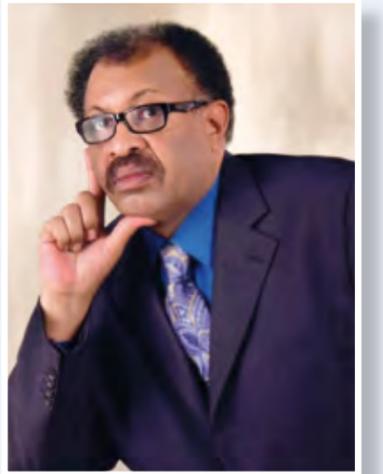




## الأفكار وسطوتها



د. أمير تاج السر

كاتب وروائي سوداني

**«يبقى للكتابة غير الخاضعة لجماليات متعددة، أو مناهج علمية، بوصفها صناعة، ومن الواجب تطويرها، يبقى لها عشاق عديدون، راضون بما يقرأونه»**

الأعوام الأخيرة، تزداد أهمية هذه الأبواب، وتصبح عن جدارة، مطلوبة من أجل مواصلة القراءة أم لا؟ وقد قرأت في مراجعات كثيرة لقراء الروايات على الإنترنت، من يتحدث عن رواية، فيقول: لم تعجبني بدايتها، فلم أكملها، أو من يقول: منذ السطر الأول وأنا منهمك في هذه الرواية، لم أستطع تركها.

هذا إحساس حقيقي، وينبغي أن يحسه كل قارئ يقرأ بخبرة وإدراك، أن يجره المدخل إلى ما بعده، أو يطرده، فلا يعود إلى هذا النص مرة أخرى، حتى لو أشاد به آخرون، وهذا ما يجعل بعض المداخل وليست كلها، تخضع لاختلاف الأذواق عند القراء، ذلك الاختلاف الذي طالما تحدثت عنه، وتحدثت عنه غيري كثيرون.

ولعل البداية الجامدة التي تتكون من حوار صلد بين اثنين، أو مشهد باهت، لا يحرك المخيلة، من تلك المداخل الطاردة، بعكس البداية الشعرية، الموحية، التي تشد الفضول لمعرفة ما وراءها.

لا يمكن أن تجد قارئاً نشطاً في الركن بين صفحات كتاب ما، وبدايته مثلاً في شكل حوار يتبادل فيه اثنان التحية، ويسألان عن أحوال الأبناء والأهل، وهكذا..

وستجد مئة قارئاً آخرين، يخبون خبياً في السكة التي تصف بدايتها مثلاً: مكاناً جيداً، وملائماً لوقوع حدث، وشخصاً عالقيين في كارثة، ولا يجدون الحل، وطائفة بدائية، تمشي بكل تقاليد وأفكارها، في عالم متحضر، وأيضاً تلك

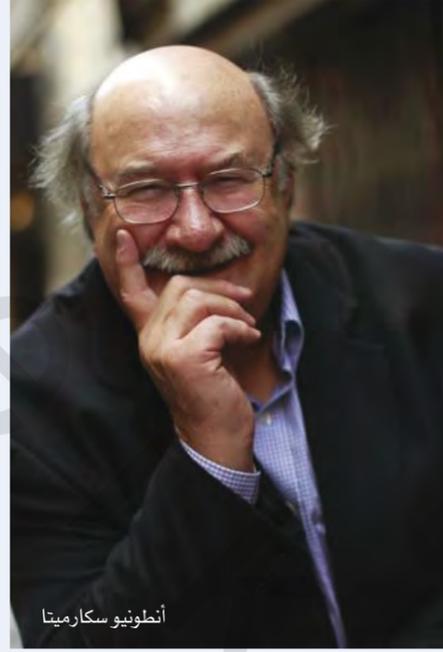
البدايات التي تشبه مداخل الأشرطة السينمائية، وتكون مشبعة بالغموض، وتحتاج لمن يسعى لمحاولة اكتشافها بالخطوات نفسها التي يسعى بها شخصو القصة.

من المؤكد، أن التركيز على البداية، لا يأتي هكذا مصادفة، وإنما بعد تدريب طويل على إيجاد بداية جيدة، وغير تقليدية، وأنا شخصياً أعدّها العقبة الكبرى التي تواجهني، حين أكتب، ويمكن بسهولة أن يضيع مني نص، لأن بدايته لم أحسها ترتقي لمستوى ملائم، وأعتقد أن غابرييل ماركيز نوه مرة إلى إيمانه بالبدايات الناجحة وغير الناجحة، وأنه أيضاً يهتم بها، وإن لم يجدها لا يكتب النص، ولذلك أعدُّ ماركيز من أكثر الكتاب الذين صنعوا مداخل ناجحة، ومشجعة لإكمال نصوصهم.

ما زلت أذكر المدخل الرائع لرواية "مئة عام من العزلة"، حين يأتي الفجري ميكليدس إلى ماكوندو ليري الناس الجديد، وكان في الواقع عائد من رحلة الموت، فقد مات منذ مدة لكنه عاد،

بداية مثل هذه لا تترك الخيال بليداً، ونائماً، لكنها توقظه وتشتله، وتجعله يلهث ليعرف ماذا سيحدث، في تلك البلدة المدهشة ماكوندو.

"الحب في زمن الكوليرا" أيضاً، بدأت بانتحار لاجئ مسن من جزر الأنديز، وكان الغرض أن يظهر الطبيب، صديق المنتحر، لأن القصة تبدأ من بيته، وتنتهي في بيته، قصة حب لورينثو داسا لأرملته، تستمر أكثر من



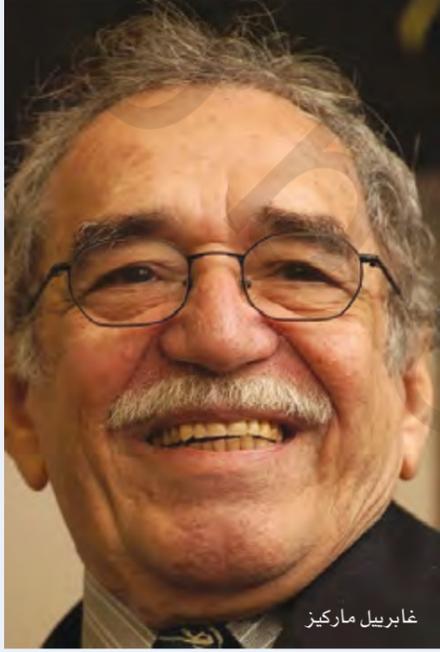
أنطونيو سكارميتا

سبعين عاماً.

أيضاً من المداخل الناجحة، ما نجده في روايات مثل: "ليلة لشبونة" لأريك ماريا، و"شتاء شيلي" لأنطونيو مولينا، و"ساعي بريد نيرودا" لأنطونيو سكارميتا، و"أغنية أخيل" لمادلين ميلر، ومعظم ما كتبه أمين معلوف، وصبري موسى، وبهاء طاهر، وغيرهم، وتوجد بالطبع تلك البدايات المشلولة التي يمكن أن تظهر في كتابات أي أديب، مهما بلغت مهارته وشهرته، ولدي أمثلة كثيرة، تركت فيها النصوص ولم أكملها.

أعتقد أنه ومع تنامي اتجاهات تدريس الكتابة الإبداعية، في ورش مختصرة لعدة أيام، أو كبيرة تمتد لأشهر، تصبح الفرصة أكبر للأجيال اللاحقة في صناعة نصوص قليلة العيوب أو خالية من العيوب تقريباً. الورشة الإبداعية يشرف عليها في العادة كتاب لهم خبرة ودراية، ومستعدون لتقديم خدمات للآخرين بصبر، ويحضرها شباب مبدعون، لكنهم بحاجة لأضواء تهديهم إلى الطريق، وأيضاً مستعدون للاستيعاب، وتطوير ما لديهم. التعليم هنا ليس حصصاً تلقى، وكتباً يتم حفظ موادها، وامتحانات تجري بعد ذلك. إنه في الواقع نقاش مفتوح بين المعلم والمتعلم، وبينهما وآخرون يحضرون الورشة نفسها، ويمكن أن يدلوا بكلمة تكون لها فائدتها.

أذكر أنني حضرت مرة ورشة للكتابة، وكان على المشاركين كتابة نصوص، هي الفصول الأولى لروايات، تتم مناقشتها مع المشرفين، أو قصصاً قصيرة مكتملة، وقد كانت الورشة في رأيي ناجحة جداً، حيث التزم



غابرييل ماركيز

الجميع بلائحتها، وتعدلت فيها النصوص المرتبكة، لتصبح أكثر ثباتاً.

كان ثمة نص يبدأ بحوار طويل بين امرأتين، وكان خائباً من أي نكهة جمالية، ولا يستطيع القارئ أن يفهم لم يجري الحوار أصلاً؟، وحين تعدلت بداية النص، ووصف المكان، والحدث الذي سيجري فيه بعد ذلك، أحسنا جميعاً أن باب النص، تلون بألوان كثيرة جاذبة، وتهيأ لاستقبال القراء.

نص آخر ابتدأ بوصف كلاسيكي للشمس التي في (كبد) السماء، والضروع التي جف منها اللبن، والرجل الذي (لم ينبس بنت شفة)، وكثير جداً من تلك العبارات التقليدية الضارة بالإبداع في الوقت الحالي، ثم لينظف من تلك العتاقة، ويزود بأوصاف حديثة غير مطروقة كثيرة، وأيضاً يصبح الباب ردياً، وجاهزاً للزوار.

بالطبع وبعد كل ما ذكرته، يبقى للكتابة غير الخاضعة لجماليات متعددة، أو مناهج علمية، بوصفها صناعة، ومن الواجب تطويرها، يبقى لها عشاق عديدون، راضون بما يقرأونه، وأيضاً كتاب لن يبرحوا المكان الذي هم فيه، عن اقتناع تام بأنهم يقدمون إبداعاً متميزاً، وهكذا تصبح الآراء المختلفة في شأن الكتابة، في النهاية، آراء شخصية من حق كل من يكتب أن يدلي بها، ومن حق كل من يقرأ أن لا تقنعه.

**«لا يمكن أن تجد قارئاً نشطاً في الركن بين صفحات كتاب ما، وبدايته مثلاً في شكل حوار يتبادل فيه اثنان التحية، ويسألان عن أحوال الأبناء والأهل»**

**«أعتقد أنه ومع تنامي اتجاهات تدريس الكتابة الإبداعية، في ورش مختصرة لعدة أيام، أو كبيرة تمتد لأشهر، تصبح الفرصة أكبر للأجيال اللاحقة في صناعة نصوص قليلة العيوب أو خالية من العيوب تقريباً»**



# التفاؤل



د. وليد فتحي  
جدة

نولد به أطفالاً.. فهو من طبيعة فطرة الإنسان، ولكنه يضعف ويقوى، فهو يعلم كما يعلم نقيضه، بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا، فمن تأصل فيه وأصبح من طبيعته تغيرت نظرته لنفسه وللدنيا من حوله، فتفجرت طاقات الحياة الكامنة الإيجابية فيه، تدعوه وتعيه على العمل والصبر والمثابرة والإنجاز، وتمنحه السعادة والصحة الجسدية والعقلية والنفسية، وهذا ما تثبته الأبحاث والدراسات على الإنسان، كل على قدر ما آمن به ورأى الدنيا بمنظاره..

تعرف منظمة الصحة العالمية التفاؤل بأنه عملية نفسية إرادية تولد أفكار الرضا ومشاعره والتحمل والأمل والثقة وتبعد أفكار اليأس ومشاعره والانهازامية والعجز. ويعرفه الطبيب الباحث Dr. Martin Seligman مؤسس علم النفس الإيجابي بأنه الطبع ذي التوقعات الإيجابية الذي يميل إلى إظهار المشاعر الإيجابية مثل الحماس والإثارة، وينطلق من الجانب المشرق وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ والانطلاق من ثم في تنفيذها. إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصل إلى حلول عملية وممكنة لأعقد المشكلات من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات وتحرك دوماً إلى الأحسن مزودة بالأمل والعزم. وليس هناك حد فاصل بين التفاؤل والتشاؤم، حيث يتوزع الناس بين أقصى التفاؤل وأقصى التشاؤم، والغالبية في الوسط.

لقد جعل الله الفطرة هي التفاؤل، فالأطفال يولدون مفعمين بالتفاؤل بطاقة الحياة الموجهة للنماء، التي أودعها الله الإنسان، ويتعلم الأطفال التفاؤل أو التشاؤم من خلال علاقاتهم بالديهم والأم خصوصاً، فإما أن تتأصل الفطرة فيهم وتقوى، وإما أن تنتكس وتضعف. وللأسف فإن الدراسات تبين أن 70% إلى 80% مما نحدث به أنفسنا سلبية، فما أن يبلغ الإنسان منا الثامنة عشر من عمره إلا وقد تلقى من 50 إلى 150 ألف رسالة سلبية مقابل 400 إلى 600 رسالة إيجابية.

ولكن كيف يؤثر التفاؤل إيجابياً على الإنسان؟ المتفائلون تُفعل لديهم آليات التحفيز والتعزيز الذاتي، مما يمددهم بالقوة والقدرة على مواجهة التحديات، ويستيقظ فيهم آلية الإدراك الانتقائي "Selective Perception" أي القدرة على رؤية الفرص وأوجه الاقتدار الذاتي والتوفيق بينهما. أما المتشاؤمون فإنهم يبانون في التنكر لإيجابيات الحياة ولقدراتهم وإمكاناتهم، فتمر الفرص من أمامهم فلا يرونها لانشغالهم بالتركيز على السلبيات

وأوجه القصور لديهم.

تقول هيلين كيلر العمياء الصماء البكماء، التي أذهلت العالم بإنجازاتها، وحققت المستحيل بنطقها بل وتعلمها خمس لغات والحصول على الدكتوراه الجامعية، تقول: "كلما أغلق باب فتح باب آخر، ولكننا نكون غالباً مشغولين بالباب الذي أغلق".

بل يميل المتفائلون أصحاب السمات الإيجابية بتعميم هذه الصفات على الآخرين، فينجذب الناس إليهم ويرتاحون لهم، وبذلك يكتسبون الكثير من العلاقات الإيجابية مما يعزز الثقة والتفاؤل لديهم، ويزودهم التفاؤل بطاقة العمل لمدة أطول وبذل جهد أكبر، انطلاقاً من ثقتهم بجودى العمل لتحقيق نتائج طيبة، وبذلك يعظمون فرص نجاحهم.

ولذلك فإن التفاؤل يمهّد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات، والتشاؤم يعطلها في غياب القناعة الراسخة بالقدرة على تحقيق الغاية، وينتهي بعدم تحقيقها ولو كان المتشاؤم الأكثر قدرة وموهبة.

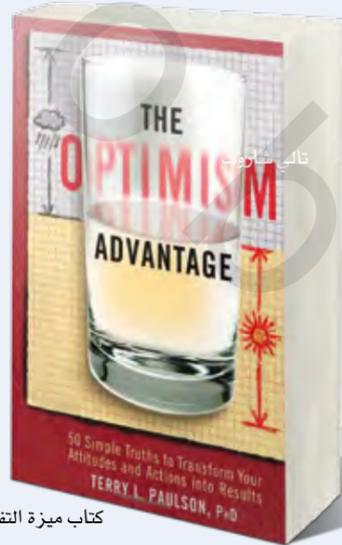
يصحح "Dr. Terry Paulson" في كتابه (ميزة التفاؤل) يصحح مفهوم التفاؤل ليؤكد أن الشخص المتفائل الحقيقي هو الذي يكسب توجهه الإيجابي عن جدارة نتيجة سجل حافل من الإنجازات والتغلب على العقبات الحقيقية.

المتفائل الحقيقي هو الذي يقوم بالعمل بأحسن طرقه، وتزداد ثقته بالتغلب على العقبات الواحدة تلو الأخرى، وينتقل من نصر إلى آخر. وهو بذلك يحسن تقدير الواقع بما فيه من إيجابيات وسلبيات، ولا يعيش في الأوهام الوردية ولا التفاؤل والأمل الساذج السلبي الذي لا يرافقه بذل الجهد والعمل والصبر، ليصبح صورة من صور العجز الخفي المغلف بمعاني التوكل والاعتماد على الله زيفاً وادعاءً.

المتفائل يتقبل واقع الموضوع بمنظور تفكير إيجابي، وليس استسلاماً قديماً، وباستيعابه لهذا الواقع فإن



دكتور مارتن سليجمان



كتاب ميزة التفاؤل

تأثير المحنة عليه سيكون أقل سلبية، بل يعمل على أن يحول المحنة إلى فرصة ومنحة بإعطائه المحنة معنى يتيح التعامل الإيجابي معها، ولا يدفن رأسه في الرمال متجاهلاً المحاذير والأخطار.

إنه تفاؤل مستتير ليس بساذج، فهو لا يُفْرِط في التقدير الإيجابي وتقليل أهمية الأخطار، سواء كانت صحية أو مهنية أو عامة، وينخرط في تقديرات غير واقعية، قد تؤدي إلى المهالك بعدم اتخاذ الحيطة الكافية لاتقاء الأخطار.

نشرت مجلة العلوم النفسية في فبراير 2013م نتائج دراسة أثبتت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي في الحياة والحالة الصحية الجيدة، لتؤكد الدراسة أن التفاؤل هو مفتاح السحر للصحة، تقول الباحثة في كلية الطب بجامعة هارفارد بوليا بويم: إن الصحة الجيدة لا تقتصر فقط على غياب الأمراض، بل على الطريقة التي ننظر فيها إلى الحياة ومتغيراتها، فالتفاؤل والسعادة والمرح يمكن أن تحمي القلب والشرايين من الأمراض، ويمكن أن تقلل من احتمالية الإصابة بانوبات القلبية والجلطات الدماغية، بل يتصرف المتفائلون غالباً بطريقة صحية، فيمارسون الرياضة ويحرصون على اتباع حياة صحية في المأكول والمشرب والنوم بعيداً عن العادات غير الصحية.

وفي دراسة هي الأكبر من نوعها تناولت تأثير التفكير الإيجابي على الصحة من جامعة بيتسبره، وتم متابعة 97 ألف امرأة على مدى ثمانية أعوام، وتصنيف المشاركين بناء على اختبار إلى متفائلين أو متشاؤمين وجد أن المتفائلين يتمتعون بصحة أفضل من المتشاؤمين، وتقل احتمالية إصابتهم بأمراض القلب إلى 9%، وتقل احتمالية وفاتهم لأي سبب بمعدل 14%، وهم أقل عرضة للاكتئاب والتدخين، وينالون قسطاً أوفر من التعليم، ويتلقون دخلاً أكبر، كما أنهم أكثر تديناً، وقد نشرت الدراسة في دورية جمعية القلب الأمريكية.

وفي أوسع دراسة من نوعها معرفة العلاقة بين التفكير

الإيجابي واحتمالات الإصابة بالجلطات الدماغية تمت متابعة الحالة الصحية لـ 6,044 رجلاً وامرأة لم يسبق لأي منهم أن أصيب بجلطة، ووضع المشرفون على الدراسة سلماً للتفاؤل من 16 درجة، ومع كل درجة يحققها المشارك تقل احتمالات إصابته بالجلطة بنسبة 9% وفي ختام الدراسة تؤكد بما لا يقبل الشك العلاقة بين التفاؤل وانخفاض أخطار الإصابة بالجلطات الدماغية وبين التشاؤم وازدياد هذه الأخطار.

وفي دراسة "مبادرة الصحة للنساء" والتي تتبعت أكثر من 100 ألف امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 50 عاماً وأكثر منذ 1994م، وجد أن النساء اللاتي يتمتعن بالتفاؤل أقل احتمالاً للوفاة بنسبة 14% لأي سبب مقارنة بالمتشاؤمات، وأقل احتمالاً بنسبة 30% للوفيات من أمراض القلب بعد 8 سنوات من المتابعة في هذه الدراسة، وهن كذلك أقل احتمالاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم والتدخين.

وفي دراسة نشرت عام 2010م بعنوان "التفاؤل وتأثيره على الصحة الجسدية والعقلية" في مجلة "Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health" أكد التقرير أنه مما لا شك فيه أن التفاؤل (وهو سلوك عقلي) يؤثر بقوة على الصحة الجسدية والعقلية، وأكد ذلك القدرة على التأقلم مع تحديات العمل والمتطلبات الاجتماعية اليومية.

كما تؤكد نتائج دراسة سيجرستروم وزملائها 1998م والتي أجريت على طلاب الجامعة: أن التفاؤل قد ارتبط إيجابياً بارتفاع عدد خلايا تي المساعدة "Helper T cells" والخلايا الطبيعية القاتلة "Natural Killer Cells" أي زيادة قوة جهاز المناعة في الجسم للطلاب المتفائلين عن الطلاب المتشاؤمين زيادة كبيرة جداً.

وفي دراسة أجريت عام 2012م على 243 شخصاً من الممرنين الذين تجاوزوا المئة بهدف الوقوف على أسباب طول أعمارهم تبين كما يقول الباحث د. نير برازيلاي



تيري بولسون

"Dr. Nir Barzilai" أنهم يتميزون بصفات تعكس نظرتهم ومواقفهم الإيجابية المتفائلة للحياة.

استطاعت تالي شاروت "Tali Sharot" من كلية جامعة لندن لعلوم الأعصاب "University College of London Neurosciences" وزملائها من جامعة نيويورك تحديد الدائرة العصبية والمنطقة في الدماغ المسؤولة عن التفاؤل وهما في القشرة الأمامية "Prefrontal Cortex" و "Amygdala" وذلك بأخذ صور بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي لـ 15 شخصاً تحت الدراسة، بينما كانوا يفكرون باحتمالات المستقبل.

وهذه المنطقة من الدماغ هي مركز التوحيد وتجميع وظائف الأجزاء الأخرى من الدماغ، وهو الجزء الوحيد من الدماغ الذي يستطيع أن يتحكم في العواطف وكذلك التصرفات والسلوك، ويساعد على التركيز على الهدف والغاية التي نريد، والأفكار الإيجابية التفاؤلية تبرز وتقوي التوصيلات العصبية في هذه المنطقة، فيزيد من فعالية الدماغ وقدرته على التفكير والتحليل والتركيز، مما يؤدي إلى إنتاج أفكار مبهجة وتعزيز النظرة التفاؤلية الإيجابية في الإنسان. والعكس صحيح، فالأفكار التشاؤمية تبطل من عمل الدماغ وقدرته على التفكير وإيجاد الحلول المبتكرة والإبداعية.

وفي دراسة قام بها بيتر شولن "Peter Schulman" في أشهر كلية إدارة في العالم "Wharton School" ونشرت في مجلة "Journal of Personal Selling and Sale Management" وجد أن المتفائلين استطاعوا بيع 35% أكثر من المتشاؤمين.

وفي كتابه المعروف "The Brain That Changes Itself" أو "الدماغ الذي يغير نفسه" يؤكد المؤلف وعالم النفس المشهور "Norman Doidge, M.D." أن الدماغ لديه القدرة أن يعيد طريقة تنظيمه، بل تكوينه وإنتاج اتصالات عصبية جديدة على قدر تدريبه بالتكرار وبالأنشطة

## حكاية .. وباء ...

تَشَقُّ العَصَافِيرُ بَحْرَ السُّكُونِ بِصَوْتِ  
شَجِيٍّ  
مَرَّتْ عَلَيَّ بِلَادٌ مِنَ العُشْبِ:  
سَبَعٌ يَضْمَدُ جِرْحَ الغَزَالِ  
نَعَاجٌ تُرَضِّعُ طِفْلَ الذَّنَابِ ...  
وأخري من النور فيها:  
صلاة، ونخل،  
بيارق خضر،  
دراويش أحيوا إلى الفجر عرس الصفاء  
اللقاء

\*\*\*

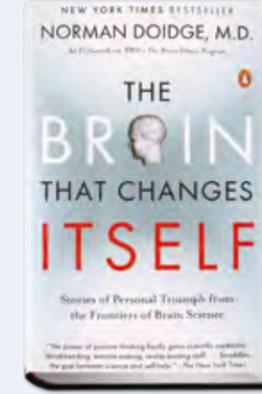
أعبيء من ضحكة الصبح حجري،  
وأثر فوق الجداول عطري،  
الطخ بالطين ساق النخيل،  
وأمسح كف الفراشة بالأس  
يغسل عيني ورد البكاء

أفض غشاء الدفاتر  
أرسم نهرين من دمع حقل يتيم تراوده  
عن شذاه الأطباء  
على مرفأ الحلم أجلس  
في ماء عيني انتظار الغدير المسافر  
خلف المسارب في ساحة الشوق  
عند سقوط الندى من عيون السماء

\*\*\*



نورمان ديغو



كتاب "الدماغ الذي يغير نفسه"

إلى وضعية عدم السيطرة  
تؤدي إلى المقاومة والمناعة  
ضد الاستسلام والتنازل  
والخلاص.



تالي شاروت

المعززة لتعليم شيء جديد. وأن التفكير الإيجابي والتنازل  
يغيران الدماغ بطريقة فعلية فيزيائية مادية لا مجازية،  
ويسمى هذا العلم المعترف به "Neuroplasty" أو ليونة  
الدماغ، بمعنى آخر أن أفكارنا التي نفكر بها تستطيع  
بالفعل تغيير بنية وتركيب وتشكيل وطريقة عمل ومهام  
وظائف الدماغ وتقوي مناطق المشاعر والأحاسيس في  
الدماغ.

فهل يمكن تعليم التنازل؟ يؤكد د. مارتن سليجمن  
مؤسس علم النفس الإيجابي ورئيس جمعية أطباء النفس  
الأمريكية أن التنازل وكذلك التنازل يعلمان، فقد طور  
سليجمن وكل من "بيترسن" و"ستين" من بعده نظرية  
التنازل والتنازل، وأنهما أسلوبان في التفكير وتفسير  
الوقائع والأحداث.

إنها الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها  
لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة، ولقد  
طور سليجمن وزملاؤه أسلوب التفسير المتفائل والمتشائم  
انطلاقاً من أعماله حول العجز المتعلم، فالكلاب التي  
وضعت في أقفاص تحتوي أرضيتها على شبكة يمكن أن  
تصدر عنها شحنة كهربائية صارمة مؤلمة من دون أن  
تتمكن من تجنبها تعلمت الاستسلام للعجز، حتى عندما  
أتيح لها في وضعية تجربة لاحقة أن تتجنب الصدمة من  
خلال إمكانية الهروب من القفص، ولكنه استطاع كذلك  
من خلال تجارب أخرى معالجة الكلاب السلبية بتجارب  
تمكنها من تجنب الصدمات من خلال الضغط على رافعة  
وبعد محاولات عدة من دفعها للقيام بالسلوك الإيجابي  
الذي يحصنها من الصدمة تمت معالجتها، وأصبحت  
إيجابية تقاوم، ولا تستسلم بسهولة، وتبحث عن وسائل  
أخرى تحصنها من الصدمات.

خلص سليجمن وزملاؤه إلى أن عدم السيطرة على  
الوضعية الصادمة يؤدي إلى العجز والتنازل، ولكن  
السيطرة على الوضعية الصادمة التي يعقبها التعرض



مشاهدة ومحايا (التنازل) اضغط

هنا

إلى 7% مقارنة بالمجموعة الثانية، بل وانخفضت فيهم  
بشكل عام جميع أنواع المشكلات الصحية.

إن طبيعة الحياة التي نعيشها تفرض على إنسان اليوم  
واقعا يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير، مما يجعله  
ضحية سهلة للتشاؤم، ولا فكاك من ذلك إلا بتغيير  
طريقة تفكير الإنسان وحديثه لنفسه، فقانون الجذب  
يؤكد أن ما تركز عليه بصفة مستمرة تحصل على مزيد  
منه في حياتك، وقانون الحصد يؤكد أن ما تزرعه في  
عقلك تحصد في جسدك وحياتك، ولذلك لا بد أن تبدأ  
من حديثك لنفسك، فالدراسات الحديثة تؤكد أن التكرار  
والتركيز والأنشطة التي نختارها في حياتنا، سواء كانت  
ذهنية أو عملية، كلها تؤثر في الدماغ تأثيرا عجيبا في أنها  
تعيد تركيبه وتكوينه وطريقة عمله، فعلى قدر ما تحدث  
عقلك حديثا إيجابيا على قدر ما ينشط ويعاد تشكيله  
ليعطيك أفكارا إيجابية ونشاطا وطاقة، والعكس صحيح.

وبذلك فإنك تستطيع أن تعيد تدريب عقلك ليكون  
أكثر تنازلا وإيجابية.. والتنازل الحقيقي الإيجابي هو  
الذي يقترن بالعمل والمثابرة والصبر، والفشل الحقيقي  
والتشاؤم هو أن تكف عن المحاولة.

إنه تنازل رسول الله صلى الله عليه وسلم وثقت به حماية  
الله له وقد اقترنت بالأخذ بالأسباب على أتم وجهها  
وصورها في هجرته من مكة للمدينة في خطة محكمة  
دقيقة التفاصيل، ومع ذلك وصلت إليهم قریش فقال له  
أبو بكر: "يا رسول الله، لو أن أحدهم نظر إلى قدميه  
أبصرنا تحت قدميه، فقال: "يا أبا بكر، ما ظنك بالثمين  
الله ثالثهما؟" يقول تعالى "إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن  
الله معنا".

إن التنازل حقا أساسه الإيمان.. عن ابن عباس رضي  
الله عنهما قال: إن رجلا قال يا رسول الله ما الكياتر؟  
قال: الشرك بالله والإياس من روح الله والقنوط من  
رحمة الله.

وكيف لا يتفاءل من يقرأ قوله تعالى: ﴿قُلْ يَبَادِيُ اللَّيْلِ  
أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ هنا أفهم معنى الحديث "أنا  
عند ظن عبيدي بي، فإن ظن خيرا فله، وإن ظن شرا  
فله" .. تقاءلوا بالخير تجدوه.

وفي كتابه (تعلم التنازل)  
يوضح كيفية تحقيق ذلك بإدراك ما تقوله لنفسك عندما  
تصادف العقبات، وكيف يؤثر ذلك في حياتك، فإذا تم  
تغيير ما يجول بداخلك من حوارات ستصل إلى نتائج  
مذهلة.

لقد طور سليجمن عدة أدوات لقياس التنازل والتشاؤم  
وتشخيصهما لدى كل من الناشئة والبالغين، كما طور  
برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير التنازلي إلى إيجابي  
تنازلي، وقام بتطبيقها عمليا على عدد كبير من المؤسسات  
التجارية والإدارية، وبالفعل زادت الفعالية والإنتاج.

وقام أيضا بتصميم برامج لتدريب الناشئة على التفكير  
التنازلي الإيجابي، نظرا لمروداتها على صحتهم الجسدية  
والعقلية والنفسية وأدائهم التحصيلي والسلوكي.

يقوم التدريب على طريقة تعديل الأفكار في العلاج  
المعرفي، ويكون التدريب كالتالي: إزاء أي حدث تتوالد  
أفكار تشاؤمية، وما ينتج عنها من سلبية كحزن أو  
استسلام، يقوم المدرب أولا بتحديد الأفكار أو الذكريات  
أو الصور التي وردت على ذهن المتدرب المتشائم، وكيف  
يرى نفسه والوضع الذي هو فيه، وبعد تحديد الفكرة  
التشاؤمية يتم دحض هذه الفكرة وتعديلها وتغييرها  
بأدوات طورها مؤسسو هذا العلم، مثل إيضاح خطأ  
الاعتقاد المتشائم بالمنطق والحجة أو إيجاد تفسيرات  
بديلة، تحل محل التفسيرات المتشائمة، وكشف المبالغة  
في الرؤية المتشائمة والجدوى من هذه الرؤية التنازلية  
السلبية.

وفي دراسة قام بها مارتن سليجمن وجريجوري  
بوشنان Buchanan في جامعة بنسلفانيا ونشرت في  
مجلة الجمعية الأمريكية لعلم النفس Journal of the  
American Psychological Association، وجد أن  
تعلم التنازل استطاع أن يخفض نسبة الاكتئاب في طلبة  
السنة الأولى بنسب كبيرة، حيث تم تحديد الطلبة الأكثر  
تشاؤما بناء على اختبار، ثم تم تقسيم الطلبة المتشائمين  
عشوائيا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تلقت 16 ساعة  
ورشة عمل (طرق تعلم التنازل) والمجموعة الثانية لم  
تلق أي تعليم.. بعد 18 شهرا وجد في المجموعة الأولى أن  
الاكتئاب انخفض من 32% إلى 22% والتوتر من 15%

شعر

عبد الواحد جاد سيد أحمد الرزيقي

بكاءً شفيف يساور غاري  
على عتب الوحي من جانب الطود  
ينساب في حضان بحري الضياء  
من الورود والآس سوف أعتق كأسي،  
يمر على وجه يعقوب ريحي  
فيعرف أنني هنالك ما زلت حيا  
وما زالت الأرض حبلى بمائي وطني  
وحين يفاجئها الطلق يساقط النور بالبشر  
فوق الحقول  
فتنجب للناس حاء وباء