



نظرة الغرب إلى الحجاب



- الكتاب: نظرة الغرب إلى الحجاب
- المؤلف: د. كاثرين بولوك
- الناشر: المعهد العالمي للفكر الإسلامي - لندن
- ترجمة: شكري مجاهد
- عدد الصفحات: 344 صفحة
- الناشر: العبيكان للنشر
- الطبعة: الأولى/ 2011

والكتاب دراسة مهمة ومفصلة تتضمّن تحليلاً نقدياً قوياً للمفهوم الغربي الشائع الذي يرى الحجاب رمزاً لتهر المرأة المسلمة وتقييداً لحريتها، والإطار العام للكتاب يدعم وجهة النظر القائلة إنّ الحجاب لباس مفروض دينياً، وإنه ليس من صور القهر، بل هو جزء من دين يمنح النساء المسلمات الكرامة والاحترام.

والكتاب في الأصل رسالة المؤلفة لنيل درجة الدكتوراه عن المرأة والحجاب، والتي كانت بعنوان (سياسات الحجاب)، وقد اعتنقت الإسلام وارتدت الحجاب أثناء إعدادها لها، وكان جوهر الرسالة إجراء مقابلات شخصية مع بعض النساء المسلمات في تورنتو بكندا، للتعرف على رؤيتهن للحجاب وأفكارهن عن الإسلام والحجاب وحياتهن الشخصية.

وتقول الدكتورة كاثرين بولوك إنّ «أهمّ أهداف الكتاب هو تقنيد الصورة النمطية الغربية الشائعة عن ارتباط الحجاب بقهر المرأة، فكانت فكريتي الرئيسية هي أنّ الرأي الغربي الشائع حول كون الحجاب رمزاً لتهر المرأة المسلمة، ما هو إلا صورة مختلفة لا تعكس خبرة النساء اللاتي يرتدين الحجاب، هذه الصورة المختلفة كانت دائماً في خدمة السياسة الغربية،

وما زالت كذلك في القرن الحادي والعشرين». وبالإضافة إلى ذلك ترى المؤلفة أنّ القول بارتباط الحجاب بالقهر قائم على تعريفات ليبرالية لمفهومي «المساواة» و«الحرية»، وهذه التعريفات تعوق بدورها طرقاتاً أخرى لفهم «المساواة» و«الحرية»، من شأنها أن تتيح مدخلاً أكثر إيجابية للتفكير في ارتداء المرأة للحجاب، وتتمنى المؤلفة أن يساعد كتابها على تبديد الصورة النمطية عن الإسلام والمسلمين، وهي صورة منتشرة في الثقافة الشعبية الغربية، وأن يؤدي ذلك إلى تشجيع الاندماج والتعاون بين المواطنين المسلمين وغير المسلمين في الغرب.

وتشير الدكتورة كاثرين بولوك إلى أنّ جوهر المشكلة هو أنّ الثقافة الغربية منحازة بشكل جذري ومتأصل ضد الإسلام والمسلمين، وأنّ النساء المسلمات في الغرب اللاتي اخترن ارتداء ما يؤمّن بأنّه اللباس المفروض دينياً، أصبح حجابهن أبرز الرموز الإسلامية الظاهرة في الشارع الغربي، ومن ثم أصبح هدفاً رئيسياً للشعائر السلبية المعادية للإسلام.

وقد تغلغل الخطاب النسوي العلماني السلبي عن النساء المسلمات في مصادر الثقافة الغربية الرئيسية إلى حدّ اعتبار مقولة «الحجاب يقهر النساء المسلمات» مسلماً بها، حتى من قبل من لم يلتقوا امرأة مسلمة واحدة في حياتهم. وتضيف أنّه ليس هناك فرق بين النظرة «النخبوية» لأولئك المثقفين الذين من المفترض أن يكون لديهم وعي أكبر، ونظرة «غير المثقفين» ممن هم أقلّ وعياً واطلاعاً، إذ يمكن القول إنّ النظرة الجماهيرية غير الواعية التي تعادي الحجاب يعود سبب رواجها إلى أفكار ينشرها معلقون مفكرون من خلال كتاباتهم الصحافية في مختلف أنواع الثقافة الشعبية مثل وسائل الإعلام، كما يلاحظ أنّ أيّ دراسة موضوعية أو إيجابية، سواء أكانت أكاديمية أو صحافية، تعجز عن اختراق هذه الصورة السلبية، وهكذا فالوضع لا يختلف الآن عما كان عليه بالأمس، والأصوات الغائبة في هذا الجدل القائم هي أصوات النساء أنفسهن ممن اخترن ارتداء الحجاب.

وتضيف الدكتورة بولوك أنّ الغز الذي يحتاج إلى تفسير من وجهة نظر النساء المسلمات، ليس لماذا اخترن الحجاب، بل لماذا لا تقبل الأخريات ذلك، فعندما تقوم النساء «العصرانيات» في الغرب بارتداء ملابس تكشف أكثر أجسادهن، وعندما تواصل الثقافة الرأسمالية استغلال الشكل الأنثوي في الإعلانات عن السلع الاستهلاكية، وعندما تستخدم مجلات الجمال برامج معقدة حاسوبياً لتكوين أنماط نموذجية جميلة ونحيفة وغير حقيقية للشكل الأنثوي، وعندما تزدهر جراحة التجميل، ومعها كلّ اضطرابات الأكل، وتشيع النظرة المنخفضة للذات لدى النساء، يصبح السؤال التالي ملحاً وضرورياً: لماذا تقبل النساء الغربيات هذا الاستغلال لشكلهنّ الأنثوي ولأجسادهنّ؟ ولماذا هذه الحاجة إلى «تعرية كلّ شيء وعرضه على الآخرين» بدعوى

الحرية والمساواة؟

وتشير المؤلفة في مدخل كتابها إلى ردّ فعل بعض الناس على تحوّلها للإسلام وارتداء الحجاب، وهو ما دفعها إلى تغيير الموضوع الأصلي لرسالتها للدكتوراه، ولتجعله موضوع دراسة الحجاب، حيث تقول «بعد عام ونصف العام من العمل في رسالة الدكتوراه اتخذت قرار اعتناق الإسلام، وقررت كذلك أن أردتي الحجاب، بغضّ النظر عن موقفي منه، فهذا أمر إلهي، ولا بدّ أن أنفذه، وعلى سبيل التحذير قلت لبعض زملائي في العمل إنّي أسلمت، وإنّهم لن يروني المرة القادمة إلا بالحجاب، ولا حاجة لي لأنّ أصف صدمة من كانوا حولي.

عندما رأي الناس بلباسي الجديد وانتشر الخبر، وجدتي هدفاً لمعاملة تنطوي على قدر من العدا. كيف لي وأنا المرأة الناشطة القوية الملتزمة بالحركة النسوية أن أخضع لهذا السلوك المجحف بحقّ النساء؟ كيف لمثلي أن تعتنق الإسلام؟ ألم أسمع بما ارتكبه أحد المسلمين من عهد قريب في حقّ امرأة؟ لم أكن مستعدة لمواجهة مثل هذا العدا، ولم أكن مستعدة كذلك لهذه المعاملة المختلفة من قبل السكرتيرات والموظفين الحكوميين والعاملين بالهيئة الطبية، بل ممن لا أعرفهم من ركاب قطار الأنفاق، كانت معاملتهم تتمّ عن ازدراء، لم أكن أعامل كما تعامل امرأة بيضاء من الطبقة المتوسطة، وكانت هذه أول مرة أعاني فيها من التمييز والعنصرية، وجعلتني هذه الخبرة أدرك أنني كنت أتمتّع في ما سبق بمكانة متميزة، من غير أن أدرك ذلك على النحو الصحيح، وتأكد لي أنّ ردّ الفعل على ارتداء الحجاب موضوع يستحقّ البحث».

وتقول الدكتورة بولوك «إنّه على الرغم من أنّ علينا مواجهة الصور النمطية السلبية الغربية، فإنّ علينا كذلك نحن المسلمين أن نبذل في ما بيننا جهداً أكبر لتحقيق العدل في ما يخصّ حقوق النساء وإصلاح ظروفهنّ الحياتية».

وفي النهاية ترجو مؤلفة كتاب «نظرة الغرب إلى الحجاب» أن يُحدث كتابها ولو تأثيراً بسيطاً في صورة الحجاب النمطية السلبية الواسعة الانتشار في الغرب وفي العالم الإسلامي، كما تتمنى أن يتمّ احترام اختيار المرأة المسلمة للحجاب، وألا يكون التزامها هذا عائقاً في طريقها المهني أو أمام حاجاتها الأخرى ورغبتها في أن تكون جزءاً من المجتمع الذي تعيش فيه.

وتقول كاثرين بولوك عن كتابها (نظرة الغرب إلى الحجاب): «كان كتابي محاولة لتقديم قصة أخرى عن الحجاب: قصة نساء مثلي يجدن السكينة والسعادة في الإسلام، نساء لا يعتقدن أنّ الإسلام يقهر النساء، أو أنّ الحجاب يكبتهن. ومن الطبيعي أن أعتقد بأن قصتي الإيجابية هي الإسلام الصحيح، وهي التي ينبغي أن تقدم على ما سواها من تأويلات».

حروب الغذاء

عرض/ بدر محمد بدر



- الكتاب: حروب الغذاء.. صناعة الأزمة
- المؤلف: والدين بيللو
- المترجم: خالد الفيشاوي
- عدد الصفحات: 208
- الناشر: المركز القومي للترجمة، القاهرة
- الطبعة: الأولى/ 2013

يضج العالم منذ سنوات بالشكوى من ارتفاع أسعار الغذاء، وتزايد عدد الجوعى ليتجاوز المليار إنسان، وتضاعف أعداد المرضى بالسرطانات نتيجة للغذاء المسمم، وانتشار المخاوف من المنتجات الزراعية المستنبتة من البذور المهجنة وراثياً، وأضرار الاستخدام المفرط للأسمدة والمبيدات الكيماوية على صحة البشر، وعلى التوازن البيئي.

وهذا الكتاب يناقش جذور الخلل في نظم الزراعة الحديثة، والمآسي التي جلبتها على نظم الزراعة التقليدية، في آسيا وأفريقيا وأميركا اللاتينية، كما يرصد نضال الفلاحين المتأبرين دفاعاً عن تطوير الزراعة المتوارثة، من أجل توفير احتياجات البشر والحيوانات من الغذاء.

والمؤلف هو أستاذ علم الاجتماع بجامعة الفلبين، ومؤسس معهد نظرة على الجنوب، وأحد القيادات البارزة في منظمات الحركات العالمية المناهضة للعولمة، وله العديد من الدراسات بشأن أزمة الغذاء، والأزمة المالية.

والكتاب مكون من سبعة فصول، الأول بعنوان: "رأسمالية ضد الفلاح" وفيه يؤكد المؤلف أن أزمة ارتفاع أسعار الغذاء في السنوات القليلة الماضية، هي بالأساس أزمة إنتاج، ويجب النظر لها في إطار عملية طويلة تمتد لقرون، من إحلال الزراعة الرأسمالية محل الزراعة الفلاحية، وعلى الرغم

من سطوة الزراعة الرأسمالية وسيادتها، فإنها لم تتجح في القضاء على الزراعة القائمة على الفلاحين أو المزارع الأسرية، التي بقيت حتى الآن، واستمرت في توفير جزء أساسي من الغذاء.

ويشير أيضاً إلى أن الجهود التي بذلت لتشكيل منظمة التجارة العالمية، تعهدت بنشر الزراعة الصناعية، وهيمنة الشركات الاحتكارية العابرة للقوميات عليها، من خلال فرض قواعد ونظم دولية لتحرير التجارة، واحتكار حقوق الملكية الفكرية، لصالح سلاسل الإنتاج المندمجة والمنتشرة على نطاق الكوكب.

ويؤكد المؤلف أن هذا النظام اتبع معايير مزدوجة، استهدفت فرض قواعد وقوانين تحرير التجارة على الجنوب، بينما حافظت على تقديم دعم ضخم لحماية المصالح الزراعية للشمال، وأدت هذه المعايير إلى نزع شرعية المشروع الـ"نيو ليبرالي" ونسف مفاوضات "جولة الدوحة".

وقد أخرجت الأزمة الاقتصادية العالمية مشروع العولمة عن مساره، وبدأ عصر اللامعولة، حيث تتراجع الآن السلاسل الكوكبية للإنتاج والتوزيع، وفي هذا الإطار قد تتزايد أهمية الزراعة الفلاحية القائمة على المزارع الصغيرة، وتبدو سبيلاً أكثر قبولاً لتنظيم إنتاج الغذاء.

ويناقد الكتاب في الفصل الثاني أزمة "انحسار الريف المكسيكي"، مؤكداً أنه يجب النظر إلى أزمة ارتفاع أسعار الغذاء في المكسيك، باعتبارها عنصراً واحداً في سلسلة الأزمات، التي عصفت بالمكسيك في العقود الثلاثة الأخيرة، ووضعتها على حافة الانهيار، وهناك علاقة وثيقة بين أزمة الغذاء، وبين حروب المخدرات، والهجرة الضخمة نحو الشمال.

ويشير المؤلف إلى أن طاقة الزراعة الفلاحية تراجعت في المكسيك، نتيجة برنامج تحرير التجارة في المدخلات والمنتجات الزراعية من جانب الدولة في الثمانينيات، وبسبب اتفاقية تحرير التجارة بين بلدان أميركا الشمالية في منتصف تسعينيات القرن الماضي، التي حولت الأراضي المزروعة بالذرة، من أجل الاستهلاك المحلي، إلى أراضٍ تزرع منتجات من أجل التصدير، وجعلت المكسيك واحدة من البلدان المستوردة للغذاء، وليس لديها ما تصدره من إنتاجها الزراعي.

لقد تولى الـ"نيو ليبراليون" الذين يديرون المكسيك إعادة خصخصة الأرض، وبدعوى زيادة الكفاءة الزراعية، قاموا بطرد ما اعتبروهم فلاحين فائضين عن حاجة العمل في الزراعة، وهم يشكلون حوالي 15 مليوناً.

ويتحدث في الفصل الثالث عن "صناعة أزمة الأرز في الفلبين"، حيث تشكل الفلبين نموذجاً مروعاً لكيفية تحويل بلد من مصدر صافٍ للغذاء، إلى مستورد له بسبب الإصلاحات الـ"نيو ليبرالية" لإعادة البناء الاقتصادي،

والآن أصبحت الفلبين أكبر مستورد للأرز في العالم، بعد أن كانت حققت درجة كبيرة من الاكتفاء الذاتي من هذه السلعة، طوال فترة الثمانينيات من القرن العشرين.

وعندما دخلت الفلبين في منظمة التجارة العالمية في منتصف التسعينيات، فرضت عليها التخلي عن نظام الحصص المحدودة لكل وارداتها الزراعية عدا الأرز، وتحول الفلبينيون تدريجياً من منتجين، إلى مستوردين لسلعة بعد أخرى.

وساهم وقف برنامج الإصلاح الزراعي وتعرشه، في خفض الإنتاجية الزراعية، ونجح كبار ملاك الأراضي الزراعية في إحباط البرنامج، فضلاً عن تخلي الحكومة الفلبينية عن تقديم دعم فعال للزراعة والخدمات الزراعية، واليوم تقبل الحكومة الوضع الذي وصلت إليه الفلبين، كمستورد دائم للغذاء عموماً، وللأرز بشكل خاص، ولا ترى الريف عنصراً أساسياً في التنمية الاقتصادية.

ويرصد الفصل الرابع عملية تدمير الزراعة في أفريقيا، حيث يشير المؤلف إلى أن أفريقيا كانت مكتفية ذاتياً من الغذاء في الستينيات، أما الآن فهي تستورد نحو 25% من احتياجاتها الغذائية، وأصبحت كل بلدانها تقريباً مستورداً صافياً للغذاء، كما أصبح الجوع والمجاعات ظاهرة متكررة.

وتعاني الزراعة في أفريقيا من أزمة عميقة، أسبابها متعددة وكثيرة، منها الحروب الأهلية وانتشار الإيدز، ومع ذلك فإن السبب الأكثر أهمية، يتمثل في تخلي الحكومات عن آليات السيطرة، وتقديم الدعم للزراعة، في ظل برامج التكيف الهيكلي، الذي خضعت له غالبية البلدان الأفريقية، مقابل المساعدات المقدمة من صندوق النقد الدولي والبنك الدولي، لخدمة الديون الخارجية لهذه البلدان.

ويقول المؤلف إن البنك الدولي وصندوق النقد الدولي فرضا تطبيق سياسات، أسفرت عن المزيد من الفقر واللامساواة، ودمرت القدرات الإنتاجية الزراعية والصناعية للقارة الأفريقية، والآن يعترف البنك الدولي بأنه دفع الحكومات لخفض تمويلها للإنتاج، وأن سياساته ساعدت على تقويض القدرة الإنتاجية الزراعية.

ويناقد الفصل الخامس أبعاد وتداعيات الأزمة الزراعية في الصين، حيث يرى المؤلف أن زيادة الطلب الصيني على الغذاء، ساهم بقدر محدود في الأزمة الراهنة لارتفاع أسعار الأغذية في العالم، ورغم ذلك فإن زيادة إنتاج الصينيين من اللحوم فرض خطراً على البيئة، نتيجة لزراعة مساحات واسعة من الأرض في أميركا الجنوبية بفول الصويا، لتلبية حاجات المواشي الصينية المتزايدة من العلف.

ومنذ سيطرة الحزب الشيوعي على السلطة في عام 1949م والصينيون يتبعون سياسة الاكتفاء الذاتي من الغذاء، لكن الصين الآن تتخلى عن هذه السياسة بشكل كبير، والسبب الأول في ذلك يرجع إلى استمرار الدولة في إخضاع



الزراعة لخدمة إستراتيجية التصنيع الموجه للتصدير، ونزح الفائض الاقتصادي من الريف وتوجيهه نحو الصناعة، وذلك من خلال فرض ضرائب باهظة وأسعار تقضيلية، على حساب المنتجات الزراعية، وأدى استنزاف الريف إلى زيادة الفوارق بين سكان الريف وسكان الحضر، واضطر الفلاحون للفرار إلى المدن، والعيش فيها كـ "سكان جوالين" وعمالة رخيصة، تشكل القوة المحركة للتصنيع الصيني المتسارع.

والسبب الثاني لتراجع الاكتفاء الذاتي من الغذاء هو تحرير التجارة الزراعية، كشرط لدخول الصين منظمة التجارة العالمية، ونتيجة للتخلص من زراعة ومزارعي القطن وقصب السكر وفول الصويا، أصبحت الصين، وسوف تصبح، أكثر اعتماداً على السوق العالمي للغذاء، ومن المرجح أن يؤدي ذلك إلى المزيد من رفع أسعار الغذاء.

ويتحدث الفصل السادس عن "الوقود الزراعي وأزمة الغذاء" مؤكداً أن استخدام كلمة "الوقود الحيوي" أكثر شيوعاً، لما تتضمنه من إشارة لكونه غير ملوث للبيئة، ومصداً للطاقة لا يحمل أضراراً، لكن الحقيقة أن الوقود الزراعي، شأنه شأن المصادر الأخرى للطاقة، يساهم في رفع حرارة الغلاف الجوي للكوكب، ولا يقدم حلاً لمشكلة المتغيرات المناخية.

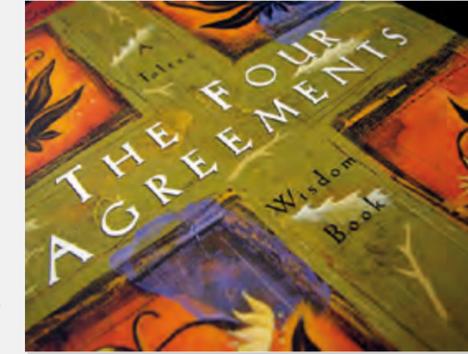
لقد قاوم الوقود النباتي من تزايد أسعار الغذاء في العامين الماضيين (2010، 2011)، إلا أن هناك أكثر من سبب لتفاقم أسعار الغذاء، أهمها وأكثرها جذرية: سياسات التكيف الهيكلي، وتحرير التجارة، وسياسات نزح الفائض من الزراعة من أجل التصنيع، كل ذلك أدى إلى تدمير القطاع الزراعي في غالبية البلدان أو تقويضه على الأقل.

ويمكن القول بأن الدوافع الحقيقية، التي يتم التستر عليها، في عملية إنتاج الوقود الزراعي، هي الفوائد والأرباح الجمّة، التي تجنيها الشركات الزراعية الكبرى والنخبة السياسية، فهم المستفيدون وحدهم من التوسع في إنتاج الوقود النباتي، أما التبشير بتمية مجتمعات صغيرة، وتحسين أوضاع مجتمعات فقيرة، فهو ادعاء غير حقيقي.

وتحت عنوان "المقاومة والطريق نحو المستقبل" يختتم المؤلف كتابه بالفصل السابع الأخير، بالتأكيد على أن مقاومة العولمة في مجال الغذاء، هي نضال ضد مؤسسات مثل منظمة التجارة العالمية، وأن هناك حركات جماهيرية بارزة مثل "عمال بلا أرض" تجتهد في طرح نظام لزراعة الغذاء، بديلاً عن النظام القائم، يتحدى الدعائم والأسس التي يقوم عليها النظام الرأسمالي للزراعة الصناعية، والتأكيد على الاعتماد على الذات في زراعة الغذاء، وحق البشر في اختيار أشكال وأنماط الإنتاج الزراعي المناسب لكل جماعة بشرية، ورفض الزراعة القائمة على الاستخدام الكثيف للكيمياء أو التكنولوجيا الحيوية، والعدالة في توزيع الأرض، والاعتماد بشكل أساسي على المزارع الصغيرة والمشروعات التعاونية، في الإنتاج والتسويق الزراعي.

الاتفاقيات الأربعة

حسام حسن الزهراني



الكتاب: الاتفاقيات الأربعة
"دليل عملي للحرية الفردية"
تأليف: دون ميغيل رويز

يستهل هذا الكتاب أول جزء منه في شرح معنى الترويض. أي أننا روّضنا منذ طفولتنا بأن نُؤمن بما يُؤمن به البالغون من هم حولنا. فكل شيء حولنا تم الاتفاق عليه مسبقاً، فعندما نسَمّي هذا الشيء "صفحة" فنحن نسمّيها صفحة بناء على اتّفاقيتنا عليها، لا نعلم لماذا اخترنا هذه الكلمة ولكن تم الاتفاق على ذلك.

يؤمن الكاتب المكسيكي دون ميغيل رويز، بأن كل معتقداتنا تم بناءها من قِبل ثقافتنا. مثال، أنت لم تختر والديك، لم تختر لفتك، لم تختر حتى اسمك ولا وجهك، ولكنك حتماً اتّقتت على ذلك مع مرور الوقت خلال طفولتك. يؤمن الكاتب بأن كل ما نفعله هو مبني على نظام إيماننا، ونحن ننمذ ما ينصّه كتاب القانون. فنحن لا نستطيع أن نخرج على ما ينصّه القانون بسبب الخوف، الخوف هو من يتحكّم فينا. يؤمن الكاتب بأن الفرد يتصرّف بناء على ما يُلقنه مجتمعه، فمثلاً يولد المرء ولديه لطف مع بقية الأعراف وحب استكشاف ثقافتهم، ولكن مجتمعه وثقافته ربّته على أن يكون عنصرياً، فنجدّه يحجف في حقهم بناء على ما تعلمه في مجتمعه العنصري. يرى الكاتب بأن هذه المسألة منتشرة ويضيف قائلاً، "لن ادع أي شخص يتلاعب بعقلي ويتحكّم بحياتي باسم الحب".

يرى الكاتب بأننا نعيش وفق اهواء الآخرين، أي أننا غالباً ما نتخذ قرارات لا نريدها ولكن مجبورين عليها كي نسعد غيرنا، فأسأل نفسك كم من شخص اتّخذ تخصصاً

جامعيّاً مميّناً فقط ليرضي والده؟ وكم من شخص تزوّج فتاة كي يرضي ذوق والدته؟. على الرّغم من تعارضنا مع بعض المعتقدات التي لَقْنَا بها، فنحن لا نستطيع اختراق تلك القوانين خوفاً لعدم تقبّل الآخرين لنا. فنجد انفسنا نتصرّف بأشياء لا نُؤمن بها، فقط كي نرضي غيرنا.

يوصي الكاتب بأن قبل أن نستمر في الاتّفاقيات التي تم برمجتها في عقولنا بأن نكتشف أنفسنا أولاً، يجب أن نعلم من نحن ولماذا نُؤمن بتلك المعتقدات؟ ويجب انشاء اتّفاقيات مثالية تتناسب مع شخصياتنا. يوصي الكاتب بأربع اتّفاقيات قادرة على تغيير حياتك من ظلمات الحزن الى نور السعادة. الاتّفاقيّة الأولى- كن معصوماً في كلمتك:

يرى الكاتب بأن هذه هي أهم اتّفاقيّة يجب عليك ترسيخها. فالكلمة تعتبر كالسحر، تستطيع ان تسحر شخص عن طريق إطرءك، أمّا عن طريق نقدك او توبيخك فقد يكون سحراً اسوداً. على سبيل المثال، تعود الأم مرهقة من العمل لتصل إلى البيت، فتسمع صوت ابنتها التي تحبها تغني بصوت عال، فكل ما تريده الأم هو ان تستريح وتسترخي من هذا العناء الذي مرّت به. ثم قالت الأم لأبنتها مويخة: "أخرسي! أخرسي! لا أريد سماع صوتك!"

من المحتمل من بعد هذا الموقف بأن الفتاة لن تغني مجدداً طوال حياتها. فكما ذكرت والدتها بأنها لا تريد سماع صوتها ممّا يعني أن صوتها ليس جميلاً. بسبب أن امها اعطتها سم عاطفي وسحر اسود ممّا جعلها لا تغني.

ان انتقاءك واختيارك لكلماتك يدل على شخصيتك واحترامك للآخرين. فعندما تمتعت بشخص ما بالغبى، فأنت لا تؤذيه بهذه الكلمة فأنت تؤذي نفسك لجعله يكرهك بسببها. فيمجرد أن تتبع الكلمات المعصومة من السب والشتم وتختر ما طاب لك من كلمات، فهذا قد يجعلك تهرب من المشاعر والألام السلبيّة وتعيش بسعادة. هل سبق لك أن تعاملت مع رجال مبيعات؟ هل لاحظت أسلوب اللبّاني عندما يعرض عليك مواصفات عطر؟ ألم تتساءل كيف استطاع أن يجعلك تمد يدك في جيبك وتدفع بشكل تلقائي؟

أذكر عندما كنت طفلاً كنت اريد من اخي الصغيرة ان تخرج من الغرفة، فلم تخرج فقلت لها بأن يوجد في الغرفة لص، فخرجت ولم تتجرأ على العودة مرّة أخرى. حينها ادركت بأن كلمتي أثرت فيها سلبياً لدرجة انها آمنت بما قلت ولم تتسّى ما سمعته.

الاتّفاقيّة الثّانية-لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي: هذه القاعدة تتكرّر كثيراً في حياتنا، دائماً نمر بتلك الظّروف التي تجعلنا نسمع اراء النّاس، فعادة ما نسمع اراء

تؤذي مشاعرنا فنقوم بمحاربة انفسنا لأجل تلك الكلمة. نقوم بالتّفكير العميق لحل أزمة تلك العبارة التي سمعناها من قِبل أناس لا يحبّوننا.

على سبيل المثال، ان رآك شخص في الشّارع ونعتك بالغبى، لا تأخذ الموضوع شخصياً، فربّما تفكيره سلبى أو ربّما ذلك الشّخص انسان متشائم متدّمّر لا يجب أحد. فلا داعي للعودة الى البيت بتفكير عميق عن سبب قوله. مثال آخر، ربّما تليس احسن ملايسك، وترى نفسك جميل، لكن يأتي احدهم وينتقده بحده، لا تقاوم الموضوع لأكبر مما يستحق. فربّما ذوقه يختلف عن ذوقك، أو ربّما لا يملك حس ذوقي في اختيار الملابس. فالمصيبة أننا في كل مرّة نستمع إلى الآراء أو الأفكار ونؤمن بها، فنحن نضع اتّفاقيّة، وتترسّخ في نظام ايماننا.

ليس من الضّروري ان يكون كل ما يقال لنا صادقاً، فنحن اعتدنا على تصديق كل شيء منذ الطفولة. ليس من الضّروري أن نكون السّبب لكل ما قيل عنّا، لنتمكن من العيش بلا خوف او قلق او اهتمام بمبالغ فيه يجب أن لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.

يرى الكاتب أيضاً أن مهما أُعتدي علينا من قِبل اشخاص تعديباً بأراء وكلمات، فلا يوجد أشخاص عدّوبنا بقدر ما عدّبتنا انفسنا. فنحن دائماً نستغرق وقتاً طويلاً في التّفكير ولوم انفسنا على اشياء قد تبدو تافهة بالنسبة للواقع ولكن مهمّة بالنسبة لينا. مثلاً، عندما نشل في اختبار في احدي المواد الدّراسيّة، نهنمك في لوم انفسنا، "أنا فاشل، أنا لا أستطيع ذلك، أنا استحق الفشل الدّريع لأنني لا املك تلك القدرات الذّهنيّة العاليه التي تجعل مني انساناً مثل غيري." هذا ما نسميه انتقاص الذات، أي أننا نبالغ في لوم انفسنا، نكره انفسنا كثيراً، وكره النّفس يسبّب الكآبة، يضيف الكاتب أن من اسرار السعادة في الحياة هي الصّفح، قبل أن تصفح عن غيرك، اصفح عن نفسك أولاً. ويوصي الكاتب بالابتعاد عن التّفكير فيما حدث في الماضي، لأن في هذه الحالة لن نعيش ونستمتع بالحاضر.

"اذا حظيت بشخص لا يحترمك ولا يحسن تعامله معك، فإن رحيله من حياتك يساوي هديّة. اذ لم يرحل هذا الشّخص، فأنت حتماً ستقضي سنوات عديدة من المعاناة، الرّحيل قد يجرح احياناً، ولكن قلبك سيتعافى عمّا قريب. عندها ستختار ما تريده حقاً، وستتق بنفسك حتماً، ولن تكن محتاجاً لغيرك غالباً."

قام عمر بن عبد العزيز يصليّ اللّيل في مسجد بني أميّة، وكان السّراج قد انطفأ، فاصطدمت قدماه برجل نائم، فقام

النائم وقال: "أحمار الذي وطأني؟". قال عمر: "لا..أنا عمر بن عبد العزيز ولست حماراً". فهنا عمر بن عبد العزيز لم يأخذ كلمة حمار على محمل شخصي، لأن الرّجل سأله اذ كان حماراً لكنّه أكتمى بالإجابة بالنّفي، لأنّه يعرف نفسه جيداً.

الاتّفاقيّة الثّالثة-لا تضع أي افتراضات:

الافتراضات من الممكن ان تؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعيّة، مثلاً زوجة تنتظر زوجها في البيت بينما تأخر بسبب انهماكه في عمله، هنا الزّوجة تضع بعض الافتراضات وتعتقد بأنّه تأخر لأنه بصحبة امرأة اخرى. فنحن نميل الى وضع افتراضات في كل موقف يحدث، والمصيبة اننا نُؤمن بأن افتراضاتنا صحيحة. متى ما وضعنا تلك الافتراضات فنحن نكافح ألا يساء فهمنا، وندافع عن صحة افتراضنا، فنحن نخجل من وضع اسئلة مقابل ذلك الافتراض للتّوضيح. قد تتفاقم المشكلة ويصبح حلّها صعباً بسبب ما طوّرنه من افتراض، والأغرب في الموضوع أننا نحاول اثبات بأن الشّخص الاخر هو المخطي.

نحن لا نميل الى وضع الاسئلة، لأننا تعلمنا بأن من يلقي الكثير من الاسئلة هو شخص مزعج وفضولي. علاوة الى ذلك فنحن نتوقّع من الآخرين ان يعلموا بكل شيء نريده بدون ان يتم الطّلب او السّؤال. نتوقّع ان يفكر الآخرين مثلنا تماماً، قد نضع افتراضات متعلّقة بأنفسنا، مثل أن نقول بأننا قادرين على اجتياز هذا المشروع بنجاح، وعندما يأتي الواقع المر ونفشل فيه نقوم بلوم انفسنا والتّقليل من شأننا. يوصي الكاتب بإيجاد الجرأة لوضع أسئلة إن لم نفهم بشكل صحيح، ويجب علينا التّواصل بشكل واضح كي نتجنّب سوء الفهم.

الكثير من المواقف السلبيّة التي قد تعرّض لها في حياتك يتم تفسيرها بافتراضات تافهة، فمثلاً تكون في عنفوان كركب ولا تريد رؤية أحد بسبب مشكلة عائليّة فيتم تفسير سبب حزنك بأنك على علاقة غراميّة لكنك فقدتها مؤخراً، أو لأن بالأمس فريقك الذي تشجّع خسر، أحياناً يتم وضع افتراضات سخيّة، فمثلاً قد تكون حزينا بسبب مشاكل اجتماعيّة فيتم وضع افتراض من أحدهم بأنك حزين لأنك نسيت نظارتك الشمسيّة. لا أعلم حقيقة سر الحكم على النّاس، فنحن لدينا فضول يجعلنا نبدي آراءنا على كل صغيرة وكبيرة.

الاتّفاقيّة الرّابعة-افعل ما بوسعك:

إن قيام المرء بأفضل ما لديه في أي مجال قد يعوّض عنه الشّعور بالإخفاق ويحوّله من انسان سلبى الى انسان فخور.

يرى الكاتب بأن من اساليب استمتاعك بعملك هو العمل مثل المتطوّع بدون التّفكير في المرتّب. فعندما نفكر في المرتّب نكره العمل الذي نقوم به، عندها نقوم بالعمل بأقل حرص وجهد فقط ليقال عنّا أننا عملنا، عملنا ولكن عملنا لم يكن على أكمل وجه بسبب تركيزنا على انتظار المرتّب. فمثلاً، مديرك في العمل يبحث عن أي سبب مقنع كي يستضعفك به ويلومك، ولكنك من النّوع الذي يأتي للعمل في الوقت المحدّد بانتظام، وتقوم بإنهاء اجراءاتك جميعاً على أكمل وجه. فهنا من الممكن أن تسبّب عقدة نفسيّة لمديرك الذي يحاول جاهداً العثور على ثغرة ضدك، كما يقول المثل الشّعبي "أمشي عدل يجتار عدوك فيك."

ان القيام بعملك على اكمل وجه قد يجعل منك انسانا عصامياً ذو مكانة ووجاهة عالية في المجتمع. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إن الله يحب اذا عمل احدكم عملاً أن يتقنه." يؤمن الكاتب بأن كل شخص فتّان، وحلم حياتك هو أن تؤدّي فتناً جميلاً.

تذكّرني هذه الاتّفاقيّة في اختبار الفيزياء في ثالث ثانوي عندما لم اعرف حل بعض الاسئلة وخرجت من الفاعة راض الى حد ما، لكنني فعلت ما بوسعي في الاختبار، فتجاجت بأن درجتي كانت 100/97. ايقنت بأنني مطالب بفعل ما بوسعي وسيتم جبر بعض الاسئلة. فالثّمة كلفنا بالعمل لا بالنتيجة.

بالنسبة للحزن والسعادة، يقول الكاتب، "تخيّل لو قال لك طبيب بأنك ستموت بعد اسبوع، ماذا ستفعل؟ لديك خياران، أمّا أن تتدّمّر للنّاس وتكتئب على وفاتك، أو تستمتع بالحياة بقدر ما تستطيع قبل أن تموت؟ إن عانيت فأنت تعاني لأنك اخترت ذلك، لو نظرت إلى حياتك ستجد الكثير من الاعذار كي تعاني، وستجد الكثير من الأسباب التي تجعل منك شخصاً سعيداً؛ إذا السعادة محض قرار، تستطيع أن تقرّر بأن تعاني، وتستطيع أن تقرّر بأن تشعر بالسعادة. فنحن لا نستطيع الهروب من المصير، لكن لدينا الخيار، إمّا أن نعاني أو نستمتع."