

## الفصل الثاني

### تعلم أن تنطلق بسهولة ويسر

نتطرق في هذا الفصل أولاً وقبل كل شيء إلى ماهية العطالة المبدعة، أو بالأحرى ماذا يمكن أن تكون بالنسبة للإنسان الفرد. وهنا نركز اهتمامنا بالدرجة الأولى على مسألة كيف يمكن للمرء أن يتعلم ترك الأمور التي تثقله على عواهنها بكل بساطة.

من المعروف أن كثيراً من الهموم والمخاوف تصغر حالما قلل المرء من قيمتها، وهذه حكمة قديمة، وكيف السبيل إلى ذلك دون السقوط في قدرية غريبة عن العالم؟

إنني على قناعة بأن كل إنسان، بالفعل كل واحد منا، يمكنه أن يكون مبدعاً، وأن يجني من ذلك فائدة كبيرة من أجل حياته اليومية. ومن لا يصدق ذلك فإنه ربما يكون في عداد تلك القلة من الناس التي تمنع بأيديها وأرجلها لتحول بينها وبين الإبداع، وبالتالي لا تكون مبدعة. مثل هؤلاء الناس لا يعرفون غالباً مع الأسف أبداً، كم فاتهم من الحياة.

#### العطالة والعطالة المبدعة:

قضية أن تكون مبدعاً هي منذ أقدم الأزمنة عبارة عن مسألة تدخل في دائرة اختصاص الفلاسفة. العطالة أيضاً، والعطالة المبدعة بطبيعة الحال، بالنسبة لي تعد الفلسفة نشاطاً،

يمكن للمرء أن لا يدرسها، بل مجرد أن يمارسها. وهذا كان أيضاً رأي معظم الفلاسفة القدماء.

لكن مع الأسف لا يجروء بعض الناس على الاقتراب من الفلسفة؛ لأنهم يعدون- خطأ- أنها معقدة أو مترفعة. لكن ذلك ليس صحيحاً؛ فالفلسفة هي أسهل شيء في العالم. كان تاليس Tales مثلاً (حوالي ٦٢٠- ٥٥٠ ق.م) مثلاً، بارعاً في البساطة، وإليه تعود أقوال عديدة منها هذه:

- ١- الماء هو مبدأ إلهي، فكل شيء خرج من الماء.
- ٢- للمغناطيس روح.

نعم، لم تكن قراءتك لهذين القولين خاطئة. وقد لا يستطيع المرء أن يكون رأياً واعدأً من النظرة الأولى. لكن توقف: للتوصل إلى فهم إمكانية أن يكون للمغناطيس روحاً، يجب عليه قبل كل شيء أن يكون مبدعاً بشكل جيد، كما أرى، ليس من العبث أن يمتدح العالم بأسره الآن تاليس إلى جانب أرخميدس بأنهما من (ابتدع) الرياضيات. هل نورد مثلاً آخر على سبيل المجاملة؟ انظر إلى هذه الحجة الأفلاطونية النموذجية المأخوذة من الجزء الثاني من كتاب (الجمهورية):

١- كل من يستطيع التمييز بين الأشياء على أساس المعرفة هو فيلسوف.

٢- كلاب الحراسة تميز بين الأشياء (الزوار في هذه الحالة) حسب معرفتهم بها أو عدمها (حقيقة ليست معروفة جداً إلا لسعاة البريد) وبالنتيجة: فإن كلاب الحراسة هي فلاسفة.

هل كنت ستفكر بذلك؟ قم بين حين وآخر بالتجربة على سبيل المثال ولكن لا تتوقع أن الكلاب تعرف ذلك أيضاً وأنها ستسلك سلوكاً حسناً كالفلاسفة.

أو فكر مثلاً بـ (ديونيس)، ذلك المولع بالمزاح، والذي عاش في برميل ضخمة، والذي يجدر بنا ذكره ولو في عجالة، أنه طلب من الإسكندر الأكبر أن يزيح لكي لا يحجب عنه شعاع الشمس. بالإضافة إلى ذلك أنه كان يزعج الناس، إذ كان يتناول طعامه ويمارس الجنس في أماكن عامة، أنى طاب له ذلك.

ديونيس ومن هم على شاكلته يعتبرون مؤسسي مذهب السخرية (ولذلك ألحق ذلك باسمه وصار يدعي بديونيس الساخر). كان هؤلاء الساخرون سادة التعليقات الساخرة أوغاداً لا يشبعون. أحدهم واسمه كراتيس Krates أطلق عليه اسم (الطفيلي) لأن إحدى الخواص التي كان يتميز بها هي أنه كان يقتحم بيوت الناس ويشتمهم. كان الناس يطردونه مستخدمين السوط. والآن يعد «أبو السخرية».

طبعاً ليس المطلوب منك أن تكون على شاكلته، ولكن لا تنفر فوراً بعجالة؛ فالفلسفة تحيط بمثل هذه الهالة الضخمة بحيث يمكنها أن تمنحنا الآن أيضاً بعض الشيء، عندما يقحم المرء نفسه فيها قليلاً.

هل اتخذت قرارك - على الرغم من ذلك - بأن تدع الفلاسفة أول الأمر وشأنهم؟ لا ضير في ذلك. هناك أيضاً

الكثير من الإمكانيات الأخرى لتصبح مبدعاً وتزيد من حدة خيالك. لنبدأ أولاً بالتالي:

ماذا لو بدأنا مثلاً بشيء تفعله كل يوم، الكلام مثلاً. فاللغة توفر لك إمكانيات لكبح ثورة غضبك بشكل إبداعي، أكثر مما تعرف.

**أفكارك الخاصة :**



A rectangular box containing a drawing of a pencil on the left side. The rest of the box is filled with horizontal dashed lines for writing.

### الفكرة الإبداعية الأولى

ابتدع كلمات قديمة من جديد:

توجه إلى إحدى المكتبات وقلّب - على سبيل التجربة - صفحات بعض المعاجم القديمة. استق منها بعض الومضات، واخترع مفردات جديدة كل الجدة يمكنها أن تغني وتحلّل لغتنا

النمطية التي تغدو أكثر بيروقراطية يوماً عن يوم. حتى اللغة توفر مجالاً كبيراً للإبداع. إن نظرة على ما يسمى الآن باللغة الشبابية تكفي ونرى ما فيها من مفردات عجيبة، ليست مألوفة لنا.

من منا سيخطر بباله أن الجذور اليونانية القديمة لهذه المفردات والتي سارت على أفواه فلاسفتنا الذين سبق ذكرهم تعيش الآن مثل هذه النهضة والانبعث عن طريق اللغة الشبابية في هذا الوقت بالذات، أي نهاية القرن العشرين؟

في رأيي أن هذا الشكل الذي تتخذه اللغة الشبابية لا علاقة له أبداً مع الانحطاط اللغوي، كما يزعم المتزمتون أحياناً. الواقع هو عكس ذلك تماماً، فاللغة الشبابية هي عبارة عن نتيجة لتلاعب خلاق مع «المادة» الاشتقاقية، التي هي اللغة.

لا تهتم بطبوعات المعاجم أو شكل الكتابة الصحيحة، وكن مبدعاً في مجال اللغة. تجرأ على صياغة تعابير أو أسماء جديدة لاستخدامك الشخصي.

هل لديك صديق اسمه فريدريش؟ حسناً. فلتطلق عليه مستقبلاً اسم فريدريكو أو هيرمان مثلاً، ما رأيك بأن تسميه منذ الآن هيرماندو أو هيرميلين؟ أو هيرمان بتخفيف حرف الألف على الطريقة الإنكليزية (أو اللبنانية- المترجم). زد على ذلك أيضاً بعض الشيء، واخترع فوراً لغة سرية خاصة بك وحدك، تتفاهم بها من الآن فصاعداً مع أقرب الأصدقاء أو الصديقات لديك، دون أن يستطيع الآخرون فهم ما تتبادلانه من أخبار ومعلومات مشفرة.

## الفكرة الإبداعية الثانية

### عش مجدداً مع تراجم لحياة المشاهير:

ربما لست من النمط الذي يهتم باللغة، بل أميل إلى النمط الذي يهتم بالمغامرات. لا ضير من ذلك. عندها تكون كتب سيرة حياة المكتشفين العظام هي ما يناسبك بالضبط: ماركو بولو، فاسكو داغاما، هيرمان كورتيس، كريستوف كولومبوس، أو أي مغامر آخر. ابحث في كتب السير هذه وتسلسل فكرياً إلى الزمن الذي عاش فيه أبطال هذه السير. (انظر أيضاً الفكرة الخلاقة الخامسة: المغامرة «البحث عن الكنز»).

على الأغلب سوف تكتشف فيها شيئاً جديداً بالنسبة لك، لم يسبق لك أن علمته، أو ما يمكنه أن يوقظ عندك شذرات من أجل حياتك الآنية.

ربما تكتشف أن كولومبوس (اكتشف) أمريكا في الثالث من آب (أغسطس) عام ١٤٩٢ عن طريق الخطأ، على الرغم من أنه كان بالأصل يقصد الهند، أو أن فاسكو داغاما كان مكلفاً من قبل ملك البرتغال مانويل الأول بمعرفة فيما إذا كان هناك طريق بحري يؤدي إلى الهند يلف حول إفريقيا، وأنه، بدلاً من ذلك، أقام لأسابيع طويلة في رأس الرجاء الصالح.

وإذا ما انكبتت بمزيد من التفصيل على استعراض سيرة حياة هؤلاء العظماء، ربما توصلت إلى القناعة بأن (الصدفة) وحدها هي التي كانت العراف بالنسبة لهم، وأنهم توصلوا إلى

هدفهم، عندما لم يكن ذلك وارداً عندهم في الحساب. ماذا تستنتج من ذلك بالنسبة لما يتعلق بحياتك اليومية؟ هذه مثلاً: لا تحاول الحصول على شيء بالقسر، دع الوقت يقرر. دع الأمور تحدث من تلقاء نفسها.

ما رأيك أن تمسك بيدك ريشة للمرة الأولى، منذ مدة طويلة، وترسم منظراً له خصوصية بالألوان المائية والزيتية. مثلاً: تلك المفاجأة عندما اكتشف كولومبوس صدفة أرضاً جديدة؟ تتابني عادة وبناتظام مثل تمارين الإلهام هذه، أسمى الومضات الفكرية التي تدفع بي بقوة في حياتي اليومية. أعتقد أن سبب ذلك يكمن في أن المرء لا يريد أن يقسر شيئاً، وأنه دخل في عالم مختلف الألوان والعناصر التصويرية. بذلك يصبح أكثر مرونة وانفتاحاً على الأفكار الجديدة.

وفيما يقوم المرء بهذه الأشياء (التي هي أصلاً مبتذلة)، تبدأ النفس، أول الأمر بشكل عفوي، بالتخلص من المشاكل اليومية والاسترخاء بعدها بسهولة على مستوى الشعور، حتى ولو أن شيئاً ما في داخلك، ربما أبى في البداية أن يفعل أشياء تبدو «لا فائدة منها» وغير هادفة أصلاً، أو مسترشدة بغاية معينة.

أخيراً فإننا مبرمجون بأن تفكيرنا العقلاني المتحيز وفعالنا يريد أن يكون مركزاً دائماً على شيء محدد. وهذا بالضبط هو ما يحول دون الاسترخاء الحقيقي. وهو أيضاً السبب الذي يجعل الكثير من الناس غير قادرين على الاسترخاء. إذن لا بد من تجاوز هذا العائق الأولي. وهذا جزء من العطالة المبدعة.

وإذا ما كانت عندك نزعة تقنية، يمكنك ربما أن تنظر إلى السير إسحاق نيوتن العظيم، بدقة، هذا المخترع اللامع من بداية القرن الثامن عشر. فقد جاء في مذكراته أنه درج أحياناً لأسابيع طويلة «أن لا يقوم بأي عمل على الإطلاق إلا عد النجوم بلا طائل وممارسة الأشياء المبتذلة» ولذلك تعرض لسخرية زملائه وطلابه. عقب ذلك بدأ باكتشافاته المذهلة، التي طالما دفعت الإنسانية خطوة إلى الأمام: قانون الجاذبية، الحساب التكاملي، التداخل، المنظار العاكس، الموشور، على سبيل المثال لا الحصر.

وعلى فكرة، جاء اختراعه للموشور من خلال الصدفة، من خلال نظرة عابرة تقريباً، عندما كان يتمشى ذات يوم مشمس من أيام حزيران (يونيو) من عام ١٦٨٠ في السوق السنوية في منطقة لينكولن شاير، ولاحظ أثناء ذلك أن شعاع الشمس قد انكسر بشكل رائع في كتلة زجاجية كانت تستخدم هناك على كشك للبيع كثقل حتى لا تطير المناديل المعروضة للبيع. قام البائع بإهداء نيوتن هذه القطعة التي لا فائدة ترجى منها، فأمسك بها وعرضها لأشعة الشمس فكانت تلك ساعة ولادة نظرية الألوان الطيفية، التي يتعلمها الآن كل طفل في المدرسة. كان نيوتن - كما كان يقول دائماً عن نفسه - إنساناً ذا ميل قوي نحو حياة البطالة والكسل. ومنها استلهم أفكاره «أكثر ما أشعر بالسعادة في شهر حزيران (يونيو) تحت شجرة تفاح وبين العشب الدافئ» هذا ما كتبه مرة لأحد أصدقائه الذي لم يستطع أن يفهم على الإطلاق لماذا لم يكن نيوتن يعمل أبداً خلال أشهر الصيف.

ربما تقول الآن «كل ذلك جميل وحسن، ولكن منذ ذلك الزمن حتى الآن تم اختراع كل شيء، فما الشيء الثوري الجديد الذي يمكن الآن القيام به؟».

هذا ما يمكن رؤيته أيضاً بشكل آخر: ما يزال العالم مليئاً بالأفكار التي تنتظر الكشف عنها، والطريف في الأمر أن الحلول تكون أحياناً بسيطة لدرجة أننا كثيراً ما نغفل عنها؛ لأننا لا نريد أن نصدق بأنها يمكن أن تكون على هذه الدرجة من البساطة.

إن الفن الرفيع للعطالة المبدعة يكمن في رؤية الأشياء البسيطة، وليس المطلوب منك أبداً أن تصبح مكتشفاً عظيماً وتخترع حصادة عشب لا صوت لها، أو سيارة لا تتعرض لأي حادث، بل على العكس، إذ يكفي أول الأمر أن نلقي نظرة على الظروف التي نضجت واختمرت فيها الأفكار العظيمة، وأن نتساءل فيما إذا كان ما ثبت قبل بضع مئات من السنين أنه عملي، يمكن الآن أيضاً أن يشدنا.

### نقطة إبداع:

يبدأ الانطلاق المبدع من أشياء يومية صغيرة جداً، عند القيام بنزهة واعية في الطبيعة المتفتحة مثلاً، عند القراءة المسترخية لكتاب جيد، وعند اختيار هواية مفيدة لوقت الفراغ (انظر أيضاً الفصل: وصفة لعلاج الإجهاد في وقت الفراغ) ليس من الضروري دائماً أن يكون الشيء غير تقليدي، أو خارج نطاق المؤلف. فمن يقوم بعمل ما مرة واحدة في حياته لم يسبق له أن

قام به، فإنه يسلك سلوكاً إبداعياً، ويقوم بشيء جيد لنفسه أيضاً، حتى ولو لم يحققه مباشرة. لكن العقل الباطني سيكون شاكراً بلا شك. بالنسبة للأشياء التي لا تتطلب منا مجهوداً ذهنياً فيمكن للنفس أن تستريح بالشكل الأفضل وتستعيد طاقتها. إذن فلنتجاوز هذا العائق الذي هو (الأنا) العقلانية.

قم - من أجل التنوع فقط - بتزيين الكرز المطبوخ بالسكر بقطعة من فاكهة الأناناس الناضجة، بدلاً من الطريقة التقليدية التي تستخدم فيها القشطة أو بوظة الفانيليا (وبذلك تكون في الوقت نفسه قد أدت معروفاً لصحتك). فكر أثناء ذلك بالطريق الطويلة التي قطعتها فاكهة الأناناس هذه، من أمها الشجرة حتى الصحن الذي تضعه أمامك. فكر بالناس الذين قطفوها. تصور أشكال هؤلاء الناس، فكر بجمهورية الدومينيكان، بهاييتي، كما تعرف هذه البلدان من خلال البروشورات السياحية الملونة، بالشاطئ الرملي الأبيض الذي تغمره الشمس في هاييتي، بتلاطم أمواج البحر، بالكثبان الرملية الحارقة، بالرياح العاتية التي تتساقط خلال شعرك. أخيراً أمسك بيدك قلماً وارسم - لأول مرة في حياتك - شاطئ هاييتي كما تتصوره أنت، أي خاص بك وحدك، بفتيات الهولا، والناس الذين لوحتهم الشمس وتلونت بشرتهم باللون البني، بأشجار النخيل، ببار سانغريا، أو بالشكل الذي تتصور فيه ذلك. علق هذه الصورة في المطبخ، أو الأفضل أن تقوم بقضاء إجازة في المحيط الهادي وأنت على شرفة منزلك.

## الفكرة الإبداعية الثالثة

### إجازة في المحيط الهادي لكن على شرفة المنزل:

أحضر كمية من الرمل وتوجه إلى أحد المشاتل واحصل على غرسة نخيل قزم. عند ذلك لا يبقى سوى أن تنتظر قدوم يوم مشمس لكي يمكنك أن تحول شرفة بيتك - البلكون أو التراس - إلى هاييتي صغيرة. قم بإفراغ أكياس الرمل وضع النخلة قربها، ثم ضع الكرسي الطويل الذي يمكن أن تستلقي عليه، وضع على عينيك نظارة شمسية وقم بتحضير شراب كوكتيل. ومن أجل الديكور ضع عندك بعض الفاكهة الطازجة، وقم بتشغيل قرص CD تتطلق منه موسيقى تأملية. إنها إجازة حقيقية بديلاً لرحلة مرهقة في نهاية الأسبوع.

سوف يندهش جيرانك، (فيما لو رأوا ذلك؛ لأنهم ربما كانوا بطبيعة الحال جالسين أمام شاشة التلفزيون) وكل من يراك هكذا مبدعاً وسعيداً سوف يحسدك. وعندما يهز آخرون رؤوسهم، عليك أن ترى في ذلك تعبيراً عن أعرق آيات الإعجاب. ففي آسيا على كل حال يعد هز الرأس مديحاً وإطراءً.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد: استحضر في ذهنك الرحلة البحرية لفاكهة الأناناس عبر مختلف بحار العالم في مستودع معتم، محشورة بين آلاف من زميلاتهما في طريقها إلى أوروبا. تصور كل ما سمعته وما رآته فاكهتك هذه خلال رحلتها البحرية الطويلة (هذا فيما إذا كانت محظوظة، ولم تكن في أسفل

العنبر). ارسم سفينة أحلام خاصة بك، أو احلم بعشاء فاخر على سطح الباخرة ينتهي بحفلة رقص ودردشة مريحة مع القبطان. فكر بالمواد الرائعة التي- وبواسطة قوة ما خفية رائعة- نضجت في بطن فاكهة الأناناس التي بحوزتك، فكر بأنزيمات الجمال والرشاقة العديدة والقيمة التي تحتوي عليها.

ابحث عن كلمة أنزيم وقرأ عنها. إنها الشرارات الحيوية للحياة التي تتحكم تقريباً بكل عمليات الاستقلاب، حتى إنها تشفي من بعض الأمراض. وهل هذا بقليل؟

ملاحظة صغيرة على الهامش: إن كنت لا تحب الأناناس، فإن الأمر يصح أيضاً بالطبع باستبداله بفاكهة استوائية أخرى مثل بابايا أو الموز أو الكيوي.

إن لم تكثف، أو لم تتدفق عليك الأفكار، فحاول مرة أن تقوم بالتجربة الصغيرة التالية: قم بدعوة أصدقاء أو صديقات إلى بيتك وقم بتنظيم حفلة ماجنة ومبدعة في صنع المعجنات. قوموا معاً بصناعة قالب كاتو لم يسبق لك أن قمت بصناعة آخر يشبهه. ولا تعرف مسبقاً عنه شيئاً، ولا كيف سيكون شكله في نهاية الأمر، ناهيك عن طعمه. أعطه اسماً، وليكن اسمك، إن أحببت ذلك. أو فكر باسم خيالي غير معروف، أو أطلق عليه بكل بساطة ويسر اسم (مربى اللامسمى). أو (الحلوى المبدعة). ضع المقادير بكل حرية حسب ذوقك، ولكن لا تنس أيضاً أن يكون جهاز الإطفاء المنزلي عندك على أهبة الاستعداد. وبالطبع ليس مطلوب منك أن تستخدم الملح بدلاً من السكر، ولكن يمكن أن

يكون هناك ما هو غير مألوف (ولكن ليس بالضرورة). ما رأيك مثلاً باستخدام عسل الأكاسيا أو الزعتر؟ أو استخدام نبات القيقب كبديل عن السكر؟

### الفكرة الإبداعية الرابعة كاتو بصقة اللاما:

المقادير بالنسبة للطبقة السفلى:

١٥٠ غ زبدة.

١٥٠ غ سكر.

١٥٠ غ طحين.

ملعقة شاي من خميرة معجنات.

٤ صفارات بيض.

مقادير لطبقة الحشوة:

١ عبوة من صبة الكاتو.

٥٠٠ غ كرز أو محلب أو خوخ (حسب ذوقك).

٨ ملعقة طعام من عسل الأكاسيا لدهن القالب.

يمكنك إضافة حليب مكثف، أو شوكولا، أو كلاهما معاً.

### طريقة التحضير:

١- اقطف حبات الكرز أو المحلب أو الخوخ، أو قم بشرائها طازجة من السوق.

٢- اعجن كالعادة الراق الأسفل من تورتة البسكويت بحيث تمزج فيها الزبدة والسكر والطحين وصفار البيض والبودرة، بقوة.

ضع العجين بشكل دائري (قطره حوالي ٢٨سم) في الفرن بدرجة حرارة حوالي ١٨٠ درجة لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة ثم دعه بعد ذلك يبرد.

٣- الآن جاء دور النكتة. قم بتوزيع الفاكهة المستخدمة حسب الذوق في قعر أرضية التورته، ولكن دون أن تنزع منها البذرة.

٤- قم بتحضير صبة التورته حسب التعليمات المكتوبة على العبوة ورشها فوق الثمار. وبعد أن تبرد يمكنك أن تقوم بتزيين قالب الكاتو الجاهز حسب ذوقك بالقشدة أو بسائل الشوكولا.

٥- تمتع بتناول الكاتو مع عصير التفاح مثلاً، أو ربما- بشكل تقليدي- مع فنجان قهوة. قم مع أصدقائك بقذف نوى الفاكهة من الفم على شكل مباراة (ولذلك أطلقنا على هذه الوصفة اسم «كاتو بصقة اللاما»). والفائز هو من يقذف بالنواة أبعد مسافة ممكنة. عندها يحق له أن يقترح الوصفة الابداعية التالية (أو يصبح الرئيس الفخري للحفلة التالية).

إمكانات أخرى مثل كاتو الفانتا، كاتو القيمتو، كاتو اللبنة، كاتو من قصاصات الورق، وأشياء أخرى بعضها حقيقي وبعضها يمكن اختراعه من أشياء قد لا تخطر بذهن الكثيرين؛ لأنه لا حدود للإبداع.

**ملاحظة:** أخذت هذه الوصفة عن كريستل تسيرنجيل

من زاورلاخ في ضواحي ميونيخ.

هل تريد اقتراحات أخرى؟ إليك بعض الاقتراحات والأفكار:

هل تحب قضاء الوقت في الطبيعة الحرة؟ إذن حدق أثناء

أول نزهة على الأقدام بشيء ما، لفترة أطول مما اعتدت عليه

قبلاً. فما من شيء في الطبيعة تم التخطيط له بصرامة، فهنا يأتي الإبداع من تلقاء نفسه، ربما صدفة. حتى من الأوساخ والغبار قد تنشأ حياة يرقات الضفادع، العناكب، وحيادات الخلية. أليس ذلك خلافاً؟ ربما كان بإمكانك أن تراقب حيوانات غريبة الأطوار تتكيف مع البيئة مثل السناجب والسحالي، ناهيك عن الأسماك بأنواعها.

أو لنأخذ الأشجار التي تنقي لنا الهواء من ثاني أكسيد الكربون لكي نتنفسه. يعد نبات (قرن الجبل) من خلال أزهاره المجنحة أكثر النباتات الطليعية نجاحاً في الأرض المفتوحة، فثمارها تدور في الهواء كطائرات الهليكوبتر الصغيرة وتحمل حتى مسافات بعيدة. أو شجرة الصنوبر، تلك الفنانة المبدعة في البقاء على قيد الحياة، فقد تكيفت دائماً في تطورها الخلاق وعاشت خمسة آلاف عام بالتمام والكمال.

وعندما أمشي في فصل الربيع عبر الحقول المزهرة والغابات في الريف، أرى كيف أن كل شيء في الطبيعة يبحث عن طريقه نحو الضوء. فأصغر حبيبات البذار في غياهب الأرض تنمو في اتجاه النور. إنها أعجوبة لا تصدق يمكن لنا نحن أيضاً أن نترعرع فيها بإبداع.

«فهل هي معجزة الطبيعة؟» هل تعلم بأن الحيوانات «تري» الدفاء و«تسمع» الصور، ويمكنها أن تتحسس الحقول الكهربائية وحتى المغناطيسية؟ أو هل فكرت يوماً لماذا للطيور ريش؟ على أية حال ليس فقط من أجل الطيران (حيث يمكن أن يتم ذلك دون

ريش) أو لوقايتها من البرد. لا: فالريش هو بالدرجة الأولى مخزن للزلال! إنه الإبداع ولا شيء غير الإبداع.... والإنسان هو أيضاً جزء من الطبيعة.

مرة أخرى نقول: بالنسبة للعطالة المبدعة لا يتعلق الأمر مطلقاً بأن تجعل من نفسك أو من الآخرين قرداً بأفعال مجنونة أو خارقة للعادة، بل أن يستريح الجسد والروح ببساطة ويجددا طاقتهما. وهذا أكثر ما يتحقق عن طريق التويع الخلاق.

فإذا ما كانت حياتك اليومية في تنوع دائم، قد لا تحتاج إلى مثل هذه الأشياء. لكن معظم الناس عقلانيون من جانب واحد، من خلال نصف الدماغ الأيسر، ومثقلون بهذا التفكير، بحيث بات النصف الأيمن العاطفي الانفعالي، مهدداً بالضمور. ومن أجل الحيلولة دون ذلك تفيد مثل هذه النشاطات- التي قد تبدو لأول نظرة لا فائدة منها- إفادة كبيرة، على سبيل المثال الفكرة التالية:

### الفكرة الإبداعية الخامسة

#### مغامرة (البحث عن الكنز):

أما زلت تتذكر الماضي، عندما كنت طفلاً تتلقف حكايات المغامرين وقراصنة البحار؟ ربما هناك خلاف حول القيمة التربوية لمثل تلك الكتب، ولكن لنكن صادقين، ألم تلهم كتب (إينيد بلاتيون) و (روبرت ستيفنسون) خيالك بين حين وآخر؟

ولكن لنبق في موضوعنا: لا بد وأنتك حاولت، ولو لمرة واحدة في حياتك - كنوع من التسلية - أن تلعب دور الباحث عن الكنز،

وأقصد بذلك المعنى الحرفي المطلق للكلمة. لا بد وأنك حلمت بذلك في السابق، والآن أصبح بإمكانك أن تحقق ذلك، ولكن الآن سيان، سواء وجدت بالفعل كنز القراصنة أم لا، فلا يمكنك أن تحتفظ إلا بجزء منه. ولكن الأمر لا يتعلق بذلك. فالأمر لا يتعدى تفعيل نصف الدماغ الأيمن (المبدع) ولو لمرة واحدة.

من المعروف أن هناك الكثير من الكنوز القيمة التي تنتظر من يكشف عنها. وهناك خرائط قديمة حول هذا الموضوع. وحسب تقديرات الخبراء هناك في أوروبا فقط حوالي /٢٠٠/ ألف قنطار (القنطار ٥٠ كغ - المترجم) من الذهب والفضة والجواهر تنتظر مالكين جدد. هذا بالإضافة إلى آلاف من حطام السفن الجاثمة مبعثرة في بحار العالم. وهناك حكمة عند الباحثين عن الكنوز تقول: «ما فقد يجب العثور عليه»، أي أن كل ما سبق أن فقد يجب أن يتم العثور عليه يوماً ما. وهكذا لا يشترط الخوض بحثاً عن الكنوز في قاع البحار أية أبحاث مكلفة أبداً، فبقليل من التفكير يمكن للمرء أن يحدد مواقع اكتشاف واحدة. إن أفضل المواقع للخوض بحثاً عن الكنوز المستقرة في قاع البحار هي انحناءات الأنهار والفوالق الصخرية والمياه المحيطة بالجزر والبحيرات التي كانت توجد قديماً قرب الأديرة.

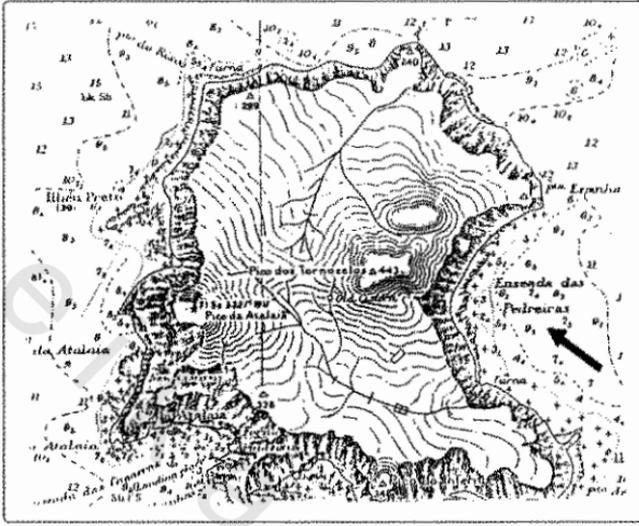
فالعلمانية التي نشأت في القرن التاسع عشر أدت إلى إخفاء الأشياء القيمة التابعة للكنائس حتى لا تقع في أيديهم. ولكن الكثير من هذه الأشياء اختفى في المياه أو في باطن أرض الغابات، حيث ما يزال قسم كبير منها مدفوناً حتى الآن.

ففي عام ١٩٣٣ مثلاً اكتشف باحث نشيط عن الكنوز، ليلاً، في إحدى حفر المناجم، إناء من البرونز بقيمة عدة ملايين من الماركات (المارك هو العملة الألمانية حتى بداية العام ٢٠٠٠ ثم تم استبداله باليورو، واليورو يعادل ٢ مارك - المترجم). وفي عام ١٩٩٥ اكتشف عالم آثار هاو في محطة جمركية برية قديمة ثمانية آلاف قطعة نقدية فضية تعود إلى حرب الثلاثين سنة.

و يمكن (لسلسلة النجاحات) هذه أن تستمر لفترة طويلة.

في حقول ألمانيا ومروجها وحدائقها هناك ما هو مدفون من أشياء تبلغ قيمتها بالمليارات، تعود إلى العصور الخوالي.

كيف تصل إلى خرائط الكنوز أو تحصل على معلومات حول حطام السفن الغارقة؟ الأمر بسيط جداً. فتش في المكتبة الوطنية أو في أرشيف دولة عن مراجع تتعلق بالملاحة القديمة ومذكرات تاريخية للرحالة المشهورين الذين جابوا البحار. إنهم يمولون هذه المؤسسات من الضرائب التي يجبونها منك. فلماذا لا تستفيد منها أنت أيضاً؟ سوف تصاب بالدهشة من الكمية الهائلة من خرائط الكنوز التي سوف تعثر عليها. جرب على سبيل التسلية أن تفسر هذه الخارطة أو تلك. ماذا تقرأ مثلاً من خارطة الكنز القديمة الموجودة أمامك الآن؟



( خارطة جزيرة سالفاج الكبرى. ويشير السهم إلى الخليج الذي توجد فيه خزينة السفينة )

ماذا تعني الأرقام الموجودة على هذه الخارطة؟ تعمق في المراجع المتعلقة بذلك. ملاحظة صغيرة: الأمر يتعلق هنا بجزيرة سالفاج الكبرى القريبة جداً من شاطئ شمال غرب إفريقيا، غير البعيد عن نينيريا. والسهم يشير إلى الخليج حيث خزينة السفينة. عام ١٩٥٨ بدأ غواصون من هولندا وإسبانيا في ميناء بورتو دولا كروز وأبحروا باتجاه جزر سالفاج لصيد السمك بواسطة الحراب. وهنا اكتشف أحد الغواصين أشكالاً اصطناعية من معدن أخضر لماع، اتضح أنها مدافع. بالنسبة لصاحب الحظ والنصيب لم يكن هناك أي شك بأن الأمر يتعلق بسفينة جانحة ومتحطمة نتيجة اندلاع النار فيها. وفي الأيام التالية استخرجوا عدة صناديق مليئة بالذهب والفضة.

ابحث عن مزيد من خرائط الكنوز. وفي هذه المناسبة يمكنك  
 أن تفكر بماذا ستأخذ معك إلى هذه الجزيرة المعزولة.  
 هذه قائمة بالأشياء التي قد اصطحبها معي إلى جزيرة  
 معزولة:

أفكارك الخاصة :



A large rectangular box containing horizontal dashed lines for writing. A faint watermark 'obekah.com' is visible across the page.

وإذا لم تكن تريد البحث عن (حظك) في الماء (وفي هذه الحالة تحتاج إلى تجهيزات غطس) يمكنك أن تبحث عنه فوق اليابسة. طبعاً لا يسمح لأحد أن يبدأ بالحفر العشوائي في المناطق الخضراء من المدن، لمجرد أنه يظن- وبناء على رسومات قديمة عثر عليها- أن فيها كنوزاً رومانية. ولكن في حديقة منزلك يمكنك، في كل وقت تشاء، وكما يحلو لك، أن تحفر. كما أن معظم الفلاحين لا يمانعون أبداً إذا ما حفرت في حقولهم بواسطة معول على عمق بضعة أمتار، لكن بشرط أن تعيد ردم الحفرة مرة أخرى كما يجب.

حتى ولو لم تعثر على شيء، فربما اكتشفت من خلال ذهابك إلى المكتبة على ولع جديد بالمراجع أو اهتمام بها. وهذا بدوره أيضاً يشكل شيئاً بالنسبة للبداية.

جرب مرة أخرى، عند أول إجازة سباحة، أن تغوص قليلاً، وأن تستطلع قليلاً أثناء ذلك قعر البحر. فالشواطئ قليلة العمق هي عبارة عن مناجم ذهب حقيقية. فهنا توجد بالطبع أشياء عديدة فقدتها المستحمون، حتى إن هناك أناس أصبحوا متخصصين في هذه الأمور، بحيث يزيدون من ميزانية استجمامهم بهذه الطريقة المشروعة زيادة لآس بها؛ لأنهم (يصطادون) أساور وخواتم وأقراطاً من المياه الضحلة. بعضهم يمارس هواية الكشافين الصغار لاقتفاء أثر المعادن. كما أن

شواطئ السباحة ومروج الاستلقاء حول البحيرات الداخلية تعد أماكن مثالية (للصيد)، حيث ينسى المستجمون دائماً وأبداً شيئاً ما.

**ملاحظة خاصة:** خلال الأيام الأخيرة من الحرب العالمية الثانية تحولت الكثير من البحيرات في جنوب ألمانيا وفي النمسا إلى مخازن للكنوز، حيث كانت الفكرة هي بالدرجة الأولى أن لا تقع هذه الكنوز في أيدي الحلفاء.

إن بحيرات مثل (هنترزه، هالشتيتز، غروندلزه، وتوبليتس زه) تعطي الأمل بإمكانية العثور قريباً على أجزاء كبيرة من ذهب الرايخ الألماني المفقود الذي تقدر قيمته بمبلغ ٥٠ - ٧٠ مليون مارك ذهبي موجود في طين قاع إحدى هذه البحيرات. وتحالفاً يتم البحث في هذه البحيرات بواسطة الكواشف المعدنية والأجهزة الشمسية والمقاييس المغناطيسية متراً متراً. ولاشك بأن هناك أيضاً ما يكفي من أماكن الاستكشاف الممكنة لم يفكر بها أحد بعد.

هل تقول بأن «كل شيء كان موجوداً سلفاً»؟ حسناً. إن لم تمنحك أمثلي هذه الإلهام، فكر إذن بأشياء أخرى؛ لأن ذلك لم يكن سوى مجرد (بضعة) من إمكانات لا حصر لها، خطرت ببالي وأنا في حجرتي الصغيرة الهادئة، أو بالأحرى تلك التي أقوم شخصياً بممارستها. ويمكن أيضاً أن يكفي مجرد الاستلقاء فوق مرج وإغماض العينين والإنصات إلى الأصوات المنطلقة من البيئة

المحيطة بك. وإذا ما استقر رأيك على فعل أي شيء، فلا تنس بأنك غير مجبر على فعل ذلك، بل قم بذلك لأنه يمكن أن يكون مدعاة للسرور والمرح لديك. إنك لا تريد أن تصل إلى هدف ما بأي ثمن. ولكن إذا ما تم تحقيق هدف ثانوي فإن ذلك يصبح وضعاً مثالياً، أي الحالة المثالية للعطالة المبدعة.

لكن على المرء أن لا يستهدف شيئاً محدداً، وإلا يمكن أن يفسد بسرعة ليصبح عملاً تشنجياً. وهذا سيكون أقرب إلى كونه نقيضاً يعطي مفعولاً عكسياً.

إن استمتاع الناس بأوقات فراغهم مختلف باختلاف الناس أنفسهم تقريباً؛ ولذلك قمت بإعداد قائمة بمجموعة من النشاطات الإبداعية الممكنة. طبعاً تعرف مسبقاً أن بإمكان المرء أيضاً أن يستفيد من هذه القائمة كمجموعة من الأفكار. وأنا أنصح أن تقوم أول الأمر باستعراض ماذا تفعل في أوقات فراغك حتى الآن.



أفكارك الخاصة :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

أقوم به حالياً	أود أن أقوم به قريباً (غالباً)	النشاط
		النزهات سيراً أو على دراجة
		قراءة الصحف/ المجلات
		التأمل
		الصلاة بشكل مبدع
		كتابة سيناريو أو تصوير فيلم
		التقاط الصور
		ممارسة الهوايات، الأشغال، الأعمال اليدوية، صناعة الفخار.... إلخ
		الطبخ المبدع
		الرسم المبدع
		العزف المبدع
		ممارسة الرياضة (المشي أو السباحة)
		مجرد الجلوس بهدوء وعدم القيام بأي عمل، أي التكاسل
		قراءة كتاب جيد
		الذهاب إلى مكان العبادة

		الذهاب إلى المقبرة
		ارتياح السينما والمسرح والحفلات الموسيقية ودار الأوبرا أو الملاعب
		زيارة المعارض والمتاحف وحدائق الحيوانات
		إقامة صداقات عن طريق المراسلة
		سماع الموسيقى دون أي عمل آخر أثناء ذلك
		مشاهدة برامج التلفزيون
		اختراع ألعاب تسلية
		العمل في الحديقة
		إنشاء مجموعات والعناية بها
		مساعدة الآخرين، عرض المساعدة فقط وليس الإلحاح على ذلك
		الضحك مع الغرباء وخلق السعادة
		دعوة الزوار إلى البيت

		إقامة حفلة مبدعة (دون المعرفة المسبقة ما الذي ستسفر عنه)
		الكلام عن نفسي
		الإصغاء إلى الآخرين بكل أناة وصبر
		ارتياح المطاعم والمقاهي أو أماكن الشرب
		القيام برحلات
		نقل شيء مفرح للناس
		القيام بنزهة للتسوق
		إمعان التفكير بالذات
		تنمية هوايات ومشاغل بشكل هادف
		تحويل أفكار (جديدة) إلى واقع

أما الأسطر القليلة التالية فهي مخصصة لنشاطاتك الخاصة جداً في أوقات فراغك. أتمم:

النشاط	أقوم به حالياً	أود أن أقوم به قريباً ( غالباً )

### فن العيش في الحاضر:

«عندما أكل فإنني أكل، وعندما أشرب فإنني أشرب، وعندما

أنام فإنني أنام»

هكذا عبر القديس فرانس الأسيزي عن طريقته في العيش

في الوقت الحاضر، قد يتناهى هذا القول إلى سمعك ببساطة

فتقول: هذا ما أفعله أنا أيضاً، هكذا تظن. ولكني شبه متأكد

بأنك لا تفعل ذلك، أي أن تأكل عندما تأكل. فعندما تأكل راقب

نفسك بنفسك ببساطة كيف يتم ذلك. عندما تدفع اللقمة إلى

فمك ثم تمضغها وتبلعها، يكون تفكيرك مستقراً في مكان ما.

عند الإفطار تهرع أفكارك مسبقاً إلى زحمة السيارات، التي لا بد

منها، وإلى مكان عملك، وربما تقوم أثناء ذلك بدهن الزبدة على

قطعة الخبز دون أن تلاحظ ذلك.

إنك توشك أن تستعد لتحديات اليوم الجديد، وتقوم بتمثيل

بعض الحالات. إنك تقوم بكل ذلك بالفعل بينما أنت تتناول طعام الفطور، والوضع لا يختلف عنه أيضاً بالنسبة لبقية الوجبات اليومية.

وإذا ما كنت صادقاً مع نفسك، ستشعر حتماً بأنك أصلاً قلما تكون مع حواسك كلها حيث تكون. فإما تسرع سلفاً إلى أحداث مقبلة، أو أنك تحلل أية أحداث تبدو في هذه اللحظة أكثر أهمية من تلك التي تقوم بها الآن. بعبارة أخرى: إنك لا تعيش حياتك الحاضرة.

أعترف بأنه من الصعب جداً جداً أن يبقى الإنسان مع كل أحاسيسه في العصر الحاضر. إن كل دوافعنا تنتقلنا دائماً وأبداً إما إلى الماضي أو إلى المستقبل. وهكذا تمضي السنوات وتمضي الحياة. لقد عشنا، لكن في الواقع لم نعيش. كان كل شيء هروباً فكرياً لا ينقطع. لقد تعودنا مذ كنا أطفالاً، أن نعوض الحالات، بحيث ننأى بأفكارنا بعيداً عما يحدث فعلاً.

ولكن هل يتم الأمر بطريقة أخرى؟ من حيث المبدأ يمكن ذلك. لكن لاحظ مرة كيف تصحو صباحاً من نومك. في لحظة لا تكون قد أصبحت بعد سيد نفسك.

إن الأمر يحتاج إلى بعض الجهد لتفتح عينيك. حاول مرة أن تكتشف ما يحدث لك خلال اللحظات الأولى غير الواعية من النهار. هل تجد أن من الرائع أن تصحو؟ هل تفرح بما قد يأتي؟ أم

أنك تشعر بثقل رصاصي ينتابك؟ هل تهرب بأحاسيسك من الزمان والمكان؟ إن كل ماضيك ملقى على كاهلك، والآن تريد أيضاً أن تضيف إليه المستقبل؟ انس ذلك. إننا نحصل على حياتنا بوجبات مقدار كل منها ٢٤ ساعة. فلماذا يجب أن يكون كل شيء دفعة واحدة؟

إن المستقبل ليس حقيقياً، إنه ليس أكثر من مجرد فكرة في رؤوسنا. دائماً عندما يساورك الشك بماذا يمكن أن يحدث في المستقبل فكر بما يلي:

كنت في العام الماضي مضطرباً بسبب أحداث استطعت أن تتغلب عليها بطريقة ما عندما مرت عليك. وهذا بفضل الطاقة والإمكانات التي منحتك إياها الحالة التي كانت آنذاك، وليس بسبب القلق الذي سبقها، والذي عانيت بسببه بلا طائل، وأصابك وهن في الأحاسيس.

قل لنفسك إذن: «إن كان هناك شيء يمكن أن أفعله الآن للمستقبل فسأفعله. بذلك أدع الأمر عند هذا الحد وأسعد في اللحظة الراهنة». وأنا أؤكد لك أن هذه اللحظة لا تحتاج إلى أكثر من ذلك.

مرة أخرى: استمر، وأنت واع، في اللحظة الراهنة التي جاءتك كهدية. توقف عند هذا الحد، الآن وفوراً، وجرب ما يأتي: ملاحظة إبداعية: كم تحتاج من الوقت للوصول إلى مكان

عملك؟ عشرين دقيقة؟ فلتكن ٢١ دقيقة. قد تظن الآن بأن ملكاتي العقلية ليست على ما يرام. لكن حاول أن تستهلك ٢١ دقيقة. وكم تحتاج لتناول فتجان من القهوة؟ خمس دقائق؟ حسناً اشربها في ست دقائق. هنئ نفسك على الثواني القليلة التي تضيفها على كل ما تقوم به من أعمال، وبعد أسبوع سوف تبدأ بالاحتكاك مع الحاضر ومن ثم العيش فيه.

(هذه الفقرة مأخوذة عن كتاب أنطوني دي ميللو بعنوان «امنح نفسك وقتاً» دار نشر هيردر، فرايبورغ ١٩٩٨ ص ٩٥).

### من العسر إلى اليسر

قيل مرة لأندرو كارنيجي، وهو واحد من أكبر أثرياء العالم، «كان بإمكانك دائماً أن تتقطع عن العمل في كل وقت تريد، لأنك كنت دائماً تملك أكثر مما تحتاج» فأجاب: «نعم هذا صحيح، ولكن لم أستطع الانقطاع عن العمل، لأنني نسيت كيف يكون ذلك».

كثيرون يخشون، عندما يقفون عند حد معين ويسترسلون لفكرة معينة مندهشين لأنهم لن يبدووا مجدداً بل فقدوا الرابطة مع ما يعتقدون أنه الحياة.

هل نضن على أنفسنا بالأوقات التي نسمح فيها «لساعة الراحة» بقبلة؟ لا ليس المقصود هنا Muse ربة الفنون الجميلة والعلوم، (هناك تقارب في اللفظ والكتابة بين Musse أي ساعة

الراحة وبين Muse أي ربة الفنون والعلوم- المترجم)، بل ساعة الراحة والتي جاء شرحها في المعجم بشكل مقتضب بأنها «وقت الفراغ» أو «عدم وجود عمل».

لكنني أعني: إن ساعة الراحة لا تعني ببساطة أن لا يعمل الإنسان شيئاً، إنها ليست الملل الذي يقصده المرء بتمضية الوقت. ساعة الراحة أيضاً ليست حياة البطالة والكسل، وليست التكاثر المعيب.

ليس من السهل وصف عبارة ساعة الراحة، إنها التحرر المؤقت مما هو مفروض، من العمل ومن المتطلبات، التحرر من مسألة أن هناك عملاً أو مهمة ما أو مديراً يتحكم بي. ويدخل في ذلك بأن أستطيع أن أستمتع باللحظة ولا أدعها تفوتني، عندما أستطيع أن أريح نفسي.

إن العودة إلى الذات والاستقرار عندها هي نقيض التشتت واللهو الذي يفقد كل خيال؛ لذلك من المناسب أن ينتظر المرء الروح ويستجيب لها.

عليك بإتاحة الوقت لروحك، بالقدر الذي تتطلبه، واتبع بذلك صوتك الداخلي فقط. وكن على يقين بأنك لن تفوت شيئاً هاماً؛ لأنه عندك مسبقاً ما تحتاجه بالفعل، كالتلميذ الذي تتحدث عنه الحكاية التالية:

قال المعلم لتلميذه النشيط: «لابد من أن يأتي يوم تفهم فيه بأنك تبحث عن شيء موجود الآن عندك».

- ولماذا لا أراه إذن؟

- لأنك تجهد نفسك في البحث عنه.

- عليّ إذن أن لا أجهد نفسي.

- عندما تعطي نفسك قدراً من الراحة وتدع الوقت لهذا الشيء سيسمح لك من تلقاء نفسه بالتعرف عليه.

قال عالم اللاهوت رومانو غوارديني مرة: دون ساعة الراحة لا يكون الإنسان كاملاً، بل ممزقاً إلى أجزاء. ففي ساعة الراحة أعود إلى نفسي، إلى جوهر الحياة، إلى الطبيعة، إلى أشياء أخرى، ربما أيضاً إلى الله أو إلى الجوهر الأسمى الذي أكن له التقدير. فدائماً عندما أتوغل في عمق الأنا أو في عمق الأشياء، يبدأ التعجب من نفسي ومن العالم، وبالتالي أيضاً يبدأ الاعتراف بالجميل.

زار مرة أحد الصناعيين الأغنياء معلماً صينياً وسأله:

ما العمل الذي تمتهنه يا معلم؟ فأجاب المعلم: «لا أمتهن أي عمل». فضحك الرجل الصناعي بازدراء قائلاً: «ألا يعد ذلك كسلًا؟» فأجاب المعلم: «رحماك يا ربي، لا، إن الكسل هو غالباً عيب (رذيلة) عند الناس المجددين».

أخيراً قال المعلم لتلاميذه: «لا تفعلوا شيئاً، وكل الأشياء ستحدث على أيديكم. إن العطالة في الحقيقة نشاط كثير. جربوا ذلك».

ولكن الحكاية التالية التي كتبها م. غيس تناسب هذا الموضوع:

أماكن مقدسة:

الطقس حار والشمس ثابتة في سماء شديدة الزرقة، ومن البحر تخفق ريح جافة. عندما أتنفس أحس بالهواء الساخن في أنفي وأشم الرائحة العطرة المشبعة بالغبار، رائحة النباتات والأدغال الجافة التي تحولت إلى لون قريب من الرمادي. الصراصير تطلق أصواتها بقوة لا تصدق. وفي الجهة السفلى من طريقي الضيق المليء بالحجارة تلتف طريق فرعية متعرجة على طور المنحدر.

من جهة الميناء أسمع هدير حافلة تتقدم باتجاهي، وخلف الحافلة بمسافة بعيدة ترى قطعة من البحر، شريطاً بحرياً بعرض اليد بين حدود الشاطئ والأفق، حيث تتحول زرقة البحر الغامقة فجأة ودون تدرج إلى زرقة السماء.

يعتريني بعض الخوف بأن يكون بعض ركاب الحافلة من السياح الذين يودون أيضاً أن يقصدوا الدير الذي اعتبره يخصني وحدي. فلحد الآن نادراً ما نجد سواحاً فوق هذه الجزيرة. وأنا شخصياً أقضي الآن، وللمرة الخامسة، إجازتي فوقها. كنت هنا عام ١٩٨٩ لأول مرة. لا أحب أن أفقد «ديري» هذا ليؤول إلى السياح الذين يلتقطون الصور ويحدثون الضجة ويكتبون البطاقات البريدية. فقد اكتشفت هذا الدير آنذاك بطريق الصدفة أثناء قيامي بنزهة سيراً على الأقدام. إنه صغير، لا أهمية له أبداً، من حيث تاريخ الكنيسة، ولا من وجهة نظر تاريخ الحضارة. فلم يرد ذكره في أي دليل سياحي، ولكن منذ أن تعثرت قدامي آنذاك صدفة، وبكل حرفية، في عصر يوم حار بهذا الدير

أصبحت أزور اكتشافاتي ذلك مرة واحدة على الأقل خلال كل إجازة. ومرة أخرى، إن استطعت، قبل يوم واحد من رحلة العودة. إذا كان المرء قادراً على السير على قدميه فقد يستغرق الوصول إليه ساعتين مرهقتين ليقطع مسافة خمسة كيلومترات صعوداً. ولو اتبع الطريق المؤدية إليه لكانت المسافة مضاعفة. أنا أفضل اتباع طريق السير على الأقدام، وليس بسبب قصر المسافة، فالأمر بالنسبة لي هو مسألة الصحة الداخلية: فالساعتان اللتان يستغرقهما قطع مسافة الطريق هما بالنسبة لي بمثابة الاستعداد، دخول في الجو، إنه تقريباً نوع من الطقوس، نوع من عملية التطهير.

قطعت علاقتي بالكنيسة الكاثوليكية قبل سنوات. فأنا صحفي، محرر في الشؤون الاقتصادية.

ليس الأمر أبداً أنني لا أريد سماع شيء. بل على العكس. فهناك الصراخ، أسمع خشخشة الحشائش الجافة وتدحرج التراب الجاف عندما تمر سحلية زاحفة بسرعة خاطفة فوق الجدار. هناك فرقة في مكان ما. طنين النحل والذباب. ومن أوراق أشجار الزيتون، التي قلما نشعر بحركتها، يشعر المرء بالريح الرقيقة أكثر مما يسمع صوتها. ليس مرد هذا الهدوء إلى عدم وجود أصوات، بل إلى عفويتها. إنها موجودة بكل بساطة. وأنا لا دور لي بالنسبة لها. ولا تريد أن تبلغ شيئاً، ولا تحمل معها أية رسالة عظيمة؛ لأنها هي رسالة بحد ذاتها.

يجعلني هذا الهدوء أيضاً هادئاً. ولو كنت أكثر ورعاً لأمكنني

القول بأن هذه السكينة تجعلني أخشع بكل انتباه، هكذا أيضاً أجد الرهبان. وبالرغم من أنني أكاد أكون زائراً يتردد باستمرار، لم أتحدث إلى أي منهم حتى الآن. إنهم على الأغلب ليسوا أكثر من أربعة أو خمسة، يعيشون هناك. ولا أراهم- هذا إذا رأيتهم- إلا عن بعد. مثلاً عندما أتوجه نحو الدير. فطريق السير على الأقدام لمسافة تبعد حوالي ٣٠ متراً عن الدير فوق مرتفع صغير، يسمح بإلقاء نظرة على الجدار المبني من صخور غير منحوتة، يؤدي إلى حديقة صغيرة تقع على الجهة الطولانية للكنيسة. وحسب ما أستطيع معرفته لا توجد بداخله عدا بعض أشجار الفاكهة البارزة، إلا بعض الأزهار وشتلات من نباتات التوابل مزروعة على طول جدار الكنيسة، وبعض شتلات البندورة (الطماطم) وبئر ماء.

عندما أرى راهباً في الحديقة يكون الرجل العجوز نفسه بهيئته المحنية النحيفة تحت الرداء الطويل بمشيته المتحسنة وحركات رأسه المرتجفة، عندما ينظر أخيراً وبكل بطء هنا أو هناك، وحركات يديه المتأنية ولحيته البيضاء الطويلة التي تغطي تقريباً كل وجهه وأقسام من ثوب الرهبنة الأسود الذي يشبه المعطف، أقدر عمره بحوالي ٩٠ سنة.

عندما أجلس مدة نصف ساعة في الكنيسة المتهالكة بشكل سيئ للغاية والمظلمة، والتي تفتقر إلى أية زينة، ويمر بي راهب يجرجر ساقيه صامتاً ولا يرمقني ولو بنظرة من طرف عينه، صامتاً كالشبح يختفي عبر باب خشبي يصدر صريراً مخيفاً في

ضوء النهار الساطع.

عند هؤلاء أشعر - كما في السكينة - أن بديهية الوجود الصامتة هذه، والغريبة عني، التي لا بد أنها تستقر في أعماق أخرى لا تصل إليها جذوري. يبدو أن هؤلاء الرجال يملكون كل الوقت المتوفر على سطح الأرض. الأمر الذي يتطلب منا إجراء دورات تدريبية للمدراء ودورات إعداد نفسي تكلف بضعة آلاف من الماركات، واستشارة حكماء هندوس عصريين يبشرون بالخير. «كن أنت ذاتك»، «عش في زمانك ومكانك»، «افعل ما يتوجب عليك فعله». إن رهبان ديري هذا القائم فوق هذه الجزيرة لديهم كل ذلك. وإذا ما كان هناك أزل، فإن لدى هؤلاء الرهبان علم بذلك.

فناء الكنيسة نفسه معتم جداً، والنور الحقيقي الوحيد يتسرب إليه من خلال الباب المفتوح الذي يدخل منه المرء إلى الكنيسة. وكذلك بعض النور المتسرب عبر نافذة صغيرة لا زجاج لها تقع يساراً مباشرة على جدار الأيقونات الذي يفصل بين قاعة الصلاة وقاعة الكورال حيث يوجد المذبح. وفي الجهة المقابلة على الجدار اليميني يلوح ضوء شمس باهت عبر شقوق باب خشبي قليل الارتفاع، ربما يؤدي إلى الخارج نحو الحديقة التي لا سور لها.

أصلاً كانت هذه الكنيسة مطلية بالكلس الأبيض، ولكن بعد ذلك، ومنذ مدة طويلة، تقشرت أجزاء من هذا اللون، وزاد الغبار ودخان الشموع ونسيج العنكبوت من قمامة لونها. كما أن

الأيقونات المرسومة بأسلوب خشن، بطريقة فلاحية على الجدار الفاصل التي تمثل مريم والمسيح، أصبحت قلما يمكن التعرف عليها تحت غشاء من اللون البني الغامق الذي نشأ من دخان الشموع والأوساخ المتراكمة بفعل القدم.

هنا أيضاً مرة أخرى التجربة الغريبة التي تدفني دائماً وأبداً إلى التماس هذا (المكان المقدس). إن هذا التصميم الداخلي المتداعي لا يردعني ولا يطلق العنان للانعكاسات غير المهذبة، التي تدع رأسي يفوص في جسدي عندما أكون في مكان وسخ. وتدعني- بصورة لا إرادية- أمسح الغبار عن كمي، وتمنعني من لمس الأشياء، أو حتى الجلوس.

بدلاً من ذلك كان هناك شعور من الكرامة أيقظته هذه القاعة في داخلي. شعور بالفخر والوعي الذاتي، بمنأى عن أي تكلف (تصنع) مسرحي وعن الواجبات والكواليس المقامة التي يجب أن يزيد إشعاعها كلما قل عددها.

يوقظ هذا المكان - بالشكل الذي هو عليه - ولا يخجل من ذلك؛ لأنه واثق من كرامته الشخصية ومن نبالته ليكون بيتاً من بيوت الله (في داخلي) كما لا يستطيع أي مكان آخر في العالم - الرغبة في أن ينتابني الشعور نفسه.

بالنسبة لي أعتبر هذه المتعة مكاناً مقدساً. ولو استطعت أن أؤمن بإله لكان ذلك الذي جعل من هذا المكان مسكناً له.

ولذلك أفضل أن أصعد إليه سيراً على الأقدام، بدلاً من

الصعود مباشرة بواسطة الحافلة من الفندق الواقع على الشاطئ، ولو فعلت ذلك لكان في الأمر قلة من حياء وفقدان الاحترام. وبينما أنا أكتب هذه الأسطر أتذكر موقفاً في الكتاب المقدس منذ دروس الديانة في أيام طفولتي: ورد فيه أن موسى قابل ربه في الصحراء في غابة تحترق، فطلب منه الرب «اخلع نعليك فهذه أرض مقدسة» (كما ورد في القرآن الكريم في سورة طه بقوله تعالى:

﴿فَلَمَّا أَتَاهَا نُودِيَ يَا مُوسَى ﴿١١﴾ إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى﴾ (الآيتان ١١-١٢ من سورة طه- المترجم).

إن الساعتين اللتين أقضيتهما سيراً على قدمي، هما الوقت الذي أحجته لخلع نعلي.

### وصفة لمعالجة الإجهاد في وقت الفراغ:

حسب استطلاع للرأي أجري عام ١٩٩٦ يصاب ٦٤٪ من الألمان بملل قاتل أيام الآحاد؛ لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون. ولا يبدو ذلك أمراً مستغرباً، فالكثير من الناس الذين يمارسون أعمالاً رسمية تتطلب جهداً كبيراً يكونون خلال أيام العمل الأسبوعية مثقلين كلياً من جانب واحد. وعندما «يحكم عليهم» في نهاية الأسبوع بالعطالة فجأة، ويود النصف الانفعالي العاطفي المبدع من الدماغ أن يأخذ حقه تبدأ عندهم المشاكل. فالملل يفرض نفسه بالضرورة؛ لأن هؤلاء لا يعرفون ما الذي يمكنهم فعله.

كم من نشاطاتنا من أجل (التوازن) و (الاسترخاء) تتحول بصورة منتظمة إلى عمل. كان الناس سابقاً يمارسون لعبة التنس أو كرة القدم بحق، فقط لمجرد حبهم للمتعة والتسلية. أما الآن فعلى العكس فإننا (نعلم) خلال لعبة التنس أثناء ضرب الكرة أو أثناء التدريب على كرة القدم. هنا يكون تحقيق النتيجة أهم بكثير من متعة اللعب، ويحتل مركز الصدارة في ممارسة مثل هذه الأعمال. يضاف إلى ذلك الإكراه الجماعي بشأن المعدات والتجهيزات لتكون على أحسن المستويات.

برأيي أن بول روش رئيس المعهد الأمريكي لأبحاث الإجهاد في نيويورك قد أصاب كبد الحقيقة بملاحظته التالية: إن التطور الذي يبدو أن لا مجال لإيقافه نحو الإجهاد في وقت الفراغ يتوضح من خلال مثال لاعب الغولف: إن ما بدأ يوماً كمجرد وسيلة يقضي بها الإنسان وقت فراغه - إمكانية قضاء المرء يوماً مريحاً في الطبيعة وحيداً أو مع أصدقاء - قد تحول الآن إلى عمل مرهق. أصبحت لعبة الغولف بالنسبة لمعظم الناس مجرد موعد آخر على جدول المواعيد، يتسابق فيه الكثيرون في عرباتهم فوق مساحات مكتظة من ثقب إلى ثقب، وييدهم الهواتف النقالة أيضاً يجرون بواسطتها محادثات تتعلق بالعمل ويضعون أنفسهم من خلال ذلك تحت ضغط العمل الدائم بشكل أو بآخر، للوصول إلى نتيجة أفضل.

إن الإرهاق الناتج عن لعبة الغولف ليس سوى حجز دور في الملعب. لكن ما يسترعي الانتباه هو أن الأمر بالنسبة لنا لم يعد

يتعلق (بوقت حر) كإمكانية للاسترخاء والراحة وساعة الصفاء، بل لنجني أكبر فائدة من الـ ٢٤ ساعة. يتساءل الكثيرون مثلاً: هل يمكنني أن أصبر حتى أرنو إلى منظر غروب الشمس؟ وهل يسمح جدول مواعيدي بذلك؟ خرج عالم الاجتماع والخبير في شؤون الأوبئة الأمريكي جيم سبرينغ Jim Spring منذ فترة قصيرة بنظرية أن إرهاق وقت الفراغ في الدول الصناعية الغربية قد اتخذ بعداً وبائياً. وبشكل خاص لأن معظم الناس يحاولون «التصرف بأوقات فراغهم كما يتصرفون بأوقات عملهم».

لا يمكن أن يستمر ذلك مع الأيام. ليس من الناحية الصحية فقط، فمن لا يفهم وقت الفراغ بمعناه الأصلي كوقت فراغ وساعة صفاء، ولا يسمح لنفسه بين فينة وأخرى أن يستلقي متكاسلاً، أو بالأحرى أن لا يقوم بأي عمل ما عدا الاستسلام لأحلام اليقظة أو يتصرف دون هدف معين، فلن يستطيع الاسترخاء أبداً.

هناك أنواع مختلفة من التأمل، وكما سوف أصفها باختصار في الصفحات التالية، يمكن أن تكون مساعدة جيدة على الاسترخاء، وهي النقطة التي سوف نبدأ الآن بمعالجتها.

### التأمل - أو الاسترخاء بالصفير:

لماذا التأمل؟ بكل بساطة نقول: إن التأمل يوقف فينا المخيلة والتفكير الخلاق. وبالعكس، إذ يمكن مثلاً للعمل الخلاق تشكيل الأصوات، والرسم، مع الموسيقى أو دونها، أن يؤدي إلى تجارب تأملية.

كثير من الناس الذين لا علاقة لهم بالدين (أو لا يريدون ذلك) يرتعدون من التأمل؛ لأنهم يعتبرون بأنهم بذلك ينطلقون باتجاه الدين، وهذا ما لا يريدونه؛ ربما لأن لهم تجارب سيئة مع رجال الدين، أو يرفضون الكنيسة.

فمسألة أن التأمل هو شيء يخص الدين فقط ليست صحيحة كلياً. فكثير من الناس الذين يتبعون أول الأمر دورات في التأمل، لا يبحثون أبداً عن العبادة، بل عن مجرد الهدوء والسكينة والعودة إلى ذاتهم؛ ففي التأمل يتعلق الأمر بالدرجة الأولى بتقبل الإنسان لجسده.

يمكن للمرء أن يتأمل في مختلف أوضاعه الجسدية: أثناء السير أو الوقوف أو الاستلقاء. أما الوضع الداخلي فيجب أن يكون مستقيماً منفتحاً ومتفحصاً، وفي الوقت نفسه مستعداً لمواجهة الحقيقة.

أثبت العلماء - عن طريق التجربة - أن استرخاء الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتحقق من خلال التأمل، يمكن أن يكون أكثر فاعلية وديمومة من الاسترخاء الذي يتحقق بطريقة اصطناعية عن طريق الأدوية. وبذلك، يمكن، بالتأمل الطبيعي، التوصل إلى استرخاء رائع للجسد والروح والنفس.

كلنا يعرف التأثير المريح الذي يمكن أن ينطلق من مرج أزهار، عندما يرنو إليه الإنسان طويلاً ويتأثر به عندما (يفوص) فيه بلا إرادة منه، ويعتبر أنه أصبح جزءاً منه. إن لمثل هذه التصورات تأثير البلمس الشافي على المزاج.

بتشربنا للتنوع الفتان للألوان المختلفة، التي نراها فوق مرج من الزهور يفيض بنور الشمس، نتعلم بصورة آلية أن ننظر بشكل أعمق وخلف القشور. وحالما بدأنا ننظر ما وراء الطبقة السطحية، فإننا نفوس في أبعاد جديدة في عالم الخيال والألوان، إلى أنفسنا نحن.

ينصح الكثير من علماء النفس ورجال الدين أن نخلد يوماً ولو لربع ساعة على الأقل إلى الراحة التامة. حتى المدراء المعاصرون يكسبون من ذلك.

راينهارد شبرينغر Reinhard Sprenger واحد من أصحاب أكبر مكاتب الدعاية في ألمانيا. من بين زبائنه نرى أشهر العناوين في أوروبا. ويعد شبرينغر في هذا المجال فناً في التشجيع، غير تقليدي، لا يكل ولا يمل، وهو سيد الفكرة الإبداعية. سألته عقب ظهورنا معاً في مقابلة تلفزيونية كيف يفسر لنا سر نجاحه، فكان جوابه بسيطاً بقدر ما هو معقول وقريب إلى الفهم:

«على الناس أن يعثروا على ذاتهم فوراً في الإعلان وأن يتوحدوا معه بشكل عفوي، فالأفكار الجيدة ملقاة في الشارع، بكل معنى هذه الكلمة، ولكن معظم الناس يمرون بها سريعاً ولا يلحظونها. ورؤيتها هي التي تميز الإنسان المتميز في تقديم الإعلانات. كل شيء يمكن أن يكون فكرة. حتى أنا أعجب دائماً وأبداً من ذلك. ولكن لكي يكون بإمكانني الانتباه إلى ذلك، أحتاج أحياناً إلى فترات انقطاع أعيش فيها بلا هدف على الإطلاق ولا أقوم بأي عمل أبداً. يجب أن أعتزل وأن أستسلم بكل هدوء إلى

الخيالات الوحشية عندها ينبثق عنها شيء مفيد» وقد أكد في تصريحه هذا وبالدرجة الأولى على عبارة (بكل هدوء).

باتر أنزلم بيلغري Pater Anselm Bilgri الذي ربما هو أشهر راهب ضمن طائفة البينيدكت في ألمانيا، يعمل كرئيس لدير أنديكس القريب من مدينة ميونيخ، حيث يوفر ما يزيد عن المليون زائر سنوياً ريعاً كبيراً، تتبع لأمالك هذه «الإمبراطورية» عدة قطع من الأرض، ومعمل للبيرة مع مؤسسة إطفائية ومعمل للألبان وعدة مؤسسات اقتصادية أخرى، بالإضافة إلى مركز حديث للثقافة الفنون. لا يمضي يوم إلا ويدعى فيه إلى مقابلة ما أو مؤتمر. لقد أوضح لي كيف يستطيع أن يحقق الانسجام بين الإدارة الدنيوية والهدوء في حياة الدير قائلاً: «عندما أستيقظ صباحاً وأنظر إلى قائمة المواعيد التي عليّ أن أنجزها خلال اليوم، ينتابني الخوف أحياناً (يقشعر بدني). أول شيء أقوم به هو أن لا أقوم بأي عمل على الإطلاق لفترة قصيرة، ثم أدعو الله بأن يوفقتني في هذا اليوم. أستلهم قوتي من الاستراحات المنتظمة خلال أوقات الصلاة. فدونها لن تتوفر لي إلا نصف طاقتي».

لذلك: لا تخف من العطالة التي تطرأ بين فينة وأخرى. فالوقت الذي يحتاجه المرء لذلك هو مستثمر بشكل ممتاز. فالأفكار والإلهام التي نحتاجها للعمل واتخاذ القرارات تتفجر بعد ذلك بشكل أكثر عطاء. والشرح العلمي لهذه الظاهرة هو على الشكل التالي: إن نصفي المخ يعملان بعد مرحلة انقطاع مرة أخرى بشكل منسجم ويتيحان لنا تحقيق إنجاز هائل.

إن إنجاح أي تأمل يتعلق بالدرجة الأولى بمسألة فيما إذا استطاع المرء أن يهدأ وأن يستجمع نفسه، وهنا تكمن في الوقت نفسه أيضاً أكبر الصعوبات. يمكن للمرء أن يستجمع نفسه، ولكن بأسلوب مختلف تماماً. والطريقة التي أثبتت جدارتها هي التأمل الطبيعي.

**ملاحظة إبداعية:** توجه إلى غابة وتأمل مرة بكل أناة وهدوء القرص الدائري لجذع شجرة. إن الحلقات السنوية تذكرنا بسنوات حياتنا. فمن القشرة الخارجية يمكنك أن تصل إلى العمر الحقيقي لهذه الشجرة سنة بعد أخرى. هكذا أيضاً يمكن أن تنظر إلى حياتك، وفجأة يصبح الكثير من الأشياء التي تبدو لنا يوماً جوهرياً، أقل أهمية بكثير. إنك تسأل عن المنشأ وعن المآل (من أين وإلى أين)، وعن مغزى حياتك والغاية منها: ما الذي حدث لي؟ ما هو لبي؟ ما هو جوهري؟ ما هو خشبي؟ ما هو لحائي؟ من أنا؟.

تتوقف أمام الصورة، مستعداً لتقبل حقيقتك وسنوات حياتك، ومستعداً أيضاً لتستمر في النمو والنضج.



أفكارك الخاصة:

---



---



---



---



---



---



---



---

وبالطريقة نفسها هناك أشكال أخرى للتأمل التي تخلق الإدراك والاسترخاء، مثل: التأمل بالرسم (مثلاً: أن تدع قلم الرسم (يرقص) بشكل استلهامي وعفوي) والتأمل بالموسيقى، أو التأمل بالصورة والرمز. (مثلاً أن تتأثر بقطعة فنية من الخشب المحفور). أصلاً يمكن لكل شيء، وبخاصة اللوحات والرموز والأعمال الفنية أن تكون (مادة) أو (موضوعاً) للتأمل، حتى الشعلة المترقصة لشمعة.

فأنا أستدعي مثلاً صورة شجرة أو زهرة أمام ناظري. يمكنني أن أختار أيضاً أغنية أو ترنيمة صلاة أو حتى كلمة من الكتاب المقدس. يفسح المرء المجال للأفكار أن تأتي، الأفكار التي تستلهم من هذا الشيء ويتوقف عندها. أما تلك التي لا علاقة لها بذلك فلا يسعى إليها.

### الفكرة الإبداعية السادسة

#### التأمل الذي يؤدي إلى الاسترخاء:

١- اجلس على مقعد صغير دون مسند، أو على كرسي، وأنت مائل قليلاً إلى الأمام (لا تصلح هنا المقاعد الوثيرة؛ لأنها قد تؤدي بك إلى النعاس فيصعب عليك الجلوس المستقيم أو الإدراك الجيد لجسدك). لا تستند على شيء، واجعل قدميك مستقيمتين على الأرض. والأهم هو أن يكون الجسم في استقامة. دع كتفيك في حرية تامة ومرتخية. وهناك إمكانية أخرى هي الجلوس على الكعبين.

٢- ضع يديك في حضنك. اليد اليسرى مستقرة في اليد اليمنى المفتوحة بحيث يتلامس الإبهامان قليلاً كما في الرسم:



٣- خلافاً للإدراك أو الملاحظة، لا أستغرق في التفكير، لا أفكر بشيء بشكل مباشر. وبدلاً من ذلك أعي بتركيز وانتباه أفكارى الخاصة التي تتبع مني. فهذه الأفكار - مهما كان شكلها - أضعها جانباً كشيء لا يهمني الآن خلال التأمل أبداً.

٤- وأثناء السكينة التي تأتي شيئاً فشيئاً يصعد الكثير من الأفكار ويستيقظ ما كان منها مكبوتاً لفترة طويلة.

قال توماس كارليل: Thomas Carlyle «في السكينة ننضج الأشياء العظيمة». استسلم كلياً لسكينتك. اجلس في هدوء مطلق، واحرص على عدم التزحزح. ففي التأمل لا تقتصر السكينة على الجسد وحده، بل تحصل عملية صفاء داخلي. وإذا ما كان ذلك في غاية التجريد بالنسبة لك، فجرب تمريناً آخر.

تمرين بديل:

١- توجه إلى أهدأ مكان تستطيع أن تجده، امكث فيه دون

حراك مستلقياً أو جالساً، لا تتكلم ولا تكتب ولا تقرأ.

٢- لا تفكر إلا بالحد الأدنى، حاول أن لا تشرك عقلك أبداً وأن تحيده. ابق هكذا بشكل سلبي دون أي نشاط. لن يكون ذلك سهلاً أول الأمر، ولكن سوف تعتاد عليه مع مرور الوقت.

٣- تصور جسدك عبارة عن مساحة مائية لا تحركه أخف الأمواج. وعندما تصل إلى حالة الهدوء التام والاسترخاء يمكنك أن تتصت إلى صوتك الداخلي، إلى أصوات التناغم والسكينة، الأمر الذي لن تحققه في صخب الحياة اليومية.

**مرة أخرى نقول: إن للتأمل الجيد تأثيرين إيجابيين:**

التأثير الإيجابي الأول يكمن في مسألة أن المرء يستريح جسدياً ونفسياً بسرعة أكبر؛ ففي حالة الارتخاء ونزع التوتر تعمل جميع أعضاء جسم الإنسان بصورة أفضل. والتأمل الجيد ليس غاية بحد ذاته، بل يخدم قضية إعادة صياغة الحياة بشكل إبداعي، أما التأثير الإيجابي الثاني فيكمن في تعبئة القوى العنوية الخلاقة.

إن الأفكار الأصلية، أي تلك التي ليست إعادة إنتاج ما تم إدراكه سابقاً، بل تتضمن شيئاً جديداً كلياً، أو حتى إنها جديدة جداً لدرجة أن ما من أحد سبق وأن فكر بها قبلاً. تنشأ في العقل الباطني. وهي تدخل كإلهام أو ومضات فكرية جاهزة، إلى الوعي. فالقوى الخلاقة الأصلية عند الإنسان تكمن في عقله الباطني، لا تعمل حسب الأوامر ولا تخضع للإرادة، بل على العكس فإنها تنتشط على أفضل وجه في حالة الهدوء والاسترخاء من خلال تنحي الأنا. عندما لا يبحث المرء عن شيء،

ولا يجهد نفسه، ولا يريد بالضرورة أن يحقق شيئاً، بل أن يستسلم داخلياً وبكل حرية لتيار التداعيات، يتراخي، يستسلم، عندها تتنابه أسمى الومضات الفكرية. وفي المجال الديني تعرف هذه الأفكار الأصلية بالكشف أو بالخواطر الفكرية الخاطفة. يتحدث الصوفيون عما يسمونه بـ (طريق الكشف) وأول ما يحصل للمرء على مثل هذا النور الداخلي (الباطني) هو من خلال التأمل، ليس من الضرورة أن يتعلق الأمر بوحى يحرك العالم. فغالباً ما يتعلق الأمر بالدرجة الأولى بنظرة جديدة إلى الأشياء، وبفهم جديد لأي مظهر من مظاهر الحالة الشخصية.

### ضع ثقتك بقوة أعلى:

واحدة من الاهتمامات الإبداعية الحكيمة التي أعرفها هي الصلاة. ولكن بفهم يختلف عن فهم معظم الناس لكلمة صلاة. فالصلاة، كما تعلمتها هي مناجاة الإله. ومع أن ذلك بالطبع ليس خطأ ولكنه مفهوم ناقص عندما نقف عند حد القول بأن الصلاة هي مجرد (كلام)؛ لأنه لو كان الأمر كذلك - فقط كذلك - لفهمت بشكل جيد جداً بأن الكثيرين لا ينجزون صلاتهم، لا يلحظون شيئاً ولا يشعرون بتغيير، ولا يعتقدون بأنهم يسمعون جواباً من الله.

قناعتي هي كالتالي: عندما نعمل فإننا نعمل بالفعل؛ لذلك فإن الصلاة بالنسبة لي هي (الإنصات) الإنصات إلى إمكانية وجود قوة سامية تريد أن تبلغني شيئاً.

طبعاً يتكلم الإله، هكذا أسمى - من أجل التبسيط فقط - القوة السامية التي أوّمن بها. ولكن الإله يتحدث بطريقة مختلفة. مثلاً عندما أقرأ كتاباً ويتحدث إليّ الإله من خلال هذا الكتاب. أرنو إلى منظر طبيعي، والله خلق لي هذا المشهد من أجل السعادة، أو كآية. فعن طريقه جاء الإلهام إلى الفنان الذي أبدع اللوحة التي أتمعن فيها. كل شيء يدخل السرور إلى قلبي جاءني أيضاً، بكل رقة، هدية من الإله، لأتمتع به وأعلم أنه يخاطبني من خلاله. ولفهم هذه اللغة يجب عليّ أن أخلد إلى السكينة وأصبح دقيق الشعور ومرهف الإحساس. أما من يجري دائماً مرهقاً من موعد إلى موعد، فقلما تتوفر له فرصة استيعاب هذه اللغة.

### مارس التحريض الإبداعي للدماغ:

هل تعلم بأننا في حياتنا اليومية نستغل وسطياً نسبة مئوية مضحكة من وظائف ذاكرتنا؟ يتألف دماغنا من عدد لا يمكن تصوره من الخلايا العصبية لا يقل عن مائة مليار من الخلايا، تريد أن تأخذ دورها. وهذا الرقم يبلغ عشرين ضعفاً للعدد الحالي لسكان العالم. وكل واحدة من هذه (النورونات) لها أكثر من ألف رابطة مع خلايا عصبية أخرى. وإذا ما أضفنا طول كل شبكات الربط هذه لرأينا أنها تبلغ في أدنى التقديرات خطأً لا يصدق طوله، إذ يتجاوز عشرة ملايين كيلو متر. وهذا يعادل كابل هاتف يبلغ ثلاثة أضعاف المسافة بين الأرض والقمر، وهو ملتف على بعضه في دماغنا.

الأمر بالنسبة للروح والذاكرة كما هو عليه بالنسبة للجهاز العضلي. فإذا مرت بضعة أيام دون أن يستخدم فإنه يضمحل وعندما لا نشغل دماغنا بإمكاناته، أو عندما نستخدمه بشكل عقلائي، أحادي الجانب، تتراجع أيضاً قدرات أدائه الإبداعية. من المعروف أن هناك الكثير من الإمكانيات لتدريب الذاكرة. حيث يمكن للمرء ممارسة إثارة الدماغ التقليدية، كما اقترحت الجمعية الألمانية لأبحاث الدماغ وكتب عن ذلك مجلات كثيرة. ولكن لا ينصح بذلك إلا للأشخاص غير المرهقين فكرياً، حيث لا يتم هنا إلا تدريب جزء محدد من الدماغ، وهو مجال الإدراك. فإن لم يكن عندك عجز في هذا المجال، وتريد، بدلاً من ذلك، التقدم بشكل خاص على المستوى الإبداعي - الانفعالي، فإنك ربما تحتاج إلى نوع (غير رسمي) من إثارة الدماغ. من أجل ذلك اختبر واحداً من الاقتراحات التالية:

### الفكرة الإبداعية السابعة

#### كتابة قصة:

اختر عدة كلمات وابدأ بها قصة أو قصيدة. حاول أن تضع العبارات التالية في قصة صغيرة من اختلاقتك: أطفال، إبداع، رسم، بالغون، يلعبون، يندهشون، أفكاراً أو فكرة، رائع، حياة، مرشح، شمس، تزلج على الثلج، محطة، الألعاب الأولمبية، الأنين.

صيغة أخرى: إذا ما أحببت أيضاً أن تقوم بتركيب عبارات (مفردات) تصلح لقصة جديدة (أو يقوم شخص آخر باختيار الكلمات لك) أو تلك العبارات التي يبدو أنها تتوافق معاً. وبذلك يحصل المزيد من تفعيل إبداعك وشحذه.

قصتك



A large rectangular box containing a series of horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. A faint watermark 'www.1000ideas.com' is visible diagonally across the page.

## الفكرة الإبداعية الثامنة

## تشكيل سلسلة من الكلمات:

قم بتشكيل سلسلة من الكلمات. ابدأ بكلمة مفردة، ولتكن كلمة (شمس) مثلاً. أية كلمة أخرى تتداعى مع (شمس)؟ اكتبها تحتها وأية كلمة تتداعى مع تلك... وهكذا. يمكنك أن تمارس هذه اللعبة إلى ما لا نهاية، أو إلى أن تبلغ الإرهاق العقلي الكامل، والأمتع من ذلك هو عندما يشترك اثنان (أو أكثر) في هذه اللعبة.

«أمل»

«شتاء»

«شمس»




## الفكرة الإبداعية التاسعة

## تأليف لحن موسيقي:

قم بتأليف أغنية من أصوات مختلفة، (أغنيتك). ليس من الضروري في هذه اللعبة أن تعزف على آلة. يمكنك أن تعزف أغنيك بنفس الجودة بواسطة مختلف أنواع الكؤوس (التي تصدر

عنها أصوات مختلفة عندما تنقر عليها بالمعلقة) والقذور وأغطية  
قدور الطبخ وغيرها ...

والمهم هو أن لا تنتقل بعد مرحلة الاستعداد إلى النقر  
العشوائي والنشاز. بل أن تحاول الإبقاء على تسلسل الإيقاع  
منتظماً، ذلك الذي سيصبح معزوفتك، وليس من المهم أن يكون  
ذلك منسجماً أو نشازاً؛ فالمهم هو فقط المحافظة على تسلسل  
الأصوات وطولها، لكي يكون لها بنية محددة (مفعول التدريب).

وإذا ما أعجبك ذلك قم بتسجيل عملك الفني هذا على  
شريط كاسيت وقم بسماعه بعد بضعة أسابيع مرة أخرى. عندها  
قد تشعر برغبة في تغيير نغمتك. وإن لم يكن ذلك فإن هذه  
الرغبة ستتتابك لا محالة، ولكن بعد بضع سنوات.

## الفكرة الإبداعية العاشرة

### مواجهة شخصية مع قصيدة:

هل مازلت تعرف متى قرأت آخر قصيدة ؟ ربما كان ذلك  
عندما كنت تلميذاً في المدرسة، وربما كان شرح القصائد المطلوبة  
منك آنذاك قد أغرقتك حتى الأذنين. أو ربما صدك حفظ  
القصائد الرديئة عن ظهر قلب، عن قراءة قصيدة جيدة ؟

انس الآن للحظة كل شيء تعلمته عن شرح الشعر: البحر،  
والقافية والوزن وغير ذلك من تراكيب تقليدية ليست بذات أهمية  
أبدأ لهذه الفكرة الإبداعية. فما من شاعر كتب ولو واحدة من

قصائده بفرض أن يقوم آخرون بتحليلها وإرجاعها شكلياً إلى عناصرها المكونة، بل لإمتاع الناس وإثارة طاقاتهم الإبداعية وشحن مخيلتهم.

اقرأ إذن قصيدة تختارها أنت، دع كل شيء يأخذ مجراه وتصور المشهد الموصوف أو الحالة في مخيلتك على شكل صورة أقرب إلى الواقعية (الطبيعية- الألوان) دع المشهد في حيويته قدر الإمكان. فتصبح أنت نفسك جزءاً من هذا المشهد أو هذه الطبيعة. إنك تحشر نفسك بين المشاركين في المشهد. وستصبح أنت أحد أشخاصه الرئيسيين، إن أردت إليك هذا الاقتراح:

قم مثلاً باستعارة كتاب من مكتبة عامة وليكن كتاب هيرمان هسه بعنوان (أشجار) الصادر عن دار النشر زوركامب Suhrkamp في مدينة فرانكفورت عام ١٩٥٢ واقرأ فيه قصيدته بعنوان (في قصر بيرغارتن).

وبدلاً من هذا الاقتراح يمكنك أن تأخذ أية قصيدة أخرى تختارها. وبواسطة الأسئلة التالية يمكنك أن تقترب انفعالياً من قصيدة.

- ✓ ماذا يوجد في هذه القصيدة أصلاً، ما مضمونها، وعم تدور ؟
- ✓ ما هي مقولتها الأساسية أو النقطة الجوهرية فيها ؟
- ✓ ما هي الكلمات والتعابير أو المعطيات الأخرى التي لها معنى خاص بالنسبة لي؟
- ✓ هل توجد الآن حالات تشبه تلك التي تتحدث عنها القصيدة ؟

✓ ما هي المشاعر التي يحركها في داخلي هذا الشيء الذي قرأته؟

✓ هل سبق لي أن عايشته ما يشبه ذلك؟ وأين هي أوجه الاختلاف والشبه مع ما عايشته؟

✓ ما هي الدوافع الناتجة عن هذه القصيدة بالنسبة لموقفي من الحياة وسلوكي وتفكيري؟



أفكارك الخاصة

A series of horizontal dashed lines for writing, contained within a rectangular border.

