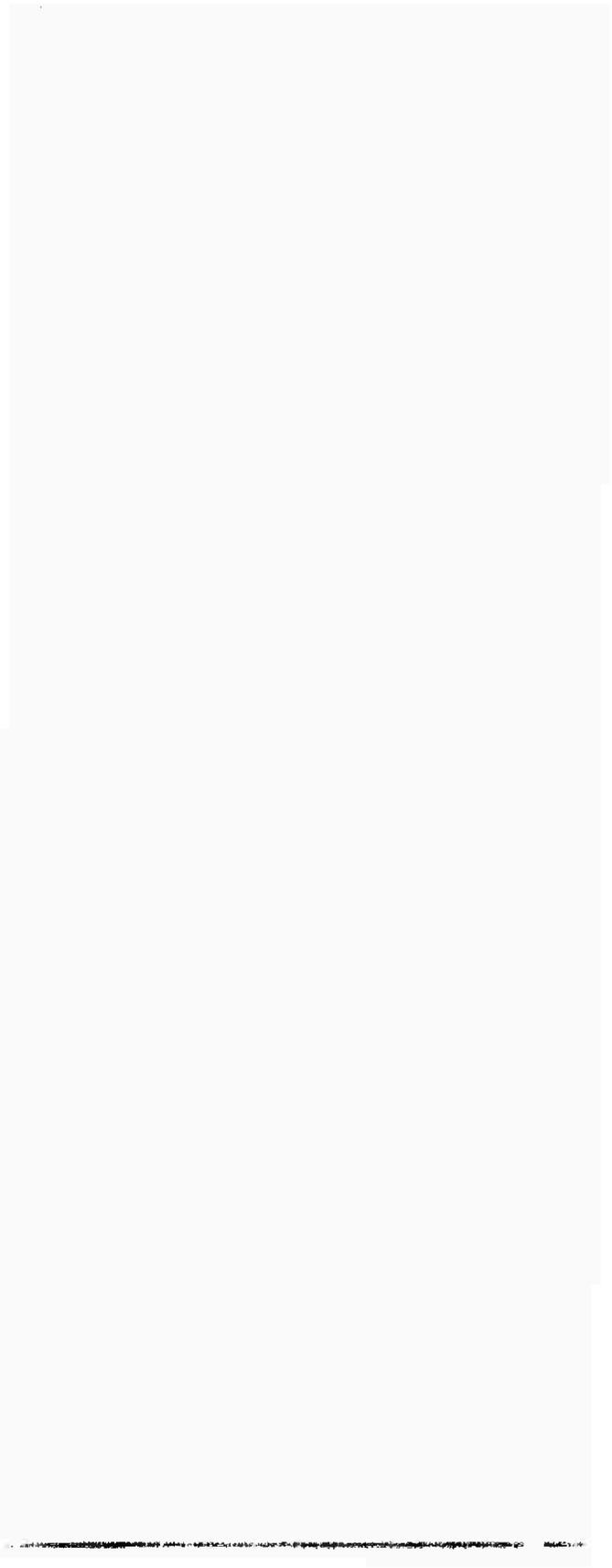


مساعداا اومفة سرفعة
للشطاأفن المبءعفن



إن الشطح الإبداعي عملية يمكن اكتسابها وما إن يتعلق بها، بعد فترة من التدريب لأي شطاح مبدع مبتديء حتى تسري فيه مسرى الدم وإلى أن ينضبط هذا الوضع الشطحي أوتوماتي التطور ويتوطن في نفسك تستطيع أن تساعد نفسك على الجديد ببعض الحيل الصغيرة كل يوم كي تكسر الروتين وتجعل نفسك في حالة حركة.

قم قبل ذهابك إلى النوم بوضع بطاقة بريدية جميلة أو صورة أو قول مضحك على السرير أو قم بلصقهم جميعاً على مرآة حمامك وبذلك يمكنك أن تدخل على نفسك نوعاً من اليهجة ويكون هذا هو أول شيء تفعله بعد أن تستيقظ من النوم ولتبدأ يومك وأنت في حالة مزاجية جيدة. يبدو الأمر بسيطاً إلا أنه شديد الفعالية، عميق الأثر ويساعدك على أن تبدأ يومك بدون أية هموم.

خبز بالمري مرة أخرى؟ كل صباح خبز بالمري؟ حتى الشخص الذي ليس لديه وقت ولا يكون مبدعاً في المعتاد بالشكل الذي يريه في الصباح، يمكنه إحداث تغيير في حياته في هذا الموقف. فلتتناول الخبز وحده دون المري أو المري بدون خبز، وتواظب على هذا حتى تخطر ببالك على الأقل فكرة أفضل فيما بعد. فالذي يستطيع بالفعل أن يكسر الروتين في الصباح فإنه سيواجه قدراً أقل من المصاعب على مدار اليوم. فلتقتصر، على مدار يوم واحد، على تناول تلك المأكولات والوجبات زرقاء اللون أو الحمراء أو الصفراء، وبالطبع فإن لائحة المأكولات بألوانها المتعددة تكفي لمدة أسبوع وزيادة. وفي الأسبوع التالي تناول فقط المأكولات التي تبدأ بالحرف م أو س أو ك مثل كعكة الفراولة. وهكذا توفر لك الحروف الأبجدية الثمانية والعشرون إمكانات متنوعة تخدم هذا الغرض.

إذا كنت ممن يقعون تحت أعباء العمل اليومي عند الاستيقاظ في صباح كل يوم، لأن عليهم حلب أبقارهم فأنصحك أن تقوم بذلك دون إرجاء. أما إذا كنت ممن تقتضي ظروف عملهم الذهاب إلى المكتب في وقت محدد، فلتستيقظ نصف ساعة مبكراً عن المعتاد وتستغلها في القراءة. على سبيل المثال قراءة جريدة بإصدار اليوم أو

الأمس أو الأسبوع الماضي أو قراءة إحدى المجلات الدورية أو مجلات الكوميكس¹ أو صفحتين من أي كتاب. نصف ساعة كل يوم تعني ثلاث ساعات ونصف في الأسبوع ومن 14 إلى 15.5 ساعة في الشهر، أي 182.5 ساعة في العام من المعلومات والإلهامات الجديدة.

فلتنتهج لفترة معينة سلوكاً يتناقض تماماً مع كل التصرفات التي تقوم بها في الأحوال العادية. فمن هو معتاد على الذهاب إلى المسرح فقط، فليذهب إلى السينما. ومن اعتاد على تناول الطعام الوطني الخالص يمكنه حجز طاولة في المطعم الياباني وتناول وجبة من السمك النيئ. هل تقرأ فقط مجلات "شتيرن" أو "شبيجل" أو "بريجيته" أو "فرويندين"²؟ فلتتح لنفسك فرصة الاطلاع على مجلات أخرى، وفرصة الاندهاش من كل هذا الكم المتاح من المجلات الشيقة. اسأل في كشك الجرائد بشكل محدد عن أكثر العناوين إثارة مثل عناوين المجلات المتخصصة، على سبيل المثال "دير بريفماركين فرويند" (صديق طوايع البريد)³، أو "بسوشوليجي هويته" (علم النفس اليوم)⁴، أو مجلة "كراوت أوندر روبين" (العشب واللفت)⁵ الخاصة بشئون الحدائق. لا توجد تقريباً أية هواية أو أي نشاط أو مجال متخصص إلا وله المجلة المناسبة له التي تهتم بشئونه. وكذلك فإن أحداً لا يكبر أبداً على قراءة مجلات "ميكي ماوس" أو المجلات الشبابية مهما تقدم به العمر. فالبدء دائماً واحد في كل هذه الحالات: تحرك دون تحامل أو تحيز نحو الجديد ولتدركه بكل حواسك بعناية واهتمام ثم اصنع الروابط والتجميعات والتوليفات كما يترأى لك. مثال على ذلك: يوجد في مجلة "كراوت أوندر روبين" إرشاد يوضح كيفية إقامة حوض ذي جدران مرتفعة لزراعة الخس لحمايته من الحلزونات. ربما يستطيع المرء أن يستنبط أفكاراً مناظرة يوظفها لصالح التخطيط لإقامة جناح معرض يجتذب فقط ضيوفاً من الفئة الخاصة المرغوبة ويحول بفعالية دون دخول الآخرين فيه.

إذا كنت حتى الآن تسلك نفس الطريق كل يوم وأنت ذاهب إلى عملك أو إلى التسوق، فلتبحث لنفسك عن طريق آخر اعتبار من الغد واستمر على هذا النحو كل يوم. ومن الأفضل أن تستغن عن الخرائط. ما عليك إلا أن تطلق بسيارتك أو على قدميك صباح كل يوم متجلباً بالإقدام والتشويق. تاركاً نفسك لمفاجآت الطريق وأين يؤدي بك. إنني أقوم شخصياً بهذه اللعبة على الأقل مرتين أسبوعياً وقد وجدت بالفعل

محللاً جديداً للزهور وصندوق بريد للأظرف الكبيرة وإحدى المعارف القدامى التي لم أرها منذ أيام الدراسة، بالإضافة إلى ورشة إصلاح سيارات ذات أسعار مناسبة. المهم هنا فقط هو أن تغادر بيتك حوالي نصف ساعة مبكراً عن المعتاد كي لا تصل إلى المكان المقصود متأخراً أكثر من اللازم. وبذلك سيتوفر لك أيضاً الوقت الكافي للاستمتاع بالبيئة الجديدة المحيطة بك، ولا تنس مع ذلك أن التعرف على الطريق هو الهدف.

يا إلهي، كم هي معقدة هذه الحياة وكم هو محدود الوقت فيها. الآن يجدر بي أيضاً قراءة مجلة "كراوت أوندر روبين" وأن أغير طريقي صباحاً كل يوم وأن أهتم بكل شيء. فهل يفترض بي كذلك أن أجمع مزيداً من المعلومات حيث أستطيع عليه بالتالي تلقي المزيد من الخطابات والرسائل البريدية؟

توفر لنا الهياكل المركبة العديد من الإمكانيات ويكمن واجب كل فرد منا في تعلم كيفية السيطرة على التعقيد وتقليله إلى القدر المناسب. لا يمكن أن يكون الهدف هو أن ترقص في 100 حفل زفاف في الوقت نفسه حرصاً منك على ألا يفوتك شيء، العبرة هنا بانتقاء حفل زفاف العام وبأن تستمتع به عن قصد حتى آخر ثانية فيه. المعلومات لا تمثل عبئاً بالنسبة لي، إنما هي بمثابة فرص لي. ولكن هذا لا يعني أن جميع المعلومات التي تصل إلي ألقاها بسعادة وبذراعين مفتوحين - والشيء نفسه يسري على تلك المعلومات التي طلبت أنا شخصياً الحصول عليها. العكس تماماً هو الصحيح.

أقوم في صباح كل يوم، وقبل أي شيء، بفحص وفرز الخطابات ورسائلي الإلكترونية وأتخلص من 80 في المائة منهم. وقد طورت بمرور الوقت إحساساً دقيقاً أستطيع الحكم به على المعلومات وأن أقيمها، أيها مفيد لي وأيها زائد عن الحاجة. ثم

أرتب بعد ذلك الأولويات ترتيباً صارماً لا يعرف الرحمة. غالباً ما أقوم سريعاً باستعراض الوارد في صندوق بريدي وأنا واقفة، وأتصفح بإحدى يدي صفحات الأوراق بداخل الحافظة وأتخلص من أغلبها باليد الأخرى. ثم أقوم بتوزيع الباقي على العاملين معي من الزملاء كل على حسب تخصصه. بعدها لا يتبقى لي سوى كومة صغيرة أنجز منها على الفور الأمور شديدة الأهمية. أما الباقي منها والمتأخر في الأهمية فإنني أتركه ينتظر قليلاً حتى أنتهي من ثاني أهم ما لدي من أعمال. ثم يأتي بعد ذلك دور الرسائل الإلكترونية. أمر بعيني سريعاً على قوائم طويلة من البريد الإلكتروني الوارد وأقوم بفحصها وفرزها بناء على كونها من مرسلين معروفين لي أو تلك التي تحوي رؤوس مواضيع مفهومة. تلك هي الرسائل التي التفت إليها فقط، أما الباقي فأختار له أمر "تحديد الكل" و "حذف". أتمنى لك أن تتمتع بالإقدام الذي يوفر لك مقدار ثغرة في وقتك ووقتاً ممتعاً عند التخلص من بريدك الورقي والإلكتروني.



حذف الكل ؟

دون ما تفكر به وما تخطط له وما تريد عمله. قم بعمل ملاحظات، حيث إنها تعد شكلاً من أشكال التفكير المكتوب. ارسم خرائط ذهنية واكتب في دفاتر أفكارك، اكتب كل يوم واكتب كل ما يخطر ببالك. وعلى هذا النحو يمكنك أن تعد موجزاً سريعاً ومختصراً للاجتماعات أيضاً ولا تضطر للانتظار حتى الانتهاء من تجهيز بروتوكول الاجتماع. عندما تقوم بتدوين أفكارك فأنت بذلك تحتفظ بها لنفسك في المقام الأول وللأجيال القادمة كذلك، كما يمكنك حذف فكرة من دماغك في لحظتها ثم تعيد إحيائها وإكمالها وتحقيقها في وقت لاحق. ربما تكون من أولئك الذين يحلمون كثيراً ويستيقظون ليلاً مدفوعين بقوة أفكارهم. إن كان الأمر كذلك فلتضع ورقة وقلما بجانب السرير ودون أفكارك لأنها غالباً ما ستختفي في الصباح.

يجب أن يكون لدى الكثير من الشركات والبيوت الخاصة بدروم رحب وفسيح وذلك لكي يقبع فيه كل من يريد أن يضحك. الضحك ظاهرة صحية. ولا غضاضة في أن يتردد المرء على هذا المكان ويضحك كلما حلا له ذلك، لا غضاضة في هذا على الإطلاق. فلتجعل أي شخص يحكي لك نكتة كل يوم أو احكي أنت بنفسك واحدة، قم بتقليد اللهجات وابتسم لحماقات الحياة اليومية وأطلق ضحكاتك دون قيود. أقر بأن الضحك الجمهوري ربما لا يكون لائقاً في المقابلات والاجتماعات التي تتسم بالجدية الشديدة على سبيل المثال. لا أعرف كيف هو الحال بالنسبة لك ولكنني أجد بعض الاجتماعات في جملتها مضحكة للغاية، وذلك يرجع إلى البيئة المحيطة وخليط البسكويت والأشخاص وما يقولون، حتى أنني قد أضحك بصوت عالٍ إلى الدرجة التي قد يصدر مني معها صوت شخير.

وهنا أتذكر اجتماعاً كنت قد أجرته لدى أحد منتجي حافظات الأطفال. لم تكن على مائدة الاجتماعات فناجين القهوة وأطباق البسكويت الملازمة لهذه الأجواء فقط، بل أيضاً كمية كبيرة من حافظات الأطفال بجميع المقاسات والأشكال، بالإضافة إلى منتجات أخرى للشركات المنافسة. وأثناء الحديث قام أحد مديري الإنتاج بصب القهوة في اثنين من الحافظات ليوضح قدرة منتجاته على الامتصاص وعدم نفادية السوائل من الأطراف. ونتيجة لامتناس الحافظتين، الصغيرتين بطبيعة الحال، للقهوة المصبوبة فقد انتفختا وازداد حجمهما أكثر وأكثر وسط فناجين القهوة وقطع البسكويت على المائدة، وبالكاد استطعت التحكم في نفسي وكتم ضحكاتي من الانطلاق بصوت عالٍ. ولو أن مخلوقات المريخ الصغيرة كانت تراقب هذا المشهد من سفينتها الفضائية لكانت قد أدارت ظهرها لعالمنا وهي مكبرة لتواصل رحلتها وهي تبتعد عنه مسرعة. فيما مضى عندما كنت مساعدة صغيرة لا تتفوه إلا بالقليل ولا يسمح لها بالضحك على أي شيء على الإطلاق، كنت ببساطة أخرج من الحجرة في مثل هذه المواقف مسرعة. نحو الحمام وهناك أخذ لفة ضحك أطلق خلالها ما في جعبتي من ضحكات مكتومة وأعود بعد ذلك مرة أخرى إلى غرفة الاجتماعات. أما اليوم فإنني أضحك بصوت عالٍ ودون قيود.

في حالة الأحاديث التي ليس من ورائها طائل أو عند توجيه اللوم والتي قد يتصاعد فيها الأمر منتهياً بتبادل السباب مع كل رد جاء يصدر من أحد الأطراف على الطرف الآخر فإنه ربما يكون من الحكمة لا أكثر أن ترقى بالحديث إلى مستوى

أعلى وبذلك تنزع فتيل حدته. فغالباً ما تكون الحجج المستندة على حقائق واقعة هي الأقل نفعاً وجدوى في مثل هذه المواقف.

في مثل هذه المواقف تكون بعض الأقوال المأثورة مناسبة تماماً ولا يتوقعها أحد، أو أمثال تستطيع بها مباغته خصمك وقطع الطريق عليه وشل حركته عنوة. هناك العديد من الجمل الذكية التي قيل بعض منها على لسان شخصيات شهيرة وبارزة مما يعطي في حد ذاته أمر انطباع بالمصداقية، ويمنحك حصانة تمنع الآخرين من المساس بك بصفتك مستخدم لها. إليك قائمة صغيرة لبعض هذه الذخائر تفيد في المواقف الصعبة:

"الخيال أهم من العقل، فالعلم محدود". ألبرت أينشتاين

"يستحيل التفكير دون صورة من وحي الخيال". أرسطو⁶

"ليس في هذا الكون ما هو أقوى من فكرة جاء وقتها". فيكتور هوجو⁷

"حتى لو اجتمع كل الخبراء على رأي واحد، فإنهم قد يخطئون". برتراند رسل⁸

"أفكار البشر ما هي إلا ألعاب الصغار". هيرقليطيس⁹

"إن الأفكار التي سيطرت على أي حقبة من الحقب كانت دائماً هي أفكار الطبقة المسيطرة". كارل ماركس¹⁰

"تتبع كل الأحكام المسبقة من الأحشاء". فريدريش نيتشه¹¹

"مرحباً أيتها الأفكار الرائعة". فيلهلم بوش¹²

"إنني في الحقيقة لا أستطيع القول عما إذا كان الأمر سيصير أفضل مما هو عليه الآن إذا تغير وصار شيئاً آخر، ولكن ما يسعني قوله هو أنه لا بد وأن يصير الأمر شيئاً آخر إذا ما كان لا بد أن تصير الأمور على ما يرام". جورج كريستوف ليشتنبرج¹³

"لا ثابت إلا التغير". آرثر شوبينهاور¹⁴

"الأفكار هي خواطر لا نهائية مستقلة وרבانية تتحرك دوماً في نفسها". فريدريش فون شليجيل¹⁵

"الإنسان كائن زمني لا يحيا إلا عندما يغير العالم من حوله". كارل جاسبيرز¹⁶

"لا يوجد فكر عظيم دون أن يخالطه مس من الجنون". إل. أنلاويوس سينكا¹⁷
"يفضل بعض الناس أن يموتوا عن أن يمعنوا التفكير، وهم يفعلون ذلك فعلاً". برتراند
رسل

"الدماغ هي الآلة التي يعزف عليها فكرنا الموسيقي". كارل آر. بوبر¹⁸
"لا يكفي أن تكون لك ملكات فكرية جيدة، المهم هو أن تحسن استخدامها". رينيه
ديكارت¹⁹

"الأحكام المسبقة هي حكمة المجانين". فولتير²⁰

"التفكير يعني تخطي الحدود". إرنست بلوخ²¹

"التفكير جهد وعنت. الاعتقاد راحة". لودفيج ماركوس²²

"الخطأ شيء إنساني". إل. أنايوس سينكا

"هناك حقائق لا تسري على كل البشر ولا على جميع الأزمان". فولتير

"الخبير هو رجل يعرف قبل أي أحد غيره كيف سيحدث كل شيء ثم يعرف بعدها
كيف أنه حدث على غير ما كان مقدرًا له أن يحدث". برتراند رسل

"السؤال الذكي هو نصف الحكمة". فرانسيس بيكون²³

"الأفكار حرة". شيشرون²⁴

"التهديدات لا تعني شيئاً للأحرار من البشر". شيشرون

"ضحد الشيء أسهل بكثير من إثباته، وإمادته أسهل من إقامته". آرثر شوبنهاور

"أي تناقض محزن هذا بين ذكاء متقدم لطفل صغير وعقلية ضحلة لبالغ من أواسط
الناس". سيجموند فرويد²⁵

"إذا أردت أن تكون عالماً حقيقياً فلتفكر على الأقل نصف ساعة في اليوم بعكس ما
يفكر به زملاؤك". ألبرت أينشتاين

"المثير في المستقبل أن أمر لقائه متعلق بنا وفي أيدينا". تشاليز هاندي²⁶

"الراس دائري الشكل كي يستطيع التفكير ان يغير مساره". قول ماثور
"من كان أكثر إيفالاً في أخطائه يصير أكثر إيفالاً في حكمته كذلك". جيرهارت
هاوبتمان²⁷

"إنه من الأسهل ان نغير ذرة على ان نغير حكماً مسبقاً". ألبرت اينشتاين
"الأفكار غير مسئولة عما يصنعه بها البشر". فيرنير هايزنبرج²⁸

"المخاطرة هي الأمواج العاتية التي تتصدى لسفينة النجاح". كارل اميري²⁹
"كلما قل كلامي زاد تفكيري". شيكسبير³⁰

"إن عدم فهمنا للأشياء لا ينفي وجودها في العالم ولا يقلل من شأنها". بلايس
باسكال³¹

"التفكير هو أكثر الأنشطة الموجودة مشقة، ولذلك لا ينشغل به إلا القليلون". هنري
فورد³²

"كل شيء يتحرك". هيرقليطيس

كافئ نفسك واحتفي بها

عندما لا يثني عليك أحد ولا تلقى الخطوات الصغيرة في عملية الشطح سوى
القليل من النجاح، فلتحتفل عندها بخطواتك الصغيرة تلك في إطار صغير. اشرب كوباً
مميزاً من الخمر على نخب النجاح الجزئي الذي حققته في يومك أو اهدي نفسك وروداً
تذكرك بالحديث الإيجابي لليوم. كن سخياً مع نفسك وكافئها من وقت لآخر. كنا
نحصل في أيام المدرسة على "صور صغيرة" كمكافأة على المجهودات ذات الطابع
الخاص التي نقوم بها، والتي كنا نجتمعها. وإذا أصبح لدينا 10 صور منها، عندها
نستطيع استبدالها بهدية صغيرة أو كتاب أو قلم. أرفق لك هنا ورقة عليها صورة
صغيرة، تستطيع أن تكافئ نفسك بها. أفضل هذه الورقة عن الكتاب وقص الصورة
على طول الخطوط المتقطعة، وكافئ نفسك بواحدة منها عندما تحرز نجاحاً طيباً في
شيء ما. وعندما تجمع عشرها منها اهدي نفسك شيئاً ما، كتاب على سبيل المثال أو
قلم.

- 1 Comichette باللغة الألمانية و comic books باللغة الإنجليزية هي عبارة عن مجلات بها قصص مصورة مثل حكايات ميكى ماوس وأستريكس وأوبليكس وغيرهم.
- 2 Stern و Spiegel و Freuding Brigitte هي المجلات الألمانية الأكثر شهرة والأكثر انتشاراً.
- 3 Briefmarkenfreund
- 4 Psychologie heute
- 5 Kraut und Rüben
- 6 Aristoteles فيلسوف يوناني كتب في الشعر والفيزياء والمنطق وعبادة الحيوان والأحياء وغيرها.
- 7 Victor Hugo أديب وشاعر ورسام فرنسي، ومن أبرز أدباء فرنسا في الحقبة الرومانسية.
- 8 Bertrand Russell فيلسوف ورياضي وكاتب إنجليزي، حصل على جائزة نوبل عام 1950.
- 9 Heraklit الفيلسوف الباكي أو الفيلسوف الغامض، فيلسوف يوناني.
- 10 Karl Marx فيلسوف ألماني وسياسي وصحفي وصاحب نظرية الرأسمالية الشهيرة.
- 11 Friedrich Nietzsche فيلسوف ألماني وعالم نفس وعالم لغويات.
- 12 Wilhelm Busch رسام وشاعر ألماني، اشتهر بقصصه الساخرة المصورة.
- 13 Georg Christoph Lichtenberg عالم ألماني، أول من حصل على درجة الأستاذية في الفيزياء التجريبية.
- 14 Arthur Schopenhauer فيلسوف ألماني من أشهر أعماله "العالم كإدارة وتمثيل".
- 15 Friedrich von Schlegel شاعر وناقد وباحث ألماني.
- 16 Karl Jaspers طبيب نفساني وفيلسوف ألماني.
- 17 L. Annaeus Seneca (Lucius Annaeus Seneca) فيلسوف رواقية روماني ورجل سياسية وكاتب مسرحي.
- 18 Karl R. Popper فيلسوف إنجليزي نمساوي متخصص في فلسفة العلوم.
- 19 René Descartes فيلسوف فرنسي ورياضي وعالم، يعتبر من مؤسسي الفلسفة الحديثة والرياضيات الحديثة، يعرف أيضاً بـ كارتيسيوس.
- 20 Voltaire هو الاسم المستعار لـ François-Marie Arouet "الفيلسوف والنحفي الفرنسي".
- 21 Ernst Bloch فيلسوف مركسي ألماني الجنسية.
- 22 Ludwig Marcuse فيلسوف وكاتب ألماني من أصل يهودي.
- 23 Francis Bacon فيلسوف ورجل دولة وكاتب إنجليزي وصاحب الفلسفة الجديدة القائمة على "الملاحظة والتجريب" والتي اعتمد عليها في الثورة العلمية.
- 24 Cicero كاتب روماني وخطيب روما المميز.
- 25 Sigmund Freud مؤسس التحليل النفسي ولد في النمسا لأبوين يهوديين.
- 26 Charles Handy كاتب وفيلسوف إيرلندي.
- 27 Gerhart Hauptmann كاتب مسرحي ألماني، حصل على جائزة نوبل في الأدب عام 1912.
- 28 Werner Heisenberg عالم فيزيائي ألماني حصل على جائزة نوبل عام 1932.
- 29 Carl Amery اسمه الحقيقي "Christian Anton Mayer" أديب ألماني وعضو مؤسس في حزب الخضر الألماني.
- 30 Shakespeare أديب وشاعر وكاتب مسرحي إنجليزي.
- 31 Blaise Pascal فيزيائي ورياضي وفيلسوف فرنسي.
- 32 Henry Ford مؤسس شركة فورد لصناعة السيارات، أمريكي الجنسية.