

الفصل الأول

تفعيل وقت الفراغ ليكون وقتاً للإبداع

هل تعلم :

✓ أن المسيح بقي أربعين يوماً في الصحراء قبل ظهوره على
الملا ليكون وحيداً مع الرب؛ استعداداً لأداء رسالته بشكل خلاق.
✓ وأن فيثاغورث لم يكلم أحداً خلال السنوات الأخيرة من
حياته، بل رسم فجأة أثناء إحدى نوبات حدسه الفجائية

بعض الخطوط في الرمل اخترع بها المثلث قائم الزاوية؟

✓ وأن فاسيلي كاندينسكي وهو واحد من أعظم الرسامين في
القرن العشرين كان يعتزل بصورة منتظمة في مكان مقفر بعيد
في مروج الدانوب ولا يفعل شيئاً سوى صيد السمك بالصنارة
وذلك من أجل أن يستلهم موضوعاً لصورة واحدة؟

✓ وأن جمعيات الأديرة لم تكن قديماً تقيم كنائسها وأماكن
التأمل إلا في أماكن خاصة، كانوا يعتقدون أنها توحى
إليهم بالإلهام؟

✓ وأن أرتورو توسكانيني الذي ربما يكون أعظم قائد أوركسترا
في كل العصور كان يلجأ كل عام لمدة أربعة أشهر كاملة إلى قرية
جبلية صغيرة في جزيرة مايوركا. لكي- كما يقول- ينصت إلى
«نغمه الداخلي».

✓ وأن رائد صناعة السيارة، الرجل الأسطورة «رودولف ديزل»،

حدق لمدة أسبوعين في الفراغ قبل أن يخترع القاطرة (عام ١٨٩٢) التي جعلها تسير بواسطة الهواء الساخن المكتشف؟

✓ وأن السير إسحاق نيوتن، الذي ربما كان أعظم علماء الفيزياء في العصر الحاضر، قد اكتشف نظرية الألوان الطيفية بينما كان يتمشى بكل راحته في سوق سنوية في مدينة لنكولن شاير، وأدرك فجأة أن شعاعاً شمسياً انكسر في كتلة زجاجية؟ هل أنت في عداد أولئك الذين يعتقدون أن الحاجة الإنسانية الأساسية إلى الاسترخاء يمكن القيام بها بمجرد الجلوس أمام جهاز التلفزيون مرفوع الرجلين بعد انقضاء وقت العمل اليومي وتناول بعض حبات الفستق؟ إن كان ذلك أتمنى لك أن تكون سعيداً بوجهة النظر هذه.

لكن إذا ما عزمتم حقاً على أن تفعل شيئاً من أجلك، وأن تجعل حياتك اليومية أكثر يسراً وسهولة، عند ذلك تكون قد قمت بخطوة هامة نحو حياة ملؤها الفرح. فالتغيير يبدأ - كما هو معروف - في الذهن، ربما سبق لك أن سمعت عن تاي شي و NLP والتتويم المغناطيسي و Qigong Mind Mapping، أو (التعلم الإبداعي من خلال برامج الكمبيوتر) وعلاج التنفس، والعلاج بالحركة وغير ذلك من وسائل مكافحة الإجهاد.

لا تخف - لأن كتابنا لا يتطرق إلى مثل ذلك. فأنا أميل إلى اتخاذ موقف انتقادي حيال هذه الطرق؛ لأنها حسب قناعتي الراسخة لا تساعد أبداً بالقدر الذي يدعي فيه المدافعون عنها، بل إنها تزيد من أعراض الإجهاد والقلق الداخلي، لماذا الأمر هكذا؟ بمنتهى

البساطة: إن الاسترخاء هنا ليس تاماً (حتى ولو أن ذلك يقال على الغالب) بل يتم التوصل إليه بشكل مصطنع من خلال طرق شكلية. ورغم إمكانية الكشف عن بعض الإبداع من خلال هذه الطرق، ولكن اكتساب هذه التقنيات يستهلك أولاً وقبل كل شيء الطاقة والوقت والتركيز.

اصنع شيئاً من لا شيء:

تؤدي العطالة المبدعة وظيفتها أساساً في غاية البساطة. فما من أحد يضطر لتعلم ذلك في دورات معقدة؛ لأنها من حيث المبدأ موجودة لدى كل شخص منذ المهد. أحياناً يمكن للتكاسل البسيط أن يجلب الاسترخاء المنشود للنفس، وأن يخلق أفكاراً مثيرة. لكن يمكن للمرء أيضاً أن يرفع قليلاً من شأن هذا التكاسل، وذلك بالخيال.

ما من أحد مضطر للرحيل إلى إحدى الجزر اليونانية، أو للتماس أحد المعلمين الهندوس في الهند، أو للانضمام إلى إحدى حركات الرحمة؛ لأن ذلك متيسر بكل بساطة، في كل زمان ومكان، الآن وفي الحال. ولكل واحد منا، وذلك بمساعدة تلك القوة الخلاقة الكامنة في كل واحد منا.

سلفاً نقول: ليس المطلوب منك مطلقاً أن تصبح فناناً. لكن إذا ما أردت، لفترة قد تطول أو تقصر، أن تكون فناناً يمسك بخيوط حياته بشكل أفضل في يديه، فإن ذلك سيكون بلا شك كسباً. وسوف ترى أيضاً أن الأمر لن يختلف عنه تقريباً عندما

تدع طاقتك الإبداعية تطلق ذبذباتها بالشكل الصحيح؛ لأنه ما إن نعايش شيئاً في الخيال، نستمتع به أو نعانیه، حتى يقودنا ذلك بصورة حتمية لأن تكون نظرتنا إلى الواقع مستقبلاً أقرب إلى مجرد ملاحظة نواح تبدو أول الأمر رائعة وقابلة للتحقيق تم التفاعل معها. فإذا ما دخلت مثلاً أرضاً خيالية يمكن أن تصبح نزهة بسيطة في الغابة، مقرونة بالخيال، حدثاً مهماً.

إن إدراكي وقوة التصور عندي تصبحان أكثر حدة وإثارة. فالخيال والإبداع على علاقة وثيقة مع بعضهما. وأخيراً فإن الإبداع ليس إلا خيالاً تحول إلى حقيقة. ويمكن للخيال أن ينشط على مستويات زمانية عدة: فالماضي والحاضر والمستقبل يمكن أن تعاش بشكل رائع ومتعدد التشكيل. أن يكون عندك خيال لا يعني بالضرورة أن تتبكر شيئاً، بل أن تصنع من الأشياء شيئاً.

تشبع بالدوافع والأفكار:

«كل إنسان هو فيلسوف» هكذا كانت قناعة أفلاطون الذي ربما كان أكثر فلاسفة اليونان عبقرية. فقد انطلق من فكرة أن الواقع الذي نعيشه من حولنا ليس هو الحقيقي، بل الأفكار فقط. منها علينا أن نخلق الحقيقة؛ لأنها ليست سوى صورة طبق الأصل عن أفكارنا. هذا ما ذهب إليه أفلاطون.

بالنسبة لمعظم معاصريهم الذين كانوا يكدهون، كان الفلاسفة اليونانيون عبارة عن (ماجنيين) لا يقومون بأي عمل، ويعيشون على حساب الآخرين. فمن النظرة الأولى نرى أنهم لم

يقدموا على الإطلاق شيئاً في المجتمع. لكنهم كانوا (ماجنين) مبدعين. وإذا ما دققنا النظر نرى في ذلك فرقاً كبيراً، لأنهم كانوا يطلقون أفكاراً رائعة، طالما أدهشت بالفعل مواطنيهم الذين يعيشون بينهم. فمن خلال عطالتهم المبدعة خلقوا الروائع الخالدة التي عاشت على مر القرون، والتي ما تزال الإنسانية ترفعهم على أكفها نتيجة هذه الروائع.

ليس اعتباراً أن يكون تاريخ الفن والعلوم مليئاً بالأمثلة على أن الفن الحقيقي والأفكار العظيمة لم تكن يوماً لتظهر تحت الإجهاد وضغط الوقت، بل كانت دائماً نتاجاً لأوقات الفراغ، في ساعة هدوء وراحة نفس.

ما هي العبر التي نستخلصها من ذلك؟ عندما نحسن من دوافعنا ونريد أن نبتكر أفكاراً جديدة، تدخل لوناً جديداً على حياتنا، فليس لنا إلا أن (نترجل) بين حين وآخر، عندها ننضح بالأفكار ونكتسح محيطنا بالتأكيد، من خلال الذبذبة الإيجابية التي تصدر عنا.

تحسين العلاقات الإنسانية:

لكن الشيء الأهم هو أن التخيل والإبداع هما مبعث فرحة عارمة. فالعطالة المبدعة تخلق المزاج الحسن، كما سنرى لاحقاً. إنني على قناعة راسخة بأن الكثير من الأدوية مرتفعة الثمن، المضادة للاكتئاب، ستصبح لا لزوم لها عندما (يصف) الأطباء النفسانيون لمرضاهم العطالة المبدعة بين الحين والآخر؛ لأن ذلك،

حسب رأيي، هو أفضل وسيلة لمعالجة اعتلال المزاج وتقلباته وحالات الاكتئاب؛ لأنه لا يغطي الأعراض، بل يزيل أسبابها بأهون السبل. وقبل كل شيء تسهم العطالة المبدعة إلى أقصى الحدود في إعادة الانسجام إلى العلاقات المتوترة بين الناس. فمن يمارس العطالة المبدعة وينسجم مع نفسه يكون بشكل منطقي أقل ميلاً نحو السلوك العدواني. ولكن إذا ما ووجه باعتداءات بالرغم من ذلك فإنه يخنقها - غالباً من خلال إشعاعه الإيجابي - في بدايتها. وأكثر ما يظهر ذلك عند الأطفال: فالأطفال الذين لا يتوفر لهم سوى القليل من الوقت للعب الحر، أو لا يجدون شريكاً في اللعب، يكونون غالباً عدوانيين وأكثر استعداداً للإثارة. وبالعكس، فإن الأطفال الذين يلعبون كثيراً مع بعضهم ومع الآخرين، يكونون مسالمين ومتوازنين. فلماذا لا ينطبق هذا الشيء على البالغين كما ينطبق على الأطفال؟ أخيراً فإن الكبار في أعماق قلوبهم ليسوا سوى أطفالاً كباراً.

مساعدة لعلاج الاضطرابات العقلية والانفعالية Psychosomatics

ما الذي يجعل الإنسان مريضاً؟ إن معظم الاضطرابات العقلية والعاطفية (سيكوسوماتيك) هي رد فعل على الإرهاق الجسدي، وعلى الضغط النفسي، وبالتالي على فقدان التوازن الجسدي - الروحي. بعبارة أخرى: يمرض الناس نتيجة المخاوف والهموم، نتيجة العلاقات المضطربة والقسر الجماعي والتماثل، من خلال إيقاع حياة يشذ عن التوازن، وقبل كل شيء من خلال

عدم التمتع بحاجات معينة، مثل اللعب والراحة والتأوب الخلاق. لم يخلق الإنسان للحزن، بل للفرح. فحالات معينة مثل النزاع والخيبة والغضب والخوف تسبب له اضطرابات غير محمودة. وهذه بدورها تؤثر على إفراز المعدة وعلى ضغط الدم وغير ذلك. لكن يجب التنويه قبل كل شيء بأن ما يسبب المرض ليست هي الحالة التي تثقل الكاهل نفسها، بل الأسلوب الذي يكون عليه رد فعل الإنسان المعني على ذلك. فالشخص الذي يكون نفسياً معتاداً على الخشونة، أي لا يمتلك شعوراً إيجابياً بقيمته الذاتية، يميل إلى تحمل الغضب، وبالتالي يفرز، نتيجة هذا التقلص العصبي الناتج (تضيّق أوعية)، مزيداً من العصارة المعوية، وبالتالي يصبح فريسة سهلة للمرض، والأدوية ليست مساعدة حقيقية له. حيث لا يبدو عليه أي ضرر عضوي.

هنا يمكن للعطالة المبدعة أن تسهم إسهاماً حاسماً في خلق نوعية حياة أفضل؛ لأنها تخلق حصانة ضد ردود الفعل الاضطرابية المؤذية. فالعطالة المبدعة تعني التنوع السهل- فهو يشبع الحاجة إلى التكاسل المضعم بالخيالية ويخلق تلك المراحل الهامة من الاسترخاء التي يمكن فيها للروح أن تستريح وتستمد الطاقة. فلا مجال هنا للاعتداءات المؤذية؛ لأن التنفيس عنها يأتي إبداعياً، ولا يعد هناك مجال للمزاج السيئ أو للاضطرابات المؤذية إلى الاكتئاب، على الإطلاق.

فالعطالة الخلاقة هي بالتالي الوسيلة الأفضل، والأقل تكلفة، والأكثر طبيعية لمعالجة الآلام النفسية والعقلية؛ لأنها تعيد

الإنسان ببساطة إلا ما هو عليه، أو ما يجب أن يكون عليه، أو ما يرغب أن يكون عليه.

ما الذي يجعل العطالة المبدعة فعالة؟

عندما تمارس العطالة المبدعة بانتظام، كما هو وارد في هذا الكتاب، فسوف تلحظ، عاجلاً أم آجلاً، التغييرات الإيجابية التالية عليك:

✓ إن حياتك الانفعالية والاجتماعية والروحية والفنية سوف تبدأ بالتشكل من جديد. وسوف تنفتح أمامك مجالات واهتمامات وأفكار جديدة والتزام جديد.

✓ ستصبح كرامتك الشخصية أقل ارتباطاً بالاعتراف من قبل الآخرين. كما أن شعورك بتحقيق الذات سيصبح أكثر ثباتاً وأقل تعرضاً للمرض. إنك تخلق علاقة مرنة مع النجاح والاعتراف، إنك تطمح إلى كليهما لكنك لن تصبح عبداً لهما.

✓ ستصبح أقل حساسية تجاه الانتقاد (غير المحق) الموجه إلى شخصك أو إلى أدواتك.

✓ تتحسن قدرتك على المنازلة، ولن تتولد لديك صراعات لا لزوم لها، ويمكنك في الوقت نفسه حل الصراعات التي لا بد منها بسهولة أكثر.

✓ تصبح أقدر على الروية والاسترخاء الهادف. يمكنك أن تخلو إلى نفسك لساعات طويلة؛ لأن الملل أصبح الآن غريباً عنك.

✓ إنك قادر على التمتع بالمسرات وعلى أخذ حالات الفشل بقليل من الجدية.

اختبار عملي: ما مدى كونك مبدعاً؟

عندما ادعى بعض فلاسفة الثقافة في مطلع القرن التاسع عشر بأن الإنسان بطبيعته هو كائن لالعاب، اعتبرهم الناس ببساطة معتوهين. وبدلاً من ذلك اتبعت النظرية الداروينية الاجتماعية التي تقول بأن الإنسان خلق فقط ليكون مكرساً للصراع من أجل البقاء.

برأيي أن فلسفة الثقافة قد أصابت كبد الحقيقة؛ فاللعب، من حيث النظرة الوجودية، يعد من طبيعة الإنسان. فلا يجب أن يقتصر اللعب على الأطفال؛ لأن لدى الكبار أيضاً حاجة كبيرة إلى اللعب، يجب إشباعها.

ما من شك مطلقاً بأنك مبدع؛ لأن كل إنسان هو أيضاً مبدع (لكن إلى درجة معينة). ولكن السؤال هو: ما مدى كون حياتنا اليومية محكومة بالإبداع؟ هل تقوم بتدريب مخيلتك تدريجياً هادفاً، أم تدع نفسك مساقاً للأقدار، وبالتالي تقوم بدفن دوافع خلاقته؟

قبل أن تغفو بقليل قم باستعراض أحداث اليوم مرة أخرى:

١- هل تستعرض أحداث اليوم الذي مر عليك مرة أخرى قبل أن

تغفو بقليل؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

- ٢- هل تجود على نفسك أحياناً ببعض أحلام اليقظة وتفسح لها بعض الزمان والمكان؟
- أ . نعم.
ب . أحياناً.
ت . لا.
- ٣- هل جربت أن تكتب قصة أو قصيدة أو أن تؤلف لحناً موسيقياً؟
- أ . نعم.
ب . أحياناً.
ت . لا.
- ٤- هل خطر لك مرة وبصورة في منتهى العفوية أن تجرب وصفة طبخ غير عادية؟
- أ . نعم.
ب . أحياناً.
ت . لا.
- ٥- هل تعتقد أنك ستصيب قدراً أكبر من النجاح، لو كان باستطاعتك أن تحل مشاكل معينة بشكل أفضل؟
- أ . نعم.
ب . أحياناً.
ت . لا.

٦- هل تعد الأشكال والألوان أمراً هاماً بالنسبة لك؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

٧- هل تقوم بعد انتهاء يوم عملك أو في نهاية الأسبوع، مرتين على الأقل أسبوعياً، بعمل ما (ما عدا التنظيف والأكل ومشاهدة برامج التلفزيون)؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

٨- هل تستطيع عند قراءة أو سماع القصص والروايات أن تتصور أشخاصها ومسرح أحداثها جيداً؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

٩- هل تقوم غالباً بأشياء دون أي هدف، أي دون أن يكون لك في ذلك أي مآرب محدد؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

١٠- هل لديك رؤيا مستقبلية حول الصورة التي قد يبدو فيها

العالم بعد ٥٠ أو ١٠٠ عام؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

١١- لنفترض بأنه عليك أن تتولى القيام بمهمة في حياتك

المهنية، لم يسبق لك أن قمت بها. فهل تكون مضطرباً؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

١٢- هل تكتشف بسهولة خدعاً بصرية في محيطك: مثلاً أشياء

تبدو أكبر أو أصغر مما هي عليه بالفعل؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

١٣- هل تخترع أحياناً كلمات أو ألعاباً أو أسماء جديدة؟

أ . نعم.

ب . أحياناً.

ت . لا.

تقويم : كلما زاد عدد الـ «نعم» في إجاباتك كانت معاشتك لحياتك اليومية مبدعة. وإذا ما كثر عدد الـ «أحياناً» أو «لا» فإن ذلك يعني أن الوقت قد حان لتزيد من تدريب إبداعك. وهذا ما سيكون له - دون شك- تأثيره الإيجابي على جميع مجالات الحياة اليومية.

أفكارك الخاصة :

