

الطبعة 4

الراقصون تحت المطر

ساجد العبدلي



الكتاب: الراقصون تحت المطر

المؤلف: ساجد العبدلي

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: أكتوبر (تشرين الأول) 2016

الطبعة الرابعة: نوفمبر (تشرين الثاني) 2017

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 3 - 920 - 429 - 614 - 978 ISBN:

رقم إذن الطباعة: 137914

Madarek مدارك
Madarek Publishing House دار مدارك للنشر

7917 شارع التخصصي، حي النخيل، الرياض، المملكة العربية السعودية

7917 Takhassusi St, Al-Nakheel District, Riyadh, Saudi Arabia

Zip Coed: 12383-4284, Riyadh, Saudi Arabia. Tel: +966 114541148

جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لـ مدارك. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من مدارك.

mdrek.com

read@mdrek.com

DarMadarek

المحتويات

الإهداء	9
المقدمة	11
الراقصون تحت المطر	13
أمسك يد عروسك	16
تأنق واخرج على الدنيا	19
طبيب جدا، إنسان أكثر	22
صديقك طبيبك	26
لا محبة دون ثقة واحترام	30
الحواس أكثر من خمس	33
العزلة شرط بشري	36
عيوبنا وعيوب الناس	40
استمعوا لإحساساتهم	43
هل لأحد حق في رقبتك؟	46

- 49 لا تقف يا صاحبي، تحرك!
- 52 كيف تتخلص من السلبية؟
- 55 حكاية الغبية سوزان
- 58 الميزان في يدك، فماذا أنت فاعل؟
- 61 هل حياتك هذه هي التي تود أن تحياها؟!
- 64 غريزة القطيع
- 67 الوطن أكثر من مجرد علم
- 71 تمهل أيها المفتاح السريع!
- 75 شوبزة العمل الدعوي والخيري
- 78 تأمل في معنى الخشوع
- 81 بلوتو... ينام ملء جفونه!
- 84 مواصفات القائد الحق
- 86 مدير سيء = موظف سيء = عمل سيء
- 89 الكاتب والفنان بين المطرقة والسندان
- 92 كيف تصير المكتبة حية؟
- 95 بقرائه يموت ويحيا الكتاب
- 98 الرواية ديوان العرب
- 101 كتب سيئة مسيئة

الراقصون تحت المطر

- نسخ مقرصنة 104.....
- لكي تنام نوما هائئاً 107.....
- المدارات الذهبية للسعادة 110.....
- ثلاثة مفاتيح للنجاح في العمل والحياة 115.....
- سبعة عادات يحرص عليها الناجحون 118.....
- خمسة أخطاء لا يقترفها الناجحون 121.....

الإهداء

إلى زوربا - كازانتازاكيس، ذلك المجنون الرائع الراقص في وجه
اليأس والحزن وعشرات الطرق..

وإلى كل «زوربا» في هذه الحياة..

أولئك الرائعون المتعالون على جراحاتهم، الذين أدركوا جيدا أن
الحياة أقصر من أن تضيع في الانزواء تحت المظلة انتظارا لسكون
العاصفة..

أنتم بهجة الدنيا، فلا تتوقفوا عن الرقص..

المقدمة

صديقي القارئ، اسمح لي أولاً أشكرك أن أعطيتني جزءاً من وقتك، لتتصفح هذا الكتاب. وقت الإنسان هو أثمن ما يهديه الإنسان لإنسان، فما بالك إن هو أهداه هذا الوقت ليتصل به عقلاً لعقل وفكراً لفكر وربما روحاً لروح. إنها الهدية الأثمن.

الراقصون تحت المطر، مجموعة من المقالات المتنوعة في موضوعات شتى، وإن أتت في مجملها، على هيئة تأملات وأفكار ونصائح اكتسبتها من واقع التجربة الحياتية على مدى سنوات طويلة من العمر، عملت على أن أقضيها في مواجهة صروف الحياة وتحدياتها بعقل متدبر، وروح إيجابية، وعزيمة وثابة لا تلين ولا تنكسر، ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

في نهاية كل مقالة، ستجدني تركت سطوراً أسميتها «وقفه تحت المطر»، لتكون فرصة لك، ولو لبضع ثوان، تنظر من خلالها، في الاتجاه المعاكس، نحو ذاتك فتخاطبها، وليس أعظم أثراً على عجلة التغيير البشري في هذه الحياة من يقظة الوعي، تلك التي تشعلها الأسئلة التي نطرحها على ذواتنا.

تمنياتي أن تجد يا صديقي القارئ، وكل محب للكتب وللقراءة
صديقي، في هذا الكتاب ما يلامس ذائقتك، ولعله يصنع فارقاً في
نفسك وحياتك، فأكون بذلك من أسعد الناس.

ساجد العبدلي

الكويت يوليو 2016م

الراقصون تحت المطر

لعلي لن آتي بجديد لو قلت إنه لا توجد حياة كلها سعادة وهناء ولا حياة كلها بؤس وشقاء. جميعنا ندرك أن الحياة تراوح ما بين لحظات السعادة والهناء ولحظات الحزن والشقاء، وبالطبع فإن هذه اللحظات تكون بأقدار ودرجات متفاوتة وفقا لظروف كل إنسان. سعادة بالغة وفرح شديد، أو سعادة وفرح أقل.

ما أعنيه هنا أن ما قد يراه أحدهم من دواعي السعادة قد يكون بالنسبة إلى شخص آخر، أو ربما لذات الشخص في ظروف وملايسات أخرى، من دواعي الحزن والشقاء، وكمثال تبسيطي: إن المال الوفير قد يكون على الظاهر مبعث السعادة والهناء، لكنه قد يكون في المخفي باعنا للحسد والهم والغم، وهكذا.

لوعاد كل واحد منا في هذه اللحظة بذاكرته إلى صفحات حياته الماضية لوجدها راوحت ما بين الشيء ونقيضه، الأعلى والأسفل، بين القمم والوديان، بين الأيام المشرقة والأيام العاصفة الماطرة، فالحياة ليست سوى لحظات سعادة ولحظات حزن، ولكن لم يكن لشيء من هذه اللحظات أن استمر أبداً.

الدرس المهم الذي يجب أن نستخلصه من هذه الحقيقة

الحياتية والسنة الكونية الجارية، وهو ما تحدث عنه الطبيب د. سبنسر جونسون بشكل جميل في كتابه «قمم ووديان»، أن على كل واحد منا أن يضع هذا الأمر نصب عينيه فلا يغيب عن ذهنه أبداً. مراوحة الحياة ما بين الأعلى والأسفل تشبه مراوحة القلب ما بين الانقباض والانبساط تماماً. هي ضرورة من ضرورات الحياة أن ينقبض القلب وينبسط كي يستمر ضخ الدم في أوصال الجسد الحي، ولو ظل القلب على حالة من الحالتين، انقباضاً أو انبساطاً، لتوقف جريان الدم في شرايينه وأورده ومات. وهكذا هو أمر الحياة، يمر الواحد منا في لحظات الرخاء والسعادة والفرح وفي لحظات الشدة والضيق، وذلك حتى يستريح ويهنأ ويتذكر نعمة الله عليه في لحظات الرخاء والسعادة والفرح، ويشتد عوده ويتعلم الدروس، ويكتسب الخبرات ويحتسب الأجر من ربه الغفور الرحيم في أوقات الشدة والضيق.

الدرس المهم الثاني هنا هو ألا يركن الإنسان إلى التبذير والتهور والكسل والخمول في أوقات الراحة والرخاء، بل أن يظل متذكراً طوال الوقت أن «الدهر يومان، ذا أمن وذا خطر» وأن «العيش عيشان ذا صفو وذا كدر» كما قال الشاعر، فيكون مستعداً فكرياً ونفسياً بروح متقبلة حامدة شاكرة للمرحلة القادمة من حياته، مرحلة «الوادي»، لأنها قادمة حتماً، وحين تأتية عليه ألا يغوص في أعماق الغم كثيراً فيأكله الهم ويغرق، بل أن يذكر نفسه على الدوام بأن «ما لحوادث الدنيا بقاء» كما قال الحكيم، وأن يكون مستعداً فكرياً ونفسياً بروح متقبلة واثقة مطمئنة لقدوم المرحلة القادمة من حياته، مرحلة «القمة»، لأنها قادمة حتماً.

الراقصون تحت المطر

تقول فيفيان جرين، الكاتبة والمتحدثة الأميركية: «ليست الحياة أن نقضيها في انتظار مرور العواصف الماطرة، بل أن نتعلم الرقص تحت المطر»، ولست أدعوكم للرقص تحت المطر بالمعنى الحرفي للعبارة، وإن كنت أظنها تجربة جميلة، ولكن المراد أن علينا أن نستفيد ونتعلم ونخرج بأقصى الفوائد، وأن نستحلب، ولو أصغر قطرات السعادة من تلك اللحظات.

تحيتي لكل المتعاليين على آلامهم وهمومهم، أولئك الرائعين الراقصين تحت المطر!

وقفة تحت المطر

من أي الصنفين أنت؟ من المتعاليين على جراحاتهم، الراقصين تحت المطر؟ أم من الذين ينكفئون على أنفسهم وينزoon عندما تأتي الأيام العاصفة؟

أمسك يد عروسك

كان من المفترض أن أكتب هذه الكلمات عندما تجاوزت بي قاطرة العمر بوابة الأربعين، لكن عذري أنني لم أنتبه للحظة المرور تلك، حيث كنت مأخوذاً بما يعتمل في داخلي من أفكار وطموحات ونزاعات ونزعات!

عندما يبلغ الإنسان الأربعين يكون قد بلغ أشده، كما يذكر القرآن الكريم، أي أنه يكون قد بلغ القمة جسمانياً ونفسياً، وصار في أعلى حالات قدرته وأشدّها في مواجهة كل أعباء الحياة وتحمل تبعاتها، لكنه أيضاً، وإن لم يدرك ذلك ساعتها، يبدأ رحلة النزول الحثيث عن تلك القمة. بما إن يتجاوز المرء سن الأربعين حتى تبدأ الإشارات والعلامات الدالة على هذه الحقيقة بالظهور، تباعاً كما تظهر النجوم في كبد السماء مع حلول المساء.

يبدأ الشيب بخط شعراته التي كانت سوداء فيما مضى من العمر، هذا إن لم يكن الصلع قد سبق الشيب، وتأخذ التجاعيد بترك آثارها في مساحات وجهه، وتبدأ عضلاته وعظامه بالوهن والضعف وبخذلانه عند محاولته أداء ما اعتاد عليه من حركة ونشاط.

وأصدقكم القول بأن المرء ينكر في البدء هذه الإشارات

الراقصون تحت المطر

والعلامات، ويحاول أن يقنع نفسه بأنه لا يزال فتياً، ويزداد تشبثه بالفتوة ممسكاً بذراع شبابه، لكنه سرعان ما يستفيق من غفوة نكرانه لهذا الواقع مستسلماً لحقيقة مسار الاتجاه نحو الشيخوخة وبالتالي إلى النهاية التي لا مفر منها. هذه هي الحقيقة مهما حاول أي منا أن ينكرها. العمر يمضي وتمر قاطرته على أجسادنا وأرواحنا وأنفسنا، تاركة أثاراً غائرة لا يمكن محوها وإزالتها. لكنني وإن كنت اعترفت بواقعي هذا، متحسراً على رحيل سنواتي الفتية، وهي التي أعترف بأنني أنظر إليها اليوم قائلاً يا ليتني عملت كذا، ويا ليتني قضيتها في كذا، فأنجزت هذا وأنهيت ذاك. ومع كل ذلك، أقول بأن على المرء، حينما يبلغ هذا العمر ألا يتخلى عن مزاولته ما يحب من مناشط الحياة، أو ألا يكف عن التفكير في عمل ما يحتاج منه إلى طاقة فتية ونشاط كبير، بل على العكس من ذلك تماماً.

أن يبلغ الإنسان أشده عند الأربعين يعني أنه صار جاهزاً لبدأ حياته حقاً، وصار مسلحاً على مستواه النفسي والروحي على الأقل، بما يعينه على ذلك، وكل ما يحتاجه لينطلق في سائر دروب الحياة، جرعة كبيرة من الهمة والعزيمة والإصرار. نعم قد تخذله قدراته الجسدية في البداية، خصوصاً إن لم يكن من كثيري الحركة في الأساس، ولكنه سرعان ما سيتغلب على ذلك مع الإصرار والاستمرار في المرن ومواصلة التدريب.

يا سيداتي ويا سادتي، ويا أبناء جيلي ومن قبلهم، يجب ألا يتخلى الواحد منا عن الأمل بل عليه متابعة الحياة والعمل أكبر، فلا يقعه اليأس عن أداء شيء مما يحب، بذريعة تقدم العمر وتكاثر الشيب

وتكاثر التجاعيد. ليكن للواحد منا هوية تتطلب منه الحركة، وليزاول نشاطاً يملأ قلبه بالشغف ويلف نفسه بالسرور وروحه بالسكينة، نشاطاً يخرجُه عن دائرة الاستكانة والاستسلام.

يردد البعض أن «الشباب شباب الروح»، ويا لها من عبارة جميلة طالما أحبيتها.

نعم إن الشباب شباب الروح، فمن شاخت روحه فلن ينفعه صغر سنه، ومن ظلت روحه فتية شابة وقادة، فسيقهر الشيب والتجاعيد وسيظل نشيطاً رائع المزاج عذب النفس حتى آخر لحظة من لحظات حياته.

سأستمر ممسكاً يد الحياة، تلك الشابة الفتية دوماً، مهما بدا لي أنها تستطير مد أياديها لمن هم أصغر سناً، فهي ليست كذلك أبداً. إن الحياة عروس تمسك يد من يمسك يدها.

وقفه تحت المطر

سل نفسك. هل أنا ممن شاخت أرواحهم؟ أم لا تزال روحي فتية متقدة، تمسك بيد الحياة؟

تأنق واخرج على الدنيا

في الموروث الآسيوي القديم أن حكيماً كان يسير في الأدغال، فإذا بنمر يخرج من بين الأشجار ويشرع بمطاردته، فهرب الحكيم وقفز من حافة جبل وتمسك بغصن شجرة، وبعد ثوان جاء فأر وأخذ يقرض الغصن، والنمر في الأعلى يتحفز بأنياه ومخالبه الحادة، والهاوية في الأسفل تنتظر سقوطه على صخورها القاسية، في تلك اللحظة رأى الحكيم ثمرة توت على الغصن بجانبه، فمد يده واقتطفها وأخذ يستمتع بأكلها! قصة غريبة بعض الشيء، لكن فيها حكمة إدارية نفسية بليغة.

حياتنا جميعاً أشبه بحياة هذا الحكيم، تتناوشنا الضغوط والهموم من كل الاتجاهات، ونحن اليوم في «عصر الضغط» الذي يأتي من كل ناحية بلا منازع، لكن الفرق بين فرد وآخر، هو في طريقة رد الفعل والتعامل مع هذه الضغوط. كان من عادة زوربا اليوناني، وهي الشخصية المحورية في رواية الكاتب اليوناني كازانتزاكيس التي جاءت بنفس الاسم، أنه كلما أصابته مصيبة أو اعتراه هم، شرع بالرقص والضحك.

نحن بحاجة إلى أن نتعامل مع الضغوط بهذه الطريقة، وليس

بالضرورة أن نشرع بالرقص والغناء والضحك، وإن كان ذلك مفيداً لمن يستطيع أن يفعله، ولكن يجب ألا نسمح للضغط أن تقال منا وأن تسقطنا وتهزمنا. في كتب «التعامل مع الضغط» يقال إن الضغط الذي نتعرض له يمر بثلاث مراحل أساسية؛ أولها، مرحلة الانتباه لوجود الضغط، وبعدها تأتي مرحلة المقاومة والتعامل مع هذا الضغط، وآخرها مرحلة الانهيار تحت وطأة الضغط. طريقة الإنسان في مواجهة الضغط والتعامل معه ومقاومته هي المرحلة الفاصلة ما بين الصمود والانهيار.

التعامل مع الضغط من حولنا بطريقة عملية يجب أن يكون على ثلاثة أشكال؛ إما بالمواجهة الفورية بعد تحديد مصدر الضغط وسببه والسعي إلى معالجته، وإما بتأجيل المعالجة إلى وقت مستقبلي، إن كان هذا ممكناً، وإما بالتعايش والتجاهل، لكن المهم في هذه الأشكال الثلاثة ألا يتمكن الضغط من النفاذ إلى نفس الإنسان ومزاجه، وأن يبقى على مستوى عقله ووعيه. وهذا الأمر ليس بالأمر الهين بطبيعة الحال، فليس من السهل أن يكون هناك نمر يترصدنا في الأعلى وهاوية سحيفة في الأسفل وفأر يقرض الغصن الذي نتعلق به، وأن نجد مزاجاً لتناول التوت، لكن الحقيقة هي أن القلق من المستقبل، الذي قد يبدو محتوماً أو صعباً، لن يغير من الأمر شيئاً، إن الاستمتاع بجمال اللحظة الحالية والعيش فيها بأقصى متعة ممكنة هو الأصوب، لو نحن نظرنا بتجرد إلى هذه الحقيقة.

الضغط بقدر معقول يكون دافعاً للعمل والاستعداد، لكنه عندما يزيد على الحد الذي يتمكن معه الإنسان من الصمود فإنه سيقصم

الراقصون تحت المطر

ظهره، والدراسات والمشاهدات الطبية أثبتت أن الضغط النفسي سبب لكثير من الأمراض العضوية والنفسية.

يحتاج الواحد منا أن يعي هذه الحقائق وأن يدرك أن طريقة تعامله مع الضغوط من حوله هي التي تحدد النتيجة، فرد الفعل الذي يقوم به زيد تجاه مصدر الضغط إلى النتيجة ألف، ورد الفعل الذي يقوم به عبيد تجاه المصدر ذاته يقوده إلى النتيجة باء، والمحك يا سادتي هو قراراتنا وتصرفاتنا وردود أفعالنا تجاه الضغوط.

عندما تتكالب عليك الضغوط وتعتريك الهموم فلا تسمح للعالم أن تراك مهزوماً، بل تأنق وارْتِدِ أجمل ابتسامة، وثق برحمة الله، واخرج عليها!

وقفة تحت المطر

كيف تتعامل مع الضغط الذي يمر في حياتك؟ هل تراها الطريقة الأفضل؟

طبيب جدا، إنسان أكثر

يوم كنت في كلية الطب، وذلك قبل أكثر من عشرين عاما، رغم أن الذكريات حاضرة تنبض وكأنها حصلت بالأمس، كان الطلبة من حولي، وأنا من ضمنهم بطبيعة الحال، يقعون في ثلاث فئات رئيسة.

فئة المتفوقين، وهم الطلاب الذين كانت تطلق عليهم تسميات عديدة؛ منها المناشير والأمواس ودود الكتب، والحكيكة نسبة إلى الحك، أي حك الكتب والمذكرات حكا بمعنى دراستها إلى حد تقشير أوراقها، أو الصميمة نسبة إلى الصَّم، أي حفظ كل ما في الكتب والمذكرات عن ظهر قلب، وغيرها من التسميات الطريفة والمتطرفة، وهي التي كنا ننتجها ونطلقها نحن زملاءهم من غير القادرين على مجاراتهم في التفوق.

والفئة المتوسطة، وهي التي كانت تسمى بالجماعة «الماشي حالها»، أي التي كانت تنجح إما بدرجات الجيد جداً أو الجيد، وتعطي من الجهد والانتباه للدراسة ما يكفيها لتحقيق هذا المستوى لا أكثر، وهي الفئة التي كنت أنتسب إليها.

والفئة الأخيرة فئة المتعثرين المترنحين، وهم الذين تساقط

الراقصون تحت المطر

أغلب أفرادها تباعا كأوراق الخريف، وانتهى أكثرهم بالخروج من كلية الطب إلى مجالات أخرى. دارت عجلة الأيام وتخرجنا من الكلية وصرنا أطباء في تخصصات شتى وعملنا في مجالات مختلفة، وإذا بي أكتشف خطأ ظن لازمني صغيراً، يوم كنت طالب طب كنت أظن أن المتفوقين منا سيكونون هم الأطباء الأكثر حظاً في النجاح والتميز من بعد التخرج، وإذا بي أكتشف أن ذلك الظن لم يكن صحيحاً أبداً.

الأطباء الأكثر تميزاً وشهرة اليوم، وخصوصاً من البارزين مجتمعياً وإعلامياً وأصحاب العيادات الخاصة الناجحة الشهيرة، وأولئك الذين يسعى الناس إليهم ويحرصون على استشارتهم، أتى أغلبهم من الفئة الدراسية الوسطى، أي تلك الفئة التي لم تكن خارقة التفوق، في حين أن أفراد جماعة المتفوقين انتهوا في الغالب إلى وظائف تقليدية على سلم المجال الطبي، والاستثناءات التي تقفز إلى ذاكرتي في هذا الصدد قليلة جداً، لتكون الشذوذ الذي يثبت القاعدة كما يقولون.

تحليلي البسيط لهذه الظاهرة هو أن الزملاء من الفئة المتوسطة، أي جماعة «الماشي حالهم» لم يكونوا منغلقيين فقط في مرحلتهم الدراسية، على عالم الكتب والدرس فقط، إنما كانت لهم أفاقهم وأنشطتهم واهتماماتهم الأخرى التي كفلت لهم تعاملًا مع الناس والعالم المحيط من خارج حدود التخصص الطبي، فأكسبتهم شيئاً من مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على التعامل الإنساني

العام، وذلك على درجات بطبيعة الحال، في حين أن تلك المجموعة التي كانت منغلقة بالكامل على عالم الدرس والتحصيل والكتب لم تعط لنفسها ذات الفرصة، ففاتها اكتساب الكثير من الخبرات والمهارات اللازمة للنجاح في عالم العمل، وحين تخرجت وجدت نفسها في مواجهة هذا العالم الذي يحتاج إلى أكثر بكثير من مجرد «كم كبير من المعرفة العلمية وأطنان من المعلومات الطبية» مما أوقعها في الحيرة الاجتماعية أو لنخفف الأمر فنقول عدم القدرة في التواصل مع الناس.

المريض بصورة عامة يرتاح للطبيب الذي يجد راحة في التواصل معه، والذي يفهم شرحه لتفاصيل حالته الطبية وعلمته المرضية، والذي يستطيع إظهار التعاطف النفسي والعقلي معه ومع حالته، ولا يرتاح للطبيب الذي لا يأخذ هذه الأمور بعين الاعتبار، حتى لو كان عبقرياً في الناحية العلمية، ولهذا رأيت ولمرات عديدة كيف يأتي المرضى من أماكن بعيدة خصيصاً لأجل طبيب بعينه في المستشفيات التي عملت فيها بالرغم من أن هناك من هو أعلى منه في المرتبة العلمية وأعلى درجة في السلم الطبي، وكل ذلك بسبب أن هذا الطبيب ناجح جداً في التواصل ومريح جداً في التعامل الإنساني مع مرضاه والناس عموماً.

هذه الفكرة تثبتها الدراسات الإدارية اليوم، حيث بينت أن من يمتلكون هذه المهارات الإنسانية، أو ما يسمى بمهارات «الذكاء الوجداني» هم أكثر نجاحاً في أعمالهم وسائر حياتهم، بالمقارنة مع الذين يمتلكون المحتوى العلمي والمعرفة التقنية البحتة فقط.

الرافصون تحت المطر

بمعنى آخروى فى عبارة واحدة، فلا يكفى الطبيب أن يكون «طبيباً
جداً» لينجح، إنما هو بحاجة قبل ذلك أن يكون «إنساناً أكثر»، وذات
الأمر ينسحب على كل مجال آخر.

وقفة تحت المطر

هل سبق لك أن تعاملت مع شخص يمتاز بالذكاء العقلي
(المنطقي)، ولكن ينقصه الذكاء الوجداني؟ هل أدى ذلك إلى فشله أو
تعره فى علاقاته مع الآخرين؟ أم لم يؤثر ذلك عليه أبداً؟

صديقك طبيبك

لا ينكر أحد أثر الصحة والعلاقات الاجتماعية في سلوك الإنسان وطباعه، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، والقرين بالمقارن يقتدي، والصاحب صاحب، كما تقول الأمثال الدارجة، إلا أن الأمر أبعد من ذلك، وأخطر، كما يظهر في الدراسات.

تشكل حزمة علاقاتنا الاجتماعية، وهي التي نسبح في غمارها طوال الوقت بوعي، ودون وعي غالباً، خريطة تطلعاتنا وتوقعاتنا وسلوكياتنا، فتحدد بذلك مدى بلوغنا مرافئ أهدافنا وتحقيق مرامينا، وترسم في ذات الوقت ملامح عواطفنا ما بين حزن وسعادة وألم وأمل، فتحدد بذلك أيضاً مقدار الاطمئنان والاستقرار النفسي الذي نشعر به ونعيشه. يأتي ذلك كله وفقاً لشكل هذه العلاقات الاجتماعية وطبيعتها على صعيد القرب والعمق والكثافة.

انتهت دراسة أجراها د. نيكولاس كريستاكيس من جامعة هارفارد، اعتمدت على بيانات أكثر من 12 ألف شخص يقعون في دوائر اجتماعية متداخلة تمت متابعتهم على مدى أكثر من ثلاثين عاماً (قاعدة البيانات الشهيرة - فرامينغهام)، إلى أن **فرص تحقيق**

المرء للسعادة تزيد بشكل واضح إذا كان أحدنا على اتصال مباشر
بطرف سعيد. كما أظهرت الأمر المهم، أن سعادتك مرتبطة بدرجة
مؤثرة غير مباشرة، حتى بصديق صديقك.

وأظهرت الدراسة أنه إن كانت هناك علاقة سعيدة لك ولو من
الدرجة الثالثة، أي صديق لصديق صديقك مثلاً، فإنك أكثر احتمالاً
لأن تكون سعيداً بنسبة 6 %، ويلخص الباحث كريستاكس هذا الجانب
قائلاً: «الناس مندمجون في شبكات اجتماعية، وتؤثر سعادة شخص
منهم في سعادة الآخرين... وسعادتك ليست جزيرة معزولة التأثير».

الدراسة استكشفت أكثر من ذلك، حيث بحثت كيف تؤثر
علاقاتنا الاجتماعية في عاداتنا وسلوكياتنا وصولاً إلى تأثيرها في
صحتنا. بحثت مسألة التدخين فوجدت أنك أكثر عرضة لأن تصبح
مدخناً بنسبة 61 % إذا كان لديك تواصل مباشر مع مدخن، وأكثر
بنسبة 29 % عندما تكون علاقتك بالمدخن من الدرجة الثانية، وعند
العلاقة من الدرجة الثالثة تصبح النسبة 11 %، أي أنه بمقدار
ابتعادك عن دائرة المدخنين تقل فرصة أن تصبح مدخناً، والعكس
صحيح طبعاً.

وكذلك بُحث تأثير العلاقات الاجتماعية في مسألة السمعة،
فتبين أنه إن كان صديقك سميناً فإنك أقرب لأن تصبح سميناً بدورك
بنسبة 57 %، ولو كان أخوك أو أختك كذلك فإن احتمال أن تصبح
سميناً يصل إلى 40 %، وأما إن كان شريك حياتك من أصحاب الوزن

الثقل فإن احتمال أن تكون كذلك يبلغ 37 %، والسبب في ذلك، كما استنتج العلماء، أنه مع مرور الوقت تحاكي عاداتنا الغذائية وبرامجنا الرياضية والحركية عادات وبرامج علاقاتنا الاجتماعية. إن كان صديقك أو شريك حياتك نشيطاً ورياضياً ومراعياً لنظامه الغذائي فإن هذا يضاعف من احتمالية أن تقتدي به وتصبح كذلك إلى مستوى ثلاثة أضعاف وأكثر بحسب بعض الدراسات، والعكس يصدق كما تبين. الأمر أبعد من ذلك كما ذكرت، حيث ظهر أن الأشخاص الذين يمتلكون روابط اجتماعية غنية ومستقرة وسعيدة بوجه عام تتحسن لديهم وظائف القلب والأوعية الدموية، ويقل عندهم مستوى ضغط الدم، وبالعكس فإن الأشخاص الذين يمتلكون روابط اجتماعية قليلة، أو يعانون عدم استقرار علاقاتهم الاجتماعية يكون لديهم ضعف مخاطر الموت بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض البرد بمقدار الضعفين عن غيرهم، بل إن جروحهم وإصاباتهم، بما فيها الناتجة عن إجراء العمليات الجراحية، تستغرق وقتاً أطول لأن تلتئم، وأجسادهم تحتاج لفترة أطول لأن تتعافى منها.

خلاصة الأمر إذاً؛ هي أننا نكتسب من علاقاتنا الاجتماعية أكثر بكثير مما نكتسبه من شيفراتنا الوراثية، أو على الأقل ما لا يقل عنه، وما نكتسبه لا يتوقف عند حدود الطباع والسلوكيات بل يتجاوز ذلك إلى صعيد السعادة والاستقرار النفسي والصحة الفسيولوجية، لهذا فلينتبه كل واحد منا لمن يصادق لأنه يصح الآن أن أقول: صديقك طبيبك!

وقفه تحت المطر

هل هناك من يعتبرك صديقاً جيداً له؟ بعبارة أخرى، هل أنت
المرفأ الحاني والملجأ الدافئ وصوت العقل الراجح لشخص ما؟

لا محبة دون ثقة واحترام

لا يمكن أن تتجح أي علاقة إنسانية وأن يُكتب لها الاستمرار بشكل صحي وسليم، إلا إذا استندت على أساسين رئيسيين، الثقة والاحترام. وهذه القاعدة تسري على كل العلاقات الإنسانية التي يمكن أن نعيشها على مختلف الصُّعد. تسري ابتداءً من علاقاتنا في دوائر العمل؛ الزملاء بعضهم مع بعض، والرئيس ومرؤوسيه والبائع والمشتري والموظف والعميل، مروراً بعلاقاتنا في الحياة الاجتماعية؛ الأصحاب والأصدقاء والمعارف بعضهم مع بعض، وانتهاءً بحياتنا الأسرية؛ الآباء والأبناء والإخوة والأزواج والأقرباء، إلخ.

وقد يظن بعض الناس، وقد كنت منهم ذات يوم، أن تبادل المحبة بين شخصين كفيلاً بأن يُنجح العلاقة بينهما، لكن ثبت أن هذا الظن، على الرغم من شاعريته، مغرق في التبسيط للأسف، فقد أظهرت تجارب الحياة بالدليل القاطع كم أن ذلك غير صحيح. كم من العلاقات الإنسانية قامت ابتداءً، على المحبة وانتهت بعد ذلك إلى الفشل الذريع، ولعل بعضها وصل إلى التنافر والتناحر، وكل ذلك بعدما تآكل نسيج الثقة وتهدّم جسر الاحترام بين أطرافها. حين يتآكل نسيج الثقة بين شخصين لن يفيدهما حينئذ أن علاقتهما قد قامت يوم بدأت على محبة متبادلة. بل حين تهتز

الراقصون تحت المطر

ثقتي بشخص ما فإن محبتي له تأخذ في الاهتزاز أيضاً، وبقدر ما يخسر من ثقتي به فإنه سيخسر بذات القدر، وفي ذات الوقت، من محبتي له. وهذه قاعدة ثابتة، اللهم إلا في حالات المحبة الفطرية كحب الوالدين لأبنائهما مهما بدر منهم، أو في الحالات الشاذة والمرضية كمحبة المازوخيين لمعذبيهم أو المتسلطين على رقابهم. وفي الكفة الأخرى، فإن عامل الاحترام مهم أيضاً بنفس القدر، فلا قيمة لمحبة شخص لا يصاحبها احترام لهذا الشخص. أن تحبني يعني أن تحترمني، بل أن تحترمني قبلها، لأن محبة خالية من احترامك لي ليست سوى شعور مضطرب سمج لا قيمة له ولا يُرتجى منه أن يقيم أود العلاقة الإنسانية بيننا. أكررها مجدداً: كل العلاقات الإنسانية أقرب لأن تزدهر وتثمر وتنجح إن هي قامت على الثقة والاحترام. تخيلوا علاقات الناس في العمل وهي محاطة بالثقة والاحترام، وتخيلوا علاقات الناس في الحياة الاجتماعية وهي مكسوة بالثقة والاحترام، وتخيلوا علاقات الناس في حياتهم الأسرية وهي محصنة بالثقة والاحترام، وأنا واثق أنكم حينئذ لن تملكوا إلا أن تتروا صوراً مشرقة جميلة لعلاقات ناجحة، بل ستشعرون بوجود عنصر المحبة في ذات الصورة بقدر ما، بالرغم من أننا لم نذكره ابتداءً، وفي المقابل لو أنكم تخيلتم علاقات خالية من الثقة والاحترام والتقدير فلن يمكن مطلقاً أن تقولوا إنها علاقات ناجحة بحال من الأحوال، بل لن يسعكم أن تنسبوا الصورة إلى أي شكل من أشكال المحبة أبداً.

خلاصة القول هي أنه عندما يوجد عنصرا الثقة والاحترام

فإنهما يعززان المحبة، إن كانت موجودة منذ بدء العلاقة، ويقودان
إلى إيجادها إن لم تكن موجودة، وعندما ينعدمان فإن المحبة ستدوي
بدورها وتتلاشى!

وقفة تحت المطر

هل سبق لك أن عشت تجربة علاقة اختل فيها ميزان المحبة
والاحترام، أو عاصرت شيئاً مثل هذا؟ كيف كان المخرج؟

الحواس أكثر من خمس

كثيرة هي المفاهيم والعادات التي يعتنقها ويتداولها الناس كمسلمات، بل يذهب بعضهم إلى أكثر من ذلك، فيتمسكون بها إلى حد الدفاع عنها وربما الاستماتة لأجلها.

أكثر الأمثلة على هذا الأمر تأتي من الجانب الديني على وجه الخصوص، فكثيرة هي المعتقدات والممارسات التي يلصقها الناس بالأديان، وهي ليست منها في حقيقة الأمر، بل لا يعدو أن تكون اجتهادات لبعض المجتهدين نشأت في وقت من الأوقات نتيجة لظروف معينة، ثم لا تلبث هذه المعتقدات والممارسات أن تصبح محنطات مجتمعية يتمسك بها الناس وهي لا علاقة لها بالدين، يعود أصلها إلى العادات والتقاليد والأعراف لا أكثر، لكن المؤسف أن يعتبرها الناس مسلمات نهائية وأبدية دون أن يعيدوا النظر بها إلى أن يبلغ بهم الأمر مبلغ الموالاة والمعاداة على أساسها.

ولا يقتصر الأمر في هذا المجال على الدين فقط فهناك أمثلة أيضا من خارج الإطار الديني، ففي إطار الطب والصحة، اعتقادات موروثة تبقى مفاهيم سائدة رغم ثبوت عدم صحتها، مثل الاعتقاد بأن أكل السمك واللبن يسبب البرص، وأن إبرة التخدير التي تعطى

في الظهر تسبب الشلل، وغيرها مما ليس له سند أو دليل علمي، ويظل الناس يقولونها ويكررونها بكل ثقة وتعنت!

وهناك الكثير من الأمثلة في الاعتقادات العامة، كمثّل قول الناس إن حواس الإنسان خمس، حتى رأينا ذلك وقد وصل إلى الأشعار والأغاني، بل حتى صار هناك ما يسمى بالحاسة السادسة، أي تلك الحاسة الاستثنائية الخارقة التي تتجاوز الحواس «الخمس» الطبيعية المعتادة!

حواس الإنسان ليست خمساً فقط، ولا تتوقف عند الإبصار والسمع والشم والتذوق واللمس، والدليل على ذلك سيكون من إجاباتكم أنتم عن الأسئلة التالية:

ما اسم الحاسة المسؤولة عن شعور الإنسان بالحر والبرد والرطوبة؟

ما اسم الحاسة المسؤولة عن شعور الإنسان بأنه يقف بشكل منتصب وغير مائل؟

ما اسم الحاسة المسؤولة عن شعور الإنسان بالاهتزازات الخفيفة للأرض من تحته في حال حصولها؟

لن تكون الإجابة الإبصار ولا السمع ولا الشم ولا التذوق ولا اللمس، ولا الحاسة السادسة بطبيعة الحال.

هل ترون كيف أن الحواس أكثر من خمس إذاً؟!

الراقصون تحت المطر

فكيف إذاً بقينا نداول هذه الفكرة المكررة بلا تمحيص

وتفكير؟!

والسؤال الأهم، كم من الأفكار مثلها لا نزال وسنظل نداولها؟
وكم من الأفكار المشابهة التي نتمسك بها بل نوالي ونعادي الآخرين
على أساسها؟!

أفكار وتساؤلات تحتاج من كل واحد منا أن يطرحها على نفسه،
وأن يجيب عنها بصراحة.



وقفة تحت المطر

هل لديك من الأفكار أو المعتقدات، مما لم يسبق لك أن وضعته
على محك الاختبار والتدقيق والتمحيص، وبالرغم من ذلك تتمسك
به بشدة؟

العزلة شرط بشري

يقول بليز باسكال، الفيزيائي والرياضي والكاتب والفيلسوف الفرنسي: «تنشأ كل مشاكل الإنسان من عدم قدرته على الجلوس وحده في غرفة هادئة لفترة كافية من الزمن». يقول هذا الكلام وهو من عاش في الفترة ما بين 1623 و1662، أي في زمن لم يكن فيه شيء اسمه تويتر أو واتس أب أو شبكة إنترنت أو هاتف نقال ذكي أو غبي، ولا حتى هاتف أرضي. لو شاهد باسكال حالتنا اليوم، ماذا تراه يقول؟ ونحن لا نكف بين ثانية وأخرى عن النظر إلى «شاغل» من هذه «الشواغل»؟!

وبالمناسبة، بليز باسكال، الذي هو مخترع الآلة الحاسبة، مات عن عمر لم يتجاوز التاسعة والثلاثين، لكنه مع ذلك خلف وراءه إرثاً علمياً وفكرياً فائقاً، الأمر الذي جعل البشرية تحتفي به أيما احتفاء، حيث أطلق اسمه على الوحدة الدولية لقياس الضغط، وعلى إحدى لغات البرمجة الحاسوبية (لغة باسكال)، وعلى إحدى القواعد الرياضية لحركة السوائل (قانون باسكال)، وغيرها، ليصبح خالداً عبر التاريخ.

تسعة وثلاثون عاماً فقط، كانت كافية لهذا الرجل المتعدد

المواهب والاهتمامات، كي يصبح اسمه ملء السمع والبصر، كل ذلك لأنه أدرك أهمية «العزلة» والاعتكاف في خلوة التفكير والتأمل والقراءة والبحث والحديث مع النفس!

يقول ستيف تشاندلر، وهو أحد المحاضرين والكتاب الأميركيين ذائعي الصيت، بأنه كثيراً ما يُسأل في محاضراته: «لماذا لا تأتينا أفضل أفكارنا إلا ونحن نستحم؟»، وكان يجيب من يسألونه بسؤال مقابل، «ومتى يكون الواحد منكم طوال يومه بلا شواغل إلا وهو يستحم؟». تأتي لكثير من الناس أجمل الأفكار وأصفاها عندما يستحمون، فقد صار الوقت الوحيد الذي يقضونه مع أنفسهم بلا انشغال، فيتفكرون ويتأملون، ولا يسمعون شيئاً إلا صوت أفكارهم وهم تحت هدير الماء.

يقول أفلاطون، المعلم والأديب والرياضي والفيلسوف اليوناني الشهير، والذي يعني اسمه بالمناسبة «واسع الأفق»: «وما التفكير إلا حديث الذات مع الذات».

جربت، شخصياً، لفترة من الفترات أن أبتعد عن بعض من «شبكات التواصل الاجتماعي» حتى أعرف يقيناً، مقدار الحصاة الزمنية التي تستولي عليها من سائر يومي، فقامت بمسح برنامجي تويتر وانستغرام من هاتفي النقال.

تمكنت خلال تلك المدة من التركيز على القراءة الحرة والكتابة فأنتهيت من قراءة خمسة كتب ثقافية وأدبية متنوعة من الحجم المعتبر، وتمكنت كذلك من إنجاز الكثير من الأعمال الكتابية والإدارية التي كانت معلقة في جدول أعمالي، بسبب كثرة المشاغل.

لقد ثبت لي بما لا يقبل الشك أن وجود برامج هذه الشبكات في أجهزتنا النقالة، طوال الوقت، قد جعلنا لا نستطيع التركيز بشكل عميق على سائر أعمالنا الأخرى، حيث صرنا كالملتصقين بهذه العوالم الافتراضية على حساب وجودنا الفعلي والمؤثر في عوالمنا الحقيقية، بل، على حساب وجودنا مع أنفسنا حتى في تلك اللحظات التي نكون فيها وحدنا.

يقول باولو كويلو، الروائي البرازيلي الشهير، على لسان اليوناني الغريب في واحدة من رواياته (مخطوطة وجدت في عكرا): «بلا عزلة، لا يستطيع ولد أن يتعلم ما في الحياة، ولا يقدر فنان أن يكون خلاقاً، ولا ينمو عمل ويتطور. ليست العزلة غياباً للحب، بل مكمل له. ليست العزلة غياباً للرفقة، بل هي اللحظة التي تتحرر فيها روحنا لتحديثا، وتساعدنا على اتخاذ قرار في شأن حياتنا، طوبى لمن لا يخشون العزلة، لمن لا يخشون أن تكون أنفسهم رقيقهم، لمن لا يبحثون بياس، على الدوام، عن فعل شيء. شيء يستمتعون به، شيء يحكمون عليه. ما لم تنفردوا بأنفسكم يوماً، فلن تعرفوها، وإذا لم تعرفوا أنفسكم، فستبدؤون بخشية الفراغ. الفراغ لا وجود له. ثمة عالم شاسع يستتر في روحنا، ينتظر لحظة اكتشافه. هو هناك بقوة التي لا تشوبها شائبة، بل هو قدير وجديد لدرجة أننا نخشى الاعتراف بوجوده... من المهم لأولئك الذين تكدرهم العزلة، أن يتذكروا أننا نكون في أعظم أوقات حياتنا أهمية، حين نكون وحدنا. كما الفنان في عمله، فمن أجل أن يكون عمله جيداً فعلاً، يحتاج إلى السكون والإنصات، وكمثلنا جميعاً، عندما نجد أنفسنا وجهاً لوجه نحن والموت، سنكون جميعاً وحيدين

الراقصون تحت المطر

في اللحظة الأهم والأكثر مهابة من وجودنا، وكما أن الحب هو شرط إلهي، كذلك هي العزلة أيضاً شرط بشري، خاصة عند أولئك الذين يفهمون معجزة الحياة، هاتان الحالتان متعايشتان بسلام.



وقفة تحت المطر

متى كانت آخر مرة سنحت لك الفرصة أن تختلي فيها بنفسك بعيداً عن كل الناس والشواغل والصوارف من بشر وهواتف ووسائل تواصل؟ هل للعزلة والخلوة محل في حياتك أصلاً؟

عيوبنا وعيوب الناس

أسهل شيء على أحدنا أن ينتقد الآخرين، كل ما يحتاجه أن يجلس متكئاً ليتصيد الأخطاء والهفات والمفارقات في خلق الله من حوله، سواء كان على حق أو على باطل. الأمر سهل جداً، لأن ذلك لا يحتاج إلى طاقة عقلية كبيرة، وأظنه كذلك يوافق نزعة بشرية كامنة في داخل الإنسان تدفعه إلى ذلك، كي يُطمئن نفسه تلقائياً بفكرة «أنه في حال أحسن من غيره، إذن هو بخير». في المقابل، أصعب شيء هو ممارسة «النقد الموضوعي».

تلك المقولة الدارجة بأن «من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته» صادقة، لكن كثيراً من الناس يمارسونها بشكل فج، فيندمجون في تتبع العثرات والزلات والبحث عن السقطات، وإن لم تكتمل أمامهم الصورة المثيرة غلبوا سوء الظن فأكملوها من خيالاتهم على المحمل السلبي دائماً، حتى تزداد اشتعالاً وإثارة، وإن لم يجدوا شيئاً يلامس مواطن الإثارة في نفوسهم لم يتورعوا عن اختلاق الأشياء وإشعالها وتداولها بل وتصديقها لا يكاد أحد يسلم من الوقوع في هذا المنزلق اليوم، حتى غدا الأمر طبيعياً، وممارساً على كل المستويات، وما عاد يثير الاستهجان. صار

الراقصون تحت المطر

من المؤلف أن تجلس في مجلس ما، أو أن تقرأ مقالة ما أو ما شابه، فتجد من يدعي النقد الموضوعي لزيد أو عبید من الناس، ثم تراه وقد خلط انتقاده لموضوع عمل «زيد» بسخريته من شكله أو أصله أو فصله أو مذهبه، أو خلط الأحكام المبنية على البيانات والحقائق تجاه «عبید» بالآراء والظنون والأوهام القائمة على النوازع الشخصية لا المعايير الموضوعية. والمفارقة الصارخة أن بيننا من الناس من اشتبهوا مجتمعياً، بل صاروا من البارزين «إعلامياً»، لمجرد أنهم احترفوا السباحة والغوص في هذا المستنقع!

هذا الأمر، ولا شك، مرفوض دينياً وممجوج أخلاقياً، ولا داعي لسرد النصوص الدالة على ذلك، لكنني أعتقد أن ما يجعل عموم الناس يستسهلونه ويستمرئون ممارسته، هو أن البديل السليم، أي «النقد الموضوعي»، صعب المرتقى على العموم، لأنه مهارة عقلية عالية وتسام نفسي رفيع، يتطلب من طالبه الاستقصاء المتأنى والبحث الدقيق عن الدلائل، ومن ثم التفكير العميق والنظر المتأمل في كل التفاصيل، على أن يسبق هذا جميعه الإخلاص للحقيقة ولا شيء سواها، مما يستلزم التجرد من أهواء النفس ونوازعها. هل رأيت صعوبة الأمر؟

هذه الصعوبة هي ما جعلت كثيراً من العلماء والحكماء يعزفون عن الدخول في دائرة انتقاد الآخرين، خوفاً من الوقوع في الزلل والإثم، وينشغلون عوضاً عن ذلك بالنظر في شأن أنفسهم. يقول سفيان الثوري، الذي قال عنه الإمام شمس الدين الذهبي في كتابه «سير أعلام النبلاء»، هو شيخ الإسلام، إمام الحفاظ، سيد العلماء

العاملين: «شغلّنتني عيوبي عن عيوب الناس». ليتنا نكون مثله، ونحن
أحقّ منه بذلك، فهو مَنْ هو ونحن مَنْ نحن، فلتشغلنا عيوبنا عن عيوب
الناس!

وقفة تحت المطر

هل أنت ممن يغريهم تتبع الحكايات والأخبار المثيرة والغريبة
عن الناس؟ ويستهويه تداولها وإعادة نشرها؟ إن لم تكن كذلك، هل
تعرف أحدا على هذه الشاكلة؟ لماذا تراه يفعل ذلك يا ترى؟

استمعوا لأحاساساتهم

الشاب «جيسون» مصاب بإعاقة حركية شديدة، وعاجز تماماً عن الكلام، يتواصل مع الآخرين من خلال الإشارة بإصبعه إلى بطاقات تحتوي كلمات وصور للتعبير عما يريد قوله، يشير إلى بطاقة فيها صورة كأس ماء مثلاً ليقول إنه ظمآن، وهكذا. تلتقي به كاثرين ذات الاثني عشر ربيعاً في عيادة للعلاج الوظيفي، حيث يتعالج أخوها المصاب بالتوحد، فتتعرف عليه بعدما استغرقت في رسم صورته في دفترها الخاص فلا حظتها أمها وطلبت منها الاستئذان منه.

تدور الحكاية وتتوثق علاقة كاثرين بصديقتها جيسون، لتكتشف أن دفتر بطاقاته مليء بصور أغلب الأشياء المادية من حوله، فيه صور كأس وطاولة وكروسي وسيارة وعصفور وشمس وماء وزهرة وشجرة، وغيرها، ولكن ليس فيه صور للتعبير عن المشاعر، ولا توجد بطاقة للتعبير عن أن جيسون مسرور أو أنه غاضب أو حزين أو يشعر بالملل أو القلق أو ما شابه.

تعكف كاثرين على رسم بطاقات جديدة ملونة له وتضيفها تباعاً لدفتره، فتفتح بذلك باباً كبيراً أمام جيسون للتعبير عن مشاعره

وإحساساته، وتعيد بذلك، وبعدما صار يحلق في عالم التعبير عما يختلج ويجول في طيات نفسه، إليه الثقة بنفسه.

كان جيسون يعاني لفترة طويلة من وطأة الشعور بأنه مخلوق «ناقص» بسبب إعاقته الجسدية وعجزه عن الكلام، ولكن بعدما تمكن من التعبير عن نفسه ووجد من يتفاعل مع ما يشعر ويحس به عاد إليه تقديره لذاته وشعوره بأنه فرد مكتمل الإنسانية.

هذه القصة هي محور رواية للكاتبة الأميركية سينثيا لورد اسمها «قواعد»، كانت فازت في عام 2007 بجائزة شنايدر للكتب العائلية، والتي تمنح للكتب التي تعبر عن معاناة أصحاب الاحتياجات الخاصة.

حين قرأت القصة لمع في ذهني أن ما كان يعانيه جيسون هو بالضبط ما يعانيه أغلب الناس ويحتاجونه في هذه الدنيا، ولا غرابة في ذلك فهو الأمر الذي عده عالم النفس الأميركي الشهير أبراهام ماسلو (1908-1970) واحداً من الأساسات الخمسة لهرم الاحتياجات البشرية الأساسية؛ إنه الحاجة للشعور بالتقدير.

الشعور بتقدير الناس المحيطين بإنسان ما، هو حاجة أساسية من حاجاته البشرية تأتي مباشرة بعد حاجاته الفسيولوجية وحاجته للأمن والشعور بالأمان وحاجته للتواصل الاجتماعي وتكوين أسرة، وتلحق بها وتعلوها حاجته للشعور بتحقيق الذات، لتتكمّل بذلك الأساسات الخمسة لما أسماه ماسلو هرم الاحتياجات البشرية الأساسية.

الراقصون تحت المطر

من أهم السبل التي تتحقق بها حاجة الإنسان للشعور بالتقدير ممن هم حوله أن يعطوه الفرصة للتعبير عن مشاعره وإحساساته وأفكاره تجاه ما يحيط به من أشخاص وأشياء وأحداث. حين تعطي الإنسان فرصة أن يتحدث فتنصت له بكل جوارحك فأنت تشعره حينها بتقديرك له ولإنسانيته، ولذلك فالكلام في هذا الموقع يصبح أيضاً حاجة بالتبعية والإنصات المتفاعل تلبية واستجابة لهذه الحاجة.

يجب ألا يغيب عن أذهاننا أبداً أن كثيراً من البشر من حولنا هم كالقدور المغلقة التي تغلي بما فيها من أفكار ومشاعر وإحساسات. قدور مغلقة تشتعل بنفسها طوال الوقت في انتظار لحظة للتنفيس، وكلما تأخرت تلك اللحظة زاد غليانها لتصير أقرب للانفجار. ليتنا ندرك ذلك فتنصت أكثر لمن نحب ومن يهمننا أمرهم، ننصت لهم ونعطيهم فرصة للتعبير حتى نشعرهم بتقديرنا لهم وإدراكنا العميق لأهمية وجودهم في حياتنا.



وقفة تحت المطر

هل أنت ممن يجيدون الاستماع للآخرين وإعطائهم فرصة للتعبير عن أنفسهم؟ هل أنت منصت جيد؟ هل تعرف منصتا جيداً؟

هل لأحد حق في رقبتك؟

روري جانسن كاتب مغمور لديه بعض الموهبة، لكنها لم تكن كافية لإقناع أي من الناشرين الذين طرق أبوابهم بتبني كتبه. استمر في الكتابة، واستمر الناشرون في الاعتذار إليه.

في يوم من الأيام، بينما هو يضع أوراقه في حقيبته الجلدية القديمة التي كان قد اشتراها من محل لبيع الأنتيكات، إذا به يعثر على مخطوط كان مخبأً في أحد جيوبها الداخلية. أمضى روري نهاره في قراءة المخطوط ليكتشف أنه رواية مذهشة جداً. ثم بقيت هذه الرواية تطارده في نومه ويقظته أياماً عدة، مدفوعاً برغبته في القيام بطباعتها بالكامل.

في الصباح التالي، عثرت زوجته على الرواية في كمبيوتره ظنت أنه هو من كتبها فشجعتة على أن يذهب بها إلى الناشر لأنها العمل الأدبي الأروع في حياته على حد تعبيرها، وتحت وطأة سعادتها الغامرة ودموع فرحها لم يتمكن روري من إخبارها بالحقيقة، وينجرف عوضاً عن ذلك مع فكرة أن ينسب العمل إلى نفسه، ويقوم بأخذه فعلاً إلى أحد الناشرين. ولا مفاجأة هنا، حيث يوافق الناشر بلا تردد على نشر

الراقصون تحت المطر

الرواية التي تتجح بشكل خارق وتصلد بروري إلى مصاف الكتاب الأشهر في بلده ليحصد الجوائز والمال والشهرة.

عاش روري فترة من الزمن متلذذاً بالنجاح الذي حصده إلى أن جاء يوم، ظهر فيه رجل طاعن في السن ليوواجهه بأنه هو كاتب الرواية الحقيقي. تنقلب حياة روري رأساً على عقب، فيتقلب فيها بين الخوف من الفضيحة وتأنيب الضمير لإقدامه على السرقة، إلى أن يقوم العجوز بطمأنته بأنه لن يقوم بفضحه، وحسبه أنه أراد أن يجعله يدرك أن تلك الرواية التي نشرها وكانت سبباً في شهرته وثرائه لم تكن ضرباً من الخيال، وإنما كانت خلاصة حياته وقصة معاناته الحقيقية، وأنه لم يستطع أن يكتب بعدها شيئاً وكأنه أودعها كل ما كان فيه من قدرة إبداعية ومن حياة.

مات العجوز بعدها بأسبوع ومات معه السر، ليتخلص روري من مأزق الخوف من الفضيحة، ولكن ليسقط عميقاً في أتون تأنيب الضمير. هذا هو ملخص الفيلم «الكلمات»، أو «The Words» بالإنجليزية، الذي ينتهي على طريقة النهايات المفتوحة، تلك التي تترك المشاهد متسائلاً عما سيحصل لروري، هل تراه سيكمل حياته سعيداً مستقراً يتلذذ بفاكهة نجاحه المسروق، أم أنه سيظل يكابد مرارة تأنيب ضميره الذي سيفسد عليه هناءته؟! لكن هذا الفيلم «المختلق» يطرح أسئلة جوهرية «حقيقية» جداً، تتناول أسئلة نكاد نواجهها يومياً. هل يمكن للمرء أن يقترب خطيئة ما في حق أحد الناس، وأن يمضي في حياته بعدها وكأن شيئاً لم يكن؟ وبالأخص عندما لا يُكتشف أمره؟ هل يمكن أن يتقلب الواحد

منّا في مثل هذا الموقف حقاً على تأنيب الضمير ومرارة الشعور
 بالوضاعة والرداءة، ويتعايش مع المسألة؟ أم أن تلك الخطيئة
 ستظل تطارده، لتقتص منه بشكل من الأشكال، ولو بعد حين؟
 لنقترب بالموضوع أكثر من وعينا وإدراكنا، ولنتساءل: هل لأحد حق
 في رقابتنا في هذه اللحظة؟ هل نحن مدينون لأحد ما بأي شيء؟ هل
 اقترفنا خطأ في حق أحد؟ وهل نحن بحاجة إلى إصلاح ذلك الذنب
 والتكفير عنه؟ وهل من سبيل إلى ذلك أصلاً، أم أن الأمر قد صار
 متعذراً مستحيلاً؟ هل من مرارة في الضمير تقسد علينا هناءتنا
 واستقرارنا النفسي؟ لننظر إلى أعماق أنفسنا ونُجِبْ.

وقفة تحت المطر

هل لك حق لا يزال معلقاً في رقبة أحد ما؟ والأهم من ذلك، هل
 لأحد حق معلق في رقبتك؟ ماذا تنوي أن تفعل إزاء ذلك؟

لا تقف يا صاحبي، تحرك!

أحرص دائماً في كل الدورات والورش والمحاضرات التلمووية التي أعقدها، على أن أشدد في بداية البرنامج وكذلك في نهايته، على أن كل المعلومات والمعارف التي سأقدمها للمشاركين في هذا البرنامج وغيره ستنتهي إلى أن تكون هباء منثوراً ما لم تتحول إلى مهارات، ثم تصبح من بعد ذلك سلوكاً متكرراً يترسخ في منظومة ممارسات المشارك.

وهذا الكلام ليس بدعاً، بل هو قاعدة تنطبق على كل علم ومعرفة تطبيقية يتلقاها الإنسان، فإن لم يبدأ الإنسان بتفعيلها سريعاً، والتدرب على ممارستها بشكل متواصل حتى تستقر في وعيه، فإنه سرعان ما سينساها، أو على الأقل ستظل مجرد معلومات نظرية في عقله بلا فائدة فعلية، ناهيك عن أن يصبح من المتميزين في مجالها ويتفوق.

ومن خلال متابعتي المستمرة لمن يتوقف اندفاعهم لطلب هذه المعارف والعلوم والاستزادة بها عند حدود المشاركة في البرامج التدريبية وقراءة الكتب لا أكثر، يمكن لي أن أقول إن من أهم العقبات التي تعيق هؤلاء وتمنعهم من التقدم؛ الخوف من الفشل عند مواجهة التطبيق الفعلي، وأزيد أيضاً لأن الواحد فيهم قد استكان في دائرة

المألوف والمعتاد المريح الذي كان يعيش فيه، وصار ثقيلًا ومخيفًا كذلك على نفسه وهمته أن يخرج من هذه الدائرة الأليفة.

كل تجربة جديدة وغير مألوفة هي تجربة مخيفة بقدر ما، وقليل من الناس من يجترح المخيف غير المألوف طوال الوقت ولا يهابه، لكن التجارب تثبت لنا، على الدوام أو في الغالب، أن ما كنا نخافه ونخشاه بالأمس لم يكن بتلك الضراوة ولا بذلك الفتك الذي تخيلناه عند المواجهة.

الأمر شبيه بقيادة الدراجة الهوائية، وإن من يعتلي الدراجة ويظل واقفا خائفًا من التقدم سيسقط على جانبه لا محالة، ولكن من يتحرك ولو ببطء سيستقيم أمره ولن يسقط وسيجد أن الأمر يسير هين.

كل واحد منا بحاجة إلى أن يقهر تردده في مواجهة تحديات حياته ومشاريع أحلامه، وقصارى ما يتطلبه الأمر، فكرة مميزة ورؤية واضحة وخطة جيدة، وتوظيف رشيد للموارد المتاحة، ومن ثم الانطلاق بقدر معقول من السرعة دون استعجال. وبالطبع فإن الوقود اللازم لتحريك محرك النجاح هذا هو الهمة العالية والحماسة المتواصلة، فدون الوقود لا فائدة من أغلى المحركات وأفضلها. النصيحة هنا أن يتحرك الإنسان وينطلق في تنفيذ أحلامه وطموحاته ومشاريعه المؤجلة، ولكن دون استعجال؛ لأنه إن انطلق بسرعة كبيرة فقد يصطدم بمفاجآت الطريق فتتكسر أحلامه وينتهي إلى الإفلاس أو الإحباط. يجب أن تكون انطلاقة المرء في تنفيذ أحلامه وطموحاته ومشاريعه

الراقصون تحت المطر

أسرع من البطيئة وأبطأ من المستعجلة، وذلك حتى يتسنى له تصحيح مساره وتعديل أموره كلما تكشف له المجريات أكثر وأكثر على أرض الواقع. بقاء المرء متسماً في مكانه دون حركة، بذريعة استكمال التخطيط والتجهيز والاستعداد للانطلاق إنما هي مبالغات ضارة وتسويف وهروب من المواجهة الفعلية. لننتسح بالثقة بالله يا سادة، ولننطلق جميعاً نحو تحقيق أحلامنا مؤمنين بأن النجاح حليف المجتهدين المثابرين، وأن العثرات والعقبات والإخفاقات في حال وقوعها لن تكون إلا خطوات على سلالمة النجاح.

وقفة تحت المطر

ما آخر تجربة مثيرة أقدمت عليها في حياتك؟ ومتى كان ذلك؟

كيف تتخلص من السلبية؟

صدق أو لا تصدق، النظرة الإيجابية عادةً، يمكن للشخص السلبي أو المتشائم أن يكتسبها، لكنه في ذات الوقت، لا يمكن الحصول عليها ما لم تتوافر الرغبة الحقيقية لدى الإنسان لتغيير نفسه وتطويرها. تقول الحكمة الشهيرة، يمكنك أن تأخذ الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب.

لكن الغريب أن البعض يصر على اعتبار تشاؤمه ونظرته السلبية والمتشككة دائماً تجاه الأحداث والأشياء والناس من حوله جزءاً لا يتجزأ من مقومات الحصافة والذكاء والجدية، وهذا غير صحيح أبداً، لكن في المقابل، من المستحيل التخلص من التشاؤم ومختلف الأفكار السلبية بمجرد قراءة مقال أو حتى كتاب أو حضور محاضرة أو الدخول في دورة تدريبية، بل يحتاج الأمر تدريباً وتطبيقاً لفترة معقولة من الزمن. بضعة أيام ربما لن تكفي، لكن بضعة أسابيع من الممارسة الدؤوبة سيكون لها مفعول واضح لملاحظة النتائج والتغيرات الإيجابية.

في هذا الصدد سأقترح تمريناً تطبيقياً يمكن ممارسته لعدة مرات، وذلك في وحدات مكررة بحسب الحاجة، ومقدار كل واحدة

منها ثلاثة أسابيع. يبدأ التمرين كالتالي، أولاً، ضع في جيبك دفترًا صغيراً وقلماً طوال الوقت. ثانياً، قم في الأسبوع الأول بتدوين أي فكرة سلبية تعترض تفكيرك في أي وقت من نهار أو ليل، مع تاريخ ورودها ووقته في ذهنك. اكتب مثلاً «مع مثل هذه الزحمة سأتأخر حتماً عن مواعي الهام»، وقد تلاحظ أنه في الأيام الأخيرة من هذا الأسبوع، ستكتب أفكاراً سلبية أكثر من الأيام الأولى، ليس لأنك أصبحت سلبياً أكثر كما قد تعتقد، ولكن لأن وعيك واعتيادك على كتابة هذه الأفكار مع مرور أيام الأسبوع الأول قد جعلك أقل عرضة لنسيان بعضها. ثالثاً، قم في الأسبوع الثاني بتدوين الأفكار الإيجابية فقط كلما جاءت إلى ذهنك مع تاريخ ورودها ووقته أيضاً. اكتب مثلاً «الجو جميل، سيسمح لي بالقيام بنزهة مع أسرتي»، «أنا في صحة جيدة ولله الحمد، سأخرج للمشي».

رابعاً، اجلس في الأسبوع الثالث برفقة دفترك الصغير وما فيه من ملاحظات سلبية وإيجابية، راجع الإيجابية أولاً، ثم قم بعد أفكارك السلبية ومن ثم الإيجابية، ولعلك ستجد أن الأولى أكثر من الثانية.

خامساً، قم بأخذ كل فكرة سلبية على حدة، واعمل على تحويلها لفكرة إيجابية، مثلاً: «مع هذه الزحمة سيمكنني أن أحضر وأرتب أفكاري بشكل أفضل لطرحها أثناء مواعي الهام، أو «مع هذه الزحمة سيمكنني الاستماع لتلك المادة الصوتية التي كنت أبحث عن الوقت للاستماع إليها كاملة»، «مع هذا الجو المغبر، لدي فرصة للبقاء مع أسرتي في المنزل وقضاء وقت طيب».

سادسا، ثابر على هذا التمرين بصدق وحماس وكرره لعدة مرات، وكن صريحا وصادقا مع نفسك، وإذا واضبت فعلا على كتابة كل أفكارك السلبية والإيجابية، فأنا متأكد أن الفارق بينهما سيتقصر مع مرور الأيام، بل ستندهش حينما تبدأ بملاحظة أن الأفكار الإيجابية أخذت تتفوق في الورد إلى ذهنك على الأفكار السلبية.

من يرغب صادقا في إصلاح نفسه فليستمر في ممارسة هذا التمرين حتى يظفر بثمراته، وسيقضي بعون الله على تشاؤمه الدائم وعلى تلك المخاوف والشكوك والأفكار السلبية التي تنقص من رغبته في الإقدام على الحياة والعمل وتعرض نجاحه. لا أقول بأنه سيخسر حصافته وذكاءه وحذره من مصادر الخطر المحيطة به في الحياة، ولكنه سيصبح قادرا على وضع هذه المصادر في حجمها الطبيعي الصحيح، ومن ثم سيتمكن من التعامل معها بشكل سليم.

telegram:

@mbooks90

وقفة تحت المطر

كيف يصنفك الناس من حولك؟ سلبي أم إيجابي؟ ما السبب في ذلك؟

حكاية الغبية سوزان

عندما وقفت الأسكتلندية سوزان بويل ذات الخمسين عاماً، بهيئتها المتواضعة ولكنها الإنكليزية القروية الثقيلة، سخر منها الجمهور وأعضاء اللجنة على حد سواء، وزادت سخريتهم عندما سألها سيمون كاول، عضو لجنة التحكيم، عن موهبتها وعمّن تريد أن تصبح مثله، فقالت الغناء وأريد أن أكون مثل: إلين بيغ، والتي هي واحدة من أشهر المغنيات البريطانيات في حينه.

ولكن لم تكد تبدأ سوزان، ابنة عامل المناجم الفقير، بالغناء حتى أصابت الحضور جميعاً صاعقة من الدهشة عندما صدحت بصوتها الأوبرالي (الميزو سوبرانو) غير المتوقع. ختمت سوزان أداءها لأغنياتها «حلمت حلماً» والتي كانت قد اختارتها من المسرحية الغنائية الشهيرة «البؤساء»، على وقع تصفيق حاشد من لجنة التحكيم والجمهور جميعاً.

ما إن أذيعت الحلقة في التلفاز ثم وصلت إلى اليوتيوب، حتى وصل عدد مشاهدات فقرتها إلى عشرات الملايين من المرات، بعدما قامت شبكات التواصل الاجتماعي برفعها إلى قمة الشهرة، فتمكنت بعد مدة قصيرة من تحقيق أحد أحلامها بالغناء جنباً إلى جنب مع إلين بيغ نفسها.

بعد مضي أربعة أشهر من ظهورها في البرنامج، تم إنتاج أول ألبوم غنائي لها بعنوان «حلمت حلماً» تيمناً بأغنياتها في البرنامج، ليقفز مباشرة ليكون الألبوم الغنائي الأول حول العالم ويحصد ما قيمته 5 ملايين يورو من المبيعات. واليوم تعد سوزان بويل واحدة من أشهر رموز الغناء الأوبرالي في بريطانيا والعالم، وتعاادل قيمتها السوقية 22 مليون يورو، وتقضي وقتها متنقلة بين عواصم العالم لتقديم حفلاتها.

لم آتكم بقصة سوزان بويل اهتماماً بمسيرتها الغنائية، وإنما لأنقلكم إلى صفحة أخرى من حياتها. لم تكن طفولة سوزان سعيدة أبداً، بل كانت متعثرة دراسياً، وكان المدرسون يعتقدون أنها متخلفة عقلياً، والطلبة يتهمون عليها وينادونها «سوزان الغبية». وبعد سنوات مؤلمة خرجت سوزان من المدرسة بتقديرات ضعيفة، لتكون الوظيفة الوحيدة التي حصلت عليها في حياتها هي «مساعدة طباط»، وبالرغم من ذلك لم تستمر فيها.

إلا أن عشق سوزان للغناء اتضح منذ الصغر، فقد كانت لا تتوقف عن التمرن وعن الغناء في كنيسة بلدتها، ومن ثم المشاركة في المناسبات الغنائية هنا وهناك، إلا أن هذا لم يستطع أن يحقق لها أي نجاح يذكر، حتى كان ظهورها في برنامج المواهب البريطانية بعد أكثر من عقدين من الزمان. ويعترف النقاد اليوم بأن صوتها وأداءها كانا رائعين من وقت طويل، وأن موهبتها لم تتفجر فقط في ذلك البرنامج، بل كانت موهوبة منذ أمد بعيد.

رسالتي في هذا المقال هي أن النجاح لا يهبط من السماء فجأة،

الراقصون تحت المطر

وإنما هو تحصيل لحاصل كبير من التعب والجهد. سوزان بويل لم تياس ولم تتوقف عن مطاردة حلمها على الرغم من بلوغها ذلك العمر المتقدم، واستمرت تسير نحوه بلا كلل أو ملل، حتى ابتسمت لها الأقدار بشكل غير متوقع فتحقق حلمها، وكان لها ما تريد بل أكثر بكثير.

السؤال هنا هو بعد كم من المحاولات التي يبذلها المرء يياس من تحقيق أحلامه؟ وعند أي مرحلة من العمر يكف ويتوقف عن السعي للوصول إليها؟! وكم من مرة تخلىنا عن طموحاتنا ظناً منا بأنها مستحيلة وعصية على التحقيق؟

أعتقد أن حكاية «الغبية» سوزان بويل، وغيرها من المبدعين الذين لم يياسوا وظلوا مصرين على تحقيق أحلامهم حتى اللحظة الأخيرة، يجب أن تجعلنا نعيد النظر!

وقفة تحت المطر

هل سبق لك أن تخليت عن حلم أو طموح بعدما واجهت صعوبات أو عراقيل في الطريق إليه؟ بعد كم مرة توقفت عن المحاولة؟

الميزان في يدك، فماذا أنت فاعل؟

يحكى أنه ذات صباح كان أحد رجال الأعمال يجلس بالقرب من شاطئ بحر في قرية ساحلية جميلة هادئة، وفي الوقت الذي كان يستمتع فيه بالمشهد الرائع أمامه والسكون من حوله، إذا به يشاهد صياداً راجعاً يجر قاربه الصغير نحو الشاطئ بعد أن اصطاد بعض السمك. أثاره المشهد فاقترب من الصياد وسأله: «كم المدة التي استغرقتها لاصطياد هذا القدر من السمك؟»، فقال الصياد: «ساعتين وربما ثلاث لا أكثر»، قال رجل الأعمال «إذاً لماذا لا تبقى وقتاً أطول في البحر لتصطاد أكثر؟»، فأجابه الصياد «يكفيني لسد احتياجاتي ومستلزمات عائلتي». وهنا قال رجل الأعمال: «وماذا تفعل في بقية يومك؟»، قال الصياد: «يومي كله كالتالي، أنهض في الصباح الباكر عادة، وأول ما أقوم به الذهاب لأصطاد السمك، ثم أعود إلى المنزل لألعب أولادي، وفي الظهيرة آخذ قيلولة مع زوجتي، لأخرج في المساء لألتقي أقربائي وبعدها أصدقائي فنحتسي القهوة، ونتسامر ونضحك، ثم أعود إلى بيتي لأنام».

فكر رجل الأعمال قليلاً، ثم قال: «اسمح لي باعتباري حاصلًا على دكتوراه في إدارة الأعمال أن أرشدك إلى النجاح بشكل أكبر في عملك. من اليوم فصاعداً، عليك أن تبقى في البحر أطول مدة ممكنة

الراقصون تحت المطر

لتصطاد أكبر كمية من السمك، وتستمر على هذا المنوال إلى أن تتجح في توفير كمية معتبرة من المال، لتقوم بعدئذ بشراء مركب بحري أكبر حتى يمكنك أن تصطاد سمكا أكثر، ومع الوقت ستتمكن من شراء سفن أخرى وتجهيز شركة كبيرة خاصة بك، وهذا سيمكنك من أن تشتري منزلا فخما في مدينة كبيرة، وبعدها تقوم بافتتاح فروع لشركتك في مدن أخرى، لتكبر أعمالك وأموالك.

سأله الصياد بابتسامة: «وبعد ذلك ماذا أفعل؟». ضحك رجل الأعمال من سذاجة الصياد وقال: «ستعيش بعدها كالسلطان في منزلك الفخم، وعندما يحين الوقت تباع أسهم شركتك لتصبح أكثر ثراء».

سأله الصياد مرة أخرى: «وبعد؟». قال رجل الأعمال بشيء من نفاذ الصبر: «بعدها يمكنك أن تتقاعد، وتذهب إلى قرية ساحلية جميلة هادئة لتستقر فيها، وسيمكنك النهوض صباحا لتذهب وتستمتع بصيد بعض السمك بهدوء، وسيكون عندك الوقت الكثير لتقضيه مع أولادك وتقضي الوقت مع زوجتك بعد الظهر، وسيمكنك في المساء الالتقاء بمن تحب للسهر والاستمتاع سويا».

هنا قال الصياد والحيرة بادية على وجهه مع ابتسامة خفيفة: «أليس هذا ما أعيشه حاليا».

المغزى الذي أريد إيصاله من هذه القصة هو أنه في بعض الأحيان على الواحد منا أن يقتنع بقدر معين من المال ليظفر بأكثر من ذلك بكثير على مستوى آخر من مستويات حياته.

الصياد في قصتنا كان يقتنع بالقدر الذي كان يصطاده من

السّمك في كل صباح، والذي كان يكفيهِ وعائلته لسد احتياجاتهِ، وفي مقابل ذلك كان يتوافر له الوقت الكافي ليقضيه بجانب عائلته وأولاده وأقربائه وأصدقائه. هذا الوقت هو ما لا يحصل عليه بل يحسده لأجلهِ كثير من رجال الأعمال الذين يخصصون كل وقتهم للجري وراء الكسب والمال على حساب عائلاتهم وصداقاتهم وصحتهم.

للإنسان خمسة مستويات لا بد من توازنها حتى يمكن أن نقول إنه قد بلغ مرتبة جيدة من النجاح، المستوى الصحي الجسدي، والمستوى الديني الأخلاقي، والمستوى العلمي الفكري، والمستوى المادي المالي، وأخيرا المستوى الاجتماعي العاطفي. تركيز الإنسان على أي مستوى من هذه المستويات واستغراقه فيه على حساب المستويات الأخرى ليس من النجاح في شيء أبداً، بل سينتهي به إلى سقوط معادلة الاتزان التي تقوم عليها حياته وانهارها. ما فائدة كثرة المال على حساب الاستقرار الأسري؟ وما فائدة الاستغراق في القراءة والتعلم على حساب الصحة والجسد؟

المسألة يا سيدي ويا سيدتي، برمتها ميزان، وهذا الميزان في يدك أنتَ ويدك أنتِ، فما تراكما تفعلان؟!

وقفه تحت المطر

هل حياتك في اتزان على المحاور الخمسة التي تناولها المقال؟ أم تشعر بنقص أو اضطراب في جانب من جوانبها؟ وماذا ستفعل لمعالجة ذلك؟

هل حياتك هذه هي التي تود أن تحياها؟!

تقول «أنغريد ستيفنسن»، معلمة التاريخ المعماري في كلية براين مور (كلية بنسلفانيا سابقاً)، إنها كانت من أولئك الذين طاموا حلموا في صغرهم أن يتخرجوا ليعيشوا بعدها حياة أكاديمية يقضونها بين الكتب والبحوث والمحاضرات والطلاب، وأن تصبح أستاذة في الجامعة، وبالفعل كان لها شيء من ذلك، حيث قضت سنوات ليست بالقليلة من عمرها في سلك التعليم والدراسة ومواصلة دراستها للحصول على درجة الدكتوراه.

لكنها تضيف بأن حلمها بتلك «الحياة الرائعة في سلك التعليم» الذي كانت تحمله في صغرها لم يطابق الواقع الذي عاشته، حيث اكتشفت أنه كان أبعد ما يكون عن طبيعتها الشخصية وعن شغفها الحقيقي، حيث لمع هذا الاكتشاف أمامها بعدما جربت لأول مرة في حياتها أن تقود سيارة سريعة في إحدى الحلبات.

تقول إنها بدأت من بعد ذلك تفقد الاهتمام شيئاً فشيئاً بعالمها الأكاديمي، وشرعت تبحث عن معانٍ أخرى لحياتها، حتى نصحتها أحد أصدقائها بأن تكتب كتاباً حول تجربتها في «حلبة السباق» وعن المعاني التي تجلبت لها من تلك التجربة، وبالفعل تقدمت

بطلب إجازة غير مدفوعة من وظيفتها، واعتكفت لإنجاز الكتاب فكان انطلاقها في عالم الكتابة وقيادة السيارات السريعة، وتأكد اكتشافها بأنها أبعد ما تكون عن الحياة الأكاديمية التي وجدتها رتيبة، فسارعت مباشرة لترك وظيفتها، لتتطلق في رحلة شغفها الحقيقي. واليوم تقول أنغريد بأنها لا تدري إن كانت ستعود إلى سلك التدريس في يوم من الأيام، لكنها تعلم أنها تعيش أجمل أيامها في الوقت الحاضر وتستمتع بعمل ما تحب.

كثير من الناس حولنا يعيشون ما يشابه الجزء الأوسط من هذه القصة. يعيشون الرتابة والملل، إما في وظائفهم وإما في حياتهم الاجتماعية وإما حتى في علاقاتهم الشخصية والأسرية، لكنهم لا يمتلكون الشجاعة التي تحلت بها أنغريد حين قررت أن تترك سلك التعليم وتتجه إلى ما تحبه حقاً بعدما اكتشفت أنها في الطريق الذي لا يلائمها.

يظل هؤلاء يتجرعون مرارة الرتابة والملل دون أن يفكروا حتى بمجرد المعالجة والتعديل، ناهيك عن التغيير الجذري كما فعلت أنغريد، والقصة الإدارية التي تقول: وُلِدَ طفلاً عادياً، وكبرت عادياً، وصار شاباً عادياً، وعمل في وظيفة عادية، ثم تزوج زواجاً عادياً، وعاش حياة عادية، ثم مات عادياً، تلخص حياة هؤلاء.

لا يا سادتي، إن الواحد فينا يملك الحق بأن يكون أكثر من شخص عادي في هذه الدنيا، وليس محتوماً على الإنسان أن يتجرع

الراقصون تحت المطر

رتابة الحياة ويفوص في مستنقع الملل، وهناك ألف طريقة وطريقة للهروب من هذا الواقع البائس الذي قد يبدو كأنه لا فكاك منه.

لكن ما يحتاجه المرء في المقام الأول، وقبل كل شيء أن تكون لديه الرغبة والهمة في أن يتمرد على واقعه البارد البليد، لأن كل النصائح والإرشادات والمعلومات التي يمكن أن تعطىها الكتب ويعطيها المتخصصون له ستنتهي إلى لا شيء إذا لم يقرر ويبادر من بعد ذلك إلى فعل شيء.

لينظر كل واحد منا إلى نفسه ويسأل: هل هذه هي الحياة التي أود أن أحيها أم أن هناك حياة أعمق وأجمل وأكثر بهجة يحق لي أن أعيشها؟ وإن كانت الإجابة بأن هناك حياة أخرى، فلماذا التردد والتلكؤ يا ترى؟!



وقفة تحت المطر

هل حياتك الحالية هي الحياة التي تود أن تحياها أم أن هناك حياة أعمق وأجمل وأكثر بهجة تود أن تعيشها؟ ما الذي يمنعك من ذلك؟

غريزة القطيع

أنت في طريقك إلى احتفال ما، في الخارج، أمام القاعة، رأيت عشرات الأشخاص ينظرون إلى الأعلى، غالبا وبدون تفكير، ستنظر إلى الأعلى أيضا. لماذا؟ إنه شيء يسميه علماء النفس «الدليل المجتمعي»، تدخل إلى الحفل، وأثناء خطاب أحد المتحدثين، يشرع الحضور بالتصفيق، غالبا وبدون تفكير أيضا، ستصفق أنت. لماذا؟ الدليل المجتمعي مجدداً.

يطلق على الدليل المجتمعي تسمية دارجة، قاسية بعض الشيء، هي عقلية أو سلوك أو غريزة «القطيع». هذا المصطلح يطلق على سلوك الأفراد عند قيامهم باتباع سلوك الجماعة التي ينتمون إليها دون تفكير، ويعزى السبب في ذلك إلى أن الفرد يشعر أنه يتصرف بشكل صحيح طالما أن الجماعة يتصرفون كذلك.

أجرى عالم النفس الأميركي الشهير «سولومون آش» في الخمسينيات من القرن الماضي، تجربة مثيرة لدراسة نظرية الدليل المجتمعي، أو ما يسمى أحيانا، بالإضافة إلى المصطلحات المرتبطة بالقطيع، «ضغط الأقران». عُرِضت ورقة مرسوم فيها خط عمودي على شخص، وبجانب الخط العمودي ثلاثة خطوط أخرى، حيث كان

الخط رقم واحد أطول من الخط الأساسي، ورقم اثنين أقصر ورقم ثلاثة بنفس الطول، وجرى سؤال الشخص عن أي الخطوط يماثل طول الخط الأساسي. أظهرت التجربة أن كل الأشخاص الذين تم اختبارهم أجابوا عن السؤال بشكل صحيح لوضوح الإجابة.

تم تغيير التجربة قليلاً، فصار الشخص محل الاختبار يجلس بين مجموعة، في غرفة فيها خمسة أشخاص متفق معهم، ويتم السؤال علناً، فيجيب الأشخاص الخمسة قبله تباعاً، بإجابة خاطئة متفق عليها مسبقاً، بالرغم من وضوح الإجابة الصحيحة. وجدت الدراسة أن ثلث الأشخاص ممن جرت عليهم التجربة بالطريقة الجديدة تبعوا الأشخاص الخمسة الذين سبقوهم بالإجابة، على الرغم من وضوح خطئها!

السؤال هنا هو لماذا يتصرف الناس هكذا؟ أعني بغريزة القطيع، تقول بعض التحليلات النفسية إن الأمر مفروس «جينياً» في الصبغة الوراثية للبشر، تخيلوا قبل عشرة آلاف سنة مثلاً، شخص يرتحل في جماعة من قبيلته في الأدغال، وفجأة، وبلا سابق إنذار يفر جميع من حوله أمام ناظره، ما تراه كان سيفعل؟ في تسعة وتسعين وتسعة من عشرة في المئة من الحالات سيفر صاحبنا أيضاً بلا شك، لأنه لن يتوقف ليتأمل ويفكر في سبب فرار الجميع، هل ما خافوا منه «أسد» أم مجرد «كلب»؟!

تقول التحليلات النفسية إن «غريزة القطيع» هذه ارتحلت نزولاً من خلال جينات أجدادنا عبر آلاف السنوات، حتى وصلت إلينا بشكلها الحالي، الاحتماء بالدليل المجتمعي!

مقدمو البرامج المتلفزة التي تقوم على حشد الجمهور حول «النجوم»، يعتمدون بقوة، على تحريك غريزة القطيع، حيث يتم توزيع أشخاص «مأجورين» في أرجاء القاعة، لينفجروا في الضحك أو التصفيق عند ظهور أولئك النجوم، بغية تحفيز بقية الجمهور للتفاعل مع ما أثارته الجماعة المأجورة.

صناعة الإعلان، وشركات التسويق، تعتمد أيضا على ذلك، فإعلانات السيارة الأكثر انتشارا، والمنتجات الأكثر رواجاً، والكتب الأكثر مبيعا، تنجح في تحريك «غريزة» الناس للاقتداء واتباع ما فعلته الجماعة، حتى لو كان سيئا. يقول الروائي البريطاني الشهير، ويليام سوميرست موغام (1874-1965)، «لو أن خمسين مليون شخص قالوا شيئا غبيا، فإن ذلك لن يغير من حقيقة أنه غبي».

كن يقظا على الدوام، وكن متسائلا عن حقيقة ما تراه وتسمعه، وفكر بعمق، وبعبدا عن تأثير ما فعله الآخرون، قبل أن تتخذ قرارك.

وقفة تحت المطر

هل أنت ممن يحتمون بالدليل المجتمعي؟ ممن يسيرون في ركب قافلة المجتمع؟ أم من المتفكرين المتسائلين الذين لا يقبلون الأشياء دون سؤال؟

الوطن أكثر من مجرد علم

من الجميل أن يتباهى الناس في الأيام الوطنية بتعليق الأعلام على بيوتهم ومحالهم وسياراتهم، وأن يتباروا فيمن يعلق الزينة «الوطنية» الأجل والعلم الأكبر وهكذا. لكن السؤال هنا، هل هذه المظاهر تدل على الوطنية حقاً؟ أو لنجعل السؤال أكثر اتساعاً، ما معنى الوطنية أصلاً؟

لكي نجيب عن هذا السؤال من الضروري أن نعرّف ما الوطن على وجه الدقة، ومن تعريفنا له سيتضح بعدها معنى الوطنية.

الوطن هو المكان الذي يستوطنه الإنسان فيرتبط به، لكن هذا التعريف يظل قاصراً دون أن نضيف إلى معادلته مادة مهمة، وهي أن لفظة «الإنسان» هنا تعني الحالة الجماعية، أي أننا نتحدث عن الناس كجماعة، وعليه فإن الوطن لا وجود له دون وجود جماعة من الناس تقطنه. تلك المساحات الشاسعة من برارٍ ووديان وغابات وسهول بما فيها من أنهار ويحدها من بحار حول العالم لا تعتبر أوطاناً طالما هي غير مسكونة. لعلها أوطان للحيوانات البرية التي تقطنها.

إذاً فالوطن لا قيمة له دون ناسه، بل إن الإنسان في الحالة الجماعية مقدم في القيمة على مكونات الوطن الأخرى، من أرض

وثروات ومبان ونظام إداري وسياسي وحكومة وحاكم، وذلك لسبب بسيط هو أن الإنسان هو صانع هذا كله وموجده أو مستخرجه، ولولاه لما كان من هذا شيء أبداً.

هل تتخيلون نظام حكم يقوم على قطعة من الأرض في مكان من هذا العالم دون أن يكون فيها ناس؟ لا يمكن ذلك أبداً ولا يعقل أصلاً.

لهذا فإن تلك العبارة الكليشية التي لا يزال يرددونها العساكر، وكنا نرددونها صغاراً في المدرسة: «الله، الوطن، الأمير»، يجب أن تفهم في هذا الإطار، وأن الوطن في حقيقة دلالته هو «الناس» أي المكون الأساسي للدولة، أي دولة كانت. سمعت من أكثر من مثقف بأن مفهوم «الوطنية» غير واضح الدلالة عند شعوب بلدان الخليج، قد يعنون بذلك أن هذه الشعوب، تكونت في غالبها من البدو الرحل الذين لا يرتبطون ثقافياً بالأرض، أي أرض، بل ارتباطهم موجه لوحدهم الاجتماعية «القبيلة» التي كانت تتحرك طوال الوقت من مكان إلى مكان بحثاً عن الماء والكلاء، وولاؤهم موجه ناحية الجهة التي توفر لهم هذا الاستقرار المعاشي (أي الاقتصادي)، سواء أكان شيخ القبيلة، أو شيخ الدولة فيما بعد ذلك، ويضيفون بأن دول الخليج تكاد تكون الدول الوحيدة في العالم التي دخلها المحتل الأجنبي وخرج منها دون مقاومة ونضال شعبي، وكأن الشعوب لم يعنها الأمر مطلقاً، ما دام «الشيخ» لم يمانع ولم تتأثر مصالحهم «المعاشية» المباشرة البسيطة أصلاً!

لست واثقاً من مدى دقة هذا الرأي، وهو بحاجة إلى دراسة متعمقة على كل حال، لكن ما أنا واثق منه هو أن سائر أنظمة الخليج

الراقصون تحت المطر

قد استطاعت اليوم احتواء شعوبها من خلال الإفاضة عليها معاشياً أي اقتصادياً، واستمرت خلال عقود من الزمن من بناء دولها الحديثة دون تعزيز أي ارتباط للشعوب بالأوطان بمعناها الحقيقي، لا من حيث تعزيز اللحمة المجتمعية، أي ارتباط الناس بعضهم ببعض بغض النظر عن قبائلهم وطوائفهم، بل طالما عملت بعض الأنظمة على استبقاء هذه الفئويات وتعزيزها واللعب بها كورقة سياسية، ولا من حيث ارتباطهم بالأرض ومساحاتها وخيراتها باعتبارها مصدر رزقهم ومعاشهم.

عملت الأنظمة في المقابل بكل ما أوتيت من جهد و طاقة على تعزيز فكرة أن «الحاكم» هو أساس نجاح، بل ربما قيام سائر الدولة وتقدمها، وليس الشعب ومكوناته وثقافته وعطاؤه وبذله وتضحيته.

هذا المسلك خطير جداً، لأن هذه الدول قد تستمر عليه لزمان، يطول أو يقصر، ما دامت الأموال تضخ والبحبوحة الاقتصادية متوافرة، لكن عندما تنضب الآبار النفطية سينهار كل شيء بسرعة متناهية وسيفر أغلب الناس من التمسك بأطر دولهم الهلامية كما تفر الفئران من السفن الغارقة، وسيتردون على أعقابهم للتمسك بوحداتهم الفطرية قُبلياً وطائفيّاً، وهي التي لم يتم تهذيبها وإذابتها أساساً في النسيج الوطني بل زيدت تكثيفاً وتعميقاً.

جميل أن ترفع علماً كبيراً على بيتك تمظهيراً بالوطنية، لكن أليس الأهم أن يسبق ذلك عدم استهانتك بمتطلبات وظيفتك والتزامك بها، واحترامك لقوانين المرور في وطنك، واحترامك للنظافة وعدم إلقاء المخلفات في أنحاء وطنك، واحترامك وتقبلك لجارك من الطائفة

والفئة الأخرى وتقديرك لحقوقه في الوجود والعيش والتعبير في هذا الوطن، وألا تلتزم الصمت عندما يتم التعدي عليها من أي جهة كانت بما فيها النظام نفسه تحت أي ذريعة كانت؟

يا سادتي، إنتا بحاجة ماسة اليوم إلى أن نفهم ما هي الوطنية، كي نعلمها من بعد ذلك لأبنائنا، إن كانت تهمنا حقاً.

وقفة تحت المطر

ما علاقتك بوطنك ووطنيتك؟ كيف تعبر عن وطنيتك؟

تمهل أيها المفتاح السريع!

أكتب هذه المقالة بواسطة كمبيوتر الكفي، وذلك باستخدام برنامج لوحة مفاتيح يستخدم طريقة جديدة في الطباعة. الفكرة هنا أن هذه اللوحة لا تعتمد على الضرب على أزرار الحروف إنما مجرد تحريك الأصابع على الشاشة بطريقة المسح باتجاه مواقع الحروف، ولو بشكل تقديري ليتعرف البرنامج بعد ذلك على الكلمة المقصودة تلقائياً.

البرنامج ناجح في التعرف على الكلمات بنسبة تصل إلى أكثر من تسعين في المئة، ويزداد كفاءة مع استمرار الاستخدام، حيث إنه يتدرب بشكل آلي ليقوم بتطوير قاموس الكلمات مع مرور الوقت، واسمه هو المفتاح السريع swift key والهدف منه، كما هو واضح، اختصار الوقت وجعل عملية الطباعة أسرع.

تعود بي الذاكرة إلى سنوات ليست بالبعيدة، يوم كان الإنترنت يستخدم خطوط الهاتف القديمة لنقل البيانات، وكان يحتاج لعمله أن تشغل الخط طوال فترة الاستخدام مصدرة أصوات وقرقعات غريبة كأنها إشارات قادمة من الفضاء السحيق، أذكر أيامها أننا كنا نطلب رابط الموقع في أول المساء ونترك الكمبيوتر يقوم بالعجن والطحن

طوال الليل لنعود إليه في الصباح فتجده وقد وصل إلى المطلوب أو كاد، فنشعر بالنشوة لتطور التكنولوجيا. وتطورت الأمور حتى وصلت اليوم إلى أن الواحد منا يضغط زر هاتفه الجوال لتحميل فيديو يبلغ حجمه عشرات الآلاف من البايتات، أي عشرات أضعاف حجم ذلك الموقع الذي كنا نطلبه في تلك السنوات الجميلات السالفات، فبدأ مباشرة بالتأفف إن لم يجده قد وصل إليه خلال ثوان، بل لا يتردد في أن يقول بكل ثقة متذمراً: الإنترنت بطيء جداً هذا اليوم! منذ مدة نشرت على الإنترنت مقطع يوتيوب يحوي بعض الفقرات التي وردت في كتابي الجديد «بصحبة كوب من الشاي»، وكانت مدته لا تتجاوز الدقيقة والربع، جاءني بعدها مباشرة تعليق ظريف من أحدهم بأن المقطع طويل جداً! الناس اليوم يا سادتي ما عادت تحتل الانتظار لأكثر من دقيقة!

كل شيء في الحياة صار سريعاً، وسائل النقل تسابق بعضها بعضاً براً وبحراً وجواً، ووسائل الاتصال تتبارى فيما بينها ينقل البيانات أسرع، والقنوات الإخبارية تبت موادها بأسلوب الموجز والتلخيص، والوجبات سريعة، والزواجات سريعة، والطلاقات أسرع! شخصياً، أنشغل مؤخراً بالعديد من الأنشطة العملية والاجتماعية، ما بين محاضرات ودورات تدريب وورش عمل متنوعة وكتابة وتأليف ووظيفة والتزامات اجتماعية، فأركض بينها بلا هوادة، محاولاً السيطرة عليها جميعاً، وكأنني لاعب سيرك يحاول أن يدبر

الراقصون تحت المطر

عشرين صحنًا على العصي فوق رأسه، وأحاول في ذات الوقت أن أكون متصلاً طوال الوقت بشبكات التواصل الاجتماعي!

رباه، ما الذي دهانا يا ترى؟! لماذا نركض وكأننا في سباق محموم؟! لماذا نندفع بهذا الشكل المجنون وكأننا نسعى للقبض على اللحظة الراهنة وإيقاف عجلة الزمن، ونحن نعلم يقيناً أننا لن نستطيع؟! ولماذا صرنا أيضاً نريد اختزال كل لحظات أعمارنا في صور فوتوغرافية ومقاطع فيديو لا تتجاوز الخمس عشرة ثانية، وعبارات لا تزيد على مئة وأربعين حرفاً؟! لماذا فقدنا القدرة على الاستغراق في اللحظة الراهنة والاستمتاع بها إلى أقصاها وأقصانا، كما كنا سابقاً، دون أن تمتد أيادنا نحو هواتفنا الجواله لمشاركتها مع أولئك الغرباء في فضاء الشبكات، قبل أن نتشارك ولو في شيء من لذتها مع أحبائنا الحقيقيين بقربنا؟!!

حين تجبرني الظروف على الانقطاع عن وسائل التواصل لسبب من الأسباب ولو لدقائق معدودة سرعان ما ينتابني شعور أشبه ما يكون بالوحشة أو الانقطاع عن نبض الحياة، وكأنني فقدت السيطرة على مجريات الأمور، أو انفصلت عن الدنيا! شعور زائف وإدمان يحتاج علاجاً دون تردد.

أقول هذا لأنني وجدتني في كل مرة أتمالك نفسي وأصمد مغالبا هذا الشعور لبعض الوقت، سواء في الحل أو الترحال، أجدني وقد استغرقت في حالة من سكينه الروح وهدوء البال.

نحن، أنا وأنتم، بحاجة إلى ثورة تصحيحية لإعادة الأمور إلى

نصابها، وتحرير أنفسنا من هذه العبودية الجديدة لهذه الأجهزة المتوحشة، وبحاجة أيضا إلى أن نتوقف عن حقن أيامنا وساعاتنا ودقائقنا وثوانينا بعشرات المشاغل والالتزامات، فننتوقف لبعض الوقت ونلتفت إلى أنفسنا أولاً، ومن ثم إلى أحببتنا ومن يعيننا أمرهم حقاً، لنستمتع بالحياة الحقيقية، قبل أن يؤذن المؤذن ينادينا بالرحيل!

وقفة تحت المطر

هل من تأثيرات سلبية للتقنيات الحديثة ولوسائل التواصل الاجتماعي على حياتك؟ أو على حياة من هم حولك؟ كيف يمكن السيطرة على ذلك برأيك؟

شوبزة العمل الدعوي والخيري

أعلم أن الحديث النبوي يقول إن الدال على الخير كفاعله، وأستطيع لذلك، أن أفهم ذلك الجهد الكبير المتزايد لإنتاج عشرات بل ربما مئات الإعلاميات التي تدور حول العمل الدعوي والخيري وبثها، مدركاً أن هذا الحرص الكبير راجع في المقام الأول إلى رغبة القائمين على هذه الأعمال، إلى دعوة الناس وحثهم على المشاركة في دعمها. أحسبهم كذلك والله حسيبهم.

لكنني أنظر، في ذات الوقت، بكثير من القلق إلى إغراق أغلب هذه الإعلاميات في الحالة الاستعراضية أو ما يحلوني أن أسميه حالة «الشوبزة». «شوبزة» العمل الدعوي والخيري، وللتوضيح فقد قمت بنحت «الشوبزة»، من مصطلح إنكليزي شهير هو «شوبيز» والذي يقصد به كل أشكال وأعمال صناعة الترفيه والاستعراض عبر وسائل الإعلام، بما فيها الأفلام والمسلسلات والبرامج بأنواعها والعروض المسرحية وغيرها.

حينما ذهبت شخصياً منذ مدة ليست ببعيدة في الرحلة الإغاثية إلى جيبوتي، كنت أتردد عند مسألة الوقوف أمام الكاميرا حينما يطلب مني ذلك، خصوصاً أثناء قيامي بأي من الأنشطة الإغاثية، لخوفي

أن أخرج بذلك من دائرة العفوية والإخلاص لأدخل في دائرة التمثيل والاستعراض، وهو ما كنت أراه يتعارض مع المصادقية في العمل.

لست هنا في معرض انتقاد أي شخص ممن شاركوا وشاركوا في هذه الأنشطة، بل أحمل للجميع كل التقدير، لكن الأمر هو أنني لا أرتاح كثيراً حين أجد انجرافاً كبيراً في تغطية ونشر كل تفاصيل ودقائق تلك الأنشطة والرحلات، حيث لا يكاد بعض من يشارك في تلك الأنشطة يربّت على رأس يتيّم، حتى تنتشر الصورة في «تويتر» و«إنستغرام»، ولا يكاد يعطي فقيراً كسرة خبز حتى يتأكد أن الكاميرا قد قامت بتوثيق اللحظة، ولا يكاد يحمل صندوقاً إغاثياً إلى مخيم حتى ينادي الكاميرا لتشهد الحدث، بل رأيت من يذهب إلى أكثر من ذلك فيقوم بتقبيل واحتضان الأطفال واللعب معهم، بدعوى التخفيف والتسرية عنهم، مع الحرص على أن يكون ذلك تحت نظر عدسة كاميرا الدائرة.

يحضرني مثال آخر قد يراه البعض بعيداً بعض الشيء، لكن سأسوقه لتقريب وجهة النظر: منذ فترة وفي برنامج ديني لإحدى الفضائيات، قام أحد الدعاة المشهورين بالذهاب إلى شارع سيئ السمعة في بلد من البلدان العربية وأخذ ينادي تحت شبايك بائعات المتعة الحرام حتى إذا أطلت الواحدة منهن أخذ يدعوها إلى التوبة والابتعاد عن الفاحشة، وكل ذلك تحت عين عدسة كاميرا الفيديو الدائرة. غني عن القول إن ذلك العمل لم يكن من الدعوة «الحقيقية» في شيء، بل قصاره أنه كان عملاً استعراضياً «شوبيز» لأجل زيادة معدلات مشاهدة البرنامج الفضائي.

الراقصون تحت المطر

مرة أخرى سأكرر أنني أدرك جيداً، أن للصورة والفيديو تأثيراً كبيراً في نفس المشاهد وأنها قد تكون دافعا للتعاطف والاعتناء والدعم، وهو الأمر الذي لمسته بنفسني بعد انتشار الفيديو التوثيقي الذي أنجزه ونشره الصديق عبدالرحمن التركيت حول رحلتنا في جيبوتي، ولكنني سأظل لا أشعر بالراحة تجاه الاستعراضية الشديدة و«الشويزة» الزائدة على الحد أثناء عمل أي من المواد الإعلامية الخاصة بالأنشطة الدعوية والخيرية لأنها ليست بحاجة لهذه المغالاة كي تصل إلى قلوب الناس وعقولهم، بل على العكس من ذلك لعلها تشرح مصداقيتها وتجرح إخلاصها!

وقفة تحت المطر

هل الإغراق الذي يمارسه كثير من المشاهير في القنوات الإعلامية المختلفة لما يقومون به على صعيد العمل الخيري، أمر إيجابي أو سلبي؟

تأمل في معنى الخشوع

تواترت كتب السير والتاريخ على رواية أن التابعي الجليل عروة بن الزبير خرج إلى الخليفة الوليد بن عبد الملك، فظهرت به قرحة الآكلة في رجله وهو في الطريق، فاشتد به السقم حتى قدم على الوليد وهو محمول، فجاء الأطباء وأجمع رأيهم على أنه إن لم يقطعوها قتلته، فقالوا: اشرب المُرَقْد (مخدر)، فقال: امضوا لشأنكم، ما كنت أظن أن خلقاً يشرب ما يزيل عقله حتى لا يعرف ربه عز وجل، ولكن هلموا فاقطعوها، ولما دعي الجزار ليقطعها قال له: نسقيك خمراً حتى لا تجد لها ألماً، فقال: لا أستعين بحرام الله على ما أرجو من عافية، إن كنتم لا بد فاعلين فافعلوا ذلك وأنا في الصلاة، فإني لا أحس بذلك ولا أشعر به، فوضع المنشار على ركبته اليسرى وهو يصلي فنشروها فما حرك عضواً عن عضو، وصبر حتى فرغوا وهو يهلل ويكبر، ثم إنه أغلي له الزيت في مغارف الحديد وحسم به موضع البتر فغشي عليه، وهو في ذلك كله كبير السن، وكان صائماً فما تضور وجهه، فأفاق وهو يمسح العرق عن وجهه.

وفي رواية أخرى، جاء في صحيح البخاري أنه روي عن عمر بن الخطاب، رضي الله عنه وأرضاه، أنه قال: إني لأجهز جيوشي وأنا في

الراقصون تحت المطر

الصلاة. وجاء أيضا في مصنف ابن أبي شيبة أنه قال، قال عمر: «إني لأحسب جزية البحرين وأنا في الصلاة».

ما بين هذه الروايات المختلفة، توقفت لمرات عديدة أنأمل في معنى «الخشوع» في الصلاة، وأتساءل: هل المراد بالخشوع حالة غياب واستفراق وانقطاع عن الوعي بالدنيا إلى درجة يمكن أن تصل بالإنسان إلى أن يفقد بها إحساسه بالألم الشديد، كحالة التابعي الجليل عروة، أم أنها حالة معاكسة لهذا تماما، أي حالة تفكير واستحضار ذهني حاد، كحالة الفاروق عمر؟

بحثت في معنى لفظ الخشوع لغوياً، فوجدت ابن منظور يقول في لسان العرب: خَشَعَ يَخْشَعُ خُشُوعاً وَخَشَعَتْ وَتَخَشَعَتْ رَمَى بِبَصَرِهِ نَحْوَ الْأَرْضِ وَغَضَّهُ وَخَفَضَ صَوْتَهُ. وَخَشَعَ بَصَرُهُ: انكسر. وبحثت أيضا في معنى المصطلح في الشرع فوجدت أنه روي عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: الخشوع في القلب، وأن تلين كتفك للمسلم، وألا تلتفت في صلاتك. وعنه قال: الخشوع خشوع القلب، وألا تلتفت يمينا ولا شمالاً. وكذلك وجدت شيخ الإسلام ابن تيمية قد قال: الخشوع يتضمن معنيين، أحدهما التواضع والذل، والثاني السكون والطمأنينة، وذلك مستلزم للين القلب المنافي للقسوة، فخشوع القلب يتضمن عبوديته لله وطمأنينته أيضا، ولهذا كان الخشوع في الصلاة يتضمن هذا وهذا التواضع والسكون.

واتضح لي أن الأصل في المسألة خشوع القلب، أي انكساره لله وخضوعه وسكونه عن الالتفات إلى غير من هو بين يديه، وإذا خَشَعَ

القلب خشعت الجوارح كلها تبعاً وسكنت، وأما الحالة العقلية فيحتمل فيها أن تكون أيضاً في حالة انقطاعية استغراقية في الذات الإلهية ما بين دعاء وتسبيح وتكبير وتهليل، أو أن تكون في حالة استحضارية تفكيرية في شأن من شؤون الإنسان، كبيرها وصغيرها، يبتغي العبد، وهو داخل في صلاته خاشعاً خاضعاً، معونة الله عز وجل وبركته. اللهم اجعلنا من الخاشعين.

وقفة تحت المطر

هل لديك مشكلة في الخشوع عند أدائك لعباداتك؟ لماذا؟ هل حاولت علاج الأمر؟

بلوتو... ينام ملء جفونه!

في عام 2006، قرر الاتحاد الدولي للفلكيين تنزيل رتبة «بلوتو» وتصنيفه من كوكب إلى كويكب أو كوكب قزم، وبذلك خسر اعتباره تاسع كواكب المجموعة الشمسية التي درسها كل أطفال العالم في مناهج العلوم منذ تسميته بهذا الاسم «بلوتو» في عام 1930، وذلك على يد الفتاة البريطانية فينيشيا بورني ذات السنوات العشر التي نقلته إلى جدها أمين المكتبة في أحد حواراتها معه، لينقله بدوره إلى عالم الفلك الشهير هربرت هال ترنر، ليجد قبولاً منه ومن زملائه بعدما ظل لعقود من الزمن بلا اسم متفق عليه. تعلمنا صغاراً، أن كواكب مجموعتنا الشمسية الواقعة في مجرة «درب التبانة»، أو «درب اللبانة» في قول آخر، مرتبة من الأقرب إلى الأبعد عن الشمس، عطارد فالزهرة فالأرض فالمرخ فالمشتري فزحل فأورانوس فنيبتون ثم بلوتو؛ لكنها اليوم صارت ثمانية كواكب بعدما طرد بلوتو من القائمة. علل الاتحاد الدولي للفلكيين قراره بطرد بلوتو بأن مداره حول الشمس يختلف عن مدارات بقية كواكب المجموعة الشمسية، حيث ينحرف عن مستوى مداراتها ليتقاطع مع مدار كوكب نبتون في مدار بيضاوي شاذ غير ثابت يبتعد كثيراً عن دائرة مسير الشمس، وكذلك لأن بعده عن

الشمس لا يتوافق مع قانون خاص بدراسات الفلك يسمى «قانون بود»، وأيضاً لارتباطات تتعلق بحجمه بالمقارنة مع الأجرام المجاورة له.

أثار قرار الاتحاد الدولي للفلكيين بطرد بلوتو من فريق المجموعة الشمسية حملة استهجان واسعة، سواء من علماء الفلك والمهتمين به، ومن كثير من عشاق «بلوتو» ومعجبيه، وأيضاً من الراضين مبدئياً لفكرة إلغاء الهوية وتجييرها لأي كائن من الفنانين والمدونين وغيرهم. وقد بلغت الأزمة قممتها عندما بدأت مجموعة من العلماء حملة مضادة عنيفة على هذا القرار، واتهامهم للاتحاد بأن تلاعباً تم في عملية التصويت، حيث قالوا في بيان حملتهم لجمع توقيعات علماء الفلك المعارضين، إن 428 عالماً فقط هم من قاموا بالتصويت من أصل أكثر من 10.000 عضو، وهو ما فتح باباً واسعاً للحديث عما أسموه «الفساد العلمي».

هذه الحكاية أدخلت على القاموس الإنكليزي مصطلحاً جديداً، حيث أصبح يطلق اسم بلوتو على من يراد التقليل من مكانته وتنزيل رتبته بلا سبب واضح. بطبيعة الحال، فإن بلوتو، ذلك الجرم السماوي الذي يدور حول الشمس دورة كاملة كل 248 سنة، الذي وصله المسبار الأميركي المسمى (الآفاق الجديدة) في صيف عام 2015 والتقط له صوراً مقربة، لم ولن يصفي لهذا الجدل الدائر، ولم ولن يكثرث لحكاية تنزيل أو حتى ترفيع رتبته، وكما قال الشاعر، «ينام ملء جفونه عن شواردها»، وسيظل يدور في مساره حول الشمس وحول نفسه بكل ثبات وإصرار، متحدياً النظريات الفلكية التي كانت تقول إنه سيقف

الراقصون تحت المطر

في غضون عشر سنوات على الأكثر بعد اكتشافه، إلا أن العلماء فوجئوا به بزيادة كثافة وقوة مما جعلهم يعيدون حساباتهم أكثر من مرة.

حال بلوتو كحال كثير من المبدعين في عالمنا، يدورون في مداراتهم الخاصة، لا يلتفتون إلى أحد ويقومون بعملهم الذي يؤمنون به، فيتجاهلهم العالم أحياناً، أو يسخر منهم، أو حتى يقوم بالتقليل من قيمتهم، ولكنهم لا يكثرثون ويظلون يدورون في مداراتهم، ليثبتوا للآخرين قيمة إبداعاتهم ولو بعد حين!



وقفة تحت المطر

هل يعرقل «كلام الناس» مسيرة إبداع الفرد؟ هل تعرضت لموقف مشابه في هذا السياق؟

مواصفات القائد الحق

يتكرر السؤال الملحّ دائماً: ما صفات القائد القادر على مواجهة تحديات هذا العصر؟ وعلى الرغم من أن السؤال يبدو وكأنه يطلب قائمة جاهزة من الصفات، فإن الأبحاث والدراسات الإدارية الحديثة قد أظهرت أن الأمر أكبر من ذلك بكثير.

تقول هذه الأبحاث والدراسات إن على القادة الحقيقيين أن يمتلكوا، بالإضافة إلى القدرة على تطبيق واستخدام استراتيجيات وخطط وأدوات القيادة المعروفة والشهيرة، وهي التي تطرحها الكتب والدورات التدريبية دائماً، قدرة كبيرة على استخدام وتوظيف وسائل التواصل الإنساني والشخصي مع المرؤوسين، أو ما صار يعرف اليوم بالذكاء الوجداني.

لذلك يركز الفكر القيادي الجديد على أهمية أن يتحلّى القائد بالإضافة إلى عوامل الرؤية البعيدة والقدرة على التخطيط وامتلاك القدرة على الحسم والحزم، بعوامل المصداقية والشفافية والاهتمام المتواصل بمرؤوسيه والمرونة الذكية في تعامله معهم وتفهم احتياجاتهم وفق قاعدة «لا إفراط ولا تفريط».

القائد الذي يمتلك هذه العوامل الإنسانية التي تشكل في مجموعها ما يعرف بالذكاء الوجداني يضع نفسه دائماً في مكان

الراقصون تحت المطر

مرؤوسيه حتى يتسنى له أن يدرك على وجه الدقة طبيعة ظروف عملهم، ويلمس بنفسه الضغوط الواقعة عليهم، وسيستطيع بعد ذلك أن يوفر لهم ما يحتاجونه لمواجهة هذه الظروف والضغوط، ويساعدهم على مواجهتها والتغلب عليها إن تطلب الأمر، وسيتمكن بذلك من أن يلهمهم ويحفزهم فيقودهم ويقود مؤسسته نحو النجاح.

تضيف هذه الدراسات والبحوث الحديثة أيضاً، أن من الواجب على القائد أن يلتزم بذات المبادئ السامية والقواعد النزيهة التي يتوقع من أتباعه أن يلتزموا بها، لأن القيادة من خلال النموذج والقذوة هي القوة الدافعة الأقدر على الإلهام والتحفيز، في حين أن وجود أي تناقض ما بين شعارات وتصريحات القائد وأفعاله وتصرفاته سيكون له تأثير عكسي من الممكن أن يكون مدمراً، حيث سيؤدي إلى تلكؤ المرؤوسين في العمل، وانحرافهم عن طريق النجاح، وربما يسلكون طريق الفساد.

هذه هي الصفات القيادية الحقيقية اللازمة لمواجهة التحديات، والقائد الذي لا يتحلى بها قد يستطيع الصمود في بداية مسيرته، لكنه سرعان ما سيكتشف أن التبعة أثقل من أي قدرة على الاحتمال، وسيبدأ أفراد الفريق بالتخلي عنه الواحد تلو الآخر، ليفشل في النهاية.

telegram: @mbooks90

وقفة تحت المطر

هل تعرف شخصية قيادية تتحلى بالصفات التي تحدث عنها المقال السابق؟ أو هل تعرف أحداً على عكس ذلك؟

مدير سيء = موظف سيء = عمل سيء

أظهرت دراسة طبية نشرت في مجلة الصحة المهنية والبيئية «عدد نوفمبر 2008»، أنه بعد متابعة الحالة الصحية لثلاثة آلاف عامل في السويد، على مدى ثلاثة أعوام، أن العمال الذين كانوا يشعرون بعدم التقدير والاحترام والتقليل من كفاءتهم على يد رؤسائهم في العمل كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل خطيرة في القلب بنسبة أعلى بـ 24 % من غيرهم، ووصلت النسبة إلى 39 % في حالة من تعرضوا لهذه الضغوط لفترة تجاوزت الأربعة أعوام. وفي دراسة أخرى أجرتها منظمة الوظائف البيئية الكندية في عام 2011، ظهر أن الموظفين الذين يعملون تحت رئيس لا يهتم بهم على الإطلاق أو لا يتابع شؤونهم ويتجاهلهم، معرضون لحالة من الانفصال عن الاهتمام بمتطلبات وظائفهم، بل الإحساس بالعدائية تجاه بيئات أعمالهم بنسبة تصل إلى 40 % أعلى من غيرهم، في حين أن النسبة في حالة أولئك الذين يعملون مع رؤساء يهتمون بمتابعتهم من خلال التركيز على نقاط ضعفهم فقط تنخفض إلى 22 %، وأما في الكفة الأخرى، أي في حالة الرؤساء الذين يهتمون بموظفيهم من خلال التحفيز والتركيز على نقاط القوة لدى هؤلاء الموظفين فإن نسبة عدم اندماج الموظف في عمله وعدائيته تجاهه تكاد تنعدم، حيث تنخفض إلى 1 من 100

في المئة، وفي دراسة أخرى تم عرضها في كتاب «العيش الرغيد» لـ «نوم راث وجيم هارتر»، اتضح أن عدم الاندماج في العمل يزيد من التعرض لمرض الاكتئاب النفسي بنسبة تصل إلى الضعفين عن حالة الموظفين المندمجين في أعمالهم والراضين عن وظائفهم، بل إن الموظف المندمج والمرتاح تتحسن صحته الجسدية حتى من ناحية مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في جسده، مقارنة بقرنائه غير المندمجين وظيفياً. بطبيعة الحال، فإن الموظف غير المندمج في عمله وغير المرتاح لا يعطي منتجاً جيداً، وهذا مشاهد في كل البيئات الإدارية، ناهيك عن عشرات الدراسات التي تناولته، وعليه فإن عنوان المقالة، الذي جاء على شكل معادلة رياضية، واضح جداً دون الحاجة لكثير من الشرح والتفصيل. المدير السيئ من ناحية عدم الاهتمام بمرؤوسيه، يؤدي بهم إلى أن يفقدوا الفاعلية ليصبحوا موظفين سيئين بدورهم، الأمر الذي يؤثر في إنتاجية سائر المؤسسة ويقودها إلى الأسفل.

في كتابه الشهير «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» يحكي ديل كارنيفي قصة تشارلز شواب، الذي يقال إنه أول رئيس شركة تقاضى راتب مليون دولار سنوياً، وذلك في عام 1900، ويذكر أن السبب في ذلك يعود إلى أنه كانت له طريقة مميزة في التعامل والتواصل مع مرؤوسيه والعاملين تحت إمرته جعلتهم يقدمون أفضل ما عندهم لشركة الحديد والصلب التي كانوا يعملون فيها؛ مما ضاعف من إنتاجيتها لمرات عديدة وجعلها تحقق أرباحاً طائلة. مجدداً وبعبارة أخرى سأقول إنه بمقدار جودة وتميز المدير تكون جودة وتميز الموظفين، وتكون جودة وتميز الإنتاج، ولصدق هذه العبارة

الإدارية البسيطة المباشرة فإن رؤساء الشركات الكبرى والمديرين الجيدين حول العالم يتقاضون اليوم مرتبات ومكافآت ضخمة نظير جهودهم. على سبيل المثال، تقاضى شريف سوكي، الأميركي الجنسية اللبناني المولد، المرتب الأعلى في أميركا في عام 2013، حيث بلغ قرابة المئة وخمسين مليون دولار توزعت ما بين أموال مباشرة وأسهم ملكية في الشركة التي يديرها، وهو المرتب المستحق بجدارة حسب تقارير مجلة «فوربس» الشهيرة. اقرأوا عنه وستذهلون من حكايته وكيف استطاع إنقاذ شركة «شينير للطاقة» ورفعها من مجرد شركة صغيرة لا تأثير لها في السوق، إلى لاعب أساسي في سوق الطاقة. بكل بساطة، إذا أردت أن تعرف السر في نجاح مؤسسة ما أو فشلها، حكومية كانت أو خاصة، أو حتى دولة، فانظر إلى من يجلسون على مقاعد القيادة فيها!

وقفة تحت المطر

هل مررت بأي تجربة إيجابية، أو سلبية، مع مدير أو مسئول ما؟
كيف تعاملت معها؟ وماذا تعلمت منها؟

الكاتب والفنان بين المطرقة والسندان

يواجه الكاتب والفنان تحديين صعبين في عصرنا الحالي: الأول السلطة والثاني الجمهور. السلطة لا يعجبها أن يخرج هؤلاء عن مساحة الحركة التي تريدها لمجتمع «رعاباها»، ويمقدار الخروج عن السياق المرسوم يكون الضغط والعقاب والتنكيل بالمخالفين. هناك من يكون جزاؤه التجاهل والحرمان من كل شيء، حتى من اهتمام الإعلام، فالإعلام في بلداننا يتحكم فيه أو تملكه السلطة في الغالب، وهناك من يكون جزاؤه أشد وأقسى، وقد يصل الأمر إلى حد السجن أو النفي.

الكاتب والفنان لا يرهبهما هذا التحدي، وهو تحدٍ صعب وتقبل، ويحتاج إلى الحكمة والتفكير في التعامل معه وفي مواجهته. الكاتب والفنان يظنان صامدين مؤمنين بقضاياهما مخلصين لها. لا يسهران وجهيهما عن الحق، يدافعان عنه ويشيران إليه. ويوجهان المجتمع نحوه، لا يهمهما من خالفهما، ولا يشغلتهما أمر أولئك «الكُتّاب» والفنانين، الذين قرروا أن يركبوا قاطرة السلطة، وصاروا يتزلفون لها ويمجدونها ليل نهار طمعاً بما عندها.

لا أقوم أن يمدح الكاتب أو الفنان السلطة، حتى لو كانت سلطة

ديمقراطية جاءت عبر صناديق الاقتراع، لأنه لا مبرر لمدح أي سلطة، فدور السلطة ووظيفتها وواجبها أن تدير أمور البلاد وشؤون العباد على أكمل وجه. دور الكاتب والفنان تجاه السلطة يتمثل دائماً وأبداً في أن يشير إلى مواطن الخلل والتقصير والفساد، وأما ما سوى ذلك فدورهما يقتصر على التوثيق، إن كان لذلك مجال أو أهمية وقيمة. فإن استجابت السلطة للانتقادات وأصلحت فأجرها على الله أولاً، وإلا فلتنتظر الحساب خلال صناديق الاقتراع في المرات القادمة.

كل سلطة هيمنت على الأمر وراثياً، هي سلطة معتلة سقيمة مبدئياً حتى لو أحسنت الحكم والإدارة، فتجاهل حق الناس في اختيار من يحكمهم ويقودهم، لأي سبب من الأسباب هي سلطة سيئة لا تنفع معها كثرة الحسنات، وكل سلطة تقوم على هذا الأمر، وتجاهله وتصر عليه، مصيرها إلى الضعف والتفكك طال الزمان أو قصر، والكاتب والفنانون الراكبون في قاطرة مدح السلطة والتزلف لها، مصيرهم أن يلعنهم الناس والتاريخ، ولو بعد حين. الكاتب أو الفنان الذي لا يسعه أن ينتقد سلطة بلاده لسبب من الأسباب، فليلتزم الصمت خيراً له.

التحدي الثاني الذي يواجهه الكاتب والفنان هو الجمهور. للجمهور في الغالب ذوق سائد قد يكون ذوقاً فطرياً غير نام أو غير مصقول، لذلك من الأهمية بمكان، ألا ندع هذا الجمهور يتحكم بالنتاج الفني والأدبي فتقدم له فناً هابطاً على قاعدة «نسوق حسب السوق». والكاتب والفنان اللذان يستجيبان لهذا الذوق السائد فيقدمان أعمالهما وفقاً له سينتهيان إلى أن يكونا نسخاً مكررة مما هو منتشر وسائد ومبتذل، وسيخسران نفسيهما بخسارتهما لأصالتهما. لذا،

على الكاتب أو الفنان أن يعمل على تنمية أذواق الناس ويرتفعوا بها نحو الابداع عن طريق تقديم الأعمال الجيدة، لا أن يقدم فناً هابطاً، وبرأيي أن استجابة الناس للإبداع ستكون مرتفعة. وأما من يستجيب لحركة «سوق الكتب والفن» فهو بائع وليس كاتباً أو فناناً.

هذان التحديان يمثلان الامتحان الأهم في قناعاتي لكل كاتب وفنان، وقليل من الكتاب والفنانين من ينجح فيه.

وقفه تحت المطر

هل تذكر كاتباً أو فناناً فشل في التحدي الذي تحدث عنه المقال؟ وكيف انعكس ذلك على نتاجه وتقدير الجمهور له؟

كيف تصير المكتبة حية؟

زرت عشرات المكتبات ومحلات بيع الكتب حول العالم، فكان منها الضخم جداً على غرار مكتبة «ووترستون» في بريطانيا، وهي التي كان اسمها «ديلونز» سابقاً، ومكتبة «بارنز أند نوبلز» في أميركا، ومكتبة «كينوكونيا» في سنغافورة وفرعها الشبيه في دبي، وكان منها كذلك الصغير جداً على غرار محلات الكتب المختبئة في أزقة وسط البلد في عمان الأردن، وفي سوق الزبداني في سورية وغيره.

وأستطيع اليوم أن أقول بكل ثقة إن أجمل تلك المكتبات وأقربها إلى قلبي هي التي كنت أصادف فيها بائعاً مثقفاً ملماً بحركة الكتب وأسماء الكتاب ونتائجهم القديمة والحديثة، فأدخل لأقتني كتاباً أو اثنين أو ثلاثة على أبعد تقدير لأخرج وقد استطاع البائع أن يلفت انتباهي إلى عناوين أخرى فيغيريني بشراء عشرة وأحياناً عشرين كتاباً!

المكتبة التي لا يحييها بائع مثقف عارف بالكتب وأحوال الكتاب، تظل عندي كمحلات السوبر ماركت والمخازن التجارية التي تعمل على طريقة اخدم نفسك بنفسك، تدخل وتتجول في الممرات بين الرفوف،

فتضع في عربتك ما تريد من بضائع ثم تقصد عامل المحاسبة لدى الباب لتدفع قيمة ما أخذته وتخرج، في عملية «أوتوماتيكية» بحتة.

نعم، صحيح أنني قد أجد في هذه الأماكن كل ما أريد، لكنها ستتطلب مني أن آتي مدركاً لما أريده من عناوين لأقصدها مباشرة، أو أن أدخلها فأنهمك بالبحث والنظر والاطلاع في مئات العناوين المصفوفة على الرفوف بحثاً عما يوافق مبتغاي أو قد يلفت انتباهي، في حين أن زيارة المكتبة المزدانة ببائع مثقف عاشق للكتب تكون كالرحلة السياحية الممتعة، قد أقضي ساعات فيها دون شعور بمرور الزمن وأنا في حديث ثقافي جميل مع «صديقي» البائع الذي ينقلني خلاله عبر عشرات الموضوعات والعناوين، ويحملني معه إلى حيث عشرات الكتاب والمؤلفين ممن قد أعرف أو لا أعرف، وقد قلت لصديقي البائع لأن كل صديق للكتاب صديقي، كما يحلولي أن أردد دائماً.

أفرح كثيراً في معارض الكتب عندما أجد بائعاً مثقفاً أتجاذب معه أطراف الحديث فيشير عليّ بكتاب هنا وكتاب هناك، ويلفت انتباهي لكاتب هنا وكاتب هناك، على عكس بائع لا يعرف عن الكتب التي من حوله إلا أسعارها، وحسبه أن جاء به صاحب المكتبة لبيع ثم ينهمك بعد حصيلة الدنانير أو الدراهم والريالات!

يقول صديقي الكتبي العراقي المحترف فارس الكامل مدير مكتبة المعقدين الكائنة في الكويت: «سر نجاح المكتبة هو أننا قراء للكتب ولسنا بيائعين لها فقط، فأنا أعمل في مجال بيع الكتب منذ عشرين عاماً، وبدأت ببيعها على رصيف شارع المتنبي في بغداد، وطلما

كنت أحرص على أن أبيع كتباً لا يستطيع أحد الحصول عليها بسهولة رغم أنها غير ممنوعة، لأنني أفكر بخلق ذائقة جديدة للقارئ الذي يريد أن يتطور، عبر اقتراح كتب بعينها وعرضها عليه».

وقفة تحت المطر

لو قدر لك أن تكون بائعاً لشيء ما، كيف ستميز نفسك عن الآخرين؟

بقارئه يموت ويحيا الكتاب

أتخيل الكتاب كائناً حياً، وكأي كائن حي، يمكن له أن يزهر ويسمو ويتألق ويزهر، وأن يتقهقر وينطفئ وربما يموت. حياة الكتاب تمر بمرحلتين فاصلتين هما الأساس؛ مرحلة الكتابة، ومرحلة القراءة، وكل ما سوى هاتين المرحلتين متفرع عنهما ولا قيمة له دونهما.

أتصور الأمر وكأن الكاتب «كيميائي» انكب على مزج عناصره الفكرية ومركباته الثقافية ومواده الإبداعية المختلفة ليجعل منها سحر كتاباته ونصوصه، وما إن صار كل المخلوط في الأوراق حتى تحول إلى السكون بانتظار قارئ قادر على فك الرموز. كل نص يظل حبيس الحالة الساكنة الخاملة إلى أن يصير إلى قارئ ما.

في اللحظة التي يقع فيها النص بيد القارئ فإنه يدخل في مرحلته الحياتية الفاصلة الأساسية الثانية، مرحلة القراءة، وحينها فإما أن يحلق به على امتداد آفاق المعنى بأجنحة فكره وفهمه وتأملاته فيبث في النص الحرارة والحياة، أو أن تستغرق عليه الآفاق فلا يلامس المقصود ولا يبلغ المراد، فيظل النص في حالة السكون الباردة، أو لعله يسيء فهمه ليتبدد أو يموت بين يديه، أو ألا يوافق ذائقته فيتركه وربما يزدرية.

إذن؛ فالقارئ شخصية أساسية في كل نص بين يديه، بل هو الشخصية الأساسية في المرحلة الفاصلة الثانية، تماماً كما كان الكاتب هو الشخصية الأساسية في مرحلة الكتابة، مرحلة النص الفاصلة الأولى، لذلك لا يمكن لأي كاتب أن ينجح حقاً إلا من خلال علاقته بالقارئ لأن القارئ هو من يعيد نصوص الكاتب إلى الحياة.

ويمكن أن نستنتج هنا كذلك أن القدرة على بث الحرارة والحياة في أي نص تختلف من قارئ لآخر وفقاً لعوامل عديدة، ومن هذه العوامل قدرات القارئ اللغوية ودرجته الثقافية وقراءاته السابقة ونضوجه الفكري ومزاجه ونفسيته حين القراءة وغيرها، والقراء وفقاً لهذه العوامل على مراتب. من القراء أولئك المحلقون على ارتفاعات عالية في سماء التفكير والتأمل والفهم والاستنباط والاستنتاج والاستفادة من النص الذي بين أيديهم، نزولاً إلى مرتبة دنيا، حيث يقبع قارئ يموت ذات النص بين يديه لضعفه وعجزه، وهو ليس ضائعاً في النص بالضرورة.

ومن زاوية أخرى، وبما أن هذه العوامل متفاوتة بين جمهور القراء لا محالة كما ذكرنا، فمن البدهي أن ندرك استحالة وجود الكتاب المناسب لذائقة جميع القراء، بما فيها تلك الكتب التي تقوز بالجوائز أو تتصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعاً، لأن للكتاب الواحد تأثيراته المختلفة في جمهور القراء لاختلافهم، كما تبين، بل سأزيد بأن من الممكن - وهذا مُشاهد كثيراً - أن يكون لذات الكتاب تأثير مختلف في نفس القارئ إن هو عاد إلى قراءته بعد زمن اختلفت فيه تأثيرات العوامل المذكورة عليه، وإن نحن أضفنا عامل النسيان الطبيعي في كل

الراقصون تحت المطر

الناس على هذه المعادلة، فيمكن القول إن كل قراءة لكتاب، ولو لنفس الكتاب بعد فترة من الزمن، هي تجربة تثقيفية مختلفة عما سبقها. ستكون غنية بالجديد دائماً.

ولهذا فإن رأي شخص ما، في كتاب ما، ليس سوى قطعة منه. ولن تنطبق بالضرورة على رأي غيره لواقع الاختلاف بين الناس.

على القارئ أن يصنع آراءه النهائية عن الكتب، وربما عن كل شيء آخر في هذه الحياة، عبر النظر فيها بنفسه مباشرة وليس من خلال غيره.

وقفة تحت المطر

ما الطريقة الأفضل لاختيار الكتاب الجديد في رأيك؟

الرواية ديوان العرب

يقابلني بعض الأصدقاء والصحافيين بسؤال متكرر؛ متى سنرى روايتك الأولى؟! في السابق، كنت أستغرب من تكرار هذا السؤال، لكن أظنني عرفت السبب الآن.

أصبحت الرواية اليوم وبحق «ديوان العرب»، بل ديوان العرب والعجم على حد سواء، فأكثر الكتب التي تدفع بها المطابع إلى الأسواق في العالم من أقصاه إلى أقصاه هي كتب الرواية، التي أضحت الأكثر انتشاراً والأكثر حظوة باهتمام الصفحات الثقافية والأدبية. وصار كاتب الرواية هو الأقرب إلى خطف الأضواء واستجلاب بريق الشهرة، وغدا كل من يدخل إلى عالم الكتابة لا يستهويه إلا كتابة الرواية!

هذا الانتشار للأعمال الروائية، خلق انطباعات، بأن كتابة الرواية ليست بالأمر الصعب بالمقارنة مع غيرها من الكتابات الأدبية، فقصارى ما في الأمر، في نظرهم، أنها مجرد حكاية، حقيقية أو مختلقة، ينسجها الكاتب وهو جالس لا يبرح مكانه، دون جهد ولا معاناة. حَسْبُ الكاتب، فقط، اختلاق الأحداث وصف الكلام وتطويع الكلمات وزخرفتها! لكن الحقيقة ليست كذلك على الإطلاق.

الراقصون تحت المطر

الرواية الحقيقية منتج فني أعمق وأعظم بكثير من هذه الفكرة السطحية الهشة، لأن ما يتم إنتاجه بهذه الطريقة الساذجة ليس من الرواية في شيء، بل هي محض «سوالف، وخثاريق».

الرواية التي لا تستكمل عناصرها الفنية المفترضة، والقائمة على الزمان والمكان والسرد والشخصيات الأساسية والثانوية والحبكة والعقدة والحل وعناصر التشويق، لا يمكن تصنيفها كعمل فني أدبي إطلاقاً. ولهذا السبب فحين يبادرني أحدهم بذلك السؤال: متى ستكتب رواية؟ يعتريني الخوف من مجرد التفكير في التجربة، لأنني لا أفكر في إنتاج «حكاية»، إنما في إنتاج «رواية حقيقية»، وهذه تحتاج إلى الكثير والكثير جداً من كاتبها.

الرواية إلى جانب كل ذلك، تقاس إبداعياً، بما تحمله من جديد غير مسبوق كي تتميز عن غيرها على مستوى التناول والعرض والمقاربة، وتقاس أيضاً بما تختزنه من تجربة إنسانية عميقة وكثيفة حتى تضيف للقارئ شيئاً ما وتلامس وجدانه، وهي أيضاً تقاس بما تقدمه من المعلومات والمعارف المنسوجة بذكاء وبحس أدبي فائق ينجيها من السقوط في فخ التقريرية والإنشائية، وبصياغة أدبية مشوقة تبقي القارئ مستمتعاً ومشغولاً طوال رحلته بين صفحاتها.

الرواية أيضاً وأيضاً، كائن حي تقدم للقارئ قطعة من حياة نابضة بأحداث وحوارات وأفكار ومشاعر شخصياتها، والرواية التي تعجز عن أن تقدم هذا الخليط الحي المتجانس هي جماد ميت ليست رواية!

لهذه الأسباب لا أدري متى سأكون قادراً حقاً على إنتاج عمل
كهذا، هذا إن كان مقدراً لي أصلاً أن أنتجه!

وقفة تحت المطر

ما موقع الرواية في خريطة قراءاتك؟ ما الرواية التي قرأتها
وعلقت بذاكرتك وشعورك لزمن طويل؟ ولماذا؟

كتب سيئة سيئة

في إحدى المكتبات، منذ مدة، لم أدر لماذا التقطت من فوق الرف كتاباً لأحد الدعاة المعروفين، بالرغم من أنني لم أكن يوماً من متابعي أنشطته أو ممن يحرصون على اقتناء كتبه أو أشرطته، لا شيء أحمله ضده شخصياً، إنما فقط لأنه تخصص في مخاطبة شريحة معينة باستخدام لغة معينة، ولست بالذي ينتمي إلى هذه الشريحة ولا ممن يتجاوبون مع هذه اللغة، والحقيقة أنني لم أجد إلى هذه اللحظة تفسيراً لذلك، أعني التقاطي للكتاب من فوق الرف، اللهم إلا ألوان غلافه الذي كان مصمماً ببراعة وإتقان، وأيضاً صورة الداعية بابتسامته «المحترفة» التي كانت تحتل وسط الغلاف.

التقطت الكتاب وتصفححت بضع صفحات متفرقة منه، فأدركت من الوهلة الأولى أنه ليس سوى تحبير مباشر لمادة صوتية، أي أنه نص تمت طباعته بناء على سماع مادة مسجلة صوتية.

مسألة تحبير المواد الصوتية والمرئية وتحويلها إلى كتب مطبوعة، صارت اليوم أمراً روتينياً عند أغلب الدعاة والمحاضرين والمدرّبين المشهورين، ولا شك في ذلك. لكن الغبار الكثيف والخانق

يكن في أن الكثير من هذه الكتب هو من الرداءة بحيث إنه لا يساوي قيمة الورق الذي طبع عليه، فكثير من هؤلاء المشاهير قد ينتجون في العام كتابين أو ثلاثة وأحياناً أكثر من ذلك، الأمر الذي لا يمكن أن يتوافق أبداً مع ما يعرف عن انشغالهم الدائم بنشاطاتهم الدعوية والتدريبية والإعلامية، والسري في ذلك، في الغالب، هو أن هذه الكتب ليست سوى مواد صوتية مسجلة تم تحويلها إلى كتب على يد أناس تم استئجارهم لأداء المهمة، ولا مشكلة في هذا كما ذكرت، طالما أن المادة قد أعيد إنتاجها بشكل جيد ومتقن وتحويلها من كلام مسموع إلى كلام مكتوب يصلح للقراءة على هيئة كتب، لكن المزعج أن بعض هؤلاء الأجراء لا يكلف نفسه سوى طباعة ما سمعه كما هو، وقد لا يكون فهم أصلاً ما سمعه في الأشرطة ليأتي المطبوع ركيكاً هزلياً مقطوع الأوصال مليئاً بالأخطاء.

يأتي الكتاب من هذه الكتب حاملاً على صدره اسماً، وأحياناً كثيرة صورة لداعية أو محاضر أو مدرب شهير، رنان السمعة حتى يضمن لنفسه مساحة تسويقية وانتشاراً أكيداً، في حين يعج في داخله بأفكار مهلهلة مفككة لا تعرف أولها من آخرها، ولا مبتدأها من منتهاها.

الدافع طبعاً من وراء هذا العبث، أو لنكن من الصراحة بحيث نقول هذا التحايل والتلاعب وهذا النصب الثقلي، هو الرغبة في المزيد من الكسب والاستنفاع المادي، إذ لا مشكلة عندي في أن يكتب

الراقصون تحت المطر

الإنسان كتباً بفرض أن يتكسب من ورائها مادياً فهذا حق مشروع، لكن المشكلة كل المشكلة أن يستغل انبهار الناس بهالة شهرته لتسويق مثل هذه الكتب الركيكة التي تسيء إلى عالم الكتب!

وقفة تحت المطر

هل سبق أن خُدعت باسم شخص شهير، فاشتريت كتابه لتجده ليس بالمستوى الذي توقعت؟ كيف يمكن التغلب على هذا؟

نسخ مقرصنة

ينزعج أغلب الناشرين والكتاب والمؤلفون من قيام أي أحد بنسخ كتبهم ومؤلفاتهم بطرق غير قانونية وبذلها للعامة، ويرون أن في ذلك اعتداء على حقوقهم الأدبية والمالية. السبب في ذلك أنهم يعتقدون أن من يحصل على الكتاب كنسخة إلكترونية أو منسوخة بالمجان، لن يحرص بعدها على الحصول على النسخة الأصلية المدفوعة الثمن، ولا أدري ما مدى صحة هذا الافتراض على وجه الدقة، أعني من الناحية الإحصائية على صعيد تأثير انتشار الكتب الإلكترونية غير القانونية على حركة بيع النسخ القانونية المطبوعة، لكن لعلهم مصيبون بشكل ما.

على أي حال، ومن تجربتي الشخصية باعتبار أن لي عدة إصدارات، لم يترك عليّ هذا الأمر أي تأثير سلبي، وذلك رغم أن ثلاثة من هذه الإصدارات قد تم نسخها وبذلها على الإنترنت بشكل غير رسمي!

ما لمسته شخصياً أن توافر هذه النسخ الإلكترونية، على الرغم من عدم قانونيتها، ساهم في زيادة انتشاري على مساحة جغرافية أكثر اتساعاً من تلك التي كنت سأصلها استناداً إلى النسخ المطبوعة

الراقصون تحت المطر

من كتبي فقط، وذلك لأنه مهما بلغت قوة الناشر في التوزيع والوصول إلى دول العالم العربي، يظل الإنترنت أكثر قدرة وأوسع انتشاراً.

جاءتني رسائل إيميل وعبر وسائل التواصل الاجتماعي من قراء حصلوا على نسخ إلكترونية من كتبي عبر الإنترنت، لم يكن بحال من الأحوال بإمكانهم لظروف الجغرافيا والحدود أن يحصلوا عليها كنسخ مطبوعة.

نظرتي للأمر كالتالي؛ إن الكسب المعنوي الذي أحصل عليه عبر اكتساب قراء جدد من مناطق بعيدة وثقافات متنوعة أهم عندي من المكسب المادي المباشر الذي كان سيأتيني كنسبة مالية من حقوقي في النسخة المطبوعة التي كان يحتمل أن يشتروها.

حين يظفر الكاتب باهتمام قارئ جديد فإنه يكسبه قارئاً دائماً محتملاً، وليس هناك شيء أجمل من هذا، لم أفكر يوماً بأنني قد أغتني مالياً من جراء المردود المالي الذي سأتحصل عليه من بيع كتبي، لكن اهتمامي كان مركّزاً على ما هو أهم عندي، أن أصبح كاتباً محبوباً مؤثراً يقدم للقراء شيئاً ذا قيمة وفائدة ومنتعة. لهذا فإنني أشعر بالسعادة حين أجد نسخة إلكترونية من أي من كتبي في يد أحد من القراء، لأن هذا بالنسبة إلي جسر جديد امتد بيني وبين إنسان آخر. يحتمل أن يصبح من قرائي الدائمين، وهذا أعظم المكاسب عندي. أدرك تماماً، وأتقهم بشكل عميق، كيف أن هذه الفكرة قد لا تروق لأي من الناشرين الذين تعاملت معهم، ولكنني أعترف بأنها تروق لي وتلامس مكنن الغرور في نفسي، وسأشرح لكم كيف.

إن من يقوم بعمل النسخ الإلكترونية غير القانونية في الغالب هم أفراد من عشاق القراءة وهواة الكتب، وليست جهات معتبرة، وهؤلاء الأفراد ينفقون وقتا وجهدا كبيرين في هذه العملية ولا شك، إن لم يبذلوا فوقها المال أحيانا لشراء معدات التصوير والنسخ الإلكتروني. هذا الحقيقة لا تجعلهم مبالغين إلا لتصوير ونسخ الكتب الرائجة والمطلوبة جماهيريا.

حين أجد كتبي قد نسخت وتم تصويرها وتداولها عبر الإنترنت أفرح لأن الرسالة التي تصلني حينها هي أن كتبي تجد شيئا من رواج وأن هناك من يسأل عنها.

تحياتي الشخصية الحارة لكل من يقومون بنشر الكتب الجميلة عبر الإنترنت ويبذلون الجهد والوقت لعمل ذلك، لتصل إلى أيادي من لا يستطيعون الحصول على النسخ المطبوعة، وذلك مهما قيل عن لا قانونية عملهم.

وقفة تحت المطر

هل هناك فرق بين قراءة الكتاب الورقي أو الإلكتروني؟ ولماذا؟

لكي تنام نوما هائئاً

نعرف جميعاً معنى «نوم ليلة هائئة»، ولعل أكثر من يعرف ذلك منا من الأمهات اللواتي يفقدن لذة النوم وهن يقضين ليلتهن سهراً مع طفل مريض مثلاً، لكن السؤال الذي يكثّر تداوله، كم ساعة من النوم يحتاج الإنسان البالغ لكي يحصل على كفايته من الراحة؟

على الرغم من أن العلم لم يكشف حتى الآن على وجه الدقة، لماذا ينام الإنسان، فإنه تعرف وبعمق على ما يحصل للجسم البشري عند حرمانه من النوم، وتعرف على كثير مما يحصل لأجهزته المختلفة في حالة النوم. بشكل مبسط نستطيع القول إن النوم بعيد للإنسان نشاطه الجسدي والعقلي؛ لذلك يساعده على العودة إلى العمل مرة أخرى بكفاءة عالية، ومن النظريات العلمية في هذا الصدد أن النوم يساعد على (إعادة شحن) الجهاز العصبي البشري ومعايرة الكيمياء العصبية من جديد إلى المستويات الطبيعية، كما كشفت بعض الدراسات أن الإنسان عندما يحرم من النوم يبدأ بالمعاناة من اختلال ذاكرته وقدرته على التركيز الذهني، فيواجه صعوبة في استرجاع الأسماء والكلمات، والاحتفاظ بتركيزه على الموضوع محل الاهتمام. كما يبدأ مزاجه وحالته النفسية بالاضطراب مما ينعكس سلباً على أدائه، وفي حالات الحرمان الشديد من النوم، تفترض البحوث أنه من الممكن أن يصل الأمر إلى حد الوفاة، كما أظهرت ذلك التجارب

المخبرية على الجرذان التي كانت تموت بسبب انهيار جهاز المناعة عندها، كما تبين أن كثيراً من الهرمونات، كهرمون النمو مثلاً، تنشط في الجسم أثناء النوم، ومن الأدلة على ذلك أن الأطفال الذين عانوا اضطرابات أو حرماناً من النوم يعانون في كثير من الأحيان تعثراً في النمو.

تقول الفكرة الدارجة بين الناس إن الإنسان البالغ يحتاج إلى ما مقداره ثماني ساعات من النوم، لكن هذا غير صحيح على إطلاقه، ولتوضيح الأمر يمكن طرح سؤال يقول: ما عدد الساعات التي يستيقظ بعدها الإنسان البالغ وهو في أوج نشاطه؟ وسنجد حينها أن الإجابة تختلف من شخص بالغ إلى آخر، لأن هناك من تكفيه سبع ساعات، وربما ست أو أقل، وهناك من يحتاج إلى تسع ساعات، وربما عشر أو أكثر.

لذلك تبقى مسألة عدد الساعات التي يحتاجها الإنسان البالغ من النوم مرتبطة بالعديد من العوامل كمقدار الجهد المبذول خلال ساعات النهار ومقدار الصحة الجسمية بصورة عامة وأيضاً بالطبيعة البشرية، فهناك من اعتادوا على السهر والنوم القليل وهناك من اعتادوا على النوم الطويل وعدم القدرة على السهر، وكون المرء ينتمي إلى هؤلاء أو هؤلاء لا يعني تلقائياً أنه يعاني مرضاً أو اعتلالاً.

ويشيع بين الناس كذلك أن الإنسان يحتاج إلى ساعات أطول من النوم بتقادم عمره، والحقيقة أن الإنسان لا يحتاج إلى ذلك بصورة عامة، هذا ما لم تطرأ تغيرات في صحته أو في طبيعة عمله ومقدار

المجهود الذي يبذله؛ لذلك فإن كان الإنسان يكتفي بسبع ساعات من النوم عندما كان شاباً فإنه لن يحتاج أكثر من ذلك وهو شيخ.

ومن المهم الإشارة هنا إلى أن الحصول على عدد كاف من ساعات النوم، أمر مهم للإنسان على كل المستويات سواء الجسدية أو العقلية، أو على قدراته على التواصل الاجتماعي، لأن اضطراب النوم يؤدي إلى زيادة التوتر النفسي والقلق وبالتالي إلى خلل في النشاط الاجتماعي للمرء مما قد يدخله في مشاكل في العمل أو في حياته الزوجية أو مع الناس من حوله.

في الخلاصة يمكن أن نقول إنه لا توجد قاعدة ثابتة لمسألة النوم عند الإنسان، وتبقى المسألة مرتبطة بالعديد من العوامل والمعايير الشخصية، وعليه فإن كل شخص بنفسه هو الأقدر على تحديد ما إذا كان يعاني مشكلة في النوم، وذلك من خلال تلمسه مدى نشاطه وقدرته على التركيز الذهني بعد الاستيقاظ، وغيرها من الأمور التي ذكرت أعلاه. والتجارب قد أثبتت أكثر من مرة أن كثيراً ممن يعانون الأرق المزمن يتم علاجهم بسهولة عندما توضع اليد على مكن الخلل عندهم سواء أكان جسمانياً، أو نفسياً، أو حتى اجتماعياً.



وقفة تحت المطر

هل لديك أية مشكلة في النوم؟ هل تقوم مرتاحاً من نومك؟ هل لهذا انعكاس على سائر حياتك، وانتاجيتك في عملك؟ هل سعيت لحل المشكلة؟

المدارات الذهبية للسعادة

هناك فرق جوهري بين أن تتبع السعادة من داخل الإنسان وفقاً لمنظومة أفكاره وقناعاته وأفعاله الناتجة عنها، وأن يظل ينتظرها على أمل أن تأتيه من الخارج بواسطة مخلوق آخر، كائناً من كان أو ما كان، لهذا يخطئ الواحد منا كثيراً عندما يبحث عن السعادة خارج نفسه، وبالأخص عند من لا يملك أن يعطيها له على كل حال.

عندما يربط المرء سعادته مثلاً بشخص معين أو بوظيفة محددة أو بظروف معيشية بعينها، فإنه يقيد بها بما هو خارج عن سيطرته تماماً حينئذ، ليصبح مهدداً على الدوام بزوالها، ولهذا فإن الحقيقة الراسخة التي أدركها الحكماء منذ القديم هي أن مفتاح السعادة الحقيقية بيد كل إنسان منا لو هو أدرك هذا تماماً وأحسن التصرف بمقتضاه.

وما دام الأمر كذلك، فما الذي يمنعك أن تكون سعيداً الآن؟ إن كنت ممن قيدوا سعادتهم بالظروف الخارجية أو بالآخرين فإنك أنت من حرم نفسه السعادة، ولا أحد سواك!

تفكرت كثيراً في مضامين ودلالات السعادة، ولعلي قضيت شطراً كبيراً من حياتي الماضية، ولا أزال، في هذه الرحلة التأملية، على أمل

الراقصون تحت المطر

نأستدل على الطرق والوسائل الكفيلة بأن تجعلني مصدراً لسعادة نفسي في المقام الأول وسعادة الآخرين من حولي تالياً، فتوصلت، بعدما تقلبت كثيراً، أن الأمر يدور في المدارات التالية على الجملة.

أولاً، عليك أن تكون على اتصال وثيق بخالقك العظيم سبحانه. ولا سبيل لأن يتحصل المرء على رضا الله كسبيل التقرب إليه بما فرضه عليه، ومن ظن واهماً أن السعادة كامنة في رضا الناس على حساب دينه، أغضب رب الناس وكانت سعادته باباً سريعاً لسخط الناس عليه، ومن ابتغى السعادة برضا الله فإنه سعيد لا محالة في الدنيا والآخرة، وسيجد حلاوة الإيمان ولذة الطاعة في شفاف قلبه وطيّات نفسه.

ثانياً، عليك أن تتقبل ذاتك. أحبب هذا الشخص الذي أنت هو كما هو، لأنك أكرم المخلوقات، وجعلك الخالق خليفته في الأرض، وما كان الله، عز وجل، ليعطي هذه المهمة الجليلة، خليفته في عمارة الأرض، إلا لمن هو أهل لها. كل شخص منا لديه الأدوات والقدرات اللازمة للقيام بدوره الاستخلافي المكتوب عليه، لكنه بحاجة دائماً وقبل أي شيء إلى التعلم والتدريب حتى يكون جاهزاً للعمل. من لا يدرك هذا الأمر ولا يعمل بمقتضاه، ارتضى لنفسه أن يرعى مع الهمل.

ثالثاً، تحمّل مسؤولية حياتك بكل تفاصيلها، فمن يتهرب على الدوام من تحمل المسؤولية عن إخفاقاته وفشله فيلقي باللائمة على الظروف تارة وعلى الآخرين تارة أخرى، يسلك مسلك الجبناء والمتخاذلين، أولئك الذين لا يجروؤن على مواجهة حقيقة تكاسلهم

وتقصيرهم وأخطائهم، ولا يرغبون في العمل الجاد لتغيير واقعهم
الرديء نحو الأفضل.

رابعاً، اجعل من نفسك فعل حب متواصل للآخرين وللحياة
بأسرها. حبّ الآخرين ليس خياراً يمكنك أن تتردد فيه، فمن يستغرق
في الحسد والشحناء والبغضاء طوال عمره ينتهي إلى أن يبغض نفسه
وهو لا يدري، ومن يبغض الحياة بإعراضه عن مباحها المباحة
فستصبح على سعتها ضيقة حرجة في عينيه، ولن يرى السعة والنور
ولن يعرفهما أبداً. يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: «لا يؤمن
أحدكم حتى يُحبّ لأخيه ما يُحبّ لنفسه». قاعدة سامية تلقاها النبي
عن ربه تدعونا إلى الإقبال على الحبّ من أوسع أبوابه حتى نظفر
بالإيمان الحقيقي والسعادة الحقيقية.

خامساً، تعلّم فن الاتصال بالآخرين واتقنه ومارسه. لا يمكن
للمرء أن يكون سعيداً وهو حابس لنفسه خلف الشاشات ووراء الأبواب
في اعتزال طوال الوقت، يقول الرسول الكريم: «المؤمن الذي يخالط
الناس ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالطهم ولا يصبر
على أذاهم».

عليك يا طالب السعادة أن تخالط الناس بخلق حسن ولسان
طيب، وأن تصبر على ما قد يبدر منهم من أذى، وأن تغفر لهم لأنهم
حتى تكسب قلوبهم وتستحوذ على مقاليد نفوسهم ليعلو حينئذٍ ذكرك
بينهم فتفوز بالسعادة.

سادساً، قدم المعروف للآخرين ما دمت عليه قادراً، وكلنا قادر

الراقصون تحت المطر

على فعل الخير بشكل من الأشكال، وبقدر من الأقدار. إن العطاء يجلب السرور للمعطي قبل المتلقي، وعندما يقل المرء عشرة أخيه الإنسان أو يعين أحداً على رفع نوائب الدهر أو يسد دين مكروب أو يمد يد المساعدة إلى فقير أو محتاج، فإنه في الحقيقة يشتري السعادة في الدنيا ويودع في رصيد حسناته في الآخرة. اجعل لنفسك ورداً دائماً لا ينقطع من المعروف وعمل الخير تجاه الآخرين، واجعله إن استطعت خبيئاً بينك وبين علام الغيوب.

سابعاً، انظر إلى الجانب الإيجابي في كل أمورك وكن من الشاكرين الصابرين الحامدين دوماً، حتى تكون من المشمولين بحديث الرسول الكريم: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

ارتد نظارة التفاؤل القائم على الموضوعية والحسابات الصحيحة، وابحث دائماً عن الضوء في نهاية النفق، وتذكر كم من مشكلة مرت عليك فخرجت منها بفضل الله وكن تحسبها من شدة اليأس باباً لم يخلق بمفتاح، كما قال الشاعر زين بن بيه.

احرص على النظر إلى الجانب الآخر من أي مشكلة، واستعن بالله، واستشر واستخر، وستشرق شمس الحلول أمام ناظريك. النصيحة هنا هي ألا تحاول أن تغرق نفسك في كل شاردة وواردة، بل اسمح للأشياء الصغيرة أن تمرّ بسلام ودون ضجيج، والتغافل كما قيل من سمة الكرام.

ثامناً، كن من الراضين بما قسمه الله لهم. نعم، عليك بالسعي والجد والاجتهاد كي تفوز بنصيبك من خيرات الله في الدنيا، كما قد يكون فاز بمثلها غيرك، ولكن عليك أن تتذكر دائماً أن كل شيء عند الله بمقدار ولحكمة، فإن أعطاك كثيراً فقد أعطاك لحكمة، وإن حرملك شيئاً فقد حرملك لحكمة، وأنه أعلم بحالك ومآلك، وتذكر دائماً وأبداً أن الرضا والقناعة رأسمال لا ينفد.

telegram: @mbooks90

وقفة تحت المطر

أين أنت من مدارات السعادة؟ ضع تقييماً لنفسك على كل مدار بدرجة من عشرة. هل هناك مجال لتصبح أفضل؟

ثلاثة مفاتيح للنجاح في العمل والحياة

من أهم أدوات مواجهة الحياة، تعلم قواعد إدارة الوقت، وتعلم مهارات ترتيب الأولويات والتخطيط السليم. ويضاف إلى ذلك التمكن من فنون التواصل والإقناع والتفاوض مع مختلف أنماط الشخصيات البشرية، والتدرب كذلك على التفكير الإبداعي لإيجاد الحلول لمختلف المشكلات.

إذا سمحت لنفسك بأن تتوقف عن السعي إلى تحقيق أحلامك بذريعة طول الطريق أو كثرة المشاق والعثرات أو بلوغك سن التقاعد أو عدم توافر المال الكافي أو أي شيء آخر، فلقد اتخذت واحداً من أسوأ القرارات في حياتك، وربما أسوأها على الإطلاق. لكنك، على كل حال، تملك كل الحق لتقرر لنفسك ما تريد، فكلنا مسؤول، أولاً وأخيراً، عن رسم شكل حياته وأسلوب مسيرته. لكن لتلك «النخبة» التي تملك الرغبة الحقيقية الصادقة للسعي نحو تحقيق أحلامها سأقدم ثلاثة مفاتيح تُساعد بشكل كبير على فتح الأبواب المغلقة ومواجهة المصاعب والتغلب عليها.

المفتاح الأول، الشغف. لا بد أن يمتلك الساعي إلى تحقيق حلمه، الشغف والعزيمة الصلبة والرغبة الأكيدة في النجاح، وهذا صحيح

دائماً، لأنك إن لم تمتلك مثل هذه العزيمة والإرادة فإنك سترفع الراية البيضاء وتستسلم عند أول عقبة تعترض طريقك. ولا بد أن تتذكر هنا أنك إن لم تشعر بالمتعة في ما تقوم به، فإنك سرعان ما ستتخلي عنه بسهولة، فالشيء الذي لا تحبه، لن تبذل كل ما في وسعك لأجله، ناهيك أن تضحي لأجل تحقيقه، وهذا ما ينقلني إلى المفتاح التالي.

المفتاح الثاني، استمتع بما تقوم به، فهذا هو سرُّ الأشخاص الناجحين لأنهم يستمتعون بما يقومون به، ذلك يمكنهم من المثابرة والاستمرار في العمل حتى لو تطلب منهم المزيد من الجهد والوقت؛ ولأنهم يستمتعون في أداء عملهم على الرغم من كل المشقات يمكنهم أن ينجزوا تلك الأشياء التي رآها الآخرون مستحيلة. نعم، قد لا تستمتع بكل جزئيات العمل الذي تقوم به، ولكن يمكنك دوماً أن تبدأ في تلك الأجزاء التي تلامس نفسك ووجدانك فتبدع في إنجازها لتكون حافزاً لك، ثم تقوم بعدها بأداء الأجزاء الأخرى لتنتهي منها.

لكن النقطة التي يجب التوقف عندها هنا، هي أنك عندما تجد نفسك لا تستمتع بأداء عمل ما، لا بد حينها من أن تواجه السؤال لتجيب عنه بكل صراحة: هل هذا هو العمل الذي ظننت أنني شغف به حقاً؟ هل هذا هو العمل الذي يجب أن أقوم به؟ وهل يجب علي البدء بالبحث عن عمل آخر كي أكون سعيداً؟

المفتاح الثالث، تسلح بالأدوات اللازمة للمواجهة في الحياة العملية، فهذا الأمر يمكن أن يلعب دوراً رئيساً في التفريق ما بين النجاح والفشل في تحقيق الأحلام. صحيح أن من المهم جداً أن تكون ماهراً

الراقصون تحت المطر

في العديد من القدرات التخصصية المميّزة لمجال عملك، لكن من الضروري جداً أن تمتلك معها الأدوات والمهارات الإدارية والاجتماعية اللازمة لمواجهة كل التحديات والصعوبات المحتملة في طريقك.

ومن أهم هذه الأدوات تعلم قواعد إدارة الوقت، ومهارات ترتيب الأولويات والتخطيط السليم. ويضاف إلى ذلك التمكن من فنون التواصل والإقناع والتفاوض مع مختلف أنماط الشخصيات من حولك، والتدرب كذلك على التفكير الإبداعي لإيجاد الحلول لمختلف المشكلات، والتعامل مع فرق العمل وإدارة الاجتماعات بفعالية، وغير ذلك من المهارات المشابهة.

وقفة تحت المطر

هل أنت ممن يمتلكون مفاتيح النجاح في العمل والحياة؟ كيف انعكس ذلك على سائر حياتك؟

سبعة عادات يحرص عليها الناجحون

ما يُميّز الناجحين أن لهم أساليب وعادات خاصة في الحياة، قد لا يعني ذلك أن ذات الأسلوب صالح في قالب واحد للجميع، ولكن المقصود أن وجود حالة من النظام الإيجابي هو ما يميز هؤلاء، وهو ما يجب أن يفعله كل شخص راغب في التميز والنجاح.

العادات الحسنة تصنع النجاح، والعادات السيئة تقود إلى الفشل، فإذا أردت بناء شخص يمكنك الاعتماد عليه، فعلمه عادات إيجابية يمكن أن تُشكل شخصيته في المستقبل، وأكثر الأشخاص أهمية في الدنيا بالنسبة إليك يجب أن يكون أنت.

فما العادات التي يفعلها كثير من الناجحين حول العالم، والتي يمكنك أن تتعلمها لتحسين أسلوب حياتك؟

سأقدم في السطور التالية سبع عادات أثبتت نجاحها وتأثيرها القوي في صنع شخصية متوازنة وناجحة.

أولاً، الاستيقاظ باكراً. إذا كانت حياتك قصيرة على كوكب الأرض، فمن الأحرى أن تستفيد منها بأقصى درجة ممكنة، والاستيقاظ الباكر من بعد نوم ليلة هائلة يجعلك أكثر استعداداً ونشاطاً لإنجاز أفضل أعمالك، كما أنه يُعطيك فرصة ثمينة للظفر

الراقصون تحت المطر

بالنجاح قبل تزايد صخب الحياة والملهيات من حولك. ثانياً، التأمل. الصباح الباكر فرصة رائعة للتأمل وتخيل الأشياء التي ترغب في تحقيقها في حياتك، وتود إنجازها في يومك، تخيل مثل هذه الصورة سيجعلك مستعداً عقلياً لهذا العمل، كما سيساعدك بدون شك على اكتساب طاقة ذهنية تساعدك على التركيز على الأشياء التي تريدها. صلاة الصبح فرصة مثالية للخشوع والتأمل وطلب معونة الله، خاصة في الدقائق القليلة في فترات ما قبل الصلاة أو بعدها، في الصباح وغيره، حيث استشعار عون الله وصحبته.

ثالثاً، القراءة اليومية. العقل الفارغ لن يقودك إلى أي حياة مميزة، فاحرص على تدريب عقلك يومياً من خلال قراءة الكتب والمواد الجيدة، فهذا ما يفعله الأشخاص الناجحون لأنهم يدركون أهمية التعلم المستمر، وكذلك لأن فعل القراءة يجد ذاته يجعل العقل أكثر حضوراً ونشاطاً.

رابعاً، التمارين الرياضية. فالمقولة الشهيرة تقول: العقل السليم في الجسم السليم، ولا أطلب منك هنا أن تنهمك في نشاط رياضي عنيف منذ الصباح، ولكن بعض الحركة الحيوية، كالنزول والصعود عبر السلالم والمشي لمسافات معقولة، كل ذلك سيكون مفيداً جداً، وسيجعلك تشعر بالنشاط طوال اليوم.

خامساً، وجبة الإفطار. يخرج الكثيرون إلى أعمالهم مسرعين متجاهلين تناول وجبة الفطور، وفي زحمة الأعمال سرعان ما يشعرون بالجوع، وهذا تصرف خاطئ ولا يعتبر سلوكاً صحيحاً سليماً لأن وجبة

الإفطار هي الوجبة الأهم، والكافيين (القهوة والشاي) وحده لا يكفي لإطلاق شرارة نشاطك اليومي، فاحرص دوماً على تناول وجبة فطور صحية تُعينك على يوم عمل شاق.

سادساً، التخطيط الجيد. عندما تُخطط فأنت تُخطط للنجاح، لأن من لا يخطط فقد خطط في الحقيقة للفشل، ضع الأهداف التي تريد تحقيقها على ورقة كبيرة تكون أمامك دائماً، وأخرج منها خطوطاً جانبية لتوضيح الطريقة التي ستُنفذ بها هذه الأهداف، والموارد التي ستحتاجها، والمدة الزمنية لكل هدف.

سابعاً، أداء المهمات الأهم أولاً. عندما تباشر يومك بمواجهة الأعمال الأهم أولاً، فلا شك أنك ستشعر بقيمة ما قمت به، وسيُشجعك هذا على بذل وإنجاز المزيد من الأعمال. تستطيع أن تفعل ذلك من خلال إعداد قائمة أعمال تُحدد من خلالها المهام التي عليك فعلها بطريقة الأهم أولاً، ثم المهم ثم التخلص من كل ما هو غير مهم.

إن حرصك على الالتزام بهذه الممارسات يضمن لك الحصول على أيام رائعة مليئة بالطاقة والحيوية والإنجاز والنجاح.

وقفة تحت المطر

ما موقعك من هذه العادات السبع التي يحرص عليها الناجحون؟ هل تمارسها، أو بعضها منها، أو لا شيء على الإطلاق؟ هل تعتقد أنها مفيدة؟

خمسة أخطاء لا يقتربها الناجحون

لم يصل الناجحون إلى القمة إلا بعدما بذلوا أقصى ما لديهم، وملكوا أفضل السبل، ودرّبوا أنفسهم على النهوض مجدداً بعد كل عثرة خلال صعودهم نحو قمة النجاح. لقد كان بإمكانهم أن ينسحبوا ويفادروا طريق التحديات الذي يسيرون فيه، قانعين بالقليل كما يفعل سائر الناس، ولكنهم لم يفعلوا، بل أصرّوا على الاستمرار والمثابرة. وحتى يستمر الناجحون في مسيرتهم هذه تعلموا أيضاً كيف يتجنبون الأخطاء التي يقع فيها الناس عادة، ومنها الخمسة التالية:

أولاً، الناجحون لا يسقطون أبداً في دوامة الأسى والحسرة على أوضاعهم. هم يدركون تماماً أنه ليس عيباً أن يكون المرء من أسرة فقيرة، لكن العيب هو أن يقبل بهذا الفقر إذا كان بيده أن يصبح في حال أفضل، ويدركون أنه من المحتمل أن يأتي المرء من مستوى معيشي أو اجتماعي بسيط، ولكنه يتحمل خطأ أن يظل كذلك ولا يسعى للنهوض.

ثانياً، الناجحون لا يترددون في صنع التغيير. هم يعلمون يقيناً أن الاستمرار في عمل الأشياء بذات الطريقة لن يُغيّر من حياتهم إلى الأفضل، ولذلك لا يترددون في تطوير وتغيير أفكارهم وأعمالهم حتى

لو لم يرض عن ذلك البعض ممن حولهم. وأنت كذلك يجب أن تفعل مثلهم، فهذه حياتك وأنت مسؤولٌ عنها، ولن يفيدك الخجل والقلق من الناس إلا بأن يجعلك أكثر تعاسة. الناجحون لا يخجلون أبداً من تغيير مسارهم إلى الطريق الذي يرون أنه الأفضل.

ثالثاً، الناجحون لا يكثرثون كثيراً لإرضاء الآخرين. إنهم يرددون أن رضا الناس غاية لا تدرك، والكثير من الناس يسقطون في الفخ فيحاولون إرضاء الجميع. عليك فقط أن تسعى نحو إرضاء نظامك الديني والأخلاقي وما تؤمن بأن فعله صواب، وعندها ستقدم وستنجح. السعي لإرضاء كل الناس لن يجلب لك إلا الإزعاج الذي أنت في غنى عنه، ولا أظنك تريد لحياتك. لا تهتم لكل كلمة يقولها الناس فيك، وامض في رحلتك ولا تلتفت نحوهم.

رابعاً، الناجحون لا يخافون السير في طريق المغامرة. البقاء في دائرة الراحة (Comfort Zone) لن يوصلك إلى شيء، والذهب لا يجده الباحثون ملقى على قارعة الطريق بل مدفوناً في أعماق المناجم البعيدة. لا بد من شيء من المغامرة، لأنه إن لم تكن رحلة النجاح مغامرة فماذا ستكون إذاً. عليك أن تواجه ما تخشاه لتكسر عقدة الخوف من المواجهة بداخلك. افعل ما لم يفعله أحد لتحصل على ما لم يحصل عليه أحد. ولكن لا بد من التفريق بين المغامرة الذكية المحسوبة العواقب، وبين التهور والطيش غير المحسوب العواقب بتاتاً.

خامساً، الناجحون لا يتعلقون بأهداب الماضي. ما جرى في الماضي ليس سوى درس وعبرة يمكنك أن تتفكر فيهما وتتعلم منهما،

الراقصون تحت المطر

لكن إياك أن تطيل المكوث هناك فتعلق. أنت إنسان اليوم واللحظة الآنية
التي بين يديك، فلا تُضيّعها في التفكير فيما لا تملكه. أقوى أدواتك هو
ما بين يديك الآن، استفد منها لتحريك حاضرك إلى الأمام وتغيير
مستقبلك. هذا ما يفعله الناجحون!

وقفة تحت المطر

هل سبق أن وقعت في شيء من هذه الأخطاء؟ كيف خرجت منها
بعد ذلك؟ وماذا تعلمت؟



للمزيد من الكتب الحصرية:
telegram: @mbooks90

إن الشباب شباب الروح، فمن شاخت روحه فلن ينفعه صغر سنه، ومن ظلت روحه فتية شابة وقادة، فسيقهر الشيب والتجاعيد وسيظل نشيطاً رائع المزاج عذب النفس حتى آخر لحظة من لحظات حياته.

سأستمر ممسكاً يد الحياة، تلك الشابة الفتية دوماً، مهما بدا لي أنها تستطيق مد أيديها لمن هم أصغر سنًا، فهي ليست كذلك أبدًا. إن الحياة عروس تمسك يد من يمسك يدها.

عندما تتكالب عليك الضغوط وتعتريك الهموم فلا تسمح للدنيا أن تراك مهزومًا، بل تألق وارْتِدْ أجمل ابتسامة، وثق برحمة الله، وأخرج عليها!

يجب ألا يغيب عن أذهاننا أبدًا أن كثيرًا من البشر من حولنا هم كالقدور المغلقة التي تغلي بما فيها من أفكار ومشاعر وإحساسات. قدور مغلقة تشتعل بنفسها طوال الوقت في انتظار لحظة للتنفيس، وكلما تأخرت تلك اللحظة زاد غليانها لتصير أقرب للانفجار.

ليتنا ندرك ذلك فننصت أكثر لمن نحب ومن يهمننا أمرهم، ننصت لهم ونعطيههم فرصة للتعبير حتى نشعرهم بتقديرنا لهم، وإدراكنا العميق لأهمية وجودهم في حياتنا.



Madarek
Madarek Publishing House



مدارك
دار النشر

