؛ وكذلك تحديد اتجاه اندفاعها؛ يمكن أن يخضع لإرادتنا وتوجيهنا الواعي، بقليل من الممارسة والفهم والحكمة، وهنا يلعب مدى تطور منظومتنا الفكرية دوراً أساسياً في هذا السياق. وقد تخرج هذه الطاقة أيضاً عند تزامن القمم مثلاً؛ فتزامن قمة روحية موجبة مع قمة مادية موجبة مثلها، قد يؤدي إلى انفجار هذه الطاقة الكامنة في شكلها الإيجابي؛ والعكس صحيح أيضاً عند القيعان السالبة. وحين تلعب الإرادة الواعية دورها، فإنه قد يحدث العكس تماماً عند تزامن القيعان السالبة مثلاً، فيتم تفجير الطاقة الكامنة في الاتجاه الإيجابي إرادياً عند نقطة الحضيض بدلاً من الاتجاه السلبي.

(1) حالة الصفر هنا حالة نظرية افتراضية أكثر منها حالة واقعية، حيث أنه عملياً لا وجود لهذه الحالة بشكل حقيقي إلا في حالة الموت. فحتى في حالة النوم فإن هناك طاقات تستهلك، وإنجازات تتحقق في عالم اللاوعي لدينا، وكذلك في أجسادنا المادية نفسها. ولكننا نفترض وجود هذه الحالة نظرياً هنا، كمرجع يمكن القياس بالنسبة له.

من الضروري هنا أن نذكر أن البقاء في المستوى الأقصى من الطاقة الكلية الناجم عن انطلاق الطاقة الكامنة لا يدوم بطبيعة الحال إلا لفترة قصيرة.. فالظروف تتغير باستمرار، كما أن انتهاء الشحنة وضعف الطاقة هو أمر طبيعي جداً. فالإنجاز المضاعف يستهلك في النهاية كلا المكونين المادي والروحي بشكل أسرع كثيراً، مما يؤدي في النهاية بالضرورة إلى نزول مستوى طاقنا مرة أخرى. أما إذا حدث واستمر الإنسان لسبب أو لآخر في هذا المستوى الأقصى لفترة طويلة، فإن ذلك يعقبه حالة انهيار لاحقة بسبب شدة الاستهلاك، وقد تصل بنا إلى القاع المعاكس.

في المقابل؛ فإن الاستمرار في القاع السالب لفترة طويلة يؤدي في النهاية إلى الانهيار الكامل والجنون، أو حتى الانتحار. وحين يصل الإنسان الطبيعي إلى هذه النقطة ويبقى فيها لفترة قصيرة فإنه عادة ما تستثار فيه الرغبة الكامنة بالحياة بشكل تلقائي، وينطلق نداء الاستنفار العام جاذباً إياه صعوداً إلى مستويات أعلى أكثر أماناً.. بغض النظر في تلك اللحظة عن كون هذا المستوى الأعلى ذو محصلة سلبية أو إيجابية.. فذلك يتحدد تبعاً لطبيعة الموقف، والظروف، وقوة الإرادة.. وأحياناً يصل ذلك الاستنفار إلى الارتقاء بشكل حاد وصولاً إلى المستوى المقابل في القمة الإيجابية في بعض الحالات.

إن البقاء في القمة أو القاع لبعض الوقت قد يحدث عرضاً من حين لآخر بشكل طبيعي تحت تأثير بعض الظروف المحيطة، ولكن استمرار حدوث ذلك بشكل مزمن ودائم، ولفترات طويلة؛ هو عرض وسبب في آن واحد لعدد من الأمراض النفسية التي تؤثر على مسار حياة الإنسان بشكل جدي؛ مثل حالات الهوس والاكْتئاب المزمنة، واضطرابات ما بعد الصدمة، وحالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطبية، سواء كان ذلك نتيجة طول البقاء في القمة أو القاع، أو نتيجة استمرار التذبذب والتقلب والانتقال الحاد المستمر بينهما...

ففي كل تلك الحالات يبدأ منحى المحصلة في تجاوز الحدود القصوى الممكنة التي يتحملها الإنسان في الظروف الطبيعية، ليصل إلى مستويات أكثر تطرفاً وخطورة.

ولكون الأمراض النفسية خارج نطاق حديثنا هنا؛ فسنخطى بالتالي الحديث عن هذه الحالات وسنقفز مباشرة إلى الحديث عن كيفية تجنب الوصول إلى تلك المراحل من البداية، وذلك بالحفاظ على أعلى مستوى آمن ممكن من الفعالية والإبداع والانتاجية في حياتنا اليومية من خلال الإدارة الفعّالة للطاقة الذاتية، بحيث نبقى ضمن نطاق مستوى الحياة الطبيعية المقبولة؛ والتي يحدث فيها باستمرار تذبذب معقول بين القيم السلبية والإيجابية، والوصول عَرَضاً إلى القمم بشكل عابر في بعض الأحيان، ولفترات قصيرة فقط، وتحت تأثير ظروف معينة... وبداية هذا الحديث أن نجيب عن سؤال مهم...

بين الإرادة والطاقة..

إن هناك نقطة محورية وهامة تتعلق بطاقتنا الذاتية وإرادتنا.. فهناك سؤال جوهري ربما يكون قد تبادر إلى ذهنك.. فهل طاقتنا ملك إرادتنا وطوع لها؟ أم أننا مجرد انعكاس لهذه الطاقة وتأثيراتها؟ فبما أن ذواتنا هي في الأساس المكون الروحي الخالد، قبل أن تتصل بالمكون المادي الفاني في وقت ما؛ فإن قدرة الروح والإرادة بشكل إفتراضي هي القائدة والمسيطرة.. إلا أن الحقيقة ومن الناحية العملية هي أن طاقتنا الذاتية خاضعة لتجاذب مستمر بين إرادتنا من ناحية، وظروفنا التي تؤثر على توليد واستهلاك طاقتنا من ناحية أخرى. فرغم أنه تبقى للإرادة الكلمة الأعلى كونها جزءاً من المكون الروحي لنا، ولكنها في النهاية تبقى ذات تفوق نسبي وليس مطلقاً؛ فتارة تكون الأقوى، وتارة تغلبها الظروف...

إن إرادتك ورغبتك وأفكارك لها تأثير قوي وواضح على مستوى طاقتك، وعلى اختيارك لطبيعة الأنشطة التي تقوم بها؛ ولكن هذه الإرادة نفسها تتأثر بالأنشطة التي تقوم بها.. فبعض الأنشطة تحفز إرادتك لأداء أنشطة معينة تالية، وتثبط في المقابل رغبتك في أداء أنشطة أخرى. ووجود الطاقة يحفزك أحياناً على أنشطة معينة وغيابها يثبطك عن القيام بأنشطة أخرى. إن عمليات التجاذب هذه تغير عادة الوضع الافتراضي من حين لآخر، خصوصاً حين تكون أفكارنا نفسها غير داعمة لذلك، مما يتطلب منا المجهود الذكي لاستعادته.. إن دورك الأساسي هنا.. يكمن في أن تكون رغبتك وإرادتك هي العامل الأكثر حسماً.. فتصبح طاقتك الروحية والمادية طوعاً لها يمكنك التحكم بها كيف شئت.

ولكن يجب الانتباه هنا أيضاً إلى أن حدود قوة الإرادة تلك يجب أن تتوقف عند القدرة على التحفيز والتوجيه، دون أن نصل أو حتى نحاول الوصول إلى حد السيطرة المطلقة، وإلا لواجهنا حالة لا إنسانية نعجز عن التعامل معها ضمن حدود قوانين هذا العالم. فالسيطرة الكاملة تفقدك لذة الحياة؛ لذة أن تشعر أنك إنسان طبيعي يعتربه الفرح والحزن من حين لآخر، ولذة التعلم من الخطأ، ولذة الحاجة إلى الاجتهاد.. إنها حالة غير طبيعية لا يمكن أن تستمر حتى إن حدثت. لذا فإن الهدف دوماً لا يجب أن يكون إحكام السيطرة، بل الحفاظ على التوازن من خلال العمل على إصلاح الخلل واستعادة ذلك التوازن، بحيث تظل الأمور في مجملها ضمن نطاق التحكم والتوجيه.

ففي النهاية فإن الإدارة الفعّالة لطاقتنا الذاتية تحتاج أن تكون إرادتنا هي الأقوى نسبياً بما يكفي لأن نحقق ذلك التوازن في معظم الوقت.. ومن خلال هذه الإرادة الواعية يمكننا تطبيق بعض الاستراتيجيات والأفكار المناسبة لإدارة طاقتنا وأنشطتنا بشكل فعّال، أو بعبارة أخرى.. تطبيق ما أسميه بالإداقة.

الإدافة..

الإدافة (Manergizement) هي مصطلحٌ جديد تم نحته أصلاً باللغة الإنجليزية من كلمتي **الإدارة** (Management) و**الطاقة** (Energy) ليكون مصدره **يُدِيق** (To Manergize). الإدافة كمفهوم هي ببساطة تطبيق مبادئ إدارة الطاقة، وعند استخدامها كفعلٍ فإنها تعني إدارة الطاقة أثناء القيام بالشيء. فدافة شيء ما يعني حرفياً القيام بشيء ما وإدارة طاقتك أثناء القيام بذلك الشيء. لذا، فإن إدافة حياتك مثلاً تعني إدارة طاقتك أثناء تعاملك مع معطيات هذه الحياة.

والحقيقة أن الكلمة بالإنجليزية خرجت بالأصل صدفة أثناء كلام عابر ثم وجدتها مناسبةً للتعبير عن عملية إدارة طاقة الشخص أثناء القيام بشيء ما ويمكن استخدامها ببساطة في حياتنا اليومية كاسم، وفعل، وصفة، وظرف. وكلمة إدافة هي أقرب دمج يمكن نطقه في اللغة العربية لنفس الكلمتين ويمكن في نفس الوقت تصريفه^(١)، كأن تقول "سأدِيق هذا المشروع"، "إنهم يدِيقون عملهم"، "هذه هي النسخة المدافة من الخطة"، "إنه يحل المشكلة بشكل إدافي".

بشكل عام يعبر مصطلح الإدافة عن ممارسة مسؤوليتك في إدارة وقتك وطاقتك وقدرتك الإنتاجية وتحديد كيفية استخدامها بالضبط، ووضع خطط لذلك، ثم تنفيذ تلك الخطط وجلبها إلى عالم الواقع.

كما يُعبر أيضاً عن ممارسة تلك المسؤولية كل صباح لتحديد كيف تريد أن يمضي يومك، وممارستها على المستوى اللحظي لضبط نفسك وقدرتك الإنتاجية مع ظروفك الحالية باتخاذ القرارات اللحظية الصحيحة.

(١) على نحو: أداق يدِيق إدافة فهو دانق ومُدِيق ومُداق إدافياً

بعبارة بسيطة إنها تتعلق باستخدام تلك المسافة بين الأحداث وردود أفعالك تجاهها لإدارة طاقتك على المستوى اليومي لتكون الشخص الذي يقرر كيف يجب أن تسير الساعة القادمة من حياتك، واستخدامها بشكل عام في إدارة طاقتك لتعيش حياة سعيدة وصحية وتكون منتجاً إلى أقصى حد ممكن في نفس الوقت، ودون حرق محركاتك إن جاز التعبير.

كما أسلفنا من قبل فإن قدراتنا المادية والروحية تتغير بمرور الوقت صعوداً وهبوطاً طبقاً للظروف المحيطة، وطبيعة الأنشطة التي نقوم بها، كما أنها تتغير أيضاً استجابة لأفكارنا الداخلية... وبالتأكيد فإنها تتأثر بمقدار الصحة والعافية التي نتمتع بها مادياً وروحياً، كما أنها حساسة للتغيرات في أنشطتنا التي نقوم بها، والأهم هو أنها شديدة الحساسية للأفكار التي تدور بخلدنا... كل هذا يمنحنا مدخلاً مناسباً يمكن استغلاله لإدارة طاقتنا الذاتية، والبداية هي بالعودة إلى لعبة التوازن مرة أخرى.

حجر الأساس..

إن أول مبادئ الإدارة الفعّالة للطاقة الذاتية وحجر الأساس فيها هو ما يسميه ستيفن كوفي: "الموازنة بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج"^(١)

إن تحقيق هذه الموازنة يقوم على تحقيق التوازن بين الأنشطة التي تستهلك طاقتنا، وتلك التي تمنحنا المزيد منها؛ كما يقوم أيضاً على تحقيق ذلك التوازن المطلوب للحفاظ على صحة وسلامة كلا المكونين المادي والروحي لدينا...

(١) العادات السبعة للناس الأكثر فعالية

ويمكن تلخيص تحقيق هذه الموازنة فيما يتعلق بصحتنا مادياً وروحياً في العناية بخمسة أبعاد يسهل علينا مراجعتها بشكل دوري:

١. **البُعد الروحي** ممثلاً في العلاقة مع الله وتندرج تحته القيم والأخلاق والالتزام والتأمل.
٢. **البُعد الجسدي** ويشمل كل ما يتعلق بالحفاظ على صحة أجسادنا.
٣. **البُعد المادي** ويشمل كل ما يتعلق بقدراتنا المادية كالنواحي المالية ومتطلبات الحياة الأساسية.
٤. **البُعد الفكري** والحفاظ على نمو وتطور منظومتنا الفكرية الشخصية من خلال الإطلاع والتفكير و التعلم المستمر.
٥. **البُعد الاجتماعي والعاطفي** والحفاظ على مستوى صحي من العلاقات الاجتماعية والعاطفية يكفل الحد الأدنى من التغذية النفسية والعاطفية ويشكل ما يمكن تسميته بالقاعدة الاجتماعية وشبكة الأمان العاطفي.

حافظ دوماً على التوازن بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج من خلال التجديد المستمر لطاقتك الروحية والمادية على السواء.. ومن خلال الحفاظ على صحة كلا المكونين الروحي والمادي لديك.

أما أنشطتنا التي نقوم بها بشكل دوري فيجب ألا تكون جميعها ذات طابع يغلب عليه الاستهلاك للطاقة، فلا بد أن تكون بعض هذه الأنشطة من النوع الذي يولد المزيد من تلك الطاقة...

كما ذكرنا سابقاً فنحن نحفظ بطاقتنا المتولدة يومياً في مستويين: المحفظة التي في جيبك حيث الإيداع والسحب مستمران طوال الوقت، وحساب التوفير حيث تقوم بإيداع كل ما يتجاوز متطلباتك المعتادة كطاقة كامنة، ويتم السحب منه فقط عند الضرورة.

عندما تشعر بالاستنزاف، فذلك تماماً كما لو كنت قد تعرضت للانهايار المالي وأصبح رصيد مدخراتك صفرًا أو حتى مديناً. إنك تعتمد في هذه الحالة على مكاسبك اليومية فقط.

ثم يحدث يوماً ما أن لا تتمكن من توليد طاقة كافية لتلبية احتياجات ذلك اليوم أو أي احتياجات استثنائية أخرى. في مثل هذه الحالة، سيتفقد عقلك حساب التوفير ولن يجد رصيماً متاحاً ومن ثم سيعلن حالة الإفلاس العاطفي. تتم ترجمة هذه الحالة عملياً إلى ذلك الشعور المسمى بالاحتراق العاطفي.

إن التعامل مع معطيات الحياة اليومية يستهلك طاقتك بطريقة أو بأخرى. فإذا سمحت لها بالاستمرار في التهام مدخراتك دون أن يكون لديك في نفس الوقت مصدر للحصول على تعويض مناسب لهذه السحوبات، فستصل في النهاية إلى حالة الاحتراق العاطفي، حيث لن تكون قادراً في مثل هذه الحالة على التعامل مع المزيد من مواقف الحياة، وستتكدس كل الأمور الجديدة في حالة مُعلّقة وتشكل المزيد والمزيد من الضغط عليك حتى تنهار تماماً.

ببساطة، إنك تحتاج إلى الحفاظ على التوازن بين استهلاك طاقتك في التعامل مع معطيات الحياة وبين الإنتاج للطاقة والتعويض أو الصيانة لقدرتك على التعامل مع معطيات الحياة.

سياسة توفير النصف..

لنفترض أنك تكسب ٤٠ دولاراً يومياً، إن ضبط متوسط نفقاتك اليومية عند ٢٠ دولاراً، يعني أنك تستهلك نصف قدرتك وتدخر نصفها الآخر؛ وهذا هو بالضبط ما نسعى للوصول إليه.. فضبط أنشطتك اليومية المعتادة لتستهلك نصف طاقتك، يعني أنك توفر النصف الآخر ليخزن كطاقة كامنة، وأن يكون لديك معدل ثابت من الأداء.

وحين يحدث أن تحتاج إلى قدر أكبر من الطاقة من أجل القيام بنشاطات أكثر من المعتاد مرة أو مرتين أسبوعياً، فإن ذلك المخزون سيكون متاحاً للاستهلاك. وحين تكون الأنشطة المطلوبة أقل من استهلاك ذلك النصف في بعض الأيام، فإن المزيد سيتم تخزينه من أجل المستقبل. إن مثل هذا التوفير؛ هو الذي يمكنك أيضاً من إطلاق الطاقة الكامنة في الظروف الاستثنائية.

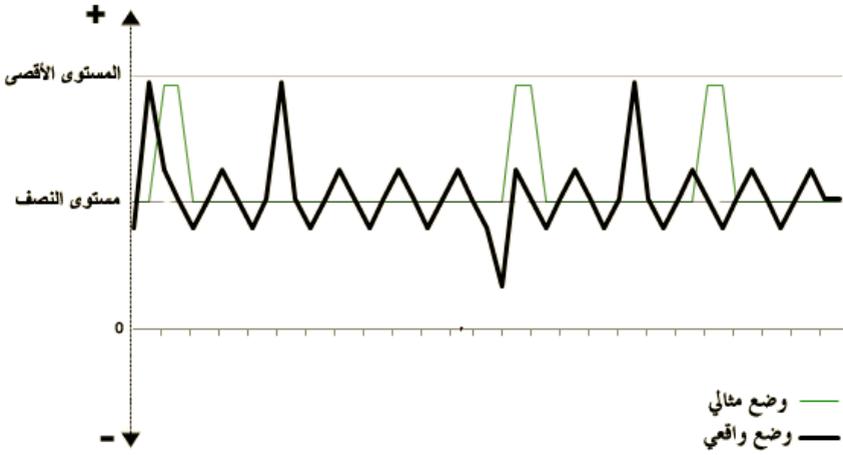
من أجل تحقيق سياسة توفير النصف فإننا عملياً نحتاج إلى أن نبقي كلاً من الطاقة الروحية والمادية في مستوى المنتصف الخاص بكل منهما، فتكون المحصلة تبعاً لذلك ضمن نطاق المنتصف الخاص بها كما ترى في الأشكال تالياً.

إن تطبيق سياسة توفير النصف يحتاج إلى إعادة تنظيم كاملة، ورؤية جديدة لتنظيم أنشطة حياتك اليومية، بحيث يظل مستوى الأنشطة التي تقوم بها يومياً قريباً من استهلاك منتصف طاقتك فقط في معظم الأوقات، وهو ما سيتطلب منك أن تحدد لنفسك معدل أداء معتدل يستهلك مستوى معتدلاً من الطاقة يقترّب من نصف طاقتك الإجمالية لضمان أداء مستقر واستهلاك عادل للطاقة.

بعبارة أخرى فإن تطبيق سياسة توفير النصف يعني أن تضع لنفسك معدلاً متوسطاً ثابتاً من الأداء ومن الاستهلاك لطاقتك الذاتية، يتناسب مع نصف طاقتك الكلية...

فإذا كانت طاقتك الكلية للعمل مثلاً ٨ ساعات، أو ١٠ صفحات، أو ٤٠ تمريناً يومياً، فإن عليك أن تجعل خططك تعتمد فقط على نصف هذا المقدار (٤ ساعات، أو ٥ صفحات، أو ٢٠ تمريناً بشكل يومي)؛ بحيث تضمن استمرار هذا الأداء بشكل مستمر، وكما تقول الحكمة المأثورة "قليل دائم، خير من كثير منقطع"^(١).

إنك بذلك تعطي لنفسك أيضاً الفرصة الكاملة للإبداع والإتقان في الإنجاز من خلال هذا النطاق الأصغر، وذلك المعدل الثابت من الأداء.



سياسة توفير النصف

إن سياسة توفير النصف والحفاظ عليه تعني أيضاً استغلال عمليات التحويل بين الشكل الروحي والمادي للطاقة طوال الوقت؛ بحيث تحافظ على مستوى طاقتك المبدولة والمتوفرة من كل منهما عند المنتصف أيضاً.

(١) مما ورد عن النبي ﷺ "أن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل" رواه البخاري ومسلم و الألباني في صحيحهم.

وهي تعني كذلك بكل تأكيد عدم هدر طاقتك على الأمور التي تستهلكها دون عائد كبير.. فهناك قاعدة شهيرة تقول أننا ننجز ٨٠٪ من الأمور التي تهمننا أو تعيننا في ٢٠٪ فقط من وقتنا، في حين أن الـ ٢٠٪ الباقية من تلك الأمور تستهلك الـ ٨٠٪ الباقية...

فإذا تمكنت من التخلص من أكبر قدر ممكن من هذه الـ ٢٠٪ من الأعمال، فإنك ستوفر أكبر قدر ممكن من ٨٠٪ من وقتك، وتبقى مع ذلك منجزاً على الأقل لـ ٨٠٪ من الأمور التي تهملك؛ ويتبقى لديك فائض ورصيد كبير من الطاقة والوقت قد يصل إلى ٨٠٪ في وضع مثالي. وإن كان الواقع هو أن أفضل ما ستحصل عليه عملياً سيكون حول معدل الـ ٥٠٪ في الظروف الطبيعية المعتادة..

إن هذا بالتأكيد سيحتاج منك إلى أن تعيد ترتيب أولوياتك وحياتك، لتقرر ما هو الأكثر أهمية لك، وما الذي يمكن الاستغناء عنه.

أيضاً، يجب ألا تسمح لأي أمر باستهلاك أكثر من ٥٠٪ من طاقتك اليومية في الظروف الاعتيادية. والاستثناء هنا يجب يكون لأمر جدي أو خطير حيث يكون ذلك هو الوقت للسحب من مدخراتك إذا استدعى الأمر.

عندما تشعر أن أمراً ما تجاوز الخط الأحمر للـ ٥٠٪، فيجب أن تتعد عنه لفترة من الوقت وتهدأ، وتدفعه بعيداً برفق. عندما لا يكون ذلك ممكناً لسبب أو لآخر، فيجب أن تحاول على الأقل التراجع قليلاً والتقاط أنفاسك، والضغط على المكابح وإبطاء معدل استهلاك طاقتك في هذا الأمر. فكر مرتين قبل أن تقرر ما إذا كنت تريد الاستمرار في بذل طاقتك على هذه المسألة في الوقت الحالي، وما إذا كان من المجدي أن ينتهي اليوم وأنت مُستهلك بسبب ذلك. في بعض الأحيان قد يستحق الأمر ذلك، وفي أحيان أخرى قد يكون من الأفضل التخلص من الأمر برُمته والمضي قدماً.

حافظ دوماً على سياسة توفير نصف طاقتك من خلال:

- الحفاظ على معدل متوسط دائماً من الأداء.
- استمرار التعويض والتحويل بين طاقتك الروحية والمادية في الاتجاهين طوال الوقت.
- التخلص من المهام التي تستهلك طاقتك دون جدوى.

إن الحفاظ على المستوى المتوسط من كل من الأنشطة والطاقة يكفل لنا مستوى من الأداء يتميز بأنه إيجابي، وفعال، وثابت نسبياً؛ يمكن التعويل عليه في تخطيط حياتنا اليومية؛ فعدم الاستقرار في مستوى قدرتنا وأنشطتنا يجعلنا نصطدم بعدم توفر القدرة حيناً في ظل الحاجة للأداء، وحيناً آخر بتوفر طاقة زائدة لا نملك رؤية لاستهلاكها، فنندفع بها عشوائياً في بعض الأحيان إلى ما لا نحب أن نقع فيه.

واللطيف في الحفاظ على هذا المستوى المتوسط من الأنشطة والطاقة، أنه يؤدي مع مرور الوقت إلى برمجة عقولنا لاستعادته كلما حدث خلل، بما يمكننا من رفع مستوى الأنشطة للحد الأقصى، بل وتفجير الطاقة الكامنة حين نرغب في ذلك لأداء مهمة ما تحتاج إلى ذلك المجهود المضاعف، أو في حالات الضرورة لمواجهة ظرف طارئ؛ ثم تعود الأنشطة بعدها تلقائياً إلى المستوى المتوسط الذي سبق أن تمت برمجتنا على الاستقرار عنده.

وفي الحالات المعاكسة التي يحدث فيها الانخفاض الحاد إلى المستويات السلبية، يسعى العقل الباطن تلقائياً إلى رفع هذا المستوى، بما يتطلب جهداً مقصوداً أقل نبذله من أجل تحقيق ذلك الارتفاع.

سِرُّ الكسول المُنتج..

يُحكى أن أحد رجال الأعمال الناجحين كان يقول: إذا أردت أن تعثر على أبسط طريقة لأداء العمل فأوكله إلى شخص كسول ذي ضمير، فضميره سيدفعه لإنجاز العمل وكسله سيدفع للعثور على أبسط طريقة ممكنة لتنفيذه.

إنه سر الكسول المنتج الذي يعرف حقاً متى يحين وقت العمل، ومتى يحين وقت الراحة. إنها فكرة لخصها إيرني زيلنسكي^(١) في كتابه الشهير "إعمل أقل... تنجح أكثر!" في ثلاثة عبارات مختصرة: يقول زيلنسكي "الكسل سر النجاح"، "أنجح الناس هو الكسول المنتج"، ويقول أيضاً "ابدل الجهد بدكاء وليس بشدة."^(٢)

إن هذه العبارات يساء فهمها أحياناً، وتؤخذ على أنها دعوة للخمول وعدم الإنتاج، ولكنها في الحقيقة تعبر عن أفضل الطرق للإنتاج الفعال؛ بعيداً عن دوامة جلد الذات لإراحة الضمير التي تقع فيها جميعاً حين نظن بأننا لكي ننتج لا بد أن يكون ذلك أمراً مرهقاً ومتعباً، ولا بد بعده أن نشعر بالاستنزاف!! وكأن العبرة هي بالمجهود لا بالنتيجة، حتى لو كان ذلك المجهود في عكس طريق الهدف أحياناً!!

قد يبدو ذلك غريباً، ولكن الحقيقة أننا أحياناً كثيرة نرتكب مثل هذا الخطأ من وقت لآخر دون أن نشعر، حيث نعتقد أنه ما لم ننهي متعبين ومرهقين ومستنزفين بعد التعامل مع أمر ما، فإننا نكون مقصرين ومهملين! ولذا فإننا نحاول أن نكون مستعدين بكل هذا التعب في النهاية لنثبت لأنفسنا وللآخرين أننا لسنا مدنيين وأننا بذلنا قصارى جهدنا!

(١) إيرني زيلنسكي -مستشار ومحاضر في الإبداع. له مؤلفات الشهيرة ومشهور بأنه لا يعمل أكثر من ٤ ساعات يومياً.

(٢) "Act smart not hard"

إنه الافتقار إلى الثقة العميقة بالنفس وتوكيد الذات وأيضاً الخوف من اللوم إذا وقع خطأ ما. وهي أيضاً تلك الرغبة في أن نحظى بالاحترام، إذ نشعر أننا كي نحظى باحترام الآخرين فلا حق لنا في أن نخطفى أو نفشل!! حيث نعجز عن التفريق بين ذواتنا وبين مجهوداتنا، ويصبح في نظرنا فشل مجهود ما لنا مرادفاً لفشل ذواتنا نفسها، وهو تفكير خاطئ وقاتل. كما أن تلك الرغبة في أن نحظى بالاحترام ترتبط بطريقة ما في عقليتنا بالكفاح والكدح. فعندما يكافح شخص ما، فإنه يستحق أن يُحترم، لكننا نغيب عنا أن هذا لا يعني أنه يجب أن يكافح طوال الوقت من أجل أن يتم احترامه! إن كون العبرة بالنتيجة أو بالمجهود قضية في حد ذاتها تحتاج قليلاً من النقاش.. إذ أن هناك خلطاً يحصل في الأذهان بخصوصها.. فمن الخطأ القول بأن العبرة هي بالنتيجة فقط دون المجهود، أو العكس.

فالتوكل على الله مثلاً يعني بذل المجهود في الأسباب، ثم تسليم أمر النتيجة له ولتقديره وحكمته سبحانه وتعالى، ويقع الثواب على بذل المجهود أياً كانت النتيجة؛ لكن ذلك لا يعني أن نبذل مجهوداً غير ضروري، أو غير ذي جدوى.. ثم نقول توكلنا على الله!!^(١)

إن العبرة الحقيقية هي في بذل المجهود المناسب، وفي تحقيق النتيجة سوياً؛ فمتى ما بذلنا المجهود المناسب في الاتجاه الصحيح، حتى لو كان اتجاه التعلم بالتجربة والخطأ، فإن ذلك في حد ذاته يوجب لنا التقدير في الدنيا، والثواب عند الله؛ ويبقى تحقق النتيجة المرجوة فضلاً من رب العالمين يخضع للقدر في النهاية...

(١) مما يروى عن محمد ﷺ قوله لمن أراد أن يترك خلفه ناقته حرة ويتوكل على الله أن لا تضيع.. قال "اعقلها وتوكل" - رواه الألباني وابن حبان بإسناد حسن. واعقلها هنا من عقل الماشية بمعنى تقييدها أو ربطها.

فكم من جهود بذلت في الاتجاه الصحيح، وبالمقدار الصحيح، ولكن الإرادة الإلهية لم تشأ لها أن تصل إلى النتيجة؛ وبالعكس.. فكم من أناس وصلوا إلى النتائج أحياناً دون بذل مجهود يذكر.

لكن ذلك لا يعني بحال من الأحوال أن تكون القاعدة هي عدم بذل المجهود، أو عدم اتخاذ الأسباب. فالأصل والقاعدة التي تبنى بها الحياة، أن تبذل الجهود باجتهد في تحري الطريق الأصبوب، والأقرب، والأقل تكلفة في الجهد^(١)، من أجل الوصول إلى النتيجة؛ ثم الاجتهاد في طلبها من الله والتوجه له بالدعاء أن يكمل الجهود بالتوفيق. فالجهد المناسب شرط للنجاح ولكنه غير كافٍ حتى يتحقق شرط التوفيق الإلهي.. والتوفيق الإلهي شرط كافٍ بحد ذاته، ولكنه لا يتحقق إلا بعد بذل الجهد المستطاع.

إن ما نعنيه عند الحديث عن الكسول المنتج هو أن نبذل فقط المجهود الذي يتطلبه الوصول إلى النتيجة، دون أن نبذل جهوداً أخرى إضافية نعرف بقليل من التفكير أنها غير مفيدة، ولكننا فعلناها فقط كي لا نواجه تقريع ضمائرنا، أو لأننا نخاف التقريع والتوبيخ من الآخرين في حال الفشل.

إن مبدأ الكسول المنتج لا يقوم أبداً على عدم بذل المجهود من الأساس!! بل يهدف إلى توزيع المجهود على الوقت بشكل متوازن يكفل لنا الحفاظ على هويتنا، وصحتنا المادية والروحية، وذلك من خلال إدراك تلك الشعرة التي تفصل بين الجهود الفعالة، والجهود التي لا طائل منها.. فمن أجل الإنتاج بشكل فعال، يجب أن تتصرف بذكاء وليس بكدح.

(١) روى البخاري ومسلم والطبراني عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها "ما خَيْرَ رَسُولٍ اللهُ ﷺ بين أمرين إلا أخذَ أيسَرَهُما ما لم يكن إثمًا".

إن أنشطتك خلال اليوم هي التي تستهلك طاقتك فعلياً، وتطبيق مبدأ الكسول المنتج يعني التوفير في استهلاك الطاقة في كل نشاط تقوم به من خلال استغلال مساحة الإرادة بين دافع الإنجاز وبين استجابتك بالأداء لاختيار أنسب الطرق لأداء المهمة بأقل طاقة ممكنة دون الإخلال بجودة المضمون.

إن هذا يعني أنه قبل البدء بمهمة ما أو التعامل مع أمر ما، فإن عليك إيجاد أو اختيار أبسط وأقصر طريقة ممكنة لإنجازه تمنحك أفضل النتائج الممكنة في نفس الوقت. اختر الأساليب الأكثر ملاءمة أو حتى الإبداعية لإنجاز المهمة والحفاظ على التوازن بين بساطة الأداء وجودة النتيجة. امنح نفسك الفرصة للتفكير قبل البدء في كل مهمة، لكي تصل إلى أسلوب إبداعي عند الضرورة يحقق لك التوازن بين أن تكون طريقة إنجاز المهمة أقصر وأبسط ما يمكن، وبين الحفاظ على أعلى مستوى من الجودة في الأداء.

اختر أبسط وأقصر الطرق التي تحقق الهدف دون الإخلال بجودة المضمون.

ومع ذلك، لا تكن مهووساً بأن تكون مبدعاً في إيجاد الطرق الأبسط أو الأسرع، ففي الكثير من الحالات، تكون أبسط وأسرع طريقة لفعل شيء ما، أو حل مشكلة ما، هي الطريقة المعتادة التي لا إبداع فيها. لذلك فببساطة اختر دائماً ما تعتقد أنه سيكون حقاً أقصر وأبسط طريقة لأداء المهمة وتحقيق الهدف.

تصرف بذكاء ووفر وقتك وطاقتك، لا تختَر الطريق الصعب لمجرد أنك في عجلة من أمرك، أو أنك خائفٌ من تجربة شيء جديد، أو أنك تخشى الشعور بالذنب أو أن يتم لومك لاحقاً. لا تكن كادحاً وتجلد نفسك لمجرد إراحة ضميرك. ففي النهاية، ما يهم حقاً هو تحقيق الهدف بأقل تكلفة ممكنة من الوقت والجهد المبذول.

إدارة الفائض..

إن توفير الطاقة وعدم استهلاكها ليس هدفاً نهائياً في حد ذاته؛ فحين يفيض مخزون الطاقة كثيراً عن الاستهلاك، يصبح لدينا قدر كبير مخزون منها يفيض حتى عن احتياجنا في اللحظات الاستثنائية، أي أكثر مما يمكن أن تستهلكه لحظات تفجر الطاقة الكامنة.

إن هذا المخزون الإضافي يصبح مع الوقت مشكلة.. فعندما تضيق خزانات الطاقة بداخلنا بما تحتويه إن جاز التعبير، فإنها تبحث عن مسارب إضافية لتخفيف الضغط، وعادة ما تكون هذه المسارب دروب اللهو والعبث؛ وإذا تركنا ذلك يحدث دون إدارة رشيدة فإن التسرب يستمر حتى يفرغ مخزون الطاقة كله، وليس الزائد منها عن الحاجة فقط؛ ولذلك فإننا نحتاج أيضاً لأن ندير طاقتنا الفائضة بطريقة ذكية.

إن إحدى الاستراتيجيات الممكنة أن نسمح لها بالتسرب العبثي بين الحين والآخر بقدر معقول، بحيث نعرف جيداً متى نتوقف. ولكن ذلك ليس الخيار الأفضل أو الوحيد... فرغم أنه ضروري عملياً من وقت لآخر، لأسباب متعلقة بطبيعة النفس البشرية كما شاء الله لها أن تكون، ولا يمكن عملياً منعه بشكل كامل؛ إلا أنه مغر بدرجة تجعل مخاطرة الإفراط في استخدامه حتى نفقد السيطرة أمراً وارداً طوال الوقت.

ولذا فإننا نحتاج استراتيجية أخرى، تكون هي الأساس لمعالجة مسألة الطاقة الفائضة، بحيث يكون التسرب في العبث هو الاستثناء وليس العكس. ولكن واضحاً فيما نعنيه بكلمة العبث هنا.. فهو كل نشاط لا ترجى منه فائدة إيجابية حقيقية، سواء كانت مادية أو روحية (ومرة أخرى أؤكد هنا على أنه حين نقول مادية فإننا نقصد كل ما يتعلق بالقدرة في عالم المادة كالصحة الجسدية مثلاً، وليس الناحية الاقتصادية فقط).

الحل هنا يكمن في الأنشطة الإيجابية غير الإلزامية وغير الثابتة، والتي عادة ما تتخذ شكل الأعمال الطوعية في فائدة الذات كالهوايات وإصلاح الأغراض القديمة والتالفة والتعلم الحر غير الإلزامي وما إلى ذلك من أمور لا تعتبر أساسية أو مُلزمة، أو ربما تأخذ هذه الأنشطة شكل الأعمال التطوعية في مساعدة الآخرين بمختلف الوسائل والأشكال. إن كون هذه الأنشطة غير إلزامية وغير ثابتة يجعلها مصدراً للطاقة عند الحاجة، ووسيلة لاستهلاكها وتفريغها عند الضرورة. وفي نفس الوقت فإنها لا تشكل عبئاً على تطبيق سياسة الحفاظ على النصف؛ إذ أنها اختيارية يمكن ممارستها في الأوقات التي تكون أنشطتنا الأساسية فيها دون المنتصف، والتوقف عنها حين يكون استهلاك الطاقة في الأنشطة الأساسية مرتفعاً.

إلا أنه في النهاية، تبقى الإدارة الفعّالة للوقت عاملاً أساسياً لنجاح كل هذا، وبدونها ستذهب كل هذه الجهودات سُدىً إلى حد كبير.

إدارة الوقت والانتقال إلى مناطق أكثر بياضاً..

إن جزءاً أساسياً من ممارسة مسؤوليتك في قيادة حياتك هو أن تكون سيد وقتك الذي يقرر كيفية استخدامه وكيف يجب أن يمضي يومك، وأن تركز على أن تكون منتجاً في الأشياء التي تهتمك حقاً وتتجنب إهدار وقتك في تلك الأشياء التي تستهلك الكثير من وقتك وطاقتك دون عائد كبير.

أن تكون منتجاً هنا هو مفهوم عام ولا يتعلق فقط بعملك. فأى شيء تفعله ويخدم رؤيتك وخططك (مهما كانت) هو في النهاية نشاط منتج. والتعريف النهائي لذلك يعتمد عليك أنت وعلى رؤيتك للحياة...

فهناك العديد من الأنشطة التي يمكن تضمينها في تعريفك لكونك منتجاً، كتربية طفل صالح، وتعلّم أو بناء شيء ما، ومساعدة أو تعليم أو رعاية شخص ما ... إلخ؛ وكل هذا على سبيل المثال لا الحصر.

على أية حال، فإن تحديد أهدافك واهتماماتك وأدوارك وأولوياتك كما تحدثنا سابقاً، يمنحك رؤية واضحة للأمور التي ينبغي أن تكون منتجاً بشأنها، كما يجعلك أكثر إدراكاً للالتزاماتك وواجباتك ويساعدك على البدء في قبول التأثير الذي لا مفر منه للعالم المحيط بك والقيود التي يضعها عليك. ومن هنا سيتعين عليك البدء في التكيف مع ذلك بطريقة تحافظ على معظم قدرتك على اختيار ما يجب القيام به وكيف ومتى، وذلك من خلال إدارة وقتك على أساس فترات زمنية قصيرة، مما سيجعلك قادراً على إدارة جزء معقول من وقتك بسهولة دون مشقة. كما يُمكنك تحقيق إدارة فعّالة لقدر أكبر من ذلك ولكن بمزيد من الجهد وبعض التضحيات.

ومن أجل تحقيق ذلك بشكل عملي يمكنك البدء بتحديد الأهداف التي ترغب ويمكنك في نفس الوقت تحقيقها خلال الفترة القصيرة القادمة، ثم قم بترجمة ذلك إلى خطة عملية قصيرة المدة تأخذ في الاعتبار التزاماتك والمقاطعات والتحديات المتوقعة. يجب أن يتراوح الإطار الزمني لمثل هذه الخطة ما بين أسبوع واحد إلى شهر واحد حسب ما تشعر أنه سيكون أفضل لظروفك الحالية. وبمجرد انتهاء هذه المدة، سنكرر العملية مرة أخرى بخطة جديدة لفترة جديدة، وهكذا تستمر الدورة...

والآن، لجعل هذه الخطة أكثر تنظيماً وكفاءة ستحتاج بالتأكيد إلى تقييم أنشطة حياتك اليومية سواء كانت إلزامية أو تطوعية وتحديد أولوية كل منها، ثم إعادة ترتيب كل ما تفعله لتحاول قدر المستطاع توسيع مساحة الأنشطة التي تنتمي إلى أولوياتك العليا وتضييق مساحة الأنشطة الأخرى على الخريطة.

فكما ذكرنا سابقاً.. إذا كان بإمكانك التخلص من الـ ٢٠٪ من أنشطتك التي تستهلك ٨٠٪ من وقتك، فستظل تنجز على الأقل ٨٠٪ من الأمور التي تهتمك ويبقى لديك متسعٌ تم توفيره يصل إلى نحو ٨٠٪ من وقتك. عملياً لا يمكن الوصول إلى مثل هذا المستوى على أرض الواقع، ولكن من الممكن نسبياً في ظل الظروف الاعتيادية وبعض الحكمة والتضحيات المناسبة أن تصل نسبة التوفير إلى نحو ٥٠٪ من وقتك لتصبح متاحة لاستغلالها في المزيد من الأشياء التي تهتمك بشكل أكبر. قد تعتقد أنها ليست تلك الزيادة الكبيرة حقاً، لكنك ستجد أنها تُحدث فرقاً كبيراً في كفاءتك وشعورك بالراحة ومقدر سيطرتك وتحكمك في الشكل الذي تقضي به وقتك.

عادة ما تكون على الأقل نصف الأنشطة التي يمكن الاستغناء عنها منتمية إلى منطقة المصادد التي تحدثنا عنها سابقاً. فنفوذك هناك والطبيعة الترفيهية لنسبة عالية من تلك الأنشطة يجعلان قضاء المزيد من الوقت هناك أمراً مغرباً كما أسلفنا من قبل. ومع ذلك، من الضروري هنا أن أعود وأؤكد على أن الاستجمام والحصول على مستوى معتدل من المرح ليس مضيعة للوقت، بل هو أمر ضروري ومطلوب. إن الهدف هنا هو تحديد ما ينتمي إلى هذا المستوى المعتدل المفيد، وما هو أبعد من ذلك ويجب اعتباره مضيعة حقيقية للوقت.

على أي حال، فإن ذلك ليس هو المهمة الأصعب هنا، فلا يزال يتعين عليك القيام بالتفريق الصعب والاختيار بين الأشياء التي تنتمي جميعها إلى منطقة اهتمامك ونفوذك الفعال ولكن بأولويات مختلفة. فاعتماداً على الظروف، سيكون عليك الاستغناء (كلياً أو جزئياً) عن بعض الأمور ذات الأولوية الأقل. ولذلك، ستحتاج إلى التفكير فيما يمكنك الاستغناء عنه وما لا يمكنك الاستغناء عنه؛ ويجب أن تُشكل أيضاً رؤية للاستغناء التدريجي عن تلك الأنشطة التي يجب الاستغناء عنها ولكنك غير قادر على ذلك على الفور أيًا كانت الأسباب...

على الأقل، يجب عليك تحديد مثل هذه الأنشطة ليتم الاستغناء عنها لاحقاً بمجرد أن يكون ذلك ممكناً في وقت ما. إن هذا جزء طبيعي من الحياة، والقدرة على اتخاذ مثل هذه القرارات هي مهارة أساسية لكل شخص ناجح.

إن إحدى الأدوات التي يمكن أن تساعدك على تعلم وممارسة تلك المهارة بشكل فعال هي استراتيجية بسيطة يمكن أن نطلق عليها "الانتقال إلى مناطق أكثر بياضاً".

قبل نحو ثلاثة عقود، وضع ستيفن كوفي تصوراً لدرجة فعالية استغلالنا للوقت تبعاً لطبيعة الأنشطة التي نقضي فيها وقتنا من حيث كونها عاجلة أو غير عاجلة، ومهمة أو غير مهمة. حيث يكون أفضل استغلال للوقت هو حين نقضي أطول فترة ممكنة في أداء الأنشطة المهمة ذات العائد (أياً كان نوعه) والتي تكون في الوقت نفسه غير عاجلة فلا تشكل علينا ضغطاً، وتمنحنا قدرًا من الحرية^(١).

عاجل	غير عاجل	
		مهم
		غير مهم

إن الإدارة الفعالة لطاقتنا الذاتية والإدارة الرشيدة للفائض منها تضيف بُعداً جديداً للخريطة التي وضعها ستيفن كوفي يمكن تسميته بُعد الإلزام...

فبعد إضافة هذا البعد يمكننا رسم خريطة جديدة وبسيطة لكفاءة استغلالنا للوقت اعتماداً على طبيعة الأنشطة التي نقضي فيها وقتنا من حيث كونها: مهمة أو غير مهمة، عاجلة أو غير عاجلة، ومُلزمة أو غير مُلزمة.

(١) ستيفن كوفي في كتابه الأهم قبل المهم

إن كل نشاط من الأنشطة التي تقوم بها في حياتك يأخذ موقفاً في أحد المربعات الثمانية على هذه الخريطة.

غير مُهم		مهم		
عاجل	غير عاجل	عاجل	غير عاجل	غير مُلزم
				ملزم

ويصبح هدفنا هنا هو تحقيق أفضل استغلال للوقت والطاقة بالتواجد لأطول فترة ممكنة في تلك المساحة التي يتقاطع فيها الهام مع غير العاجل ومع غير الملزم. حيث تقضي معظم وقتك في القيام بأنشطة تهتمك حقاً وغير عاجلة وغير مُلزمة (أياً كان نوع هذه الأنشطة)، مما يعني أنك تستغل معظم وقتك من خلال القيام بأشياء مهمة لا تشكل ضغطاً عليك وتعطيك الشعور بالحرية والاختيار.

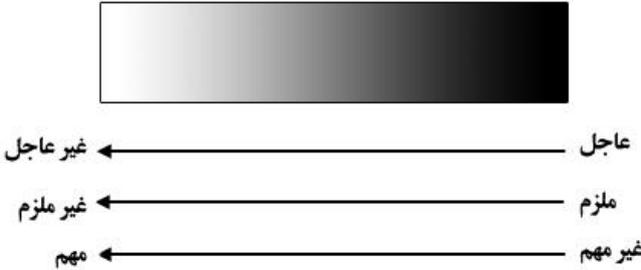
في حين يكون جحيمك المظلم الحقيقي على الأرض حين تفشل في تنظيم وقتك وأولوياتك وتسقط في منطقة التقاطع بين العاجل، والملزم، وغير الهام، حيث تقضي معظم وقتك في القيام بأشياء لا تهتمك فعلاً ولكنها عاجلة وملزمة في نفس الوقت، وهو ما يعني أنك تهدر معظم وقتك وطاقتك هنا في هذه المنطقة المظلمة، حيث تمتليء حياتك بالمشاكل والفوضى.

أفضل الأوقات وأكثرها فعالية وفائدة لنا هي تلك التي نقضيها في أداء الأنشطة الهامة، وغير الملزمة، وغير العاجلة.

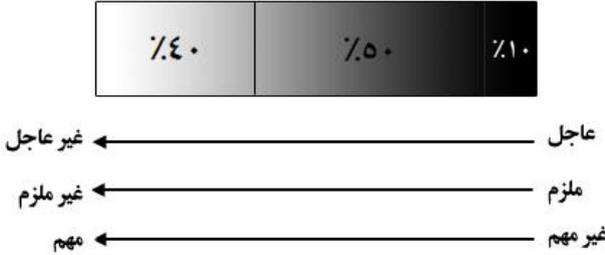
إن هذا يعني أنه من الضروري أن تعيد ترتيب حياتك وأنشطتك بشكل تدريجي وفقاً لأولوياتك بحيث تصل إلى أن يكون الجزء الأكبر من وقتك في المناطق الأكثر فعالية من الخريطة، بحيث يمكنك التركيز قدر الإمكان على ما له قيمة حقيقية بالنسبة لك (هام)، دون أن يسبب ضغطاً (غير عاجل)، ويمنحك الشعور بالاختيار والحرية والمتعة أثناء ممارسته حيث لا تشعر أنك مضطر أو مجبر على القيام به (غير ملزم). وفي نفس الوقت، يجب أن تحرص على أن تكون البقية الباقية من أنشطتك ضمن مواقع جيدة، حتى وإن لم تكن ضمن تلك المنطقة ناصعة البياض.

إن تلك الخطوة قد تستدعي أن تقوم ببعض التضحيات، وتتخذ التدابير المناسبة، التي تساعدك على إجراء عمليات استبعاد مناسبة بمرور الوقت للأنشطة التي تجذبك إلى المربعات المظلمة وتضيع وقتك لأنها (غير هامة)، أو تضغط على جدول أعمالك لأنها (عاجلة)، أو تعجز عن التملص منها عادة لأنها (ملزمة)، بحيث تستغني بقدر الإمكان عن تلك الأنشطة أو تضع حدوداً لها.

بعبارة أخرى، مع مرور الوقت يجب أن تحاول الاقتراب ما استطعت من المناطق البيضاء، وتجنب المنطقة السوداء بأقصى قدر ممكن وذلك بأن تنتقل بأنشطة حياتك اليومية بشكل عام بحيث يصبح معظمها في مناطق أكثر بياضاً من تلك التي اعتدت أن تكون فيها من قبل.



بقدر مقبول عموماً من التضحيات.. يكون من السهل نسبياً أن تصل إلى مرحلة يكون فيها نحو ٤٠٪ من وقتك فيما يمكن تسميته مجازاً بالمنطقة البيضاء، و ٥٠٪ في المنطقة الرمادية، وأقل من ١٠٪ في المنطقة السوداء.



إن هذا يعني أنك ستظل دوماً بحاجة إلى مراجعة الأنشطة التي تقوم بها في حياتك اليومية بشكل دوري، وإعادة تقييمها وفقاً لموقعها على خريطة الفعالية والوقت الذي يستهلكه كل منها.. فمن الضروري أن تحاول إسقاط كل نشاط في المكان الأقرب لطبيعته على الخريطة لتتمكن من تقييمه.. ومع ذلك فإن اتخاذ القرارات بشأن كل نشاط على حدة، هو عملية تفتقر للدقة في أحيان كثيرة؛ فالأمر في مجمله نسبي، والتحديد الدقيق لطبيعة كل الأنشطة وفقاً لكل واحد من هذه العوامل الثلاثة هو عملية صعبة أحياناً.. لذلك قد يكون من المفيد أحياناً أن ننظر للصورة الكلية وكما كانت المحصلة الإجمالية لأنشطتنا أكثر بياضاً، كلما كان أداؤنا أفضل.

ربما تكون أسهل وسيلة عملية لتكوين هذه الصورة الكلية بشكل دوري هو أن تقوم بإنشاء جدول بسيط. بالتأكيد لا يُنتظر منك أن تقوم باستمرار بملء هذا الجدول، والغرق في دوامة الحسابات.. ولكن على المدى الطويل؛ فإن تجربة هذه الفكرة مرة أو مرتين كل عام، قد تعطيك فكرة أوضح عن مدى فعالية استغلالك للوقت، بحيث تصبح أكثر دراية بما تود أن تبعده عن حياتك في المستقبل، وما تود التركيز عليه ومنحه مزيداً من الوقت.

قم بترتيب جميع الأنشطة في ثلاث قوائم مختلفة؛ مرةً وفقاً لأهميتها، ومرةً بناءً على العاجل من غير العاجل، ومرةً ثالثة تبعاً لدرجة الإلزام. وبما أننا نبحث عن غير العاجل، وعن غير الملزم.. فإن عليك أن تعكس ترتيب كلا القائمتين الأخيرتين، لتبدأ بالأقل إلزاماً، والأقل استعجالاً..

ثم أخيراً إجمع ترتيب كل نشاط في القوائم الثلاثة لتوجد المحصلة النسبية له.. وهنا ستكون الأنشطة ذات المحصلة النسبية المنخفضة، هي الأنشطة التي سيكون لك فيها أكبر قدر ممكن من الفعالية في استغلال وقتك وطاقتك.

	ترتيب المحصول	المحصلة	ترتيب الإلزام	ترتيب العاجل	ترتيب الأهمية	النشاط
✖	☹ ٨	١٩	٩	٩	١	أ
✖	☹ ٩	٢١	٨	٥	٨	ب
✖	☹ ٧	١٧	٦	٨	٣	ج
?	☺ ٥	١٥	٢	٤	٩	د
✓	☺ ١	١٠	١	٣	٦	ق
✓	☺ ٢	١٢	٧	١	٤	م
✓	☺ ٢	١٢	٥	٢	٥	ن
?	☹ ٤	١٣	٤	٧	٢	هـ
?	☹ ٦	١٦	٣	٦	٧	ي

وكما ترى في هذا المثال، فإن الأنشطة ق، م، ن هنا مثلاً هي التي ستحب أن تقضي فيها أكبر جزء من وقتك إذا كنت تبحث عن الفعالية؛ في حين أن الأنشطة أ، ب، ج هي الأقل فعالية على المدى الطويل بالنسبة لك، كونها عاجلة نسبياً وأكثر إلزاماً.

ربما كان مفهوم الإلزام هنا يحتاج إلى قليل من التوضيح، ففي الوقت الذي نستطيع فيه بسهولة نسبياً أن نقرر ما هو مهم، وما هو عاجل.. فإن تحديد الأنشطة الملزمة من غير الملزمة بالمقابل أمر أصعب قليلاً..

يعتمد الحكم على شيء ما كونه (مهماً) أو (غير مهم) على ما إذا كان يوفر عائداً حقيقياً فيما يتعلق برؤيتك وأهدافك أم لا؛ فعندما لا يكون لشيء ما عائد حقيقي، فهو ببساطة غير مهم. ويكون شيء ما (عاجلاً) حين لا يمكن تأخيره لأي سبب من الأسباب..

أما تحديد ما إذا كان أمراً ما (إلزامياً) أم لا، فإن ذلك يعتمد على مقدار رغبتك واستعدادك لدفع التكلفة المطلوبة للتوقف عن القيام بهذا النشاط والتخلص منه. وكلما كنت أكثر استعداداً لذلك، كلما أصبح النشاط أقل إلزامية، والعكس صحيح. فإذا كنت لا تمنع في دفع تكلفة التخلص من هذا النشاط عندما تريد ذلك، فهذا يعني أن قرار أداء هذا النشاط هو في الأساس قرارك أنت لأنه يمكنك التوقف في أي لحظة ودفع التكلفة. من ناحية أخرى، إذا كنت لا تستطيع أو لا ترغب في دفع التكلفة، فلن يكون لديك خيار سوى القيام بهذا النشاط مما يجعله إلزامياً..

إن أحد أسباب الصعوبة هنا فيما يتعلق بتحديد الإلزام من عدمه هو أننا قد نميل أحياناً لاعتبار كل ما هو هام على أنه ملزم، وكل ما هو عاجل قد نميل تلقائياً لاعتباره ملزماً بشكل مؤقت.

إن الحديث عن الملزم من غير الملزم هنا هو فكرة عامة التركيز فيها أساساً على طبيعة الأمور من حيث المبدأ هل هي ملزمة أم لا؟ إن ما يقرر ذلك بشكل مطلق، هو الإجابة على السؤال الجوهرية هنا وهو: هل نحن مستعدون لدفع الثمن الذي قد يتطلبه التحرر منه؟ فكلما كانت الإجابة أكثر قرباً من الإيجاب، كلما كان الأمر أقل إلزاماً، والعكس صحيح.

ومع ذلك.. فإن الهدف الأعم للتححر قدر الإمكان من الأعمال المُلزِمة يشمل أيضاً الحالات النسبية المتعلقة بالعاجل، والهام، وبعابرتارنا لها مُلزِمة.. وكلما نظمت أنشطتك بالشكل المناسب، كلما كنت أكثر قدرة على التححر من الأنشطة العاجلة وغير المهمة والمُلزِمة بل وحتى من الإلزام المؤقت في كثير من الأحيان..

وبقي هنا أن نشير إلى أمر مهم.. إن حديثنا عن التححر من الإلزام هنا ليس دعوة للتححر الكامل من كل ما هو مُلزِم.. فمن ناحية فإن ذلك مستحيل عملياً.. ومن ناحية أخرى فإن الإلزام والالتزام لهما فوائد أيضاً. إن مغزى الحديث عن الانتقال من الأنشطة المُلزِمة إلى غير المُلزِمة؛ هو أن يكون الجزء الأكبر من الوقت والطاقة موجهاً ومستغلاً في الأنشطة غير المُلزِمة.. إذ أن الشعور بالحرية وعدم التقيد يفتح باب الإبداع والإتقان نبيجة غياب الضغط، كما أنه يساهم في أن تعيش حياتك مستمتعاً بما تقوم به.. فتستيقظ كل صباح وأنت مليء بالنشاط والاندفاع للإنجاز، بدلاً من أن تقوم وأنت تجر نفسك جراً تحت ضغط تلبية نداء الواجب. فالاستمتاع بالعمل الذي تؤديه، فن لا غنى لك عن تعلمه.

وفي هذا السياق هنا، من الضروري أيضاً أن نوكد على التفريق بين الإلزام والإلتزام..

فالإلتزام هو قرار شخصي ينبع من الداخل بملء إرادتنا الحرة، وفي أغلب الوقت يكون مدفوعاً بمبادئ وقناعات داخلية عميقة، حتى وإن كان ذلك غير بادٍ على السطح في كل الأحوال. إن الإلتزام الشخصي صفة حسنة، وبدونه تنقلب الحياة إلى فوضى؛ بل إن التححر الكامل من الإلتزام يرادف أن ينزل الإنسان إلى مستوى الحياة البهيمية، حيث يفقد كل ما يربطه بالإنسانية مع الوقت. أما الإلزام فهو قادم من الخارج، نتيجة ضغوط المجتمع والبيئة المحيطة، سواء في العمل أو في المنزل؛ حيث تشكل البيئة ضغوطاً على مكوناتها للحفاظ على تماسك هذه البيئة وتجانسها.

أحياناً يتحول الإلتزام إلى ما يشبه الإلزام، وذلك حين يقسو المرء كثيراً على نفسه، وتشتعل حينها الصراعات النفسية بداخله. وكذلك يتحول الإلزام إلى إلتزام، حين تكون الدوافع والمغريات كبيرة للبقاء داخل منظومة اجتماعية ما كبيرة بما يكفي لأن يصبح الخضوع لها دافعاً داخلياً في حد ذاته؛ وهنا يجب أن نكون حريصين ومدركين لحدوث ذلك، لكيلا نفقد القدرة على تمييز ما نريده فعلاً...

وفي كلا الحالتين، فإن القليل من هذا وذاك أمر أساسي وضروري لاستمرار الحياة؛ وتكمن المشكلة الرئيسية حين يتخطى مقدار وجودهما في حياتنا حداً معيناً نفقد معه حريتنا بشكل حقيقي.

إن النظام جيد ومفيد، وما وضعت الأنظمة لحياتنا في الأصل إلا من أجل خدمتنا.. ولكن الأنظمة الاجتماعية القائمة لا يمكن أن تخلو من العيوب، ولذلك فربما يحتاج البعض لأن يتذكر من حين لآخر أن هناك حداً أدنى مطلوباً من النظام لا تستقيم الحياة بدونه؛ وكذلك أيضاً هناك حداً أقصى لتطبيق النظام بحيث لا يتغول على حياة المرء، محولاً إياه إلى مجرد آلة تعيش في الروتين، وفق تعليمات دليل التشغيل!!

إن كون جزء من أنشطتك هي أمورٌ ملزمة، سواءً كان ذلك إلزاماً داخلياً أو خارجياً، هو أمر حميد ومستحب، فكثيراً ما تكون الأمور الملزمة هي الحدود التي تحفظ لحياتنا الحد الأدنى من النظام والمعنى فيها، وتشكل القاعدة الأساسية التي نطلق منها دون أن نشعر، وكلما زاد مقدار الأنشطة النابعة من الإلتزام الداخلي ضمن هذه الأنشطة الملزمة، كلما كان الوضع أفضل.

ولكنك حين تقضي أكثر من ٥٠٪ من وقتك في أنشطة ملزمة أياً كان نوعها، فإن هذا هو حد إطلاق إنذار الخطر، خصوصاً إذا كان ذلك مستمراً لفترة طويلة.

وفي المقابل أيضاً، فإنه إذا كانت أنشطتك الملزمة وبشكل مستمر تقل عن ١٠٪ من وقتك.. فإن ذلك يجب أن يطلق إنذاراً بالخطر من نوع آخر، وهو أنك تسير في الطريق نحو الفراغ والضياع.

سِعةُ أكبر..

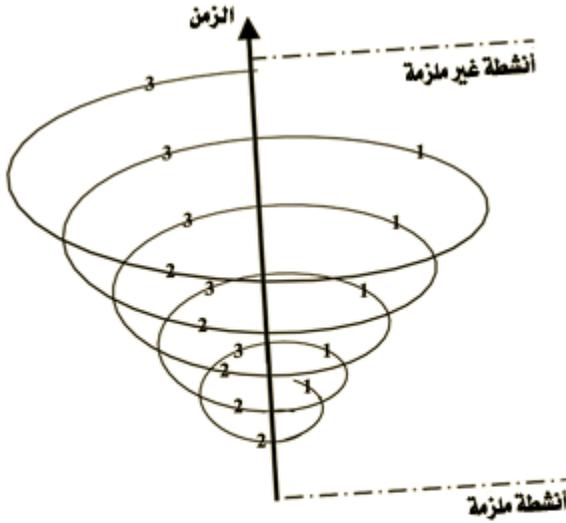
إن المميز فيما يخص الإدارة الفعّالة للطاقة الذاتية، أنها تؤدي تلقائياً ومع مرور الوقت لازدياد السعة التي نملكها لتخزين الطاقة المادية والروحية لدينا؛ وهو ما يعني أن مستوى المنتصف يرتفع مقداره مع الوقت، وبالتالي يزداد مقدار الأنشطة التي نستطيع القيام بها مع الحفاظ على سياسة توفير النصف.

إن ذلك يرادف في مثالنا الأول زيادة دخلك من ٤٠ دولاراً إلى ٦٠ مثلاً دون عمل إضافي.. ويعني أيضاً أنك أصبحت قادراً على صرف ٣٠ دولاراً بدلاً من ٢٠، ومع ذلك تبقى ملتزماً بسياسة توفير النصف..

وأيضاً فإن الحد الأقصى الممكن حفظه في حساب التوفير خاصتك أصبح أكبر، بما يعني أنك قادر على إنفاق مبلغ أكبر عند الضرورة.

إن تطبيق مبادئ الإدّاقة يحدث تأثيراً يبدو وكأنه دائرة تتسع تدريجياً من خلال زيادة سعتك المادية والروحية، وترتفع بك بشكل لولبي لتنتقل تدريجياً مع مرور الوقت من المناطق القاتمة إلى المناطق الأكثر بياضاً؛ ومن الغرق في الأنشطة الملزمة حيث خياراتك محدودة؛ إلى حرية الأنشطة غير الملزمة، حيث تملك تحكماً أكبر في اتجاه حياتك، والأسلوب الذي تقضي وقتك به.

إن تحقيق كل ذلك بدوره يعتمد أيضاً على مدى إدراكنا وممارستنا للتوازن بين الروح والمادة ككل، والحفاظ على صحة وعافية كل منهما من خلال ممارسة الأنشطة الملائمة بشكل دوري؛ إنه عامل أساسي لإنجاح قدرتنا على إدارة طاقتنا الذاتية بشكل فعّال ولكن ذلك مشروط بأمر في غاية الأهمية وهو إيقاف الاستنزاف المستمر لطاقتنا الذي يحدث بسبب التعامل الخاطيء مع المشاكل في حياتنا بشكل عام.



- 1 توفير الطاقة المستهلكة في الأنشطة الملزمة
- 2 توليد المزيد من الطاقة
- 3 صرف الطاقة في الأنشطة غير الملزمة

ازدياد السعة مع تطبيق الإدارة الفعالة للطاقة الذاتية



إيقافُ النزيفِ..

"لا يملأ الأمرُ صدري قبل موقعه.. ولا يضيق به صدري إذا وقع.."

عبدالعزیز بن زرارۃ

طوال الوقت تستنزف طاقتنا الذاتية في التعاطي مع المشاكل التي نواجهها في حياتنا اليومية؛ ويستمر النزيف أحياناً حتى يأتي على آخر قطرات الطاقة بداخلنا، ونصاب بالجفاف الروحي والانهيار المادي على السواء.

مأساة تتكرر من حولنا كل يوم، وتزورنا بذاتنا بين الحين والآخر. ومهما مارسنا من استراتيجيات ومناورات للحفاظ على طاقتنا، يظل هذا النزيف مستمراً من الجرح الغائر المسمى المشاكل؛ والذي ينزف توتراً وقلقاً دون توقف.

تبقى كل مجهوداتنا في إدارة طاقتنا الذاتية بلا جدوى، ما لم نتعلم كيف نوقف التسرب والاستنزاف الرهيب لمخزوننا من الطاقة الذي يتسبب فيه كل من القلق والمشاكل.

حياةٌ بلا مشاكل !!

حياةٌ بلا مشاكل.. الحلم الأزلي لكل إنسان منذ نشأت الخليقة وحتى يومنا هذا، ولكن للأسف.. فقد كان وسيظلُ الحلم المستحيل.. فسنة الحياة أنها مليئة بالمشاكل..

وذلك الحلم يتحقق في جنات النعيم، حين يرد الناس إلى رب العالمين، كما يقول الله تعالى في القرآن الكريم على لسان أهل الجنة ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴿١﴾ ..

(١) القرآن الكريم - سورة فاطر الآيات ٣٤، ٣٥

أما هنا على هذه الأرض، وفي هذه الحياة الدنيا، فإن المشاكل هي سُنّة الحياة.. ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^(١) .. وأتمنى ألا تكون قد قرأت هذا العنوان وأنت يحدوك الأمل بأنه يدلك على الطريق لتحقيق ذلك الحلم، غاضاً الطرف عن علامتي التعجب..

ومادام هذا الحلم مستحيلاً؛ فربما لا نملك إلا أن نتكيف مع الواقع.. ولكن صور التكيف متعددة، وما نعنيه هنا هو التكيف الإيجابي الذي يحقق مقولة ديل كارنيغي^(٢) "إذا كان نصيبك من الغداء ليمونة حامضة، فإما أن تأكلها متدمراً، أو أن تحولها إلى عصير حلو المذاق."

إن المشاكل مصدر رئيسي لاستنزاف طاقتنا الروحية والمادية على السواء؛ ولذلك لا مفر من أن نتعلم كيف يمكن أن نتعايش معها، ونعالجها، ونجد لها الحلول الفعّالة، دون أن تحول حياتنا بحموضة مذاقها إلى تعاسة، وقلق، وتوتر دائم.

يقول بيل غيتس^(٣) "إذا أردت أن تنجح.. فعليك أن تقبل حقيقة أن الحياة ليست عادلة..". نعم؛ هي الحقيقة التي يجب أن نتقبلها ونتعايش معها، إن هذه الحياة غير عادلة، والعدل يكتمل في دار الحساب..

ولا يعني ذلك إطلاقاً التسليم للظلم والقبول به، أو إقراره بتلك الذريعة؛ بل يعني قبول حقيقة أنه بعد أن نصل إلى منتهى طاقتنا في البحث عن العدل، وقدرتنا على إقراره وتحقيقه؛ فسيظل هناك حيز كبير من عدم العدل قائماً في هذه الحياة الدنيا.

(١) القرآن الكريم - سورة البلد - آية ٤.

(٢) ديل كارنيغي - دع القلق وابدأ الحياة - بتصرف.

(٣) وليام هنري غيتس المشهور ببيل غيتس، مؤسس شركة مايكروسوفت الشهيرة لأنظمة الكمبيوتر، تربع على صدارة قائمة مجلة فوربس لأثرياء العالم بين (١٩٩٥-٢٠٠٧) والاقتراس من لقاء له مع بعض طلبة الجامعات.

فقد خلقت هذه الحياة الدنيا اختباراً قائماً على الإغراء بملذاتها، فكان التنافس على تلك الملذات سبباً للتدافع بين الناس والتصادم بينهم ﴿وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ﴾^(١)..

ويظل سؤالٌ يحيرنا ونرددّه دوماً، رغم أننا في الغالب نعرف الإجابة بشكل ما.. سؤال يقول: كيف تحدث هذه المشاكل في حياتنا؟ من أين تأتي إليها أو تظهر فيها؟

يظل ذلك السؤال يتردد على ألسنتنا في الغالب تدمراً، وأحياناً أخرى بحثاً عن إجابة سحرية تمكننا من إغلاق نهر المشاكل في حياتنا من المنبع مرةً واحدة.. وإلى الأبد.. ولكن لسوء الحظ فإن تلك الإجابة السحرية غير موجودة..

إذ تأتي المشاكل أحياناً نتيجة أحداث طبيعية غير متوقعة، تشكل كوارث وصدّات؛ وأحياناً أخرى تأتي المشاكل نتيجة أخطاء غير مقصودة، نرتكبها نحن أو يرتكبها الآخرون بحسن نية.

لكن الصراع الناجم عن التنافس والتدافع من أجل المصالح، وما يرافق ذلك من أخطاء مقصودة في أحيان كثيرة، يغلب عليها سوء النية إلى حدٍ ما؛ هذا الصراع هو السبب الرئيسي لجزء كبير من المشاكل التي نواجهها كل يوم. فتارة تصادم بين طامعين كل منهم يطمح بالفوز، وتارة بين طامع وبين مدافع عن حقٍ يصلح به حاله وحال غيره. إن كل تلك الصدمات بمختلف مستوياتها، الصغير منها كما في شجار الأطفال؛ والكبير منها كما في السياسة والحروب؛ مروراً بالمتوسط منها مما نمر به في حياتنا اليومية من خلافات؛ كل تلك الصدمات تولد المشاكل.. ومن استجابتنا لتلك المشاكل يتولد جزء كبير من سلوكنا، ومن أعمالنا التي سنحاسب عليها.

(١) القرآن الكريم - سورة البقرة - آية ٢٥١

وما يزيد الأمر سوءاً هو الجهل وضعف الإدراك اللذان يؤديان إلى الوقوع في سلاسل متتالية من الأخطاء.. بعضها مقصود، وبعضها الآخر يقع عن غير قصد. حينها يختلط حسن النية بسوءها بدرجات متفاوتة، حتى يصبح من الصعب نسب سلسلة الأحداث كلها إلى أي منهما، أو حتى إلى خطأ محدد بذاته.

وتكتمل دائرة الألم مع انعدام الفهم المتبادل بين الأطراف المختلفة؛ سواء تلك المتنافسة، أو حتى المتعاونة في ظل وجهات النظر المتباينة أو المتضادة.

وإذا أمعنت النظر في جميع الأسباب السابقة، ستجد أنها جميعاً أمورٌ واقعة لا مفر منها، ولا يمكن منعها منعاً كاملاً مهما حاولنا؛ ولكنها تبقى قابلة للتقليل منها ببعض الاجتهاد قبل وقوعها، والحد نسبياً من آثارها الضارة بعد وقوعها، والتعاطي معها بإيجابية وتحويلها (جزئياً على الأقل وبحسب الحالة) من مصادر للمشاكل إلى مصادر للقوة والإبداع؛ بشرط توافر الرغبة، والوعي، والفهم المتبادل بين الأطراف المختلفة، وبالتأكيد وجود النوايا الحسنة.

باختصار.. فإن المشاكل جزء لا يتجزأ من الحياة، مثلها مثل الطعام، والشراب، والهواء، والمال، والمعرفة.. فكلها مجرد أجزاء من الحياة لا تقوم إلا بهم، ولا يمكن تصور الحياة بدونهم.

إذا أردت أن تحيا سعيداً، وأن تتخطى المشاكل بنجاح؛ فعليك أن تتقبل حقيقة أن الحياة ليست عادلة، وتكفّ عن التذمر من ذلك.. وأن تتكيف مع مبدأ أن المشاكل جزء أساسي من الحياة، وأن تتوقف عن الحلم بأن تكون حياتك كاملة لا مشاكل فيها.

الجانب المُضيء من القصة..

كم مرة خطر على بالك أن للمشاكل فوائدها؟ كم مرة قرأت العبارة المشهورة "رب ضارة نافعة". إن الحقيقة هي أن لاشيء خالص السوء في هذه الحياة، تماماً كما أنه لا توجد فيها سعادة كاملة.

فلكل مشكلة وجهان: أحدهما مؤلم ومزعج، والآخر إيجابي ومفيد..

ولكننا عادة لا نشعر بأن شيئاً ما هو فعلاً مشكلة، إلا حين نستشعر طغيان الجانب السلبي؛ كما أن طبيعة الإنسان أن يغلب شعوره بالألم على شعوره بالسعادة؛ فيسقط من اعتباره الجانب الإيجابي للمشكلة، ولا يشعر به إلا بعد أن تنتهي وينتهي معها ألمه.

وحين يطغى على تفكيرنا الجانب السلبي للمشكلة، فإننا في أحيان كثيرة لا نرى حتى الوسائل المساعدة المحيطة بنا، والتي قد تساعدنا على تخطيها؛ حتى أن الحلول أحياناً تكون أقرب إلينا من المشكلة ذاتها، ولكننا لا نراها.. كما أننا نعجز عن إدراك الفائدة التي تعود علينا منها.

إن المشاكل هي طريقنا إلى تربية نفوسنا واكتساب الحكمة والخبرة؛ فما من مشكلة إلا ومعها درس نتعلمه.. إننا نرتقي على سلم المعرفة من خلال تجاوز المشاكل وحلها، ومع كل مشكلة أو مجموعة مشاكل نتخطاها.. فإننا نرتفع درجة على ذلك السلم.

إننا نتعلم مع المشاكل خبرات معرفية وشعورية تسهم جميعها في تشكيل بنيتنا المعرفية، والسلوكية، والعاطفية أيضاً. إن المشاكل واحدة من أشكال الغذاء التي يستهلكها العقل لينمو، وبدونها فإنه لا معنى لوجود العقل أصلاً، بل لا معنى لكل الحياة كما نعرفها.

إن هناك وجوه متعددة لهذا العالم نحتاج لأن نتعرف على أكبر قدر ممكن منها، حتى ندرك حقيقته وحقيقة هذه الحياة معه. ووجه آخر لحقيقة هذا العالم أنه مجرد مجموعة مترابطة ومتداخلة من المشاكل.. فكل صغيرة وكبيرة فيه هي مشكلةٌ بحد ذاتها.. والفرق يكمن فقط في المدى أو النطاق الذي يتأثر بالمشكلة، وفي طبيعة الأثر النفسي الذي تحدثه سلباً أو إيجاباً.

لقد اختار الله المشاكل لتكون تنقية لنا وتطهيراً من أخطائنا وذنوبنا؛ فمما ورد عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أن المؤمن تصيبه الشوكة يكفر بها من خطيئاته^(١)؛ ويصيبه المرض فيطهره من ذنوبه، كما تذهب النار خبث الحديد^(٢)؛ فما بالك بأشواك المشاكل وآلامها. واختار الله المشاكل أيضاً كي تكون وسيلة يردنا بها إليه؛ فنذكر محدودية قوتنا في هذا الكون؛ فنلتجئ إليه ونطلب منه الرحمة والتوفيق والسداد.. ونتذكر أخطاءنا فنصححها ونتوب منها.

في الحقيقة في أحيانٍ كثيرة تكون المشاكل نعمة من الله تمنحنا فترات من الراحة القسرية من وقت لآخر. وأنا أعني هنا تلك الفواصل في حياتنا حين يبدو وكأنه قد قام أحدهم بالضغط على زر "الإيقاف المؤقت" ومقاطعة عرض فيلم حياتنا بشكل غير متوقع، حيث عادة ما تتخذ هذه المقاطعات شكل مشاكل أو أحداث غير سارة أو حتى كوارث؛ ولا يبقى لدينا ما نفعله سوى الجلوس في الزاوية والتفكير بحرية لأنها الطريقة الوحيدة المتاحة لقضاء الوقت.

(١) {ما من مسلمٍ يشاكُ شوكةً فما فوقها، إلا كتبتُ له بها درجةً، ومُحيتُ عنه خطيئتهُ} - حديث شريف رواه مسلم والبخاري.

(٢) {إذا اشتكى المؤمنُ أخلصه اللهُ من الذنوبِ كما يُخلصُ الكبرُ خبثَ الحديدِ} - حديث شريف رواه الألباني ورواه غيره كثيرون بنفس المعنى.

عادة ما تكون هذه الأوقات صعبة، لكنها أيضاً فترات توقف مهمة جداً نحتاجها من وقت لآخر لإلقاء نظرة على حياتنا وتقييمها وتعلم الدروس وتصحيح المسار.

باختصار.. فبقدر ما نكره مشاكل هذه الحياة، بقدر ما نحتاج إليها كي نستمر فيها. إن المشاكل مُهمة؛ وفي الغالب مفيدة بأكثر من كونها مُزعجة ولكننا فقط نعجز عن رؤية الجانب المُضيء من القصة. لذلك، ابحث دائماً عن الجانب الإيجابي للمشكلة وحاول تحديده إذا استطعت.

ومع ذلك، وبصراحة، فإنه يصعب تحديد ذلك الجانب الإيجابي في بعض الأحيان؛ في مثل هذه الحالة، لا ترهق نفسك في محاولة العثور عليه، فقط كن واثقاً ومتأكداً من وجوده في مكان ما، وفي كثير من الحالات سيعلم عن نفسه في الوقت المناسب.

وحتى إذا لم تعثر عليه على الإطلاق، فتأكد من أنه موجود ويعمل بطريقة غامضة من أجل مصلحتك. ليس من الضروري أن تعرف الجانب الإيجابي بقدر ما هو ضروري أن تؤمن بوجوده، هذا هو ما تحتاجه هنا بالدرجة الأولى.

ففي بعض الأحيان، تكون المشكلة هي مجرد طريقة الله للحفاظ على استمرار الحياة بطريقة معقدة للغاية لا يمكننا فهمها. فقط كن واثقاً من أن للمشكلة جانباً إيجابياً حتى وإن لم تتمكن من رؤيته، تمسك بهذه الفكرة وابقى إيجابياً لأنها بطريقة ما صحيحة.

ورغم كل ذلك، ففي بعض الأحيان، تقع على عاتقنا مسؤولية إنشاء هذا الجانب الإيجابي واستخدام الإمكانيات الجديدة التي جاءت مع المشكلة. ومرة أخرى، أنت وحدك من يمكنه أن يقرر كيف يمكنك فعل ذلك ومتى.. فأولاً وأخيراً.. أنت من يقع على عاتقه أن يحول الليمونة الحامضة إلى العصير حلو المذاق.

إن المشاكل واحدة من أركان هذه الحياة التي نعيشها والتي تعطيها معنى وقيمة. فالحياة في النهاية ليست إلا مجموعة من المشاكل لكل منها جانب إيجابي وآخر سلبي.

مبادئ واحدة..

حين تشعر أنك في موقف يحتم عليك اتخاذ قرار ما؛ فتلك مشكلة.. حين تشعر أن ثمة احتياجاً غير مُلبى، وأنت تحتاج إلى اتخاذ إجراء ما لتلبيته؛ فتلك مشكلة.. وحين تشعر أن عقدة ما تحتاج إلى حل؛ فذلك واحد من جذور كلمة المشكلة في اللغة العربية^(١).. وحين تشعر بورطة أو مأزق؛ فتلك مشكلة أيضاً..

تختلف أحجام المشكلات.. فبعضها تافه وبسيط يُحل تلقائياً حتى دون أن نشعر بأنها فعلاً مشكلة؛ كما تدفع ذبابة تزعجك بعيداً عنك؛ فإزعاجها لك مشكلة، وحلها أن تدفعها بيدك بعيداً عن وجهك. وبعض المشاكل أعقد قليلاً، كما تحتار مثلاً عند وجبة الإفطار، بين إعداد البيض أو تناول النواشف؛ وبعض آخر من المشاكل نعتبرها عادة مشاكل حقيقية.. ولكننا نعتاد عليها مع الوقت والتكرار: كروتينيات العمل، وإصلاح السيارة، وهلم جراً.. وأخيراً هناك المشاكل التي تؤرقنا وتهزنا في الصميم.. إنها المشاكل الكبرى.. خلافات زوجية وعائلية، قرارات مصيرية، صدمات حياتية أو عاطفية غير متوقعة، وأحياناً قرارات لا يتوقف عليها مصيرك أنت وحدك، بل وربما آخرين... ربما فرد، وربما جماعة، وأحياناً أمة أو وطن بأكمله.

(١) يقال شكل أي عقد، أو شكل الشيء أي علقه بما يعيقه، ومشكلة أي عقدة، فأي أمر هو مشكلة إن كان معقوداً يحتاج أن يُحل كما تحل العقد.

ولكن في النهاية وفي كل تلك الحالات المذكورة أعلاه، بدءاً بدفع الذبابة وانتهاءً بمصير المجتمع كله، فإنه أياً ما كان حجم المشكلة، أو نطاقها، أو شدة تعقيدها، أو نوعيتها؛ سواء كانت صحية، أو علمية، أو اجتماعية، أو.. إلخ، في كل تلك الحالات يبقى المبدأ واحداً؛ مشكلةٌ تحتاج حلاً سليماً، وتعاطياً صحياً معها.

وبينما توجد العديد من الآليات لحل المشاكل، تظل المبادئ النفسية والعقلية للتعامل معها جميعاً هي نفسها، ويبقى الفرق هو في حجم المجهود المبذول لحلها، وحجم وطبيعة تأثيرنا النفسي بها.. فبالاعتياد والتعلم تصبح المشاكل الكبيرة لدينا مع الوقت أشياء صغيرة ومعتادة، ويقلُّ الأثر النفسي لها مرةً بعد أخرى.

أيّاً كان حجم، أو نوع، أو نطاق المشكلة.. فإن المبادئ الأساسية للتعاطي معها واحدة؛ وإن اختلفت التفاصيل، والآليات، وطبيعة الجهود المبذولة لحلها.

مشكلتنا مع المشاكل !!

إذا كنت قد قبلت بالفعل حقيقة أنه لا توجد حياة بدون مشاكل، فقد بدأت فعلياً بمواجهة مشاكلك بالطريقة الصحيحة. إن مشكلتنا الحقيقية مع المشاكل عموماً هي المشاعر السلبية التي تصاحبها، وليس في المشاكل ذاتها؛ فهناك آلاف المشاكل التي تواجهنا يومياً، ولكننا لا نعتبرها مشاكل حيث لا تتابنا مشاعر سلبية أثناءها. فتحديد المقدار المناسب من المِلح المطلوب إضافته لوجبتك المفضلة، هو بالتعريف الدقيق مُشكلة، ولكنك لا تشعر بها لأن الغالب عليك في هذه اللحظة هو الشعور الإيجابي الناتج عن الأمل المعقود على لذة الوجبة...

ولكن لو اكتشفت فجأة أنك لا تملك ملحاً في المنزل فإنك في هذه اللحظة ستواجه مشكلة أخرى لا تختلف كثيراً عن الأولى من حيث جوهر أنها مشكلة.. ولكن إدراكك لتأخر حصولك على اللذة إلى أن تحصل على الملح، وربما أنك ستبذل أيضاً جهداً غير متوقع بالذهاب لشراء بعض منه، سيولد مشاعر سلبية تشعرك بوجود المشكلة.

إن عقولنا تعمل في كلتا الحالتين على تعريف المشكلة وتحديدتها كطلب يحتاج حلاً وتلبية.. ولكنها عندما تتلقى إشارة بمشاعر سلبية ومعاناة؛ فإنها تقوم بتغيير تعريف الحالة من مجرد طلب ينتظر التلبية، إلى مشكلة تسبب توتراً بقدر يتناسب مع حجم المشاعر السلبية الموجودة.

إن هذا التمييز بين المشكلة بشكلها المجرد، وبين المشاعر المصاحبة لها، يفتح لنا الباب واسعاً لإيجاد وسائل التكيف مع حقيقة أن المشاكل أمرٌ لا بد منه. ولذلك تجد خبراء القيادة، والإدارة، والتنمية الذاتية يوجهون دوماً إلى عدم التورط العاطفي في المشكلة؛ وذلك بغرض تجريدها من ذلك الرداء السلبي من المشاعر، لتصبح مجرد طلب عارٍ من أي مشاعر قد تستثير لدينا الإحساس بالمعاناة.

لكن الواقع أنه من الصعب في أحيان كثيرة تطبيق ذلك بشكل كامل؛ فطبيعة الإنسان تختلف عن الآلة؛ والتجرد الكامل من المشاعر لفترة طويلة ليس تصرفاً طبيعياً بحد ذاته. ولذلك فإن الأجدى والأفضل هو أن نحاول إيجاد وسيلة لتحويل تلك الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية؛ وحينها يقوم العقل بتقييم الحالة بشكل مختلف.. حيث يستقبل إشارات باللذة بدلاً من المعاناة، مما يدفعه إلى تعريف الحالة على أنها فرصة للحرية والإبداع.

إن القاعدة الأولى والأساسية هنا لتحقيق ذلك هي أنك يجب أن تطفئ أولاً أضواء الطوارئ الحمراء وتأخذ بزمام المبادرة.

إطفاء الضوء الأحمر والأخذ بزمام المبادرة..

عندما تواجهنا مشكلة ما فإن عقولنا تلقائياً تعلن حالة الطوارئ وتضيء أضواء الإنذار الحمراء، وبمجرد الإعلان عن حالة الطوارئ تلك فإنها تسبب حالة من الذعر وتستدعي تلقائياً آليات الحماية والطوارئ في الجسم، مما يجعلك متوتراً وعصبياً. فهي تشل آليات التفكير العادية، وتسمح فقط للآليات الدفاعية بالعمل، بل وليس كلها حتى، ولكن أبسط الآليات الأولية المتعلقة بالبقاء على قيد الحياة، والتي عادة لا تكفي لمواجهة ما نسميه مشكلة حقيقية، وهنا تصبح المشكلة في موقع السيطرة.

لا تسمح لمشكلة ما أبداً بأن تصبح في موقع السيطرة. عندما تشعر بأن مشكلة ما تحاصرك، استخدم مساحة الإرادة التي لديك بين الفعل ورد الفعل كي تطفيء الأضواء الحمراء وتسكت جرس الإنذار وتقلب الطاولة وتصبح أنت سيد الموقف والممسك بزمام الأمور بدلاً من تركها في يدي المشكلة. فبمجرد أن تصبح أنت سيد الموقف المسيطر وتأخذ بزمام الأمور، فإنك عادة ستعرف مباشرة ما يجب فعله وكيفية حل المشكلة بالضبط في قدر لا بأس به من الحالات، حتى بدون أي مساعدة إضافية.

ورغم ذلك، فسيساعدك تولى زمام الأمور أيضاً في الحالات الأخرى لأنك ستظل قادراً على معرفة ما يجب فعله أو كيفية العمل على إيجاد الحلول الصحيحة التي ما زلت لا تعرفها.

في معظم الأوقات، فإن مجرد تذكرك لفكرة تحمل المسؤولية والإمسك بزمام الأمور يكفي في الواقع لدفعك لتصبح فعلاً الممسك بزمامها. ومع ذلك، في بعض الأحيان وخاصة عندما تظهر المشكلة بشكل مفاجئ أو عندما تكون مشكلة كبيرة وخطيرة تضرب بلا رحمة؛ في مثل هذه الحالات، قد يفقد عقلك مؤقتاً القدرة على دفعك بما يكفي لفعل ذلك على الرغم من أنك قد تدرك بالفعل أن هذا هو ما تحتاجه...

في مثل هذه اللحظات، تذكر عدم الذعر مطلقاً، وثق بنفسك وقدرتك على حل المشكلة. خذ نفساً عميقاً وقل لنفسك بهدوء ووضوح: "إنها مجرد مشكلة أخرى، يمكنني حلها كما حللت كثيرات قبلها". إن الذعر هنا هو بالضبط مثل الانحناء راعماً عند أقدام المشكلة، وكأنك تربط عنقك بسلسلة، ثم تسلمها للمشكلة بخضوع كي تلعب بك كيفما تشاء وبالطريقة التي تحبها. إنك ببساطة تفقد كل إحساسك بالعقلانية والمسؤولية والقدرة على الاستجابة؛ وتستسلم لمخاوفك من أن ترديك المشكلة أو تغلب عليك.

من باب التجربة أو من باب التغيير.. لماذا لا تجرب في المرة القادمة حين تواجهك مشكلة، أن تبدأ بالبحث عن الجانب الإيجابي أولاً، قبل أن تغرق لاحقاً في آلام ودوامة الجانب السلبي لها، وهو الأمر الذي سيحصل بطبيعة الحال لاحقاً ولبعض الوقت. حين تبدأ بالجانب الإيجابي يستجيب عقلك بشكل أفضل للمشكلة، وتستجيب مشاعرك أيضاً بشكل أكثر إيجابية.

إنك بتلك الضربة الاستباقية، وحتى إن لم تتمكن من العثور على الجانب الإيجابي على الفور، فإنك تصبح في موقع المبادرة، وتصبح أنت المتحكم بالمشكلة والساعي لاستغلالها؛ وتصبح الأمور نسبياً تحت سيطرتك، ولو على الأقل من الناحية النفسية والعاطفية. وحينها يصبح التعاطي الإيجابي، وإيجاد الحلول عملية أبسط كثيراً؛ حتى أننا نظن أحياناً أن ثمة قوة سحرية تفاجئنا؛ ولكن المفاجأة الحقيقة لنا تكون حين نكتشف أن هذه القوة هي قوتنا نحن الكامنة بداخلنا.. ولكن في شكلها الإيجابي.

حين تمارس أي لعبة محببة إليك (سواء كانت لعبة مثل الشطرنج أو ألعاب الورق، أو ألعاب الكمبيوتر والفيديو، أو حتى الألعاب الرياضية التي تمارسها على سبيل الهواية) فإنك أثناء ذلك تتعامل مع المئات، وربما الآلاف من المشكلات بشكل تلقائي دون أن تشعر؛ وتتعامل مع بضع عشرات منها بشكل واعٍ يستدعي انتباهك وتركيزك...

وفي كلا الحالتين فإنك في الغالب تمارس ذلك بدرجات منخفضة من التوتر والقلق؛ حتى وإن بدا عليك العكس تحت تأثير الحماس.. فأغلب ذلك التوتر الحماسي هو توتر إيجابي مؤقت لإطلاق الطاقة الكامنة بداخلك بشكل إيجابي حماسي، تشعر بعده غالباً بالهدوء، والسكينة، والراحة، والسرور. يمكنك أن تستثني هنا حالات الهوس المبالغ فيه باللعبة، حيث ينقلب ذلك التوتر إلى توتر سلبي ضار، بل وتصبح تلك اللعبة أحياناً سبباً في فساد حياتك، بل وأحياناً الموت من القهر^(١).

إن هذا يؤكد لنا أن آلامنا وتوترنا ليست بسبب المشاكل في حد ذاتها، أو التحديات التي تمثلها؛ بل في طريقة تعاطينا معها، والتي تدفعنا إليها الضغوطات المختلفة، سواء المادية منها أو المعنوية. لكن تأثير هذه الضغوطات ليس حتمياً، ولست مضطراً لاتباع المشاكل والضغوطات الناتجة عنها سويماً في عبوة واحدة. فأنت وحدك من يسمح لتلك الضغوطات بأن تؤثر عليك، وتشكل تفكيرك وطريقة تعاطيك مع المشكلة؛ وهو ما تستطيع أن تغيره من خلال إدراكك للمساحة الموجودة بين المؤثر وردة الفعل كما تحدثنا عنها سابقاً.

فمن خلال استغلال تلك المساحة الفاصلة بين وقوع المؤثر أو حدوث المشكلة، وبين ردة فعلك عليها.. يمكنك أن تشكل طريقة تفكيرك وتعاطيك مع المشكلة.. والبداية هنا هي أن تدرك وتمسك بتلك المساحة الفاصلة بين حدوث المشكلة، وردة فعلك عليها. إن تشكيل وتهيئة عقولنا لمواجهة المشاكل هي واحدة من أشهر استخدامات مساحة الإرادة؛ وعند استغلال هذه المساحة في الاستعداد النفسي المناسب لمواجهة المشكلة، فإنك تكون قد أغلقت أكبر الثغوب التي تستغلها المشاكل لاستنزاف طاقاتك الذاتية.

(١) وقعت في السنوات الأخيرة عدة حوادث لمشجعين رياضيين ماتوا بالسكتة القلبية عقب خسارة فرقهم !!

مُتعة..

لعلك تتساءل باستهجان: وأين هي المتعة في المشاكل !!؟

ولكن.. ما دمنا قد اتفقنا على أن المشاكل أمر واقع لا مفر منه، فلماذا لا نحاول تحويلها إلى متعة؛ لعلنا نستسيخ ابتلاعها ضمن وجبات الحياة. ماذا لو استغللت مساحة الإرادة التي تملكها، واعتبرت المشكلة على أنها لعبة وتحدي؟ وتعاملت معها على هذا الأساس..

يمكنني أن أخص لك سريعاً بعض الفوائد التي ستعود عليك من تلك الفكرة.. فأولاً سيدفع ذلك بالمشكلة لتكون أكثر خضوعاً لسيطرتك النفسية على الأقل، بدلاً من حدوث العكس؛ وستتعامل معها بثقة أكبر في النفس (كما تفعل حين تمارس ألعابك المحببة)؛ وستستمتع بدفقات الأدرينالين^(١) وهي تسري في عروقتك تحت تأثير الحماس لمواجهة التحدي، بدل أن تكون تلك الدفقات سبباً للقلق أو الخوف.

والأهم أنك ستكون أكثر تقبلاً لفكرة احتمال الخسارة والفشل، وأنهما ليسا نهاية العالم على الأغلب (يمكنك استثناء حالات قليلة من هذه النقطة الأخيرة، ومع ذلك سيظل المبدأ فعالاً بدرجة ما في معظم تلك الحالات الاستثنائية).

إن شجاعة تقبل احتمال الخسارة ومواجهته، تزيد من احترامك لذاتك وثقتك بنفسك فقد قبلت للتو حقيقة كونك معرض للهجوم أو الإصابة، وأنت تتعايش مع ذلك؛ ولم تعد تسعى إلى الحصانة أو تبحث عن الشعور بالأمان بعد الآن...

(١) Adrenaline: هرمون وناقل عصبي تفرزه الغدة الكظرية فوق الكلية، ويعمل على زيادة نبض القلب وانقباض الأوعية الدموية وتحضير الجسم لحالات الكر والفر.

حينها تزداد جرأتك وتزداد معها سيطرتك على المشكلة، ويزداد أيضاً استمتاعك بها؛ وهكذا تستمر الدوامة الإيجابية في الصعود بك إلى مستويات أعلى من الناحية النفسية، ومن الناحية العملية أيضاً في مواجهة المشكلة.

إن نظريات اللعب مطبقة عموماً في مجالات أخرى متعددة منها على سبيل الأمثلة لا الحصر: التعليم، والتخطيط العسكري، والتخطيط الاقتصادي؛ بل ونُسب إلى ألبرت أينشتاين قوله "إن اللعب هو أعلى أشكال البحث العلمي."^(١)

إن تطبيق نظريات اللعب في حل مشاكلك اليومية أو حتى مشاكلك الكبيرة، ليس بالفكرة الجديدة كلياً حتى عليك أنت بذاتك؛ فكم من مرة كنت تؤدي فيها مهمة مُملة أو ثقيلة على النفس، ثم وجدت نفسك تخلط ذلك ببعض العبث والمرح والتسلية السخيفة التي لا تضر للتخفيف من ثقل المهمة.

في المرة القادمة حين تواجهك مشكلة.. تخيلها وقد تجسدت على شكل كائن صغير يخرج لك لسانه بسخرية؛ قد يملكك الغضب، أو قد تقفز سريعاً إلى المرحلة التالية، والتي يجب أن تصل إليها في جميع الأحوال.. أن تبسم ساخراً وواثقاً، كما تبسم لطفل صغير يتحدأك أن تمسك به أو تضربه..

ثم أخيراً يجب أن تصل إلى قبول التحدي.. وأن تستمتع بمقارعة ذلك الكائن الصغير المسمى مشكلة وتبرحه ضرباً.. ولكنك في هذه المرة لن تستعمل قبضتك، ولكنك ستستعمل عقلك لتسد لتلك المشكلة الضربة تلو الأخرى إلى أن تتغلب عليها.. وستفعل ذلك بكل روح رياضية.. كما ستفعل تماماً وأنت تداعب ذلك الطفل الصغير إلى أن يستسلم.

(١) لم أجد مصدراً موثوقاً يؤكد أنه بالفعل قائلها، وأوردها هنا لأنها نسبياً صحيحة بغض النظر عن قائلها.



(١) مشكلة تحداك ☺

ورغم أن الكلام هنا تشبيهيٌ بالدرجة الأولى لإيضاح الفكرة، ولكنك قد تجد أحياناً أنه من المفيد تطبيق الفكرة حرفياً.. وأنا شخصياً أفعل ذلك في بعض الأحيان.

لكن الحذر واجب.. فرغم فعالية نظرية اللعب، إلا أننا أحياناً نفرط ونتمادى في اللعب حتى ننسى كلياً جدية الواقع ونستهين به، وهذا أيضاً خطأ له عواقبه..

فالتطبيق السليم لفكرة اللعب في حل المشاكل قائم بالدرجة الأولى على التوازن الصحيح بين اللعب والمتعة (والخيال أحياناً)، وبين الجدية والواقعية. فكما أنها شعرة تفصل بين العبقرية والجنون، فهو أيضاً خيط رفيع ذلك الذي يفصل بين الواقع والخيال، وبين اللعب والجد.

وبالطبع، فإن هذا لا يعني التقليل من أهمية المشكلة أو عدم أخذها على محمل الجد إذا كانت خطيرة، فبعض المواقف من الصعب تحويلها إلى لعبة.. لكن في كل الأحوال، فحتى أخطر الألعاب لا يمكن الفوز فيها إذا لم نلعبها!!

وفي النهاية فإن الهدف ليس تحويل الأمر إلى هزل.. فالغرض الأساسي من تطبيق نظرية اللعب هنا، هو الاستفادة من الميزات التي تقدمها لنا..

(١) حفظاً لحقوق النشر، فالصورة تم أخذها من الإنترنت من موقع chkno.net

وفي حالتنا هذه.. فإن الميزات هي التعامل مع الضغط النفسي الناجم من المشكلة وتخفيفه، والانفتاح على التفكير الحر وغير المقيد. ومع الوقت ستتعلم اكتساب الشعور بتلك الميزات دون أن تطبق فعلياً نظرية اللعب. بتعبير أبسط..

إن تطبيق نظرية اللعب هنا هو تدريب شعوري وفكري، سيساعدك في برمجة عقلك ومشاعرك على أسلوب أفضل للتعامل مع المشاكل ومواجهتها. فهذا النشاط يساعدك على مواجهة الشعور بالضعف، وهو السبب الأكبر في توترنا وقلقنا إزاء المشاكل؛ فنحن عادة نعتبر أمراً ما مشكلة حقيقة تتسبب لنا في القلق والتوتر فقط حين نشعر ببعض الضعف أو الشك في قدرتنا على عبورها أو مواجهتها.

إن الاعتراف والإقرار بهذا الضعف أولاً، وتقبله كصفة إنسانية طبيعية ثانياً، ثم مواجهته ثالثاً؛ هي السبيل الوحيد للتغلب عليه بشكل حقيقي. فليس القوي من لم يكن يوماً ما ضعيفاً، إنما القوي من أفرَّ بضعفه، ثم تغلب عليه^(١).

إن الحقيقة هي أنك أنت وحدك من يقرر حجم مشاكلك. أنت وأنت فقط من يغذيها بمخاوفك حتى تصبح وحوشاً. فنحن يمكننا التعامل مع المشاكل كأنها وحوش، وستصبح كذلك؛ ويمكننا معاملتهم مثل الأطفال الصغار واللعب معهم، وفي الغالب سنفوز.

يمكن للمشكلة أن تكون وحشاً أو أن تكون طفلاً لطيفاً.. إن هذا يعتمد فقط على اختيارك أنت.

(١) تقول الحكمة الشهيرة "ليس الشجاع من لا يخاف، بل الشجاع من يتغلب على خوفه."

إن الأمر كله يتعلق باختيارك وبمشاركك تجاه المشكلة. فلنفترض أن رئيسك في العمل طلب منك، بشكل مفاجيء وغير متوقع، أن تُعدّ تقريراً طويلاً ومفصلاً عن مجموعة من الإجراءات المعقدة وتقدمه إلى مجلس الإدارة وذلك في غضون الساعات الثلاث القادمة وإلا فإنك ستكون عرضة لفقدان وظيفتك! أي مشكلة فظيعة هي هذه! أليس كذلك؟

حسب الظروف، سيتراوح شعورك هنا ما بين الشعور بالسوء إلى الشعور بكارثة؛ وما لم تكن قد قررت فجأة إنهاء معاناتك كلها مرة واحدة بالاستقالة والعودة إلى المنزل على الفور، ففي الغالب أن تلك الساعات الثلاث ستكون مرهقة ومليئة بالصراع واللعنات والهمهمات التي تخرج من فمك سراً بين الحين والآخر.

الآن، لنعد للبداية مرة أخرى... ماذا لو أن الرجل اقترح الأمر فقط، بحيث أنك لو تمكنت من القيام بذلك، فستكون فرصة لتحصل على ترقية وزيادة في الراتب بنهاية اليوم، ولكن الأمر اختياري ومتروك لك، ولن تكون هناك أي عواقب إن قررت ألا تفعل ذلك. ودعنا نفترض أنك اخترت أن تستغل الفرصة.. كيف سيشعرك ذلك خلال تلك الساعات الثلاث القادمة؟ في الغالب أنك ستكون متحمساً ومصمماً على الإنجاز.

والآن، لنعد للبداية مرة ثالثة... ماذا لو لم يطلب منك أحد أي شيء؟ لقد علمت بالصدفة فقط أن المجلس سيجتمع بعد بضع ساعات ويناقش ذلك الموضوع، وأردت أنت بمبادرة منك تحقيق نقاط إضافية في سجلك وتطوعت وبدأت العمل على هذه المهمة في صمت ودون إخبار أحد؛ لقد قررت أن تفاجيء الجميع بإنجازك..

كيف سيشعرك ذلك خلال تلك الساعات الثلاث القادمة؟ أعتقد أنك سوف تعمل بحماس وحيوية وربما لن تشعر حتى بمرور الوقت.

لاحظ هنا أنها نفس المهمة، ونفس المشكلة حسب التعريف الأساسي، وتتطلب نفس القدر من الجهد في كل حالة من الحالات الثلاث.. الفرق فقط هو في طبيعة المخاطرة، والعائد، وحقيقة أنك أنت الذي اختار المشكلة بملء إرادتك في الحالتين الأخيرتين، وهذا هو لبُّ القصيد هنا...

قد تكون المشكلة مؤلمة عندما نُضطرَّ أو نُجبر على مواجهتها، ولكن نفس المشكلة يمكن أن تكون مثيرة وممتعة عندما نختارها بأنفسنا...

تقبّل السيناريو الأسوأ..

إن واحدة من أنجح الاستراتيجيات في مواجهة المشاكل يمكن تلخيصها في هذه الكلمات الثلاث: **تقبل السيناريو الأسوأ**، تقبل احتمالية حدوثه وكن مستعداً نفسياً للرضا بذلك كقضاء وقدر لا مفر منه إن حدث ووقع...

إن قبول مثل هذا الاحتمال يجعلك ببساطة تمسك بزمام الأمور لأنه لم يعد هناك عملياً ما يمكن للمشكلة أن تتسبب لك في خسارته. فقد قبلت بالفعل أسوأ خسارة ممكنة من قلبك، ولم تعد المشكلة قادرة على أن تتسبب لك بالمزيد من الألم. لقد أزحت عن كاهلك حملاً ثقيلاً أسمه الخوف من الخسارة كان يستنزف طاقتك المعنوية ويضغط عليك حتى يكاد يسحق روحك بلا رحمة.

إنك الآن تلعب بلا خوف ولا سبب للتراجع وتشعر وكأن لم يعد لديك ما تخسره، ولكن هناك الكثير لتفوز به.. إنك تلعب كما لو أنك اعتنقت شعار كل الأبطال عبر التاريخ، وعزمت على النصر أو الموت دونه..

عندما تفعل ذلك، فإنك في الواقع تحرم المشكلة من المصدر الرئيسي لقوتها وتفوقها عليك، وتبني احتياطاً عاطفياً ضد أسوأ سيناريو ممكن... لقد قبلت ببساطة إمكانية حدوث ذلك دون خوف، حتى وإن لم تكن سعيداً بذلك، لكنك على الأقل راضٍ ولست مذعوراً أو محطماً مهزوماً.

إن هذا بالتأكيد لا يعني الاستسلام لهذا السيناريو الأسوأ، بل إنك الآن بتّ تلعب بعقلية مختلفة، فأنت لم تعد تلعب بعقلية الخائف المتردد الذي يحاول أن يتجنب الخسارة، بل بعقلية المغامر الذي يبحث عن الفوز بأفضل سيناريو ممكن.

اقبل أسوأ سيناريو مُحتمل، والعب لتربح أفضل واحدٍ ممكن...

التعامل مع الشعور بالذنب وتحديد المسؤولية..

لو كانت هناك جائزة أو سكار لأسوأ ما نتعرض له أثناء مواجهة المشاكل لمنحتها دون تردد للتعامل الخاطئ مع الشعور بالذنب. إن الشعور الأكثر وضوحاً أثناء المشكلة هو شعورنا بعدم وجود الخيار وأنه يتعين علينا التعامل مع المشكلة. ومع ذلك، فهناك أمرٌ سيئٌ آخر يكمن تحت السطح وهو الصراع الخفي مع الشعور بالذنب والمسؤولية.

فأنت طوال الوقت تسأل نفسك في صراع عميق: من هو الشخص الذي يجب إلقاء اللوم عليه في هذه المشكلة، وفي أثناء ذلك يحدث ارتباكٌ خطير في العديد من الحالات حيث نخلط بين الشعور بالذنب (من يجب إلقاء اللوم عليه) من جهة، والمسؤولية عن حل المشكلة (من يجب أن يحلها) من جهة أخرى.

الحقيقة هي أنك أحياناً تواجه مشاكل لأنك أخطأت، وبطريقة ما يجب أن تشعر بالذنب إلى حد ما حيال ذلك؛ ولكن في كثير من الحالات، أنت تواجه المشاكل بسبب أخطاء الآخرين، أو أحياناً دون أن يكون أحدٌ قد أخطأ أصلاً على الإطلاق...

ومع ذلك، في كل هذه الحالات، أنت مُضطر إلى مواجهة المشكلة لأنها مسؤوليتك. فإذا لم تكن أنت من تسبب في المشكلة، فهذا لا يعني بالضرورة أنك لست المسؤول عن حلها. إذ تتبع المسؤولية هنا من حقيقة أنك الشخص الذي يواجه المشكلة ويدفع ثمن عواقبها؛ أو من واقع أنك أنت القادر على حلها؛ وهنا تلعب أيضاً الظروف والقيم الأخلاقية دوراً أساسياً.

إذا كنت ما زلت تذكر حديثنا سابقاً عن معنى المسؤولية، فأنت تدرك الآن أنها تتعلق بالقدرة على الاستجابة، لذا فإن المسؤولية عن حل المشكلة تتعلق أساساً باستخدام قدرتك على الاستجابة، وليس بإلقاء اللوم.

إن هناك فرق كبير بين الذنب والمسؤولية. ولا تعني كل مشكلة أو مسؤولية أنه يجب أن يكون هناك ذنبٌ مرافق لها أو لوم عليها. في كثير من الحالات، لا يوجد شخص يمكن القول أنه هو من تسبب في المشكلة، أو ربما قد يكون هناك من تسبب بها ويستحق اللوم على ذلك، ولكن في النهاية سيتعين حل المشكلة بواسطة شخص آخر مُضطر أو يجب عليه أن يتحمل مسؤولية حلها.

أن تكون مسؤولاً عن حل مشكلة ما لا يعني بالضرورة أنك يجب أن تشعر بالذنب حيالها...

في بعض المواقف الأخرى، وبالرغم من أننا ندرك أننا في الحقيقة لم نرتكب خطأً ولم نكن السبب في حدوث المشكلة، فإننا نشعر بالذنب عندما تواجهنا المشكلة لمجرد أننا نخاف من اللوم المتوقع، وذلك بسبب ضعف الثقة بالنفس وتوكيد الذات؛ حيث ينتابنا شعورٌ بغيضٍ هو مزيج من التوتر والخوف والقلق؛ ثم تتم ترجمته تلقائياً داخل عقلنا الباطن إلى شعور حقيقي بالذنب في كثير من الحالات. وهذا بالطبع يضاف إلى المشاعر السيئة الأصلية الناجمة عن المشكلة نفسها.

من الضروري دائماً أن يكون واضحاً في ذهنك أن الشعور بالذنب يجب أن يكون متعلقاً بأخطائك الحقيقية ومناسباً مع حجمها، وأن النوايا (سواء كانت حسنة أو سيئة) تلعب دوراً في تحديد المستوى الصحيح للشعور بالذنب واللوم المستحق. فمن ناحية أخرى، إذا كنت أنت بالفعل من تسبب في المشكلة، فمن الطبيعي أن تشعر بالذنب بطريقة أو بأخرى، لكن يجب أن لا تسمح لذلك بأن يتآكلك حتى النخاع. بدلاً من ذلك، يجب أن تتعلم درسك؛ وأن تفعل ما يمكنك فعله (و فقط ما يمكنك فعله حقاً دون مبالغة أو تقصير) لإصلاح خطأك وحل المشكلة، ثم المضي قدماً بعد ذلك...

إن مما يساعدك عملياً على تحقيق ذلك أن تتذكر دائماً أن محاولة الإصلاح والبحث عن الحل أفضل كثيراً من محاولة التبرير والبحث عن المبرر. إن ذلك فعّال للغاية دائماً ويوفر الوقت والكرامة.

عندما ترتكب خطأً ما، فكر فيما يجب أن تفعله لإصلاح ذلك الخطأ بدلاً من إضاعة الوقت في محاولة إيجاد المبرر.. فبمجرد أن تُحل المشكلة، ستلتقي قدراً أقل من اللوم وقدراً أكبر من الاحترام. أما عندما تحاول التبرير، فإنك تفقد تلقائياً جزءاً من الاحترام الذي يكنه الآخرون لك؛ إلى جانب أنك ستظل تشعر بالضغط والذنب لأن المشكلة لا تزال قائمة وهناك لوم واقع أو متوقع.

أبحث عن الحل بدلاً من البحث عن المبرر...

باختصار.. عندما تواجه مشكلة ما، استخدم المساحة التي لديك بين حدوث المشكلة ورد فعلك تجاهها لتحديد ثلاثة أشياء مهمة:

١. الحدود الدقيقة للمسؤولية التي يجب أن تتحملها في حل المشكلة.
٢. القدر المناسب من الذنب الذي يجب أن تشعر به حيال المشكلة. وبعد تعلُّم دروسك والقيام بما يمكنك فعله لإصلاح خطأك، يجب أن تسمح لنفسك لاحقاً بمساحة نفسك والمضي قدماً.
٣. القدر المناسب من اللوم الذي يفترض بك قبوله وتحمله بسبب المشكلة. فإذا تجاوز اللوم الذي تتلقاه المستوى الصحيح، فإن عليك أن تقف وتضع لذلك حداً.

التعامل مع الغضب..

عادة ما تثير المشاكل غضبنا بمستويات مختلفة.. فنحن نغضب من أولئك الذين تسببوا في المشكلة، وفي بعض الأحيان نغضب من المشكلة نفسها، وفي أحيان أخرى نغضب من أنفسنا لأننا لا نعرف كيفية حل المشكلة أو بسبب شعورنا بأننا لا نستطيع مواجهتها. قد تختلف الأسباب، ولكن في النهاية يكون الغضب موجوداً هناك في معظم الحالات، وهو ليس أحد هؤلاء الرفاق الصالحين الذين قد ترغب في الاحتفاظ بهم.

فبشكل عام، فإن الغضب غير مفيد، بل هو في الواقع ضارٌ كرفيق السوء..

فإلى جانب ذلك الاستهلاك الرهيب لطاقتك بمعدل انفجاري مُنهك أثناء حالة الغضب، فإنه يحجب عنك الحقائق، ويتلاعب بك، ويؤدي إلى فهم خاطئ أو غير كامل للموقف والوقائع، ويدفعك دوماً نحو الأحكام والاختيارات أو ردود الأفعال الخاطئة التي عادة ما تندم عليها لاحقاً، كما يتسبب في مستويات مختلفة من العمى عندما يتعلق الأمر برؤية الحلول الصحيحة.

إن الشخص الغاضب هو فريسة سهلة للمشكلة كي تنهشها أو تتلاعب بها. والفائدة الوحيدة للغضب في أثناء المشكلة هي عندما نستخدمه مؤقتاً لمواجهة مخاوفنا أو ضعفنا في تلك الحالات التي نشعر فيها باليأس والإحباط التام. وحتى في مثل هذه الحالات، يجب مراقبته والتحكم به، ويجب أن ندفعه للعمل لصالحنا من خلال إعادة توجيهه ليصبح تصميماً على مواجهة المشكلة وحلها، لا أن يكون هو الوسيلة لحلها.

روي عن النبي محمد ﷺ قوله: "لا تغضب" (١).

بل وعدَّ الله كتمان الغضب أو كظم الغيظ في صفات المتقين أصحاب الجنة: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ (٢)

فالكاظمين الغيظ هم من يمكنهم إصدار الأحكام الصحيحة، والتصرف بشكل أفضل، واتخاذ ردود الفعل المناسبة على المواقف والمشاكل التي يواجهونها في حياتهم كل يوم، فلا يدفعهم غضبهم إلى جورٍ أو ظلم، ولا يستهلكهم الغضب ويستنزفهم فيقصرّوا في واجباتهم الأخرى.

(١) رواه بئنون وأسائيد متعددة كل من البخاري والترمذي، وصحح الألباني أغلبها.

(٢) القرآن الكريم - سورة آل عمران (١٣٣-١٣٤)

إن عدم الغضب يعني قمع غضبك وعدم السماح له بالسيطرة عليك والتحكم في ردود أفعالك. فكيف يمكنك قمع غضبك إذن؟ مرة أخرى، فإن الإجابة تكمن في استغلال تلك المسافة بين الحدث وردة فعلك. استخدم أولاً هذه المساحة لتمييز حالتك العاطفية الحالية والاعتراف بصوت عالٍ لنفسك أنك غاضب الآن وأنت تفهم أن الغضب لن يحل المشكلة، بل سيضغط عليك دون داع ويجعل الأمور أكثر تعقيداً...

ثم استخدمها تالياً لتهدأ وتسيطر على غضبك قبل أن تبدأ في التعامل مع المشكلة. حاول قدر الإمكان عدم المضي قدماً في التعامل مع المشكلة حتى تتأكد من أنك قد تعاملت مع غضبك وأن مشاركتك قد هدأت.

إذا لزم الأمر، أغمض عينيك، وخذ نفساً عميقاً، وتخيل أن غضبك يتبخر ويتلاشى مثل بخار الماء، وأن عقلك يبرد. تخيل أن عقلك الذي يغلي قد تم وضعه في صندوق ثلج وبدأ تدريجياً في البرودة.

قم بالعد التنازلي من ٢٠ حتى ١ إذا كنت في حاجة إلى ذلك، ومع كل عدّة، تنفس واخفض من مستوى التوتر في جسمك.. مع كل عدّة، أخبر نفسك أنك أصبحت أكثر هدوءاً...

أيضاً من الطرق التي وردت في السنة النبوية في وصايا الرسول محمد ﷺ أنه إذا غضبت وأنت واقف، فعليك بالجلوس، وإذا كنت جالساً فعليك بالاستلقاء^(١)، وإذا كنت تتحدث، فعليك بالتوقف والتزام الصمت^(٢).

(١) "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِنَّا فْلِيضَطِّجُ" - أخرجه أبو داوود وأحمد وابن حبان.

(٢) "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ" - أخرجه أحمد والطبراني والبيهقي

استخدم المساحة بين الحدث وردة فعلك لقمع غضبك والتحكم به. تأكد من أنك هاديءٌ وأنت قد تعاملت مع غضبك أولاً قبل أن تشرع في التعامل مع المشكلة...

بعد قليل، وعندما تصل إلى تلك النقطة التي تعتقد أنك أصبحت فيها تقريباً هادئاً، حاول تحديد مصدر غضبك بالضبط، قم بتسميته وتعريفه بوضوح، ثم اتخذ قراراً أنه في وقت لاحق عندما تكون في حالة مزاجية أفضل، ستقوم بإجراء محاكمة لهذا المصدر، أيّاً ما كان وأياً من كان. وتذكر أن المحاكمات تحتاج إلى ضمانات كي تكون عادلة، بما في ذلك أن القاضي لا يمكنه أبداً حضور المحاكمة وهو غاضب. إن هذا ينطبق أيّاً من كان المدعى عليه، حتى ولو كنت أنت نفسك.

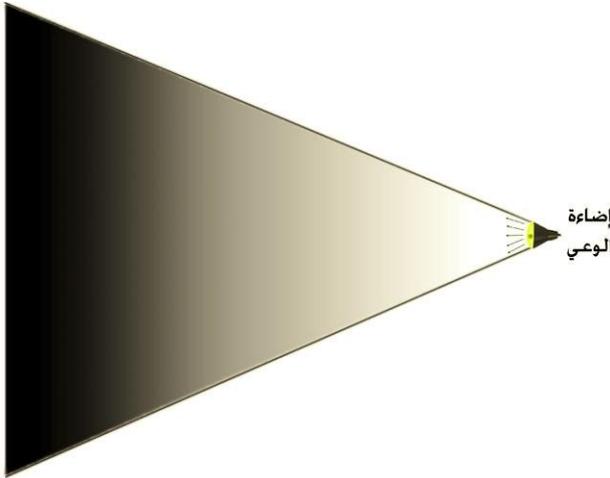
لاحقاً، عندما يحين الوقت المناسب، ستُعقد محاكمة افتراضية في ذهنك، وستُصدِرُ حكماً أفضل على الموقف، وإذا كان هناك أي عقوبات أو مكافآت أو إجراءات يجب اتخاذها لضمان العدالة، فإنك بالتأكيد ستفعل كل ما هو ضروري في الوقت المناسب.. لكن ليس الآن، ليس وانت في منتصف الحدث وفي قمة غضبك، وإلا فستكون تلك محاكمة مزيفة كتلك التي تُقام في محاكم الطغاة، حيث الجميع مذنبون ويجب إعدامهم، حتى قبل أن تبدأ المحاكمة!!

التعامل مع الاستحواذ..

إن جميع أسباب المشاكل موجودة حولنا طوال الوقت؛ وحتى المشاكل الناتجة عنها نفسها موجودة في الغالب أيضاً معظم الوقت؛ لكننا لا نبدأ بالشعور بها، والانزعاج منها، إلا حين تشكل عقبة أمامنا لتحقيق هدف ما، أو أن تتسبب لنا بالآلام. حينها تبدأ بالتحرك نحو بؤرة الاهتمام في وعينا تحت ذلك الضغط، حتى تصل أحياناً إلى أن تتخطى موقع البؤرة لتصبح في موقع الاستحواذ الكامل، أو شبه الكامل على تفكيرنا في حالة أشبه بالهوس. وبحسب درجة ذلك الاستحواذ تكون درجة قلقنا وتوترنا وشعورنا بالأرق.

كراتٌ تغلي..

لفهم كيفية تعامل عقولنا مع المشاكل، يمكنك أن تتخيل العقل كمساحة من الفراغ على شكل زاوية غير محددة النهاية؛ وفي رأس هذه الزاوية هناك مصدر إضاءة موجه إلى داخلها يمثل تركيزنا وإدراكنا..



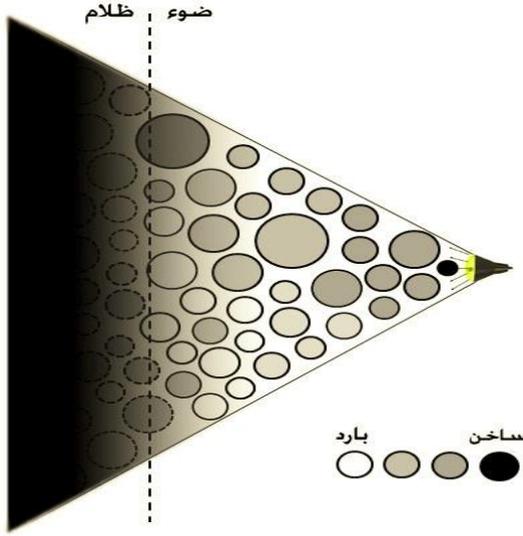
إن هذه المساحة تشبه ذاكرة الهاتف أو الكمبيوتر. فكل مشكلة أو فكرة يحتاج العقل إلى معالجتها تشكل كرة تقف في مكان ما داخل تلك المساحة، وتمثل عملية أو ملفاً يستهلك بعض مواردنا العقلية والعاطفية. ولكل كرة حجم يتناسب مع الموارد الفكرية التي تشغلها هذه العملية، وبالتالي كلما كبرت المشكلة فإنها ستشكل كرة أكبر.

إن رأس الزاوية يتسع لكرة واحدة، تكون هي مركز الاهتمام والتركيز الواعي لدينا، وتتعرض للإضاءة المباشرة التي تمثل قمة التركيز والوعي...

وكلما ابتعد موقع أي كرة عن بؤرة الإضاءة كلما قل تعرضها للضوء؛ حتى نصل بعد مسافة معينة إلى الكرات التي تقع في نهاية الضوء بين الوعي واللاوعي؛ ثم الكرات التي تغرق في الظلام في خلفية اللاوعي لدينا. ويمكنك التفكير في الوعي هنا على أنه ذاكرة هاتفك أما العقل الباطن فهو كبطاقة التخزين أو القرص الصلب للكمبيوتر.

في أي لحظة معينة، يمكن لكرة واحدة فقط أن تتواجد في مركز انتباهنا وتركيزنا حيث يتم تعريضها للإضاءة المباشرة في رأس الزاوية، وحسب الظروف ووفقاً لرغباتنا تتغير مواقع الكرات باستمرار؛ فطوال الوقت ندفع واحدة إلى الخلف ونسحب أخرى للأمام تبعاً لاحتياجات الوضع الراهن.

إن لكل كرة درجة حرارة معينة تعكس مقدار النشاط والطاقة العاطفية التي يتم استهلاكها بداخلها، فالكرات الأكثر نشاطاً ستكون أكثر سخونة أيضاً. وبطبيعة الحال، فإن تلك التي تتلقى الضوء في منطقة الوعي عادة ما تكون أكثر نشاطاً وحرارة، وكلما اقتربنا من مركز الضوء زاد ذلك النشاط حتى تصل الأنشطة والحرارة إلى أوجها عند رأس الزاوية.



حين تنتهي مشكلة ما بشكل أو بآخر، يتم تدمير الكرة أو العملية التي تمثلها، وتحرر المساحة التي تشغلها داخل هذا الفراغ العقلي؛ وإلى أن يحدث ذلك.. تبقى العمليات نشطة داخل كل تلك الكرات بدرجة ما.. حتى تلك القابعة في الظلام.. وتناسب درجة ذلك النشاط مع حجمها، ومدى اقترابها من الضوء.

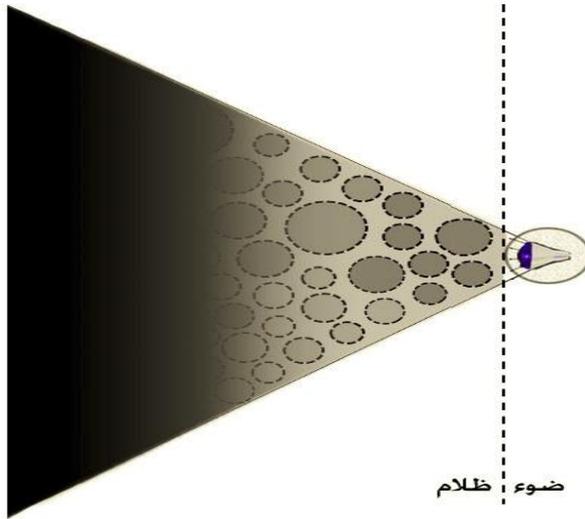
بطبيعة الحال فإن الكرات الكبيرة تجعل عقلك مزدحماً، ولا تترك مساحة كبيرة لأشياء أخرى كي يتم التعامل معها في نفس الوقت. أما الكرات الساخنة فهي تستهلك الكثير من طاقتك العاطفية وتتركك مرهقاً ومستنفذاً. إن ما نسمة عادة مشكلة حقيقية أو أمراً مهماً هو مجرد كرة تستهلك الكثير من الموارد الفكرية، أو بعبارة أخرى كرة ساخنة للغاية. قد تكون بعض الكرات كبيرة وساخنة في نفس الوقت، وهذا يضاعف من الضغط الذي نشعر به بسببها، وبعضها يصل إلى درجة الغليان وهي تمثل المشاكل الكبرى التي تسبب لنا القلق والتوتر، أو تورق منا من حين نأوي إلى الفراش، وهي تستهلك طاقة عاطفية كبيرة أثناء ذلك، وكلما زاد حجمها، زاد معها الاستهلاك.

في بعض الأحيان يمكن أن تنصهر هذه الكرات الساخنة ونفقد السيطرة على أنفسنا. وفي أوقات أخرى، قد تنفجر مسببة أضراراً مختلفة الأحجام في العقل والمشاعر؛ هذه الأضرار تحتاج إلى قدر كبير من الجهد والوقت لإعادة ترميمها. والأسوأ من ذلك أن الانصهار أو الانفجار قد يحدث في الظلام، مما يتسبب في أضرار جسيمة في اللاوعي تترجم عادة على شكل أمراض نفسية.

حالة الاستحواذ..

إن كابوسنا الأسوأ هو حين تقوم كرة ما، مدفوعة بضغط الإجهاد أو الاهتمام، بالقفز من موضع التركيز لتكون في وضع الاستحواذ الكامل تقريباً على تفكيرنا، حيث ينحصر الوعي حينها ضمن تلك المشكلة، مسبباً حالة من تسلط الفكرة، أو ما يسمى بالاستحواذ والهوس بالموضوع، ويكون مصحوباً بحالة من القلق والتوتر والأرق تناسب درجتها مع المستوى الذي وصل إليه ذلك الهوس، فالمشكلة تقفز من رأس الزاوية لتواجه مصدر الضوء مباشرةً وتحتويه، مسببة حالة الهوس تلك، وتاركة بقية المشاكل خلفها في الظل. حينها تزداد حرارة المشكلة بشكل سريع، وأكبر من قدرة آلية التبريد داخل عقولنا.. فيصبح الانصهار أو الانفجار أمراً مؤكداً إن لم نتدخل سريعاً لإعادة الكرة إلى مكانها المناسب؛ إننا عادة ما نكون قادرين على التدخل بسبب آلية الحماية في عقولنا والتي تجعل معظم الكرات شفافه بعض الشيء، لذا فإن الكرة التي قفزت ستسمح لبعض الضوء بالوصول إلى بقية المساحة الذهنية لدينا. ولولا ذلك فإننا لن نخرج من هذا الوضع بمفردنا، وستكون الطريقة الوحيدة هي من خلال تدخل خارجي من قبل الآخرين، وهو ما يحدث بالضبط في حالة الصدمة، أو الصدمة العاطفية القاسية، وحالات الهوس الاستثنائية أو الخطيرة، وجميعها من الحالات التي يتم التعامل معها بواسطة الأطباء النفسيين.

إن الأمر مشابه تماماً لما يحدث عندما يسيطر برنامج أو تطبيق واحد على الكمبيوتر أو الهاتف ويبقيه مشغولاً في مهمة واحدة، مما يمنع جميع التطبيقات الأخرى من العمل بشكل مناسب. وفي مثل هذه الحالة، يستجيب الجهاز ببطء شديد أو قد يتجمد ويتوقف عن الاستجابة تماماً، ولا نجد عادةً حلاً لذلك غير فصل مصدر الطاقة أو إخراج البطارية من الجهاز لإيقافه بشكل كامل.



حالة استحواذ

منحنى الاستحواذ..

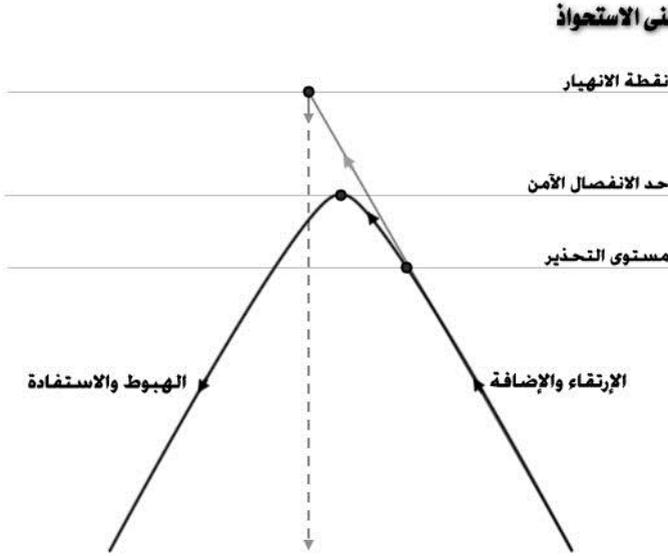
إن بعض المشاكل يمكن حلها وهي باردة، وأحياناً وهي غارقة في الظلام؛ ولكن مشاكل أخرى لا يمكن حلها إلى أن تصبح في مركز التركيز، ودعنا لا ننكر أن حالة الاستحواذ قد تسرع من إيجاد الحلول في كثير من الحالات حسب الظروف..

بل إن الإبداعات التي غيرت وجه العالم، أتت معظمها من مثل حالات الاستحواذ والهوس تلك؛ ولكن ذلك مشروط بأن نمتلك آلية ذكية ومتقدمة، تمكننا من استشعار الحدود المناسبة لبقاء المشكلة أو الفكرة في منطقة الاستحواذ، بحيث نحركها فور استشعار تخطي حرارتها لتلك الحدود، ونعطئها فرصة كي تبرد قليلاً، وتضج دون أن تحترق وتحرقنا معها. في الواقع، إن القليل من الهوس بشيء ما هو أمر طبيعي ويحدث للجميع من وقت لآخر، ولكن عادة ما نكون قادرين على التدخل في الوقت المناسب وإعادة ضبط نظامنا العقلي...

إن القليل أو حتى كثير معقول من الشغف أو حتى الاستحواذ هو شيء مطلوب لحل بعض المشاكل؛ ولكن حدًا معينًا يجب التوقف عنده بين الحين والآخر.. إنه الحد الذي ينقلب فيه الاهتمام بأمر ما أو الشغف به إلى حالة الاستحواذ الكامل، وحينها يجب علينا مقاطعة هذه العملية على الفور. إذ رغم الفائدة التي نحصل عليها من مثل هذا الاستحواذ، إلا أن له آثارًا جانبية خطيرة تتنوع ما بين آثار نفسية واجتماعية، بل وأحياناً مادية أيضاً.

فبعد الوصول إلى حالة الهوس والبقاء هناك لفترة، يجب أن تنفصل تماماً بشكل إرادي وذكي عن الأمر برمته من أجل استعادة التوازن في حياتك من جميع جوانبها. فالنتيجة الحتمية للبقاء في مستويات عالية من الاستحواذ لفترة طويلة هي الانهيار. إذ تمارس حالة الهوس تلك الكثير من الضغط وتستهلك الكثير من الطاقة، ويمكن أن تتجاوز بسهولة الحد الآمن، فأعصابنا لها حد تتحملة من الضغط، وطاقتنا في النهاية محدودة بشكل ما. ومع ذلك، فليست هذه هي الأسباب الوحيدة التي تجعلك تحتاج إلى ذلك الانفصال. فإثناء طريق الصعود نحو ذروة الاستحواذ، فإننا نغوص بعمق في مناطق بعينها من الفكر والمعرفة؛ ولكننا لا نستفيد بها فعلياً بشكل عميق حتى تحدث عملية الانفصال تلك ونبدأ في النزول مرة أخرى إلى الحياة الطبيعية.

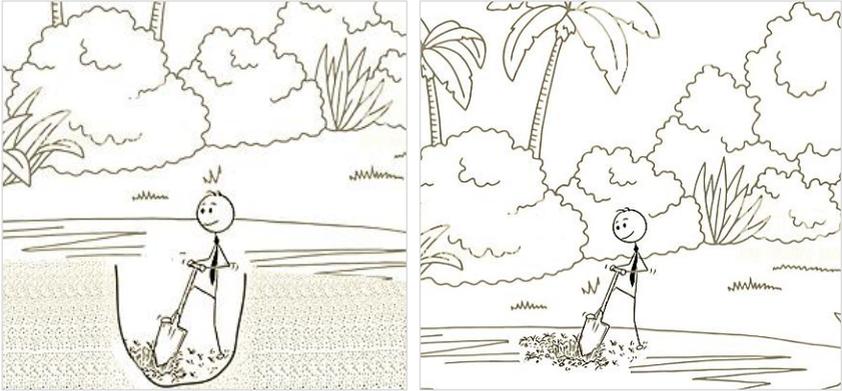
فأثناء الصعود على منحني الاستحواذ، نضيف معارف جديدة إلى ما يمكننا التفكير فيه على أنه مستودعات معرفة مؤقتة، ثم نبدأ في استهلاك هذا المخزون في تطوير وبناء روابط معرفية جديدة داخل عقولنا أثناء رحلة الهبوط، حيث نبدأ بتحقيق التوازن الفكري والمنطقي بين الحصيللة المعرفية الجديدة، وبين تراكمات الخبرات السابقة لنخرج في النهاية بحلول للمشكلة، وخبرات معرفية عميقة جديدة.



إن هذه الخزانات لها حجم محدود تماماً مثل ذاكرة هاتفك. وحين يصل ذلك الخزان لحالة الامتلاء، فإن المزيد من المعرفة الذي سنحاول إضافته سوف يتدفق ببساطة إلى خارج الوعاء دون أن نستفيد منه.. تماماً كما هو الحال عندما تحاول إضافة المزيد من الماء إلى كوب مملوء بالفعل. ولا بد لنا في هذه الحالة من تفرغ ذلك المخزون أولاً ولو بشكل جزئي من خلال عملية الهبوط تلك قبل محاولة إضافة المزيد.

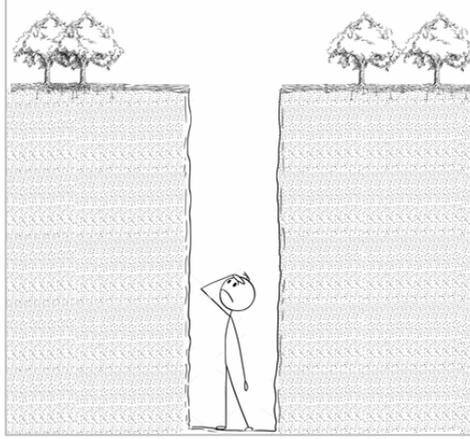
ولعل أشهر الأمثلة على ذلك هو القصة الشهيرة لأرخميدس^(١)، الذي خرج عارياً يصيح "وجدتها.. ووجدتها.." حين اكتشف قانون الطفو وهو يغتسل، بعد أن ظل مهووساً بالفكرة قبلها لمدة طويلة دون حلول. صحيح أنه أحياناً تكون هناك استثناءات؛ حيث نصل إلى الحل المطلوب قبل حدوث الانفصال.. ولكن ذلك يظل استثناءً لا قاعدة، ويحدث عند توفر ظروف معينة، لا تخضع في الغالب لسيطرتنا.

في الواقع، إن التعامل مع أي مشكلة هو بطريقة ما عملية عبور لأدغال المعرفة، وجمع القطع من هنا وهناك وتجميعها معاً. في بعض الأحيان، نحتاج إلى التنقيب في نقطة معينة لاستخراج بعض المعرفة المخفية تحت السطح هناك، وربطها ببقية معرفتنا. يعني القليل من الهوس أننا نحفر أعمق قليلاً، ولكن لا يزال بإمكاننا رؤية المنطقة المحيطة وربط كل ما نجده ببقية معرفتنا. من ناحية أخرى، يعني الهوس السيئ أننا تعمقنا كثيراً حتى لم نعد نستطيع رؤية الأفق... فقد أصبحنا عالقين تحت الأرض، ولا يمكن لنا أن نرى سوى مساحة محدودة جداً فوق السطح أو ربما حتى السماء الفارغة فوقنا.



(١) أرخميدس (٢٨٧ ق.م. - ٢١٢ ق.م.) عالم طبيعة ورياضيات، وفيزيائي وفلكي يوناني. يعتبر أحد كبار العلماء في العصور القديمة. ولد وعاش وقتل في مدينة سرقوسة بإيطاليا.

فكلما تعمقت أكثر، أصبحت أكثر عزلة عن بقية الغابة. هناك في العمق، قد تجد كنوزاً، لكن قيمتها لا تساوي شيئاً حتى تعود إلى السطح وتجد طريقة ما لاستخدامها وربطها ببقية معلوماتك قبل محاولة التعمق فيها مرة أخرى.



بمجرد أن تعود إلى السطح، سيكون لديك رؤية كاملة وحكم أفضل على القيمة الحقيقية لهذه الكنوز، حيث سيمكنك حينها تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الانتقال إلى مكان آخر، أو الاستعداد للحفر بشكل أعمق بعد إعادة شحن طاقتك. إن هذا هو ما يحدث عندما نقوم بعملية الانفصال، فنحن نعود إلى السطح وننظر حولنا ونتنفس ونعيد شحن قوانا. لذا، فإن الاستحواذ يكون مفيداً فقط عندما ننصل عند النقطة المناسبة. ولكن، كيف تعرف أنك قد بلغت بالفعل النقطة المناسبة للانفصال؟

الحقيقة أنه لا توجد إجابة دقيقة لهذا السؤال، ولكن هناك بعض الأعراض التي تخبرك بأنك قد أصبحت في نطاق تلك الحدود، وهي تبدأ بشكل صامت وخفي قبل أن تكون قد تجاوزت بالفعل نقطة الذروة، وبقدر ما تصبح هذه الأعراض أكثر وضوحاً، بقدر ما تكون قد تجاوزت تلك الذروة بالفعل..

من بين هذه الأعراض أنك تبدأ في تكرار أفكار معينة في ذهنك مراراً وتكراراً دون أي تغييرات أو تحسينات فقط من أجل تأكيدها، كما أنك تبدأ في تجاهل أي شيء آخر باستثناء موضوع الهوس كما لو لم يكن هناك أي شيء آخر في حياتك أو عالمك بأكمله غير ذلك الموضوع، ويزداد ميلك إلى الكمال أكثر فأكثر، وتفقد تدريجياً القدرة على تجاهل العيوب الصغيرة التي عادة ما يمكن قبولها أو تحملها...

لاحقاً، يصبح سلوكك أو أداؤك أكثر ميكانيكية وروتينية ورتابة، و تجد أنه من الأسهل لك إكمال الخطط أو المشاريع أو الحلول أو الأفكار السابقة بدلاً من محاولة البدء أو التفكير في أي شيء جديد، كما تبدأ إنتاجيتك في الانخفاض، وصولاً إلى انعدام الإنتاج في المراحل المتقدمة.

وفي مثل هذه المراحل المتقدمة، حيث يكون من المؤكد أنك قد تجاوزت الذروة فعلاً منذ بعض الوقت، فإنك تبدأ بالشعور وكأنك تسير في حلقة مغلقة تسحبك للأسفل وتستهلك طاقتك بسرعة دون أي مكاسب، وتستمر في العمل على موضوع الهوس بالرغم من شعورك بالإرهاق وحقيقة أنك ترتكب الكثير من الأخطاء، فأنت فقط تريد التخلص من كل شيء في أسرع وقت ممكن. ويصبح شعورك بالأمان أقل من المعتاد ويستمر في التناقص حتى تبدأ بالشعور وكأن حياتك كلها مهددة حقاً بعدم حل هذه المشكلة.

وفي المستويات الأكثر تقدماً قرب نقطة الانهيار، فإنك قد تمنى حدوث أسوأ سيناريو ممكن لمجرد أن تمنح نفسك عذراً لتلقي بكل شيء خلف ظهرك لأنك تشعر بأنك عالق في ذلك الصراع بين الشعور الضاغط بالمسؤولية أو الرغبة في الإنجاز من ناحية وعدم قدرتك على الاستمرار بسبب عدم كفاية الطاقة من ناحية أخرى.

تحقيق الانفصال..

أحياناً نقوم بحيلة دفاعية سلبية للتخلص مؤقتاً من الاستحواذ، إذ نقوم ببساطة بدفع الفكرة أو المشكلة بقوة إلى الخلفية من خلال التجاهل أو التناسي، بدلاً من مواجهتها واتخاذ قرار ما بشأنها. إننا ببساطة نتجاهل المشكلة أو الفكرة، ونحاول نسيانها، ونتظاهر بالانغماس في أشياء أخرى دون اتخاذ قرارات محددة واضحة...

في مثل هذه الحالة، فإنها تظل تسبب المزيد من القلق والتوتر تحت السطح، والذي نشعر بآثاره دون أن نتمكن من الإمساك بأسبابه؛ ونظل ندور في حلقة مفرغة من التوتر، والقلق، والبحث عن المجهول إلى أن يغلي الأمر وينفجر فجأة، أو يقفز مجدداً رغماً عنا إلى طور الاستحواذ من جديد.

إن أفضل طريقة لتحقيق الانفصال والخروج من حالة الاستحواذ هو عدم دفع الكرات إلى الخلفية دون مواجهتها أو اتخاذ قرار بشأنها. فكل من التناسي، والهروب، والتجاهل، يدفع بها إلى منطقة الظلام حيث تظل تغلي هناك، ونحس بلفح لهيبها في الوعي دون أن ندرك مصدر اللهب.

علاوة على ذلك، فإننا إن لم نفعل ذلك باستخدام قوة كافية، فإننا نواجه وضعاً أسوأ، حيث نتورط في صراع مع الفكرة أو المشكلة، لا من أجل حلها؛ بل صراع عنيف محوره دفع وجذب إلى الأمام وإلى الخلف، لمجرد محاولة دفعها وإبقائها في خلفية الاهتمام بعيداً عن منطقة الاستحواذ.

بعبارة أخرى، لقد أنشأنا للتو مشكلة جديدة أخرى هنا، وهي مشكلة الصراع مع المشكلة أو الفكرة الأولى. وتستمر الحلقة، وتستمر تلك الصراعات في استهلاك طاقتنا بينما نحاول القيام بذلك.

لن أنكر هنا أنه في بعض الأحيان يتم حل بعض المشاكل والحصول على بعض الأجوبة أثناء ذلك، ولكن الثمن باهظ للغاية، خاصة عندما تكون هذه هي طريقتك في التعامل مع كل المشاكل والأفكار، الصراعات الدائمة التي لا تنتهي!

حين يحين الوقت للانفصال ويصبح من الضروري دفع المشكلة أو الفكرة إلى الوراء، فإن تجنب الصراع يتطلب أن يتم الدفع بلطف وحزم ولكن دون عنف. إن المواجهة هي الحل بدلاً من الهروب والتجاهل. ومع ذلك، فإن المواجهة لا تعني بالضرورة أنه يجب حل المشكلة على الفور، أو الوصول إلى النتائج المطلوبة في التو واللحظة. ويجب التمييز هنا بين التعامل مع فكرة تجذبنا وتثير اهتمامنا بشكل إيجابي أياً كان السبب، والتعامل مع مشكلة تشكل ضغطاً سلبياً علينا. ففي حالة الأفكار الإيجابية فإن المطلوب لتحقيق الانفصال بشكل ناجح أن تقوم بتحديد خلاصة ما وصلت إليه حتى الآن بشكل ما، ثم تتخذ قراراً واضحاً بهدوء أنه يكفي هذا القدر من التفكير في الأمر في الوقت الحالي، وأنت ستعود في وقت لاحق بعد فاصل يطول أو يقصر للنظر في الأمر.

قد يستغرق الأمر بضع دقائق من المراجعة والتأكيد على القرار إلى أن يستوعب عقلك الأمر ويترسخ فيه أنه حان وقت الانفصال، وبمجرد أن تشعر بأنك قد قبلت من داخلك بذلك القرار وأنت مستعدٌ للانتقال، حينها يصبح من الضروري أن تنتقل فوراً إلى شيء آخر مباشرة، وأفضل ما قد تفعله في هذه الحالة أن تقوم بجلسة مراجعة سريعة لحالة التوازن العام في حياتك وما يجب فعله لاستعادة هذا التوازن إن كانت مرحلة الاستحواذ قد أخذت به، فهذا يعطي العقل إشارة واضحة إلى أنك بدأت عملياً تحقيق الانفصال وأنه حان وقت الانتقال لشيء آخر، وقد يكون تغيير مكان تواجدك في هذه اللحظة بعد اتخاذ القرار عاملاً مساعداً على ترسيخ حالة الخروج من الاستحواذ.

قد ينجح ما سبق مع المشاكل الضاغطة أيضاً حين لا تكون مُلحة بل من المشاكل ذات الطابع طويل الأمد. أما الأمور والمشاكل التي تكون مُلحة وضاغطة فإن الأمر ربما يختلف قليلاً وتحتاج المواجهة في هذه الحالة أن تقوم بدراسة الموقف، واتخاذ قرار واضح بشأنه، حتى وإن كان القرار هو أنه لا قرار.

قرار بأنه لا قرار..

عادةً ما يكون حل المشاكل في أبكر وقت ممكن هو أفضل قرار. ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون هذا ببساطة غير ممكن لعدة أسباب مختلفة، وفي أحيان أخرى قد نقرر ترك المشكلة تأخذ وقتاً أطول قبل حلها لبعض الأسباب المنطقية؛ لكن في جميع الأحوال، يجب أن يكون هناك قرارٌ مبكراً مهما كان، حتى لو كان قراراً بعدم اتخاذ قرارات في الوقت الحالي. إن البقاء حائراً دون تحديد أي موقف على الإطلاق هو ما يبقيك في حالة القلق والغليان.

حين تواجه مشكلة لا تملك رؤية محددة لكيفية التعامل معها في هذه اللحظة، أو تكون الاحتمالات والحلول متوقفة على عوامل خارج نطاق سيطرتك، أو على أحداث محتملة؛ فإن اتخاذ قرار واضح بعدم اتخاذ قرار الآن، وتأجيل البت في المشكلة إلى حين معين، يحقق ذلك الدفع الهادئ للمشكلة من منطقة الاستحواذ، إلى موقع أكثر أريحية دون أن يدفعها إلى الظلام؛ بشرط أن يكون ذلك القرار بانعدام القرار حازماً، وواضحاً، ومبنياً على أسباب منطقية تقود إلى ضرورة التأجيل لاستحالة أو صعوبة اتخاذ القرار حالياً.. لا أن يكون مجرد ذريعة هرب خوفاً من المواجهة مع المشكلة. بعبارة أخرى فإن الإجراء المطلوب هنا هو قرار حازم وواضح بعدم اتخاذ قرار الآن.. فأنت بُناءً على أسباب منطقية تُوجّل بوضوح اتخاذ القرار بشأن المشكلة إلى وقت مُعين في المستقبل.

إن ذلك الحين المعين قد يكون: زمناً ما (أول الشهر، أو بعد ساعة مثلاً)، أو بعد حدث ما (بعد أن يقوم الخصم بزيارتي على سبيل المثال)، أو بعد بذل مجهود ما (بعد الاتصال بالمدير)، أو توفر موارد معينة سواء كانت معرفة ما (إلى أن تكتمل لدي المعلومات عن المنافسين) أو كانت موارد مادية (إلى أن أقبض مستحقاتي المالية).

وهناك أيضاً حالات يكون الهرب المؤقت فيها مشروعاً لأسباب منطقية واضحة، لا لمجرد الهرب بحد ذاته.. فأحياناً يكون من الصواب الهرب لعدم توفر الموارد الصحية (إلى أن أحصل على قسط كافٍ من الراحة يؤهلني للتفكير بشكل أوضح)، أو الموارد النفسية (إلى أن يهدأ شعوري بالغضب)، أو الموارد الزمنية (إلى أن أفرغ من مشاكل أخرى أكثر إلحاحاً وأهمية). ولكن في جميع الحالات، فإنه من المهم تحديد الأجل الذي تنقضي بمروره صلاحية قرار اللاتخاذ أو قرار الهروب المؤقت، بحيث يجب إعادة النظر فيه من جديد.

كما يجب تجنب الذرائع والحجج، وأن تكون واضحاً مع نفسك بأن القرار هو الهروب مؤقتاً حين يكون ذلك هو الخيار. فالهرب هنا هو انسحاب تكتيكي، وليس فراراً مخزياً؛ فلا غضاضة في اعتباره سبباً وجيهاً بحد ذاته. مرة أخرى، يجب أن يكون ذلك قراراً واضحاً مدعوماً بأسباب ومعطيات منطقية، وليس مجرد أعداز.

لا تترك مشكلة بدون قرار حتى لو كان قراراً بعدم اتخاذ أي قرار.

إن استخدام القرار بعدم اتخاذ قرار والمتابعة المنظمة لهذه القرارات المعلقة هو طريقة ناجحة لتنظيم استخدام مواردك العقلية والعاطفية في حل المشكلات وفقاً لأولوياتها ودون الوقوع في حالات الاستحواذ والصراعات التي لا تنتهي مع المشاكل. ومع ذلك، ففي بعض الأحيان، فحتى قرار عدم اتخاذ أي قرار يصبح أمراً غير متاح..

فقد تجد نفسك في موقف عاجل حيث تواجه مشكلة لا يمكنك إيجاد حل مناسب لها على الفور، وعدم اتخاذ قرار ليس خياراً متاحاً. في مثل هذه الحالة، قد تحتاج إلى مزج قرار عدم اتخاذ القرار مع المسكنات. والمسكنات هنا تعني الحلول المؤقتة التي تؤخر إلحاح المشكلة. فهي لا تنهي الصراع أو المشكلة، بل تقلل فقط من الضوضاء التي تأتي من إلحاح المشكلة وتمنحها الفرصة لتبرد قليلاً لتجنب الوقوع في حالة استحواذ سيئة...

وكما هو الحال في الطب، يجب دائماً التفكير في استخدام المسكنات بشكل معقول وحذر لأنها تسبب الإدمان ولا تشفي حقاً، فلا يمكن استخدامها وحدها كحلول استراتيجية. فحين تفعل ذلك، فإنك في الواقع تتجاهل المشكلات وتدفعها للخلف قليلاً برفق، ولكنك في نفس الوقت تقوم بجمعها كمشكلات مُعلّقة واحدة تلو الأخرى. بعبارة أخرى ركز دائماً على العلاج الحقيقي وليس على المسكن، ولا تنسى الدواء الحقيقي أثناء استخدامك للمسكن.

إن مثل هذه الإجراءات المسكنة يجب أن يتم تعاطيها بعناية شديدة، وبالحد الأدنى من الجرعات، وفي حالات قليلة فقط كالمواقف العاجلة التي تعتقد فيها أن قرار عدم اتخاذ قرار هو الخيار الصحيح، ولكنه غير متاح بمفرده. وأيضاً يمكن أن تسمح لنفسك بقدر بسيط من المسكنات في بعض الحالات، فعلى سبيل المثال عندما يكون لديك بالفعل قرار بشأن المشكلة واستراتيجية لمواجهتها، وتستخدم تلك المسكنات في هذه الحالة لتقليل الضوضاء في عقلك إلى أن يتم علاج المشكلة وفقاً لخطة ما. وأيضاً في الحالات القليلة التي يبدو فيها أن المشكلة ستحل من تلقاء نفسها بمرور الوقت، وما عليك سوى تجاهلها حتى ذلك الوقت، رغم أنه بالتأكيد ينبغي النظر في هذا الاختيار بعناية شديدة، فهذه الحالات كما ذكرنا سابقاً نادرة مقارنة بمعظم المشاكل. ويجب أن يكون هذا الاختيار استثناءً مدفوعاً بأسباب واحتمالات قوية.

من الضروري هنا أن نذكر أيضاً أنه في بعض الأحيان قد يكون سبب قرار الهرب المؤقت ببساطة أنه أصبح واضحاً دون شك أننا قد بذلنا كل ما نستطيع حالياً، وأن الحلول غير ممكنة ضمن طاقنا في الوقت الحالي؛ وأنه قد فرغت من بين أيدينا الوسائل والأسباب، وما عاد لنا إلا انتظار الفرج من عند رب العالمين. ولكن مرة أخرى يجب الحذر، إذ يجب أن يظل أسلوب الهرب بانتظار الفرج استثناءً يدعمه الواقع، لا قاعدة يُسهل بها.

وأخيراً، فلا يمكننا إغفال حقيقة أن هناك بعض المواقف اليائسة التي تحدث حيث لم يعد السيناريو الأسوأ حينها مجرد سيناريو مقبول، ولكنه أصبح بالفعل أمراً لا مفر منه. فهناك حالات يكون من الواضح فيها أنه لم يعد لنا من بذل الجهد واتخاذ الأسباب سوى تقبل المصير، والحمد والشكر والرضاء والتسليم بالقدر؛ وربما انتظار ما نظنه المعجزات.. وهنا فإن فطنتك، وحكمتك، وإيمانك، وغريزتك، هم وحدهم من يمكن أن يقدموا لك العون لتقرر هل آن الأوان أم لا...

فأحياناً تظل الحلقات تضيق حول أعناقنا أكثر فأكثر.. حتى تنفلق وتنكسر من شدة ضيقها.. وفي ذلك يقول الإمام الشافعي^(١):

ولرب نازلة يضيق بها الفتى.. ذرعاً، وعند الله منها المخرجُ..
ضاقت، فلما استحكمت حلقاتها.. فُرجتْ، وكنْتُ أظنُّها لا تُفْرَجُ..

(١) أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعيّ القرشيّ (١٥٠-٢٠٤هـ / ٧٦٧-٨٢٠م) صاحب المذهب الشافعي في الفقه الإسلامي، ومؤسس علم أصول الفقه، وإمام في التفسير والحديث، كان قاضياً عُرف بالعدل والذكاء. ولد بغزة وعاش بمكة المكرمة، والمدينة المنورة، واليمن، وبغداد، وتوفي في مصر.

التعامل مع التردد..

التردد عدو قاتل، يضيع وقتك، ويضعف أعصابك، ويجعل خطواتك ضعيفة وبطيئة للغاية، وربما تضل الطريق. عندما تتردد، فإنك تشعر بالعجز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة أو التحركات اللازمة في اللحظات الحرجة، وتستهلك الكثير من طاقتك في هذا الصراع.

إنك تهدر قدراً كبيراً من طاقتك في كل مرة تتردد فيها في اتخاذ قرار بشأن مشكلة ما وتعطي لهذه المشكلة نقطة تفوق عليك. فعندما تتردد، فإنك ببساطة توقع دفتر شيكات على بياض لمصلحة المشكلة، وسيكون ذلك بمثابة دورة مستمرة من عمليات السحب غير المحدودة من رصيدك دون تعويض.

إن كلمتي "مشكلة" و "فكرة" هي كلمات مؤنثة في معظم اللغات، وعندما يتعلق الأمر بطاقتك، فإنها تتصرف وفقاً لتلك الطبيعة؛ ألم تسمع يوماً أنه لا يجب أبداً إعطاء أنثى دفتر شيكاتك إلا إذا كنت ترغب في أن ينتهي بك الأمر بالإفلاس! ☺

فكر بما يكفي وبقدر ما تستطيع، واستخدم كل الوقت المتاح لك قبل اتخاذ قرارك؛ ولكن بمجرد قيامك بذلك واتخاذ خطواتك الأولى، لا تنظر إلى الوراء مرة أخرى بدون سبب معقول جديد.

عادة ما يخلط الكثيرين بين التردد من جانب، وبين تغيير رأيهم بسبب بعض الظروف أو المعلومات الجديدة من جانب الآخر. والنتيجة النهائية لمثل هذا الالتباس هي إما أنهم مترددون طوال الوقت، أو أن يصبحوا عنيدين لا يغيرون قراراتهم أبداً بمجرد أن يتخذوها...

في الحقيقة نادراً ما يتعلق التردد بالقرارات نفسها أو بما يحدث هناك في العالم الخارجي، بل إن الأمر في الغالب يتعلق بثقتك بنفسك وبمدى ثقتك في قدرتك على الحكم وتقييم المواقف، ومقدار تقبلك لطبيعتك البشرية ومسامحتك لنفسك على أخطائك دون أن تنسى تعلم دروسك منها. إنه يتعلق بإلى أي حد تسمح لأخطائك الماضية بزعجة شخصيتك واستقرارها. إنه ذلك الخوف من تحمل المسؤولية عن قراراتك؛ الخوف من اللوم بطريقة أو بأخرى حتى لو كان اللوم الذاتي والذي اعتدنا أن نسميه بالندم.

لا تندم على أخطائك، فقط تعلم دروسك منها...

ومع ذلك، حتى بعد معرفة كل هذا، قد يستمر البعض في هذا الخلط، خاصة أولئك الذين اعتادوا على التردد طوال حياتهم. فهم لأسباب مختلفة، لم يتمكنوا في الماضي من بناء عقلية ناضجة تسمح لهم أن يكونوا حازمين ولكن مرنين ومتجاوبين في نفس الوقت. ومهما كانت الأسباب التي أدت إلى ذلك، فإن الحل يكمن في تعليم عقلك هذا المبدأ تدريجياً، وهو الأمر الذي سيحتاج إلى بذل الكثير من الجهد في البداية.

إن المشكلة هنا هي أنك تنظر إلى تغيير رأيك على أنه نوع من النقد لقدرتك على اتخاذ القرارات في الماضي، وفي عقلك الباطن، تتم ترجمة ذلك على أنه تهديد، لأنه سيعني أنه لا يمكنك اتخاذ قرارات مرة أخرى، حيث سيتكرر هذا النقد في المستقبل للقرارات التي يتم اتخاذها الآن، وهلم جراً... لذا فأنت تشعر أنه لا يمكنك السماح بحدوث ذلك، والخيار الوحيد الذي يتبادر إلى ذهنك هو أنه يتعين عليك إيقاف هذا التسلسل ومنع هذا الصدع من الحدوث وعدم تغيير رأيك لأي سبب من الأسباب.

إن الحيلة البسيطة التي قد تساعدك في مثل هذه الحالة هي أن تبدأ بتعليم عقلك عن طريق تحديد نقطة مرجعية في نفس اللحظة التي تتخذ فيها القرار.

إن هذا المرجع المقترح هو تعريف الظروف الاستثنائية التي يمكنك لاحقاً في حالة حدوثها إعادة النظر في قرارك. بهذه الطريقة لن يكون هناك مزيد من التردد ما لم تتحقق إحدى تلك الظروف الاستثنائية. فقد أدرجت للتو قدرتك على تغيير رأيك كجزء أساسي من قرارك الحازم.. ولذلك فإنك لن تنظر إلى الوراثة وستستمر في السير في طريقك بحزم. أما إذا وقعت الظروف الاستثنائية، فسيكون من المنطقي لك أن تستدير وتصحح خطأ ما دون الشعور بالصدع أو التردد لأنك لا تكسر قرارك، بل أنت تنفذه حرفياً.

ومع مرور الوقت، ستتعلم كيفية جعل نقطتك المرجعية مرنة بما يكفي للسماح لك دائماً بإصلاح مسارك الخاطئ في الوقت المناسب، ولكن صارمة بما يكفي لعدم إضعافك على طول الطريق.

سوف تتعلم ببساطة قبول فكرة أن القدرة على الاستجابة للظروف أو المعلومات الجديدة يمكن أن تكون جزءاً من أي قرار حازم تتخذه، وسوف تتعلم كيفية تغيير قراراتك دون كسر ثقتك بنفسك بشأن أحكامك وقدرتك على اتخاذ القرارات. ستتعلم أن اتخاذ بعض القرارات الخاطئة هو أمرٌ حتمي الحدوث ولا يمكن تجنبه طوال الوقت، ولكن ذلك يثمر بإكسابك المزيد من الخبرات التي تزيد من قدرتك على اتخاذ القرارات الصحيحة بمرور الوقت.

بعبارة أبسط، فأنت لن تتعلم كيفية اتخاذ القرارات السليمة قبل أن تتخذ قرارات خاطئة وتتعلم منها دروسك، وهذه هي الحياة.

التعامل مع الدراما ومصاصي الدماء..

لا تكن درامياً لأن الدراما لا تساعد أبداً في حل أي مشكلة، فهي مجرد مشكلة أخرى. بعض الناس يخلط بين الجدية والدرامية. إن كونك درامياً لا يجعلك جاداً؛ إنه فقط يجعلك مثيراً للشفقة. والحقيقة أن الناس لا تحب أبداً التواجد حول الأشخاص الدراميين لأنهم ببساطة مثل الثقوب السوداء في الفضاء؛ يمتصون كل الطاقة الإيجابية من حولهم.

إنهم يذكرونني بمصاصي الدماء، فهم يمتصون طاقة الناس ويتغذون عليهم، ولهذا يهرب الناس من الشخصيات الدرامية ويتركونهم وحيدين، وهذا بدوره يجعلهم يشعرون بمزيد من التعاسة والدراما وهلم جراً؛ وتستمر الحلقة إلى ما لا نهاية.

ومع ذلك، يجب أن نفرق أيضاً بين أن تكون شخصاً درامياً وبين أن تكون حزينا. فلا بأس في أن تكون حزينا لفترة ما وللأسباب صحيحة؛ إنه أمر صحي ومطلوب وله العديد من المزايا على المدى الطويل. ففي السنوات القليلة الماضية وبطريقة ما، أصبح لدى الكثير من الناس فكرة غريبة وغبية مفادها أن السعادة والنجاح في الحياة يعينان عدم الحزن أبداً! وأحياناً تصبح الأمور أسوأ وأكثر تطرفاً، وتشعر أن الحزن أصبح عاراً يجب عليك إخفاؤه! ولكن ليس كل حزن هو دراما بغيضة!

إن لديك الحق في أن تكون حساساً تجاه الأشخاص الدراميين، ولكننا جميعاً مررنا ببعض اللحظات الدرامية في حياتنا، ومن هنا جاء مفهوم الدراما إلى هذا العالم...

فنحن جميعاً نحتاج في بعض الأحيان إلى التحدث ومشاركة المشاعر حول مشاكلنا، وكما قال باولو كوهيلو في روايته الشهيرة الخيميائي "السعادة شيء يتكاثر عندما ينقسم، لكن الحزن يتضاعف مع كل انقسام."

إن المشكلة الحقيقية هي عندما يصبح السلوك الدرامي هو القاعدة والسلوك الرئيسي، وليس مجرد حالة عرضية قصيرة المدى أو مؤقتة. إن الأشخاص الدراميين لا يحلون مشكلة أبداً.. فهم يبحثون دائماً عن أسوأ السيناريوهات الممكنة ويتخيلونها ويعيشونها إلى أقصى الحدود.. وبدلاً من قبولها والمضي قدماً، فإنهم يعيشونها وكأنها قد أضحت واقعاً حتى قبل أن تصبح ضمن الإحتمالات الممكنة أصلاً في بعض الأحيان، وبعضهم يتقن عيش الدراما إلى الحد الذي يجعله يتصرف ويتحدث كأبطال الأفلام الدرامية أو المسلسلات التلفزيونية حقيقةً وليس من باب المبالغة.

يجد الأشخاص الإيجابيون حلاً لكل مشكلة، بينما يجد الشخص الدرامي
مشكلة لكل حل...

الأشخاص الإيجابيون لا ينتظرون حتى تصل فرق الإنقاذ لمساعدتهم.. فعندما تصل فرق الإنقاذ ستجدهم قد بدأوا بالفعل في تمهيد الطريق. وفي المقابل، فإن الأشخاص الدراميون لا يبحثون عن حلول.. إنهم يتغذون على الشفقة على الذات وعلى شعورهم بأنهم مثيرون للشفقة نتيجة لوجود مشكلة..

إنها وجبة لذيذة بالنسبة لهم، وإذا لم تتوفر لهم بالفعل، فسوف يطهونها بأنفسهم، ويضخموا أي مشكلة صغيرة لتصبح كارثة، ويضيفوا كل أنواع بهارات الحزن والمأساة لجعلها حارة ولذيذة أكثر! فمن ذا الذي يريد أن تختفي وجبته اللذيذة!

إنهم مدمنون على البؤس والكوارث، يستهلكونه كما يستهلك الأشخاص الأسوياء الماء.. فلا يمكنهم العيش بدونه.. لأن ذلك ببساطة يرضي حاجتهم للشفقة على الذات والشعور بالتعاطف من قبل الآخرين المحيطين بهم.

الحقيقة أنهم في البداية لا يفعلون ذلك عن قصد أو بنوايا سيئة. إنهم مجرد مدمنين على لعب دور الضحية الذي يستمتعون به كثيراً دون وعي، لأنه يعفيهم من أداء التزاماتهم وواجباتهم، ويتيح لهم التعاطف وبعض الميزات. إنها طريقة تفكيرهم في اللاواعي؛ فالضحايا دائماً ضعفاء ومضطهدون، وإذا كنتُ مضطهداً، فلا يحق لأحد أن يلومني على عدم القيام ببعض الواجبات، فلدي مبررات كافية.

يستهلك الأشخاص الدراميون أيضاً طاقتهم الداخلية دون ملاحظة ذلك، ولهذا السبب يشعرون بالإرهاق معظم الوقت. ويتسبب نقص الطاقة في حدوث المزيد والمزيد من حالات المزاج السيئة، وزيادة الدراما، والشفقة على الذات، والحاجة إلى تعاطف الآخرين وهلم جراً...

لكن أسوأ مشكلة هي أنهم يعيشون في حالة إنكار لسلوكهم الدرامي ويواصلون دعم بنيتهم التحتية الداخلية للبوأس بمزيد من التبريرات في كل مرة يحاول فيها شخص ما مساعدتهم في الخروج من هذه الدائرة اللانهائية من الدراما. إن لديهم نفس ذلك الخلط الذي يشعر به كثير من الناس بين أن تكون درامياً وأن تكون شخصاً طيباً أو رومانسياً أو متديناً، ولكن على مستوى أعمق بكثير...

في الحقيقة لقد تم نحت هذه الصورة النمطية التقليدية في أذهاننا، وبدأنا نعتقد أن الأشخاص الطيبين والرومانسيين والمتدينين يجب أن يكونوا دراميين وأن يدوا مثيرين للشفقة؛ وأصبح ذلك جزءاً أساسياً من رؤيتنا الحديثة لمثل هذه الصفات.

من قال أن الطيبين أو الرومانسيين أو المتدينين يجب أن يكونوا ضحايا ضعفاء ومثيرين للشفقة! الحقيقة أننا نحن الكتاب هم من بين من يجب أن يلام على ذلك، نحن من صنعنا تلك الصور النمطية في رواياتنا وكُتبتنا الملهمة وغذينا تلك الأوهام.

رجال الدين أيضاً يشاركون أيضاً في ارتكاب هذه الجريمة بخطاباتهم، سواء كانت منغمسة في دور الضحية، أو على العكس متجاوزة للحد في النهز والذم والتقريع حتى يكره الناس فكرة قوة رجل الدين كلها ويحتضنوا الفكرة المعاكسة.

لكن أكثر من انخرط في ممارسة تلك الجريمة وبمستويات بالغة السوء هم صانعو الأفلام.. إذ يزرعون هذه الأفكار في أذهان الجميع من خلال إنتاجاتهم الدرامية وفي كثير من الأحيان عن عمد وتقصد..

في النهاية يتسبب كل ذلك بشكل ما في أن يبدأ بعض الناس في كره فكرة أن يكونوا أناساً طبيين أو رومانسين أو حتى متدينين، لمجرد أن لديهم انطباعات غير واعٍ بأن هذا يعني أنهم يجب أن يكونوا ضعفاء ومثيرين للشفقة، فقد حصلوا على رؤى فاسدة تم طبعها عمداً في أذهانهم من قبل صناع الإعلام.

على أية حال، وعلى العكس مما تقوله الأفلام، فإن الخبر السار هنا هو أنه يمكن علاج مصاصي الدماء هؤلاء، ولا يجب حرقهم في ضوء الشمس؛ إذ يمكننا فقط حرق طبيعة مص الدماء عندهم من خلال تعريضهم للتبصر غير المباشر حول مشكلتهم...

فإن تكون درامياً هو مجرد اختيار؛ فيمكننا أن نقرر التمسك بالشفقة على الذات أو أن نكون إيجابيين وأن نتبنى طريقة جديدة في التفكير تقوم على أفكار أقل مأساوية وأكثر إيجابية وفعالية...

إن كل ما تحتاجه هو مجرد تحديد صحيح لتلك الطبيعة الإشكالية والتبصر بها.. فإن تكون درامياً ليس سمة ميؤوس منها في كثير من الحالات؛ إنها مجرد خيار يمكن تغييره بالبصيرة واتخاذ القرار.

ومع ذلك، يجب ذكر نقطة مهمة هنا بوضوح؛ فمع الوقت والنجاح في تحقيق أهداف معينة من خلال الدرامية، يبدأ بعض الأشخاص في التصرف على ذلك النحو عن قصد، ويصبحوا متلاعبين.

إنهم يعلمون أنهم يقترفون خطأً، لكنهم يستخدمون ذلك للحصول على الفوائد من الآخرين، سواء كانت مالية أو حتى عاطفية تتجسد في تلبية احتياجاتهم الخاصة للسيطرة على الآخرين وإجبارهم على فعل ما يريدون من خلال كونهم دراميين ومثيرين للشفقة، فيما يسمى بالابتزاز العاطفي.

من الضروري جداً وإلى أقصى قدر ممكن أن تتجنب مثل هؤلاء الأشخاص لأنهم يسببون لك آلاماً هائلة عندما تتعامل معهم، ويمتصون طاقتك العاطفية حتى آخر قطرة. إن هؤلاء مصاصي دماء حقيقيين، ويجب ألا تسمح لهم مطلقاً بالتسلل إلى حياتك.



عقلٌ جديدٌ..

"إن كل ما نحن عليه الآن هو نتيجة ما كنا نفكر به"

بوذا

على مر التاريخ قاتل الناس ليقيموا كيانات سياسية تتبنى عقائدهم الدينية، أو الاقتصادية، أو الفكرية؛ أو ناضلوا من أجل الفن والحربة، أو تفتنوا بحثاً عن اكتشاف الذرة والمشى على القمر.. كلهم قاتل والإيمان يكتنفه بأنه قد ملك بين يديه مفاتيح سعادة بني البشر.

إن قدرًا من كل ذلك مهمٌ بلا ريب؛ ولكن رغم ذلك كله تبقى الحقيقة التي أثبتتها العظماء على مر التاريخ، وهي أن الارتقاء بعقلية الأفراد قبل المجتمعات؛ هو المدخل الحقيقي لتحقيق تلك السعادة المفقودة، وذلك الرقي المنشود، وذلك الرفاه المنتظر.

إن تطوير المنظومة الفكرية للفرد ليس مجرد رفاهية، بل هو واجب من واجبات الفرد في حق نفسه، قبل أن يكون في حق المجتمع من حوله. إنه المهمة التي تقاسم عنها بنو الإنسان شرقاً وغرباً، وسار على دربهم من وراءهم، فانهارت قيم حضاراتهم وأخلاقها، وتردت إنسانيتهم لتهوي بهم إلى قاع بئر عميق من الانحطاط والجهالة، والمادية، والعنف.

ولذلك مدح الله أهل الحكمة، أولئك الذين طلبوها بصدق وسعوا إليها بإخلاص فمنَّ الله عليهم بها وأوتوا خيراً كثيراً وجُنبوا مثل ذلك الانحطاط بما تدبرت عقولهم. ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (١)

ففي حين يغرق عقل الجاهل في التفاصيل، ويضيع فيها غالباً.. هائماً في مسارات عشوائية تعود به في النهاية إلى قرب نقطة البداية.. فإن العقل الحكيم يكفيه الإمساك بالمفاتيح ليدرك أنه حان الوقت لإحداث تغيير ما ويشق لنفسه الطريق لإتمامه.

(١) القرآن الكريم - سورة البقرة - آية ٢٦٩

إن استغلال المفاتيح المناسبة، هو مهارة يكتسبها العقل من ممارسة التجربة والخطأ، ومن سعيه الدؤوب لتحسين وسائل الإدراك لديه؛ ويوماً بعد يوم يتحسن الأداء وتوسع البصيرة. ثم لاحقاً تنمو تلك الملكة بشكل كافٍ فيمتلك العقل تلك القدرة على ربط المواضيع المختلفة بطرق غير مألوفة للكثيرين، وإدراك أفكار فريدة في فحواها، وواقعتها في نفس الوقت، حينها ستكون تلك القدرة هي بطاقة العبور إلى تلك المنطقة النائية من الإدراك التي نسميها بالحكمة.

إن أكبر العقبات التي تواجه أي عملية تغيير وتطوير للذات، هي عقليتك الحالية ذاتها؛ فكما يقول ألبرت أينشتاين "لا يمكن أن تحل المشكلة بنفس العقلية التي كانت موجودة حين وقوعها"...

فمن الصعب أن يحدث تغيير في الذات، دون أن يصاحبه حدوث تغيير حقيقي في العقلية. حيث تمثل المنظومة الفكرية للفرد ومقدار التغيير فيها العامل الأساسي الذي يعتمد عليه مقدار واتجاه التغيير الحاصل في الذات.

فكل تغيير في عقلية الفرد يتبعه تغيير في الذات في نفس الاتجاه؛ فإن حصل ارتقاء أو انحدار فيها أدى ذلك إلى ارتقاء أو انحدارٍ موازٍ في الذات معه بالتبعية. ويعتمد مقدار هذا التغيير الحاصل في الذات على المحصلة النهائية لتفاعل المنظومة الفكرية للفرد مع المعطيات البيئية والاجتماعية من حوله.

ولذا فإننا حين نستهدف إحداث التغيير الإيجابي في الذات، فإن تركيزنا يجب أن ينصب أولاً على إحداث التغيير الإيجابي في المنظومة الفكرية الخاصة بنا، وتطويرها، والارتقاء بها، قبل أن نفكر في إحداث التغيير في العالم المحيط بنا.. فهذه المنظومة هي المسؤولة عن رسم تصورنا لذواتنا، وبناء فهمنا لطبيعة التغيير المطلوب.

إن تطوير عقليتك أو منظومتك الفكرية والارتقاء بها عملية طويلة لا تتم بين ليلة وضحاها.. بل الواقع أنها عملية غير منتهية، تستمر طوال الوقت بالتوازي مع مسار حياتك؛ أو كما تقول الحكمة المأثورة "طلب العلم من المهد إلى اللحد.." (١).

إنها عملية تحتاج جهداً ومثابرة في بدايتها، ولكنها بعد ذلك تصبح عادة تمارسها بشكل تلقائي كل يوم. إن الجهد المطلوب في البداية، هو الجهد اللازم لتأسيس بنية التطوير والارتقاء؛ هذه البنية التي تسمح لعقولنا بالتمدد يوماً بعد آخر، والقيام بعملية إعادة التشكيل لمكوناتها والمجانسة التلقائية بينها. إن مثل هذه البنية تقوم على مبادئ بسيطة في فهمها للوهلة الأولى، ولكنها عميقة عند التدقيق وإمعان النظر فيها، وتشكل في كثير من الأحيان تحدياً حقيقياً في تطبيقها، يحتاج بحق للإرادة والشجاعة.

تُجّ كتب التنمية البشرية في الأسواق بالتمارين والأنشطة العقلية، التي يساعد بعضها على تنمية وظائف عقلية معينة، وفي ذلك ما يغنينا عن الإطالة بتكرارها هنا. إن مثل هذه الأنشطة، تشكل جزءاً مهماً من تطوير عقولنا، وهو تطوير الوظائف بذاتها، لتزداد فعاليتها كل على حدة، ولكن يظل ذلك جانب واحد فقط من الموضوع..

ففي الوقت الذي يساهم فيه ذلك في تحسين قدرتنا على التعامل مع الدروس المتعلمة بشكل فردي، فهناك الجانب الآخر الذي يقوم فعلياً بتحسين قدرة العقل على التعامل مع الهيكل الذي ترتبط من خلاله مختلف المعلومات المخزنة، فتتحسن قدرته على الربط، والاسترجاع، والتحديث، والتعامل مع الدروس المتعلمة كمجموعات متناسقة ومنظمة. وكذلك تحقيق أفضل تكامل ما بين الوظائف المختلفة للعقل كلها..

(١) تنسب هذه المقولة خطأً إلى الرسول محمد ﷺ في حديث أجمع العلماء على ضعفه وقال بعضهم أنه حديث موضوع.

إن هذا الجانب بعبارة أخرى يعني تطوير وتحسين الأداء الكلي للمنظومة العقلية من خلال عدة عمليات، يجب أن تتم جميعها بالتوازي طوال الوقت، جنباً إلى جنب مع عملية تطوير الوظائف المختلفة لها بشكل أحادي. إن من ضمن ما تشمله هذه العمليات.. تنمية الجانب العاطفي في سبيل تحقيق النضج العاطفي الكافي للاضطلاع بالمسؤوليات، والقيام بالأدوار المختلفة لنا في الحياة؛ وكذلك تنمية الذكاء الاجتماعي بما يكفل فهماً أعمق للبيئة الاجتماعية المحيطة. وأضف أيضاً، الاستبصار بالمشاكل والأمراض الفكرية التي تعاني منها عقولنا، وإدراك الآثار الناتجة عنها، سواء في آلية التفكير لدينا، أو في سلوكنا بشكل عام، بما يفتح المجال لتعديل هذه الآليات والسلوكيات بشكل يكون تلقائياً في بعض الأحيان. ولا ننسى أهمية الممارسة المتوازنة والمسؤولة للإبداع، بحيث يكون جزءاً من أسلوب حياتنا دون أن يطغى عليها؛ وبصح نفس الكلام على أهمية إدارة الأحلام والخيال، بشكل فعّال ومتوازن؛ وكذا أهمية تطوير الحدس، وتطوير آليات مناسبة للتفاعل معه.

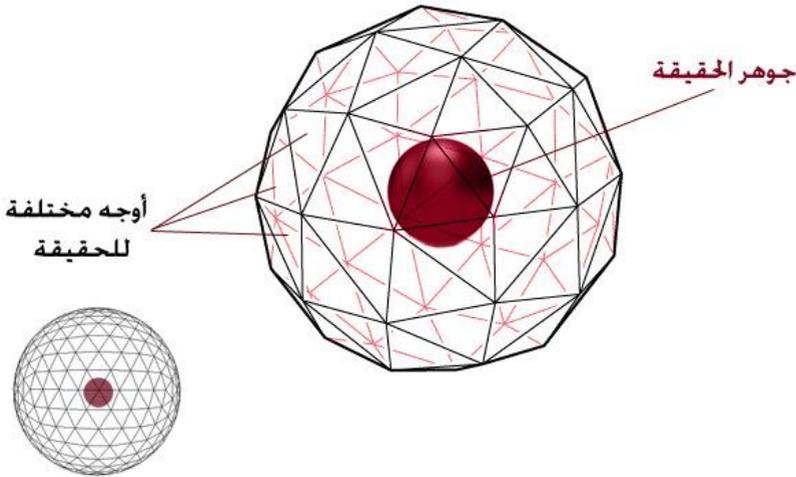
ومع كل ذلك تبقى الحقيقة هي إن الحديث عن تطوير عقولنا يحتاج بحد ذاته إلى مجلدات للغوص في تفاصيله وأعماقه؛ ولذا سنكتفي هنا بالحديث عن بعض المفاتيح الأساسية التي تحتاجها، لتتمتع بعد ذلك بحرية التعمق أكثر بالشكل والقدر الذي تراه مناسباً...

ودعنا نبدأ هنا بفكرة مثيرة للاهتمام حول كيفية اكتسابنا للمعرفة وبناء قناعاتنا ومنظورنا الخاص في هذه الحياة.

قناعات دائمة التطور..

بناء شبكة المعرفة الشخصية..

إن كل حقيقة في عالمنا هذا يمكن القول أنها تمثل ما يمكن أن نسميه وحدة أو عقدة معرفية.. وكل عقدة لها جوهر، كما أن لها عدداً يكاد يكون لا نهائياً من الوجوه.. وكما تتمكن من إدراك حقيقة ما بشكل كافٍ، يجب أن تفهم جوهرها.. لكن عقولنا عادة لا يمكن لها الوصول إلى جوهر أي حقيقة إلا إذا رأينا بالفعل عدداً كافياً من وجوه هذه الحقيقة أولاً، وفي بعض الأحيان يجب أن نرى الكثير والكثير من هذه الوجوه للحقيقة قبل أن نكون قادرين على الوصول إلى جوهرها.



في الواقع، إن ما يحدد المقدار الذي سنراه من وجوه تلك الحقيقة هو الزاوية التي ننظر منها إلى هذه الحقيقة والمسار الذي نسلكه للوصول إليها.

ومع ذلك، فأحياناً يحدث في ظروف غير محددة، ولأسباب غامضة غير مفهومة تماماً، أن تتمكن أذهاننا من الولوج مباشرة إلى جوهر الحقيقة دون الحاجة إلى رؤية وجوهها أولاً وهو ما نسميه بالاستبصار، أو في بعض الأحيان بعد رؤية عدد محدود جداً منها كما نسمي ذلك عادة ب**نفاذ البصيرة**^(١)، وهو ما يوضح أيضاً بعضاً من أهمية دور الحدس في التعلم والتخطيط وحل المشاكل والصراعات.

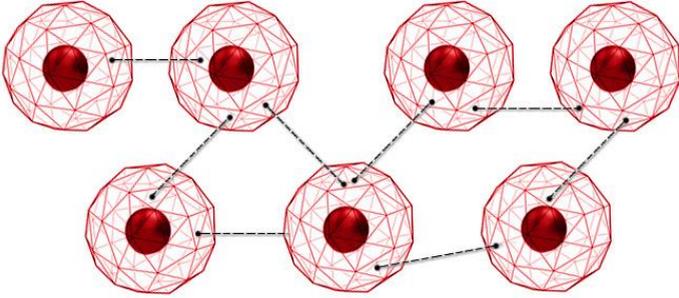
إن كل وحدة معرفية (أو حقيقة) واحدة ترتبط بكل الوحدات الأخرى الموجودة في هذا الكون بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال ما أسميه **بالشبكة الكونية للمعرفة**، والتي تشكل نوعاً من البنية الكونية للمعرفة، تتموضع فيها كل وحدة معرفية بشكل صحيح لتشكيل الحقيقة الكاملة لهذا الكون.

إن هذه الشبكة هي تجسيد معرفي لما أسميه **القانون العام للتجاذب والتأثير** حيث أنه كما تتبادل كل الكتل المادية في الفضاء الجاذبية حسب كتلتها والمسافة بينها وفقاً لقانون الجذب العام^(٢) لنيوتن، فإن كل مكون من مكونات هذا الكون، مادياً كان أم روحياً، أو حتى مفهوماً معنوياً، فإنه يتبادل الجذب والتأثير بشكل أو بآخر مع بقية مكونات الكون الأخرى، وإن اختلفت الصور وصيغ القوانين التي تحكم هذا التجاذب أو التأثير، وتحدد شكله، ومقداره، ومحصلته في كل حالة على حدة. إن التجاذب أو التأثير هنا يعني ويشمل حدوث التأثير المتبادل بكل أشكاله المختلفة والمتعددة بين كل هذه المكونات سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

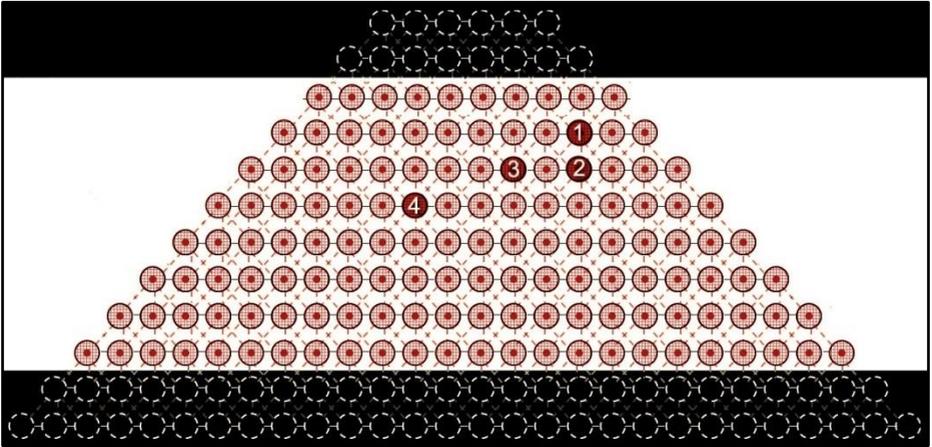
(١) نظراً للاختلاف الوارد في تفسير مصطلحي الاستبصار ونفاذ البصيرة، قد يرى البعض أن التسمية هنا معكوسة وأنه يجب أن نسمي الحالة الأولى بنفاذ البصيرة والثانية بالاستبصار... وبغض النظر عن ذلك الاختلاف فالمهم هنا هو إدراك المعنى المقصود أيأ كانت المسميات أو المصطلحات المستخدمة.

(٢) ينص القانون على أنه "توجد قوة تجاذب بين أي جسمين ماديين في الكون، تتناسب طردياً مع حاصل ضرب كتلتيهما، وعكسياً مع مربع المسافة بينهما".

وفي هذا الهيكل المعرفي، يرتبط كل شيء من خلال أوجه الحقائق؛ فكل وجه لأية حقيقة مرتبط بوجه واحد أو أكثر من أوجه الحقائق الأخرى. ويمكن تشبيه هذا الهيكل بطريقة ما بشبكة الإنترنت، حيث يمكنك الانتقال من صفحة إلى أخرى أو من موقع إلى موقع آخر عندما تمتلك الرابط الصحيح.



ومن خلال هذا الهيكل، ترتبط أي وحدتين أو عقدتين معرفيتين مباشرة وجهاً لوجه كما العُقد (١) و (٢) في الشكل أدناه؛ أو بشكل غير مباشر من خلال حقيقة (أ) أو مجموعة حقائق (أخرى مثل روابط العقدة (١) مع العقد (٣) و (٤)).



إن كل عُقدة يمكن أن تحتوي على عدد من العُقد الفرعية، كما يمكن لها في الوقت نفسه أن تكون جزءاً من عقدٍ أكبر... وكأنما هي شجرةٌ جذورها الحقائق الرئيسية التي تتفرع منها حقائق فرعية بعدة مستويات.

وكما تلاحظ في الشكل، فإنه في أعلى وأسفل تلك الشجرة هناك مناطق مُظلمة بالنسبة لنا، حيث تبلغ عقولنا عندها حدودها ولا تستطيع تجاوزها إلى اكتشاف الجذور الرئيسية للشبكة كلها أو الحقائق الفرعية الصغيرة جداً في هذا الكون.

والآن، لنفترض أن هناك نحاتاً يعمل طوال الوقت على بناء تمثال لشيء ما أمامه.. إن دقة التمثال الناتج ستعتمد على مهارة النحات وقدرته على الملاحظة، وأيضاً مدى قدرته على رؤية مختلف الزوايا والمنظورات للأصل المائل أمامه، ومستوى التفاصيل التي يمكنه رؤيتها.

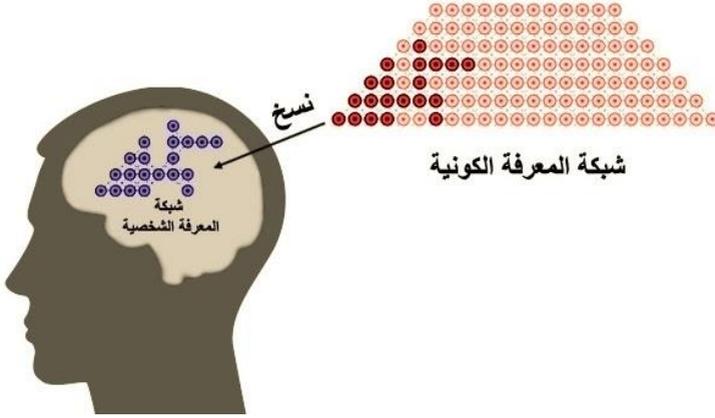
في عملية التعلم، يلعب عقلك دور ذلك النحات ويحاول ببساطة إنشاء نسخة من الشبكة الكونية للمعرفة بداخله.

ولأن قدرات عقولنا كما خلقها الله محدودة ولا تملك الموارد اللازمة لاستنساخ تلك الشبكة الكونية بالكامل، فإن المهمة الحقيقية هنا في الواقع تصبح استنساخ نسخة مصغرة منها يمكن أن نسميها شبكة المعرفة الشخصية.

يبدأ إنشاء هذه النسخة بداخل عقولنا وتحسينها مع أول لحظة لتواجدنا في هذا العالم عند الولادة، وتستمر العملية حتى لحظة الوفاة، اعتماداً على ما يتاح لنا الحصول عليه من معلومات جديدة في كل لحظة...

وتعتمد جودة هذه النسخة أيضاً على القدرات الفردية لكل شخص على حدة.

ببساطة، فإن أي معلومات جديدة تصلُ إليك هي عبارة عن حُزْمٍ يتم تمريرها إلى عقلك عبر حواسك، وما تحتويه هذه الحُزْمُ في النهاية هو مجرد مؤشرات لمواقع بعض العقد في الشبكة الكونية.. وتبدأ عملية التعلم الحقيقية عندما يبدأ عقلك بمعالجة هذه المعلومات والتحقق في العقد والروابط المُقدّمة إليه، ثم يقومُ بنسخها ودمجها في الشبكة الشخصية عن طريق إنشاء فروع وعقد وروابط جديدة.

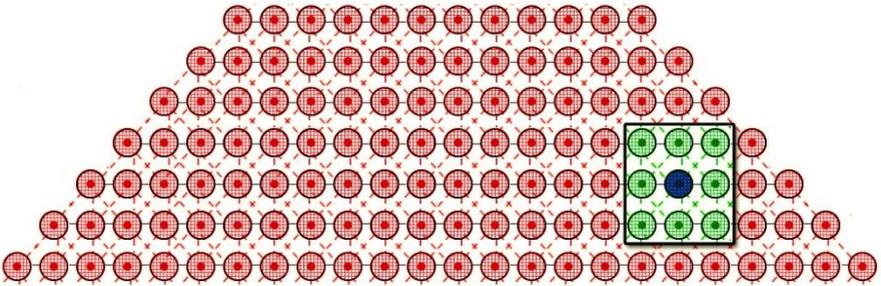


إن محركات البحث عبر الإنترنت تقوم طوال الوقت بالبحث عن عقدٍ جديدة لاستكشافها، وإضافة أي روابط يمكنها الوصول إليها إلى فهرسها كي يتمكن المستخدمون لاحقاً من البحث عنها بشكل أسرع باستخدام اهتمامات معينة كمفاتيح للبحث.. وهذا هو بالضبط ما يحدث عندما تتعلم أو تستكشف معرفة جديدة، إنك تستكشف عقداً معرفية جديدة وتضيفها إلى فهرس المعرفة الخاص بك المُسمى شبكة المعرفة الشخصية.

نحن عادة ما نستخدم كلمة **حقائق** أو **قناعات** للإشارة إلى العقد المعروفة لنا جيداً في شبكتنا الشخصية، في حين نسمي تلك العقد المكتشفة حديثاً **بالأفكار**.

ويحضرني هنا حديثنا السابق عن أهمية المشاكل في نمونا العقلي والفكري، حيث تلعب دوراً مهماً هنا بتشكيل تحديات تجبر عقولنا على التفكير واستكشاف عقد جديدة أو حتى مناطق كاملة من الشبكة الكونية وإضافتها إلى الشبكة الشخصية، وبناء روابط جديدة بناءً على ذلك. في الحقيقة، إن كل محاولتنا للتفكير، سواء كانت ناجحة في الخروج بنتائج ملموسة لنا في الوعي أم لا، وكل محاولتنا لأداء مهام معينة، سواء تكلمت بالنجاح أو الفشل، فإنها جميعاً تزودنا بتغذية مرتدة يتم استخدامها لتحسين شبكتنا الشخصية وبناء روابط جديدة مفيدة.

أثناء التفكير، ينتقل العقل عبر الشبكة الشخصية أو الكونية قفزاً من عقدة إلى أخرى بمجرد العثور على رابط مناسب بين العقدتين. وحين يكون التفكير مُتعمداً يتم تقييد آلية التنقل في ذهنك بالعقد التي تم فهرستها بالفعل في الشبكة الشخصية والعقد المجاورة لها في الشبكة الكونية التي لها اتصال مباشر بأي منها. ولا يحدث انتقال من عقدة إلى أخرى ما لم يكن هناك ارتباط واضح ومحدد جيداً يربط العقدتين بشكل مباشر. وهو ما يفسر حقيقة أن التفكير المتعمد عادة ما يكون أبطأ وأقل فاعلية عندما تتضمن المسألة قيد الدراسة عقداً بعيدة أو علاقات غير مباشرة لم يتم اكتشافها بعد، إذ يتحرك العقل خطوة واحدة قصيرة في كل مرة ويبحث ضمن نطاق محدود، أغلبه داخل الشبكة الشخصية.

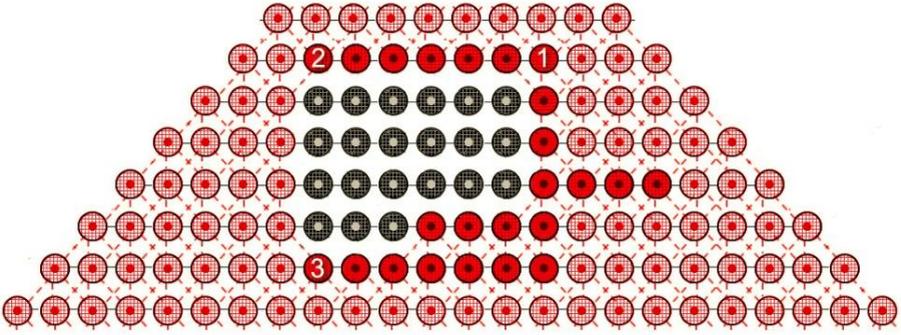


في المقابل، يعمل العقل بحرية دون هذه القيود عندما تكون مسترخياً، وبالتالي فإنه يعمل بسرعة لأن التنقل ومتابعة الروابط البعيدة وغير المباشرة لم يعد مقيداً، وأصبح من الممكن حدوث الاستكشاف والوصول إلى العقد غير المفهرسة، والتي ستكون في الشبكة الكونية بطبيعة الحال.. ولهذا يفاجئنا العقل في لحظات غير متوقعة بأفكار وحلول غير متوقعة.

والجدير بالذكر هنا أيضاً أنه في مثل هذه الظروف يستجيب العقل أيضاً بشكل أكبر وأشد وضوحاً للبحث غير المباشر، وبحث بهدوء عن الروابط المحتملة. قد يحدث هذا البحث غير المباشر أحياناً بسبب رائحة معينة، أو صوت، أو صورة، أو كلمة ... إلخ؛ ويقود لإيجاد روابط جديدة لعقد بعيدة جداً في الشبكة الكونية لم يتم استكشافها أو فهرستها بعد، وهذا ما نسميه عادة بالإلهام.

ولعلك الآن تدرك بشكل أفضل أهمية حدوث الانفصال بعد نقطة معينة كما ناقشنا من قبل. ففي الواقع، عندما نفكر كثيراً في أمر ما، فإن العقل يتعمق أكثر في استكشاف بعض العقد ويبدأ في وضع المزيد من القيود على الروابط التي يجب متابعتها، ويبدأ تدريجياً بشكل خاص في تقييد متابعة الروابط الصاعدة إلى أعلى وتجاهلها. وقرب حالة الهوس، تزداد هذه القيود المفروضة على الروابط الصاعدة أكثر فأكثر، حتى يصبح بالكاد ممكناً توصيل أي عقد أعلى بالعقد الحالية.

فعلى سبيل المثال: إذا بدأت من العقدة (١) في الشكل أدناه ووصلت إلى العقدة (٢)، ثم لاحقاً إلى العقدة (٣) في وقت ما، ففي الغالب أن عقلك سيتجاهل الروابط العمودية بين هذه العقد، وبالتالي سيتجاهل المنطقة الواقعة بينها إلى أن يحدث الانفصال ويتحرر من القيود لاستكشاف جميع الروابط الممكنة بحرية بما في ذلك الروابط الصاعدة.



تكوين صورتنا عن العالم..

إن شبكة المعرفة الشخصية لدى كل منا هي ما يشكل صورتنا الخاصة عن العالم، وهو ما يطرح جلياً حقيقة اختلاف هذه الصورة عن الحقيقة المطلقة في هذا العالم بسبب الاختلافات في التفاصيل والنطاقات التي تستطيع الشبكة الشخصية أن تغطيها مقارنة بالشبكة الكونية. وبقدر ما تقترب شبكتك الشخصية من أن تكون متماثلة مع الشبكة الكونية للمعرفة، بقدر ما تمتلك المزيد من المعرفة والخبرات التي تمكنك من إصدار أحكام وقرارات أفضل.

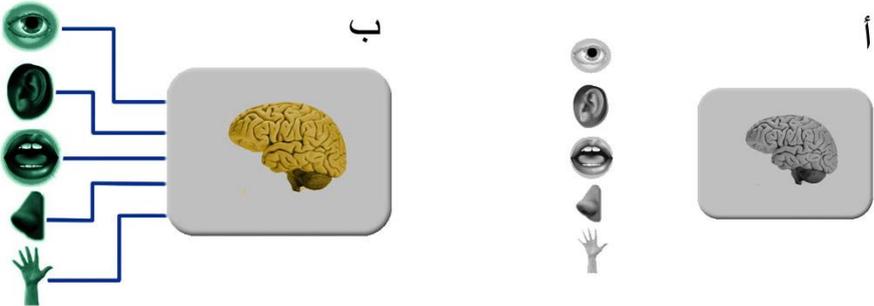
باختصار، فإن شبكة المعرفة الشخصية هي التي تشكل وجهة نظرك عن أي شيء. ففي أي لحظة، ستعتمد وجهة نظرك تلك على المساحات التي قمت باستنساخها بالفعل من الشبكة الكونية في الشبكة الشخصية حتى اللحظة، وهو ما يشكل ما نسميه بالمنظور المتحيز.

إن عملية الاستنساخ تلك تتأثر أيضاً بالزوايا والمسارات التي وصلت إلى كل عقدة من خلالها أثناء عملية التفكير أو التعلم. وأيضاً، ستتأثر بعدد الوجوه التي رأيتها من كل حقيقة قمت بزيارتها حتى الآن..

ناهيك عن التشوه الحاصل في عملية النسخ لأنك في الحقيقة لا تستنسخ العقد الأصلية في الشبكة الكونية كما هي، ولكنك تقوم باستنساخ ما تتلقاه عنها من خلال المرشحات المختلفة. ولنفهم ذلك بصورة أوضح دعنا نتفق أولاً على أن الصورة التي يمتلكها كل منا عن هذا العالم محدودة بقدرة حواسنا، وبقدرة عقولنا على تفسير المعلومات الواردة إليها من هذه الحواس. إن عقلك مثل المعالج الدقيق في الكمبيوتر. فإذا تم فصل جميع الحواس (مثل العينين والأذنين والأنف واللسان والجلد) بحيث لا تصل إشاراتنا إلى عقلك، فسيتم عزل عقلك؛ وستصبح غير قادرٍ على إدراك العالم، ولن تعرف شيئاً عنه، بل وحتى أنك لن تعرف بوجوده.

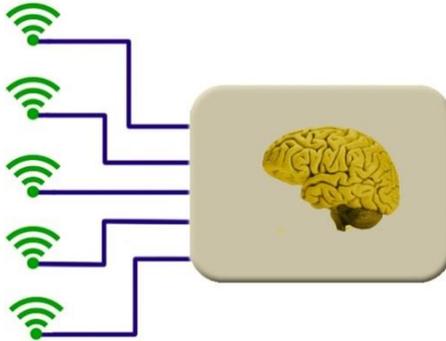
إنه ما يحدث بالضبط عندما تفصل جهاز الكمبيوتر عن الشاشة، ومكبرات الصوت، ولوحة المفاتيح، وكاميرا الويب، والميكروفون... إلخ. حيث تنعدم التغذية القادمة إلى المعالج الدقيق في هذه الحالة، وتنعدم أيضاً أي إشارات يمكن أن تصدر إلى أي عضو فعال قادر على اتخاذ إجراء له تأثير على العالم الخارجي.

ولكن بمجرد أن يتم توصيل الحواس، فإنك ستبدأ بتلقي المعلومات منها، وسيبدأ العقل في تفسير تلك المعلومات وتشكيل صورتك عن العالم، لتبدأ في إدراك هذا العالم أخيراً.



ولكن عندما تكون إحدى الحواس معطلة دوناً عن البقية، كما لو كنت قد ولدت أصماً أو أعمى، فإن صورتك عن العالم ستكون مختلفة تماماً.. في هذه الحالة، ستكون الصورة مختلفة بوضوح عن الصورة المعتادة التي يمتلكها معظم الأشخاص، وستبدل الكثير من الجهد لإدراك ذلك العالم من نفس منظروهم، ولكن ستظل هناك اختلافات بكل تأكيد..

والآن، إذا استبدلنا حواسك ببعض المستشعرات الإلكترونية التي لها قدرات تختلف تماماً عن حواسك العادية، فإن صورتك عن العالم ستعتمد على ما تتلقاه من تلك المستشعرات.



فمثلاً منعك من رؤية الألوان سيجعل العالم كله يصبح أبيض وأسود فقط؛ ولن تعني لك الألوان كالأحمر والأزرق والوردي وغيرها شيئاً.. ستسمع عنها فقط، لكنك لن تكون قادراً على إدراك تأثيرها على صورة العالم.

تخيل لو أن هذه المستشعرات تقلب الألوان بحيث يصبح الأبيض أسوداً وبالعكس، وتغير الأصوات فتجعل الصوت السميك رقيقاً وبالعكس، أو أنها تحظر بعض الألوان أو الأصوات أو الروائح أو الأذواق.. ترى كيف ستبدو صورتك عن العالم في أي من هذه الحالات؟

بل لنقل ما معنى الألوان أحمر أو أزرق أو أصفر على أي حال؟ أليست مجرد معايير اتفق الجميع على قبولها كتفسير لنوع محدد من الإشارات التي تتلقاها أعيننا.

إننا عادة نقبل ببساطة المعايير التي يقبلها الجميع لكيفية تفسير الإشارات التي تتلقاها حواسنا.. وربما يكون الأمر أكثر وضوحاً إذا نظرنا إلى تعلم اللغات على سبيل المثال.. فنحن جميعاً نقبل أنه يمكن للناس التحدث بلغات مختلفة واستخدام أصوات مختلفة وربطها بمعاني معينة. فاللغة ما هي إلا مجرد نوع من المعايير. ومع ذلك، تخضع جميع اللغات بدورها لمعيار من مستوى أعلى وهو معيار المعاني المطلقة مثل الحب والعائلة والعمل... إلخ.

إن هذه المعايير يتم قبولها من قبل الجميع فقط بسبب عملية التعلم. ولكن نظرياً على الأقل، من الممكن تغيير تفسير تلك الإشارات التي نتلقاها وتشكيل صورة مختلفة تماماً عن هذا العالم.

إن هذا يحدث مثلاً أثناء النوم في أحلامك، إذ أنك ببساطة تتحرر جزئياً أو كلياً من معايير التفسير هذه، ويعتمد عقلك معايير جديدة داخل الحلم لتفسير الأشياء.. ففي الحلم، قد ترى اللون الأصفر كما نسميه في اليقظة، لكنك ربما تكون موقناً تماماً أثناء الحلم أننا نسميه بالأزرق! بل إنك قد تتحرر حتى من معاني معينة مثل الوقت والمكان... إلخ. فبالنسبة لك، فإن صورة العالم مختلفة تماماً هناك في عالم الأحلام.

الخلاصة هنا هي أننا لا نعرف ما يكفي عن العالم الحقيقي، وكلما زادت المعلومات التي لدينا، كلما أصبحت صورتنا عن العالم أكثر وضوحاً ودقة.

إن الحقيقة هي أن صورتك الخاصة عن العالم محدودة ومنسقة باستخدام العديد من المرشحات. وبعض هذه المرشحات مادية، مثل حدود الحواس...

فقد عاش الناس مثلاً مع الجراثيم والبكتيريا لقرون طويلة دون أي فكرة عن وجود تلك العوالم الدقيقة إلى أن اتصلت أعيننا بالمجهر.

في المقابل هناك بعض المرشحات الأخرى والتي هي مجرد مرشحات ناعمة غير ملموسة تشكلت بفعل الطريقة التي عالجتنا بها المعلومات الواردة في الماضي. إذ أنه مع مرور الوقت، تشكل منظوراتنا المتحيزة نوعاً من المرشحات الإضافية التي تحدد أي تلك الجوانب من المعلومات الواردة هي التي ستتم معالجتها وفهرستها في الشبكة الشخصية، وأياً التي سيتم تجاهله. إن ذلك في حد ذاته ليس بالشيء السيء كلبية، إذ أنه يساعد على إبقاء كم المعلومات الواردة ضمن النطاق الذي يمكن لقدراتنا العقلية معالجته.. فالحقيقة هي أن كثرة المعلومات بشكل زائد عن الحد الممكن معالجته مُضرةٌ بنفس قدر شحها ونقصها عن الحد المطلوب، لأنها تسبب الإرباك والعجز عن الخروج بأي نتيجة.. ولكن ذلك لا يأتي دون ثمن، والتمن هنا هو أن هناك معلومات مهمة سيتم حجبها شئنا أم أبينا بسبب هذه المرشحات.

إن النقطة المهمة هنا هي أن العالم الذي تعرفه هو مجرد الصورة التي تمكنت من تكوينها عن العالم الحقيقي، ولكنها ليست بالضرورة صحيحة.. أو على الأقل، فإنها بالتأكيد ليست صورة كاملة لهذا العالم.

وبغض النظر عن مقدار ما نعرفه عن هذا العالم أو عن شيء ما، فسيظل ذلك مجرد صورتنا الخاصة عنه، ولكن ليس الواقع بأكمله. وستعتمد دوماً هذه الصورة على طبيعة المعلومات التي تتلقاها وطريقة معالجتها.. ولذلك، فإن كل واحد منا لديه صورته الخاصة عن العالم اعتماداً على مقدار المعلومات التي تلقاها عنه، وما تعلمه، وكيف عالج المعلومات التي حصل عليها. فالمنظور الفريد الخاص بكل واحدٍ منا لهذه الحياة يختلف عن منظور أي شخص آخر بطبيعة الحال...

ولكن الأهم هنا أن هذا المنظور الشخصي يتغير أيضاً باستمرار مع الوقت تبعاً للتغيرات والتحديثات في شبكة معرفته الشخصية كلما تلقى معلومات جديدة.

ومن الحقائق المهمة التي تؤثر على هذا المنظور أننا لا نتحمل وجود الفجوات في شبكة معرفتنا الشخصية؛ حيث يتم ملء هذه الفجوات تلقائياً بافتراضات وتكهنات للحفاظ على الهيكل متسقاً وصلباً بما يكفي لصموده. وأياً كان ما يتم إدراجه في تلك الفجوات فإنه يظل موجوداً حتى يحدث شيء ما ونتلقى معلومات جديدة يمكن أن تحل محل محتويات هذه الفجوات أو حتى تعيد تشكيل الهيكل مرة أخرى ليعكس التحديثات الجديدة، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى تشكل فجوات جديدة سيتم ملؤها بالافتراضات والتكهنات وهكذا دواليك.

نحن عادة لا نشعر بهذه الفجوات في معظم الأوقات وبالتالي فإن عملية سد هذه الفجوات لا تحدث عن قصد أو عمد. نحن نلاحظها ونسعى لملئها بشكل متعمد فقط عندما تشكل بشكل ما مساحات غير قابلة للتخطي، أي أننا لا نستطيع ملئها تلقائياً لأن شيئاً كبيراً مفقوداً يجعل من المستحيل على عقولنا ملء ذلك الفراغ تلقائياً..

حينها نشعر بحاجتك إلى معرفة شيء ما بشكل لا يمكنك معه التوقف عن التفكير فيه حتى تكتشفه، أو تقرر بحزم دفعه للوراء لفترة من الوقت.

وبالمناسبة، فإن هذه الدفعة للخلف ستضع كامل الجزء الذي يحتوي على هذه الفجوات في نوع من العزل بعيداً عن بقية شبكة المعرفة الشخصية، وسيكون في حالة مُعلّقة إلى أن تتم معالجته مرة أخرى.. وذلك بالرغم من أن العقل الباطن سيستمر في معالجة هذا الجزء المعلق حتى يكتشف كيفية سد الفجوات أو دفعه للأمام مرة أخرى بعد مرور بعض الوقت، حيث سيبحث وعيك على البحث عن مزيد من المعلومات مرة أخرى.

على أي حال، كما يجب أن يكون واضحاً الآن، فإن شبكة معرفتنا الشخصية هي ما يشكل وجهة نظرنا وقناعاتنا، لذلك ومع كل ما قلناه حتى الآن، ومع هذا التطور المستمر، أليس من المنطقي التشكيك في ذلك اليقين الذي ندعيه بشأن قناعاتنا في كل لحظة كونها تخضع للتطور والتغيير المستمر أيضاً؟ إن هذا السؤال بالذات هو واحدٌ من تلك الأسئلة التي يجب أن تكتشف إجاباتها بنفسك وتُعيد التفكير فيها وتجدها من حين لآخر.. فالقناعة بصحة قناعاتك هو في حد ذاته قناعة تخضع لكل ما يصح أن تخضع له أي قناعة أخرى.. ألا يبدو هذا منطقياً..؟

بناء القناعات..

بشكل عام، ودون الخوض في تفاصيل قد تكون محل جدل، فيمكن القول إجمالاً أننا نبني قناعاتنا على شكل طبقات. ونستخدم الطبقات الأساسية لاستنباط قناعات فرعية، وبالعكس، حيث نستخدم القناعات الفرعية في الطبقات المشكلة حديثاً لتأكيد وترسيخ القناعات الأساسية في الطبقات الأعمق.

بعبارة أخرى فإننا نبني قناعاتنا من خلال تعزيز أفكار أو آراء معينة مع مرور الوقت، وكلما اكتسبت قناعة ما مزيداً من التعزيز أصبح تغييرها لاحقاً أمراً أصعب. ولذلك، تكون الطبقات العميقة أكثر صلابة واستقراراً وأقل تغييراً نظراً لتأكيداتها مرات ومرات على مدى فترة أطول.

فنحن نقاوم تلقائياً تغيير الطبقات العميقة لأن من طبيعتنا الخوف من نتيجة ذلك، والتي عادة ما تكون انهياراً للتسلسل الهرمي لقناعاتنا، وهو ما يحدث في حالات الصدمة المعرفية كما تُسمى وبشكل أيضاً جزءاً مهماً من أنواع أخرى من الصدمات مثل الصدمات العاطفية والنفسية..

إن هذا بدوره يشكل سبباً آخر لملء عقولنا للفجوات تلقائياً، وأيضاً سبب ميلنا إلى تطبيق المرشحات المتحيزة الخاصة بنا على أي معلومات قادمة حديثاً. فعندما يصبح من السهل تغيير الطبقات العميقة باستمرار، فإننا ننهي بشخصية مائعة غير مستقرة وغير قادرة على خوض غمار الحياة.. ولكن في المقابل، فعندما يصبح من الصعب جداً تغيير هذه الطبقات العميقة، فإننا نتحول إلى عقليات جامدة تميل إلى التفكير بشكل قسري في معظم الأوقات وسنتحدث عن ذلك قريباً. ولحل هذه المعضلة فمن الضروري أن نستوعب أنه يمكن تقسيم قناعاتنا ومبادئنا إلى فئتين رئيسيتين: الأولى هي الأصول التي تنبع من الضمير والقلب، والثانية هي القناعات المطورة أو المُولدة والتي نكتسبها بمرور الوقت من المجتمع ومن معرفتنا وخبراتنا المكتسبة.

إن القناعات الأصيلة مطلقة إلى حد ما ومن الطبيعي ألا تقبل الفصال، مثل كره الكذب والغش على سبيل المثال. إنها مثل المسلمات الأولية في الرياضيات، مسلمات بديهية لا تحتاج إلى إثبات، بل تستخدم بذاتها لإثبات غيرها. في المقابل، تخضع القناعات المُولدة للتطوير أو التعديل أو الاستبدال أو حتى إلغائها تماماً بمرور الوقت، وذلك اعتماداً على المزيد من المعرفة التي نكتسبها بمرور الوقت. إن من أخطر اللحظات في حياتنا هي تلك التي نفقد فيها قدرتنا على التمييز بين هذين النوعين من القناعات؛ في مثل هذه اللحظات، قد نتجاهل قناعاتنا الأصيلة، أو قد نرفض تطوير أو تعديل قناعاتنا المُولدة. وفي كلتا الحالتين فإن النتائج عادة ما تكون سيئة للغاية بحيث تصبح معالجتها أو إصلاحها لاحقاً أمراً صعباً.

بالتأكيد أن هذا التمييز ليس كافياً لحل المعضلة ولكنه خطوة أولى على الطريق.. ففهم وإدراك حقيقة أن معرفتنا والجزء الصحيح من قناعاتنا تتغير وتتطور باستمرار هو المفتاح الأساسي للنجاح في الارتقاء بعقلك والطريقة التي تفكر بها، وهذا يأخذنا إلى المفتاح التالي، وهو بناء العقلية الوردية وتجاوز التفكير القسري.

العقلية الوردية..

مع استمرار النضج العقلي والفكري يتمكن الحكماء والعقلاء من بناء ما أسميه بالعقلية الوردية التي وعدتك بالحديث عنها سابقاً عندما تحدثنا عن التحديات التي تواجهك في الحفاظ على منطقة التوازن الخاصة بك. تنبع التسمية هنا من حقيقة أن صاحب هذه العقلية يدرك أن الأبيض والأسود والرمادي بينهما ليست هي الخيارات الوحيدة، إنه يدرك أن هناك اختيارات أخرى..

إنها خيارات وردية لا تتصف بالمثالية، ولكنها ليست أيضاً خيارات سيئة.. إنها خيارات تنبع من الرغبة والمحاولة المستمرة للاقتراب من المثالية قدر الإمكان دون إداء تحقيقها، كما تنبع من إدراك الواقع في نفس الوقت دون الاستسلام له. تتولد مثل هذه الخيارات من خلال قدرة الفرد على تجاوز التفكير القسري بإدراك الحقائق المركبة ونسبية الأمور وتبني الحياد الإيجابي من بين أمور أخرى..

تجاوز التفكير القسري..

مصطلح التفكير القسري مأخوذ من القسر، أي الإجبار أو الفرض.. حيث يتم بشكل لا إرادي إجبار أي معرفة جديدة على أن تكون ضمن قيود وحدود معرفتنا الحالية، وتقييد كل شيء بالتصنيفات والقوالب النمطية والأنماط المعدة مسبقاً.

تشكل قسرية التفكير عائقاً خطيراً أمام قدرتنا على التفكير بشكل موضوعي، وتؤدي دائماً إلى وجهات نظر متحيزة ومقيدة تجاه كل شيء، بل وتسبب عادة في تعقيد مشاكلنا وصراعاتنا.

واحدٌ من أكثر أشكال التفكير القسري شيوعاً هو التعميم والتصنيف تبعاً للقوالب النمطية. فمثلاً، عندما تفكر بشكل قسري، فإنك ترى جميع الألمان على أنهم نازيون، وجميع الفقراء على أنهم غير متعلمين أو مجرمين، وجميع رجال الأعمال على أنهم جشعين، وجميع ذوي البشرة البيضاء باعتبارهم من مؤيدي التفوق العرقي، وجميع السياسيين كمنافقين، وهلم جرا..

وعلى الرغم من أننا قد نرى بعض هذه الأفكار نوعاً من العنصرية، فإن الحقيقة هي أن العنصرية نفسها هي شكلٌ من أشكال التفكير القسري القائم على الصور النمطية الممزوجة ببعض الميول النرجسية.

إن مشكلة القوالب النمطية والتعميم أوسع من ذلك، فهي تتعلق بافتراض أن عبارة من نوع "كل ... هم ..." صحيحة وصالحة طوال الوقت، ثم التصرف بناءً على ذلك. إن الأمر يتعلق بامتلاكك لأي قوالب نمطية في ذهنك وتصنيف البشر أو الأشياء أو حتى الأفكار بناءً عليها، وعليها فقط.

وتشمل المشكلة أيضاً، وضع كل الأشياء التي بينها بعض التشابه في سلة واحدة، ثم التركيز على بعض الخصائص لواحدة أو أكثر منها وتعميمها على المجموعة بأكملها.. سواء كانوا أشخاصاً، أو معتقدات (بالمعنى الواسع للمعتقدات التي هي أي شيء قد يؤمن به شخص ما) أو حقائق أو أفعال أو أفكار أو آراء أو أشياء المادية أو أي شيء آخر. بالطبع، سيؤدي ذلك إلى الكثير من سوء التقدير والقناعات الخاطئة، والتي بدورها ستؤدي إلى اتخاذ إجراءات خاطئة.

من الأشكال الأخرى الشائعة للتفكير القسري التقييد عقلياً بما يمكن تسميته بالتفكير الثنائي، حيث توجد دائماً فقط طريقتان، أو رأيان، أو شيان للاختيار من بينهما، ولا شيء بينهما، ولا شيء خارج نطاق هذين الخيارين..

إن هذا يؤثر سلباً على قدرتك على الحكم على الأشياء بشكل صحيح ويحد في نفس الوقت من قدرتك على إيجاد بدائل أفضل.

إن التقيد بالتفكير الثنائي سيحول تلقائياً أي موقف يتعين عليك فيه التعامل مع آراء أو خيارات مختلفة ليصبح معركة وجودية حيث لا يوجد سوى خيارين: أن تكون معنا أو ضدنا. إن الخيارات مثل أن تكون محايداً أو أن يكون لديك رأي ثالث لن تكون متاحة في مثل هذه المواقف.

بشكل عام، يعني تجاوز التفكير القسري أن تكون منفتحاً على سماع وفهم الآراء والأفكار الجديدة، وتحليلها، ثم بناء منظورك الجديد الذي يأخذ في الاعتبار الأنماط والصور النمطية التي لديك، لكنه لا يقتصر عليها.

وهو يعني أيضاً الإيمان بفكرة العنور على الحقيقة واعتناقها أينما كانت، وبغض النظر عن قائلها، أو ما تقوله، طالما أنك قادر على التأكيد بأفضل ما لديك في الوقت الحالي على أنها هي الحقيقة.

يتبع الحكماء دائماً المبدأ القائل بأن آرائهم صحيحة ولكن يمكن أن يتبين أنها خاطئة (كلياً أو جزئياً) في أي لحظة في المستقبل، وأن الآراء المختلفة للآخرين خاطئة ولكن يمكن أن يتبين أنها صحيحة (كلياً أو جزئياً) في أي لحظة في المستقبل.

إن التفكير القسري له العديد من الأشكال الأخرى أيضاً، والتي من المهم معرفتها وتمييزها، حتى تتمكن من تجنبها قدر الإمكان.. ومما يساعد على ذلك استيعاب بعض الأمور التي تشكل مفاتيح يمكن استخدامها لتجاوز هذه الأشكال من قسرية التفكير.

الحقائق المركبة..

كم هي صعبة لحظة يتمنى المرء فيها لو أنه يعرف كل شيء.. وكم هي غرورة تلك اللحظة التي يظن فيها أنه يعرف كل شيء.. وكم هي قاسية تلك اللحظة التي يكتشف فيها أنه يكاد لا يعرف أي شيء.. إننا عادة نتمنى أن نعرف كل شيء، ولكن إحدى السمات الرئيسية للتفكير القسري هي الافتقار إلى القدرة على رؤية وبناء الحقائق المركبة، وحينها نظن للأسف أننا نعرف كل شيء، في حين أننا في الحقيقة لا نكاد نعرف أي شيء.

دعنا نوضح مفهوم الحقية المركبة باستخدام مثال بسيط هنا.. لنفترض أن لدينا بناءً كبيراً مثل الموضح في الشكل أدناه. كما يبدو واضحاً فسيرى كل واحد من الثلاثة الواقفين عند النقاط (أ) و (ب) و (ج) المبنى بلون مختلف.



عند النقطة (أ) سيبدو المبنى أحمر اللون، ولكن من النقطة (ب) سيكون لونه أبيض، في حين أن ذلك الذي يستنشق الهواء العليل على السطح عند النقطة (ج) سيُخبرك أنه من المحتمل أن يكون لون البناء أزرق.

إن كل واحد منهم على حق من وجهة نظره، ولكن الحقيقة المركبة هي أنه مبنى متعدد الألوان بلون مختلف لكل جانب.

تعني القدرة على بناء حقيقة مركبة أنك ستستمع إلى الآراء الثلاثة وتنتج الحقيقة المركبة التي تقول إنه مبنى متعدد الألوان. ويعني أيضاً أنك ستفهم أسباب قناعة كل واحد من هؤلاء الثلاثة بما يقوله، ولماذا لا يتفق مع الآراء الأخرى.

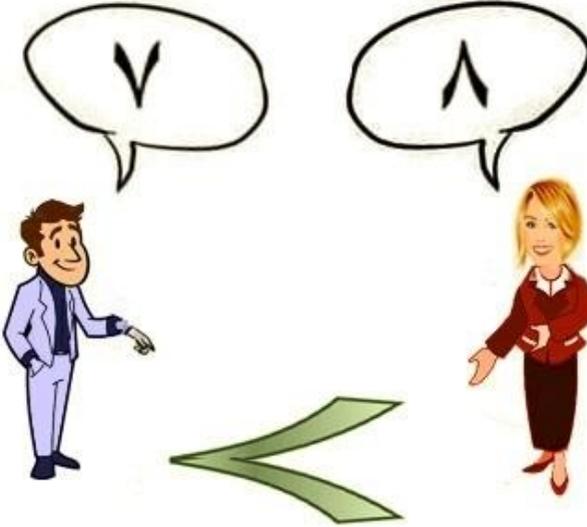
وفي الوقت نفسه، ويجب أيضاً أن تكون قادراً على إدراك المستويات المختلفة من اليقين لدى كل واحد منهم حول رأيه ولماذا...

فقد يكون الواقف عند النقطة (أ) على يقين تقريباً، لكنه ربما يدرك أنه يرى جانب المبنى، وأن هناك احتمالاً لوجود لون آخر للواجهة الرئيسية.. ويعرف ذاك الواقف على السطح أن هناك فرصة كبيرة لأن يكون لون واجهات المبنى مختلفاً عن لون أرضية السطح.. من ناحية أخرى، فإن الواقف عند النقطة (ب) ينظر إلى الواجهة الرئيسية، وليس لديه أسباب للشك في أن لون الجوانب الأخرى للمبنى قد يكون مختلفاً عما يراه.

يجب أيضاً أن تكون قادراً على التعرف على انحياز كل جانب، والذي قد يؤثر (إما جزئياً أو كلياً) على ما يراه أو ما يقوله.. فعلى سبيل المثال، إذا أخبرك الواقف عند النقطة (ب) أن المبنى أصفر اللون وأنت تعلم أنه يرتدي نظارة شمسية صفراء من النوع الرخيص، فيجب أن يخطر ببالك أنه قد يرى اللون الأبيض على أنه أصفر، ويجب أن تعتبر رأيه متحيزاً وأن تأخذ ذلك في الاعتبار عند تقييم رأيه.. فرغم كل شيء، يمكن أن يكون على حق إذا كانت واجهة البناء صفراء فعلاً، لأن عدساته الصفراء لن تؤثر كثيراً على ما يراه في هذه الحالة.

أما إذا كنت تلعب لعبة الغمضة مع ذاك الموجود على السطح، ولكنه يتعين عليه تقديم معلومات حقيقية كمؤشر أو توجيه، ففي الغالب أنه لا يريدك أن تجده، ويجب أن تعتبر معلوماته غير مكتملة أو مُضللة عن عمد.

على أي حال، في بعض الأحيان، يمكن أن تكون جميع الأطراف على حق تماماً اعتماداً على أماكن وقوفهم والزاوية التي ينظر كل منهم إلى الأمر منها. إن المثال الشهير هنا هو سؤال أهـي ٧ أم ٨ ؟ ففي الشكل التالي ستجد أن كلا الجانبين يقول الحقيقة بنسبة ١٠٠٪ على الرغم من أنهما يقولان شيئين مختلفين تماماً..



رغم بساطة هذه الأمثلة، إلا أنها تعطيك فكرة كافية عن تأثير غياب القدرة على بناء الحقيقة المركبة في حياتنا اليومية، والتي عادة ما تكون الأمور فيها أكثر تعقيداً.. فقد تسمع روايات مختلفة لقصة ما، أو آراء مختلفة حول قضية سياسية، أو اجتماعية، أو دينية... إلخ، وربما وجهات نظر مختلفة حول صراع أو مشكلة ما.

فمن الضروري أن تكون قادراً على استخلاص ما هو صحيح وتمييز ما هو خاطيء لدى كل طرف، وأخذ ما هو صحيح ورفض ما هو خطأ بغض النظر عمّن يقول ماذا..

فأنت لن تقبل أو ترفض أي رأي منها بشكل كامل، بل ستقوم بتفكيك كل رأي إلى مكوناته الأساسية، وتقييم كل من تلك المكونات على حدة، وبعد ذلك ستأخذ الأجزاء الصحيحة وتترك الباقي، آخذاً في اعتبارك كل المعلومات التي لديك من جميع جهات النظر ومدى ثقتك في كل منها من حيث صحتها ومعقوليتها.

بعبارة أخرى فإن قدرتك على رؤية وبناء الحقائق المركبة تعني أن تكون قادراً على جمع وجهات النظر المتعارضة، واستخلاص الصواب وتحديد الخطأ في كل منها، واستنتاج الحقيقة المركبة التي تحتوي على كل ما هو صحيح من جميع وجهات النظر، وتتجاهل كل ما يتبين أنه خاطيء. إن هذا سيحتاج أيضاً إلى أن تأخذ في الاعتبار موقع كل طرف ودوافعه وما الذي يشكل منظوره للأمر، وكيف يبدو هذا المنظور.

ولكي تكون قادراً على بناء الحقائق المركبة من جهة والتصرف بناءً عليها من جهة أخرى، فإن ذلك يستلزم أن تكون قادراً على ممارسة الحياد الإيجابي.

الحياد الإيجابي..

إن كلمة الحياد تحتمل معنيين: أحدهما جرت العادة على استخدامه وصار الأكثر شيوعاً وتقفز إليه أذهاننا فور سماعنا للكلمة، وهو المعنى المرادف للسلبية بالبقاء في مقاعد المتفرجين على الأحداث بدعوى الحياد وعدم الانحياز لطرف دون آخر..

أما المعنى الآخر الأكثر إيجابية للحِياد، فهو معنى نحن اليوم في أمس الحاجة إليه في ظل الصراع الفكري والثقافي والسياسي والاجتماعي الذي يسود العالم اليوم..

فالحِياد الحقيقي هو أن يتجرد الإنسان من قناعاته وانتماءاته الفكرية المسبقة للحظات وينظر للموقف أو القضية محل البحث أمامه من كل الجوانب والاتجاهات باحثاً عن الحق والحقيقة. فهو كمن يعود إلى الخلف خطوة ليرى المشهد كاملاً من خلال زاوية رؤية أوسع تتيح له الإطلاع على الحقيقة المركبة، ثم يحكم عقله وضميره متجرداً من المصلحة والأهواء ومن التعصب والانحياز المسبق ليقرر أين هو الحق وفي جانب من؟ ثم بعد أن يتعرف على الحق ينتقل من طور اللاموقف إلى حالة الفعل والمساندة لصاحب الحق والوقوف في صفه أيّاً من كان.

إن المحاييد الحقيقي يفعل ذلك في كل موقف وكل واقعة على حدة. فهو يعرف أنه لا أحد على صواب طوال الوقت ولا أحد دوماً على خطأ. إن هذا النوع من الحِياد هو الذي يفترض توفره في أي قاضٍ تتحاكم إليه أية أطراف، حتى وإن كان قاضي الذات الذي يحكم فيما يُعرض عليه من أفكار ومعتقدات وقناعات..

بل إن مثل هذا الحِياد هو بشكل ما فريضة دينية كما روي عن النبي ﷺ قوله "انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً" فلما سأل عن نصرته ظالماً قال "تمنعه أو تكفه عن ظلمه".^(١) وأكد على ذلك المعنى مرة أخرى في الحديث المروي عنه ﷺ " لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسناً، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا".^(٢)

(١) رواه البخاري

(٢) رواه الترمذي

إن الحياد الإيجابي يفرض على صاحبه أن يقف مع الحق الذي يرتضيه ضميره في كل وقت وكل لحظة وكل موقف بعد أن يأخذ فرصته في التأمل والتفكير واستجلاء الوقائع والتوثق من المعلومات. لا أن يكون مجرد بوق يردد كاللبغاء ما يقوله غيره ممن انضم تحت لوائهم الفكري.

ولاحظ معي هنا أن تأييد فكر ما والدفاع العادل عنه ليس خطأً، ولكن إضفاء القدسية عليه أو على رموزه ممن لم يجعل الله لهم عصمة ولا أنزل عليهم وحياً، يحول المرء إلى مجرد آلة تبرير للدفاع عنهم في صوابهم وفي أخطائهم، وتلك جريمة يرتكبها المرء في حق نفسه أولاً قبل أن تكون جريمة نكراء في حق المجتمع.

إن هذه الفكرة تنطبق في كل مواقف حياتنا الخاص منها والعام.. في السياسة والاقتصاد، في الفن والأدب وفي العلم، في البيت وفي المدرسة ومع زملاء العمل ورفقاء الطريق... مع عامل النظافة كما مع رئيس الدولة.. باختصار فإن الحياد الحقيقي هو مفتاح من مفاتيح شريعة الحياة.. بل إنني أزعج أن الإنسان لم يكلف ويستحق الثواب والعقاب في الدنيا والآخرة إلا لأنه قادر على الاختيار بين أن يكون سلبياً شعاره ﴿قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَاتَّبَعْنَاكُمْ﴾^(١) أو أن يكون متعصباً أو إمعة لا ينفك يردد ﴿إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ﴾^(٢) أو أن يكون محايداً عرف إجابة السؤال الأزلي عن الحق والباطل وعن مثل هذا يقول رب العالمين ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾^(٣)

(١) القرآن الكريم - سورة آل عمران - من الآية ١٦٧

(٢) القرآن الكريم - سورة الزخرف - آية ٢٢

(٣) القرآن الكريم - سورة الزمر - من الآية ٩

وبما أن الشيء بالشيء يُذكر، فيحضرني هنا استطراداً أن أذكر أنه من الضروري أن ندرك أن حتى الطاعة التي فرضها الله على عباده لرسوله ﷺ، لم تفرض لتكون طاعة عمياء جاهلة أو متعصبة لشخص محمد ﷺ .. بل كانت طاعة المؤمنين الأحرار الذين اختاروا بكامل إرادتهم عن عقل ووعي عبادة الله وطاعته، بعد أن استقر الإيمان في نفوسهم فأيقنوا بعلمه سبحانه وتعالى المحيط بكل شيء.. فصارت طاعة الأقل علماً لمن هو أعلم منه، والذي يعرف كل صغيرة وكبيرة، واختار شخص محمد لإيصال الرسالة إليهم.. فطاعتهم لمحمد فيما يوحى إليه هي طاعة لمن خلق محمداً.. وطاعة محمد أيضاً كانت كونه الأكثر علماً بما أرادَه رب العالمين.. وكانت أيضاً طاعة المحب لمن يحبه.. فقد أحبوا الله بما عرفوا من نعمائه وفضله عليهم.. وأحبوا محمداً كونه رسول ذلك الحبيب الأعظم رب الخلق أجمعين.. فصار محمد حبيبهم أيضاً، وزاد على ذلك أن حُب الله إليهم شخص محمد بلين طبعه، وسماحته، وحسن خلقه.. وكانت أيضاً طاعة العبد لربه وسيدَه الله الواحد الأحد، فما عبدوا محمداً ولكن عبدوا ربه.. طاعة وعبادة تجمع بين الشكر للسيد على تفضله بالنعم، والخشية من عقوبته، والرجاء في رحمته ومزيد فضله.

وعودة إلى أصل الموضوع وحتى نرسم الصورة كاملة، فمن الضروري أن لا ننكر أنه في بعض أحيان قليلة وفي بعض المواقف حين يختلط الحابل بالنابل حتى لا نكاد نشعر إلا أنها فوضى أو فتنة يحتر فيها اللبيب، فإن الحياد السلبي هنا قد يكون هو القرار الذي يفرضه الحياد الإيجابي ذاته، ولكن ذلك يكون فقط بعد أن تكون قد اكتشفت وأدركت جيداً أن هذا هو الحل الأخير الذي تمتلكه ضمن قدرتك ودائرة تأثيرك، وحينها فلتقل خيراً أو لتصمت.. فإن كان الكلام من فضة فأحياناً يكون السكات من ذهب.

التفريق بين الشخص وخصائصه..

إن عدم قدرتنا على التمييز بين الأشخاص من جانب وبين خصائصهم من الجانب الآخر هو شكل آخر شائع جداً من أشكال قسرية التفكير، إن هذا يشمل أيضاً تمييز أنفسنا عن خصائصنا، والخصائص هنا تعني الآراء، والأفعال، والسلوكيات، والأفكار، والصفات.

إن هناك فرقاً كبيراً بين الشخص ذاته وبين خصائصه. فأبي شخص هو مزيج معقد من صفاته وذلك الشيء العميق الذي يطلق عليه روحه، وهو الشيء الحقيقي الذي يمكن أن يحدد من هو الشخص فعلاً. فالشخص يظل هو نفسه بينما تتغير الخصائص دائماً بمرور الوقت مع تغير منظور صاحبها، كما أنها تتغير أيضاً بتغير الظروف.

إن الخلط بين الأفراد وخصائصهم خطأ فادح يؤدي دائماً إلى عواقب وخيمة، لعل من أسوأها أننا نحكم على الأفراد بدلاً من الحكم على خصائصهم. إن أي شخص هو أكثر من مجرد خاصية واحدة أو عدة خصائص، لذلك لا ينبغي أبداً أن نحكم على شخص ما بذاته؛ بل ينبغي أن يكون الحكم فقط على خصائصه مثل الرأي أو الفعل أو السلوك أو الصفات.

عندما يُحكم على شخص ما بأي نوع من العقوبة - حتى لو كان ينتظر تنفيذ حكم الإعدام - فإنه لا يُعاقب لكونه شخصاً سيئاً. إنه يعاقب على ارتكاب فعل سيئ، وهو يدفع ثمن أفعاله فقط لا أقل ولا أكثر، وبعض النظر عما إذا كان شخصاً طيباً أو سيئاً، وهو الأمر الذي لا يحكم عليه إلا الله. لذا فرّق دائماً بين الناس وبين خصائصهم.. احكم على الخصائص كما تريد، لكن لا تحكم على ذوات الأشخاص أبداً، وهذا صحيح أيضاً عندما تحكم على نفسك، فمن الضروري دائماً أن تكون قادراً على تمييز نفسك عن خصائصك والحكم على تلك الخصائص فقط وليس على نفسك.

احكم على الخصائص، لكن لا تحكم على الناس أنفسهم أبداً.

إن هذا ينطبق أيضاً على ما نُسبه بالشخص الاعتبارية، وهم كل مجموعة موحدة بطريقة ما مثل منظمة أو شركة أو نادي أو عائلة أو حتى دولة وما إلى ذلك..

فيجب أن نميز ذات أو كينونة المجموعة ككل عن خصائصها ككل. وأيضاً، يجب أن نميز بين ذوات الأفراد الذين هم أعضاء في مثل هذه المجموعة وخصائصهم من جانب، وذات وخصائص المجموعة نفسها ككل على الجانب الآخر. وبالطبع، يجب علينا أيضاً تمييز ذواتهم كأفراد عن خصائصهم الخاصة.

ومن بين الآثار السلبية الأخرى للخلط بين الأشخاص وبين خصائصهم فشل التواصل. ففي أي محادثة عندما نريد مهاجمة أو انتقاد أي خاصية مثل رأي أو فعل أو سلوك، فإننا نحكم مباشرة على الشخص نفسه أو ننتقده بشكل مباشر أو حتى غير مباشر عن طريق التلميح واللوم. وفي بعض الأحيان، قد نتجاوز ذلك إلى هجوم مباشر لا رحمة فيه على الشخص نفسه، وهو ما يسمى **بالشخصنة**..

إن ذلك عادة ما يكون بمثابة إلقاء شعلة على البنزين لإيقاد نار الجدل والصراع بدلاً من حل مشكلة أو إظهار وجهة نظر، وذلك لأنه يولد رد فعل طبيعي ورغبة في الدفاع عند المتلقي، تتخذ شكل إنكار التهمة المنسوبة إليه أو بناء حاجز دفاعي حيث يخلط بدوره بين ذاته وبين صفاته وبصر على الدفاع عنها.

وحتى لو أدرك في وقت ما أنه مخطيء، فإنه سيواصل القتال لأنه بدلاً من مجرد التصدي للهجوم على آرائه أو أفعاله أو سلوكياته، فإنه الآن يتصدى لهجوم مباشر على ذاته ولتهديد مفترض لكيانه.

في المقابل يحدث في كثير من الأحيان ما نسميه بالتماهي، وذلك حين تبدأ المشكلة من الشخص الذي يتماهي مع خصائصه أو آرائه، ويخلط بين خصائصه وبين ذاته أو كيانه ويصبح غير قادر على تمييز الحدود بينهما.. حيث أنه يعتبر كل هجوم أو معارضة لآرائه أو أفعاله أو سلوكه بمثابة الهجوم على ذاته. وهو الأمر الذي يتطلب منه دفاعاً مستميتاً يفترض تلقائياً أنه يتطلب مهاجمة الشخص الآخر بدلاً من معارضة الرأي برأي، مما يؤدي إلى تفعيل الآليات الدفاعية عند الطرف الآخر، وهلم جراً... ومرة أخرى، ستكون النتيجة هي مجرد صراع آخر.

في كثير من الأحيان، تصبح الشخصية والتماهي طريقة تفكير بل وحتى أسلوب حياة، ولهذا السبب نجد صعوبة في إجراء مناقشة معقولة مع شخص متعصب أو متطرف، إذ أنهم أذابوا آرائهم وأفعالهم وسلوكياتهم، أو خصائصهم بشكل عام في ذواتهم، ولم يعد بإمكانهم فصلها. إن أي محادثة مع مثل هؤلاء عادة ما تكون مؤلمة جداً، فهم عادةً عنيدون، ونادراً ما يستمعون، ويميلون بلا هوادة إلى إطلاق صواريخهم المضادة للطائرات ضد كلماتك قبل أن تهبط في أذهانهم. ☺

إنهم يؤمنون بداخلهم وبطريقة ما بأنهم يحملون الحقيقة ويجب أن يسير التواصل في اتجاه واحد بينما الاتجاه المعاكس هو فقط لإكمال ديكور الحوار، ولكن ليس لإبداء أي اختلاف أو معارضة حقيقية. فبالنسبة لهم، أي معارضة تعني هجوماً مباشراً على ذواتهم، وسيكون دفاعهم شرساً للغاية لأنهم في الواقع يدافعون عن وجودهم، وليس عن آرائهم أو أفعالهم، ولذا تراهم عادة ينتقلون سريعاً من مهاجمة خصائص الآخرين لمهاجمتهم هم أنفسهم؛ فالأمر بالنسبة لهم هو معركة وجودية.

لا تأخذ أي انتقاد أو حكم على أي من خصائصك على أنه هجومٌ شخصيٌ على ذاتك.

على المدى الطويل، فإن الخلط بين الأفراد وبين آرائهم وأفعالهم له عواقب أعمق. فمع الوقت، نتعلم شخصنة الأفكار والحكم عليها لا من خلال محتواها ولكن من خلال من يحملها أو يدافع عنها، ونفقد قدرتنا على الحكم على الأفكار بموضوعية، ونقبل فقط آراء من نحبهم ونرفض آراء من لا نحبهم، بغض النظر عن المحتوى الحقيقي للأفكار نفسها أو قيمتها. وتنطبق علينا حينها المقولة الشهيرة "أنا بتنا نعرف الحق بالرجال، بدلاً من أن نعرف الرجال بالحق.."

علاوة على ذلك، فبسبب هذا الالتباس، فإننا نحب ونكره الأشخاص الخطأ أو الصفات الخاطئة. فعندما نحب أو نكره بعض خصائص شخص ما مثل بعض صفاته أو سلوكياته، فإننا بطريقة ما نميل تلقائياً إلى الإعجاب أو عدم الإعجاب بالشخص نفسه تبعاً لذلك، ثم نبدأ بالإعجاب أو عدم الإعجاب بالمزيد من صفاته لمجرد أننا نحبه أو لا نحبه.

والطريف هنا هو أننا في وقت لاحق قد نحب أو نكره الخصائص الأخرى لنفس الشخص ونغير رأينا عنه، على الرغم من أنه لا يزال هو نفس الشخص.. وفجأة، نجد أنفسنا نحب كل تلك الخصائص التي كرهناها من قبل أو العكس لمجرد أننا غيرنا رأينا بشأن الشخص نفسه، والأسوأ أننا قد نبدأ هنا بالبحث لإيجاد المبررات التي غالباً ما تكون غير موضوعية من أجل دعم موقفنا الجديد هذا..

وكما ترى فإننا هنا نفقد الموضوعية تماماً!

إن الإعجاب بالأشخاص أو كرههم يجب أن يكون شيئاً مختلفاً عن الإعجاب بخصائصهم أو عدم الإعجاب بها، وربما يكون هذا الخلط هو سبب فشل العديد من العلاقات أيا كان نوعها. فمن الطبيعي أن تكره شخصاً ما في نفس الوقت الذي يعجبك فيه واحد أو أكثر من آرائه أو سلوكياته. كما أن كره واحد أو أكثر من خصائص شخص ما لا يعني بالضرورة أنه يجب عليك أن تكرهه هو نفسه.

نسبية الأحكام..

قد يبدو ما سأقوله هنا بديهياً جداً بالنسبة للبعض، لكنك قد تصدم إذا عرفت عدد الذين يفشلون في إدراكه خلال الحياة اليومية، وخاصة من المتعصبين وصغار السن.

عندما تحكم على الأفعال والسلوكيات بشكل خاص، يجب أن تضع في ذهنك دائماً ضرورة تجنب شكل آخر من أشكال التفكير القسري، وهو الفشل في إدراك الطبيعة النسبية لعملية الحكم.

إن النسبية من أهم المفاهيم في هذا العالم، ليس بسبب نظرية أينشتاين عنها، ولكن لأنها واحدة من الوظائف الأساسية لأدمغتنا التي نفشل في استخدامها بشكل صحيح في كثير من الأوقات عندما نحاول الحكم على الأفعال أو اتخاذ القرارات.

إن الحكم على فعل أو سلوك هو عملية معقدة، وطبيعة الفعل أو السلوك هي مجرد عامل واحد، ومن الضروري أخذ الظروف العامة للموقف في الاعتبار، وبالتأكيد، يجب أيضاً اعتبار النوايا عاملاً مهماً.

عادة ما تكون أحكامنا على الأفعال مبنية على منظور الأبيض والأسود. لكن الحقيقة أن ألوان الأفعال ليست مطلقة، وتعتمد على الموقف. فعلى سبيل المثال، فإن قتل رجل لسرقة أمواله فعلٌ خاطيء، لكن قتل نفس الرجل للدفاع عن ضحية يحاول اغتصابها ربما يكون فعلاً صحيحاً.. وإعطاء المال لرجل فقير من أجل شراء طعام لأطفاله هو فعل للصواب، في حين أن إعطاء نفس المبلغ من المال لنفس الشخص الفقير من أجل شراء المخدرات هو عمل خاطيء. ومع ذلك، يمكن أن يتحول هذا الفعل الخاطيء إلى صواب مرة أخرى إذا فعلت ذلك في محاولة يائسة لمنعه من قتل شخص ما وسرقة أمواله لشراء تلك المخدرات.. فكما ترى الأمر هنا كله نسبي.

للأسف الشديد، يجد البعض صعوبة في قبول هذا النوع من التفكير أو قبول مبدأ النسبية في الأحكام متعللاً بأن ذلك من أبواب النفاق أو الكيل بمكيالين ونحو ذلك...!!

يرجع ذلك في الحقيقة إلى توقف مهاراتهم الفكرية عن النمو بالشكل الكافي في مرحلة مبكرة نسبياً من حياتهم لأسباب متعددة ومتداخلة أبرزها ما يسمى بالتعلم السلبي الذي سنتحدث عنه في فصل لاحق، إن توقف أو تأخر عملية النضوج العقلي والفكري لديهم يؤدي لاحقاً إلى فشلهم في إدراك الفرق الجوهرية بين الرمادي والوردي وبالتبعية يتكون لديهم حاجزٌ يمنعهم من إدراك مفهوم نسبية الأمور ككل بالشكل الصحيح..

بين الرمادي والوردي..

سواء أحببنا ذلك أم لا، فإن الشر موجود بالفعل في هذا العالم، موجود هناك بالخارج، وموجود أيضاً داخل أنفسنا على شكل رغباتنا غير المشروعة ومشاعرنا السلبية، ونوايانا الشريرة، وأفكارنا السيئة.. ونحن دوماً في اختبارات متتالية للاختيار بين الأبيض والأسود (كما نسميها عادة على سبيل المجاز) في حياتنا وتصرفاتنا..

يتظاهر المتشددون وغير الناضجين فكرياً عادة بأنهم ملائكة يختارون الخير على الدوام رغم أنهم في الواقع يتصرفون عملياً طبقاً للون الرمادي وإن أنكروا ذلك، فنحن كما خلقنا لا يمكن لأحد من بني البشر أن يكون بذلك النقاء الملائكي طوال الوقت. بل وفي بعض الأحيان، تصبح أفعال هؤلاء شيطانية دون حتى أن يشعروا بذلك، وبالرغم من ذلك تجدهم يملؤون آذاننا صراخاً طوال الوقت بأنهم الملائكة.

في المقابل، نجد من يمارسون بشكل واضح الأفعال الشيطانية السوداء في معظم الأوقات على الرغم من أنهم عادة ما يتظاهرون بأنهم رماديون أو حتى ملائكة في بعض الأحيان، وبوجود المبررات تلو المبررات لأفعالهم السوداء، فكما ذكرنا من قبل فإنه حتى أسوأ المجرمين في العالم يحبون أن يفكروا في أنفسهم كأشخاص صالحين.

إن الحقيقة التي لا يمكن إنكارها هي أنه في كثير من الأحيان تبدو المثالية البيضاء غير قابلة للتطبيق على أرض الواقع، فليجأ الكثيرون إلى اللون الرمادي، وللتحايل على تلك الحقيقة يطلقون على أنفسهم اسم العملي أو الواقعي. ولكن صاحب الضمير الحي لا يستطيع أن يتقبل الرمادي كأساس للحياة والتصرف ويرتبط الأمر عنده بالنفاق، وهذه حقيقة في حد ذاتها إلى حد كبير. وهنا نجد أنفسنا أمام المعضلة التي واجهها بنو البشر على مر الزمان...

فإذا كانت العقلية ناصعة البياض أمراً مستحيلاً على بني البشر، وأيضاً لا يمكن لأحد كما خلقنا الله أن تكون أفعاله سوداء طوال الوقت، فحتى الشيطان نفسه يفعل بعض الخير أحياناً! فإن ترجمة ذلك هي أن كلاً من العقلية البيضاء والسوداء المطلقة غير موجودة على أرض الواقع. وفي نفس الوقت فإن العقلية الرمادية هي عقلية المنافقين، والحياد وانعدام اللون ليس خياراً مقبولاً، فعندما يفشل شخص ما في اختيار الألوان هذا بسبب الصراع بين ضميره وبين الواقع، فإنه يقع في مشاكل نفسية خطيرة، ويصبح فاشلاً مع مرور الوقت لأنه سيختار في أغلب الأوقات أن يبقى محايداً بدون أي لون أو أثر على الإطلاق.. وحينها سيتم قيادته وتوجيهه ودفعه وتحريكه حسب الظروف ليأخذ لوناً مختلفاً في كل موقف على حدة، إنه فقط في موضع المفعول به في الجملة ومجرد شخص سلبي يكاد لا يكون له إرادة مستقلة.. فأني لون تبقى لنا ولعقليتنا بعد كل هذا كي نختار بناء عليه أفعالنا..؟

هنا يظهر دور اللون الوردي لحل هذه المعضلة... فكشخص ذي عقلية وردية، أنت تدرك أن هناك فرقاً بين لونك وألوان أفعالك كامتداد لقدرتك على التمييز بين ذاتك وبين خصائصك... إن اختيارك لأن تكون أبيض القلب وهو أمر مطلوب كاختيار لا يعني بالضرورة أن عقليتك ستكون بيضاء ملائكية، أو أن أفعالك ستكون طوال الوقت بيضاء ناصعة البياض، ففي النهاية لسنا إلا بشراً لا عصمة لهم، بل وأيضاً كما ذكرنا من قبل فألوان الأفعال ليست مطلقة، وهي تعتمد على الموقف والمعطيات والنوايا.

إنك هنا تحاول بذل قصارى جهدك لتحقيق الخير، مع أخذ الظروف في الاعتبار.. إنك تختار اللون المناسب لكل موقف بمحض إرادتك، فأنت مبادراً وفي موقع الفاعل من الجملة. ومهما كان لون أي فعل معين تقوم به، فإنك تظل وريداً يحاول أن يجعل أفعاله بيضاء قدر المستطاع دون أن يدعي أنه ذاك الملاك، ودون أن يقبل أن يكون من الكاذبين، وهي السمة الرئيسية للأشخاص الرماديين وخط رفيع فاصل بين الرمادي والوردي.. فالكذب هو أصل كل الذنوب في هذا العالم، ويزداد الأمر سوءاً عندما يمتزج بالغرور أو الحسد. فالأشخاص الورديون صادقون وصريحون إلى أقصى حد ممكن، ومرنون ذوي نوايا حسنة، ويبدلون قصارى جهدهم دائماً. إنهم لا يتظاهرون أبداً بأنهم ملائكة، ويحكمون فقط على الأفعال دون الحكم أبداً على ذوات الأشخاص بما في ذلك أنفسهم.

باختصار فإن ذوي العقلية الوردية تجاوزوا إلى حد كبير قسرية التفكير، فهم عقلانيون وعاطفيون في نفس الوقت، يدركون نسبية الأمور والأحكام، ويتقبلون حقيقة أن هناك مساحة من قناعاتنا ومبادئنا يمكن تطويرها وتغييرها أو على الأقل موازنتها مع الواقع، أو حتى تحييدها تماماً، وهناك أيضاً مساحة أخرى يتم رسم الخطوط الحمراء فيها لأن هذه المنطقة بطبيعتها لا تقبل الألوان بخلاف الأسود والأبيض.

إن مثل هذا النضج هو ما يجعلنا حكماء بما فيه الكفاية لاختيار المعارك التي يتعين علينا خوضها وتجنب تلك الصراعات التي ليست أكثر من مجرد مضيعة للوقت والموارد، سواء كانت موارد عاطفية أو مادية.

ومع ذلك، في بعض الأحيان يصعب الحفاظ على القناعات الأصلية النابعة من الضمير والتي بطبيعتها لا تقبل إلا الأبيض أو الأسود، ونواجه تلك اللحظات التي نعلم فيها جيداً أننا لا نستطيع أن نتخلى عن تلك المبادئ، ولكن في الوقت نفسه، لا نعرف ما يجب القيام به، وحينها تتقدم العقلية الوردية مرة أخرى لتقدم لنا الحل..

فإن تكون وردياً يعني أنك مجبر على النضال من أجل تلك الخطوط الحمراء بقدر ما تستطيع، ولكن عندما يكون من المستحيل تطبيق تلك القناعات فلا يزال الحل جزئياً ممكناً، حيث يمكنك تعليق تطبيقها مؤقتاً ولكن بشرط.. إذ يجب أن تُبقي الأمر واضحاً في ذهنك وواضحاً لجميع الأشخاص من حولك إذا كان ذلك ممكناً، أنك حالياً مجبر على فعل ذلك بأقل قدر ممكن، بالحد الأدنى اللازم وليس أكثر، لكنك لا تقبله ولا تتسامح معه، وأنت تعلم وتتعترف بأنه خطأ.

إن هذا خط رفيع آخر يميز الأشخاص ذوي اللون الوردى عن الأشخاص ذوي اللون الرمادي.. إذ لا يقوم الورديون أبداً بالتطبيع مع الأخطاء، حتى لو اضطروا إلى القيام بها. إنهم دائماً يحتفظون في أذهانهم وقلوبهم بحقيقة أن هذا خطأ، وأنهم سيغيرونه أو يصلحونه في أقرب وقت ممكن ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

ولكن من يستطيع الحكم على قدرتك أو عدم قدرتك على القتال؟ من يستطيع الحكم على الحد الأدنى الممكن؟

إنك أنت وحدك من يستطيع فعل ذلك، على الرغم من أنه في بعض الأحيان قد يكون من المفيد أو حتى الضروري سماع آراء مختلفة إن أمكن، قبل إصدار حكمك النهائي.. فقط تأكد أنك مجبر بالفعل أو حتى مكره على فعل ما لا تعتقد أنه صواب لأنه الأقل ضرراً، وليس لأنك تبرره لنفسك لأنك لا تريد القتال أو لأن لك مآرب أخرى تنضح بالطمع أو الجشع..

وهنا نكرر مرة أخرى ما قلناه في الفصول الأولى من هذا الكتاب، كن صادقاً مع نفسك ولا تكذب عليها أبداً وإياك والتطبيع مع الخطأ.

إن الخطوط الرفيعة التي تفصل بين الرمادي والوردي هي الكذب والتطبيع مع الخطأ.

وعلى ذكر الخطوط الرفيعة، فإن القدرة على الإمساك بالخيط الرفيعة على العموم هي مهارة مهمة نحتاجها دوماً لتجاوز قسرية التفكير ونحتاجها أيضاً للنجاح في تحقيق الكثير من أهداف حياتنا.

الإمساك بالخيط الرفيعة..

من الأشياء المهمة التي نكتسبها عند تطوير قدراتك الفكرية هي مهارة إيجاد الخيوط الرفيعة الحقيقية والتقاطها.. فعلى طول طريقنا في هذه الحياة، نواجه طوال الوقت مواقف لا تجعل الأضداد فيها من السهل الاختيار بينها، ويبدو أن قائمة هذه الأضداد لا حصر لها..

فعلى سبيل المثال، أنت مطالبٌ دوماً بالاختيار بين أن تكون صلباً مقابل أن تكون مرناً، أو بين أن تكون عقلاً في مقابل أن تكون عاطفياً (متعاطفاً)، أو ربما بين اتباع الروتين مقابل أن تكون مبدعاً. وقد تجد نفسك في وضع يتعين عليك فيه الاختيار بين التنبؤ مقابل التكيف (التخطيط مقابل الارتجال)، أو ربما بين الحرية مقابل الفوضى، أو حتى بين المحافظة على مثابلتك مقابل الواقعية؛ إن هذه مجرد أمثلة قليلة وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية...

ومع ذلك، فهناك دائماً ذلك الخيط الرفيع بين أي نقيضين. إنه ذلك الخيط الرفيع حيث يحدث التوازن الفعّال بالنظر إلى الموقف. إن العثور على مثل هذا الخيط الرفيع هو مهارة عقلية لا يمكن لأحد أن يعلمك إيها، ويجب أن تتعلمها بنفسك كي تتمكن من الإمساك بمثل هذا الخيط ولا تنحرف إلى جانب واحد أكثر من اللازم.

عندما تتعلم ذلك، ستعرف كيفية الجمع بين أي زوجين متعارضين باستخدام المقدار المناسب لكل منهما، حيث يمكنك الاحتفاظ بأقصى قدر ممكن من الفوائد من كل جانب، مع مراعاة ظروف كل موقف ومعطياته. فعلى سبيل المثال، ستتعلم كيف تكون قوياً وعقلانياً ولكن مرناً ومتعاطفاً في نفس الوقت، وكيف تجمع بين التخطيط والارتجال، وكيف تمارس حريتك دون الوقوع في الفوضى، وهلم جراً... إن واحداً من أشهر أشكال هذا الخيط الرفيع في تراثنا العربي ما نسّميه بشعرة معاوية التي أبقاها بينه وبين الناس..

في الحقيقة إن هذا العالم يقوم على الكثير من مثل هذه الخيوط الرفيعة، والصراع من أجل البقاء والنجاة في هذه الحياة هو في أحد أشكاله فن إيجاد الخيوط الرفيعة الصحيحة والتقاطها.. ولعل واحداً من أهم هذه الخيوط الرفيعة التي يجب أن تتقن التقاطها هو ذلك الذي بين المثالية والواقع.

المثالية والبحث عن الكمال..

يسعى الكثيرون لتحقيق المثالية في كل شيء، مهما كانت النتيجة، وينسون أن الكمال غالباً ما يكون غير واقعي ومحدود. تتسبب المبالغة في المثالية والسعي نحو الكمال في عبء كبير على العقل والروح معاً..

إن النتيجة الحتمية الوحيدة لهذا السعي الدائم نحو الكمال هي الإجهاد النفسي والعاطفي، والذي يحد في الواقع من القدرة على الإنتاج وأيضاً من القدرة على التمتع بالحياة بشكل صحيح. إنه مرة أخرى ذلك الخيط الرفيع المفقود بين السعي للتحسين والسعي نحو الكمال المطلق.

إن تأثير السعي نحو الكمال على اتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة يمكن أن يكون مدمراً.. فعندما يكون الشخص مهووساً بالبحث عن الكمال في كل شيء، فإنه قد يجد صعوبة في اتخاذ القرارات الهامة، فالشعور بعدم الرضا عن النتائج المتوقعة التي لا تلبى معايير الكمال يمكن أن يتسبب في التردد والخشية من اتخاذ القرارات خوفاً من ارتكاب الأخطاء أو عدم تحقيق النتائج المطلوبة.

علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي السعي المستمر نحو الكمال إلى تعطيل القدرة على التقدير الحقيقي للمخاطر والفرص.. حيث يصبح الشخص ميالاً إلى تأجيل اتخاذ القرارات في انتظار الظروف المثالية التي قد لا تأتي أبداً، فتضيع الفرص ويضيع معها الوقت والموارد.

إن البحث عن الكمال جزء لا يتجزأ من التفكير القسري، وهو بشكل أو بآخر امتداداً لعقلية الخيارات الثنائية، فإما الكل الكامل أو لا شيء. إنها طريقة تفكير مدمرة يتعلم الحكماء من الحياة مبكراً تجنبها.

لكن الطريف هنا أن كلمة الحكمة نفسها ترتبط في إذهان البعض بتلك الصورة الأفلاطونية عن الحكماء المثاليين الذين لا يرتكبون الأخطاء، أو ربما تلك الصورة المستوحاة من الأفلام عن ذلك البطل الأسطوري الذي لا يفشل...!! في حين أن الحقيقة هي أن النقص وانعدام الكمال صفة أصيلة لهذه الحياة الدنيا عموماً، وللإنسان خصوصاً؛ وارتكاب الأخطاء ميزة بشرية أصيلة لا مفر منها حتى للحكماء.

فحتى أعلى مراتب المنظومات الفكرية، والتي تمثلت في الأنبياء صلوات الله عليهم جميعاً، لم تكن معصومة من الخطأ والنقص في ما يتعلق بأمور المعيشة الدنيوية.. فقد اقتضت عصمتها بمقتضى الإرادة الإلهية على عدم ارتكاب الأخطاء في توصيل الرسالة وإبلاغها، وفي حفظهم من الوقوع فيما يتناقض مع كونهم القدوة الحسنة كالفواحش، والدناءة، وسوء الخلق، والانزلاق لسفاسف الأمور.. وعليه فقد كان الأنبياء يخطئون كبقية البشر الأخطاء الطبيعية في الحياة، ويتعلمون منها كما يفعل غيرهم من بني آدم.. فتراهم يمرضون، ويصابون في الحروب، وتنجح بعض محاولاتهم وخططهم ويفشل بعضها الآخر، وتغضب منهم زوجاتهم، و... و... إلخ. وكانوا يتعلمون من أخطائهم بمنتهى التواضع وذلك منتهى الرقي الفكري الذي أوصلهم إلى أعلى وأرقى مراتب الحكمة التي يمكن أن يصل إليها البشر.

إن إدراك أصحاب النبي ﷺ لهذه الحقيقة على سبيل المثال، كان يتجلى حين يغلب على ظنهم رأيٌ يخالف رأيه في أمر ما.. فحينها كان السؤال يخرج من الشفاه: أهو الوحي أم الرأي يا رسول الله؟ فإن كان الوحي.. تراهم حينها استفهموا، وسلموا، وسمعوا، وأطاعوا.. أما إن كان الرأي البشري، فتراهم حينها قد ناقشوا وأبانوا وقدموا المشورة.. ومن ذلك مثلاً القصة الشهيرة عن تغيير موقع نزول الجيش يوم بدر وغيرها الكثير..

إن مفتاحاً من المفاتيح الأساسية للحكمة هو إدراك أن وقوع القصور والأخطاء أمرٌ لا مفر منه؛ وأن الحل الوحيد هو مزيد من التعلم لإصلاح هذه الأخطاء، وتجنب تكرارها مستقبلاً ما أمكن.. وأنه لا شيء كامل في هذه الحياة..

فالحكيم هو ذلك القادر على اتخاذ أحسن القرارات الممكنة، في ظل المعطيات الموجودة التي من النادر جداً جداً أن تكون مثالية، وذلك بغض النظر عن مدى الصواب المطلق لهذه القرارات. فهو يستطيع إدراك أفق ومساحة من المعطيات أوسع كثيراً من غيره.. لا بسبب كثرة المعلومات فقط، بل والأهم بسبب نمو أسلوب الإدراك والتفكير ذاته...

إن هذا النمو هو الذي يكسبه القدرة على اتخاذ أصوب القرارات الممكنة في ظل توافر المعلومات المؤكدة.. ولكن الأهم هو اكتسابه القدرة على القيام في أحيان كثيرة بالتوقعات والتقديرات الصائبة بالقياس على الخبرات القديمة، وعلى الطيف غير المؤكد من المعلومات المتوافرة من مختلف المصادر، حتى في ظل غياب المعلومات المثالية أو المؤكدة.

وعلى أقل تقدير.. فلأنه يدرك أن انعدام الكمال فيه وفي قرارته هي سنة الله في هذه الحياة فإنه قادر على الاعتراف الشجاع بالعجز اللحظي، واتخاذ القرار الصائب بعدم اتخاذ القرار إلا بعد مزيد من التعلم، والاطلاع على مزيد من المعلومات.

إن الحكماء من ذوي العقلية الوردية هم الذين يستطيعون إدارة الصراعات في حياتهم وتحقيق التوازن بين عالمهم الداخلي والعالم الخارجي المحيط بهم، وتحقيق التوازن بين المثالية والواقعية.

يميل بعض الناس إلى أن يكونوا مثاليين ويريدون إجبار العالم كله من حولهم على أن يكونوا مثاليين (مهما كانت الطريقة التي يعتقدون أنها مثالية). ويختار آخرون مجرد الاستسلام للواقع بكل شروعه، ويريدون أن يفعل العالم كله من حولهم الشيء نفسه، حتى لا يتم تكبيرهم بخزي استسلامهم.

إن الحكماء هم أولئك الذين تعلموا كيفية الحفاظ على أنفسهم في منطقة التوازن، ويعرفون كيف يتقبلون الوجوه القبيحة للحياة دون أن يكونوا يائسين أو متشائمين. إنهم يعرفون كيفية البدء من قبول الواقع، ثم الانتقال لتغييره قدر الإمكان نحو الاتجاه المثالي على الرغم من أنهم يعرفون أن محاولة الاقتراب من هذه المثالية هي كل ما يمكنهم فعله، وأنه من النادر تحقيق المثالية في شيء ما.

إنهم يعرفون كيفية تحقيق التوازن المطلوب بين قبول الواقع والاستمتاع بالوقت خلال ذلك إن أمكن من جهة، ومحاولة تغيير ذلك الواقع من جهة أخرى، وهذا يجعلهم قادرين على اختيار المعارك التي يجب عليهم خوضها، وتجنب تلك الصراعات التي لا تعدو كونها مضيعة للوقت والموارد، سواء كانت موارد عاطفية أو مادية.

إن الحكماء من ذوي العقلية الوردية يدركون بشكل أو بآخر أن سلوكنا يتم تحديده في النهاية من خلال منطقة التوازن الخاصة بنا، حيث نكتشف قوتنا الداخلية بما يتوافق مع أخلاقياتنا ومبادئنا وأفكارنا وعواطفنا.

إن القوة الكبرى التي نجدها في منطقة التوازن لدينا هي قدرتنا على إدارة الصراعات في حياتنا وتحقيق التوازن بين عالمنا الداخلي والعالم الخارجي المحيط بنا. في الواقع، إن قوتنا الحقيقية تأتي من منطقة التوازن تلك، ومنها ينبع الحماس المتوازن، إنها المكان الذي يمكننا أن نجد فيه التوازن المفقود بين المثالية والواقعية.

فعندما نحقق حالة التوازن الشامل، نكتسب شخصية مستقلة تمكننا من أن نحدد بوضوح هويتنا ومن نحن، فنصبح قادرين على ممارسة الثقة بالنفس بسهولة، ونادراً ما نحتاج إلى مهاجمة الآخرين أو الدفاع عن أنفسنا فقط لضمان احترام استقلالنا، وبالتبعية فإننا نتجنب الغرق في صراعات مرهقة وغير مفيدة.

مرة أخرى، منطقة التوازن هي أشبه بالفلسفة، وأسلوب الحياة، وطريقة التفكير. إن هذه الفلسفة قابلة للتطبيق ومفيدة بعدة طرق مختلفة، ولكن فقط إذا كنت تفهم حقاً المعاني العميقة لتلك الفلسفة.. معرفة عامة يمكن تطبيقها في أي موقف تتعدد فيه العوامل، وتوجد فيه تناقضات كثيرة يجب حلها. والأمثلة لا حصر لها هنا، كالسياسة والإدارة والاقتصاد والصحة وحتى الفيزياء والديناميكا الحرارية.

في الواقع، يمكن تعريف العديد من المجالات والمواقف ببساطة على أنها فن وعلم إيجاد منطقة التوازن لشيء معين، من أجل تعظيم قيمة أو قيم معينة قدر الإمكان عن طريق الحفاظ على التوازن اللازم للعديد من العوامل المحددة.

إن امتلاك العقلية الوردية هو جوهر هذه الفلسفة لأنها لن تؤثر فقط على حياتك اليومية الشخصية، ولكنها ستعيد تشكيل كيفية استيعابك للعالم كله وترجمته وتصوره والتفاعل معه بعقلية مختلفة تماماً، وفي القلب من تلك الفلسفة وتلك العقلية تكمن حقيقة أن الكمال صفة لله وحده دون غيره.

النسخ واللصق الأعمى..

من الصور الذهنية الشائعة المرتبطة بالحكمة، هي صورة ذلك العجوز الحكيم الغامض الذي يحدثك عن أسرار الحياة بعبارات الألغاز فيها أكثر من المعلومات.. لكن الحقيقة أن الحكمة لا تقتضي هالات الغموض والرهبة تلك؛ فكلما كان الإنسان أكثر حكمة، كلما كان أقدر على التواصل مع الناس، والوصول إلى مستوى تفكيرهم لإيصال الفكرة والمعلومة.. يقول ألبرت أينشتاين "الفكرة اذا فهمتها جيداً، فإنك تستطيع ان تشرحها لطفل عمره ٦ سنوات، فان لم تستطع فإنك لم تفهمها بعد.."

ورحم الله علي ابن أبي طالب عليه السلام حين قال "خاطبوا الناس على قدر عقولهم.. " وهو ما لا يعني فقط كما يفهم البعض أن ينزل صاحب العلم والعقل الكبير إلى مستوى من هم أقل منه علماً وعقلاً؛ بل يعني أيضاً أن لكل إنسان، ولكل فئة من الناس مداخلة وطرائق تفكيرهم، والتي يحتاج محدثهم إلى أن يعرف مفاتيحها إن أراد إقامة اتصال فكري فعال بينه وبينهم.. فكما تقول الحكمة المأثورة "إن لكل مقام مقالاً.." سواء كان مقالاً مما تحدثه الألسنة، أو تحدث به الأفعال.

إن تبني طريقة واحدة في التفكير والتواصل مع الجميع يشبه قيامك بإرسال رسالة إلى رئيسك في العمل مثلاً ثم نسخها وإرسالها إلى أصدقائك وأقاربك ومن يعملون تحت إمرتك دون أن تقوم حتى بتعديلها لتناسب سياق الخطاب مع كل منهم.. مجرد نسخ ولصق!! تخيل مثلاً أن ترسل رسالة قصيرة إلى شريكك في العمل تخبره أنك قد قررت إنهاء الشراكة بينكما، ثم قررت أن تخبر زوجتك بما حدث فقامت بنسخ الرسالة نفسها ولصقتها ثم إرسالها إليها دون توضيح أو تعديل..

تهاني الحارة لقد فتحت للتو على نفسك أبواب الجحيم في الدنيا. ☺

ورغم أن هذا المثال قد يبدو مبالغاً قليلاً ولكنه موقف حدث فعلاً لأحدهم واحتاج إلى الكثير من المجهود لاحقاً لتصحيح الخطأ والتوضيح. ولكن ما يعيننا هنا هو أن ممارسة النسخ واللصق الأعمى بشكل عام شائعة ومنتشرة ليس ضمن نطاق التواصل فقط، بل في الكثير من جوانب حياتنا الأخرى..

في الحقيقة تعتبر ممارسة النسخ واللصق الأعمى وجهاً شائعاً آخر للتفكير القسري. فعادة نعتقد أن ما نجح مرةً من قبل يجب أن ينجح في كل مرة، بغض النظر عن الاختلافات في الموقف والمعطيات.. وتوقع أن الطريقة التي يحلُّ بها شخص ما مشكلة أو موقفاً معيناً ستحل مشكلة أخرى مشابهة دون أن نراعي الاختلافات في المكان والثقافة والظروف والوضع العام.

والأسوأ أنه حين نكتشفُ أخيراً أن هذا الحل المنسوخ لن ينجح، فإننا نتخلى عنه نهائياً دون التفكير في التعلم منه أو تغييره ليناسب الوضع الحالي الذي تتم معالجته، أو قد نقوم بتعديله بشكل سطحي دون أن نراعي جوهر الاختلاف.

مما يشمله النسخ واللصق الأعمى أيضاً، وهو ما يحدث كثيراً عندما يكون التفكير القسري هو العقلية النشطة التي نمتلكها، أننا نميل إلى نسخ سلوكيات الآخرين وأنماط حياتهم وأفكارهم وآرائهم، ثم لصقها في حياتنا وعقولنا دون أن نسأل أنفسنا عن مدى صوابها أو خطأها، ودون التفكير ما إذا كانت مناسبة لنا حقاً أم لا. إننا فقط نتصرف مثل الببغاء ونكرر ما يقوله أو يفكر فيه الآخرون بطريقة أو بأخرى؛ أو ربما نصبح بطريقة ما مثل قروود الشمبانزي وهي تحاكي بغباء تصرفات حراسها.

إن واحداً من أسوأ أشكال حدوث ذلك هو عندما نستنسخ حياة وسلوكيات نجوم الإعلام، سواء كانوا على التلفاز أو السينما أو وسائل التواصل الاجتماعي..

ففي كثير من الحالات، نقوم باستنساخ الممثلين، واللاعبين، والوعاظ، ورجال الدين، والسياسيين، والمؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي، بل وحتى الشخصيات التاريخية أحياناً.. نفعل ذلك دون وعي ودون أن نقف لنسأل أنفسنا أولاً ما إذا كانت عملية النسخ واللتصق هذه أمر إيجابي حقاً نضيفه إلى حياتنا أم العكس.

وهنا اسمح لي أن استطرد قليلاً وأعبر عن شيء بخاطري، فقد غدى القص واللتصق هوية العرب المفضلة، إنها تُذكرني دائماً بذلك المفلس الذي قرر استخدام برنامج الفوتوشوب الشهير لتزوير وطباعة النقود لعل ذلك أن يغنيه.

فنحن نعاني إفلاساً فكرياً ولكننا لا يخطر على بالنا أية حلول سوى استخدام الفوتوشوب لتزوير واستنساخ تجارب الآخرين.. تارة نقلد أهل الشرق، وتارة أهل الغرب، وطوراً نريد فيه أن نعود إلى الوراء ما يربو عن ألف سنة..

إنه فن القص واللتصق الذي لم يبرع فيه أحدٌ كما برع فيه العرب. تجده في السياسة، وتأمل معي مصطلحات من قبيل: الكونفدرالية، الجمهورية، الملكية، الخلافة، الحكم المدني، الحكم العسكري، الحرية، الديمقراطية.. ألم تغدو هذه المصطلحات وغيرها أصناماً يسبح البعض بحمدها، ويضربها البعض الآخر بأحذيتهم أو ينتعلها أحذية توصله إلى المآرب وذلك حسبما تقتضيه المصالح..

وتبقى في النهاية كل هذه المصطلحات مجرد أدوات محايدة، تنفع إن أحسن استخدامها في المقام المناسب، وتضر حين يحدث العكس، فالعبرة في النهاية هي بالنوايا، وأي نظام أو قانون لا يمثل حلاً، فالإنسان لا يعدم وسيلة للتحايل، فالأهم هو الرغبة الكامنة وراء القانون أو ما يسمى بروح القانون، وليس القانون ذاته..

فعلى سبيل المثال، فإن أقوى دولتين في العالم اليوم تقومان على النظام الكونفدرالي (روسيا، والولايات المتحدة) والدولة الإسلامية في عز مجدها كانت بشكل ما دولة كونفدرالية..

في الوقت نفسه فإن واحدة من أتعس دول العالم اليوم تحكم بنظام كونفدرالي (العراق)، وأخرى تسن السكاكين باسم الكونفدرالية المقدسة لتقطيع أوصالها (سوريا).

القوى العظمى في العالم تتنوع في أنظمة حكمها، فأكبر قطبين في العالم يطبق فيهما النظام الجمهوري، بينما بريطانيا في عز مجدها كانت وما زالت مملكة، والدولة العثمانية التي كانت يوماً أكبر دول العالم قامت على نظام الخلافة. ممالك العرب اليوم تنعم بالرخاء، وجمهورياتهم يسودها البؤس والشقاء.

الخلافة شهدت أزهى عصور العدل والرخاء حتى لم يجد الناس من يقبل الصدقة، وهي نفسها التي شهدت فظائع الحجاج وأعوام المجاعة..

المعجزات الاقتصادية الثلاث (ماليزيا وسنغافورة وتركيا) قامت على أيدي مدنيين، في حين بنيت نهضة كوريا الجنوبية، ومعجزة تشيلي الاقتصادية على يد جنرالات العسكر. سنغافورة وكوريا بناها علمانيون، وتركيا وماليزيا بنيت على يد من يحسبون على التيار الديني.

أزهى عصور الخلافة، وأقوى عصور روسيا والاتحاد السوفييتي، والمارد الصيني العظيم، بل وممالك العرب الثرية اليوم، كلها قامت بلا ديموقراطية، ونهضة العم سام وخليلته أوروبا اعتمدت الديموقراطية، هذه الديموقراطية صنعت نهضة دول عدة، وهي نفسها الديموقراطية التي صنعت هتلر وموسوليني، وتكاد تفرز لنا اليوم في أوروبا وأمريكا اليمين المتطرف حاكماً.. ويطول السرد ويطول..

ونظرة خاطفة أخرى على القص واللصق ولكن هذه المرة في الاقتصاد، فنحن دائماً بين ثلاثية جوفاء كاذبة، رأسمالية متوحشة، أو اشتراكية كاذبة، أو هجين مشوه يُزعم بأنه الاقتصاد الإسلامي، يميل تارة لهذه وتارة لتلك حسب ميول المتحدثين، ويرسم زوراً وبهتاناً على أنه المثال الأوحى للاقتصاد في الإسلام.

أما في الصحافة والإعلام فحدث ولا حرج، لا جديد أبداً..

مجرد تقليد أعمى لتجارب الآخرين، تارة بقليل فائدة لا ننكره، وأغلب الوقت بتفاهة وسخافة منقطعة النظير..

لقد تغلغل القص واللصق في مختلف جوانب حياتنا، تجده في التعليم، في الرياضة، وحتى طقوس حياتنا وعاداتنا اليومية لم تسلم من ذلك؛ نظامنا الاجتماعي والعائلي ونمط الحياة لم يعد أكثر من نسخة مشوهة نحكي فيها حياة هذا أو ذلك، أو ربما وهو الغالب أولئك..

حتى فهمنا وتعاطينا مع الدين وعلاقتنا بالله لم تسلم من القص واللصق..

فنحن لم يعد لدينا إلا صوراً نمطية، فإما أن نعيش كما عاش الصحابة رضوان الله عليهم قبل أكثر من ألف سنة، وإما أن نكفر كما كفر الشرق والغرب، أو نعيش فصاماً في ظل إسلام أميركي ليبرالي جديد يروج له البعض تحت اسم الإسلام الحداثي..

وكانما عُدّ لدينا المصدر والأساس الذي حدد لنا هذه العلاقة بين الإنسان وربه، وعرفها بوضوح تاركاً لنا حرية الاختيار، وأيضاً حرية التطبيق وفق ما تقتضيه القدرة والحاجة والظروف..

إن نتيجة كل ذلك القص واللصق هو تلك الكائنات المستفزة التي تصدع رؤوسنا ليل نهار بمختلف أنواع الشعارات؛ اقتصادية كانت أم سياسية.. أو حتى فكرية أو ثقافية أو دينية.. ثم لا تجد لتلك الشعارات أثراً في أفعالها أو تعاملاتها..

تجد هؤلاء منتشرون كالنار في الهشيم في كل تيار، فمدع الحرية والعدالة يكفر بها عند أول خلاف في وجهات النظر، ومدع الدين يلقي بالدين وراء ظهره متى ما اقتضت مصلحته ذلك، و... و.... إلخ

لقد غدا العرب اليوم يا صديقي مجرد تجسيد حي لقسرية التفكير، حيث السعي لفرض صورة نمطية ما، دون التقيد بمحتواها. فالمهم دائماً هو ديكور الصورة المزيف حتى تنال ضمايرنا نصيبها من المسكنات، أما المحتوى، فالمصالح فيه هي سيدة الموقف. وديموقراطيات العرب وأكاذيب من يسمون بالإسلاميين ونظرائهم العلمانيين خير شاهد على ذلك..

والسؤال الحقيقي هنا هو: متى نتوقف عن القص واللصق؟

متى نقرر أن نبتكر لأنفسنا ما يناسبنا من أنظمة وأفكار؟ متى نتوقف عن ترديد المصطلحات الجوفاء؟

أما آن للعرب أن يتحلوا بالشجاعة التي تدفعهم للتجديد وابتكار الحلول والنظم والفلسفات التي تناسبهم بدلاً من التقليد الأعمى؛ لا مانع بالتأكيد من الاستفادة من تجارب الآخرين، ولا ضرورة أو مبرر للتنكر لماضينا وثقافتنا وهويتنا وديننا..

فكل ما هنالك أننا بحاجة لأن نستوعب أن العمل والانتاج والابتكار والابداع لا يغني عنهم استخدام الفوتوشوب.

وعوداً على بدء.. فبشكل عام يجب أن نتجنب القيام بالنسخ واللصق الأعمى، وحين تُقرر استنساخ شيء ما لسبب وجيه، فتأكد قبل لصقه في حياتك من قيامك بعملية التحرير^(١) المناسبة حتى يلائم احتياجاتك، وتأكد أيضاً من أنك تقوم بلصقه في المكان الصحيح وبالحجم المناسب.

إن ذلك هو ما يقوم به الشخص العاقل الحكيم لأنه يمتلك تلك العقلية ذات القدرة المميزة على استيعاب الجديد، وربطه بما لديها من معلومات قديمة، والقيام بعملية التحديث الكامل لذاتها بشكل سريع يُمكنها من أن تكون دوماً حاضرةً وجاهزةً للتعامل مع مستجدات الأمور؛ وتكييفها والتكيف معها دون أن تكون بحاجة في أغلب الأوقات إلى إجراءات استثنائية عميقة الأثر أثناء هذا التحديث؛ فلا تتسبب لصاحبها باختلال معرفي، أو وجداني، أو شعوري.. وعادة ما يرجع ذلك إلى نجاح هؤلاء بتبني مفاهيم التعلم الإيجابي بشكل أو بآخر.

(١) المقصد هو التعديل والتحسين تشبيهاً بما يفعله المحررون في الصحف بالأخبار ومقالات الكتاب قبل نشرها.



التعلم الإيجابي..

"إن التعلم ليس مجرد معرفة الحقائق، بل هو تدريب العقل على التفكير..."

فجوةٌ في الإدراك..

إن الانحصار البيئي في المجتمعات المدنية الحديثة، واعتماد مبدأ التعليم الموجه والمقيد كخيار اجتماعي أساسي، يؤدي في النهاية إلى تكون فجوة إدراكية لدى الفرد؛ تتمثل في العجز عن إدراك الكثير من المفاهيم والحقائق بشكل عميق، رغم الفهم المنطقي الظاهري لها؛ وهو ما يؤدي إلى بنية فكرية ضحلة وسطحية، مهزوزة القوام بشكل يجعل اتخاذ القرارات المصيرية عملية صعبة، يشوبها الكثير من الأخطاء، وأحياناً الكوارث؛ في حين يكون اتخاذ القرارات الروتينية اليومية خاضعاً بشكل شبه كلي لمنظومة تقليدية محدودة.

ويزيد الفجوة تعمقاً الإسراف في المادية، تحت وطأة وقسوة الفكر العلمي المادي البحت الذي انتشر شرقاً وغرباً، وما حمله معه من إرهابات يمكن وصفها بأخلاق المادية.

وما يزيد الطين بلّةً، أن مصادر التعلم الأخرى كوسائل الإعلام، (خصوصاً الأفلام والمسلسلات) وكذا الكتب الثقافية، وألعاب الفيديو؛ ما برحت تعرض صوراً مثالية تتسبب في صدمة شعورية وفكرية تحدث عند محاولة تطبيق تلك المثاليات على أرض الواقع، وترسخ بقصد أو بدون قصد فكرة أن الخير محله الخيال والأفلام وسطور الكتب. وحتى حين تلتزم تلك الوسائل بعرض الصور الواقعية، فإنها بكل أسف تعرض تلك الصور بأسلوب مبهر يرسخ في الذهن بشكل غير مباشر فكرة أن هذه الصور الواقعية قوانين حياة ثابتة؛ وأن الهدف يجب أن يكون الاندماج فيها، والانسحاق لها، دون ممانعة، أو تفكير، أو تساؤل؛ ناهيك عن محاولة التغيير أو التحسين.

إن هذه الفجوة الإدراكية التي تتكون لدينا، هي واحدة من العوامل الرئيسية التي تؤدي في النهاية إلى انتشار أشبه بانقراض النار على الهشيم لذلك الأسلوب العقيم في التفكير الذي يصرخ في أذهاننا طوال الوقت بأن المثاليات الأخلاقية قائمة في الكتب والأفلام فقط، وأنها بعيدة عن الواقع.

إن التناقض الشديد الذي يعيشه الإنسان بين ما يتعلمه وبين ما يراه من حوله في الواقع، دون أن يمتلك القدرة على إسقاط ما يتعلمه على ما يفعله هو أو الآخرون من حوله؛ تكون نتيجته الحتمية نشوء تلك الفجوة الإدراكية، أو الطبقة العازلة التي تجعل العلم بمفهومه الراقي إجمالاً مسألة غامضة غير مفهومة ولا مبررة.. حتى أنه قد يصل المرء في مرحلة ما إلى التساؤل عن جدوى هذه العلوم، وربما أصبح شعاره المقولة العامية الشهيرة "إن العلم لا يُكِل بالبادنجان..".

إن التعليم المقيد والموجه عموماً هو العامل الرئيسي في تكون هذه الفجوة، حيث الاعتماد على التلقين (سواء في دور العلم أو من خلال وسائل الإعلام)، أو الاعتماد على الفهم النظري دون الممارسة العملية (سواء كانت ممارسة مادية ملموسة، أو ممارسة شعورية معنوية). ومن هنا تبلورت فكرة الأنشطة الحرة في المدارس والجامعات لمواجهة هذه المشكلة؛ وتبلور أيضاً جزء صغير من فكرة الأنشطة التطوعية والخيرية المنظمة عموماً.

لكن قلة الوعي بأهمية ممارسة هذه الأنشطة كرادف لعملية التعليم الموجه، أدى إلى ظهور أجيال تعاني بشدة من هذه الفجوة الإدراكية.. فصارت قسرية التفكير معلماً رئيسياً من معالم حضارة الإنسان.. فمال جزء من الناس إلى الإفراط في المثاليات حتى انفصل بعضهم تماماً عن الواقع؛ ومال الجزء الآخر للإفراط في الواقعية والبراجماتية حتى غدت المثاليات الأخلاقية بالنسبة لهم عقبةً بدل من أن تكون هدفاً.

إن التعامل مع العقل البشري على أنه صفحات بيضاء، يتم ملؤها بالمعلومات وتكديسها فيها قد يساعد في نمو بعض الوظائف المختلفة للعقل كل على حدة؛ لكنه في النهاية لا يضيف كثيراً فيما يتعلق بتكامل وظائفه وأدائه الكلي، وتكاد محصلته أن تكون صفرًا في ما يتعلق بهذا الجانب. إضافة المعلومات الجديدة إلى المحصلة المعرفية للإنسان واحدة تلو أخرى، دون إعطاء الفرصة لحدوث الربط المناسب بين مختلف المعلومات، جديدها والقديم منها.. يفقد هذه المعلومات الكثير من قيمتها عملياً.. حيث تصبح أيضاً ومخزوناً مكديساً في مخازن العقل البشري، مع حدٍ أدنى من القدرة على التفاعل معها والاستفادة بها.

إننا لا نتحدث هنا عن الجدل التقليدي حول الحفظ والفهم في أساليب التعليم؛ بل افترض أن هذا الجدل محسومٌ لديك، وأنتك تدرك دون شك أن تنمية واعتماد كلا الجانبين بشكل متوازن هو أمر أساسي؛ فلا الحفظ وحده يغني، ولا الفهم وحده يكفي. إن ما نحن بصدد الحديث عنه هنا هو قضية أخرى ترتبط بتكوين الخبرات الشعورية السليمة، التي تسمح للمرء أن يربط بشكل إيجابي بين ما يقرأه ويتعلمه، وبين حياته اليومية.

إذا أردت أن تتخيل مدى صعوبة الموقف الذي تجد عقولنا نفسها فيه أمام تيار الإغراق بالمعلومات هذا.. فتخيل معي أنك واقفٌ في الأرشيف الورقي لمؤسسة عملاقة.. تخيل نفسك واقفاً أمام أكوام وأكوام من الأوراق التي سبق على مدى سنوات طويلة أن كتب كلاً منها أحدهم في وقت ما؛ ودعنا نفترض أن المسؤول السابق عن هذا الأرشيف لم يهتم كثيراً بالقيام بأي نوع من التصنيف أو الترتيب الحقيقي لها، واكتفى بتنظيمٍ شكليٍ لحفظ جمال ورونق المكان، وترتيب الوثائق القريبة العهد فقط...

والآن أنت واقف أمامها، وقد أصبحت فجأة المسؤول عن هذا الأرشيف.. وطلب منك أن تستخرج جميع الوثائق التي تحمل إمضاء فلان من الناس. إن فلاناً هذا كان يعمل حيناً في قسم ما، ثم انتقل إلى قسم آخر، ثم قسم ثالث، ثم ترقى أخيراً، وأصبح مديراً، قبل أن يرحل عن المؤسسة منذ بضعة سنوات.

تخيل معي الآن كيف يمكن لك أن تقوم باستخلاص هذه الوثائق المطلوبة، من وسط تلك الأكداس من الورق غير المصنف؟! إنها تبدو لك أكواماً لا منتهية من الأوراق، ووحدها مأساة شديدة الوطأة هي التي ستقودك إلى المرور عليهم ورقة تلو أخرى.. في عملية ستستغرق عشرات إن لم يكن مئات الساعات.

أما في الغالب.. فإنه مالم يكن لاستخراج تلك الأوراق أهمية قصوى، تتعلق بقضية حياة أو موت.. فإنك ستقوم بالمرور السريع على بضعة ملفات على السطح، تستخرج منها ما تصل إليه يديك، ثم ستتوقف عند هذا الحد. وهذا هو بالضبط حال عقولنا مع استمرار إغراقها بالمعلومات، دون تطوير هيكل فعال لعمليات الاسترجاع والمتابعة لمختلف المعلومات.

فمع مرور الوقت تجد نفسها ضائعة، ولا تملك رفاهية قضاء كل ذلك الوقت لتتبع جذور المعلومات وربطها، فتكون المحصلة عدم الاستفادة بأغلبية هذه المعلومات التي أفنيت عمرك في جمعها داخل مخازن الذاكرة.

إن هذا النوع من التعلم؛ يغلب عليه أسلوب الحفظ عادة، ويحدث فيه بعض من الفهم بطبيعة الحال في أحيان كثيرة.. في حين يغيب عنه الإدراك بمعناه الحقيقي... إن الفرق بين حدوث عملية الإدراك في التعلم الإيجابي وعملية الفهم في التعلم السلبي أشبه ما يكون بالفرق بين تناول وجبة من اللحم المشوي وبين تناول كسرات من الخبز على رائحة الشواء.

يعود السبب في ذلك إلى غياب الخبرة الشعورية المرادفة للمعلومة النظرية، إذ يؤثر ذلك الغياب بشدة على قدرة عقولنا على تكوين الروابط بين المعلومات المختلفة بشكل فعّال، بما يؤثر في النهاية على نمو مستوى الإدراك لدى الإنسان، ولذلك نسميه بالتعلم السلبي^(١).

تأثر الإدراك بالتعلم السلبي..

اختلف المختصون حول تقسيمات متعددة لأنواع الذكاء^(٢) التي يمتلكها الإنسان، وعلى الأرجح أنها جميعاً صحيحة طبقاً للزاوية التي يتم النظر منها إلى الموضوع، ولكل منها غرضه وفائدته.

ودون الدخول في هذا الخلاف فإن ما يعيننا بالدرجة الأولى أن هناك تقسيماً عاماً لا يكاد يكون عليه خلاف، وهو انقسام الذكاء لنوعين رئيسيين: ذكاء القدرات المختلفة، والذكاء الكلي.

حيث الأول هو الذكاء في كل قدرة أو وظيفة عقلية على حدى، ويشمل ذلك من ضمن ما يشمل: القدرات الحسائية، والمنطقية، والتخيل، والذكاء الاجتماعي... إلخ.

(١) التعلم السلبي يمكن تصنيفه نوعان، تعلم سلبي من حيث المحتوى، حيث المادة المتعلمة نفسها سلبية كتعلم الرذائل مثلاً، وتعلم سلبي من حيث الأسلوب، حيث المحتوى يفترض أنه إيجابي، ولكن الأسلوب يجعل نتيجة عملية التعلم سلبية، وهذا هو التعلم السلبي الذي نعيه هنا أكثر في هذا السياق.

(٢) لمزيد من التفصيل حول بعض أنواع الذكاء يمكنك الرجوع لنظرية الذكاء المتعدد لهوارد جاردنر أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد الأمريكية في كتابه الشهيرين "إطارات العقل" (١٩٨٣)، و"إعادة تشكيل الذكاء" (١٩٩٩).

في حين يمثل الذكاء الكلي محصلة تفاعل كل هذه القدرات سوياً. في الماضي كانت تتم محاولة قياسه من خلال اختبار نسبة الذكاء (IQ Test) والذي تبين لاحقاً ضعفه في قياس الذكاء الكلي، نظراً لمحدودية عدد القدرات التي يقوم بقياسها، ووجود عدد كبير من القدرات التي لا يمكن قياسها بتلك الطريقة، مثل القدرات الاجتماعية على سبيل المثال؛ وكذلك عامل النسبية، حيث يظل السؤال المطروح عن المرجع الذي يمكن القياس بالنسبة إليه، ما هو؟ أو من هو؟

وبغض النظر عن مدى إمكانية القياس الحسابي للذكاء عملياً، فإننا نستطيع من الناحية النظرية على الأقل أن نصفه من خلال معادلة بسيطة يظهر من خلالها أهمية نوع محدد من القدرات وهي قدرة الإدراك الكلي، أو قدرة الربط والمفاعلة المرتبطة بتطور الأداء الكلي للمنظومة العقلية. فكل زيادة في قدرة الربط والمفاعلة، تضاعف مقدار الذكاء الكلي وتقفز به قفزة واضحة، في حين أن كل زيادة في القدرات الأخرى تزيد مقدار الذكاء الكلي بنسبة صغيرة فقط؛ وغني عن القول أن هذا لا يعني إطلاقاً عدم أهمية تنمية تلك القدرات الأخرى.

الذكاء الكلي هو المحصلة النهائية لتفاعل جميع أنواع الذكاء الأخرى.. ويساوي حاصل جمع مختلف القدرات مضروباً في مقدار قدرة الربط والمفاعلة بين هذه القدرات.

الذكاء الكلي = قدرة الربط والمفاعلة × محصلة جمع ذكاء القدرات المختلفة

إن أكبر تأثير للتعليم السلبي هو عدم تنمية قدرة الربط والمفاعلة بشكل كافٍ وهو ما ينعكس بشكل واضح على أداء منظومتنا العقلية والفكرية.

قد يتبادر إلى الذهن للوهلة الأولى، أن التعلم الإيجابي هو النقيض من التعلم السلبي.. حيث الحرية المطلقة، وانعدام القيود في عملية التعليم؛ ولكن الحقيقة أن الأمر ليس كذلك تماماً، فهو مفهوم مركب قائم على عدد من المفاهيم التي تمتزج سوياً مع بعضها البعض، لتكون لنا في النهاية ما يسمى بالتعلم الإيجابي؛ وسأحاول هنا في الصفحات القليلة القادمة استعراضها بطريقة مبسطة ولطيفة.

من المحكمة إلى المدرسة..

"أنت مذنب، أنت مخطئ، لقد فشلت..." إنه استدعاء تقليدي يصرخ به ممثل الادعاء بداخلك للمثول أمام محكمة الذات؛ قد تستجيب وتمثل أمامها مدافعاً عن أفعالك، فتحصل على البراءة.. أو تدان وتسعى للتكفير عن خطيئتك.

أو ربما لا تستجيب أصلاً.. وتتجاهل أن هناك قضية قد رفعت من الأساس، وتدعها تسقط بالتقادم، أو حتى بجهود محامي الذات الفهلوي الذي لا يتردد في إفساد الأدلة قبل العرض على القاضي. ولكن القضية ربما تتطور أيضاً، وتصبح الجُنحة جريمة؛ فتقودك شرطة حفظ النظام داخل الذات إلى ملاقاته مصيرك.

إنها تلك الشرطة التي تنظم المرور داخل عقلك، فتساعد على تخفيف ازدحام الأفكار، وترشدك إلى الطرق الصحيحة السالكة؛ تعطيك إنذارات وغرامات ومخالفات معقولة، تنبهك بها إلى أخطائك البسيطة دون توحش. وهي أيضاً التي تعلن التأهب والطوارئ، وإجراءات القمع الاستثنائية للذات، حتى بدون محاكمة عادلة؛ وذلك حين تستشعر أن النظام يسقط ويتلاشى، وأن الفوضى تستشري...

لكن إبقائها متأهبة ومستنفرة طوال الوقت، مطبقة لقوانين حالات الطوارئ، تقودك بها في كل لحظة إلى المحاكم التفتيش الاستثنائية، متذرة بأتفه التهم؛ يقود كل ذلك في النهاية إلى ثورة داخل الذات.

ثورة وقودها الغضب، والإحباط، والشعور بالاضطهاد. فالمهمة الأصلية لهذه الشرطة، أن تكون راعية لحفظ النظام، دون تغول أو استبداد، تقودك إلى المحكمة عند كبائر الذنوب والأخطاء فقط؛ وتقودك حين تفعل إلى محكمة عادلة رشيدة، غرضها الأسمى ليس التقرير والعقاب، بل تحقيق العدالة، ودفع المنظومة كلها باتجاه التطور والارتقاء، وتصويب الأخطاء.

ويطل السؤال المُلح برأسه هنا؛ أما من وسيلة لتقويم الذات، وتصويب سلوكها، سوى اللجوء للمحاكم والقضاء؟ أليس الأصل في شرعة القانون هو أن يكون اللجوء للقوة والمحاكم استثناءً وليس القاعدة؟ وأن يكون فقط حين تفشل كل الوسائل الأخرى، في الدفع نحو تحقيق العدالة، أو الحفاظ على النظام العام.

يطرح العقلاء دوماً المدرسة كإجابة على ذلك التساؤل عن القاعدة. حيث نتعلم لحظة بعد أخرى، ويوماً بعد آخر؛ نتعلم دروساً جديدة نستخلصها من الخطأ تلو الخطأ، فُتسهم في تطوير سلوكنا نحو الأفضل مع صباح كل يوم جديد.

إن النشاط المستمر لهذه المدرسة، يساعدنا على بناء الرؤية السليمة، والمسار المناسب لإرادتنا الكلية. وهو أيضاً حجر الأساس في بناء إرادتنا اللحظية بالشكل السليم؛ بحيث تكون أكثر نضجاً وتوافقاً مع الإرادة الكلية؛ في نفس الوقت الذي تكون فيه أكثر قدرة على الموازنة بين متطلبات هذه الإرادة الكلية، وبين معطيات الواقع.



أولى دعائم التعلم الإيجابي هي السُّلطة الذاتية الرشيدة التي تحقق
التوازن بين:



مدرسة الذات



شرطة الذات



محكمة الذات

حيث التعلم هو الأصل، والتصويب والتوجيه هما المشجع والرادع في
نفس الوقت.. وتبقى المحاكمة هي الاستثناء عند الضرورة.

بناءً مستمر..

إن كياننا وذاتنا هي محصلة عملية بناء مستمرة، وتراكم للخبرات المعرفية والشعورية
وللقناعات أيضاً كما سبق أن رأينا في الفصل السابق. إن عملية التربية شديدة الشبه
ببناء المنشآت، حيث تُحفر القواعد وتُنصب الأساسات في المراحل الأولى، ثم تملأ
الطوابق بعد ذلك واحداً تلو الآخر؛ ومع كل مجموعة معارف جديدة، تملأ ذاتنا طبقاً
جديداً في سماء هذا الوجود. وإن شئت الدقة.. فإن العملية أكثر شبيهاً بنواة كروية،
تنمو حولها بالتتابع عدة طبقات تتراكم فوق بعضها البعض، فيزداد حجم الكرة مع
مرور الوقت. إن كل طبقة منها تتكون من هيكل شعوري صلب، تشكله الخبرات
والتجارب الشعورية، ليكون بمثابة الدعائم لهذه الطبقة؛ ويغطي هذا الهيكل بمادة
رخوة من المعرفة المجردة والمعلومات..

وكلما زادت صلابة الهيكل.. كلما ازدادت معه متانة الطبقة. وبالمقابل.. فكلما زادت نسبة المكون المعرفي المجرد، غير المتفاعل (أو غير المتداخل) مع الهيكل الشعوري الصلب، كلما ازدادت رخاوة الطبقة وهشاشتها.

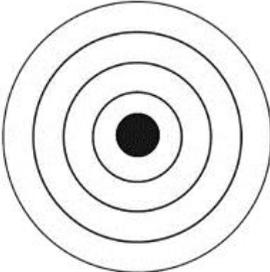
إن بعض الطبقات تتكون تقريباً من معارف مجردة فقط، حيث تكاد تنعدم فيها الخبرات الشعورية؛ ولذلك تجدها رخوة وضعيفة جداً، وقابلة للانضغاط أو الانسحاق أحياناً، أو التفتت والتلاشي أحياناً أخرى؛ إذ تهتز بسهولة أمام الصدمات المعرفية أو العاطفية. تنشأ مثل هذه الطبقات في الأغلب من ممارسة التعلم السلبي، المليء بالمعلومات المجردة التي لا تصاحبها تجارب شعورية. وفي المقابل فإن أصلب الطبقات هي تلك التي يتجانس فيها المكون المعلوماتي الرخو للطبقة، مع الهيكل الشعوري الصلب لها؛ وذلك من خلال التجارب الشعورية العميقة، التي تصهر كلا المكونين ليكونا معاً مادة الحكمة المتجانسة الصلبة، والتي تملأ كامل الحيز المتاح للطبقة؛ فتكون النتيجة طبقات أكثر ثباتاً في مواجهة الزلازل، والعواصف، والأعاصير التي تسببها تلك الصدمات العاطفية والمعرفية.

حين نتعرض لصدمة ما.. فإن طبقة أو أكثر تتعرض بداخلنا لهزة عنيفة، قد تهدم بعض أجزائها فاسحة المجال لعملية إعادة التشكيل والبناء التي تحدث لاحقاً. في بعض الأحيان تكون الهزة شديدة بما يكفي لأن تتسبب في حدوث انهيار كامل لطبقة أو حتى عدة طبقات. إن شدة الصدمة، ومدى متانة الطبقة التي تتعرض لها، هما اللذان يحددان مقدار الانهيار الذي تتعرض له تلك الطبقة.

وفي كلتا الحالتين فإن عملية الهدم تلك يترادف معها قدر من الشعور بالكآبة والحزن.. ولكن ذلك ليس أمراً سلبياً بالضرورة؛ ففي كثير من الأحيان يكون هذا هو ما نحتاجه لكي نبدأ من جديد بناء الطبقات بشكل أكثر صلابة ومتانة.

إن عملية إعادة التشكيل والبناء ليست دائمة إيجابية، وما يحدد كونها سلبية أم إيجابية هو ردود أفعالنا على الصدمة بالدرجة الأولى، مع قدر من التأثير للظروف المحيطة، وكذلك طبيعة الصدمة ذاتها. وبحسب عمق الطبقة التي تصاب بالهزة أو الزلزال، يكون الاهتزاز والتشوش المرادف في كياننا وأذهاننا؛ فكلما ازدادت الطبقة عمقاً، كلما زادت شدة هذه الهزة التي تتعرض لها ذواتنا.

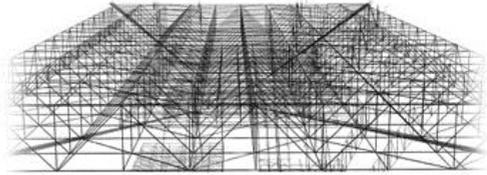
ولك أن تتخيل ما يحدث للإنسان حين تتعرض النواة لهزة شديدة مدمرة، في وقت تكون فيه في حالة رخوة. كما يمكننا الآن أن نستوعب أيضاً بشكل أكثر وضوحاً، ذلك السبب الذي يجعل البعض شديدي الثبات بشكل ملهمٍ لمن حولهم أثناء المحن والشدائد.



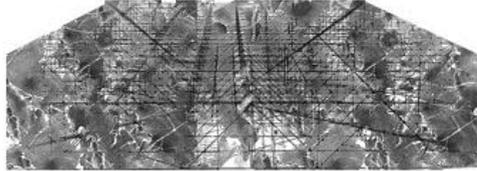
التركيب الطبقي للذات



تكوين طبقة هشّة بلا دعائم شعورية



الهيكل الشعوري للطبقة



طبقة متوسطة الصلابة حيث يغلف المكون المعرفي الرخو الهيكل الشعوري

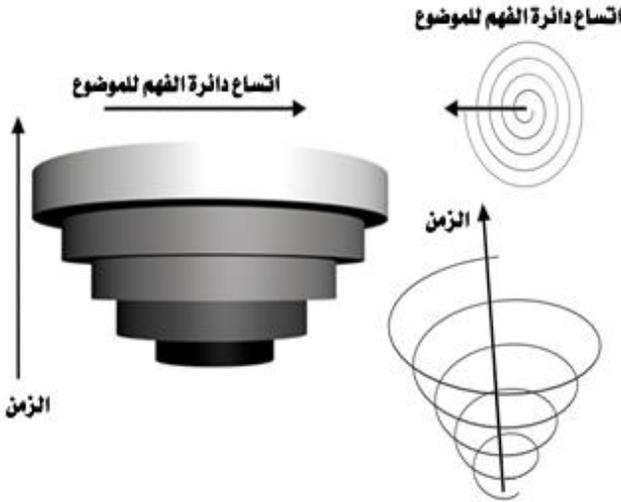


طبقة شديدة الصلابة مكونة من تراص أحجار الحكمة متلاحمة مع الهيكل

التركيب الطبقي للذات

إن الخلاصة هنا هي أن عملية تربية الذات وبنائها عملية مستمرة من الهدم والبناء لطبقات الذات، سواء بشكل جزئي أو كلي؛ وفي وقت ما نصل إلى قدر كافٍ من الثبات النسبي للطبقات الداخلية، وقدر معقول من القدرة على إعادة البناء السريع المتوازن للطبقات الخارجية، والتي بطبيعتها تكون دوماً أكثر عرضة للهدم والتجديد طوال الوقت. إن هذا البناء المستمر للطبقات المتتالية، هو الذي يرتفع بنا مع الوقت على محور المعرفة داخل لولب منطقة التأثير الذي تحدثنا عنه سابقاً.

لكن المصادفة هنا هي أن استيعابنا للمعرفة أو لأي موضوع أو فكرة يحدث في الحقيقة بنفس الصورة اللولبية؛ حيث تتسع دائرة فهمنا للموضوع مع كل طبقة جديدة تبنى؛ فيمثل مقدار الفهم للموضوع مساحة الدائرة، في حين يمثل الارتفاع الحصيلة التي نجمعها من المعلومات مع مرور الزمن، على شكل طبقات متتالية.



الاتساع اللولبي لدائرة الفهم

التجربة الشعورية..

إن أي تجربة شعورية يمر بها الفرد أثناء عملية التعلم، حتى وإن كانت غير متعلقة بعملية التعلم ذاتها، فإنها تؤدي إلى نوع من الترسيخ للفكرة أو المعلومة، سواء كانت تجربة إيجابية أو سلبية. ففي غياب التجربة الشعورية، تكون عملية التعلم مجرد عملية تلقين وحقن بالمعلومات، وتكديس لها في مخازن الذاكرة. فالتجربة الشعورية هي التي تحفز العقل على تكوين هياكل الربط الفعالة بين المعلومات والمعارف المختلفة.

قانون التجربة الشعورية..

كي تكون عملية إيجابية وفعّالة، فإن أي عملية تعلم لا بد أن تترافق بتجربة شعورية.

يقول الدكتور سلمان العودة^(١) "العلم لا يُؤخذ بالقراءة والحفظ وحسب؛ بل إن حرارة التجربة والمعاناة تُنضجُ العقل، وتُلَقِّحُه بأهم العلوم وأنفعها، وأكثرها احتواءً على الروح البناءة". إن التجارب الشعورية التي نمر بها تزامناً مع عملية التعلم (واحدة كانت أو أكثر)، تترك بصماتها المختلفة في تعميق استيعابنا للمادة موضوع التعلم؛ سواء من جانب ما بعينه، أو من عدة جوانب مختلفة، وذلك حسب طبيعة الموضوع، وطبيعية التجربة، وشدة تأثيرها؛ وبغض النظر عن مدى صحة وصواب المعلومة نفسها، فتلك قصة أخرى. فالتجربة الشعورية قد تعمق معلومة أو فكرة خاطئة، كما قد تفعل بالفكرة الصحيحة تماماً، فهي آلية محايدة...

(١) سلمان بن فهد بن عبد الله العودة (ولد عام ١٩٥٦م) عالم دين ومفكر سعودي، والعبارة منقولة من حسابه الشخصي على موقع تويتر.

بل إن التعلم السلبي في حد ذاته هو نوع من التجربة الشعورية التي ترسخ المفاهيم الخاطئة التي يقوم عليها. وواحدٌ من أوضح الأمثلة على تأثير التجربة الشعورية المستقل عن مدى صحة المعلومة، هو حالات الرُّهاب أو الفوبيا (Phobia) التي يصاب بها البعض بعد الحوادث، وأيضاً الوسائل التي يتم اتباعها لعلاج مثل هذه الحالات من خلال التعرض التدريجي للتجربة الشعورية مرة أخرى بشكل إيجابي.

إن الروايات الأدبية، والأفلام السينمائية، والمسلسلات التلفزيونية، وحتى ما يسمى بالبرامج الحوارية والإخبارية؛ تقوم جميعها على نفس هذا المبدأ.. حيث تزامن نقل المعلومة إلى المتلقي مع تجربة شعورية من نوع ما، تتضمن بقية محتويات الرسالة، محمولة على موجات وترددات البث العاطفي بكل أشكاله؛ الحزين منها والمبهج، وكذا المشوق والمحبط.

إن مبدأ التجربة الشعورية المرافقة للمعلومة، هو الوسيلة التي تقوم من خلالها وسائل الإعلام بتشكيل الرأي العام عند الأحداث السياسية مثلاً؛ وذلك أيضاً هو سر تأثيرها على المستوى الأخلاقي والفكري للمجتمع، سواء كان تأثيراً سلبياً أو إيجابياً.. رغم أن الواقع يشير إلى أنه في أغلبه سلبي.. إذ تجرد في الغالب التجربة الشعورية من فائدها الإيجابية في كثير من الأحيان بعرض الصور المثالية، أو التجارب الشعورية الناقصة والمحدودة، أو حتى إيصال الرسائل الخاطئة ممزوجة بالصحيحة دون تمييز؛ بما يؤدي في النهاية إلى تكوّن خبرة عميقة مشوهة، قد يكون ظاهرها إيجابي، لكن حقيقتها في العمق شديدة السلبية.

ومن بين جميع التجارب الشعورية فإن هناك واحدة أساسية لا بد من توفرها لحدوث أي عملية تعلم.. إنها الرغبة في التعلم.. فما لم ترغب في تعلم درس ما، فإنك على الأغلب لن تتعلمه، وعلى أقل تقدير فإنك لن تتعلمه بالشكل الصحيح...

حتى أن الحياة قد تظل تكرر علينا نفس الدرس مرات ومرات إلى أن نقرر أن نتعلمه ونفهمه، وحينها تتوقف الحياة عن تكراره.

إن فكرة الرغبة تقودنا إلى الحديث عن عدد من المبادئ الأخرى المهمة للتعلم الإيجابي كالاستكشاف وذاتية التعلم؛ ولكن دعنا أولاً لنلقي نظرة أقرب على الآلية التي تعمل بها التجارب الشعورية ضمن عملية التعلم.

إن التجارب الشعورية أنواع متعددة، فقد تكون التجربة أحياناً هي بحد ذاتها عملية تعلم، ولأخذ مثالاً من قصة تقليدية نوعاً ما، يرويها لنا أحدهم عن تجربته.

"عبرت في منطقة وسط المدينة ذات مرة ساعة الذروة، و بسبب الضيق والضجر من الزحام تعلمت بطبيعة الحال أنه يجب تجنب هذا المكان في مثل هذه الساعة من النهار، ما لم تكن هناك ضرورة تبرر التعرض لهذا الشعور مرة أخرى".

إن حدوث التجربة يُمكنّ العقل من ربط الدرس المتعلم بمفاهيم أخرى متعددة، قد لا تبدو ظاهرة للوهلة الأولى.. فمثلاً قادت تجربة الازدحام هذه صاحبها لأن يستوعب المزيد من الأمور، إذ يضيف قائلاً:

"في تلك اللحظة تمكنت من استيعاب عذر صديق تأخر عليّ البارحة واعتذر بالازدحام، ولم ابتلع ذلك العذر في حينها. وتفهمت أيضاً لماذا رفضت زوجتي بشدة منذ بضعة أسابيع ذهاب أخيها إلى نفس المنطقة قبل أن يحضر لها غرضاً من السوق، بل وأيضاً لماذا يكون بعض سائقي سيارات الأجرة في حالة مزاجية سيئة في مثل هذا الوقت من النهار".

وقد تساعدك التجربة أيضاً على استيعاب بعض المواضيع التي قد لا تكون ذات ارتباط مباشر بموضوع تجربتك، وذلك من خلال الاستدعاء والتحليل المتتالي للأفكار..

يتابع صاحبنا الحديث قائلاً: "مما دار بخلدي في تلك اللحظات أيضاً، أن الازدحام يستهلك الوقت، وحين يضيع الوقت في الطريق يتأخر الموظفون عن أعمالهم، قد يتسبب ذلك لهم بجزاءات وعقوبات فيتأثر مستواهم المادي والمزاجي، إن تعكر المزاج شيء غير مرغوب ويتسبب في المتاعب الصحية.

لقد استوعبت فجأة لماذا قرر صديقي وبشكل مفاجئ وغير متوقع أن يستقيل من وظيفته التي تُدر عليه دخلاً كبيراً، وتحفظ له مكانة اجتماعية مرموقة؛ وافتتح بدلاً من ذلك متجرًا صغيراً لبيع الأحذية الجلدية قرب منزله؛ تعجبت من ذلك القرار حينها، لكنه دافع عنه قائلاً ببساطة أن ذلك يشعره براحة أكبر!!

لقد ساعدتني هذه التجربة على أن استوعب لماذا بدا متناغماً بشدة مع الفكرة، في الوقت الذي كدت أجنّ فيه من تصرفه حينها، فقد بدى لي غير منطقي تماماً وكأنه قد فقد عقله..".

ثم يضيف: "وفي وسط هذا الازدحام، رأيت ولداً صغيراً يعبر الطريق بطريقة طفولية بريئة ومرحة، فتذكرت أولادي.. ثم لا إرادياً ربطت هذه بتلك وخرجت بنتيجة جديدة؛ إن رغبة صديقي في قضاء المزيد من الوقت مع أطفاله ربما كانت سبباً منطقياً آخر لذلك القرار الذي اتخذه.

خلُصت بعد ذلك إلى درس من نوع مختلف؛ إن للعمل الحر ذو الدخل البسيط مزاياه، كما أن للعمل عالي الأجر في الشركات الكبرى مزاياه من نواحٍ أخرى أيضاً. ربما عليّ إذن أن أعيد النظر في نصيحتي الدائمة التي لا أنفك ألح بها على جميع من حولي بأن يحاولوا إيجاد عمل في شركة كبرى، وأن أدع كل منهم يختار ما يناسب ظرفه، وأن أكتفي بعرض مزايا هذه وتلك من وجهة نظري."

وأخيراً خرج صاحبنا بدرس مختلف تمام الاختلاف عن الموقف الذي كان فيه، إذ يختم حديثه قائلاً: "ثم خلصت أخيراً بعد كل شيء إلى درس جديد تماماً، بدا أنه الأهم على الإطلاق؛ ربما أن أسلوبَي اللوح في النصيحة مدفوعٌ بمنطق ناقص أو غير كامل؛ وربما آن الأوان لأن أُغير ذلك الأسلوب وأصبح أكثر انفتاحاً على فهم وجهات نظر الآخرين، وأقلَّ إلحاحاً حين أعطي النصائح".

لقد كان هذا مجرد مثال تقليدي بسيط يظهر لنا ما للتجربة الشعورية من كيفية ونتائجٍ مختلفٍ عند التعلم؛ سواء من حيث التشعب، أو من حيث الفائدة لعملية الربط بين المعلومات في المنظومة الفكرية؛ وما تقوم به من مزاججة بين تخزين المعلومات، وربطها، وتحليلها، واستخلاص النتائج منها في آن واحد.

إن القيام بتجربة ملموسة لمبدأ أو فكرة ما، هو نوع آخر من أنواع التجارب الشعورية الذي يساعدك في توسيع إدراكك لهذا المبدأ، إن هذه الحقيقة هي السبب الرئيسي الذي دفع إلى ابتكار ما يسمى بالمحاكيات (Simulators) وذلك قبل أن يتوسع استخدامها لاحقاً لأغراض المتعة والترفيه.. إن الدرس من القراءة أو الحديث عن تعرض الفسفور للاشتعال فور تعرضه للهواء، مختلف تماماً عن طبيعة الدرس الذي تتعلمه في حادثة عارضة داخل معمل المدرسة، حين تنسى إضافة المزيد من سائل الحفظ إليه لعزله عن الهواء.

حين تقرأ عن كيفية تحديد الاتجاهات بواسطة الشمس أو النجوم، فإن تلك المعارف تظل مجرد معلومة تعرفها.. لكن استدعاءها مرة أخرى بعد بضع سنوات سيكون أمراً صعباً جداً.. أما إذا مررت بالتجربة الشعورية، وقمت باستخدام تلك المعرفة عملياً في أحد مخيمات الكشافة الصيفية، فحينها يترسخ ذلك المفهوم بشكل آخر يجعل استدعاؤه إلى الذهن سهلاً ومباشراً..

حتى أنك قد تفعل ذلك مجدداً بعد سنوات طويلة وأنت ضائع في منطقة نائية، تبدو فيها جميع الاتجاهات متشابهة، في حين قد يضطر آخرون (إذا كتبت لهم النجاة) إلى العودة مجدداً للكتب، أو لشبكة الإنترنت، بحثاً عن المعلومات من جديد تحسباً للمستقبل، وذلك على الرغم من أنهم على الأغلب قد درسوا هذه المعلومة سابقاً في الصغر في مادة الجغرافيا بالمدرسة، ولكن بشكل نظري فقط..

ويمكنك أيضاً أن تضيف أمثلة كالحرب، أو الضياع في وسط الغابة، أو تجربة الغرق، أو المرض العضال، أو .. إلخ. فالقراءة أو السماع عن أي منها يختلف تماماً عن الخضوع للتجربة الشعورية الواقعية المرتبطة بها.⁽¹⁾ ربما تمنحك بعض الأفلام السينمائية تجربة شعورية جزئية عن مثل تلك الأحداث، فتستوعب الأمور بشكل أعمق قليلاً.. ولكن المؤكد هو أنك إن عشت التجربة الحقيقية رغم ذلك، فإن ما ستعلمه سيكون مختلفاً تماماً.

بالتأكيد ليست كل التجارب سلبية الأثر، فقصة تقليدية أخرى، ترويها لنا هذه السيدة عن دروس إيجابية تعلمتها من خلال التجربة الشعورية، توضح لنا ذلك المعنى.

تقول السيدة: "طالما سمعتهم يتحدثون في التلفاز عن أن مساعدة الآخرين تحقق الراحة النفسية، بل كنت أحياناً أردد تلك النصيحة كاللبغاء لبعض الصديقات حين تشكو إليّ إحداهن الضيق أو الملل؛ لكنني لم أفهم ذلك فعلاً إلا حين جربته بنفسى..

ففي إحدى الليالي أصيب زوجي في حادثة إصابة بليغة، وظل مقعداً في سرير المرض عدة أشهر، تدهورت خلالها أوضاعنا المعيشية.. فقد كان مصدر دخلنا الوحيد، وكان شبه عاجز خلال هذه الفترة.

(1) يقول المثل العامي الشهير "من يده في الماء ليس كمن يده في النار".

تأزم وضعي النفسي كثيراً.. كنت غارقة في محاولة التوفيق بين رعاية أطفالي، وتطبيب زوجي، والقيام ببعض الأعمال الورقية الخفيفة لإحدى الشركات كي أوفر قدراً ضئيلاً من المال يسد بعض احتياجاتنا الأساسية؛ لقد كنت تحت ضغط نفسي وعصبي شديد، وكنت أن أنهار واستسلم لليأس عدة مرات".

ثم حان وقت التعلم.. تكمل السيدة قصتها قائلة: "وفي صباح أحد الأيام.. دقت جارتنا الباب مستغيثة؛ كانت تنتظر ضيوفاً لم تكن تتوقعهم من قبل، ولم يعد لديها الوقت الكافي لإنهاء المهمة وحدها. في البداية قبلت أن أساعدها تحت وطأة الشعور بالحرج فقط؛ كنت أردد بداخلي: يا إلهي، هذا ما كان ينقصني.. ألا يكفيني ما أنا فيه؟! والآن علي أن أساعدها هي أيضاً!!

ولكن.. بعد مرور نحو ساعتين، كان كل شيء قد أوشك على الانتهاء؛ لاحظت حينها كيف أن الهلع الذي كان يبدو على وجهها حين أتت إليّ قد زال، وحلت محله ابتسامة وطمأنينة؛ ورأيت كيف تغير الجو كله من حولنا بعد أن شعرنا بالإنجاز. قلت لنفسي حينها: لو لم أساعدها ما كان هذا ليكون حالها. لقد أحسست أن شيئاً من الفضل يعود لي في تلك الابتسامة، أحسست أنني قد قدمت شيئاً ما لها. لم أكن أفكر في ذلك انتظاراً للشكر والعرفان، ولكنني كنت أشعر بالسعادة لأنني كنت سبباً في هذه الابتسامة التي ترسم على وجهها الآن، وقد منحني ذلك شعوراً رائعاً بالراحة والسرور. وعلى غير المتوقع.. فحين عدت إلى منزلي، كان مزاجي في حالة جيدة لم أشعر بمثلها منذ عدة أشهر؛ وسرعان ما أنهيت مبكراً واجباتي اليومية بنشاط، حتى أنني في ذلك اليوم شعرت بالحياة تدب فيّ من جديد، بعد أن ظننت أنها تكاد تتوقف.

في تلك الليلة تذكرت حديث التلفاز عن مساعدة الآخرين، تعلمت الدرس بطريقة لن أنساها.. فحتى يومنا هذا.. وبعد مضي نحو خمس عشرة سنة على تلك الحادثة، مازلت كلما شعرت بالضيق أسرع إلى شخص ما حولي...

جارة أو صديقة، أو حتى أقارب زوجي الذين لم أكن في الماضي أحبهم؛ أسرع إليهم وأشرع في أي مساعدة ممكنة يمكنني تقديمها... لا أكون حينها مُنتظرة شكراً ولا عرفاناً، فأنا أساعدهم من أجل نفسي، لا من أجلهم هم؛ وأعود بعدها وقد امتلأت بالسعادة، وزال عني ذلك الضيق. ومع الوقت تعلمت أيضاً أنني حين أفعل ذلك بنية خالصة لله، فإن الله يعوضني تلك اللذة والراحة التي أجدها بداخلي. وكانت المفاجأة الكبرى لي أن ذلك كان باباً كسبت من خلاله ود الكثيرين من أقارب زوجي، كانت بيننا في الماضي كل أنواع الضغائن والمشاعر السلبية. لقد تعلمت درساً آخر جديداً من هذه التجربة.. إن مساعدة الآخرين قد تكون أحياناً طريقاً لكسب قلوبهم مع الوقت".

إن التجربة الشعورية لا تساعد فقط في عملية اكتساب المعلومات وربطها، ولكن لها دور مهم جداً في عملية النضج العاطفي.. وحين نتحدث عن النضج العاطفي فإننا نعني القدرة على التعامل مع مختلف أنواع العواطف والرغبات لدينا بالشكل الصحيح، والذي يجعلنا قادرين على إدراكها، والتحكم بها، والاستجابة المناسبة لها.

هناك أنواع أخرى أيضاً من التجارب الشعورية متصلة بالتعلم، ولكنها قد لا تكون بالضرورة متصلة بموضوع المادة المتعلمة ذاتها، مثل تجربة الفشل، وتجربة النقاش والجدل حول موضوع ما (خصوصاً حين يكون النقاش بناءً وقائماً على العرض المتبادل لوجهات النظر، وليس العراك حول من المصيب ومن المخطئ)، فالنشاط الذي تحدثه مثل هذه التجارب في عمل عقولنا يؤدي إلى تجديد آليات الربط بداخلها بين المعلومات المختلفة.

وقس على ذلك أيضاً تجربة شرح المعلومات للآخرين.. فهي في حد ذاتها تجربة شعورية تسمح لك بإدراك المفاهيم من زوايا جديدة ربما لم تدركها من قبل.

بين الحر والمقيد..

حين نتحدث عن التقييد في التعلم فإننا نتحدث عن جانبين، الإلزام بعملية التعلم ذاتها من حيث المبدأ، والإلزام والتقييد في الأسلوب أو المنهج والطريقة. ورغم المساوئ الكثيرة لعملية الجبر والتقييد، إلا أن لها بعض جوانب إيجابية مهمة، تجعل من الضروري إضافة قليل منها إلى عملية التعلم كي تكون فعّالة ومفيدة؛ إنه المزج الحكيم بين التعلم الحر، والتعلم المقيد. وأحد الجوانب الإيجابية للتعلم المقيد، أنه أحياناً يحتاج العقل إلى إجباره على البدء في عملية التعلم، نتيجة التكاسل الذي قد يصيبه في بعض الأحيان. إن هذا الإجبار يشبه الشرارة الأولى في محرك السيارة التي تصدرها شمعة الاحتراق الداخلي^(١).

إن هذه الشرارة قد يكون مصدرها الشغف والرغبة، أو الانجذاب للموضوع؛ ولكنها ليست الحال دائماً؛ إذ يعتمد مصدر الشرارة الأولى فعلياً على الظرف العام اللحظي الذي يمر به الإنسان، وعلى دوافعه للتعلم، وكذلك حالته المزاجية بشكل رئيسي. فإن غابت الشرارة الناتجة عن الرغبة، فإن المرء يجد نفسه مضطراً لإطلاق تلك الشرارة من خلال جبر الذات على البدء في العملية، والتقييد بمنهج معين يفترض به إتمامه.

أما الجانب الإيجابي الآخر، فهو وجود قواعد أو مبادئ لكل علمٍ أو موضوع، يمكن اعتبارها مدخلاً أو نقطة انطلاق مناسبة قبل الغوص في تفاصيل الموضوع، وأحياناً تكون ضرورية. فهناك مواضيع لها أصول لا بد من التقييد بمعرفتها أولاً، قبل الغوص فيها؛ وهناك مواضيع أخرى يمكننا البدء بتناولها من أي اتجاه سنأ.

(١) Spark Plug ويسميتها العامة (البوجيه) من الاسم الفرنسي (la bougie)

إن تقييد عملية التعلم في مرحلة ما، وإجبارها على السير في مسار معرفة هذه الأصول لبعض الوقت، أمر مهم في كثير من الأحوال. إن المشكلة التي تتصاحب مع التعلم السلبي، هي أن التقييد والإجبار يمثلان عادة أكثر من ٩٠٪ من عملية التعلم، في حين أنه وبشكل تقديري، فإن ما نحتاج إليه من الجبر والتقييد في عملية التعلم يتراوح فقط ما بين ٥٪ إلى ٢٠٪ من إجمالي العملية كلها.

إن عملية التقييد المستمر تؤدي إلى رسم مسارات ثابتة للأفكار داخل عقولنا، وتغلق مع مرور الوقت كل المسارات الأخرى بما يشبه الحواجز الضخمة التي يستعملها رجال المرور لإغلاق الطرق؛ فنحتاج لاحقاً إلى مجهودات مضاعفة عند محاولة فتح هذه المسارات.

إن المزج بين الحر والمقيد بالشكل المناسب يعتمد على عدة عوامل، ولكن العامل الرئيسي هو تقرير اللحظة المناسبة لكل منهما؛ واكتساب مرونة الانتقال بينهما كلما دعت الحاجة إلى ذلك. أحياناً يمكن البدء بالتعرف الحر على الموضوع بشكل عام، لا من أجل ممارسة التعلم فعلياً، ولكن محاولة لإطلاق الشرارة الأولى من طريق الرغبة عبر عملية تعارف سريعة تشكل نوعاً من الألفة للموضوع، وكسراً لحاجز الجليد. وفي أحيان أخرى لا نفع في الحب من النظرة الأولى.. وفي ظل توفر أسباب كافية تدفعنا للمضي قدماً في عملية التعلم رغم ذلك، فإننا نحتاج ذلك الحد الأدنى من الإكراه للذات.

أيضاً.. أثناء ممارسة التعلم الحر، نصطدم في بعض الأوقات بمواضيع تصيبنا بحالة من النفور، بسبب شدة تعقد هذه المواضيع أحياناً، وأحياناً لأسباب أخرى قد يكون منها الحالة المزاجية للشخص نفسه في تلك اللحظة؛ وحسب الظروف، فقد نجد هنا أن نوعاً من التقييد بدرجة ما قد يكون مفيداً.

وبالمقابل ففي أحيان أخرى أثناء التعلم المقيد، تكون هناك مواضيع تستثير فينا الرغبة الجامحة للغوص فيها بعيداً عن القيود.

إن الوضع الأمثل هو المزج بين الإثنين طوال الوقت تحت بند استخدام ما تحتاج إليه في كل لحظة. إن ذلك يتطلب قدراً من الحساسية والإدراك لطبيعة الموضوع نفسه، ولطبيعتك أنت شخصياً؛ وذلك لكي تقرر في كل مرة ما هو الأسلوب الأمثل لاستخدامه الآن في هذه اللحظة. ولكن تذكر أنه يجب أن تظل الأغلبية دوماً لمبدأ التعلم الحر، هذا التعلم الذي يقوم أساساً على الشك، والتساؤل، والاطلاع الحر، والاستكشاف للمجهول.

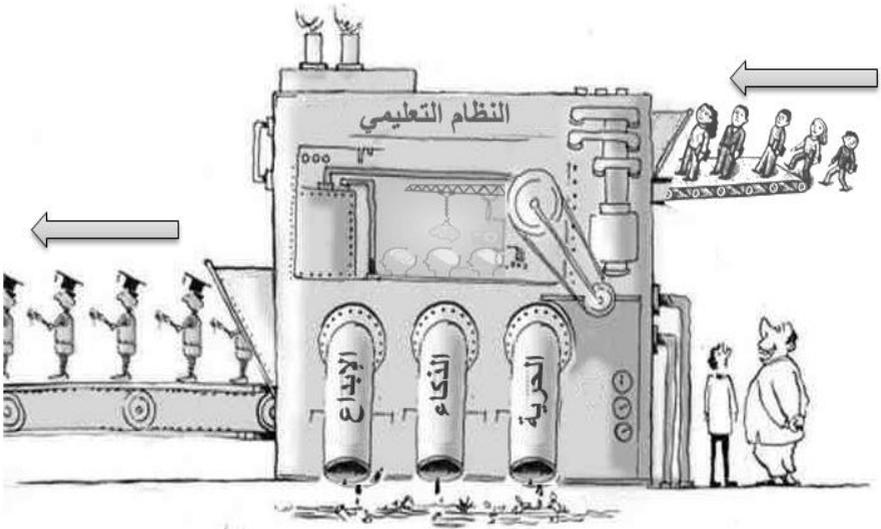
إن كل هذا يصح على التعلم التقليدي، فيما يتعلق بالمواد العلمية والمناهج الدراسية في المدارس والجامعات؛ كما يصح أيضاً في التعلم غير التقليدي.. الذي يتعلق بالهوايات، والفكر، وفنون الحياة والعيش فيها. وتذكر أنه أولاً وأخيراً.. فإنه لا بد من حد أدنى من التوجيه للعملية كلها حتى لا تصبح عشوائية تماماً.

ويبقى هنا أن نشير إلى الوجه الآخر الأكثر أهمية لمفهوم التعلم الحر. إن ما يسمى بالتعليم النظامي في المؤسسات التعليمية يعاني بشدة من مشكلة جوهرية لا يبدو في الأفق أن هناك حلول لها داخل هذه المؤسسات.. إنها مشكلة المعيارية في النمو المعرفي، حيث تحدد المعايير مسبقاً للكيفية التي يجب أن يكون بها ذلك النمو، وفي أي اتجاه؛ ويتم ذلك بشكل صارم ينتج عنه عقليات مقولبة تعاني الفجوة الإدراكية التي تحدثنا عنها.

ينتج عن ذلك أنه أصبح هناك شبه إجماع داخل المجتمع على المعايير التي يُصنّف الناس بناءً عليها فيما يتعلق بنموهم الفكري؛ وهذا في حد ذاته خطأ فادح...

فالنمو المعرفي لكي يكون وافياً لا بد أن يتسم باللامعيارية واللاحتمية بدرجة مناسبة. حيث يصبح التعدد في طبيعة هذا النمو المعرفي، واختلافه من شخص إلى آخر أمراً طبيعياً، ويصبح قبول وجهات النظر المختلفة كزوايا أخرى ممكنة للحقيقة أمراً بديهياً.

ولذلك فإن البديل الوحيد المتاح أماناً، هو استكمال النمو المعرفي خارج هذه المؤسسات من خلال التعلم الحر غير المعياري، والذي لا يحدد فيه مسبقاً ما الذي يجب أن نتعلمه.



النظام التعليمي وإنتاج العقليات الموقّبة^(١)

(١) وجدت الصورة صدفةً على شبكة الإنترنت ثم قمت بتعديلها، ولم أتمكن من تحديد مصدرها.

الاستكشاف والتعلم من الفشل..

إن الاستكشاف هو الوسيلة الرئيسية للتعلم الحر الذي يمارسه الأطفال بالفطرة.. حيث يبدأ الطفل باستكشاف العالم من حوله أولاً من خلال فمه، فتراه يعض أو يتذوق كل شيء يصادفه أمامه بلسانه، ثم لاحقاً يتوسع في الاستكشاف باستخدام بقية أطرافه؛ ومع مرور الوقت يبدأ بمكاملة جميع الحواس مع بعضها في عملية استكشاف أكثر نضجاً وفعالية.

وفي الوقت الذي يكون الكبار فيه قد أهملوا الاستمرار في الاستكشاف والملاحظة تحت وطأة التعلم السلبي، والانشغال بروتين الحياة اليومية؛ وانخفض لديهم معدل التعلم الحر إلى أدنى الحدود؛ في نفس ذلك الوقت يكون الأطفال في قمة عملية الاستكشاف والتدقيق فيما حولهم، فتجدهم أشد حدة في الملاحظة.. حتى أنهم في كثير من الأحيان يلاحظون ما لا يلاحظه الكبار من السلوك والتصرفات.. وتراهم أكثر حضوراً ذهنياً فيما يتعلق بالتفاصيل، مدفوعين بالرغبة المستمرة في الاستكشاف والتعلم. ومع ذلك فإن الكبار لا يفقدون تماماً تلك الميزة، إذ تظل موجودة ولكن بمستوى ضعيف لا مجال للمقارنة بينه وبين ما لدى الأطفال.

إن الاستكشاف قائمٌ بطبعه على الحرية في الانتقال من نقطة إلى أخرى دون قيود مسبقة؛ ومع ذلك فمن الممكن تقييده قليلاً من خلال بعض التوجيه ليكون ضمن إطار معين عند الحاجة لذلك. بل إن ذلك القليل من التقييد يكون ضرورة في أحيان كثيرة. فالاستكشاف غير المقيد طوال الوقت يصيب الذهن بالتشتت والشعور بالضياع.. ومع ذلك فإن التقييد يجب أن يظل عند الحد الأدنى الممكن، دون أن ننسى أنه من المفيد أن يكون الاستكشاف حراً تماماً من وقت لآخر. فالاستكشاف الحر في النهاية هو الأساس الذي يقوم عليه التدبير، والتأمل، والبحث عن الحقيقة.

إن الاستكشاف دوماً مدفوع بتلك القوة الغامضة لمبدأ "أنا لا أعلم". وكأن الإنسان فُطِر على أنه لا يعلم، ومدفوع بهذه الفطرة نحو مزيد من الاستكشاف والتعلم. وكأن الله حين قال ﴿وَمَا أَوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾^(١) لم يكن فقط يؤكد على محدودية ما سيصل إليه البشر في علومهم، ولكنه كان أيضاً يقرر حقيقة واقعة على شكل حكمة مهداة لبني البشر مفادها أنه مهما تعلمتم فهناك المزيد لتستكشفوه.

إن الإنسان مفطور على الشك والتساؤل، والرغبة في معرفة المزيد، ومعرفة الحقيقة دائماً عن كل شيء.. لكن التعلم السلبي يخنق بداخله هذه الرغبة الفطرية مع الوقت حتى تصل إلى ما يشبه حالة السبات الدائم، وأحياناً الضمور.

إن واحدة من العقبات التي تعترض الممارسة الحقيقية للتعلم الإيجابي الحر عبر الاستكشاف هو الإصابة بشعور زائف من الشبع المعرفي. وهو ما يحدث أحياناً بسبب الغرور بما يظن المرء أنه يعلمه، وأحياناً أخرى يكون مردُّ ذلك إلى الأنفة من الاعتراف بأننا لا نعلم، وأننا بحاجة للمزيد من التعلم دائماً. وهنا يحضرنى قول رب العالمين ﴿وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾^(٢) سواء كان بمفهومها النسبي أن كل صاحب علم هناك من هو أعلم منه ولو بقليل، أو بمفهومها المطلق، أنه فوق كل هؤلاء العالمين هناك الخالق الذي يعلم ما لا يعلمون...

أما العقبة الثانية فهي عادة الكسل المدفوع بعدم الاهتمام، سواء كان ذلك ناتجاً عن عدم الاهتمام بفكرة التعلم المستمر كلها من الأساس، أو كان عدم الاهتمام أو الإدراك لأهمية التعلم الحر والاستكشاف نفسه بسبب المفاهيم الخاطئة التي بنيت من خلال التعلم السلبي والبيئة الاجتماعية..

(١) القرآن الكريم - سورة الإسراء - آية ٨٥

(٢) القرآن الكريم - سورة يوسف - آية ٧٦

أما العقبة الأهم والأصعب على الإطلاق فهي الخوف من الوقوع في الخطأ أو الفشل، أو الخوف والأنفة من الاعتراف بهما. إن الخطأ مثل الرمال الناعمة كلما استمر بقاؤنا عليها، أو تمادينا في التخبط فوقها، ابتلعنا أكثر فأكثر.. حتى نغرق في وسطها أخيراً..

ولذا فإن الاعتراف بالخطأ خير من التماذي فيه.. إن إدراكنا لتلك الحقيقة يسهل لنا في كثير من الأحيان القبول بواقع أننا أحياناً يجب أن نخطئ كي نتعلم.

ينقل لنا جون سي ماكسويل عن مؤسس شركة آي. بي. إم. قوله ^(١) "إن السبيل لتحقيق النجاح هو أن تضاعف معدل أخطائك" ^(٢).

الكثيرون بُنيت في عقولهم الباطنة رسائل ومبادئ سلبية نتيجة التربية الخاطئة وطول التأثر بالتعلم السلبي، مفادها أنه ليس من حقهم أو من حق غيرهم أن يخطئ، أو أن أي خطأ هو جريمة تستوجب العقاب، سواء كان العقاب مادياً أو معنوياً.

إن وقوع البشر في الأخطاء هو فطرة من ضمن ما فطر عليه البشر، بل إن الأديان ذاتها فيها إقرار صريح لذلك المبدأ.. فعلى سبيل المثال يقول رسول الإسلام ﷺ "لو لم تدنبا لذهب الله بكم وأتى بقوم يذنبون ثم يستغفرون، فيغفر لهم.." ^(٣)

إن تجاوز هذا العائق يحتاج لتعاطي القليل من فيتامين الشجاعة كي نواجه أنفسنا أولاً، ونواجه الآخرين ثانياً؛ ونعترف بأننا نخطئ، أو أننا قد أخطأنا..

(١) شركة IBM الأمريكية لتصنيع الحاسبات، واحدة من أشهر الشركات في العالم.

(٢) ٢١ صفة لاغنى عنها في القائد - جون سي ماكسويل

(٣) رواه مسلم في صحيحه والألباني في الصحيح الجامع

يقول الدكتور ناجح إبراهيم^(١) "من لا يقبل النقد الذاتي البناء المهذب، لا يدرك شيئاً عن أهمية النفس اللوامة التي أقسم بها القرآن وربطها بيوم القيامة، وكأنه لا ينجو يوم القيامة إلا من كان مصاحباً للنفس اللوامة."^(٢)

وإذا كان أمثال ناجح إبراهيم ممن قادوا وتبنوا ومارسوا في وقت ما التشدد والعنف المسلح لفرض رؤيتهم على المجتمع بالقوة قادرون على الاعتراف الشجاع بالخطأ، ومراجعة منهجهم وفكرهم والإعلان عن تصحيح واضح لمفاهيمهم، رغم الثمن الباهظ لذلك الاعتراف بالنظر إلى حجم أخطائهم وأيضاً بالنظر إلى مكانتهم وسط أتباعهم؛ فإنه من باب أولى، أن تكون أخطاؤنا في حياتنا اليومية، والتي هي بالتأكيد لا تكاد تقارب تلك الدرجة من الفظاعة في الخطأ، من باب أولى أن تكون قابلةً لتطبيق النقد الذاتي عليها (أو حتى غير الذاتي)، وتصحيحها بشجاعة وحكمة. إن هذا الانقلاب الجذري في أسلوب التفكير، لم يحصل عند آخرين مثله، لأنهم بكل بساطة رفضوا أن يتحلوا بشجاعة الاعتراف بالخطأ وال فشل، ورفضوا أن يتقبلوا ضرورة نقد الذات ومراجعتها وتقبل النقد لها، وكلاهما شرطٌ أساسي لا يسقط أبداً لنجاح التعلم عبر الاستكشاف...

إن واحدة من أهم التجارب الشعورية التي تترافق مع عملية التعلم هي تجربة الفشل.. وهي في حد ذاتها تجربة مهمة تساعد على استيعاب الأمور بشكل أدق وأوسع. وبالرغم من أنها ليست شرطاً، فليس بالضرورة أن نفشل لكي نتعلم؛ ولكن العكس في المقابل صحيح.. فحين نفشل لا بد أن نتعلم لماذا فشلنا.. وكيف نتقدم من جديد..

(١) طبيب وجراح مصري (١٩٥٥ -) شارك في تأسيس الجماعة الإسلامية المسلحة في مصر في سبعينيات القرن العشرين، وقضى نحو ٢٤ سنة في السجن قبل الإفراج عنه بعد إعلانه مع رفاقه عن ما سمي بالمراجعات الفكرية.

(٢) من مقالة في بوابة الشروق الإلكترونية بعنوان (الإسلامي الذي يريد الوطن)

"أنا لم أفضل عشرة آلاف مرة، بل تعلمت عشرة آلاف طريقة تجعله لا يعمل." كان هذا جواب توماس أديسون^(١) حين سُئِلَ عن عشرة آلاف تجربة فاشلة خاضها جميعاً قبل نجاحه في صنع مصباح كهربائي متوهج. إن الفشل في بعض الأحيان يجب أن يكون مدعاة للفخر وليس للشعور بالنقص، ومن هنا جاءت العبارة الشهيرة في عالم الرياضة "المشاركة المشرفة".

إن كسر هذا الحاجز المتعلق بالخوف من الخطأ والفشل ضرورة للنجاح في عملية الاستكشاف والتعلم الحر. والحقيقة أن أسوأ ما في التعلم السلبي هو ذلك التعلم الشرطي الذي يربط الخطأ بالعقاب؛ قاتلاً في المرء الدوافع للاستكشاف والتجربة والخطأ، ودافعاً إياه نحو التوقُّع والاكتفاء بما بين يديه من فئات المعرفة.. طلباً للأمان من عواقب الخطأ.

فضيلة الاعتراف بالخطأ وضرورة نقد الذات ومراجعتها وتقبل النقد لها تكاد تمحي من وسط مجتمعاتنا اليوم تحت وطأة الحساب المادي العسير الذي يكوِي بعضنا به بعضاً. فنحن أنفسنا أيضاً نقف عقبة في وجه التعلم الإيجابي لدى الآخرين عندما لا ندرك بأن أخطاء الآخرين لا يجب أن تواجهه دوماً بعنفٍ أو أسلوبٍ فج. فإن كان عفو العاجز أحياناً غطاءً لضعفه، فالعفو عند المقدرة فضيلة و جزءٌ من الممكن.. أما حسن الأسلوب فهو جزءٌ آخر منه، وذلك حين نفتح الباب أمام المخطئ ليصحح خطأه حافظاً ماء وجهه، دون أن يكون مضطراً دوماً للاعتذار عن كل خطأ صغيراً كان أو كبيراً؛ فلكل موقف وكل خطأ، الأسلوب الأمثل لمواجهته، وأحياناً لا يكون هناك مفرٌ من غليظ القول لبعضهم، ولكن ذلك يظل الاستثناء؛ ومن الخطأ أن يصبح هو القاعدة.

(١) توماس ألفا إديسون (١٨٤٧-١٩٣١) مخترع ورجل أعمال أمريكي

وأحياناً أخرى تكون المواجهة اللطيفة مع ضرورة الاعتراف والإقرار بالخطأ ضرورة بدورها، ورغم ذلك يظلُّ هناك في كثير من الأحوال متسع للتلميح والعتاب اللطيف، يكفي للتنبيه إلى الخطأ بشكل غير مباشر، فاتحاً الطريق لتصحيحه دون خدشٍ لكبرياء المخطئ، ودون تحميله ذنباً ولوماً يبني لديه مرة تلو أخرى مثل ذلك الخوف من التجربة وارتكاب الأخطاء والتعلم منها.

فجزء أساسي من التعلم الإيجابي هو التعاون مع الآخرين عليه والسعي دوماً للخروج بالربح للجميع كلما أمكن ذلك، إذ أن ذلك يفتح أبواباً أوسع للتعاون والاستكشاف وتبادل المعرفة تغلقها أقفال اللوم والعتاب والتقريع.

وعودة إلى تجربة الفشل، فدعني أضيفك إلى القائمة للطويلة لمن تفاخرت دوماً أمامهم بعبارة كتبها في صغري وظلّت شعاراً لي لسنوات طويلة، وحتى في يومنا هذا..

"نعم شكراً لكم.. فأنا فخور بأنني فاشل.. ففشلي هو الدليل الوحيد على أنني واجهت ما جُبتُم عن مواجهته، وتحديث مالم تفكروا في الوقوف أمامه.. فإنني وإن كنت لم أنجح بعد.. فقد تعلمت شيئاً جديداً من تجربتي الفاشلة.."

إنني ما أزال أفخرُ بها وأعتبرها من أروع الكلمات التي كتبها يوماً...

وكيف لا وقد كانت انعكاساً لحكمة وتوجيهٍ مباشر من واحد من عظماء التاريخ؛ يُحدث بها رسالةً من رب العالمين.. أن للمجتهد المخطئ أجرٌ، وللمجتهد المصيب أجران^(١).

(١) "إذا حكم الحاكمُ فاجتهد ثم أصاب فله أجران، وإذا حكم فاجتهد ثم أخطأ فله أجرٌ" حديث شريف رواه البخاري ومسلم.

ولكن في المقابل.. فإن الاستكشاف لا يعني دوماً الإقدام على التجربة.. خصوصاً حين يبدو ظاهراً للعيان، ولصاحب العقل الرشيد أن ضررها أكبر من نفعها.. فذلك باب آخر من أبواب التكلف والمغالاة في العلم المنهي عنه عقلاً ودينياً، ولا يقل في خطورته عن خطورة التطرف في التمسك بالفئات الذي يعرفه المرء من نشأته بالتلقين.

إن الاستكشاف لا بد أن يكون استكشافاً رشيداً، ومغامرة محسوبة، لا مغامرة متهورة.. ويلتمس المرء فيه معرفة الضرر، والتحسب له ما استطاع قبل الإقدام عليه، أو الإعراض عنه إن أدرك أن ذلك الضرر لا وقاية منه، أو ربما أكثر بكثير من العائد المرجو من التجربة. فتجربة المخدرات مثلاً ليست ذلك النوع من الاستكشاف الإيجابي.

إن بعض العلم ترك طلبه واجباً على العاقل أحياناً من طريق بعينها، بنفس قدر وجوب القصد في طلبه من طريق آخر، أو حتى طلب غيره بدلاً منه. كما أن مثل هذه العلم قد يطلب بالاستكشاف وخوض تجارب شعورية بصورة أخرى، كمخالطة من تعافوا من الإدمان، أو قراءة قصصهم مثلاً. فالاستكشاف، والاطلاع، والمعرفة كلها واجبة، ومعرفة الخطأ ضرورة بقدر معرفة الصواب؛ وكلاهما لا يدرك بالشكل الصحيح إلا حين يتزامن طلبه مع التجربة الشعورية؛ ولكن الحكمة والبصيرة في انتقاء الطريق واجبة أيضاً، والتجارب الشعورية أنواع ودرجات.

وعلى ذلك يفهم مثلاً قول عمر ابن الخطاب^(١) **"انما تنقض عرى الإسلام عروة عروة، إذا نشأ فيه من لم يعرف الجاهلية"** لما رأى الناس تُعرض عن معرفة الخطأ وحال الناس قبل الإسلام استغناءً عن تلك المعرفة. فبال تأكيد لهم تكن تلك دعوة منه لعموم المسلمين لتجربة الكفر والجاهلية...!!

(١) عمر ابن الخطاب رضي الله عنه صحابي جليل وثاني الخلفاء الراشدين، لقب بالفاروق واشتهر بالحزم والعدل وسداد الرأي وقسوته على نفسه ونقده الدائم لها، اغتيل عام ٢٣هـ.

بل كانت دعوة للتعرف على أحوال الكفر، والتأمل في أحوال أصحابه، مروراً بتخييل الذات في وسط ذلك، تفعل ما يفعلون، مُقيِّمةً ومحاولةً إدراك كيف كانت أحوالهم، وكيف تغيرت بعد ظهور الإسلام فيهم.

إن المقصد هنا هي أنه ليس شرطاً في كل التجارب الشعورية أن تكون ذاتية مائة بالمائة؛ وربما كان ذلك ما فات مثلاً الفيلسوف الشهير ميشيل فوكو، والذي أراد أن يستكشف عالم الممارسات الجنسية الشاذة والغريبة ليؤكد نظرياته الفلسفية والنفسية عنها، فكانت النتيجة أن توفي في النهاية بمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

إن واحداً من الغايات الأساسية من التعلم الإيجابي هي التجديد والتنوع في المواضيع التي تطرقها، والأفراد الذين تحتك بهم، والأماكن التي تقضي وقتك بها أو تزورها، والأنشطة التي تمارسها عموماً؛ حيث السعي للتعلم المستمر، والتعرف على كل شيء كيفما تيسر، وكيفما سمحت الظروف.

إن ميزة هذا النوع من التعلم الحر من خلال الاستكشاف أنه يطرح فرصاً غير محدودة للتعرف على حقيقة العالم من حولك، دون الشعور بوطأة الواجب التي يعاني منها طلبة المؤسسات التعليمية؛ في نفس الوقت الذي يزيد فيه من فرص ممارسة التجارب الشعورية جنباً إلى جنب مع عملية تلقي المعلومات.

لقد سمى الأقدمون هذه العملية مدرسة الحياة؛ حيث كل تجربة نمر بها هي درس من نوع ما؛ وما نسعى إليه هنا هو تكثيف تلك الدروس التي نتلقاها من مدرسة الحياة بحيث نكتسب خبرة ومعرفة أكبر في وقت أقل.

ويمكنك الآن أن تضيف سلسلة مفاتيح أبواب التعلم الحر إلى حقيبة أدوات التغيير الخاصة بك..



كُن حذراً - استكشف - أخطئ وتعلم

التعلم الذاتي..

يقول برنارد شو^(١) "إذا علمت الرجل شيئاً ما، فلن يتعلم أي شيء." فمهما حاولت أن تعلم أحدهم شيئاً ما، فإن ذلك لن يحدث حتى يقرر هو أن يتعلمه. فغياب الإرادة يمنع عقله من معالجة الموضوع كما يجب.

إن حدوث عملية التعلم يستلزم بشكل ما نوعاً من المجهود الذي يبذله العقل.. سواء لتخزين المعلومة الجديدة، أو للقيام بعمليات الربط المناسبة على مراحل متتالية.

ومهما كان هذا المجهود بسيطاً بحسب طبيعة الموضوع، فإن حدوثه يظل شرطاً أساسياً لنجاح عملية التعلم. وحين تغيب الرغبة والإرادة، يحجم العقل عن بذل هذا المجهود، تماماً كما يحجم المحرك عن العمل بسبب غياب شرارة الإشعال، بالرغم من وجود الوقود الكافي.

أحياناً يكون إكراه الذات وجبرها عند غياب الرغبة أو الشغف بالموضوع حلاً بديلاً، لأنه يحاكي تلك الرغبة ظاهرياً.. ولكن لاحظ أنني استخدمت عبارة إكراه الذات، ففي النهاية هي نوع آخر من الإرادة التي لا بد أن تصدر من داخلك لا من الخارج..

(١) جورج برنارد شو (١٨٥٦ - ١٩٥٠) مؤلف وكاتب مسرحي أيرلندي، حاز على جائزة نوبل للأدب عام ١٩٢٥.

بعبارة أخرى.. فإنه في كلتا الحالتين لا بد أن تكون تلك الشرارة صادرة من داخلك، سواء وجدت الضغوط الخارجية أم لا. وبدون هذه الشرارة الداخلية لا وجود لعملية تعلم، ولا مجهود حقيقي يبذله عقلك. وهذا ما يدفعنا لصياغة قانون التعلم الذاتي بشكل قريب من مقولة برنارد شو.

قانون التعلم الذاتي..

لا أحد يُعلم أحداً، وحده الإنسان يُعلم ذاته.

إن جُلَّ ما يقوم به أي معلم هو مجرد إيصال الرسالة إلى الطالب، لكن الطالب نفسه هو من يقوم بعملية التعلم من خلال مجهود يبذله عقله.. وجُلَّ ما بوسع المعلم فعله، هو التفتن في تبسيط أسلوب الشرح والتبليغ. ولذلك كانت الامتحانات ضرورة للتأكد من قيام الطالب بمهمة التعلم قبل إجازته بذلك القدر من العلم، بغض النظر عن الطريقة التي يتم بها الامتحان، فذاك موضوع آخر. إذ للأسف أن أساليب الامتحان في المدارس والجامعات في أغلبها اليوم تشجع على التعلم السلبي أكثر فأكثر.

يقول جون سي ماكسويل "التعليم يجعل الأمر سهل معقداً، أما التواصل فيجعل الأمر المعقد سهلاً..."^(١).

إن السبب في ذلك يرجع إلى أن عملية التواصل تفاعل من طرفين يدفع بالعقل للقيام بالمجهود المطلوب، وإعادة ترتيب وبناء الهيكل الداخلي الذي تترايط من خلاله المعرفة.

(١) ٢١ صفة لاغنى عنها في القائد - جون سي ماكسويل

إن الخلاصة الأهم هنا هي مبدأ **علم نفسك**.. فمادام التعلم لا يحدث أساساً إلا برغبتك، فلم الانتظار حتى يكون مطلوباً منك أن تتعلم شيئاً ما. ربما حان الوقت مرة أخرى للعودة إلى عبوة الفيتامينات خاصتك، وتناول قُرصٍ من روح المبادرة.

ابدأ السعي في تعليم نفسك بنفسك دون انتظار، اختر ما تحب وقرأ عنه، تأمل وفكر، مارس الاستكشاف بكل أشكاله الممكنة، ولا تستكف عن خوض غمار التجارب الجديدة ما أمكن ذلك. وسواء كانت هذه التجارب ذات عائد مادي ملموس أم لا، فإن ذلك لا يهم دائماً.. ففي النهاية أنت تجمع ثروة أهم، إنها ثروتك من المعرفة والعلم والحكمة.. إنها ثروة لا نتوقف عن جمعها والاستفادة منها يوماً، كما لا نتوقف عن كسب وإنفاق ثروة المال، إنها مرة أخرى وببساطة عملية غير منتهية.

إن التعلم الذاتي عادة وهواية، وليس فعلاً جبرياً نُؤديه كما تؤدي الواجبات، والتعلم عموماً هو عملية تستمر طوال الوقت؛ فهي ليست كالدواء نتناولها كارهين أو حين الضرورة، بل هي كالهواء نتنفسها طوال الوقت، من المهد إلى اللحد. وواحدة من العلامات الفارقة بين التعلم الإيجابي والسلبي هي الاستمرارية.. فالتعلم الإيجابي ليس محدوداً لا بزمان، ولا بمكان، ولا بظرف؛ بل هو نشاط مستمر طوال الوقت بالتوازي مع كل ما نفعله في حياتنا.. سواء كانت روتينياتنا اليومية، أو الأحداث الاستثنائية.

وظالما استمرت عملية التعلم، طالما استمر معها نمونا ونضجنا.. أو كما يقول راي كروك^(١) "طالما كنت أخضر العود فستواصل النمو، أما حين تنضج فسيصيبك العفن".

(١) ريموند ألبرت راي كروك (١٩٠٢-١٩٨٤) رجل أعمال أمريكي، شريك الأخوين ماكدونالدز، جمع ثروة كبيرة، وجاء نجاحه متأخراً في حياته بعدما تخطى الخمسين من عمره.

ولكن ما يجدر لفت الانتباه إليه هنا، هو أن التعلم الذاتي لا يجب أن يتحول إلى عملية استحواذية تماماً.. فكما سبق أن تحدثنا، فقليل أو حتى كثير معقول من الشغف هو شيء مطلوب، ولكن حداً معيناً يجب التوقف عنده بين الحين والآخر، وذلك حين ينقلب الشغف إلى استحواذ كامل. فرغم الفائدة الجلية التي نحصل عليها هنا من مثل هذا الاستحواذ إلا أن الآثار الجانبية خطيرة، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو حتى مادية في بعض الأوقات.. وهذه الآثار قد تصدنا أحياناً عن استكمال مسيرة التعلم الذاتي.

النزول إلى الواقع..

إن جميع مفاهيم التعلم الإيجابي المذكورة سابقاً لا تكتمل رغم تداخلاتها، إلا حين يضاف إليها مفهوم آخر على درجة عالية من الأهمية، وهو النزول بالمعرفة إلى مستوى التطبيق والواقع؛ والذي يبقى في النهاية هو الحد الفاصل ما بين تكوين منظومة فكرية متكيفة مع الواقع، وما بين السماح بتكون الفجوة الإدراكية التي أسلفنا الحديث عنها.

إن بقاء العلم والمعلومة في فضاء المعرفة الخيالي، دون النزول بها إلى أرض التطبيق والواقع يفقدها أهميتها وقيمتها. ليس شرطاً أن يكون ذلك الإنزال فورياً، أو حتى كاملاً وشاملاً لكل ما يتعلمه المرء، ولكن من الضروري أن يكون جزء كبير من المعرفة التي يمتلكها الإنسان ذو تطبيق في عالم الواقع، وضمن أحداث حياته اليومية.

إن سؤالاً فلسفياً يطرح نفسه هنا: هل المشكلة هي عدم التطبيق؟ أم أن المشكلة في ذات العلم الذي لا يمكن تطبيقه؟

إن الإجابة على هذا السؤال مركبة.. فمن ناحية هناك علوم من الصعب أن يتم تطبيقها لأغراض التعلم، وذلك نظراً لارتفاع تكلفتها المادية أو البشرية كعلوم الذرة على سبيل المثال.. ولذلك ابتكرت بعض المحاكيات لتوفر بيئة قريبة يمكن التعلم من خلالها، وإنزال المعرفة بواسطتها بشكل ما على الواقع، ولتوفر أيضاً نوعاً من التجربة الشعورية التي تساعد في الاستيعاب السليم.

ولكن من ناحية أخرى، فهناك أيضاً الإحجام عن التطبيق تحت وطأة مبادئ التعلم السلبي المتوارثة عبر الأجيال، والمدعومة بيئياً وثقافياً بامتياز؛ ناهيك عن عدم الاكتراث أو الاهتمام من الأساس بالفكرة في بعض الأحيان، وذلك جانب آخر أيضاً.

ولكن يبقى الجانب الأخطر الذي لا ننتبه له غالباً، وهو أسلوب العرض الخاطئ الذي يسبح بالمعلومة في ذلك الفضاء الخيالي المثالي، دون أن يقدم الصلة التي تمكن من ذلك الإسقاط على الواقع. إن أبرز مثال على ذلك، هو المعارف الأخلاقية والسلوكية والاجتماعية.. والتي لا تحتاج (نسبياً على الأقل) إلى الإمكانيات المادية لتطبيقها. لكنها للأسف ما لبثت تُعرض في صور مثالية زاهية، تشعر المتلقي لها أنها تتحدث عن كوكب آخر غير الذي يعيش فيه، أو زمن غير الزمان، أو تسبح به في مدينة أفلاطون⁽¹⁾ الفاضلة.

ثم حين يحاول ذاك المتلقي الإسقاط على الواقع، يقف عاجزاً لا يعرف طريقاً لذلك الربط بين المثالية التي تعلمها، وبين انحطاط فكري وأخلاقي قد يراه من حوله أو يعيش فيه من خلال بيئته.

(1) أفلاطون (٤٢٨ ق.م - ٣٤٨ ق.م) فيلسوف يوناني وضع الأسس الأولى للفلسفة الغربية والعلوم، ويعتبر مؤسس أكاديمية أثينا أول معهد للتعليم العالي في العالم الغربي، معلمه سقراط وتلميذه أرسطو.

إن مثالية الفكرة مطلوبٌ عرضها بكل تأكيد كأمثلة راقيةٍ تحرك الوجدان، وتلهم المشاعر والأفكار.. ولكنها لا بد دوماً أن تكون مصحوبة بعرض الوسائل التي تصلها بعالم الواقع، وتبين الحدود التي يمكن الوصول إليها في هذا المستوى الواقعي، وإلا فإنه مع تعدد الصدمات الناتجة عن ذلك التباين بين المعرفة والواقع يفقد الإنسان إيمانه بالفكرة كلها.. وتبدأ كذلك تلك الفجوة الإدراكية بالتكون حيث يشعر المرء أنه أمام عالمين مختلفين.. أحدهما مثالي جداً، والآخر على النقيض تماماً.

ومن سوء الحظ وللأسف الشديد.. صارت تلك الفجوة تتكون باكراً جداً لدى الفرد الذي يعيش في القرن الحادي والعشرين بكل المادية التي تحملها طياته، وكمية التزييف والخداع الذي تمارسه وسائل الإعلام والتعليم المختلفة فيه.

وإذا كان كل هذا الحديث عن النزول إلى الواقع موجه لمرسل المعلومة.. ففي الغالب أنك تتساءل في هذه اللحظة عما يمكنك فعله للتعاطي بفعالية كمستقبلٍ للمعلومة وباحث عنها في ظل مثل هذا الوضع؟ إن كون هذا هو الواقع الحزين لعرض المعرفة من حولنا.. لا يعني أن من حقاك أن تتخذ ذلك مبرراً للصمت والاستسلام، بل إن الحاجة هي أم الاختراع كما يقال دائماً. ودورك هنا، بل هو واجبك تجاه نفسك قبل كل شيء.. أن تبذل جهدك لتجد تلك الوسائل المفقودة التي لم يرشدك إليها أحد لتحقيق ذلك التوازن والتواؤم بين المثالية والواقع، وردم تلك الفجوة.. وأول هذه الوسائل هو فهم الواقع أولاً كما هو بكل سوءاته.

إن الوسائل والطرق التي سبتكرها أو تكتشفها معتمدة عليك أنت وحدك في النهاية.. وليس بالضرورة أنك ستأتي بالجديد.. بل على الأغلب أنك ستعيد اكتشاف ما اكتشفه الكثيرون من قبلك، ثم تاه أغلبه في بطون أمهات الكتب..

إن لبَّ الحكمة التي نبحث عنها، هو في الوصول إلى تلك الوسائل لإسقاط المعرفة على الواقع... والمأساة الحقيقة التي نعيشها اليوم هي أن جُلَّ ما يُكتب أو يُعلِّم.. يجنح بدوره إلى المثالية المفرطة، أو على النقيض تراه يجنح للاستسلام للواقع، والتعامل معه على أنه غير قابل للتغيير، مدفوعاً بتأثير الفكر البرجماتي، وأحياناً الميكافيللي أيضاً.

وما كتب هذا الكتاب الذي بين يديك حقيقة إلا من أجل محاولة تحقيق هذه الغاية.. ومحاولة الوصول إلى تلك الطريق الثالثة.. بين المثالية وبين الاستسلام للواقع.

البحث عن الحقيقة..

البحث عن الحقيقة غاية نبيلة وهدف في حد ذاته، فمعرفة الحقيقة دوماً كإنارة المصباح في طريق مظلمة، حيث تستطيع أن ترسم خطواتك وتحدد أهداف مسيرتك بناء على معلومات حقيقية تعكس لك الواقع، بدلاً من السير متخبطاً على غير هدى. وفي النهاية، فإن البحث عن الحقيقة يبقى هو العلامة الفارقة بين الإنسان وغيره من المخلوقات..

إن الشرط الوحيد الذي يحقق لك النجاح في استيفاء هذا المبدأ أن يكون شعارك دائماً "أنا أتبع الحق والحقيقة أينما كانوا لمجرد أنهما الحق والحقيقة، حتى وإن لم تجنبي هذه الحقيقة أو تعارض هذا الحق مع مصلحتي، أو ما نشأت عليه من أفكار، أو ما أتبناه من وجهات نظر."

إنني أختصر هذا الشعار عادة في التعريف عن نفسي ككاتب بعبارة "أنا أبحث عن الحقيقة أياً كانت وأياً كان قائلها، فالحقيقة مقدسة لمجرد أنها الحقيقة..."

وكما يقال "الحكمة ضالة المؤمن أنا وجدها فهي له".^(١)

وكما أسلفنا من قبل فإن عملية تطوير المنظومة الفكرية عملية طويلة المدى، تحتاج جهداً ووقتاً طويلاً؛ إن أحسن طريقة موجهة ومقصودة لتحقيق هذا التطور في وقت قصير نسبياً هو تدريب "البحث عن الحقيقة". صحيح أن هناك طرقاً أخرى غير موجهة، وغير مقصودة؛ إذ أن عملية التطور تحدث بطبيعة الحال مع تراكم الخبرات والمعارف على المدى الطويل، ولكنه يحدث ببطء شديد، وبنسب تختلف وفقاً للظروف والمعطيات التي يعيش فيها كل منا.

إن تدريب البحث عن الحقيقة ليس تدريباً ستقوم به من وقت لآخر، بقدر ما هو أسلوب تفكير يدفعك دوماً للبحث عن حقائق الأشياء من حولك صغيرها وكبيرها.

ولكن المشكلة أن التطبيق المثالي لذلك التدريب قد يصطدم بالكثير من الحواجز العملية، خصوصاً فيما يتعلق بالوقت والرغبة والدوافع؛ ولذا فحين لا يتعلق الأمر بالكتاب والباحثين الذين تتيح لهم طبيعة حياتهم مثل هذه الرفاهية، فإن بلورة نموذج مصغر من هذا التدريب تصبح ضرورة ملحة لهؤلاء الذين تفرض عليهم الأوضاع ضيق الوقت، أو خمول الدوافع والرغبة في البحث والتحليل لكل شيء.

إن الطريقة الأسهل لبناء هذا النموذج هي أن تتعرف على الأسس المهمة، ثم تنطلق بمساعدتها إلى بناء نموذجك الخاص بالبحث عن الحقيقة بالطريقة التي تلائمك.

إن أهم هذه الأسس هو الحيادية والموضوعية، وعدم التمسك بالآراء المعدة مسبقاً.

(١) تنسب العبارة إلى الرسول محمد ﷺ، ولكن الإسناد ضعيف وإن كانت له شواهد، وفي أحسن الأقوال أنه حديث مُرسَل ولذا استشهد بالعبارة هنا كحكمة لا كحديث.

أضف إلى ذلك التساؤل والشك بحثاً عن الحد الأدنى من اليقين، والاستكشاف المنظم والعشوائي على السواء، وتنوع المصادر واختلافها، والجمع بين المتضادات للخروج بالآراء المركبة، والصدق مع النفس، وصدق النية والرغبة في معرفة الحقيقة أياً كانت، والجمع بين الإلمام بالتفاصيل وبين إدراك الصورة الكلية، ولا ننسى التآني قبل إصدار الأحكام، وإعطاء الأمور الفرصة الكافية حتى تتضح جوانبها وتفصيلها.

التشييد والتطوير..

التشييد والتطوير هنا هو تمرين لمعالجة وتعلم الدروس الجديدة، وتشكيل عقلية جديدة فيما يتعلق بمواضيع معينة، واكتشاف علاقات جديدة بين أشياء مختلفة، ثم اتخاذ بعض القرارات ووضع بعض الاقتراحات لتقوم باتباعها وتنفيذها في المستقبل من أجل تطوير نفسك. والوقت المناسب لممارسة التشييد والتطوير هو عندما تكتسب معرفة جديدة تلوح معها في الأفق دروس جديدة سواء حدث ذلك عن طريق القراءة أو المشاهدة أو الاستماع، أو من خلال أحداث حياتك اليومية.



عندما تقرر أن الوقت قد حان لبعض التشييد والتطوير، خذ قسطاً من الراحة، ثم خذ وقتاً كافياً للتفكير في كل ما قرأته أو تعلمته حتى اللحظة.. أكتب أفكارك حول ما فهمته، واكتب أيضاً أسئلتك وشكوكك واعتراضاتك. راجع المعلومات مرة أخرى، اقرأ، استمع، شاهد، ناقش وتحري عن بعض الأجزاء مرة أخرى إذا كنت في حاجة إلى ذلك، حاول أن تفهم المعاني العميقة وراء الكلمات والأحداث المجردة.

ناقش الأمر كله مع نفسك، ضع خبراتك على الطاولة، وقم بإجراء المقارنات والتحليلات اللازمة.. خذ وقتك لبناء عقلية جديدة بناءً على كل ما تعلمته حتى الآن. ناقش الأمر مع أصدقائك أو الآخرين إذا كنت بحاجة إلى ذلك ويمكنك فعله.

لا يتعين عليك الموافقة على كل ما تتلقاه؛ ابذل قصارى جهدك لتحديد ما هو صواب وما هو خطأ وما يبدو مفقوداً. إن أمكن لك يمكنك أن تخبرني (أو تخبر أياً كان مصدر المعرفة الجديدة) أننا مخطئون أو فاتنا شيء ما. أنا شخصياً لا أمانع في ذلك؛ فما أقوله ليس مقدساً بأي حال. وحتى إن مانعت أنا ذلك، فهذه مشكلتي أنا وليست مشكلتك أنت، ويجب عليك البحث عن الحقيقة وقولها على أي حال. إن المطلوب منك هنا هو فقط أن تقوم بالتعلم الحقيقي واستخراج شيء جديد ومفيد لك فعلاً، فهناك الكثير من الأشياء والعلاقات في هذا العالم التي لا يمكن فهمها مهما حاول أي شخص جاهداً أن يشرحها لك؛ هذه الأشياء لا يمكن فهمها بشكل كامل إلا إذا اكتشفتها بنفسك.

أخيراً.. قم بتلخيص جميع استنتاجاتك الجديدة المتعلقة بحياتك، اكتبها بأحرف كبيرة بارزة على ورقة بيضاء نظيفة، واحتفظ بها في مكان واضح حيث يمكنك رؤيتها كل صباح.

بالطبع، ليس كل درس جديد في الحياة يتطلب تمرين التشييد هذا بشكل كامل. فالشيء الأكثر أهمية هنا هو فهمك للمفهوم الأساسي للتشييد والتطوير، وأن تتذكر القيام بذلك بالطريقة التي تناسب احتياجاتك في كل لحظة معينة. فالأمر أولاً وأخيراً يعود لك أنت وحدك لتقرر متى يحين وقت التشييد والتطوير فيما يتعلق بأي دروس جديدة تتعلمها في حياتك.

والآن، بافتراض أنك قد انتهيت بالفعل من أول محاولة للتشييد والتطوير هنا، دعنا ننتقل إلى الفصل التالي.



عن الإبداع والقدسة..

"إن قمة الإبداع هي أن تكون مبدعاً في الطريقة التي تصبح بها
مبدعاً..."

أن تُبدع في أن تكون مُبدعاً..

لا يكتمل الحديث عن عقل جديد دون أن نتطرق قليلاً إلى موضوع الإبداع.. ومن بين كل المواضيع في هذا العالم ربما يكون الإبداع من أكثر المواضيع التي كتب عنها الخبراء وتحدثوا عنها، ويمكنك أن تجد عشرات إن لم يكن مئات الكتب التي تتحدث عن الموضوع. لذا فإنني هنا سأركز فقط في هذا الفصل الصغير على القليل الذي على الأغلب لن تقرأ عنه في مكان آخر، وبعضه مما يتجنب الجميع ذكره أو مناقشته عند الحديث عن الإبداع.

فالإبداع مخيف كالشيطان، يسبب الآلام في حضوره أو غيابه.. يتصرف مثل جني المصباح السحري في حضوره المقدس ويعطيك العالم كله، وعندما يغيب، نستمر في التوسل لحضوره ونستعد لتوقيع الصفقة وبيع أرواحنا لنكون العبيد المخلصين الخاضعين بمجرد وصول جلالته. ومع ذلك، فهو من أخطر الأسلحة ذات الحدين التي نمتلكها، ويمكن أن يضر في نفس الوقت الذي يمكن فيه أن يكون مفيداً، ولهذا السبب نحتاج إلى إتقانه.

إننا نميل إلى التفكير في الأشخاص الأكثر إبداعاً على أنهم أولئك الذين ينجحون في زيادة إبداعهم إلى مستويات استثنائية جديدة لكن الحقيقة أن إتقان الإبداع لا يتعلق بكيفية زيادة إبداعك إلى الحد الأقصى؛ بل يتعلق الأمر بتلك الأشياء التي لا يقولها أحد عادة عند الحديث عن الإبداع..

إنه أن تصبح سيد إبداعك ومن يقوده في الاتجاه الصحيح، وبقية سائراً في الطريق الصحيح، وأن تدير الطريقة التي يؤثر بها على حياتك.

إن العبقرى الحقيقى والأكثر إبداعاً هو فى الواقع ذلك الشخص الذى يفهم أن أكثر الأعمال إبداعاً هى أن تكون مبدعاً فيما يتعلق بالطريقة التى تصبح بها مبدعاً. أن تحل بشكل إبداعى كل تلك المعادلات العديدة التى تحدد نظام حياتك وإيجاد أفضل الحلول المتاحة التى تحافظ على إبداعك الإنتاجى فى أفضل مستوياته فى حين تسير حياتك بالطريقة الصحيحة داخل منطقة التوازن.

إن السماح للإبداع بالتحكم فى وقتك هو الخطأ الشائع الذى يرتكبه المبدعون عادةً. إذا كنت قد جربت بالفعل الاستسلام للإبداع وتركه يقود حياتك من قبل فأعتقد أنك تعرف بالفعل كم هو مؤلم ذلك الشعور عندما تتلاشى لحظات البريق ويأتى وقت مواجهة الواقع. إن ممارسة الإبداع بإفراط ليس عادة جيدة. بالطبع هناك فوائد ولكن بأي ثمن؟ إن الإفراط فى ممارسة الإبداع يستهلك طاقتنا الذاتية بمعدلات أعلى مما يمكننا تعويضه حتى نصبح مستنزفين ونشعر بالعجز والضعف والشلل جسدياً وعاطفياً. إن هذا صحيح أيضاً بالنسبة للعديد من الجوانب الأخرى فى حياتنا مثل الحياة الاجتماعية والقدرات المالية وأحياناً الجوانب العقلية أيضاً.

كما سبق أن تحدثنا... فإن الحفاظ على التوازن بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج حاجة أساسية للأشخاص الناجحين الفعالين، وممارسة الإبداع بإفراط يحطم هذه القاعدة حتى النخاع. إن صحتك واحتياجاتك الإنسانية الأساسية يجب أن يكون دائماً لها الأولوية على إبداعك.

وفى اللحظة التى تعرف فيها إجابة السؤال الصعب حول كيف يمكننى أن أكون مبدعاً فى تحقيق نقطة التوازن فى حياتى، فإن هذه هى اللحظة التى تكون فيها الأكثر إبداعاً.. إنها عندما تكون مستعداً للتخلي عن بعض الإبداع غير الضرورى من أجل الصالح العام لحياتك.

يجب أن تكون دائماً الشخص الذي يقرر متى يحين الوقت للإبداع ومتى لا يكون كذلك، وكهم من الوقت ستقضيه في الإبداع. إن أحد الأشياء المهمة التي يجب تذكرها عند الدخول في عملية إبداعية هو أن تسأل نفسك عن القيمة الحقيقية لما تفعله، والمقدار الذي يستحقه من حياتك ووقتك. فبمجرد الإعجاب بفكرة والسماح لها بالسيطرة عليك، فإنك تصبح مهووساً بها وتتجاهل كل شيء آخر لمنحها كامل طاقتك. وبغض النظر عن المقدار الذي تظنها به واعدة، فيجب ألا تسمح أبداً لفكرة ما أن تتحكم فيك.. لا يهم ما ستكسبه من هذه الفكرة مقارنة بالخسارة والأضرار التي سيحدثها هذا الهوس بالجوانب الأخرى من حياتك.

ومع ذلك، فإن الأمر لا يتعلق فقط بالتوازن في حياتك؛ فكما قلت من قبل، الإبداع سلاحٌ ذو حدين، ويمكن أن يكون العدو من نواح كثيرة. إن هناك جانب مهم لأي فكرة إبداعية لديك، جانب يتجاهله كثير من الناس في هذه الأيام، إنه الجانب الأخلاقي. فقدراتنا الإبداعية محايدة بين الخير والشر، ويمكن أن تولد أفكاراً لكلا الجانبين؛ ولهذا السبب نحتاج دائماً إلى تطبيق مرشح الضمير لاختيار ما يجب السماح له بالخروج وما يجب منعه. فليست كل فكرة إبداعية هي فكرة إبداعية حقيقية..

إن كل ابتكار أو إبداع على غير صورة سابقة سواء في الطريقة أو المحصلة والنتائج أو مستوى الجودة والفعالية هو إبداع بالمعنى الحرفي الضحل للكلمة، وهو معنى محايد بين الخير والشر، ومرتبطة بكون الشيء (أو الفكرة) جديداً واستثنائياً ومربحاً بشكل ما. أما المعنى العميق الحقيقي للإبداع فهو يتضمن أيضاً حساباً للجانب الأخلاقي للفكرة.. فباستخدام المعنى الأول، يمكنك القول مثلاً إن صانعي الأفلام الإباحية ومصنعي أسلحة الدمار الشامل مبدعون؛ ولكن عندما نقيس إبداعهم على مقياس المعنى العميق، حيث تكون الأخلاق من العوامل الأساسية للتقييم، فإن إبداعهم في الواقع لعنةٌ ونقمةٌ لا نعمة.

إن الرقابة الذاتية مبدأ أساسي وإلزامي حارب ضده أشخاص غير مسؤولين لفترة طويلة مستخدمين شعار الحفاظ على حرية الإبداع كحق مقدس لا ينبغي تقييده، ولا حتى بضميرنا الشخصي! صحيح أنه يتم إساءة استخدام الميل لتحقيق هذه الرقابة الذاتية في بعض الأحيان لقمع حرية الرأي والاعتقاد، بل وصارت الرقابة الذاتية يتم تعريفها على أنها كتم الرأي أو الفكرة خوفاً من الأذى، ولكن ذلك لا يعني أن يكون الإنفلات المطلق هو البديل المنشود، ولا يمكن بحالٍ القبول بإسقاط رقابة الضمير الشخصي!!

إن الحقيقة المحزنة هنا هي أنه في عالم اليوم، أصبح الإبداع تقريباً خاضعاً لرغبات أصحاب رأس المال ومصالحهم. إن نموذج الإبداع الذي يتم دعمه اجتماعياً وسياسياً ومالياً في الوقت الحاضر هو ذلك النموذج الذي يدعم فقط كل ما يحقق أعلى العوائد المالية بغض النظر عن الجودة أو الأخلاق، أو ذلك الذي يدعم كل ما يخدم أجندة الجماعات السياسية بطريقة أو بأخرى.

ولذلك عندما تريد التفكير في فكرتك الإبداعية بشكل أخلاقي، يجب ألا تستخدم مقياس ما يفكر فيه الناس (أو المجتمع) بشأنها، بل يجب أن تحكم من خلال صوت ضميرك الداخلي..

وعندما تصبح سيد إبداعك، وتتمكن من فعل كل ذلك وتخرج في النهاية بشيء إبداعي وأخلاقي حقاً دون أن تحرق نفسك وتدمر حياتك، في تلك اللحظة فقط فإنك تصبح مبدعاً في أن تكون مبدعاً.

ولعل من المفيد هنا أن نستعرض تالياً البنية العقلية التي قد تساعدك من بعض الجوانب على تحقيق ذلك.

العقل الفندسي..

يمكن أن يكون لمصطلح العبقرية تفسيرات مختلفة اعتماداً على السياق، لكنها كلها تنبع من نفس المعنى الأساسي لامتلاك قدرة استثنائية. لذلك، فإن كونك عبقرياً هو أمر نسبي يعتمد على المنظور.

العباقرة الحقيقيون..

في بعض الأحيان تُستخدم كلمة عبقري لوصف أولئك الذين لديهم تأثير كبير على حياة الآخرين، بغض النظر عن كيفية قيامهم بذلك. ومع ذلك، يميل معظم الناس إلى القول بأن العبقري هو شخص يتمتع بذكاء استثنائي أو لديه درجة عالية جداً في معدل الذكاء، لأنه قادر على فهم وملاحظة الأشياء التي لا يستطيع الآخرون فهمها، وذلك بالرغم من أنه كما ذكرنا سابقاً فإن اختبارات معدل الذكاء لا تقيس العديد من القدرات الفكرية بخلاف الرياضيات، والمهارات الهندسية واللغوية. فهي على سبيل المثال لا تقيس ما يعرف بالذكاء الاجتماعي والعاطفي.

في معظم الحالات، يكون الشخص عبقرياً في مجالات معينة، إلا أنه يفتقر إلى المهارات الأساسية في مجالات أخرى. وبالتالي، يمكن أن يكون هناك عبقري موسيقي، أو فنان، أو عالم، أو مؤلف، لكنه يفتقر إلى القدرات البسيطة الأخرى مثل الذكاء العاطفي، على سبيل المثال. فقد يكون عالم رياضيات عبقرياً، لكنه فنان سيئ. وبالمثل، قد يكون شخص ما بارعاً بشكل استثنائي في العلاقات الشخصية ومع ذلك يعاني من نقص في القدرات الرياضية، وهلم جرا...

إلا أننا في بعض الأحيان، قد نتعثر في شخص غير عادي لديه معدلات مرتفعة من الذكاء والذكاء الاجتماعي والعاطفي والعديد من القدرات الأخرى.

عادة ما أشير إلى هؤلاء الأفراد على أنهم **العابرة الحقيرون** لسبب بسيط.. لقد أدرك هؤلاء أن القدرات التي يولد بها الشخص ليست سوى جزء صغير مما يجعل الشخص عبقرياً، وأن معظمها يأتي من تطوير مهارات المرء وصلها، وهكذا انتهى بهم المطاف بمثل هذه القدرات الاستثنائية في مختلف المجالات.

باختصار، إنهم يمتلكون ما يمكن أن نسميه بالعقل الهندسي، وتوخياً للدقة فالأصح هنا أن نقول أنهم قد نجحوا في تطوير عقولهم لتصل إلى مرحلة العقل الهندسي.

ذكاءٌ ينمو ويتطور..

إن التعلم السلبي لا يقف دائماً عائقاً أمام زيادة بعض أنواع ذكاء القدرات تبعاً لظروف كل عملية تعلم؛ سواء كانت الظروف البيئية، أو طبيعة المنهج، أو طريقة التلقين، أو وجود اهتمام بنوع ما من القدرات في ظل ظرف اجتماعي معين..

حيث نرى على سبيل المثال في بيئة التعليم الديني أن هناك تقديراً بشكل عام لقدرة الحفظ، وفي إطار التعليم الذي يسمى علمياً، هناك تقدير للقدرات الرياضية العقلية، وفي البيئة الفنية نجد تقديراً لقدرات من نوع مختلف مثل القدرات الموسيقية والتخيلية، وفي بيئة رياضية يكون هناك تقدير أكبر لقدرات التحكم بحركات الجسد... إلخ.

بالمقابل، فإن التعلم السلبي يُحد بشكل عام من نمو قدرة الربط والمفاعلة، أو القدرة على الإدراك الكلي..

إن قدرة الإدراك الكلي بحد ذاتها تتم على مستويين: مستوى الربط بين المعلومات والحقائق والمفاعلة بينها، ومستوى الربط والمفاعلة بين القدرات المتعددة ذاتها.

يبدع الفرد في مجال ما حين تنمو لديه قدرة أو أكثر من القدرات المرتبطة بهذا المجال؛ وقد تنمو لديه عدة قدرات مختلفة فيبرع في عدة مجالات في نفس الوقت، فتراه مثلاً قد أصبح طبيباً متميزاً ورساماً مبدعاً في نفس الوقت على سبيل المثال لا الحصر.

حين تنمو القدرة على المفاعلة في مستواها الأول بالربط بين المعلومات، يبدأ الشخص باكتساب القدرة على فهم المواضيع المختلفة ضمن أطر متعددة، والخروج بالصورة الشاملة؛ فتراه يربط ما تعلمه في الفيزياء، بما قرأه في كتاب الدين، وبما قاله صديق في جلسة سمر في إحدى الليالي، وهلم جرأاً... حتى يكون صورة كاملة عن موضوع ما.

أما حين تنمو لديه القدرة على الربط والمفاعلة في مستواها الثاني.. فإنه لا يكفي بالربط بين المعلومات التي تخزنها ذاكرته، بل يضيف أيضاً الربط بين مختلف القدرات التي يمتلكها.. حتى يصل البعض في مرحلة ما لأن يكون قادراً على تنمية القدرات التي لا يمتلكها أصلاً، والإبداع فيها.

إن الوصول إلى حد أدنى معين من نمو قدرة الإدراك والمفاعلة بمستويها، مع الاتجاه إلى إحسان توظيفها للبدء في إحداث التأثير الفعلي الإيجابي في المحيط الخارجي للإنسان كان سمة مشتركة بين الكثير من العظماء على مر التاريخ.

إن الحرمان من القدرة على تطوير واحد أو أكثر من أنواع الذكاء، وبالأخص ذكاء الربط والإدراك الكلي؛ أو الحرمان من القدرة على ممارسة بعض أشكال الإدراك، يؤدي لتكوين الفجوة الإدراكية التي تحدثنا عنها سابقاً، واستمرار نموها وتأثيرها على أداء وفعالية عملية التفكير. يتسبب تراكم هذا التأثير مع الوقت في ظهور الأمراض الفكرية، وكذلك البنية القسرية للتفكير..

كما ينتج عنه أيضاً في الغالب فهم خاطئ للذات، وإدراكٌ قاصر لطبيعة الرغبات الإنسانية، والآليات السليمة للتعاوي معها، وما يمكن أن نسميه بتأخر أو ضعف النضج العاطفي.

وبينما يؤدي التعلم السلبي إلى تحجيم قدرات الذكاء الفطري الذي يولد به الإنسان، فإنه في نفس الوقت يحرمه من فرصة تطوير الذكاء المكتسب وهنا بيت القصيد الذي يعيننا في هذا المقام. فجزء كبير من الذكاء الفطري ليس إلا مجرد الاستعداد والقابلية لتكوين الذكاء المكتسب؛ ويتفاوت هذا الاستعداد من فرد إلى آخر، ولكنه في النهاية يبقى موجوداً بقدر ما، وخصوصاً إذا ما استثنينا المصابين بحالات العجز العقلي ذات الأسباب الفسيولوجية.

وطالما وجد ولو قدر ضئيل من هذا الاستعداد، صار من الممكن استغلاله في تطوير مختلف الملكات والقدرات العقلية، وتنمية الذكاء المكتسب. ورغم أن المهمة تكون أصعب على أصحاب الذكاء الفطري الأقل، ولكنها تظل ممكنة إذا ما وجدت الرغبة والمداومة عليها؛ والدليل هو استمرار تطور ذكاء الإنسان من الطفولة حتى الكبر.

إن ذكاء المرء وإدراكه وهو في الثلاثين من عمره، يفوق ذكاءه حين كان في العاشرة مثلاً، حتى في ظل الخضوع للتعلم السلبي؛ مما يعني أن عملية تطوير الذكاء المكتسب قائمة بطبيعة الحال، ولكن التعلم السلبي يكبحها ويبطئ سيرها، فتكون المحصلة في النهاية ضعيفة، ولا تكاد تتجاوز نسبة صغيرة من مستوى الذكاء المكتسب الممكن تحقيقه. إن واحدة من أكبر الخسائر التي يتسبب بها التعلم السلبي، هو حرمان المرء من فرصته في تكوين العقل الهندسي الذي يمكن أن يشكل نوعاً من أعلى درجات الذكاء المكتسب كقدرة عقلية، بغض النظر عن مستوى كمّ التحصيل العلمي والمعرفي في حد ذاته.

ورغم أن هذه الخسارة مؤلمة، إلا أنها ليست نهائية.. فمن نعمة الله على الإنسان أنه مالم يصب بالخرف الشيخوخي، أو المشاكل العقلية الدائمة أو المزمنة، فإنه يظل قادراً على التعويض، والعودة لمحاولة بناء هذا التركيب العقلي المتميز.

الهندسة..

من بين زوايا النظر والتصنيف المختلفة للقدرات العقلية، فإن هناك منظوراً يمكن أن نرى من خلاله أن لعقولنا نوعان من القدرات.. القدرات الهندسية (أو العلمية) التي تعتمد بشكل أساسي على التحليل والقياسات والحسابات، وعادة ما تكون أكثر ارتباطاً بالعالم المادي، في مقابل القدرات الفنية، والتي تعتمد بشكل أساسي على المشاعر والأحاسيس، وعادة ما تكون أكثر ارتباطاً بالأشياء غير الملموسة.

إن الحدود بين هذين النوعين من القدرات ليست دائماً بهذا الوضوح، وهما يمتزجان عادة بأشكال عديدة.

قد يبدو مصطلح الهندسة^(١) غريباً بعض الشيء في البداية، وذلك أنه مشتق من كلمتي الفن والهندسة. حيث يمتلك صاحب العقل الهندسي، مزيجاً من قدرات الفنانين القائمة على الإبداع، والارتجال، والحرية؛ في نفس الوقت الذي يمتلك فيه قدرات العقل الهندسي القائم على التعامل مع الإجراءات، والقوانين، والتحليلات، والتوقعات، والاحتمالات.

(١) حين حاولت صياغته حرصت على أن يكون ذا دلالة، وفي نفس الوقت ألا يكون اسماً جامداً، فيكون تصريفه لغوياً أمراً ممكناً، بحيث يمكن اشتقاق فعلٍ وفاعلٍ ومفعول به من المصطلح عند الضرورة.

ففي حين يغلب على الفنانين القدرة على إدراك مفاهيم الجمال، والأمور المعنوية والنسبية، وتطوير مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية بشكل عام؛ يميل أصحاب العقل الهندسي إلى التفكير التحليلي والمفاهيم الرياضية الجامدة، والحقائق المطلقة، التي تخضع لقوانين عالم المادة الملموس.

كما يمكن أن تتوقع الآن بسهولة، فإن كلمة فندسة هي ببساطة مزيج من كلمتي فن و هندسة وتعني دمج الفن والهندسة. وبشكل عام يمكن القول أن القدرة العقلية الفندسية هي القدرة على الجمع بين كل من القدرات الفنية والهندسية (أو العلمية) ودمجها معاً أثناء أداء أي نوع من المهام. إنها جمعٌ بينها كطرق تفكير؛ وإدراك للعلاقات بينهما؛ وأيضاً دمج الممارسات الفنية والهندسية على أرض الواقع وفي الحياة اليومية. حيث ينتج المزج بين هذين النوعين من القدرات عقليةً متقدمة للغاية يمكنها فهم العالم والحقائق والظروف بشكل أفضل بكثير، والحكم عليها والاستجابة لها بطريقة أكثر إتقاناً وإبداعاً وتوازناً في نفس الوقت.

ولعل أبسط صياغة لكلمة الفندسة في اللغة العربية قديماً كانت كلمة الحِذْق، فالصانع الحاذق يعرف أصول صنعته، ويعرف أسرار الجمال لما يصنعه. فالعقل الفندسي هو عقل حاذق في كل صغيرة وكبيرة، يعرف متى تكون الشطارة⁽¹⁾ هي المفتاح، ومتى تكون الأصول والإجراءات هي الوسيلة.

يركز الكثير من الناس على جانب واحد فقط من تلك القدرات ويتجاهلون الآخر إلى حد كبير، سواء بالتركيز على الجانب الهندسي أو الجانب الفني. في الحالة الأولى، يميل الشخص إلى أن يكون إلى حد ما جامداً ورتيباً ومنضبطاً للغاية. وفي الحالة الثانية، يميل الشخص إلى أن يكون مرناً ومتنوعاً وأكثر فوضوية..

(1) أو الفهولة كما يسميها العامة في مصر

ورغم ذلك وبشكل لا إرادي يخلط معظم الناس كلا النوعين من القدرات بنسب مختلفة تتفاوت من شخص لآخر. ومع ذلك، يمكن ملاحظة هذه الاختلافات بسهولة عند مقارنة الأمثلة المتطرفة مثل مقارنة رياضي جاد (من الرياضيات وليس من الرياضة البدنية) أو أحد المهندسين ببرمجة الكمبيوتر^(١) من جهة، ورسام أو روائي جاد من جهة أخرى.

إن استمرار التعليم السلبي والتخصصي البحت، أفرز الحاجة لأمثال هؤلاء المهندسين حتى ضمن إطار المجالات الفنية أو الهندسية نفسها.. فبدأت التخصصات الهندسية بالظهور مثل هندسة العمارة والديكور والإضاءة.. إلخ. حيث يجمع الدارس بين تطوير كل من القدرتين الفنية والهندسية لديه؛ ولكن من سوء الحظ أن ذلك يظل ضمن إطار التعلم السلبي، موقفاً أصحابه عند مستويات دُنيا من العملية الهندسية.. إذ يكفي الواحد منهم بالجمع بين القدرتين كلاً على حدة، وتقتصر مكاملته بينهما على مجال العمل أو التخصص.

من الأمثلة الواضحة لمفهوم العملية الهندسية مصممو الرسومات؛ إذ يشكلون حلقة الوصل بين الرسامين (الفنانين) بكل جموحهم الفني، وبين المبرمجين (المهندسين) بكل رصانتهم الرياضية.. حيث يعمل هؤلاء المهندسون من مصممي الرسومات على المواءمة بين رؤية الطرفين، واحتياجاتهم العملية؛ وذلك لإخراج المنتج الفني الذي يقدمه الفنان ليصبح بصورة يستطيع المبرمجون استخدامها في برامجهم. حين يُقدم فنانٌ على تطوير قدراته الهندسية بشكل كافٍ، أو يقدم مهندسٌ على تطوير قدراته الفنية.. فإن كلاهما يبدأ الدخول في مرحلة الهندسة.. حيث يصبح قادراً على ممارسة كلا العمليتين سوياً، ويكون الناتج عادةً إبداعاً فردياً متميزاً..

(١) يشار إليهم عادة بكلمة Geek

فمصمم الرسومات مثلاً بعد أن يستمر في تطوير قدراته الهندسية، فإنه يمتلك حرية الانتقال بين الجانبين كيفما يشاء؛ فتراه حيناً يعمل في وظيفة يشغلها عادة الرسامون، وحيناً آخر يشغل وظيفة يمارسها عادة المبرمجون، وأقرب مثال لذلك تجده في مجال تصميم صفحات الإنترنت.

إن العقل الهندسي يتم تكوينه على مراحل.. فالعقل البشري منذ البداية قادر على التعامل مع كلا النوعين من المفاهيم كل على حدة، إنها مقدرة موجودة بطبيعة الحال بشكل بدائي عند الأغلب الأعم من الناس، وخصوصاً غير المتطرفين في أحد الاتجاهين.

حين يتم تطوير هذه القدرة على الجمع بين الجانبين بشكل أوضح، مع بقاء التعامل مع كل منهما على حدة.. تبدأ حينها مرحلة جديدة من العقل الهندسي بالظهور، ونجده لدى أولئك الأشخاص متعددي المواهب.. فترى أحدهم مهندساً أو طبيباً مثلاً، في نفس الوقت الذي تجده فيه رساماً أو كاتباً أو موسيقياً.

في وقت لاحق، ومع استمرار تطور القدرات الهندسية لدى الفرد، فإننا نصل إلى مرحلة يكون المرء قادراً ليس فقط على الجمع بين أسلوبَي التفكير، بل قادر أيضاً على المكاملة بينهما ضمن سياق واحد، وهو ما يحدث مع أصحاب التخصصات الهندسية التي ذكرنا أمثلة عليها قبل قليل.

ولكن العبقرية الحقيقية في أرقى صورها، تبدأ بالظهور حين يصبح تفكير المرء كله مكاملاً بين كل من الأسلوب الهندسي والفني. حيث تبرز القدرة على الموازنة بين التفكير الفني، الروحي، الارتجالي، والجامح غير المقيد؛ وبين التفكير الهندسي، الجامد، المبني على الحسابات والاحتمالات.

إن هذا التوازن يمكن الإنسان من القدرة على تحليل الأمور بكلا المنظورين في نفس الوقت، وإدراك الصورة الكاملة، ويكسبه أيضاً المهارة اللازمة لتقرير أي المواقف تحتاج أحكاماً وقرارات فنية، وأياً تحتاج تلك التخطيطات الهندسية، وأياً يحتاج للجمع بينهما.

إن واحداً من الانعكاسات الإيجابية للمهارات الهندسية المتنامية لدى الفرد يبدو واضحاً في ارتقاء أصحاب الخبرات العلمية الأقل إلى المناصب الإدارية الأعلى؛ وفي كون نجوم المجتمع في كل مجال عادة هم الأقل معرفة بالتخصص من نظرائهم الجهابذة فيه؛ إذ يقفز الأولون إلى المقدمة بما نموه من القدرات الهندسية الأعلى التي تجعلهم قادرين على تفهم أساليب النجاح، أكثر من أولئك الذين غرقوا في أكوام المعلومات التخصصية بعقلية أقل فندسة؛ والذين يظلون عادة محتجين وراء الستار، وذلك طبعاً إذا استثنينا حالات الفساد والمحسوبة.. إلخ، وكذلك إذا تخطينا الحديث عن المسلمات مثل قضية النصيب والرزق والقدر. فالقدرات الاجتماعية والقيادية عموماً تنمو بشكل أكبر مع نمو القدرات الروحية الفنية، ولكنها تظل غير كافية ما لم تُدعم بقدرٍ مناسب من المعرفة العلمية التي يمثلها الجانب العلمي أو الهندسي. وهنا أتمنى أنه قد أصبح واضحاً لديك أن كلمتي الهندسة والفن في هذا السياق تستعملان بمفهومهما الشامل، والمقابل لتغليب أسلوب تفكير يتماشى مع الجانب الروحي والعاطفي المعنوي المرن غير المقيد، أو تغليب أسلوب تفكير يقوم على الصرامة والميل للجانب المادي المقيد بالقوانين.

فحين يصل الإنسان لدرجة كافية من القدرة على المكاملة بين الجانبين في تفكيره.. تبدأ مواهب القيادة في الظهور لديه، ويصبح مؤهلاً من ناحية القدرات العقلية لأن ينتقل من مرحلة الحكمة إلى مرحلة العظمة.. حيث القدرة على النزول إلى الآخريين، وتوجيههم في الاتجاه الصحيح.

ولذلك، فإنني بشكل شخصي أعتبر عملية الإدارة من أكثر التخصصات فندسةً رغم كل تلك المحاولات التي تبذل لتحويلها إلى علم هندسي إن صح التعبير. فدارسٌ خبيرٌ بالعلوم الإدارية بلا عقلية فندسية.. لا يحقق عادة نفس ما يحققه مدير ناجح لم يتلق ذلك التعليم المتخصص، ولكنه يعتمد على عقليته الفندسية بالدرجة الأولى. ولذا نجد ذلك الخبير دوماً في وظائف المساعدين، أو المستشارين الذين يعتنون بالتفاصيل.. في حين يكون الآخرون في المقدمة وعلى رأس هرم السلطة.

بل إن واحداً من أهم المجالات الفندسية، هو مجال إدارة المنشآت أو فرق العمل المتوسطة الحجم.. فلا هي بالصغيرة التي تدار بالارتجال⁽¹⁾، في أسلوب أقرب لتفكير العقلية الفنية.. حيث القيود قليلة جداً وشبه معدومة؛ ولا هي بالكبيرة التي تستطيع تحمل عبء تنظيم إداري ضخم، محكم التفاصيل، ومليء بالبروتوكولات، وخاضع بشكل كامل للإجراءات الروتينية..

وللتأكيد فقط فإن حديثنا هذا لا يعني أنه يجب أن تكون بالضرورة دوماً مديراً في مؤسستك، أو استنكاراً عليك بالرضا بما قدر لك من رزق في طبيعة عملك؛ كما أنه لا يندرج تحت بند الدعوة والتحريض المستمر على القفز إلى الأضواء، والذي يمارسه عادة بعض منظري التنمية الذاتية.. فكما سبق أن أسلفنا، فلكل دوره في هذه الحياة. لكن إدراك هذا المفهوم يساعد على استغلال أفضل للفرص المتاحة ضمن إطار السعي في طلب الرزق؛ كما أنه يفتح أبواباً أهم لتحسين أدائك في العمل، حتى ضمن الإطار الصغير الذي قد تختار البقاء فيه. كما أن مفهوم الفندسة ليس مادة للاستغلال في مجال العمل فقط؛ فالإنسان قائد وقدوة لأولاده، كما يفترض أنه مرشدٌ وسط أصحابه، وقرنائه، وأسرته، ومجتمعه؛ بل وعظيم بينهم ما استطاع ذلك.

(1) أو كما نقول العامة (بالبركة).

وهنا ربما يجب أن أعود للتأكيد مجدداً منعاً للبس في مفهوم العظمة.. فالعظمة ليست أن يكون المرء هو الزعيم المطاع، والآمر الناهي بسلطته، أو نفوذه القانوني، أو المادي؛ أو أن يكون النجم الذي تسلط عليه الأضواء.. بل أن يكون القدوة التي تُحتذى.. يتعلم الناس منها برغبتهم المحضة، ويتعلم هو منهم كلما حانت الفرصة، فكما قلنا فالحكمة ضالة المؤمن، حيثما وجدها فهو أحق بها..

باختصار.. فإن العظمة هي كما يقول ستيفن كوفي^(١) أن تكون القائد قبل أن تكون المدير. القائد الذي يمتلك السلطة الروحية من خلال احترام الآخرين لشخصه، وذاته، وعلمه، وحكمته؛ بغض النظر عن كونه مديراً أو رئيساً يتمتع بالسلطة القانونية أم لا. إن تلك العظمة تحتاج بشكل أو بآخر إلى تحقيق تلك التنمية الفعالة لهذه المجموعة من المهارات، وذلك التركيب الهندسي للعقل الذي يعتمد بالدرجة الأولى على تبني التعلم الإيجابي كخيار ذاتي استراتيجي، والانتقال لممارسته بشكل مستمر بدلاً من الاكتفاء بالتعلم السلبي.

وأخيراً بقي هنا أن أضيف ملاحظة صغيرة عارضة، حيث إن البعض قد يرى الهندسة تكاملاً بين جزئي الدماغ الأيمن والأيسر، حيث ساد الظن لوقت طويل أن أحدهما يسيطر على الآخر، فيكون المرء في شخصية الفنان إذا سيطر الجانب الأيمن، ومهندساً إذا سيطر الجانب الأيسر؛ ولكن الدراسات الحديثة تشكك في صحة هذه السيطرة المفترضة، حيث ثبت أن كلا الجزأين يشترك في وظائف متنوعة وموزعة بين كلا الجانبين الفني والهندسي، لذا لا داعي للسقوط في هذا الفخ والإغراق في تحليلات لا طائل منها.

والآن دعنا نعود قليلاً إلى الحديث عن الإبداع...

(١) في كتابه الأهم قبل المهم، والعادات السبع للناس الأكثر فعالية

الدورة الإبداعية..

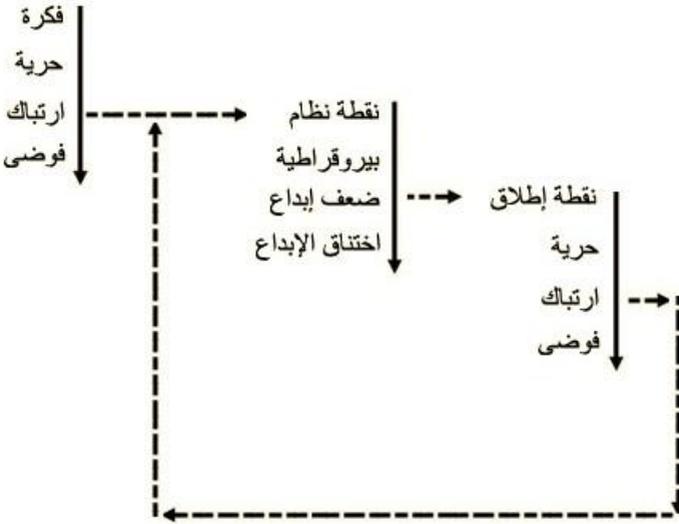
من ضمن ما يساعد على تحقيق التوازن المطلوب بين إنغماسنا في العمليات الإبداعية وبقية جوانب الحياة هي القدرة على التحكم بالوقت الذي نقضيه في العملية من دون التأثير على العملية نفسها، وهو ما يعني من ضمن ما يعنيه أننا بحاجة لتحديد مواعيد نهائية لإنهاء العمل والانتقال إلى شيء آخر، وهو الأمر الذي يعاني المبدعون دائماً معه بل ويكرهون هذه الكلمة أصلاً ليس فقط بسبب تأثير ذلك بشكل عام على حريتهم وقدرتهم على الإنتاج والإبداع ولكن أيضاً بسبب الضغط الذي تشكله مثل هذه المواعيد على أعصابهم.

إن التعامل مع هذه المعضلة يحتاج إلى أمرين، أولهما استراتيجية ناجحة لتقدير الوقت اللازم أو الممكن بذله في العملية، وهنا فإن الأمر سيختلف من فكرة أو مشروع إلى آخر، ومن مجال إلى مجال، بل وأيضاً من شخص آخر، والخوض في ذلك ربما يحتاج كتاباً مستقلاً بحد ذاته، ولكن المكتبات عامرة بالكتب التي يمكن أن تساعد في هذا الشأن لذا فسأركز هنا على الأمر الثاني المهم للتعامل مع المعضلة. إنه قدرتك على التعاطي بإيجابية مع هذه المواعيد النهائية والالتزام بها..

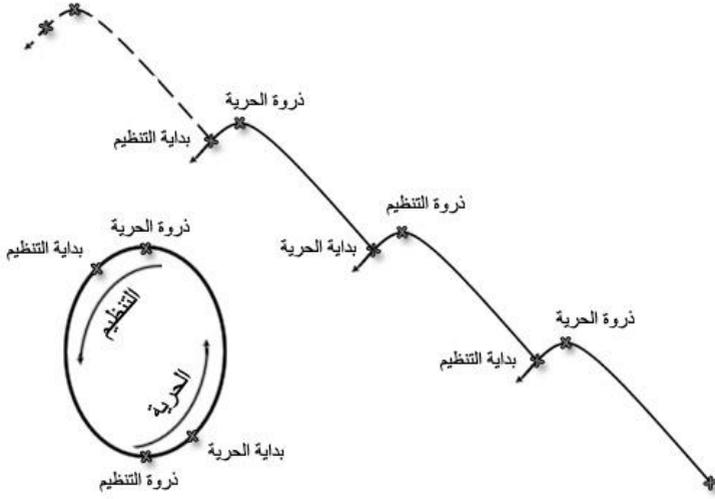
ففي معظم الحالات، يكون من الضروري احترام مثل هذه المواعيد النهائية بطريقة أو بأخرى؛ فبغض النظر عن الجوانب المالية، فإن المواعيد النهائية موجودة بطريقة ما لأسباب عقلانية، والسبب الأكثر وضوحاً هو الحفاظ على الحد الأدنى المقبول من النظام والتوازن.

مما يساعد على تحقيق ذلك هو فهمك لديناميكيات العملية الإبداعية نفسها أو ما يمكن أن ندعوه ببساطة فهمك للدورة الإبداعية.

إننا نبدأ العملية عادة بفكرة واضحة في أذهاننا، ولكننا نحتاج إلى الحرية لتطويرها. هذه الحرية وذلك التطوير الحر يؤديان في نقطة ما إلى نوع من الارتباك، مما يؤدي إلى الفوضى ما لم يتم التعامل معها بشكل صحيح وفي وقت مبكر بما فيه الكفاية. هذا الارتباك يجعلك تشعر بالحاجة إلى ترتيب الأمور من جديد وإعادة فرض النظام؛ وحينها تبدأ في اتخاذ الترتيبات المناسبة واتباع نوع من الإجراءات للتحكم في تدفق العمل. لكن بعد مرور بعض الوقت، يؤدي ذلك إلى نوع من البيروقراطية التي تضعف إبداعنا وتؤلم أعصابنا. وإذا لم نصلح الأمور بالسرعة الكافية، فإن إبداعنا سيختنق حتى الموت. ولهذا السبب ننتقل مرة أخرى إلى الحرية وهلم جراً. إنها حلقة أو لعبة لتحقيق توازن ديناميكي طوال الوقت بين النظام والحرية.



هذه القفزات بين مرحلتي الحرية والتنظيم عادة ما تتم بعد أن نتجاوز نقطة ما، يمكن أن نطلق عليها ذروة المرحلة التي نصل فيها إلى الحد الأقصى من إنتاجيتنا لكل وحدة زمنية، ويبدأ المنحنى في الانقلاب.

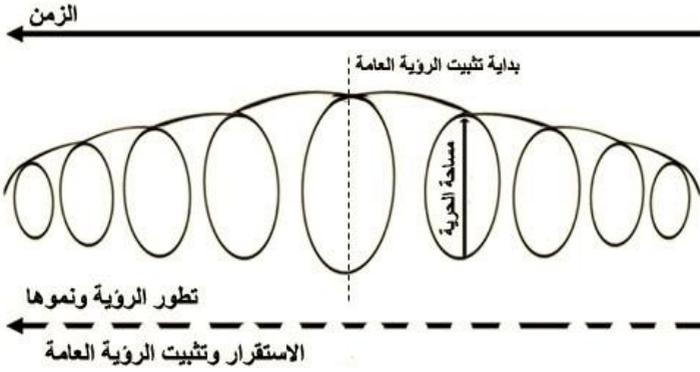


أيضاً.. نحن نبدأ العملية الإبداعية بأفكار معينة، ولكن نادراً ما يحدث أن ينتهي بنا الأمر بنفس الأفكار تماماً. فنحن نستمر في تطوير وبناء أجزاء وتدمير أجزاء أخرى كاستجابة لشعورنا الفوري بالرضا عن النتائج الإجمالية.

في العديد من المجالات الإبداعية، يتم التعبير عن ذلك بالحديث عن دورات متتالية، ومع كل دورة جديدة نفهم رؤيتنا أكثر فأكثر. ومع تقدمنا من دورة إلى أخرى، يبدأ المنتج النهائي في أخذ شكله النهائي المستقر تدريجياً.

إن مراحل الحرية هي عادةً المكان الذي نبني فيه أجزاءً وأفكاراً جديدة.. في مرحلة إعادة التنظيم، نقوم بمهام التدمير وإعادة التصنيع لقطع الذبول وإزالة جميع الأجزاء غير الضرورية التي تربك رؤيتنا الشاملة الجديدة.

ولعلك بدأت الآن تسترجع لمحات من حديثنا السابق عن نمط الجرس الدوري.

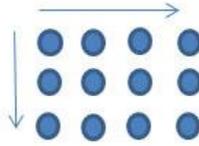


والآن، لمنع فشل عملياتك الإبداعية، ولكي تكون قادراً على احترام المواعيد النهائية، يجب أن تضع في اعتبارك أنه يجب أن يكون لديك دائماً الحس السليم لتعرف متى تتوقف عن تغيير الرؤية وتبدأ في تجميد الإطار الخارجي أو العام لمنتجك أو فكرتك.

إنك بحاجة إلى ذلك حتى تتمكن من الاستمرار في البناء على أرض صلبة وتجنب الغرق في تغييرات لا نهاية لها حيث ينشأ انتباهك بسبب سباق الأفكار وذلك الوحش الجائع والجشع بداخلك الذي يريد أن يفعل كل شيء في نفس الوقت، حتى لو كانت أشياء متناقضة في بعض الأحيان.

أيضاً يجب أن تحافظ على التوازن بين التحرك عمودياً وأفقياً، بين الغرق عمودياً عند نقطة معينة، والتحرك أفقياً نحو خط النهاية.. سيتطلب هذا منك أن تفهم أنه من المهم التضحية ببعض الأفكار لتتمكن من الاستمرار في التحرك أفقياً.

ولعلك هنا أيضاً بدأت تسترجع حديثنا عن الهوس والتعمق في نقاط محددة، وضرورة تحقيق الانفصال في الوقت المناسب.



إذ أنه في الواقع، فإن هذه النقطة تحديداً هي أحد الأسباب غير المالية الرئيسية لتحديد المواعيد النهائية.. فبدون نوع من المواعيد النهائية التي يتم تحديدها بطريقة أو بأخرى، يميل الأشخاص المبدعون إلى الغرق عمودياً بشكل أعمق وأعمق. قد يكون ذلك مفيداً، لكنه يجعل إنهاء أي خطط أولية أمراً شبه مستحيل.

وأخيراً هنا، يجب أن تتعلم متى يحين وقت الكمال، ومتى يحين وقت التخلي عنه. إذ أن مرض البحث عن الكمال غير الضروري يأتي مع الإبداع معاً في عبوة واحدة في معظم الأوقات.

فالحقيقة أنه في حوالي ٩٥٪ من الحالات تقديرياً، فإن مستوى ٩٥٪ من الكمال أو الجودة أكثر من كافٍ. فإذا استثنينا الأمور التي لها علاقة بالأسلحة أو بالطاقة النووية، أو تلك التي تكون فيها الأرواح أو المبالغ المالية الكبيرة على المحك، فإن السعي باستمرار للوصول إلى مستوى ١٠٠٪ هو ببساطة طريقٌ يقودك نحو الجنون..

والطريف هنا هو أن هذه الـ ٥٪ الأخيرة تستهلك عادةً قدرًا هائلاً من وقتك وطاقتك يمكن أن يتساوى مع ما تم بذله في الـ ٩٥٪ الأولى أو ربما يفوقه. لذا يجب أن تتعلم أن تعرف متى تكفي.. متى يحين وقت التوقف والرضا..

بمعنى آخر، يجب أن تتعلم كيفية اختيار المستوى المناسب من الكمال المطلوب أو المقبول مع مراعاة الظروف.. إنه التوازن الضروري بين الإبداع والقدرة والواقع.

عن حرية الإبداع..

راق لي أن أختتم هذا الفصل الصغير بخاطرة قصيرة عن حرية الإبداع. فما بين صيحات مستمرة دون توقف تشجب كل تقييد لحرية الإبداع، وبين صرخات تدوي على الجانب الآخر بالقول إنهم يقودون المجتمع نحو الانحلال، إنهم ينتهكون المقدسات ويزدرون الأديان، بين هؤلاء وهؤلاء لا نجد الإجابة الحقيقية عن مفهوم حرية الإبداع.

فحين ألف بيتهوفن مقطوعاته الموسيقية وألف أحمد خالد توفيق وأجاثا كريستي رواياتهما كانوا جميعاً مبدعين، وكذلك كان آينشتاين حين وضع النظرية النسبية، ومثلهم كان كارل بنز حين اخترع محرك الاحتراق الداخلي، وكذا المعماريون في عز الحضارة الإسلامية في الأندلس، ولكن الولايات المتحدة أيضاً كانت مبدعة حين أنهت الحرب العالمية بالقبلة النووية، وحين استخدم الألمان واليابانيون أسرى الحرب كفرن تجارب لخدمة الطب كانوا مبدعين، وكذلك كان سلمان رشدي في آياته الشيطانية ومثلهم مخرجوا الأفلام الإباحية الجنسية، وكذا كانت كل وسائل التعذيب الوحشي التي استخدمها الطغاة على مر العصور إبداعية.. بل وحتى حين أغوى الشيطان أبانا آدم في الجنة كان مبدعاً.. كلها أمثلة ينطبق عليها جميعاً وصف الإبداع بتعريف الكلمة المجرد المحايد بين الخير والشر والتي يمتنع تصريفها لأي منهما بذاتها مطلقاً.

إن الحديث عن حرية الإبداع مطلقاً دون قيد أو شرط هي دعوة لخراب العالم تناقض مع الضمير الإنساني والفضيلة، وكذا فإن الدعوة لتحجيم الإبداع مطلقاً هي دعوة للتخلف وحرمان المجتمع من خير كثير تحمله طيات الجديد المفيد..

ولكن تبقى المشكلة الحقيقية التي طالما تجادل الناس حولها هي عن الآلية التي يجب أن يُحاكم بها الإبداع، وعن هوية من يحق له إصدار الحكم والقرار.. أهم المتشددون من كل اتجاه، أم المتفleton المتجردون من كل قيم إلا المنافع والمصالح والملاذات الشخصية من كل اتجاه ايضاً.. فإن قلنا لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء، فسبقى السؤال مطروحاً.. فمن إذن يمتلك ذلك الحق..

إن الضمير الواعي الذي فطر على التمييز بين الخير والشر وبين الصالح والطالح هو وحده الحكم العادل في ذلك، بدءاً من ضمير المبدع إلى ضمير القائمين على الحفاظ على المجتمع من أهل السياسة والفكر والدين والقانون.. ولكن تبقى المشكلة أن هؤلاء جميعاً لا يمكن أن يجمعهم مفهوم مشترك واحد لما هو مقبول وما هو غير ذلك.. فباختلاف اتجاهاتهم الفكرية، ونشأتهم الثقافية والتربوية والدينية، فإن تقديراتهم تختلف.. فالأمر كله نسبي وفيه قدر كبير من الفلسفة الجدلية التي لا نستطيع أن نضع لها قاعدة رياضية أو قانونية تحكمها، إلا إن قررنا قاعدة الحكم بالمآلات والنتائج، وهي في ذاتها ليست حاسمة لأن بعض الإبداع يحمل في طياته نتائج الخير والشر معاً حسبما يتم توجيهه، وبعض الإبداع لا تُعرف نتائجه وعواقبه إلا بعد مرور وقت طويل، ومن الصعب تقرير الزمن الصحيح لتحديد المآلات.. ومن ثم فإننا نعود لندور في تلك الحلقة المفرغة، وبظل السؤال قائماً كيف نُأطر حرية الإبداع بالشكل الصحيح..

يقودنا هذا إلى أنه ليس ثمة حل ضمن إطار القانون بفهمه الشامل، إن حل هذه المعضلة يحتاج حلاً آخر مبدعاً في حد ذاته بعيداً عن فكرة القانون.. إننا بحاجة إلى مفهوم أكثر توسعاً ومرونة يستوعب اختلاف الألوان دون أن يخدعنا ويقول لنا أن الأسود أبيض أو العكس..

لن أدعي هنا أنني أمتلك الإجابة الكاملة عن هذا السؤال.. ولكن مما دار بخاطري حوله أنه من حيث المبدأ فحرية الرأي والإبداع مكفولة كحق أساسي من حقوق الإنسان، كفلها الإسلام وكفلتها من بعده لاحقاً موثيق حقوق الإنسان العالمية، لكن المشكلة الحقيقية هي أن انتشار الإبداع والآثار التي يخلقها على المجتمع صار قضية خاضعة بالكلية لرأس المال والمصالح والأهواء.

وواقع الحال أن كل هذه تشجع كل أنواع الإبداع الفاسد في أصله، أو في تطبيقه، وتحرّم الإبداع الطيب من الزاد والمؤونة حتى يجف ويذبل، فتراه منزوياً لا لون له يلفت الأنظار، ولا رائحة تهفو القلوب إليها..

فقد صار اليوم نموذج الإبداع المدعوم اجتماعياً وسياسياً والأهم مادياً في كل مجال هو ذلك الذي يحقق أعلى مردود مالي بغض النظر عن الجودة، أو ذلك الذي يدعم توجهات هذه الفئة السياسية أو تلك ممن يبدهم مقاليد الأمور..

وانظر في حال الفن والإعلام مثلاً وقد صار وسيلة لا هم لها إلا الترويج إما لخطابات الفاشية الدينية أو السياسية، أو الترويج للفساد الأخلاقي والإنحلال الخلقي تحت شعارات مضللة عن الحرية.

وانظر في حال التكنولوجيا اليوم، سخرها الله للإنسان فكان أغلب استخدامه لها في كل هزيل سطحي لا يسمن ولا يغني من جوع، أو في استعباد الأمم وإخضاعها للظلم بالسلاح المادي أو الاقتصادي أو المعنوي.. وانظر... وانظر... وانظر...

أينما قلبت النظر حولك اليوم تجد الأمثلة الصارخة عن سوء استخدام الإبداع في كل مجال..

إن الحرية الحقيقية للإبداع ليست منوطة بتحريره من القوانين، فتلك خطوة شأنها يسير إذا ما قورن بالحرية الحقيقية المطلوبة للإبداع، وهي تحريره من سيطرة رأس المال والسياسة وأهواء ذوي النفوذ. حينها وحينها فقط ربما نتمكن من إيجاد آلية عادلة تسمح للإبداع المثمر أن ينمو ويزدهر، وتحجب الإبداع الأسود، إن صح التعبير، عن أن يرى النور.

والسؤال الآن هنا.. هل هناك من يجروء اليوم على رفع صوته مطالباً بهذه الحرية الحقيقية للإبداع، أم أن حرية الإبداع غدت مجرد شعار آخر جديد لم يستهلك بعد بالكلية لتحقيق مزيد من النفوذ في عالم ما أكثر ما يمتلئ أثيره بالصراخ بالشعارات، وما أقل ما نرى في أرضه لها من أثر...!!



إطلاّلاتٌ أخيرة..

عندما بدأت في إعداد هذا الكتاب، وقد كان أول كتاب لي، كانت لدي رؤية مختلفة تماماً عن الشكل والسياق الذي سيخرج به.. وبمرور الوقت خلال العمل عليه، تطورت الرؤية عدة مرات، ومع كل مرة تغيرت الرؤية فيها، حُذفت منه العديد من الأجزاء وذلك إلى أن صدرت أخيراً الطبعة الأولى منه قبل تسع سنوات. بعد مرور كل هذه السنوات نضجت الرؤية أكثر فأكثر، فقررت أخيراً إعادة تحريره وبنائه وفق السياق الذي مررت عبره حتى وصلت إلى هنا.. وقد وجدت الكثير من تلك الأجزاء المحذوفة سابقاً مكاناً لها أخيراً في الرؤية الجديدة وتمت إعادتها بسلام.

في المقابل، كانت هناك أفكارٌ أخرى حُذفت قديماً ولم تجد لها بعدُ مكاناً دافئاً ضمن السياق الجديد.. كما أنني عندما بدأت عملية التحرير النهائية لهذه الطبعة وجدت أن بعض الأفكار والأجزاء التي كانت ضمن الطبعات السابقة قد أصبحت خارج السياق قليلاً بشكل قد يكون مزعجاً أو مربكاً للقارئ، بل وكما هي طبيعة الأمور، فإن قناعاتي ورؤيتي لبعض هذه الأجزاء قد نضجت وتغيرت أيضاً بمرور السنوات، وقد فكرت بدايةً بحذفها نهائياً، ولكن بعد أخذ ورد وطول تفكير.. قررت أن من الأنسب أن أقوم بالتحديث وإعادة التحرير والصيغة لكل تلك الأجزاء وجمعها في فصلٍ أخيرٍ ملحق في النهاية.

إن السبب الذي دعاني لذلك في الحقيقة رغم طول الكتاب حتى الآن، هو أن هذه المواضيع، وإن لم تكن ضمن السياق الذي كنا نتحدث عبره خلال الفصول السابقة كلها، إلا أنها متصلة به بشكل عميق.. ولكي لا أطيل هنا أكثر من ذلك، فإن الهدف من هذا الفصل هو أن يساعدك ولو بشكل غير مباشر على إدراك بعض الحقائق التي ربما يكون لها دورٌ مهم في رحلة التغيير وصولاً لذلك الإنسان الجديد المنشود.

الضمائر الثلاثة..

تقول الأديبة السويسرية مدام دي ستال "إن صوت الضمير رقيق جداً لدرجة يسهل معها إخماده، لكنه أيضاً واضح بدرجة يستحيل معها أن نخطئه"^(١).

إن هذا الصوت الذي يهمس بداخلك عن الصواب والخطأ ونسميه صوت الضمير ليس ناتجاً عن ضميرٍ واحدٍ كما يظن الكثيرون، بل إن هناك ثلاثة ضمائر مختلفة لدى كل منا. أول هذه الضمائر هو الضمير الأصلي الفطري، وهناك اثنان آخراَن يتكونان تلقائياً مع الوقت، ومع الظروف المختلفة التي يمر بها الإنسان.. ويحاول كل منهما محاكاة صوت الضمير الفطري. وكثير من المشاكل النفسية تنجم عن الخلل أو عدم القدرة التمييز بين هذه الأصوات الثلاثة، وكذلك عن الصراع الدائر بينهم بداخلك.

إن المفهوم الشائع والأبسط لتعريف الضمير هو أنه ذلك الصوت الذي يلومك من داخلك حين تخطيء، وبكافئك بما يسمى عادة "راحة الضمير" حين يشعرك بالرضا والراحة بصمته، دون حاجة منك إلى إخماده عن قصد.

في الحقيقة لا يشعر الإنسان بالسعادة الحقيقية إلا إذا كانت الأصوات الثلاثة راضية، وهي حالة من النادر أن تحدث من تلقاء نفسها؛ إلا أنها تحدث باستمرار حين تكون المنظومة الفكرية ناضجة بما يكفي لأن تحقق العدالة بين هذه الأصوات الثلاثة.. فإن لم يحدث ذلك، فإن كل ضمير من الثلاثة يبدأ في توجيه اللوم والعتاب لك فيما يخص شعور كل منهم بأنك تخطيء أو تقصر فيه من وجهة نظره؛ ودعنا نلقي نظرة أقرب على كل منهم..

(١) آن لويز جيرمين دي ستال-هولشتاين (١٧٦٦ - ١٨١٧) أديبة سويسرية قضت جزءاً كبيراً من حياتها في فرنسا.

الضمير الفطري..

الضمير الفطري هو أول الضمائر نشأة والقادر منها على التمييز بين الخير والشر بشكل مطلق؛ ويولد مع الإنسان كفطرة كما يسميه الله تعالى في القرآن ﴿وَفَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾^(١).

إنه صاحب الصوت الأكثر رقة، والأكثر وضوحاً وصفاً بين الضمائر الثلاثة؛ وهو ما ينطبق عليه الوصف الحقيقي للضمير كمرجعية مطلقة للفرد يحكم من خلالها على أفعاله ويوجهها. ورغم أنه حازم وواضح، إلا أنه متسامح رحيم يعطي لصاحبه مجالاً ومساحةً من الحرية لتصحيح الأخطاء؛ وكذلك للتكيف والموازنة بين الصواب المطلق، وبين الممكن على أرض الواقع؛ ورغم سهولة إخماده نسبياً، إلا أنه من المستحيل خداعه.

الضمير الاجتماعي..

يتكون لدى الفرد نتيجة التنشئة والتربية الاجتماعية ضمير جديد مواز للضمير الفطري؛ حيث يتعلم الإنسان من تلك التربية مفاهيم الصواب والخطأ. وينشأ هذا الضمير نتيجة لمحاولة الاستجابة للمربين، والمعلمين، وللمجتمع، والبيئة المحيطة إجمالاً؛ بحيث يحاول الاستجابة بشكل يكفل له الحصول على القبول والرضا منهم. ونظراً لأن هذا الضمير يستمد مفهومه للصواب والخطأ من المكون الاجتماعي الذي ينتمي إليه، أو على الأقل يحاول الانتماء إليه؛ فإن ما يقوله هذا الضمير يتفاوت من مجتمع لآخر؛ فما يعد جريمة في مجتمع ما، ربما عد بطولة أو فضيلة أو أمراً عادياً في مجتمع آخر..

(١) القرآن الكريم - سورة الروم - آية ٣٠

وربما كان الفرق في النظرة بين المجتمعات الشرقية والغربية للعلاقات الجنسية قبل الزواج مثلاً واضحاً على مثل هذا التفاوت.

ولأن هذا الضمير يستمد مبرر نشأته من كيانات اجتماعية بشكل أو بآخر، فإن هذا الضمير بحد ذاته ليس ضميراً واحداً، بل إن له نسخاً متعددة تمثل أو تتفق مع توجهات مجموعات مختلفة؛ وقد تكون هذه المجموعات متناسقة في إطار واحد، أو قد تكون متعارضة فيما بينها؛ وحينها يتسبب ذلك في حدوث صراعات بين هذه الضمائر الفرعية بحد ذاتها.

فهناك مثلاً الضمير الاجتماعي المتكون عن تربية الأهل، والآخري المتكون من عظات وأنشطة دار العبادة، وثالث كونته الصحبة والرفقاء، وربما رابع يتكون نتيجة إدراك أشمل لرغبات المجتمع ككل، من خلال وسائل الإعلام على سبيل المثال، وهلمَّ جراً..

إن هذا الضمير صوته أكثر علواً وإثارة للضجيج، وأكثر قسوة من الضمير الفطري؛ ولكن آراءه قابلة للتغيير مع الوقت بشكل إرادي نابع من الداخل؛ أو تحت تأثير عوامل خارجية مثل البيئة المحيطة، ووسائل الإعلام، والشخصيات المؤثرة في حياة الإنسان أو ما نسميه القدوة.

وكما أنه أحياناً يكون ضعيفاً سريع الاهتزاز، سهل الخداع والتطويع في تعريفه للصواب والخطأ أمام المغريات، فإنه أيضاً في أحيان أخرى يكون قوياً عنيداً وقاسياً بلا رحمة.. خصوصاً حين تكون النشأة في بيئة متزمنة شديدة المحافظة؛ وتصل هذه القسوة لدرجة أنه يكون أحياناً حائلاً لا إرادياً بين الفرد وتحقيق رغباته المشروعة، نتيجة خلل في التمييز بين ما هو مشروع وما هو غير مشروع؛ وفي مثل هذه الحالة يتسبب بالكثير من المشاكل النفسية الخطيرة.

ضمير الأنا..

مع بداية محاولة الفرد للتحكم في رغباته المادية والمعنوية مدفوعاً بما يمليه عليه الضميران الآخران، تتكون لديه ردة فعل على شكل ضمير ثالث يدافع عن حقه في تلبية هذه الرغبات بشكل ما. يشتق ضمير الأنا مفهومه للصواب والخطأ من واقع عبارة أساسية مفادها "أنا أحتاج... وأنا أريد...، وهذا حقي...".

ويظهر على شكل صوت جديد يتقمص صوت الضمير محامياً عن الذات. إنه ذلك الوحش الذي يظل أعلى الضمائر صوتاً، والأكثر حدة دون منازع.

عند التعرض لحالات الظلم أو الاضطهاد، يقوى هذا الضمير بشكل مضاعف ومبالغ فيه كرد فعل للدفاع عن كينونة الفرد وذاته؛ ويصبح مدافعاً ومبرراً للأخطاء التي يرتكبها المرء؛ ذو صوت قوي ولكن ظهوره متقطع؛ فهو ما يلبث أن يخمد مع خمود نار الغضب. ولكن متى اشتدت أو استمرت حالات الاضطهاد، والظلم، والصدمات العاطفية.. فإنه يبدأ باكتساب القدرة الكافية للاستمرار وفرض السيطرة، وازدياد قوة الصوت وعلوه، وتعاضم حدة نبرته.

ولكن الحقيقة أنه ليست كل المبررات التي يقدمها خاطئة؛ فأحياناً يكون على حق، ويكون وجوده هو الحائل دون تغول الضمير الاجتماعي والتهامه للفرد، تاركاً إياه ضعيفاً مهزوماً أمام رغبات المجموعة، أو أمام المثاليات التي يعجز عن تطبيقها في أرض الواقع، أو ضمن إطار ظروفه الشخصية.

يمكنك تخيل الضمائر الثلاثة على النحو المبين بالشكل أدناه حيث يرقد الضمير الفطري بالأسفل بجذور ثابتة، ثم يليه الضمير الاجتماعي الذي يتكون لاحقاً، ثم أخيراً ضمير الأنا والذي يتكون غالباً في النهاية.



ولأن ضمير الأنا هو الأقرب للسطح، فإنه عادة ما يكون غير مكبوت، وصاحب الصوت الأعلى بالطبيعة؛ والعكس صحيح بالنسبة للضمير الفطري في المقابل. لكن ظروف التنشئة المختلفة، أو حتى ظروف الحياة اليومية المعتادة، قد تغير من هذا الترتيب بشكل أو بآخر؛ فقد يتغول الضمير الاجتماعي ويصبح هو الأعلى، وقد تتداخل الضمائر الثلاثة فيما بينهما في تركيبات متعددة ومختلفة.

إن المميز في هذا الضمير هو قدرته الفائقة على الخداع؛ خصوصاً مع اشتداد حالات الضغط أو الاضطهاد، أو حالات الإغراء؛ وما يلبث الإنسان حينها زمناً حتى يُدمن دور الضحية، ويزداد التبرير والخداع للذات تحت بند الدفاع عنها.

لعبة توازن أخرى..

إن وجود هذه الضمائر الثلاثة في حد ذاته أمر جيد، لأن كل منها يتبنى وجهة نظر طرف مختلف؛ فالأول يدافع عن الحق بشكله المطلق المجرد؛ ويدافع الثاني عن حق المجتمع أو المجموعة في وجود فرد متجانس مع مكوناتها، وكذلك حق الفرد بالشعور بأنه مقبول فيها؛ في حين يدافع الثالث عن حق الفرد ذاته في الاستقلال بكيونته، وتميزه، وحقه في تلبية رغباته الفطرية. ويبقى التحدي الحقيقي لنا هو الموازنة بينهم بالشكل الصحيح.

في كتابه الشهير^(١) تحدث ستيفن كوفي عما أسماه نقطة الارتكاز، وكيف أنها يجب أن تكون عند المبادئ أو الأخلاق كمرجع أساسي يكفل الارتكاز عليها نوعاً من الاستقرار والثبات؛ وذلك بدلاً من الارتكاز على المتغيرات المادية المختلفة في حياتنا. ولكي يحدث ذلك الارتكاز عند المبادئ بنجاح، فهناك ضرورة لإعادة ترتيب الضمائر الثلاثة بشكل جديد كما يمكن أن يوضح الشكل أدناه؛ حيث يتوسع الضمير الفطري ليحتوي كلاً من الضميرين الآخرين دون أن يلغيهما؛ وهذا تحديداً من المهام المنوطة بالعقل على طريق تحقيق النضج. حيث يلعب العقل الدور الأبرز في الموازنة بين هذه الأصوات واتخاذ القرارات؛ وكلما كان أكثر نضجاً وحكمة، كلما كان أكثر قدرة على اتخاذ القرارات بشكل متوازن يرضي جميع الأصوات بالعدل. وغالباً ما يكون ذلك بتبني رأي الضمير الفطري، مع الأخذ في الاعتبار رؤية كلا الضميرين الآخرين.



إن الاهتمام بتنمية القدرة على الاستماع بوضوح لما تقوله هذه الضمائر الثلاثة في كل لحظة؛ والتمييز بين أصواتها دون أن تخلط بينهم.. ثم النجاح في تحقيق التوازن بين إرضائهم جميعاً هو أمر أساسي وضروري لإحداث التوازن الذي نسعى لتحقيقه في حياتنا. ولعلك قد ترغب الآن في أن تحاول الحصول على بعض لحظات من الهدوء والاسترخاء ثم تحاول أن تتعرف على هذه الضمائر بداخلك عملياً، وتحاول تمييز صوتها بداخلك. إن تكرار هذه التجربة من وقت لآخر سيكون له فوائد رائعة، وآثار كبيرة على حياتك ستلمسها بنفسك.

(١) العادات السبع للناس الأكثر فعالية - ستيفن ر. كوفي.

حين يختل التوازن..

إن محصلة تفاعل الضمائر الثلاثة مع العقل ومع إدراكنا لذواتنا هو ما يفرز لنا بشكل أو بآخر في النهاية تصنيفات النفس البشرية كما وردت في المعتقدات الدينية وفي مصطلحات علم النفس الفرويدية^(١). مع الانتباه هنا إلى عدم الخلط بين مفهوم النفس الديني ومفهوم فرويد لها، فالأولى كما ذكرت في القرآن الكريم على الأقل، تتناول النفس بمفهومها الواعي دائماً، وكل الأنواع المذكورة منها في القرآن أنواع واعية، في حين ينظر فرويد للنفس من زاوية أخرى تصنف فيها النفس إلى جانب قيمها بمدى وعيها أيضاً وارتباطها بالعقلين الواعي والباطن حيث صنفاً في النهاية إلى ثلاثة أقسام شهيرة: الأنا العليا (Super-ego)، الأنا (Ego)، الهو (Id).

فضمير الأنا هو الضمير الأكثر غلبة فيما يسمى بالنفس الأمامية بالسوء^(٢)، وفيما يسميه فرويد بالهو (الغريزة). في حين يكون الضمير الفطري صاحب الكلمة العليا في ما أسماه فرويد الأنا العليا (الأخلاقية)، والمرجع فيما اعتبره القرآن تزكية النفس^(٣) عبر مراجعتها دوماً لذاتها كما أسمى في القرآن حين تلعب هذا الدور بالنفس اللوامة^(٤). ويتشارك الثلاثة في تكوين ما سماه فرويد الأنا (المعتدلة)، والتي تكون في أحسن حالاتها في ظل منظومة فكرية حكيمة مشكلة ما أسماه القرآن بالنفس المطمئنة^(٥).

(١) نسبة إلى سيجموند فرويد - طبيب أعصاب نمساوي (١٨٥٦ - ١٩٣٩) وضع عدداً من النظريات التي اعتبرت فيما بعد أساساً لعلم النفس التحليلي على الرغم مما تثيره من جدل، ولا أجد أنا شخصياً الكثير منها مقنعاً.

(٢) ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ القرآن الكريم - سورة يوسف - آية ٥٣

(٣) ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقْنَاهَا﴾ القرآن الكريم - سورة الشمس - آية ٩

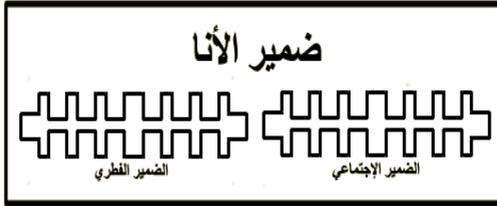
(٤) ﴿وَلَا أُنقِصُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ القرآن الكريم - سورة القيامة - آية ٢

(٥) ﴿يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ القرآن الكريم - سورة الفجر - آيات ٢٧، ٢٨

وبناء عليه يمكنك أن تتخيل كم المشاكل النفسية والفكرية والصراعات التي قد يعاني منها أي منا عند فشلنا في تحقيق التوازن المناسب بين أصوات هذه الضمائر الثلاثة، ولست بحاجة حتى لأن تحاول الخوض في كل هذه التقسيمات لكي تتمكن من تخيل ذلك. وسأختر هنا أن أتحدث عن حالة واحدة من حالات انعدام التوازن هذه كمثال للتوضيح وفي نفس الوقت فإنه قد يساعدك على فهم بعض المشاكل النفسية الشائعة في عالمنا اليوم.

حين يتعرض المرء للاضطهاد أو المعاملة القاسية بشكل منتظم لفترة من الوقت، أو للتنشئة المتزمته الصارمة.. يسقط في فخ القناعة بفكرة مفادها أنه دوماً ضحية، ويرافق ذلك تشكل سرطان فكري يتفشى داخل منظومته الفكرية مترافقاً بعرضين أساسيين: الأول هو نوع من التلذذ بفكرة كونه ضحية مضطهدة، حيث يجد راحته في الشكوى المستمرة من ظلم الحياة، والظروف، وكل من حوله. ويتطور ذلك فيصبح سمة للسلوك، فيما يسميه الطب النفسي بالاكْتئاب العناب. ويتطور السلوك لأن يكون دوماً دفاعياً شرساً، مع ازدياد درجة الشعور باللذة من خلال الألم النفسي، وفي الحالات المتقدمة يصل هذا التلذذ إلى الطغيان على السلوك ككل، حتى يصل إلى السلوك والممارسات المتطرفة المعروف في الطب النفسي باسم السلوك المازوخي. أما العرض الثاني فهو تضخم ضمير الأنا، وطغيانه، وتعطية صوته على صوت الضميرين الاجتماعي والفطري.. حيث يتخذ المرء بينه وبين ذاته من فكرة كونه ضحية، مبرراً لعدم القيام بالعديد من الواجبات الأخلاقية والاجتماعية. وقد يتطور الأمر إلى تبرير كل الأخطاء التي يقع فيها بأنه الضحية التي أرغمتها الظروف على ارتكاب هذه الأخطاء، والتنصل من المسؤولية عنها؛ حيث يسقط لديه الإدراك المتوازن، فيعجز عن التمييز بين المواقف التي يكون فيها فعلاً ضحية، وبين تلك التي يفترض به فيها أن يبادر إلى التصرف الصحيح الممكن، أو يتحمل بشجاعة مسؤوليته الأخلاقية عن أخطائه.

يعاني من يصابون بالمازوخية من الإنهاك العصبي المستمر، وذلك نتيجة كثرة التفكير والتعذيب الفكري للذات... ويكونون أكثر تجانساً مع أنفسهم وأفكارهم... حيث تعمل كثافة المبررات وكثرتها على بناء طبقة إضافية زائفة من المبادئ الفكرية، يتخذ أغلبها صيغاً مثالية تتداخل بكثافة مع طبقات الفكر الطبيعي المتوازن حتى تعجز المنظومة عن التفريق بين هذه الطبقة التي يكونها صوت ضمير الأنا، وبين الطبقات الأدنى منها، والتي تتشكل من أصوات الضمير الفطري والاجتماعي، حيث تبدو الطبقات الثلاث متداخلة وكأنها طبقة واحدة سميكة، تكون أساساً من تضخم ضمير الأنا، واحتوائه للضميرين الآخرين وسيطرته عليهما، وتنمو أورامه كزوائد شوكية تنغرس فيهما مشكلة هذا التداخل، وتعتمد إمكانية العلاج هنا على تفكيك هذه الطبقة الواحدة، كما يتم تفكيك زوجين متداخلين من المسننات من خلال التبصر التدريجي بالحقائق.



في أحيان أخرى تتخذ المشكلة في وقت ما منحى آخر، حيث تكون ردة الفعل على الاضطهاد تلبداً تدريبياً في الضمير الفطري، وميل إلى العنف، والأذية، والرغبة في الانتقام، والتلذذ بإحداث الألم للآخرين. حيث يلعب ضمير الأنا هنا دوراً هجوماً بدلاً من الاكتفاء بالدفاع، ويصبح المبرر الذي يساق هنا هو استباق الهجوم بهجوم مضاد، أو كما يسمى في العلوم العسكرية بالضربة الاستباقية.

ويتطور الأمر حتى يصبح هذا هو الطبع الطاغوي على السلوك عامة، حتى يصل إلى السلوك والممارسات السادية المتطرفة..

ويتزامن مع ذلك نوع من ما يسميه الناس تحجر القلب.. حيث تعتمد المنظومة الفكرية تجاهل معظم العواطف، والمشاعر الإنسانية، خصوصاً عواطف الحب والشفقة والرحمة، وتشكل طبقة عازلة قائمة بذاتها ذات سماكة كبيرة.

وتجد المصابين بهذا الداء، يعيشون في نوع من الضيق الخفي المستمر، وتعتمد إمكانية العلاج هنا على مدى سماكة هذه الطبقة.. فكلما كانت أكثر سمكاً، كلما صعب اختراقها.. ولكن ما أن يحدث الاختراق فعلاً حتى يؤدي ذلك إلى تفكك هذه الطبقة بشكل سريع ومفاجئ أشبه بالانهيار كما يحدث عادة في القصص الأدبية حين يُصدم الشرير المفترض فجأة، ويتبصر بالحقائق ويعلن الندم.



في الحقيقة .. في نسبة لا بأس بها من الحالات، يعاني الفرد من المشكلتين سوياً، حيث يستشري كلاهما في عالمين متوازيين، أشبه بوجود منظومتين فكريتين فرعيتين مستقلتين داخل المنظومة الفكرية الأم، ويشكل كل منهما شخصية سلوكية مستقلة لها خصائص مرادفة للتوجه الفكري المسيطر على كل منهما..

حيث يبدو الفرد هنا بشخصيتين سلوكيتين متناقضتين تماماً، وتظهر شخصية واحدة منهما لفترة من الوقت مسيطرة على المشهد، ثم تتراجع إلى الخلفية مفسحة المجال لسيطرة الأخرى.. وهكذا يستمر الصراع بينهما، وهو من ضمن ما يؤدي إلى الحالات المعروفة بالاضطراب الوجداني و اضطراب الشخصية الحدية.

ويجب أن لا نخلط هنا بين هذه الحالة وحالة تعدد الشخصيات الفصامي، فهنا الشخص يدرك دوماً ذاته ولكن الاضطراب والتذبذب يكون في طريقة التفكير والسلوك، في حين أن تعدد الشخصيات الفصامي يكون فيه لدى الشخص الواحد عدة شخصيات، أو ما يشبه الذوات المستقلة وجوداً وفكراً وسلوكاً، ولا تدرك عادةً كل منهما وجود الأخرى وإن لك يكن ذلك شرطاً دائماً؛ ويرجع السبب في هذه الحالة إلى خلل في إدراك الذات قد يكون جزء منه خلل عضوي، وتكون هنا للفرد منظومات فكرية مستقلة تماماً وغير متداخلة، يجمعها فقط الجسد الواحد..

تصورٌ بسيطٌ.

من الضروري دوماً أن نفصل في أذهاننا بين منظومة التفكير المادية المرتبطة بالتفاعلات الفيزيائية، والكيميائية، والعصبية التي تحدث في الدماغ البشري، وبين مفهوم العقل كوحدة قائمة بذاتها وكائنة في مستوى افتراضي غير ملموس فيزيائياً نسميه المستوى الروحي. جميعنا نعرف أن الدماغ هو المكون المادي الموجود داخل رؤوسنا، أما العقل فهو من منظور العلم المادي شيء افتراضي يمثل نتيجة ما يحدث داخل ذلك الدماغ المادي، أما من منظورنا نحن من يؤمنون بأن هناك ما هو أكثر من مجرد المادة الصماء في هذا العالم فإن الأمر مختلفٌ تماماً..

من المنظور الفيزيائي المادي فإن العقل في حد ذاته مفهوم افتراضي تخيلي، حيث لا يمكن الإمساك به في العالم المادي، ولكن جميع المعطيات تؤكد وجوده.. مثله مثل الكثير من المفاهيم الافتراضية كالأعداد التخيلية^(١) في الرياضيات مثلاً وغيرها الكثير من المفاهيم الافتراضية المشابهة؛ والتي تستمد وجودها من الناحية العلمية من الحاجة إليها كافتراضات، أو مفاهيم غير ملموسة مادياً لتفسير ظواهر أخرى ملموسة في العالم المادي.

ولكن العقل يستمد وجوده في الأصل من حقيقة وجود الروح البشرية العاقلة بشكل ما، وإن كان غير معروف الكيفية.. وفي أبسط تعريفاته فإن العقل هو ذلك الشيء غير الملموس في الإنسان، والذي يكون من خلاله أفكاره، وآراءه؛ وإدراكه عن ذاته، وعن الآخرين، وعن العالم من حوله؛ ويحدد له كذلك سلوكه في التفاعل مع هذا العالم؛ فهو المحرك الحقيقي للإنسان، يقرر ما يقال ويُفعل...

(١) الأعداد التي تحوي جذوراً لقيم سالبة مثل $\sqrt{-1}$

وهو أيضاً الذي يشكل لديه مفهوم وجوده، ويكون له تلك الصورة عن ذاته، كما يعكس له في نفس الوقت صورةً ما عن محيطه؛ فمن خلاله يتكون لدى الإنسان إدراكه للحياة، ولنفسه، وللوجود حوله بما فيه من شخوص، وجماد، وكائنات حية؛ وأيضاً إدراكه للمفاهيم والشخوص المعنوية.

منذ الطفولة طالما أشغلت خيالي تلك العلاقة الغامضة بين الروح والمادة بداخلنا. وعبر سنوات من التأمل والتفكير والقراءة والبحث وصلت إلى قناعة بأننا ربما لن نعرف أبداً حقيقة تلك العلاقة، إذ أن ذلك يبقى مرهوناً بمعرفة أسرار الروح ذاتها، والله سبحانه وتعالى يقول: ﴿وَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾^(١)...

ولكننا نستطيع أن نرسم تصورات عنها تخدم أغراضنا الفكرية والبحثية وحتى الشخصية أحياناً. إن هذه التصورات ستختلف من شخص إلى آخر بطبيعة الحال بالنظر إلى الخلفية الفكرية والثقافية لكل إنسان..

ولكن لعل أبسط تشبيه ملموس لنا، وربما لن يكون عليه خلافاً هنا، هو العلاقة بين المكونات المادية للكمبيوتر وتحديداً الميكروبروسيسور (Microprocessor) الذي يمثل الدماغ هنا من جهة، وبين منظومة البرامج التي تديره وتحديداً ما نسميه نظام التشغيل (Operating System) من جهة أخرى.

في الحقيقة أنه انطلاقاً من ذلك التشبيه، وكوني مهندس برمجيات أصلاً، فقد تكوّن لدي تصورٌ بسيط لهذه العلاقة الغامضة بين عالمنا المادي والروحي، وأحببت أن أشاركه معك في السطور التالية..

(١) القرآن الكريم - سورة الإسراء - آية ٨٥

والبداية من الدماغ، ذلك العضو المادي الموجود بداخل جماجمنا. كما قلنا منذ لحظات، فإنه يمكن تشبيه الدماغ بدائرة الميكروبروسيسور في جهاز الكمبيوتر، والتي تتولى معالجة المعلومات الواردة إليها، ثم إخراجها إلى وسائط الإخراج المختلفة أو تخزينها في المكان المناسب. إن شئنا الدقة يمكننا القول أنه ميكروبروسيسور حيوي.. أي أنه يحقق نفس الوظيفة ولكنه يعمل وفق آلية مختلفة تنبع من كونه كائناً حياً.

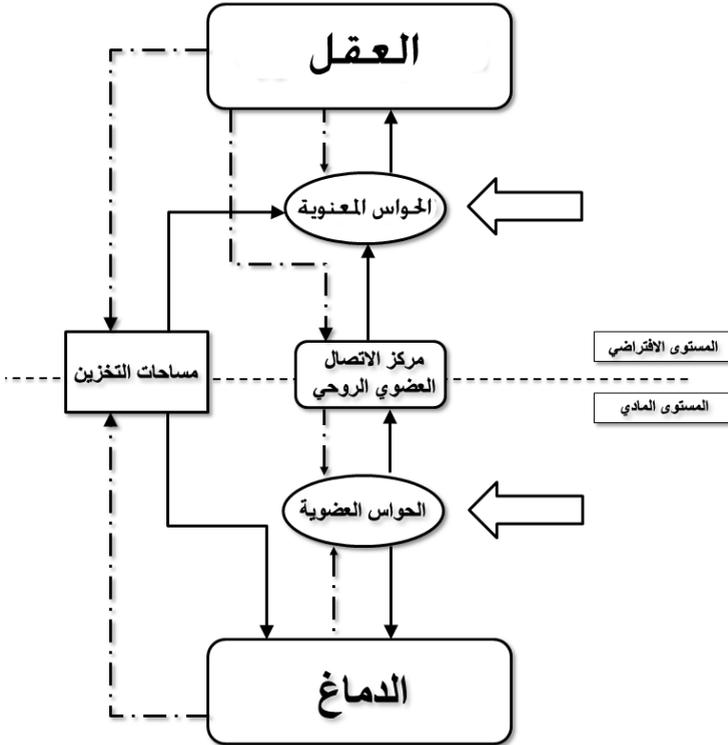
تتم عمليات التفكير التي نقوم بها على مستويين: أحدهما يحدث في الحيز المادي، حيث يشكل الدماغ بتركيبه المادي المساحة المخصصة لذلك، مدعوماً بالمدخلات من الحواس العضوية المعروفة كالسمع والبصر، والتي تنقل إليه ما يجري حوله في عالم المادة.

وفي الوقت الذي يقع فيه الدماغ في المستوى المادي، فإنه في نفس الوقت بالمقابل في المستوى الافتراضي الأعلى، أو ما يوصف عادة بمستوى المكون الروحي للإنسان، يشكل ما نسميه العقل الحيز الروحي والمستوى الأعلى لحدوث تلك العمليات.. حيث يتغذى ذلك العقل على المعلومات المنقولة إليه عن عالم المادة ويقوم بدمجها مع المعلومات الواردة إليه من عالم الروح.

وفي نهاية المطاف نخرج بالنتيجة التي قد تخزن في مساحات التخزين، وقد تكون قرارات تترجم وتنقل إلى الدماغ المادي، الذي يتولى تحويلها إلى واقع ملموس في المستوى المادي من خلال تأثيره وتحكمه في الحواس والأجهزة العضوية. ويتم الاتصال بين مكونات المستويين من خلال ما يمكن تسميته مركز الاتصال العضوي الروحي، حيث يحصل التواصل بشكل ما بين الروح والجسد.

إن طبيعة هذا المركز وآلية عمله غامضة وغير معلومة حتى الآن، وطالما كانت هي بالدرجة الأولى محور الخلاف والنقاش والجدال دائماً حول علاقة الروح بالمادة..

يعتقد البعض أن هذا الاتصال بين الروح والمادة في الإنسان يحدث في الدماغ؛ في حين يرى آخرون أنه يحدث في الغدة النخامية تحديداً؛ ويذهب فريق ثالث إلى أن ذلك يحدث في القلب استناداً إلى تفسيرهم لبعض نصوص الكتب السماوية ومنها في القرآن الكريم مثلاً حيث قوله تعالى ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾^(١). وأخيراً قد يرى فريق رابع أن هذا الاتصال هو خاصية للمادة الحية (البروتوبلازم) نفسها، وأنه يحدث في كل أنحاء الجسم تبعاً لذلك.. في الواقع لا أجد تعارضاً بين وجهات النظر الأربع، وأغلب الظن أنها جميعاً صحيحة بشكل ما، وأن هذا الاتصال يحدث في كل منها بمستويات وكيفيات مختلفة ومتكاملة في نفس الوقت.



(١) القرآن الكريم - سورة الأعراف - آية ١٧٩

لعلك لاحظت في الشكل أعلاه أن مساحات التخزين تقع في كلا المستويين المادي والروحي، فعملية التخزين للمعلومات تتخذ طابعاً مادياً، ويتم تخزينها في الدماغ بشكل رئيسي، وأيضاً هناك بعض المعلومات التي يتم تخزينها في أجزاء أخرى من الجسم المادي بأشكال مختلفة.. ولكن يبقى من المنطقي أن نفترض أيضاً أنه يتم في نفس الوقت تخزينها بشكل ما مجهول الكيفية في المستوى الروحي.. إن مما يدعم هذا الافتراض هي فكرة البعث والحياة الأخرى التي ينتقل لها الإنسان بعد الموت وفناء المكون المادي؛ أو عبارة أخرى.. فكرة خلود الروح وعدم فناؤها، والتي تكاد تتفق عليها كل الأديان. إذ لو كانت المعلومات تخزن فقط في المستوى المادي لانتهت بنهايته؛ ولكن الحديث عن قدرة الروح على تذكر الأحداث بعد الموت، يستلزم منطقياً وجود شكل ما من أشكال التخزين في المستوى الروحي.

أيضاً يمكنك أن تلاحظ في الشكل السابق، أن الحواس تلعب دوراً محورياً في كلا المستويين المادي والافتراضي.. إننا نتعلم من الصغر أن الإنسان يمتلك خمسة حواس، ونسمع كثيراً عن الحاسة السادسة؛ ولكن الحقيقة أن الحواس أكثر من ذلك في عُرف المختصين، فعددها يتراوح عندهم ما بين أحد عشر إلى حوالي واحد وعشرين حاسة حسب طريقة كل منهم في تعريف مفهوم الحاسة.. ومن أبرز هذه الحواس: التوازن، والحرارة، والألم، والجوع، والعطش، والحاجة للإخراج، وإدراك حركة الجسم، والزمن، وبعض الحواس الأخرى المرتبطة بالتوازن الكيميائي في الجسم مثل مستوى بعض المركبات في الدم.

وباستثناء ما يعرف بالحاسة السادسة المتعلقة بالتخاطر والأحاسيس، فإن جميع هذه الحواس المذكورة أعلاه، تدخل في نطاق ما يسمى **الحواس العضوية أو المادية**؛ فقد تم التعرف بشكل عام على الآلية العضوية لعملها في جسم الإنسان، وكذلك الأعضاء والمركبات المسؤولة عنها، وأيضاً وسائل علاج بعض أنواع الخلل فيها.

وفي حين ما تزال الحاسة السادسة غامضة، إلا أن العلماء في وقتنا هذا يعتقدون أن لها علاقة ما بالغدة النخامية.. ومع ذلك فإن جزءاً فقط من هذه الحاسة عضوي، ويرتبط هذا الجزء ارتباطاً وثيقاً بمكون آخر لها يجب تضمينه ضمن نوع جديد من الحواس الافتراضية أو المعنوية.

ومن الضروري هنا أن أشير إلى أن مفهوم **الحواس المعنوية** هو في حد ذاته مفهوم افتراضي من بنات أفكاره وليس حقيقة علمية مثبتة، حيث لا يمكن إخضاع هذه الحواس في العالم المادي للملاحظة بشكل مباشر؛ ولكن المؤشرات والمعطيات في عالم المادة تقودنا إلى وجودها بشكل ما في مستوى افتراضي فوق المستوى المادي، ولذلك أسميها أحياناً بالحواس العليا.

فإذا اسقطنا مفهوم الحاسة على العالم الروحي، فإنه يمكن القول مجازاً أن العقل يستقبل معلومات من العالم الروحي عبر حواس معينة تتخصص كل منها في نقل نوع معين من المعلومات..

فمثلاً يمكننا الحديث عن **حاسة الضمير**، حيث يمكن القول أن لهذه الحاسة دورين أساسيين: أولهما الاستماع إلى صوت الضمير حين يريد أن يتكلم، ونقل محتوى رسالته إلى العقل؛ أما الثاني فهو التمييز بين أصوات الضمائر الثلاثة التي سبق الحديث عنها.

أيضاً يمكننا بشكل ما أن نتحدث عن **حاسة للمشاعر** تقوم باستقبال كافة أنواع المشاعر والأحاسيس المعنوية، والتي لا تشمل فقط المشاعر البسيطة المعتادة كالحب، والكراهية، والإحساس بالخطر، والمتعة، و..و.. إلخ؛ بل تشمل أيضاً كل أنواع الأحاسيس والمشاعر المركبة التي لا يعرف المصدر المادي لها تحديداً.

ويمكننا الحديث أيضاً عن **حاسة للمعلومات** تتصل بشكل ما بالحاسة المادية السادسة، حيث تستقبل كل أشكال المعلومات سواء كانت من العالم الروحي بشكل مباشر مثل: حالات التخاطر، والتنبؤ غير المقصود، والإلهام، وكل مصادر المعلومات التي يشار إليها عادة في الكتب بمصطلح الروحانيات أو ما وراء الطبيعة (Paranormal). أو حتى كوسيط بين العقل من جهة وبين الحواس المعنوية الأخرى ومركز الاتصال العضوي الروحي من جهة أخرى.

أيضاً من المنطقي الحديث عن **حاسة للمعانة واللذة**، تتطفل على حاسة المشاعر، وتسترق السمع لإشاراتها، وتحللها.. وتستشعر المشاعر السلبية لتمييز وجود معاناة نفسية، وترسل إلى العقل مضيئة المصباح الأحمر بداخله، معلنة حالة التأهب والاستنفار لمواجهة هذه المعاناة.

وفي المقابل، فإنها حين تلمس وجود المشاعر الإيجابية فإنها تعتبر الموقف على أنه لذة ومنتعة، وترسل إشاراتها للعقل لتحفيزه على التفاعل الإيجابي المناسب مع هذه اللذة. وأحياناً حين تتزامن المشاعر السلبية والإيجابية في نفس الوقت، وتحرار حينها هذه الحاسة في تحديد الحالة؛ فإنها ترسل كلا الإشارتين، تاركة للعقل مهمة الربط، والتحليل، والتقييم للوضع، وتحديد الموقف منه.

أيضاً يمكن أن يمتد التصنيف ليشمل ما يمكن أن نسميه **حاسة الطلب**.. فعند حدوث مشكلة ما، سواء كانت مادية أو معنوية تحتاج إلى استجابة من العقل، يظهر دور هذه الحاسة في إدراك وجود مشكلة تحتاج إلى حل، أو طلب يحتاج إلى استجابة، أو سؤال يحتاج إلى جواب، أو حاجة عضوية أو معنوية تحتاج إلى تلبية؛ حيث تقوم باستقبال المؤشرات التي تعبر عن ذلك وتتولى صياغتها بالشكل المناسب، ثم إرسالها إلى العقل وتحفيزه على الرد والاستجابة.

وكما يمكنك أن ترى، فإن الحدود بين هذه الحواس ليست واضحة، فهي قد تتعاون أو تتقاطع مناطق تأثيرها، حيث أنه في العالم الافتراضي ليس من الضرورة وجود الحدود الواضحة بمفهومها في العالم المادي. والأهم هنا بالتأكيد، أنها أولاً وأخيراً مجرد تصنيفات افتراضية تخدم أغراضاً محددة وليست بضرورة الحال أن تكون واقعاً فعلياً في ذلك العالم الروحي الغامض الذي لا نكاد نعرف عنه شيئاً.

ورغم ذلك فإن هناك حاسة واحدة أخرى لا يمكن الجدل في حقيقة وجودها بشكل أو بآخر.. إنها حاسة إدراك الذات.. إن واحدة من أعظم النعم على الإنسان ومما يتفرد به عن بقية المخلوقات على وجه الأرض هي قدرته على إدراك ذاته ووجوده. هذه النعمة التي تجعله قادراً على تحليل هذه الذات وفهمها، وإصلاح عيوبها وتحسين أدائها، وتوجيهها نحو الأفضل. إن الكيفية التي يتم بها ذلك ما تزال عملية غامضة مبهمّة، لأنها على ما يبدو خاصة مميزة للروح البشرية، بعيداً عن وجوده العضوي المادي.

يغلب على ظني أن هذه الخاصية موجودة لدى جميع الكائنات الحية بشكل بدائي في الغالب، ولكنه واعٍ بدرجات مختلفة؛ في الحقيقة يستحيل الجزم بذلك عملياً لانعدام وسيلة الاختبار، حيث لا يمكننا تقمص دور حشرة أو حيوان مثلاً بشكل كامل، كما لا توجد وسيلة نخبرنا على وجه الدقة، وبشكل مؤكد عن ماهية الإدراك الروحي والعقلي لدى هذه الكائنات. ولكن بعض النصوص الدينية كقصة النملة والهدهد في القرآن الكريم، وبعض الروايات المتواترة عن الرسل صلوات الله عليهم من أن بعضهم كان يفهم بشكل خارق للعادة لغات وأحاديث هذه الكائنات، وأيضاً ملاحظتنا لبعض تصرفاتها وسلوكياتها، كل ذلك يزودنا بسبب كافٍ لهذا الاعتقاد بوجود نوع من أنواع إدراك الذات لدى هذه الكائنات.

ولكن ما يميز هذه الخاصية بالتأكيد لدى الإنسان، هو ذلك الإدراك العاقل والواعي الواضح لها من خلال حاسة إدراك الذات. إن أهمية هذه الحاسة تكمن في أنها طوال الوقت تزود الإنسان بالمؤشرات اللازمة ليدرك هدفه وطريقه في كل لحظة نحو تحقيق الهدف من وجود هذه الذات. ودون الخوض في معتقدات دينية متعددة خارجاً عن سياق وإطار هذا الكتاب، أحب فقط أن أسجل هنا قناعتني كمسلم بأن الغاية من هذا الوجود هي كما وصفها الله تعالى في القرآن الكريم: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾^(١)، ﴿يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلْقِيهِ﴾^(٢)، ﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعْيِشًا قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ﴾^(٣)، ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ خَلْقًا فِي الْأَرْضِ﴾^(٤)، ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾^(٥). ومع ذلك يبقى بالتأكيد لكل فرد إدراكه المستقل للغاية من وجوده.

إن هذه الحاسة هي التي تُمكن الإنسان حين يخلد للتأمل الهادئ من التمييز بين نفسه وبين جسده، وتمكنه من الوصول إلى تلك الحالة الفاصلة التي يشعر فيها أنها مستقل عن جسده، وأن هذا الجسد هو مجرد وعاء يحتويه. وهي أيضاً التي تمكنه من إدراك استقلاله عن الآخرين، وعن كل مكونات هذا الكون الأخرى؛ وتكون لديه فكرة الأنا (من كلمة أنا) وتخرجه من التفكير ضمن القطيع أو المجموعة إلى التفكير المستقل وإثبات الوجود، ومنها تنبع أيضاً الرغبة في تحقيق الذات والدافع لتغييرها أو تطويرها. كما تساعدنا على إدراك حدوث ذلك التغيير عبر الإدراك الكلي للذات.

(١) القرآن الكريم - سورة الذاريات - آية ٥٦

(٢) القرآن الكريم - سورة الانشقاق - آية ٦

(٣) القرآن الكريم - سورة الأعراف - آية ١٠

(٤) القرآن الكريم - سورة فاطر - آية ٣٩

(٥) القرآن الكريم - سورة هود - آية ٦١

وظائفٌ منسية..

إن الوظائف التي تؤذيها عقولنا كثيرة وبعضها ما يزال مجهولاً، وبعضها الآخر معلوم ولكنه غامض.. بعضها أولي قائم بذاته، وبعضها مركب من عدة وظائف أخرى.. وقد سبق أن ذكرنا أن المكتبات مليئة بالكتب التي قد تساعدك على تطوير بعض الوظائف العقلية بعينها ولذا لم نسهب بالحديث عن ذلك. ولكن يظل من المفيد هنا أن نحظى بإطلاقة سريعة على بعض الوظائف الأساسية التي تقوم بها عقولنا دون حتى أن نلاحظ ذلك. فنحن عادة نختصر وظيفة العقل في اتخاذ القرارات، ومراجعة مختلف البدائل الممكنة وفقاً لمستوى تطورها، ووفقاً للمعلومات المتاحة لديها.. ثم اختيار ما يراه أكثر مناسبة، ثم تحويله إلى قرارٍ مُتخذٍ لتنفيذه. وقد نتذكر أحياناً وظيفة الحفظ والتثبيت والاسترجاع حيث يتم نقل المعلومات إلى مساحات التخزين المادية والروحية على السواء، من أجل العودة إليها لاحقاً، واسترجاعها حسب الضرورة. ولكننا نادراً ما نستدعي إلى دائرة الاهتمام بعض الوظائف الأخرى التي يؤديها العقل على مدار الساعة، رغم أننا نعرف جميعاً بطبيعة الحال أنه يقوم بها.

التحليل والربط وتكوين العلاقات..

إن أبسط مفهوم لعملية التحليل هو تفكيك المواضيع إلى عواملها الأولية البسيطة، أو الأجزاء المختلفة المكونة لهذه المواضيع. وفي المقابل يتم تكوين الروابط والعلاقات بين المواضيع المختلفة، أو أجزاء المواضيع المتعددة من خلال وظيفة الربط وتكوين العلاقات. بتشبيهه ربما يكون أكثر دقة.. يمكن القول بأن تكوين العلاقات أشبه بعملية الطلاء أو الصباغ للعلاقات الشفافة غير المرئية الموجودة أساساً بين المواضيع والأجزاء، وذلك لإكسابها لوناً ظاهراً تتمكن عقولنا من تمييز وجودها.

الفهم والإدراك..

إن الحدود الفاصلة بين عمليتي الفهم والإدراك ليست واضحة تماماً، فهما عمليتين متداخلتين. ينظر البعض للفهم على أنه استيعاب المعاني اللفظية، في حين أن الإدراك هو معرفة الحقيقة أو المعلومة التي تدل عليها فعلاً تلك المعاني. أو بعبارة أخرى، فإن الفهم متعلق بإدراك المعاني الرمزية واللغوية، في حين أن الإدراك هو الإمساك بالحقائق وراءها.

من زاوية أخرى.. يمكن القول إن الفهم هو عملية الاستيعاب المنطقي لمختلف أجزاء الموضوع، والعلاقات المختلفة بين هذه الأجزاء.. وكذلك العلاقات بين المواضيع المختلفة؛ وإعطاء كل علاقة وزناً مناسباً ضمن إطار الموضوع؛ ويتبع ذلك عملية الإدراك، وهي الإلمام بالصورة الكلية للموضوع بعد أن تم استيعاب تفاصيله (لاحظ هنا أن هناك تداخلاً أيضاً مع عمليتي التحليل والربط). أحياناً يحدث الإدراك قبل الفهم، والعكس صحيح أيضاً؛ ولكن في الغالب يتداخل الاثنان، ويتزامن حدودهما بنسب مختلفة طوال الوقت.

لكن الجدير بالذكر هنا.. هو أن عملية الإدراك لها بعد آخر يميز بينها وبين عملية الفهم من منظور مختلف.. فيمكن القول أن الفهم هو الاستيعاب النظري للموضوع، في حين يأتي الإدراك حين تصاحب المعلومة النظرية المجردة تجربة شعورية. فحين يقرأ أحدهم عبارة "النار حارقة"، يتمكن من فهمها نظرياً من خلال رؤيته لآثار الحروق على يد شخص في التلفزيون أو في كتاب.. ولكن حين تحترق يده هو، أو يد صديقه فإن مفهوماً أكثر عمقاً لهذه العبارة يتكون عنده بما يصاحب التجربة من مشاعر مختلفة مثل الألم، والملل في انتظار الطبيب، والانتظار حتى يبرء الحرق، والانزعاج من ضرورة تغيير الضمادات كل بضعة ساعات.. إلخ.

فالاستيعاب للمفهوم هنا يصبح أشمل، وتصبح العبارة في الذهن أكثر قرباً لعبارة "النار حارقة، وتسبب المعاناة والألم"؛ حيث يتم تكوين رابط بين مفهوم الحرق ومفهوم المعاناة والألم، يستتبع لاحقاً ربط النار بالألم.

إن الإدراك مستويات.. ومع كل تجربة شعورية ذات صلة، نقفز إلى مستوى جديد من الإدراك؛ فحين يحترق منزل الشخص ذاته مثلاً لا قدر الله، يتطور مفهوم العبارة لديه ليصبح "النار حارقة، وتسبب المعاناة والألم، وخسارة المال والجهد"، وإن امتد الأمر ليفقد عزيزاً في ذلك الحريق فيمكنك أن تضيف عبارة "النار قاتلة" إلى المفهوم الذهني عن حقيقة ان "النار حارقة". وحين تُعلم الطفل أن "1+1=2" يكون الأمر في البداية رمزياً، ولكن مع استمرار المرور بالتجارب الشعورية.. يتطور المفهوم لديه، ويتطور إدراكه لارتباطه بالمفاهيم الأخرى. فحين يضطر للانتظار مثلاً قبل أن يتمكن من شراء قطعة من الحلوى ثمنها جنيهان، لأن ما يمتلكه هو جنيه واحد فقط، فإن مفهوماً أكثر واقعية يتكون لديه عن قيمة العبارة "1+1=2"، ويبدأ مثلاً بإدراك القيمة الشرطية المرتبطة بها. وحين يخسر في لعبة أمام خصم لأنه سجل نقطة، في حين سجل الخصم نقطتين.. يتعمق الإدراك للعبارة ويدرك علاقتها بمفاهيم جديدة مثل الفوز والخسارة؛ وقس على ذلك جميع المواضيع المختلفة دون استثناء.

إذا عدنا إلى مفهوم العقدة المعرفية التي تشكلها كل حقيقة كما ذكرنا سابقاً، يمكن القول أيضاً أن الفهم هو رؤية عدد كبير من وجوه الحقيقة، في حين أن الإدراك هو الوصول إلى لب تلك الحقيقة. أو أن الفهم هو استيعاب العقدة المعرفية في حين أن الإدراك هو القدرة على تمييز الروابط التي بينها وبين العقد الأخرى.

وكما ترى فإن الأمر يحتمل الأخذ والرد في تعريف هذين المفهومين، لكن ما يهملك هنا هو أن العقل يقوم بكل ما سبق ذكره أعلاه أياً كانت المُسميات.

التخيل..

إن من أغرب الوظائف التي يقوم بها العقل هو قدرته على محاكاة المعلومات التي تأتيه من الحواس المختلفة، وإسقاطها على مواضيع أخرى لأغراض متعددة.. فذلك يحدث مثلاً لمحاولة إدراك واقع غير مرئي بواسطة الحواس، ولكنه يقيناً موجود، كتخيل شكل جديد لسيارة ما لم تره من قبل من خلال ما تعرفه عن هذه السيارة سابقاً، وما تقرأه من أوصاف هذا الشكل..

من أهم الأغراض التي يحدث من أجلها التخيل هو محاولة فهم موضوع ما عبر تقديمه لمعالجته وفهمه بعد أن يتم تبسيطه وعرضه بشكل آخر، مثل التخيل التلقائي لكلام من يتحدث إليك، وربطه ببعض الصور الذهنية.. أيضاً يحدث ذلك التخيل بغرض توليد أفكار وموضوعات جديدة. وتمتد هذه الوظيفة أيضاً لتغطي أي احتياج من قبل الوظائف العقلية الأخرى لتكوين صور غير متجسدة في الواقع عبر الحواس المادية.

إن هذه الصور ليست بصرية فقط، بل قد تكون سمعية (تخيل الأصوات)، أو مشاعر (مثل تخيل الشعور بالألم)، أو حسية (تخيل ملامسة جسم ما)، وقس على ذلك تخيل صور مرتبطة ببقية الحواس العضوية أيضاً (كقدرتك مثلاً على تخيل الشعور بالدوار وعدم الاتزان، وتخيل مذاق محللول مالح في فمك... إلخ).

إن هذه الوظيفة لا تقتصر فقط على تكوين التخيلات، بل تمتد للقدره على التمييز بينها وبين الواقع.. فهل تساءلت يوماً عن ماهية الآلية التي تساعدنا على إدراك حالة الوعي، والتمييز بين حالة اليقظة والنوم، وكذلك كيف يمكننا عادة التمييز بين ما نتخيله وبين الواقع؟

كيف يمكننا تمييز ما إذا كانت المؤثرات التي تقوم بتكوين الأفكار والصور والأصوات وغيرها في أدمغتنا قادمة من خارج ذلك الدماغ أم من داخله؟ وأيضاً كيف نقوم بتمييز حالة الأنشطة الدماغية في النوم واليقظة مما يمكننا من التمييز بين حالة الحلم أثناء النوم، وحالة أحلام اليقظة، وحالة الواقع أثناء اليقظة؟

فمثلاً حين تعتاد سماع موسيقى معينة لفترة طويلة ثم تغلقها، يحدث أحياناً أن تعود بعد قليل ويبدو لك أنك تسمعها من جديد رغم أنها قد توقفت في الواقع، وهنا عادة ما تدرك أنت الحقيقة وتعرف أن مصدر الموسيقى قادم من داخل رأسك وليس من الخارج، ويبدو لك الصوت وكأنه باهتٌ أو مكتوم ذو طاقة ضعيفة. وكذلك في بعض الأحيان يدرك الإنسان أثناء النوم والحلم أنه نائم ويحلم بل وربما يتمكن من التحكم فيما يراه في الحلم، وهو ما يسمى بالحلم الواعي (Lucid Dream).

إن أي خلل في هذه الوظيفة يمكن أن يتسبب بعدد لا محدود من المشاكل لنا. فمثلاً يمكن أن يتسبب ذلك الخلل بحدوث بعض أعراض الفصام، وفي حالات أخرى نتيجة لخلل من نوع آخر في نفس الوظيفة تحدث حالات العشق المرضي اللامنطقية التي ترتبط بالأوهام، والضلالات، والعيش ضمن إطار الفانتازيا (أحلام اليقظة) سواء كانت رومانسية أو جنسية؛ وتلك الأخيرة هي المسؤول الأول عن تشكل ونشوء حالات الشذوذ الجنسي المختلفة غير الناشئة عن العيوب الخلقية، أو الاختلالات الهرمونية الحادة في الجسم.. حيث يؤدي ذلك الخلط بين الفانتازيا والواقع إلى إدمان بعض أنواع الممارسات الجنسية الشاذة..

وبالعكس، فقد تكون سلامة هذه الوظيفة نفسها وراء تمكن مرضى الوسواس القهري غير المفصومين (أو على الأقل الذين لا يمرون بحالة ذهانية) من إدراك وساوسهم وتمييزها على أنها غير مرغوبة حين تصبح أحياناً على شكل أصوات داخل رؤوسهم.

فسلامة هذه الوظيفة هي التي تساعد على تمييز الخط الفاصل في تلك المنطقة الغامضة بين الفصام والوسواس القهري.. هذا الخط الذي مازال حتى الآن غير واضح بشكل كاف، ويسعى كثير من الباحثين في الطب النفسي للإمساك به.

النظام والعشوائية..

تسعى المنظومة العقلية دائماً للحفاظ على حد أدنى مناسب من النظام داخلها وخارجها؛ وأي خلل في أداء هذه الوظيفة سواء بالزيادة أو النقصان يؤدي إلى مشاكل عديدة. فحين تعجز المنظومة عن الحفاظ على الحد الأدنى من النظام تسود الفوضى بداخلها، وينعكس ذلك على ما حولها؛ وينتج عن ذلك سلوك فوضوي عشوائي غير مدروس.

وفي المقابل حين يحدث العكس وتبالغ المنظومة في أداء هذه المهمة حتى يصل مستوى النظام إلى الروتينية، والبيروقراطية الخائفة، فإن ذلك يساهم في حدوث مشاكل من أنواع متعددة أبرزها: الشخصيات القسرية، والوسواس القهري، والبطء الوسواسي وبطء التفكير والاستيعاب. بالإضافة إلى ما يسمى بشخصية موظف القطاع العام (موظف الحكومة). وهنا ربما يجب أن أشير إلى أن هذا ليس انتقاصاً من موظفي القطاع العام، فالمقصد هو الوصف الدارج للأشخاص شديدي التمسك بالإجراءات الروتينية والبيروقراطية، وهو الغالب في المؤسسات الحكومية ويصنع مع مرور الوقت شخصية العاملين فيها.

وأحياناً حين يزيد الأمر كثيراً يؤدي إلى ما يشبه الانفجار الذي يطيح بكل النظام، ويترك المنظومة في حالة عشوائية، متخبطة تسير بغير هدى، ويولد ما يسمى الشخصية الهوائية أو المودية.

والجدير بالذكر هنا أيضاً.. أنه في مقابل تلك القدرة على التنظيم.. فإن قدرة المنظومة العقلية على توليد أو انتقاء المعلومات عشوائياً فريدة من نوعها؛ وحتى اليوم ما يزال العلماء يحاولون محاكاة هذه القدرة بنجاح محدود في مختبراتهم، خصوصاً في المجالات الهندسية.

إن قيمة العشوائية أكبر مما قد يخطر ببالك للوهلة الأولى.. فالقدرة على الانتقاء العشوائي هي التي تساعدك مثلاً على ترتيب مجموعة من الكتب على أحد الأرفف، حين لا يوجد سبب منطقي يدعوك لترتيبها وفقاً لترتيب معين؛ أو حين تكون في عجلة من أمرك ولا يعينك الترتيب في شيء. إذ يُفقد هنا الأساس المنطقي المطلوب للترتيب، ومن الممكن أن تظل عالماً في حلقة مفرغة بحثاً عن ترتيب معين، وعاجزاً عن اتخاذ القرار، وغير قادر على ترتيب الكتب بأي وضع كان؛ وتظل تدور في تلك الحلقة المغلقة من الفراغ، بانتظار ظهور سبب معين للترتيب تماماً كما يحدث عند دوران ثور مربوط ومعصوب العينين حول ساقية الماء بشكل مستمر.. وإن كنت من عشاق البرمجة فإن هذه الحالة تشابه حلقة الدوران غير المنتهية (Infinite Loop) حين يدخل البرنامج في حلقة يشير آخرها بالعودة إلى أولها، دون وجود أوامر أو شروط داخل الحلقة تؤدي للخروج منها في وقت ما. فيرفض البرنامج الاستجابة لأي مدخلات أخرى، ويبقى مشغولاً في الدوران داخل هذه الحلقة.

في مثل هذه الحال فإنك قد تقوم بالترتيب وفقاً لترتيبات سبق تخزينها في اللاوعي مثلاً، ولكن ذلك يحدث في بعض الحالات فقط؛ فالاختيار فيما بين عدة ترتيبات ممكنة يظل عرضة للانتقاء العشوائي. كما أن عملية الانتقاء من المخزون السابق من المعلومات بحد ذاتها، هي عملية اختيارية لا يقوم بها العقل دائماً. إن لهذا المثال نظائر أكثر من أن نتمكن من إحصائها.

إن قيمة العشوائية تنبع بالدرجة الأولى، من قدرتها على حل وتسريع حدوث كثير من الأمور التي لا قيمة تذكر لدراسة البدائل المختلفة لها. تخيل مثلاً أن يحتاج عقلك إلى عملية تفكير طويلة في كل مرة تود فيها شرب كأس من الماء، وذلك لكي تقوم باختيار الكأس الذي ستشرب فيها من على رف الأواني المنزلية!

إن المنظومة تقوم فعلياً بعملية بسيطة لتقدير أهمية القرار، وحين تتوصل إلى أن جميع البدائل المتاحة تعطي نفس النتيجة، وأنه من العبث تصيغ مزيد من الوقت في التحليل، فإنها تقوم تلقائياً بتوليد اختيار عشوائي.

قد تخضع العشوائية بحد ذاتها لإطار عام من الاختيارات وفق الخبرات السابقة، كأن يفضل البعض مثلاً انتقاء الكوب الملون بشكل عام، وآخر تجده يعتاد على مد يده إلى وسط المجموعة؛ ولكن في النهاية يظل هناك مساحة للقرار العشوائي. وحين تتعرض هذه الوظيفة للخلل، فإن المرء يعاني لوناً من ألوان مشكلة البطاء الوسواسي الشهيرة في الطب النفسي. حيث ترفض المنظومة توليد اختيارات عشوائية، وتظل تبحث عن أسس منطقية للاختيار. صحيح أنه ليست كل أنواع البطاء الوسواسي ناتجة تماماً عن هذه المشكلة، ففي أحيان أخرى يكون السبب الرئيسي هو البحث عن الكمال، والإلتقان بصورة لا نهائية ولا واقعية.. رغم أن ذلك أيضاً مرتبط نوعاً ما برفض القبول بمستوى عشوائي من الرضا.

إن العملية العشوائية أيضاً مهمة لمساعدة وظيفة التخيل.. فرغم أن عملية التخيل تتم بناء على معطيات سابقة، وغالباً ضمن سلاسل مترابطة؛ لكن الكثير من العوامل التكميلية التي يتم بها اتمام التفاصيل الدقيقة للصورة التخيلية يتم اختياره وفق نمط عشوائي نوعاً ما، ثم يتم اختبارها لاحقاً للتأكد من مناسبتها للموضوع، وأدائها للغرض قبل ضمها للصورة، وأحياناً بعد حدوث ذلك.

كما أن وظيفة العشوائية لها أهمية خاصة في عملية الإبداع؛ فقد لا بأس به من الأفكار الجديدة التي تنتجها المنظومة العقلية ينتج عن تفاعلات عشوائية بين أفكار مختلفة، دون وجود روابط محددة مسبقاً..

ولكي تتخيل ذلك بشكل أوضح.. يمكننا تشبيه ذلك وكأنما فكرتين تنتقلان في طريقهما داخل المنظومة العقلية، وفجأة تتقاطع مساراتهما ويصلان بالصدفة في نفس الوقت إلى نقطة الالتقاء، حيث يحدث التزاوج إن سنحت الفرصة.. سواء بكون مدة الالتقاء كافية، أو وجود قابلية التزاوج.

إن عملية العشوائية في حد ذاتها تلعب هنا دوراً مهماً في تحديد المسارات التي ستسلكها أصلاً هذه الأفكار.. فأحياناً تكون حركتها مخططة مسبقاً بتأثير وظيفة النظام، وأحياناً أخرى تخضع لمسارات يتم توليدها بشكل عشوائي نسبياً، سواء عن قصد كما يحدث في عمليات العصف الذهني (Brain Storm) أو عن غير قصد أثناء أحلام اليقظة، وعند حدوث الشroud الذهني في حالات الاسترخاء.

يمكننا مجازاً القول إن الأفكار مثلها مثل الخلايا الحية، لكل منها ما يسمى بالحمض النووي (دي. إن. ايه. D.N.A.) بشكل ما ولديها أيضاً القدرة على التزاوج والتكاثر فيما بينها.. فحين تلتقي فكرتين أو أكثر بينها عوامل مشتركة، فقد يتفاعل حينها الدي. إن. ايه. من كل منها مع البقية لإنتاج فكرة جديدة تماماً، تشمل بعض صفات الأباء، وصفات أخرى مستجدة.

وهكذا قد تمتد العملية لتتزاوج عائلات كاملة من الأفكار والموضوعات لتنتج نسلًا جديدًا، وأجيالاً جديدة من الأفكار.. وهذا في الأساس هو لب عملية الإبداع وفي القلب منه العشوائية النسبية في الانتقاء.

استطراداً هنا، فربما يشير حديثنا هذا عن العشوائية في ذهنك بعض التساؤلات عن مفهوم العشوائية ذاته. لذا أحببت أن أذكرك هنا بأن العشوائية في حد ذاتها مفهوم نسبي يعتمد على المراقب بالدرجة الأولى.. فكل اختيار لا يعرف المراقب له سبباً منطقياً يصبح بالنسبة له خياراً عشوائياً ضمن نطاق المعلومات المتاحة، وقد يظل هذا الوصف صحيحاً وقد يتغير لاحقاً بمعرفة مزيد من المعلومات. كذلك فإن العشوائية مفهوم نسبي أيضاً من حيث مجال الموضوع، فكل خيار أو قرار يتم اتخاذه أو حدوثه لأسباب خارج مدى ونطاق الموضوع، يصح اعتباره عشوائياً ضمن نطاق هذا الموضوع، وخصوصاً لأغراض البحث والدراسة التي لا تشمل دراسة العوامل الخارجية المؤثرة على موضوع البحث. وأخيراً، فإن العشوائية أيضاً تعبير وصفي مجازي يستخدم للاختصار أو للتجاهل عن عمد لبعض العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار بغية تبسيط بعض المنظومات من الناحية النظرية على الأقل عند الدراسة، وأحياناً في بعض النواحي العملية التطبيقية.. وأحياناً أخرى يتم ذلك من أجل التعميم حين تكون مجالات الاختيار والبدائل غير قابلة للحصر.

القياس والتقييم..

القيام بالمقارنات المنطقية والعددية، وقبلها عملية إدراك الكميات، والقيم العددية، والقواعد المنطقية؛ هو جزءٌ أصيل من مهام المنظومة العقلية، يتم بواسطة وظيفتي القياس والتقييم، واللذان تشتركان أيضاً في القيام بالتمييز بين المفاهيم والظروف المطلقة، وبين المفاهيم والظروف النسبية.

تتم هاتان الوظيفتان بشكل متداخل يجعل من الصعب رسم حد فاصل بينهما؛ ويساهم بشكل كبير حدوث خلل في أي من هاتين الوظيفتين في الوقوع في براهن واحدة أو أكثر من المشاكل الفكرية تبعاً لطبيعة الخلل.

من ذلك مثلاً التفكير القسري، وكذلك التأخر أو البلادة في أداء وإدراك المفاهيم والعمليات الرياضية، وأيضاً ودون شك يؤدي حدوث التشوش أو الخلل في هاتين الوظيفتين إلى الانعدام أو الخلل في منطقية التفكير، أو ما يسمى بانعدام الحس المنطقي لدى الفرد.

إن جزءاً مهماً أيضاً من النشاط المشترك لهاتين الوظيفتين هو القيام بمهمة التأكد والتحقيق في الفرضيات، واختبارها، والخروج بنتائج يُبنى عليها اعتماد هذه الفرضيات أو رفضها. فحين يتعاطى أحدهم مثلاً مُسكناً قوياً من أجل ألم في الأسنان، يتكون لديه افتراض أن هذا المسكن صالح لتسكين جميع أنواع آلام الفم والأسنان.

ومع كل تجربة جديدة يخوضها من الآلام في فمه أو أسنانه، يتم العودة لهذا الافتراض والتحقق من صحته بعد التجربة.. قد يصمد الافتراض إذا كان يتعاطى مسكناً شديد القوة، وقد يتم نقض هذا الافتراض أو تعديله إذا كان المسكن من النوع خفيف التأثير وتعرض لالتهاب شديد في عظام الفك مثلاً؛ فحينها يسقط الافتراض، وتصبح الخلاصة أن ذلك النوع من المسكنات يصلح لأنواع معينة من الآلام فقط.

في الحقيقة أن جميع الدروس التي يتم تخزينها في منظومتنا العقلية تخزن على شكل افتراضات، ومع استمرار التجارب تكتسب هذه الافتراضات القوة، حتى تصبح في وقت ما أشبه بالمسلمة التي يتم تجاوز عملية اختبارها في كل مرة. حينها يحتاج تعديلها إلى قرار مستقل قائم بذاته، بإعادة فتح التحقيق في هذه الفرضية، وهو ما يحدث في حالة صدمة ما تُشكل طلباً خاصاً يرفع إلى المنظومة العقلية، بغية إيجاد حل للتعارض بين هذه المسلمة، وبين معطيات واقعٍ ما قد استجد. ولعلك الآن هنا تستحضر حديثنا سابقاً عن بناء القناعات.

التعلم..

إن عملية التعلم عملية مركبة، تتم من خلال تعاضد جميع الوظائف المذكورة أعلاه مع المزيد من الوظائف الأخرى. إن وظيفة التعلم نابعة من المزج بين جميع تلك الوظائف من أجل الخروج بخلاصة محددة يمكن البناء عليها مستقبلاً.. حيث يتم تكوين خلاصة للدرس المتعلم على شكل إدراك علاقة أو استيعاب معلومة وذلك كنتيجة لعملية معالجة تم إنجازها، بحيث يمكن إعادة استخدام هذه الخلاصة لمعالجة معلومات جديدة لاحقاً دون الحاجة إلى العودة إلى كل جذور الموضوع، أو المرور بعملية اختبار الفرض. فحين تعلمت أن النار حارقة، تم تخزين خلاصة الدرس بحيث أن أي تعامل مع النار لاحقاً لا يستدعي بالضرورة اجترار كل الذكريات والمفاهيم عن النار؛ وتكتفي المنظومة في الغالب بالدرس المستفاد باستدعاء الحذر عند التعامل مع النار. من المؤكد أن الأمر ليس بهذه البساطة تماماً.. فكلما زادت تفاصيل الموقف.. كلما استدعت المنظومة قدراً أكبر من الدروس؛ فالتعامل مع النار قد يستدعي الدروس المخزنة عن البنزين والخشب مثلاً عند توفرها في مسرح الحدث.

إن المعلومات المتراكمة عن كل منهما كثيرة ومتشعبة، ولكن ما يتم استدعاؤه تلقائياً بالدرجة الأولى هو ما يتعلق بالنار فقط. مع تطور الموقف والتفاصيل، تستمر عملية الاستدعاء المتتالي بطريقة شبكية أفقياً ورأسياً في نفس الوقت؛ حيث يتم التفرع أفقياً لمواضيع مرتبطة طبقاً للحاجة، والتعمق في التفاصيل رأسياً حسب الضرورة. في الحقيقة أن عملية التعلم أكثر من مجرد تخزين للدروس، فالتفرع والاستدعاء الذي أشرنا إليه أعلاه يستدعي وجود هيكل منظم، أو دليل يجعل الوصول للمعلومة المحددة دون الضياع وسط جميع المعلومات الموجودة أمراً ممكناً؛ سواء كان ذلك الوصول بغية استرجاع المعلومة للاستفادة منها في قرار ما، أو كان بهدف تحديثها بنتائج جديدة.. وهنا لعلك تتذكر حديثنا سابقاً عن شبكة المعرفة الشخصية وبنائها.

النضج العاطفي والإرادة..

ها نحن قد أوشكت رحلتنا على الإنقضاء، وقد أحببت أن أختتمها بإضاءة صغيرة على عجالة عن مفهومي النضج العاطفي والإرادة..

بطبيعة الحال فإن النضج العاطفي هو عملية عقلية وشعورية في نفس الوقت، وتحتاج إلى المرور بالتجارب العاطفية والشعورية، فالمحروم من مثل هذه التجارب لا ينضج عاطفياً مهما قرأ وتعلم. ولكن ماذا يعني النضج العاطفي أصلاً..

باختصار شديد هو مفهوم واسع يشمل العديد من الأمور.. أبسطها هو القدرة على التمييز بين مختلف العواطف وعدم الخلط بينها، وإن بدا ذلك غريباً للبعض، ولكن الحقيقة أن قدرنا لا بأس به ممن يعانون من مشاكل نفسية في هذه الأيام تكون إحدى مشاكلهم الرئيسية التي لا يُنتبه إليها باكراً هي عجزهم عن التمييز بين أنواع العواطف المختلفة التي يشعرون أو يمرون بها..

النضج العاطفي يشمل أيضاً القدرة على التحكم في العواطف بشكل متوازن لا إفراط فيه ولا تفريط. بدايةً بالتحكم أولاً في العاطفة نفسها من حيث شدتها.. حيث لا يعتمد الفرد إلى إخمادها تماماً وفي نفس الوقت لا يندفع وراءها تاركاً لها المقود.. ثم ثانياً بالتحكم في ردة الفعل عليها من خلال استخدام تلك المساحة التي تحدثنا عنها من قبل بين المؤثر والاستجابة ليكون رد الفعل ناضجاً ومتوازناً وبناءً.. سواء عقلياً أو عاطفياً وشعورياً أو سلوكياً.

ومن ضمن ما يشمله النضج العاطفي أيضاً هو بناء الشعور باحترام الذات وقبولها وفهمها وبناء هوية متوازنة بعيدة عن الغرور بنفس مقدار بعدها عن انعدام الثقة بالذات أو انعدام الاحترام لها.

ومن بين ما يتطلبه ذلك تكوين صورة إيجابية متوازنة عن الذات أو ما نسميه الصورة الذاتية، والتي تشكل انعكاساً لذاتنا في مخيلتنا. هذه الصورة التي يتم بناؤها بشكل صحيح من خلال الفهم والموازنة بين الصور الأساسية المختلفة لأي إنسان وهي نفسه ابتداءً، ثم رغباته واستجاباته لهذه الرغبات، وآراؤه ومعتقداته، وشخصيته، وأفعاله وسلوكه.

إن هذه الصورة الإيجابية هي التي تساعد في ممارسة ما نسميه توكيد الذات وتمكن المرء من بناء شخصية متوازنة لا تنصف بالغرور أو اللامبالاة والإهمال، ولكنها في نفس الوقت لا تحمل نفسها ما لا تطيق وتعتبر نفسها مسؤولة عن كل أهوال العالم من حولها.. شخصية قادرة على تحديد الوقت المناسب لمكافأة النفس والوقت الصحيح لمعاقبتها.. دون أن تصل إلى حد التدليل المفرط المفسد لها أو تمارس جلد الذات باستمرار بمنتهى القسوة.. شخصية تمتلك عقلية ناضجة بقدر كافٍ للتمييز بين المشاعر والرغبات وبين مفهوم الإرادة..

إنها عقلية تدرك أنه ليس كل ما تريده النفس من حقها، فهي تعرف كيف ترسم الخطوط الحمراء لذاتها دون أن توغل في تضيق الخناق عليها. كما أنها قادرة على التمييز بين الرغبات الحقيقية المشروعة، والرغبات الحقيقية غير المشروعة وأيضاً تمييز الرغبات الحقيقية النابعة من الداخل عن تلك الناتجة عن الإيحاء الخارجي الذي تتعرض له في زمننا هذا على مدار الساعة، والذي يوهمها أو يلهمها أو كلاهما حسب الظروف بأن لديها رغبة ما محددة على غير الحقيقة. فهناك رغبات نابعة من داخلنا بعضها مشروع وبعضها من حديث النفس الأمانة بالسوء، ولكن الكثير من الرغبات التي تملكنا في يومنا هذا سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة هي في الحقيقة نتاج الإلهام والإيحاء من القراء، والمجتمع، والإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي...

وجزء مهم من النضج العقلي والعاطفي على السواء هو القدرة على تمييز كل هذه الرغبات وإملاك الإرادة للاستجابة فقط للرغبات الحقيقية النابعة من الداخل حين تكون مشروعة والإعراض عن ما عداها إلا قليلاً من الرغبات المشروعة المستوحاة من العالم الخارجي للذات بشرط أن يكون ذلك في إطار متوازن يخدم أهداف رسالة حياتك، حتى وإن كان ذلك ضمن الإطار المعقول من الترفيه الإيجابي البناء.

وعلى ذكر الإرادة هنا.. فإن إن الحديث عن رؤية طويلة المدى، في مقابل الحديث عن الحاجة لرد الفعل المناسب في كل لحظة، يقودنا للحديث عن طبيعة هذه الإرادة التي نتحدث عنها؛ ودون إغراق في التفاصيل فإن ما يهمنا هنا هو أن ندرك نوعان من الإرادة التي نمتلكها؛ الإرادة الكلية طويلة الأمد والإرادة الجزئية اللحظية.

فالإرادة الكلية هي الموجه الرئيسي لحياتنا ككل، وتنبور في تحديد أهداف ومبادئ نؤمن بها، وتشكل من خلالها رؤيتنا للحياة، ولأحلامنا، وأهدافنا. أما الإرادة اللحظية فتشكل قراراتنا اللحظية المباشرة، والتي تكون الإرادة الكلية عاملاً واحداً فقط من بين عوامل عدة تؤثر فيها.

إن التمييز بين هذين النوعين من الإرادة، وإدراك طبيعة الإرادة المركبة لدينا.. هو نقطة جوهرية وأساسية في النضج العقلي والعاطفي.. وكلما تعمق فهمنا لحقيقة هذا التراكم في الإرادة لدينا، والحدود الفاصلة بين نوعيها؛ كلما أصبحت قدرتنا على تنظيم أفكارنا وخططنا للحياة أكثر نضجاً وفعالية.

ولكن المهم إدراكه ضمن هذا السياق هنا؛ هو أهمية استغلال تلك المساحة التي تفصل بين المؤثر وردة الفعل أثناء عملية اتخاذ القرارات اللحظية لتكون أقرب ما يمكن إلى إرادتنا الكلية.

ولنأخذ مثلاً بسيطاً هنا ولنفترض أن إرادتك الكلية طويلة الأمد هي أن تكون إنساناً يحافظ على صحته. إن هذا يعني أنك دائماً تضع في ذهنك أن تمارس السلوك الصحي قدر المستطاع، غذاء مناسب وتمارين رياضية، وتجنب ما يضر بالصحة كالتدخين والمخدرات مثلاً..

إنك تُبلور هذه الإرادة في لحظات الهدوء والمراجعة للذات، ثم لاحقاً تأتي لحظة ما في وسط زحام الحياة اليومية، وتجد صديقاً يقدم لك سيجارة، أو كأساً من النبيذ الفاخر؛ هنا قد تكون إرادتك اللحظية هي الاستجابة للرغبة بالشعور باللذة المؤقتة التي يمكن أن تحصل عليها من أي منهما؛ ولكنك أيضاً قد تستغل تلك المساحة بين المؤثر وردة الفعل.. فتستجمع شجاعتك وترفضها بأدب استجابة لإرادتك الكلية.

قد تتباين ردة الفعل من موقف لآخر بحسب كل ظرف؛ فقد تندفع مرة تحت وطأة التوتر وتقبل الكأس، ويكون هذا اختيارك؛ وقد ترفض في مرة أخرى رغم أنك تحت نفس الضغط والتوتر.. ربما تكون متأثراً من زيارة مريض عدت للتو منها مثلاً، أو قد يكون الرفض مجرد قرار صائب قررت اتخاذه احتراماً لإرادتك الكلية رغم صعوبة الظرف؛ وهنا يكمن الفرق..

فأنت تمتلك القدرة على تحديد إرادتك الكلية، كما تمتلك القدرة على استغلال هذه المساحة لتحسين سلوكك العام ليصبح أكثر قرباً من إرادتك الكلية؛ وجزء من هذا هو استغلال تلك المساحة في اتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة، لاحترام إرادتك الكلية إلى أقصى قدر ممكن.

إن الفشل في تنمية الإرادة اللحظية الرشيدة ينتج عنه إرادة ضعيفة، لا يكاد صاحبها يقوى على تحقيق أهدافه؛ فتراه ينتقل من فشل إلى آخر، ومن ذنب أو خطيئة إلى التي تليها.. دونما قدرة على التوقف أو إعادة التوجيه.

في بعض الأحيان قد يحدث العكس تماماً، إذ تنمو هذه الإرادة اللحظية قويةً شديدة التزمّت؛ تعامل صاحبها وكأنه آلة.. وجب عليه السير على الخطة دونما خطأ؛ والويل له كل الويل إن وقع في الزلل؛ إذ تُقرعه أشدّ التقرّيع، وتجره إلى محاكم التفتيش بكل ذلها وهوانها.

إن ذلك يحدث نتيجة للتماهي بين الإرادة اللحظية، وبين الإرادة العامة الكلية؛ إذ تحاول الأولى أن تكون مجرد صدى مباشر للثانية.. لاغية قدرتها الخاصة على إدراك الواقع، ومتجاهلة أن الإرادة الكلية تضع استراتيجيات طويلة المدى، تحتاج من ضمن ما تحتاج إليه.. عامل الوقت لتغيير الواقع والتكيف معه في آن واحد.

وحين يقع ذلك التماهي.. تحاول الإرادة اللحظية أن تكون كل ما تتمناه تلك الإرادة الكلية، ولكن في التو واللحظة؛ دون أن تضع بالاعتبار ظروف الواقع، أو الطبيعة الإنسانية، أو أهمية التدرج.

وفي الطريق نحو ذلك التماهي فإنها تحطم الكثير والكثير من قدرات العقل على النمو والإدراك، وتصرع أبواب التعلم والنضج مغلقة إياها بعنف؛ بل وأحياناً محاربة لها أيضاً.

وتستمر في ذلك إلى أن تتصلب ويصيبها التكلس، ويفقد المرء حينها أي قدرة على التمييز بين نوعي الإرادة، ويفقد مع ذلك كل حسي منطقي واقعي؛ وتصبح حينها محاكم الطوارئ هي الأساس، ويغدو القمع للذات والتنكيل بها هو الشغل الشاغل لشروطتها، ثم محاربة الإرهاب الفكري كما تراه مهوداً لبقائها خارج حدود هذه الذات.. بدءاً بالأبناء والأسرة المحيطة، مروراً بالأصدقاء والمعارف، ونهاية بالمجتمع الذي تعيش فيه، وربما أيضاً ذلك الذي لا تعيش فيه.

ولكن الأخطر هو تلك اللحظة التي تتحطم فيها تلك الإرادة المتصلبة تحت ضغط الواقع؛ إذ تنقلب بعد تلك اللحظة إلى إرادة واهنة في أشد صور الضعف والمهانة؛ فلا تنفك أسيرة الركض وراء نزواتها اللحظية، وكأنها مدفوعة بقوة جارفة خفية تقودها لتعويض ما فاتها من ملذات بجرعات مضاعفة.

وأحياناً يزداد الأمر سوءاً حين تنقلب إلى إرادة كاذبة تائهة؛ لا تعرف طريقاً غير ما تضعه الصدفة أمامها، ثم تراها تبرره حيناً، وتتحايل عليه حيناً آخر؛ منتجة ذاتاً منافقة، مزدوجة المعايير، لا تعرف طعماً للراحة دون جرعتها من التبريرات الكاذبة.

إن تغذية الإرادة اللحظية، والتعليم المستمر الهادئ والواعي والمتدرج لها، هي من أهم مفاتيح النضج والنجاح في تغيير الذات وبناء عقل جديد. لقد اكتشف أطباء النفس أهمية مبدأ تنمية وتطوير الإرادة اللحظية بعد سنوات طويلة من المعاناة مع أصحاب الأمراض النفسية العصبية؛ فابتكروا ما سمي بالعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج بالاستبصار، أو ما أفضل أن أسميه بالإعادة الجزئية لتربية الإنسان وتنشئته.

إن التمييز بين الإرادة اللحظية والإرادة الكلية هو شرط من الشروط اللازمة لإنجاح أي عملية تطوير فعالة ودائمة للذات؛ بحيث يُتبع ذلك التمييز بتنمية هادئة ومتدرجة للإرادة اللحظية، وعلى مدى فترة زمنية مناسبة.. تتعلم خلالها كيف تستجيب بالشكل الصحيح للإرادة الكلية، وكيف تحل الصراعات فيما بينهما باستغلال تلك المساحة بين الحدث أو المؤثر وردة الفعل. إنها شرطٌ لا غنى عنه لبناء إنسان جديد إن كنت فاعلاً.

وأخيراً قبل أن أودّعك شاكراً لك حُسن الرفقة.. على أمل لقاء قريب يتجدد بإذن الله.. أتمنى أن يتسع صدرك لبضع كلمات أخرى.. أود لو أهمس بها في أذنيك.. فقد حلقتنا طويلاً فوق مساحات واسعة من الفلسفة، ونزلنا ضيوفاً على بعض وديان المنطق، وواحاحات قوانين الحياة..

وإذ نوشك على الهبوط سالمين.. فإن المهم هنا هو أن تدرك أن الإنسان الجديد هو أنا وأنت، بعد أن يحظى كلُّ منا بقلبٍ جديدٍ وعقلٍ جديد.. قلبٌ مملوء بالرحمة وحب الخير للذات وللآخرين من حولنا..

قلبٌ ارتقت روحه لمراتب الحكماء.. فاغتسل مما علق به من أدران المادية والهوى، واستنارت بصيرته ليحقق التوازن بين الروح والمادة، فحافظ على التغذية المناسبة لكل من هذين العالمين المتوازيين.. متسلحاً بفهم أعمق لذاته.. ومديراً طاقته وقدرة هذه الذات بشكل فعّال، يحفظ لها قوتها ونشاطها، ويرحمها من أن تفقد هذه القوة من خلال نزيف الآلام، والقلق، والتوتر، والصراع، والضياح في دوامات المشاكل.. فاستحق أن تتولد بداخله روح العظماء.. تلك الروح التي تدفعه للبحث عن ذلك العقل الجديد..

البحث عن عقل الحكماء.. والسعي للوصول إلى أرض الميعاد.. حيث الحكمة تُظللّه وتسقيه من ينبعها.. السعي لامتلاك عقل فندسي يرى الصورة الكاملة، دون أن يهمل التفاصيل.. يسمع ما تقوله الروح، ويرى ما تعرضه المادة، ويجمع بينهما تحت مجهر المعرفة والبحث عن الحقيقة.. وفي سبيل ذلك لا يألُو جهداً في ممارسة التعلم الإيجابي للارتقاء إلى درجة الحكمة.. حتى تصل به يوماً لأن يكون واحداً من أولئك العظماء فعلاً الذين اتقنوا فلسفة منطقة التوازن..

استودعك الله.. ولعلنا نلتقي قريباً مرة أخرى وأنت بخير حال..

صديقك المحب

عمار موسى

مصادر مختارة..

- ✚ القرآن الكريم، كتاب الله الكريم الذي أنزل على محمد ﷺ، نقلت النصوص من طباعة مجمع الملك فهد ابن عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية.
- ✚ الأحاديث النبوية في كتب الصحاح، البخاري، مسلم، أبو داوود، الترمذي، ابن ماجه، الألباني، ابن حبان، مسند الإمام أحمد. تمت المراجعة من خلال الموسوعة الحديثية لتيسير الوصول إلى أحاديث الرسول ﷺ على موقع الدرر السنية على شبكة الإنترنت.
- ✚ كابوس مكيف الهواء، هنري ميلر.
- ✚ العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية، ستيفن ر. كوفي.
- ✚ العادة الثامنة: من الفاعلية إلى العظمة، ستيفن ر. كوفي.
- ✚ الأهم قبل المهم، ستيفن ر. كوفي - أ. روجر ميريل - ربيكا آرميريل.
- ✚ البديل الثالث: حل مشكلات الحياة الأكثر صعوبة، ستيفن ر. كوفي.
- ✚ التهذيب والعقاب، ميشيل فوكو.
- ✚ طبائع الاستبداد، عبدالرحمن الكواكبي.
- ✚ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، ديل كارنيجي.
- ✚ دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي.
- ✚ النبي، جبران خليل جبران.
- ✚ المثقفون، بول جونسون.
- ✚ الحب والحياة، د. مصطفى محمود.
- ✚ ٢١ صفة لا غنى عنها في القائد، جون سي ماكسويل.
- ✚ الجانب العاطفي من الإسلام، محمد الغزالي.
- ✚ اعمل أقل...تنجح أكثر، إيرني زيلنسكي.
- ✚ إطارات العقل، هاوارد جاردنر.
- ✚ إعادة تشكيل العقل، هاوارد جاردنر.
- ✚ الفن الخفي لعدم الاهتمام: نهج غير متوقع لعيش حياة جيدة، مارك مانسون.
- ✚ موسوعة الويكيبيديا على شبكة الإنترنت



لا أستطيع أن أعدك بأنك ستصبح إنساناً عظيماً بعد قراءة هذا الكتاب.. فهذا الأمر يعود لك، ويتوقف عليك أنت وحدك.. ولكن ما أعدك به هو أنك ستقرأ هنا بعضاً مما لم يكتبه أحد من قبل؛ وبعضاً من العرض الجديد في مغزى الأسلوب، ونوعية السياق، وربما أكثر..

فطريق الألف ميل يبدأ بخطوة، وطريق الحرية يبدأ بصرخة تُشعل المعركة، وطريق العظمة يبدأ بتساؤل يُطلق شرارة التغيير.. ومعظم النار من مستصغر الشرر.. ونار العظمة التي بداخلنا تشعلها شرارة التغيير، تنطلق من ركن صغير داخل أرواحنا، لم ينقطع بعد فيه همسُ الضمير..

إن المهم هنا هو أن ندرك أن الإنسان الجديد هو أنا وأنت.. وذلك بعد أن يحظى كلُّ منا بقلبٍ جديد وعقلٍ جديد..

عمار موسى

