

الفصل الخامس

كيف يمكنك قطع الطريق أمام الثقل

رأينا في الفصول السابقة ما هي العطالة المبدعة، وكيف تؤدي مهامها، وما هي الأشياء التي تؤثر عليها. في هذا الفصل والفصول التالية سوف أعطي بعض الأفكار المحددة حول الحالات اليومية التي تحدث في أحيان كثيرة. ربما لم تعد بعد الآن بحاجة إلى قراءة هذا الفصل إطلاقاً؛ لأنك عملياً قد أصبحت محصناً ضد المتذمرين والثقل، بعد أن قمت بتطبيق المقترحات الواردة في الفصول التي تقدمت، تطبيقاً خلاقاً، أو بالأحرى جعلتها في حالة تكامل مع مجريات حياتك اليومية. في هذه الحالة أهنئك من أعماق قلبي. وربما يمكنك مع ذلك أن تستفيد من هذه الفكرة أو تلك.

سأقوم على الصفحات التالية بوصف بعض الشخصيات اليومية التي تعتبر «المخيلة» بالنسبة لها سراً غامضاً، وأصبحت، نتيجة عدم رضاها، غضوبة، أو مستبدة، لا يمكن تحملها في المحيط الذي تعيش بين ظهرانيه. يدخل في عداد هذه الفئة كل من: سرعي الغضب والمتوترين ومدمني العمل.

عند استعراض هؤلاء نرى بوضوح أنه كلما استرخى المرء ببساطة من خلال العطالة المبدعة، وبالتالي عاش بانسجام مع نفسه، كان أقل تحسناً تجاه مثل هؤلاء المعاصرين غير المريحين.

وكما سبق أن قلنا، هناك سيئة أساسية تجمع كل الثقلاء، وهي أنهم لا يمتلكون إلا القليل من الخيال. الأمثلة التي سأعرضها في هذا الفصل ليست من نسج الخيال، بل إما سمعتها من معارفي أو عايشتها بنفسي. ولم أغير فيها سوى الأسماء.

الأحمق (سريع الغضب):

على طاولة مكتبه تتكدس كميات لا حد لها من مستحضرات الفيتامينات وأقراص الأنزيمات. المواد المعدنية والعناصر التي تترك آثاراً ومستحضرات الهرمونات التي يتناولها بالتناوب مع مكالماته التلفزيونية التي يربو عددها عن ٨٠ مكالمات في اليوم بجرعات كبيرة. وفي مكان ما بين شاشة الكمبيوتر وقاعدته نرى أقراصاً دون أغلفتها ملقاة هنا وهناك، وعلب سجائر مرمية، وقصاصات ورق عليها ملاحظات غير مقروءة وبعض كبسولات زيت السمك، وكرات من خميرة البيرة، وأقراص من ملابس حب توت العليق. كلها بين أكداس من الأضابير يقدر علوها بالأمتار.

إنه رئيس تحرير اسمه جوزيف. ك، الذي أنشأ بعمله الدؤوب خلال العشرين سنة الماضية دار نشر كاملة، وصل عدد العاملين فيها أكثر من ١٠٠ عامل وموظف. إنه الآن يستشيط غيظاً ويكرر عبارة «اللعة، أين ذهبت التصحيحات التي أنجزت بعض ظهر أمس، كم مرة يجب علي أن أقول لك إنني أحتاجها اليوم. كل شيء هنا يفرق في اللجة، ونحن نخسر الملايين» يصرخ بهذه الكلمات بصوت جهوري.

كانت سكرتيرته، التي يوجه إليها الكلام تجلس في الغرفة المجاورة التي لا تبعد عن مكتبه مسافة خمسة أمتار، تسمع مديرها مباشرة وهو يهدر عبر الهاتف. فكرت بينها وبين نفسها قائلة: «لماذا لا يستطيع أن يقول لي ذلك مباشرة وجهاً لوجه، فالمسافة بيننا ليست بعيدة» ثم تنهدت بصمت وعمق قائلة: «لم يعد لهذا العجز نظر. كان في السابق لطيفاً بالفعل. ولكن الآن أصبح غارقاً في كل شيء. وعند ثورات غضبه يجب أن توزن كل كلمة يتفوه بها بميزان الذهب، إنه نفس محطمة». ودون أن ترفع الظلم عن نفسها، وضعت السماعة من يدها وسقت النباتات على النافذة وتركت رئيسها يهدر كما يريد.

ما الذي حصل هنا؟ موضوعياً لم يحدث شيء على الإطلاق. فالتصحیحات التي يجري البحث عنها موجودة بشكل جميل ونظيف عند جوزيف. ك في قسم السجلات لكنها مغطاة بمختلف الصحف التي قرأها عند الصباح ثم وضعها فوقها. ومصنف الحروف في إجازة هذا الأسبوع، إذن ليس هناك أي داع للعجالة.

ساد صمت المقابر. مرت بضع ثوان، لم يحدث أثناءها شيء. كف جوزيف. ك عن الكلام، حدق بلطف تقريباً بمستحضراته الفيتامينية المتواجدة أمامه ثم انتحب بصمت كطفل لا حول له ولا قوة قائلاً: «ماذا سأفعل الآن؟ وكيف ستسير الأمور قدماً؟».

وفي قمة غضبه أعاد سماعه الهاتف إلى مكانها ثم بدأ بترتيب طاولة مكتبه. (الأمر الذي لم يقم به منذ أشهر) أقفل جهاز الكمبيوتر بتلذذ وألقى بالمخطوطات غير الجاهزة في سلة المهملات، ثم ضب حقيبته وغادر سيراً على الأقدام إلى بيته دون أن يقول كلمة واحدة (كان السائق قبل ذلك يوصله إلى بيته). وبعد يومين استقل الطائرة إلى كندا. أقام هناك بقية حياته يربي النحل والغنم، والقطط التي ليس لها أصحاب.

بعد عدة أسابيع كتب من البراري الكندية رسالة إلى موظفيه السابقين يعتذر فيها عن «سلوكه الشائن خلال السنوات الأخيرة» وأنه قد نصب ابنه خلفاً له؛ لأنه سيدير المنشأة بشكل «أفضل مني» كما ورد في رسالته أيضاً قوله: «هنا في كندا كل شيء أفضل، لن أعود ثانية إلى ألمانيا حتى ولو ليوم واحد. الناس هنا راضون حتى ولو كانوا لا يملكون شيئاً. أما في ألمانيا فكل شيء عمل ووظيفة ولم أعد أحتاج ذلك. أشعر الآن بفراغ كامل».

ربما تتساءل، وما علاقة هذا المثال المتطرف، ليُدْرَج في كتاب يدور موضوعه حول الإبداع؟

والجواب هو: إن هذا المثال ليس غير عادي أبداً، ففي كل عام يلقي نصف مليون مواطن ألماني، وقبل وصولهم إلى سن التقاعد، بين عشية وضحاها، بكل شيء ويتركون مكان عملهم دون كلمة وداع. ومن ثانية إلى أخرى يقطعون صلتهم بكل شيء عملوا من أجله عقوداً من السنوات بكل طاقتهم. وبالنسبة لي، هناك علاقة واضحة بين المخيلة المضطهدة لسنوات طوال، وبين ما يسمى بـ (متلازمة بورنو). فمن

كان دائماً ملتزماً باتجاه واحد فقط، ومن كان عمله وتفكيره ذا بعد أحادي، يلهث ويركض كالأعمى وراء شيء.

إن مثل هذا الإنسان (يحترق) بسرعة أكثر من آخر مليء بالأفكار ومنفتح على البدائل ويفش خلقه بشكل خلاق. وهذا ما أثبتته قبل فترة قصيرة الدكتور ماتياس بوريش الباحث في (متلازمة بورنو) في معهد علم النفس التابع لجامعة هامبورغ. أي مخرج يرتسم للمرء عندما يكون رئيسه - كما في هذه الحالة - سريع الغضب بشكل مرضي، لا يستطيع تنظيم نفسه ويكون رد فعله على أتفه الأسباب بموجة من جنون الغضب؟

إن أبسط إمكانية، هي دون شك، أن يستقيل من عمله، وترك المدير يهتق في الفوضى التي اختارها بنفسه، والبحث عن عمل آخر. ولكن ذلك لم يعد - مع الأسف - ممكناً. ماذا إذن بعد؟ لا شك بأن رد فعل السكرتيرة في الحالة الموصوفة آنفاً كان صحيحاً بصورة عفوية، حيث لم تحاول أن تبرر نفسها أو تتناقش مع المدير؛ لأنه بطبيعة الحال لم يكن ليصغي لما ستقوله. لقد وضعت سماعة الهاتف ببساطة وبدأت تفكر في الماضي عندما كان مديرها إنساناً لطيفاً. أحياناً يكون النقاش ضرباً من العبث. عند ذلك لا يفيد إلا شيء واحد، وهو عدم الإصغاء وترك الآخر (يفرغ ما عنده). فمن يتقن هذا الفن يعيش دون شك حياة أسلم؛ لأنه يستطيع أن يبعد عنه ما هو سلبي. ولكن ذلك يتطلب عظمة إنسانية ولباقة مبدعة. مع ذلك ينبغي على المرء أن يتدرب على

هذه المقدرة من كل بد - على الأقل تدريجياً -؛ لأنه يحتاجها دائماً. وهذا في منتهى البساطة.

ملاحظة إبداعية: ابدأ من اليوم بتدريب خاص: اطلب من أصدقائك أن يلقوا على رأسك بالإهانات وقذائف من الشتائم (ربما ستجد دون إعياء متطوعين يقومون بذلك). حاول أثناء ذلك أن تفكر بشيء آخر وأن تتصور ذلك في مخيلتك مجسماً قدر الإمكان. وهذا يقوي في مثل هذه الحالة غير المقبولة. وقبل كل شيء يقوي في المواجهات التي لا بد منها مع الثقل.

بنظرة واحدة

مدراء سريعو الغضب:

كيف يمكنك أن تسلك:

- هناك إمكانية جيدة لمواجهة سريع الغضب، وهي الدعابة. فعندما تلاحظ مثلاً أن مديرك يتكلم بغضب حاول وبسرعة أن تنقله إلى فكرة أخرى، بحيث تحول مجرى الحديث بقولك مثلاً: «هل رأيت الجهاز الأوتوماتيكي الذي تم تركيبه مجدداً في الطابق الأرضي؟» أو «انظر ما أجمل نور الشمس هذا اليوم» أو «هل تريد أيضاً حبة سكاكر».

- لا تحاول أبداً أن تغير من طباع شخص سريع الغضب؛ لأن ذلك سيكلفك طاقة ثمينة وجهداً ودافعاً، وسوف ينعكس عليك سلبياً، «فكل إنسان يصنع قدره بنفسه».

- لا تقطع سيل كلام الغضوب أبداً؛ لأنك بذلك تزيد من انفعاله. فعندما يكون شخص ما غير قابل للنقاش، فلا ينفع إلا تركه يفرغ ما عنده دون أن تصغي له، عندها (يفتح) المرء مخيلته ويفكر بشيء آخر مختلف كلياً. وهذا ما تحققه من خلال التدريب المذكور آنفاً. وبذلك تصبح محصناً ضد الغضوبين والمتذمرين والمدعين، ومدعي الأهمية ومدعي المعرفة وغيرهم. وعندما يلاحظ الشخص الذي يواجهك بأنه لم يفلح في التأثير عليك، لا من قريب ولا من بعيد، فسوف يتوجه عاجلاً أم آجلاً إلى موضوع آخر، أو يبحث له عن «ضحية» جديدة يناصرها العداة بمواجهة مضادة. وهذه قضية لا دخل لك بها.

- عندما لا يريد الغضوب أن يهدأ، غادر - إن أمكن ذلك - الغرفة دون أن تتطرق بكلمة. ولكن لا تطبق الباب وراءك بقوة؛ لأن ذلك سيزيد من استفزازه.

- لا تحاول أن تكون محط إعجاب مديرك الغضوب بأي ثمن، أو أن تعطيه الحق دائماً (لأنه سيعتبر ذلك نقطة ضعف من جانبك). فالمشكلة ليست مشكلتك بل مشكلته هو، وهذا ما يمكن أن يبقى هكذا من وجهة نظرك.

ما بالك بالذي لا يرتاح ولا يريح؟

ما زلت أذكر أول يوم من أيام دراستي الجامعية. دخل الأستاذ، ولم يبدأ بعبارة (صباح الخير) التي تدخل البهجة إلى صدورنا، بل بدأ بقوله: «إذا ما أردتم أن تحققوا شيئاً في

الدراسة وفي الحياة المهنية فعليكم أن تعملوا ما لا يقل عن أربعة عشر ساعة يومياً. فأنا أفعل ذلك منذ عشرين عاماً. وكل من استطاع أن ينجز شيئاً فعل مثلي. الإجهاد ثم الإجهاد، عليكم أن تتحملوا ذلك. ابدأوا من هذه اللحظة وإلا لن تتجزوا دراستكم».

مرحى له : كنت آنذاك معجباً أيما عجب بهذه الشخصية العلمية والآن أتدر على تلك الأيام. أعتقد أن هذا الأستاذ أراد أن يستغفلنا نحن المبتدئين آنذاك. فلو كان يعمل حقاً مدة ٤ ساعة في اليوم (وهذا قلما يكون ممكناً جسدياً على الأقل) فإن عمله على أية حال لن يكون فعالاً كما يجب؛ لأنه لم يكن لديه وقت لأعماله الخاصة. فقد كان يلغي محاضراته دون أن يعطي سبباً لذلك، وعندما يلقيها كان تحضيره لها سيئاً. حلقات البحث كان يكلف مساعديه بالإشراف عليها. وتصحيح أوراق الامتحانات كان يقوم بها مساعده لقاء أجور متدنية. أما مؤلفاته التي تصدر كل ثلاث سنوات على إيقاع واحد فيقوم بتأمينها مكتب خاص للصياغة حيث «لا وقت لديه» للكتابة. لقد عرفته دائماً مجهداً، متعباً، كان دائماً قلقاً متحفظاً. لا وقت لديه للإجابة على تساؤل، أو حتى لكلمة شخصية يتبادلها مع طلابه.

ماذا أريد أن أقول من خلال هذا المثال ؟ خطوة هامة على طريق التقليل من الإجهاد وتبعاته السيئة يمكن أن تكون على الشكل التالي: تخفيف الحديث عن الإجهاد وعدم الإسهاب في الحديث عن العطالة فيما لو وجدت لدي دائماً الانطباع بأن

الكثير من الناس «يتعللون» بجزء كبير من الإجهاد؛ لأنهم يلاحظون بأنهم غير منتظمين جيداً. وقد تولدت لدي الخبرة بأن معظم الأشياء تأخذ وقتاً أكبر مما كنت أتصور. فعندما لا نستطيع أن نتقيد بموعد.. ما الأمر في ذلك؟ هل ينهار العالم؟ أو ننهار نحن؟

هنا تظهر مشكلة صغيرة. إن من يعتاد طويلاً على التكاسل ينظر إليه من قبل محيطه (المتعب غالباً) بارتياح على أنه منطو على نفسه، كسول؛ فالمجتمع يضع العطالة بشكل آلي وعضوي مع العطالة غير المنتجة على قدم المساواة. ومن ذا الذي يريد أن يظهر كسولاً أمام الآخرين؟

هذا في حقيقة الأمر مأزق لا يستطيع معظم الناس التعايش معه؛ فالناس الذين (لا) يعملون بإبداع يكون وقع ذلك عليهم عادة أسهل؛ لأنهم لا ينظرون كثيراً إلى الآخرين (وعلى ما يفكرون به أو يقولونه) بل يعيشون ببساطة حياتهم ويدعون الآخرين يعيشون حياتهم أيضاً. إنهم بصورة آلية أكثر تسامحاً، وبالتالي أكثر مقاومة للإجهاد.

ملاحظة إبداعية: حل بصورة نقدية كم من مرة تسمع فيها خلال يوم واحد فقط في المحيط الذي تعيش فيه، عبارات مثل «إجهاد» «تعب» «سريع» «قصير».

أو تتلفظ بها أنت شخصياً، دون أن تمعن بالتفكير في ذلك. إن عقلنا الباطني يخزن كل هذه العبارات دون إدراك منا. خذ

قصاصة ورق ملاحظات وارسم خطأ صغيراً في كل مرة تسمع فيها واحدة من تلك الكلمات.

إن هذا التمرين هو بالتأكيد ليس نهاية الحكمة، لكنه يساعد المرء على أية حال في إقامة اعتبار للنقد الذاتي. وهذه هي الخطوة الأساسية الأولى من أجل التقليل من الإجهاد بأسلوب شخصي.

مسألة أخرى تساعد على الاسترخاء بشكل ممتاز، هي التنوع المنتظم. منذ أكثر من خمسة عقود، عالج الدكتور هانس سيللي من جامعة مونتريال (كندا) الإجهاد والظواهر المرافقة له. فهو يرى بأن كل واحد منا منذ الولادة يحصل على (كم) معين من الطاقة على التأقلم. وعندما تستنفذ هذه الطاقة، نعاني من الانهيار النفسي أو الجسدي. ولمنع حدوث مثل هذا الانهيار يمكن للمرء أن يجعل الإجهاد يؤثر على أجهزة معينة في الجسد.

قم بتبديل النشاط: كثيراً ما يكتب الدكتور سيللي في كتابه (الإجهاد دون ألم) أن التبديل الطوعي للنشاط لا يقل عن الراحة، أو ربما كان أفضل منها... فإذا ما حال الإرهاق، أو الانقطاع القسري، دون حل مسألة رياضيات، يكون من الأفضل أن نذهب للسباحة بدلاً من أن نجلس هكذا ببساطة: «عندما نطالب الآن عضلاتنا بالإجهاد الذي طالبنا به ذهننا، يستريح ليس فقط الذهن، بل نمنع أيضاً الغضب الناتج عن الانقطاع المثبط. فأنا أتذكر اجتماعاً حدث فيه نقاش حاد تخللته عبارات قوية ومؤنبة.

فجأة نهض أحد المشاركين، خلع سترته وحل ربطة عنقه وتشاءب بشكل استعراضى واستلقى على الأريكة. فوجئ الجميع بهذا التصرف وسأله أحدهم فيما إذا كان مزاجه منحرفاً. فقال: لا، بل أشعر بأنني في حالة ممتازة، ولكن إذا ما تابعنا على هذا المنوال فسوف أفقد عقلي. وقد وجدت أنه من الصعب جداً أن يصاب الإنسان بلوثة في عقله عندما يستلقي. فضحكنا جميعاً وتخلصنا من الورطة».

بنظرة واحدة:

(الإسعافات الأولية) عند حدوث الإجهاد السلبي:

من (يعصب) يصبح عبثاً على مجتمعه ويصبح بعد فترة قصيرة غير قادر على العمل (وغير العمل) العفوي الخلاق.
كيف يمكنك أن تسلك ؟

- حالما تلاحظ بأنك مرهق سلبياً فمن الأفضل أن تقنع عن أي عمل، إلى أن تلاحظ، ومن تلقاء نفسك، الرغبة مجدداً بالقيام بشيء. وغالباً ما يساعد على ذلك مجرد أن تغمض عينيك وتفكر لبضعة ثوان بشيء جميل، بشروق الشمس مثلاً، أو بآخر إجازة قضيتها. على أية حال يجب أن تحاول (تنويع) أفكارك قبل أن تتابع الشيء الذي توقفت عنده.

- لا تدع كلمة (تعب) أو (إجهاد) تخرج من فمك مطلقاً واعتباراً من اللحظة. ففعلنا الباطني مبرمج على فهم كلمة تعب أو جهد على أنها شيء سلبي. والنتيجة: أنك بأفكارك تضع

نفسك دون دراية منك دائماً وأبداً (أو في أسوأ الحالات، باستمرار) في مدار الإجهاد، حتى يصبح في وقت ما لا يحتمل، سواء بالنسبة لك أم بالنسبة للمحيط الذي تعيش فيه، وهذا ما يمكنك أن تتجنبه.

- إمكانية أخرى مختلفة كلياً للتعامل مع الإجهاد هي وجود الدعابة والتنوع؛ فلتقل لنفسك مثلاً: «مرحباً أيها الإجهاد، هل عدت ثانية؟ لا شيء اليوم لنبدأ به، وداعاً» ثم قم بجولة مسير بطيء أو قم بأي شيء يبعث على الراحة.

المدمن على العمل:

بيتر. ر يعمل ٦٠ - ٧٠ ساعة في الأسبوع، لأن الشركة مرهونة به. يتطلب من نفسه ومن مساعديه أقصى درجات الأداء. وعندما يطرأ عمل إضافي غير متوقع (وهذا ما يحدث دائماً) يأخذه معه إلى البيت ويقوم بإنجازه في نهاية الأسبوع.

وإذا ما توفر له بعكس ما هو متوقع دائماً، نصف يوم حر - وهذا ما ينذر وجوده - يسافر إلى مدينة تبعد عنه مسافة ٤٠ كم إلى حمام البخار «ساونا» ليسترخ هناك. في مكتبه يعطي مواعيد وهمية، لا يسمح لأحد برؤيته؛ لأن كل واحد في الشركة يعتبر نفسه مهماً، بحيث يريد كل منهم أن يظهر للآخرين بأن لديه أضخم سجل مواعيد.

هل تعرف مثل هذه الحالات؟ ربما تعرف أيضاً مدمن عمل من الطراز الذي يقول: «هل نقوم بذلك في عطلة نهاية الأسبوع؟».

في كل مرة أكون فيها خارج البلاد في إحدى الدول الجنوبية، أندھش من الطريقة العضوية التي يؤدي فيها الناس أعمالهم ويتعاملون فيها. إنهم يعملون ليعيشوا. وعندما أعود إلى ألمانيا ينتابني الشعور بأننا نحن الألمان لا نعيش إلا لنعمل. إننا نعمل أكثر من المطلوب ونحن مقطبو الوجه، ودون فكاهاة أو دعاية. لا يوجد في أي بلد أوروبي (مدمني) عمل مسجلين كما هو الحال عندنا. ومن المؤسف أن نظامنا الاجتماعي، المتوجه نحو مزيد من العمل، يشجع على مثل هذه الظاهرة.

معظم الناس الذين يفتقرون إلى المخيلة يوجهون طاقة حياتهم نحو ما ينقصهم، نحو ما لا يملكونه، وهم يحسدون الآخرين على قدراتهم، بينما لديهم هم أنفسهم ما لا يقل عنهم من القدرات، لكنهم لا يطلقونها، بل يكتبونها.

وهذا ما ينطبق بشكل خاص على «حيوانات العمل»، الذين لا يرون أنفسهم إلا من خلال العمل، ويشبهون أحياناً الثيران العنيدة (دون الانتقاص من قدر هذه الحيوانات). إنهم غاضبون من أنفسهم؛ لأنهم، بالرغم من كل جهودهم، ليسوا كما يرغبون أن يكونوا. إنهم ميالون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين، وينفرجون عندما يكتشفون لدى الآخرين جوانب سلبية، أو عندما يقول لهم أحد بأن لديه معاناة مع نفسه. وبشكل أكثر تحديداً يمكن القول: بأن مدمن العمل هو إنسان نسي اللعب كلياً. إنه بحاجة إلى العمل حتى لا يضطر للاعتراف بأنه بالأصل يفضل أن يلعب، لكنه لا

يجرؤ على ذلك خوفاً من التعرض لسخرية الآخرين. هل هذه الصياغة معقدة جداً؟ إذن سأعيد صياغتها بشكل آخر.

إن العمل بالنسبة (للمدمن) هو واجهة يحتمي خلفها ليخفي نفسه عن نفسه (وعن حاجاته الأساسية) أو بالأحرى لكي لا يضطر إلى الاعتراف بعزلته، قارن كتابي بعنوان: (مخاوف الرجال، مما يخاف الرجال بالفعل) الصادر عام ١٩٩٧ عن دار نشر كرويتس Kreuz في شتوتغارت.

مدمنو العمل:

يمكنك أن تتصرف على الشكل التالي عندما يتوجب عليك التعامل مع مدمن عمل:

✓ لا تقرن نفسك أمام عربة مشاكله. لا تأخذ عنه قسطاً من عمل يدخل ضمن مجال مهامه، حتى ولو أخذتك به الشفقة. فمن خلال ذلك ستصبح - دون إرادة منك - شريكاً في مشكلته، التي لا يمكن لأحد سواه أن يحلها.

✓ لا تشفق عليه؛ لأنه سيرى في إشفاقك عليه موافقة على طريقه الخاطئ. وربما يعاتبك يوماً ما لتصرفك هذا، إذا ما أصيب بالانهيار.

✓ تجنبه بحيث تركز على أشياء أخرى، وإذا ما عاتبك، فلا تعطه أذنأ صاغية.

جو عمل أفضل من خلال المخيلة:

في كثير من المؤسسات لا يتوفر جو العمل الأمثل؛ لأن منطق القوة ولعبة السيطرة والدسائس تحتل جدول الأعمال. وفي كثير من الأحوال يكون سبب سوء جو العمل بكل بساطة ليس أكثر من اجتماع عدة أشخاص بطريق الصدفة، ما من أحد منهم منسجم مع نفسه، وهذا النكد الشخصي يتحول بسهولة إلى وخزات متبادلة، تسفر عن جو قاتم، ولكن أحياناً يساعد جو غرفة العمل أيضاً على العدوانية.

عندما أحرق في الأماكن المهترئة الجافة في (مصانع المكاتب) الحديثة لا أصاب بالدهشة عندما تتتابني العديد من المشاعر السلبية التي تنتجها مثل هذه الأماكن؛ فالعمل المبدع هنا قلما يكون ممكناً. من الممكن هنا جعل جو العمل - من خلال بضعة لمسات - أن يصبح أكثر طراوة، ويتغير نحو الأفضل. وهذا ما ينطبق بالقدر نفسه أيضاً على المساكن.

كما أن لقطع الأثاث أهمية في هذا المجال، فهناك الكثير من الناس الذين لا يشعرون بالسعادة في مسكنهم، على الرغم من عدم قدرتهم على معرفة سبب لذلك. كنت أعرف طالبة جامعية، كانت قلقة لعدم قدرتها على التركيز في غرفتها التي لا تختلف عن أية غرفة أخرى في المدينة الجامعية. كانت بالنسبة لها ذات لون واحد وتخلو من المخيلة.

كل ذلك صحيح، ولكن بإمكاننا أن نرتب بأنفسنا غرفة صغيرة مع بعض اللمسات البسيطة يشعر فيها المرء بالسعادة.

فبعد أن تم إبعاد لوحة إعلانات، ودهن قطعة من ورق الجدران كانت خلف طاولة الكتابة، بلون جميل، وحجب المغسلة عن الأنظار بتعليق ستارة أمامها، انتابها شعور أفضل إلى حد كبير.

فلألوان أثرها على الجهاز العصبي المساعد على النمو. وهكذا يزداد النبض على سبيل المثال عند النظر إلى اللون الأحمر، فليس اعتباطياً أن يكون هذا اللون هو لون البارات الليلية (المشبوهة). وعلى العكس فاللون الأخضر يعكس هدوء الطبيعة ويريح النفس.



أفكارك الخاصة

A large rectangular box containing ten horizontal dashed lines for writing, intended for the student's personal thoughts on the topic.

الفكرة الإبداعية الثانية عشرة

رتب مكان العمل والمسكن بومضات وخواطر متعددة:

عندما لا تشعر بالراحة في مسكنك أو مكان عملك، دون معرفة سبب ملموس لذلك، يمكن أن يكون شكل وترتيب المبنى هو المسؤول عن هذه الحالة أو مشاركاً في المسؤولية. فالمحيط يقرر الحالة التي يكون عليها الشخص وغنى ومضاته وأفكاره ودوافعه. في مثل هذه الحالة عليك أن تقوم بإدخال بعض التغييرات. وإليك بعض الاقتراحات:

١- **الألوان:** احرص على وجود ترتيب داخلي متعدد الألوان. جرب ألواناً مختلفة. هل عندك لون مفضل؟ ما هي الأدوات الموجودة سابقاً في غرفتك بهذا اللون؟ وما هي الأشياء التي يمكن أن تضاف إليها؟

٢- **النباتات الخضراء:** وجود النباتات ضروري في كل مسكن وفي كل مكتب، فهذا يجب وجود الصباريات والآخر يفضل النخيل القزم، والثالث يفضل أزهار الغابات والمروج. وأنا أؤكد لك بأن المال الذي تنفقه على ديكورات التزيين بالأزهار ستستعيده بسرعة من خلال الجو الأفضل الذي يتحقق من خلالها والعمل الأكثر فعالية؛ لأننا كبشر جزء من الطبيعة، ولسنا جزءاً من أكوام الملفات والمعاملات، كما يمكن للمرء أن يظن بسهولة عندما يرى العديد من المكاتب.

٣- **أشياء ملذّنة للنظر:** الملصقات والصور هي التي تجعل الغرفة قابلة للسكن. أي نوع من أنواع الفنون يستهويك؟ هل أنت معجب بأحد أبطال الرياضة، أو بمنظر طبيعي يشدك

إليه؟ أو ربما قم أنت بنفسك برسم لوحة (أو ليقيم أحد ما برسمها لك). هناك إمكانات أخرى أيضاً مثل: اللوحات التي عليها حكم وأقوال ماثورة تعجبك بشكل خاص. أو وجود صندوق صغير يحتوي على بطاقات على كل منها حكمة أو قول ماثور يكون دائماً في متناول يدك.

على طاولة مكتبي يوجد صندوق بطاقات فهارس له عدة أدراج والعديد من البطاقات التي قمت أنا بنفسني بتدوينها ولمختلف الحالات. فإن لم أكن راض عن اللحظة التي أنا فيها أسارع مثلاً إلى الدرج الخاص (بالقناعة) وأستخرج إحدى البطاقات مكتوب عليها مثلاً (القناعة كنز لا يفنى) أو (من لا يقنع بالقليل لن يكفيه الكثير). وإذا ما كانت الحكمة لا تناسب الحال، أبحث عن أخرى، أعيد تلاوة هذه الحكمة على نفسي عدة مرات وأتمعن فيها، وسرعان ما أشعر بالتحسن. وهناك أقسام أو دروج أخرى حول مواضيع: القناعة، الحياة، السعادة والأمل وغير ذلك. ٤- أشياء شخصية: يجب أن تزين طاولة الكتابة بشيء خاص بك شخصياً. وهذا الشيء يمكن أن يكون صورة فوتوغرافية أو حجر أو تمثال أو طلسم أو أي شيء آخر، والأفضل أن يكون شيئاً يفرحك عندما يقع بصرك عليه.

الفكرة الإبداعية الثالثة عشرة

مكتب عمل نمطي رتيب:

هل سبق لك يوماً أن رددت لحناً لأغنية ما طيلة النهار استيقظت صباحاً على إيقاعها من منبه الراديو أو سمعتها من

راديو السيارة؟ أو هل تقول لنفسك أحياناً عندما تسمع عنوان أغنية (هذه أعرفها أيضاً؟) ما الذي يمنعك من محاولة ذلك؟ انقر إيقاعاً معروفاً لديك بأظافر أصابع يديك على لوح طاولة مكتبك.

أو اخترع إيقاعاً لم يعرفه العالم بعد. اطلب من زملائك مشاركتك في ذلك. ربما يستطيع أحدهم أن ينقر بالقلم الناشف بانسجام إيقاعك على الجدار أو على فنجان القهوة (وهذا يصدر عنه صوت يختلف عن ذلك الذي يصدر عن طاولة المكتب). ربما كانت لدى أحد زملائك رغبة في الغناء على إيقاع هذا اللحن. وبذلك يمكن خلق جو رائع. جرب ذلك. لقد نشأت أغانٍ احتلت المراتب الأولى في النجاح على مستوى العالم بهذه الطريقة مثل أغنية: (انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة) أو أغنية (شجرة الليمون). عدة زملاء ابتكروا أغنية أثناء استراحة الظهيرة ثم توجهوا إلى أستوديو الصوت وقاموا بتسجيل أغنيتهم دون أن يدور في خلدكم بأنهم بذلك سيقدمون للإنسانية لحناً جديداً وسيكسبون هم أنفسهم الملايين منها.

