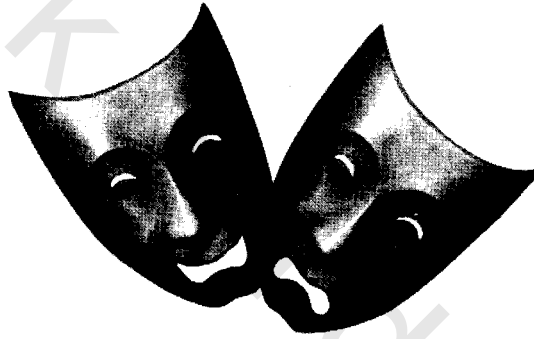


القسم الأول

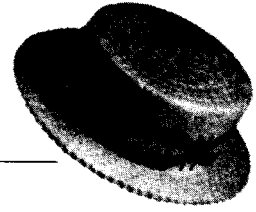


مقدمة في منهج الارتجال

Introduction To The Improv

obeikandi.com

الفصل الأول



ما هو الارتجال؟

اقرأ هذا الكتاب، وأنت تتعرف إلى فكرة الارتجال كأداة حقيقية في إدارة الأعمال والتطوير، مبتهجاً بالروح الإنسانية وباحثاً عن روحك الخلاقة. كذلك تمنع في النصيحة التالية:

«دعني أستوعب هذا الأمر. دعني أحاول فهمه دون عوائق لا يدرك كنهها، وإذا ما استوعبت ما تقول، فعندئذ وحسب، سوف أخضع الأمر للتمحيص والنقد كما أفهم التمهيص والنقد. ذلك هو أرقى مناهج النقد وأندرها».



جون شتاينبك⁽²⁾

2

John Steinbeck and Edward F. Ricketts, The SEA of Cortez; A Leisurely Journal of Travel and Research. Mount Vernon, Ny: Appel, 1941.

الارتجال فن التواصل

لقد دأبت في السنوات العشرين الماضية على استخدام الارتجال كأداة في إدارة الأعمال والتواصل وكأسلوب في التنمية الإدارية. واستخدام الارتجال بصورة رسمية هو تطور حديث في إدارة المصالح الاقتصادية. وهو مفهوم مرگب. ويمكن اعتباره أسلوباً، أو أداة، أو حالة عقلية (الارتجالية)، أو منطلقاً، أو نهجاً في العمل والتفكير، أو تكنولوجيا.

والارتجال هو عملية أيضاً. إنه صيغة وتصميم لنقل الخبرات إلى ميدان الأعمال، والتعلم، والعلاقات، والحياة. وهو تكنولوجيا ونظام معاً. . . آلية عالية المستوى للتطوير وتوسيع التواصل الفعال بين الناس.

Improvise (ارتجل يرتجل): من الفرنسية، Improviser. وفي الإيطالية Improvisare. كلمة Improviso الفرنسية تعني فجأة. وكلمة Improvisus اللاتينية تعني غير المتوقع.

في الإنكليزية To Improvise تعني «يستخدم الأدوات والوسائل المتاحة بلا اهتمام بالنتائج المتوقعة»؛ كما تعني كذلك التعامل مع غير المتوقع، والمشاركة في عملية الإبداع.



يتم اكتساب هذه المهارة البشرية الرائعة في سن مبكرة بالموهبة أو بالتعلم. ومعظمنا يتعرف إلى المهارات بالتجربة وخوض الحياة وبلاستجابة

لتطور العالم. ونحن نتعلم الارتجال حين تقصر مخططاتنا أو أدواتنا عن المساعدة. ومؤدى هذا أننا نكتسب مهارات الارتجال أثناء الأزمات. ولما كان البشر يحسنون التصرف اللازم للبشر، فإن التعلم في أثناء العمل غالباً ما ينجح ويكون فاتحة المعرفة بالارتجال على العموم.

والطريف في أمر الارتجال هو أنه أداة حقيقية بكل معنى الكلمة واكتسابها بالتعلم يسير، ويمكن تعليمها لمن لا دراية له بها. ويشمل الارتجال مهارات تخضع للدراسة والممارسة والتطوير والصقل، ويمكن لأي شخص يمتلك كتاباً جيداً في هذا الباب، أو معلم متمكن وتوفرت لديه الرغبة في التعلم، أن يتعلمها.

استخدامات الارتجال

- نموذج لدراسة التواصل بين طرفين أو أكثر • طريقة الابتكار • نماذج • تكنولوجيا تعليمية • أداة في تعلم التطور • مولد للعفوية • مولد للمشاركة • آلية للتغذية الراجعة في عمليات التطوير.

خبرة الارتجال

- نموذج/ مثال للإبداع • طريقة لإحداث تحولات في المنظورات الذهنية • أداة في تحليل الجماعات تتفوق على بعض أشد مناهج فحص المؤسسات والشخصيات دقة وحذقاً • آلية لقياس التفاعل.

إمكانات الارتجال

- مصدر للتحفيز والمرح • مصدر للحياة • عصف الذهن لابتكار حل لمعضلة • تحديد مشكلة ما • عزل المشكلة عن المشاكل الأخرى المحيطة بها • تحليل المشكلة • وضع نموذج للمشكلة • تجربة حل المشكلة بطريقة اللعب • راصد لديناميات الجماعة • مقياس لتصميم الجماعة • أداة لتحديد القدرة على

المجازفة والتحكُّم بالمجريات لدى الجماعة في مواجهة مشكلة ما • أداة لتجاوز العقبات وحل النزاعات وتجاوز الطرق المسدودة وتخفيف حدة التوترات وفتح اتجاهات جديدة وجمع الناس إلى بعضهم بعضاً.

والارتجال أداة قوية للتعلم والتنظيم الذاتي ومقاربة الواقع تتركز على المشارك فيها للتعلم. والتذكر. وهو أداة لصنع أداة.

وبالارتجال تستطيع الانتقال إلى أي مكان ترغب بالانتقال إليه؛ وبوسعك أن تجعل منه أدواتك في التنمية الإدارية، أو برنامجاً للتطوير في المستويات العليا من الإدارة، أو فلسفة للتدريب، أو وسيلة للتوسع في عرض الموضوعات، أو أداة للعب، أو لعبة، أو أن تعمل بها وتلعب مدى الحياة.

ملاحظة

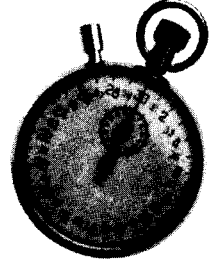
تُصادف في هذا الكتاب ثلاث كلمات يمكن استخدامها عند مستوى معين كمتراذفات. وقد وضعنا التمرينات التالية لها توجهاً للفائدة.

Improvisation الارتجال: مفهوم استخدام الارتجال كأداة تخفيف على الإبداع، والتواصل، والتعلم، والنمو، والاستكشاف، وتعليم الناس سرعة التفكير والاستمتاع به.

Improv الارتجالية: أسلوب/تكنولوجية، يستخدم في عملية أو تمرين أو فكرة تتعلق بالارتجال.

The Improv المرتجل: حالة الوعي الخاصة التي تجري عقولاً عندما تولد الارتجالية أفضل وأصدق الارتجالات.

تمرين كلمة بكلمة



يبدأ الارتجال كعملية استكشاف . ولنبدأ في فهم عملية الاستكشاف هذه ، سوف نتطرق إلى لعبة ذات تنظيم بسيط تدعى «كلمة بكلمة» ، وسوف تتم دراسة هذه اللعبة بالتفصيل في الفصل الثالث عشر من هذا الكتاب .

يحتاج هذا التمرين إلى نحو نصف ساعة ويكون ناجعاً بإبداء بعض التركيز الجاد . وإذا لم يتوفر لديك الوقت اللازم الآن ، فاقراً بسرعة ما ستجده لاحقاً ، ثم كرّس بعض الوقت للتركيز على ما قرأت . ويمكن تكرار التمرين عدة مرات ، وفي كل مرة تخرج بنتائج جديدة ومثيرة للاهتمام . واحرص ، تحصيلاً للفائدة ، أن تكون في وضع مريح بعيداً قدر الإمكان عما يمكن أن يشغلك أو يصرف ذهنك عن التركيز .

الاستعداد للتمرين

ابتعد عن مكتبك ولوحة مفاتيح الكمبيوتر أو المكان الذي تعمل فيه أو التلفزيون ، بحيث لا يكون أمامك ما يشغل فكرك أو ناظريك . اطرح كل شيء مادي أو ذهني قد يشغلك أو يحد من تركيزك واجلس مستقيماً في مقعدك ولا شيء في حضنك أو أمامك .

- استعد لشيء من المتعة .
- لتكن قدميك وسايك في وضع الراحة دون التقاطع .
- اعمل على أن يكون بدنك كله مسترخياً .
- حاول أن تجد نقطة الجاذبية الطبيعية في جسمك ، وهي تحت الشرة وفي منتصف المساحة داخل بدنك .
- خُذ شهيقاً عميقاً ثم قُم بالزفير ببطء . خُذ شهيقاً عميقاً ثم قُم بالزفير ببطء .
- خُذ شهيقاً عميقاً ثم قُم بالزفير ببطء .

إذا كنت تستطيع الفرقة بأصابع إحدى اليدين فافعل ذلك بضع مرّات، وأنت تميل إلى الأمام والخلف وعلى الجانبين. أو ربّت على ركبتك إن لم تكن تحسن الفرقة بالأصابع، مرة إلى اليسار ومرة إلى اليمين، مرة بباطن الكف ومرة بظاها. تابع هذه الحركة دقائق قليلة. حاول أن تؤدي هذه الحركة وقد طرحت من ذهنك كل ما يمكن أن يشغلك عن أدائها بيسر واسترخاء.

الاستعداد للتمرين

ضع يديك في حضنك برهة فيما تتمعن بسؤال. إن سؤالاً بسيطاً غير محدد وقابل للتعديل من شأنه أن يوفر لك أفضل النتائج. ابدأ بسؤال بسيط، مثل: «ما هو حال الطقس اليوم؟»، أو «كيف الحال في الخارج الآن؟»، أو «ما هو أفضل نشاط أقوم به في العطلة؟»، أو «ماذا يعجبني من الفن؟».

والآن، أمعن النظر في سؤالك ودع الفرقة بالأصابع أو التريت على الركبة يوجهانك للنطق بكل كلمة بصوت مسموع. استخدم كلمة واحدة عند كل حركة فرقة أو تربيتة. والهدف هو أن تتشكل جملة في النهاية.

مثال: إذا كان السؤال هو: «ما حال الطقس اليوم؟» تكون الفرقة باليد اليمنى «إن» وباليسرى «الطقس» وباليمنى «جيد»، وعوداً إلى اليسرى: «تماماً».

حاول بعد صياغة جملة أو جملتين على هذا النحو أن تطرح السؤال ذاته مجدداً لترى إن كان بوسعك أن تأتي بإجابات أخرى. والآن، حاول أن تجد إجابة ثالثة، ثم رابعة. التمرين والممارسة ضروريان. ذلك أن الهدف من هذا التمرين أن تكتسب مهارتين:

- المقدرة على أن تطرح على نفسك سؤالاً دون أن تجيب بصورة آلية.
- المقدرة على أن تدع الكلمات تتشكل في جملة بإشارة من أصابعك.

تمرين: اطرح أسئلة	تمرين: كُزِّر	تمرين: اطرح ثلاثة
أشد أهمية واتصلاً	التمرين من جديد	أسئلة على الأقل
بشخصك. وحاول	بسؤال مختلف	إلى جانب السؤال
الحصول على عدة إجابات	وأكثر جدية	المقترح سابقاً
للأسئلة.	وتعقيداً	وأجب عن هذه

تقويم وتحليل

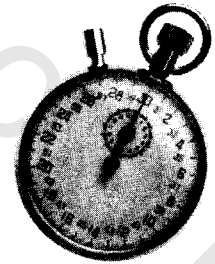
خُذْ نفساً عميقاً واطرحه ببطء، خُذْ نفساً عميقاً واطرحه ببطء، خُذْ نفساً عميقاً واطرحه ببطء.

إذا استطعت تنفيذ هذا التمرين بيسر ودون اضطراب أو شرود ورأيت نفسك ترغب في تكراره فإن أداءك هنا جيّد. وإذا شاب ذلك بعض الضحك والبهجة فإنك تكون قد اقتربت من حالة «الارتجالية». وإنك بهذا التمرين وتكراره تكتسب فهماً وبصيرة في هذه العملية بعد فترة من الوقت. أما إذا رأيت في التمرين صعوبة وتكلّفت جهداً في أدائه فعليك بمتابعة القراءة ثم عُدْ إليه في وقت لاحق.

تمرين تطبيقي

إن هذا التمرين يستغرق ما بين ثلاثين إلى أربعين دقيقة. إذا كان الوقت غير متوفر لك الآن لأداء هذا التمرين، فضع إشارة هنا لتعود إلى هذا المقطع لاحقاً.

يستلزم هذا التمرين ورقاً وقلماً وحبراً أسود. لا تستخدم الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة. ولكنك قد ترغب في استخدام آلة تسجيل في مرحلة لاحقة من هذا التمرين. انتجع إلى مكان هادئ ودوّن إجاباتك وفق التعليمات الواردة لاحقاً.



ملاحظة

إن مجالك من العمل فريد، فقد نشأ أن تركز اهتمامك على تنمية الإبداع، كما هو مفهوم هنا، أو لعلك تختار التركيز على ناحية أخرى، مثل: تطوير وتنمية مستويات الإدارة العليا، وتطوير الإدارة العملية والطاقت البشرية، والتخطيط الاستراتيجي وتطوير المؤسسات، واكتساب مهارات التعليم والتدريب.

اخترن التالي من عقلك بينما تمضي في القراءة وإجراء التمرين: «ماذا تريد مقابل الوقت الذي أضيت وأنت تطالع في هذا الكتاب وتعلم المهارات الجديدة؟» و«ما الذي تستطيع إنجازه من تعلم الارتجال؟».

بداية التمرين

- تنفّس عميقاً واطلق الزفير ببطء. تنفّس عميقاً واطلق الزفير ببطء. تنفّس عميقاً واطلق الزفير ببطء.
- ضغّ لائحة بسبع طرق تود أن تنمّي بها طاقة الإبداع لديك. انجز القائمة بسرعة. لا تتوقّف للتفكير بها؛ حسّبك أن تدوّن القائمة.
- أضف ثلاث طرق أخرى إلى القائمة.
- إذا لم تتدبّر عشر طرق لهذه القائمة سريعاً فحاول أن تستخدم لعبة الكلمة بكلمة التي تعلّمتها سابقاً. حاول أن تقول مثلاً: «أود أن أنمو بتطوير قدرات الإبداع لديّ بـ [فرقة مقابل كلمة، ثم أخرى مقابل كلمة أخرى]».
- أضف خمس طرق أخرى إلى القائمة.
- انظر إلى القائمة وقد اكتملت بخمس عشرة طريقة تود أن تنمّي بها الإبداع لديك. ارسّم بسرعة دائرة حول الطرق السبع التي تبدو لك الأهم.
- اختر أربع من الطرق السبع ودوّنها على ورقة أخرى. إذا كنت لا تتقن التدوين فلك أن تستخدم آلة التسجيل في التوجيهات اللاحقة.
- ادرس كل مادة تحمل شارة واطرح السؤال التالي: «ماذا أفعل لأزداد نمواً في هذا

المجال؟». استخدم أسلوب الكلمة بكلمة الموصوف آنفاً للإجابة عن هذا السؤال ثلاث مرات على الأقل في كل حقل.

- حين تكون قد دوّنت أو سجّلت ثلاث إجابات عن كل حقل أجب عن كل عنصر مدوّن مرة أخرى، محاولاً أن تكون الإجابة جديدة، بسيطة، مبتكرة وعميقة، بنزاهة وصدق.
- دوّن إجابتك الجديدة؛ كرّر ما دوّنت بيدك اليسرى بدلاً من اليمنى، أو بالعكس إذا كنت أعسر.

واجبات أخرى

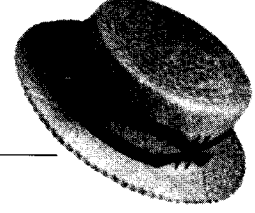
حاول أن تنفّذ تمرين «الكلمة بكلمة» وأنت تتحدّث أمام آلة التسجيل. نفّذ التمرين وأنت واقف ثم ماشياً وضارباً الأرض بقدمك، ومرة أخرى وأنت مغمض العينين. ثم متراجعاً في مشيتك إلى الوراء. ثم وأنت تسير في دائرة. ثم بأية طريقة تبتكرها مخيلتك. المجال للابتكار فسيح إذا بذلت جهدك. وإذا كنت قد أمضيت نصف ساعة في هذا التمرين، فقد يكون مفيداً لتنشيط مخيلتك أن تنال فرصة من الراحة.

إن هذا التمرين ينطوي على إمكانات وتطبيقات تكاد لا تحصى. ومن المفيد وأنت في حالة الارتجال أن تضع قائمة بالموضوعات التي تشغلك لتعود إلى معالجتها في ما بعد. وينبغي أن تشمل القائمة موضوعات التطوير الذاتي وقضايا تتعلق بتطوير حقلك العملي.

إن الارتجال فن التواصل - أولاً وأبداً - حالة ذهنية، حالة وعي تختلف عن المألوف. وممارسته يتطلب وقتاً وعملاً وانسباطاً في الطبع، ومنهجاً لاستخدام طرائقه بشكل فعال وكفاءة. التمارين والألعاب المستخدمة في هذا الفن متدرّجة، أي تنتقل من البسيط إلى المعقّد، وتعتمد على بعضها بعضاً. وباللعب يكتسب المرء المهارة. واستعدادك للعب يؤدي إلى رغبة بمزيد من اللعب. وكلّما أقبَلت على اللعب كانت رغبتك أشد بأن تشارك الآخرين اللعب.

أيضاً. وبوسعك أن تبدأ في استخدام مبادئ فن الارتجال وتطبيقاته العملية الآن وبيطء والانتقال بينها درجة فدرجة، ولكنك إنما تلمس الفائدة مباشرة. ولسوف تكون الفصول التالية عوناً لك في امتلاك هذه الأداة فامضِ. ولك أن تفتح الأبواب لتبلغ أعماق إبداعك.

الفصل الثاني



افتح الأبواب أمام إبداعك

إن أول ما يتطلبه منك فن الارتجال هو أن تعيش في لحظة الحاضر تماماً - أن تتعلم وتتغير بأن تفتح عقلك وروحك. ولعل هذا هو الشرط الوحيد في استخدام الارتجال، وما عدا ذلك مجرد دليل، اقتراح، فكرة، أو طريقة. وليس المقصود أن تكون شخصاً منفتح العقل. سَل نفسك إن كنت تعنى حالياً بأبواب ونوافذ عقلك وروحك؟ هل أنت منكب على دراسة منهج يجعلك منفتحاً على اللحظة الراهنة ويحافظ على انفتاحك هذا؟ لقد قيل إن من ينتعل حذاء امرئ آخر عليه أولاً أن يخلع حذاءه هو. وأنا أقترح عليك أن تبدأ حافي القدمين، ثم ترى أين ستفقد قدمك.

إن التنمية التنظيمية للجماعات ولشبكات العمل الواسعة والأفراد تبدأ بفتح الأبواب - للمبادرة الشخصية التي تطلق الجهود في التنظيم الإنساني لتتفق عن أفكار وطرق مبتكرة من شأنها أن تطلق الجماعة للمشاركة وتشجع الطواقم والفرق والمجموعات للعمل في المشاريع. وفتح الأبواب لاتصال الناس

بعضهم مفتاح التواصل . فعلينا أن نفتح الأبواب والنوافذ أولاً، قبل أن نتعلم أو نعلم أمراً جديداً.

خُذْ بعين الاعتبار أمراً بسيطاً هو وضع مادة جديدة في علبة أو قارورة . وهنا لا بدّ من فتح هذه الحاوية . فإذا لم تكن حريصاً رأيت نفسك منشغلاً بجمع ما تبعثر، أو رأيت هذه الحاوية أو العلبة تنكسر، ولن تفيدك في شيء بعد هذا، لأنها لن تقوى على الاحتفاظ بـ «الجديد» . حاول أن تطلق فقاعة صابون في الهواء . ثم حاول أن تُضمّن الفقاعة خاطرة دون أن تقيّد الخاطرة .

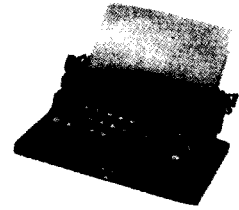
إن العقل أشبه بحاوية مغلقة جزئياً حين يكون ممتزجاً باستجابات منمطة؛ وهو كثيراً ما يكون في انفتاحه مرناً لدناً . كذلك قد يكون رقيقاً مثل فقاعة الصابون، أو هشاً قابلاً للكسر كالزجاج . وإذا كان للفقاعة أن تقفز وتثب فلا بدّ من ملئها بمادة صلبة، مثل كرة الغولف . وحين يكون العقل أو القلب مغلقاً نرى الاضطراب والتشويش والضيق شائعاً، وخاصة حين يتصل الأمر بامر «جديد» لا معرفة لنا به من قبل .

«إذا كنت لا أعلم أنني لا أعلم

إنني أفكر

إذا كنت لا أعلم أنني أعلم

أظن أنني لا أعلم»⁽³⁾



ر. د. لينغ

الجديد سبب الاضطراب ومصدر الإبداع

كتب على لوحة معلقة على أحد الأبواب: «لست أظن أنني موجود هنا. إذا لم

3

R. D. Laing, Knots. New York: Penguin Books 1970.

تجدني فلاني غائب للاهتمام بشؤوني. إذا عدت قبل عودتي، أرجو أن تعلمني أين أنا
لأتمكن من مساعدتك حالما أتواجد في مكتبي».

وقد ترك أحد الأصدقاء ملاحظة قال فيها: «حضرت إلى هنا ولكنك كنت مغادراً.
أما وقد عدت فإني غادرت».

إن هذه الخواطر أشبه بالحكايات التعليمية في فلسفة «الزن» في البوذية.
وقد قصد بها أن تثير في الفكر الحيرة لاكتشاف الاحتمالات فتعينك بذلك على
بلوغ صعيد آخر من الاستماع والخبرة والملاحظة والفهم. واختلاط الاحتمالات
هو أساس ما يقوم عليه «الارتجال». فإذا دفعت بك مؤسستك إلى الحيرة بسبب
تعدد احتمالات المعاني لوجدت أبواب الإبداع قد فتحت مغاليقها أمامك.

ولما كان الإبداع يتحقق في حالة من التشوش والاضطراب فعليك أن
تتعلم القيام باتخاذ خطوات صغيرة محققة النجاح ومتلاحقة في الاتجاه الذي قد
اخترت السير فيه. ولما كان البشر على درجة كبيرة ورائعة من التعقيد وهم أغنياء
بالإمكانات فالواجب أن تكون خطواتك مناسبة لما يحدث في اللحظة الراهنة.

وعليك، بعد أن تبلغ انفتاح العقل والروح، أن تسعى لتحيط بوعيك باللحظة
الراهنة. عليك أن تعمل وتصرّف، وفق معطيات اللحظة الراهنة وحسب.

ابنّق في اللحظة الراهنة

أن تكون بكليتك في اللحظة الراهنة ركناً أساسياً في الارتجال باعتباره أداة
في العمل. والدراسة والممارسة ضروريان لتعلم البقاء في اللحظة الراهنة.
وهذا النوع من «الحضور في اللحظة الراهنة» هو ما يجب أن يبلغه الطيار
المقاتل ليكون أهلاً للمهنة. وليس المقصود بهذه الحالة التصوّر الفلسفي
المجرّد: «هنا وفي اللحظة الراهنة». إنه يشير إلى تركيز للنظر على الحقائق
الفاعلة في اللحظة الراهنة - بسرعة شديدة، ارتفاع عال، تكنولوجيا متقدمة،
تركيز شديد، جهد لبلوغ مستوى رفيع.

إن هذا النوع من الاهتمام الواجب توجيهه للطفل الذي وهبت لترعاه، للطفل الذي يحادثك - ذلك النوع من الانتباه الذي يطيب لك حين يوجه إليك .

كُنْ في لحظة الحاضر

إذا شئت الإفادة من الارتجال على الوجه الأنجع، فالأجدر بك ألا تفترض بأنك تعمل كلياً في اللحظة الراهنة. والمفيد في هذه الحالة، أن تمارس رياضة تساعدك على تجنّب المنظور الذهني والاستغراق فيه. تذهب الدكتور جيني هواتيلو Ginny Whitelaw، إلى أن العقل يتعلّم من البدن⁽⁴⁾. فإذا كنت تمارس رياضة، تدفع بك إلى الحاضر وتبقيك فيه، فعد إلى فنك وادرس رياضتك في ضوء طريقة الارتجال.

إن قدرتك على التواصل جيداً جزء من مقدرتك على التعلّم والنمو. ومن المناهج التي يمكن التوسل بها لتظل في الحاضر: التأمل النشط، تصميم الطائرات والقوارب، الفنون التي تعتمد على النشاط البدني، العديد من الرياضات، أشكال من التدريب الرياضي، أشكال من فنون القتال، التأليف الموسيقي، الغناء، الرقص، التجارة، الصناعة، زراعة النباتات، كذلك هناك الصلاة التي تعتمد على استخدام الجسم - الصلاة أثناء المشي، رياضة ركوب الدراجات، رياضة القوارب الصغيرة، وما شابه - الأعمال الاجتماعية الخيرية، المشاركة الفعالة في هواية والأطفال من حولك - مارس، انهمك في العمل والنشاط، مارس!

إن أغلب التدريب المعمّق حقاً يقتضي منك أن تتعلّم وتستخدم أساليب وطرائق جديدة ثم تضيفها إلى نشاطاتك. ويجب أن تكون المناهج التي تأخذ بها فعالة يسهل فهمها، واضحة وبسيطة، وتدأب على ممارستها، والأفضل كل

4

لاستقصاء هذه الفكرة ومختلف التمرينات التي تساعد في بلوغ حالة الاستغراق في اللحظة الراهنة، انظر العمل الرائع في كتاب الدكتور جيني هواتيلو Body Learning. New York: Putnam, 1998.

يوم . ولسوف يكون أمراً جيّداً إن انطوت هذه الطرق على فائدة شخصية لك ،
كأن تأتي لك بالصحة الجيدة وأسباب الدفاع عن النفس ، وتزيد من قدرة التوازن
لديك ، وتطوّر من مهاراتك في التعامل مع الآخرين ، وتكسبك الثقة بالنفس
والمزيد من الوعي بالذات مما توفره هذه الطرق جميعاً . ومع ذلك فليس
المكسب الشخصي شرطاً للممارسة هنا .

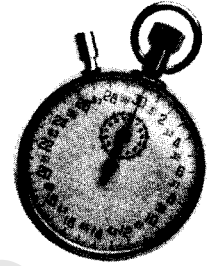
يوغا العمل

[يوغا العمل (Karma Yoga) هو طريقة من طرق التأمل تتيح لك بلوغ
درجة عالية من الوعي عن طريق العمل اليومي لصالح الخير العام ، بينما
تركّز على غنى اللحظة وخرائها معاً . وإذا أمكن تنفيذ هذا العمل دون
الكشف عن هوية صاحبه كان الخير أعم من الكسب الشخصي] .

تمرين في اللحظة الراهنة

هذا تمرين يهدف إلى تنمية قدرتك على بلوغ صفاء الفكر ووضع
نفسك في اللحظة الراهنة . قد يستغرق هذا التمرين وقتاً طويلاً وربما
بلغ الساعة في المرة الأولى . وهناك ثلاثة أشكال مختلفة من هذا
التمرين يمكن استخدامها في استعراض وتحليل مختلف جوانب
حياتك وعملك ، ومستقبلك وأهدافك وطموحاتك .

فإذا لم يتسع لك الوقت لأداء هذا التمرين الآن ، فضع إشارة عند هذا
الفصل ، واعقد العزم على الرجوع إليه في وقت قريب . وإذا كنت قد
قرّرت ألا تؤدي هذا التمرين الآن ، فحاول اتباع التالي بدلاً عنه : ضع
الكتاب جانباً وقدم ضحكة منك هدية لواحد ممن تصادفهم . والتمرين
البديل الآخر هو أن تتصل بشخص قريب أو عزيز وتكشف عن مبلغ
تقديرك واعتزازك به أو بها . وهناك بديل أفضل ، بعدّ ، هو أن تفصح
عن حبك لها أو له .



تنفيذ التمرين

اجلس في مكان هادئ واقرأ التعليمات اللاحقة. وقد يكون من المفيد أكثر أن تدع شخصاً آخر يقرأ لك التعليمات. وإني لأزكي لك أن تسجل هذه الإرشادات على شريط ثم تقوم بتنفيذ الإرشادات، عوضاً عن قراءتها بصوت عالٍ.

بعض القواعد العملية

- لا تقطع التمرين متى شرعت في تطبيقه.
- لا تتوقف لتدوين الملاحظات أو أي خاطر يرد إلى ذهنك.
- ابدأ التمرين من بدايته دائماً وأكمله في جلسة واحدة دون انقطاع.
- إذا صادفك أمر شغلك عن متابعة التمرين فانجز هذا الأمر الطارئ، ثم سَل نفسك كيف حدث هذا الانقطاع، بعد أن كنت قد كرّست للتمرين الوقت اللازم لإنجازه.

ملاحظة

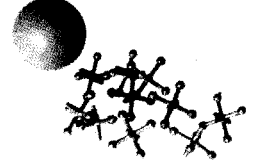
[يمثل هذا التمرين خطوة واسعة أولى لتضع نفسك في أجواء اللحظة ويمكن لك أن تستعرض حياتك أو أي جانب من هذه الحياة أو مجالك من العمل. ومع ذلك فإنه من الأهمية القصوى أن تلاحظ أن هذا التمرين لا يقصد منه أن يكون «عملية استعراض للحياة» ونقد لها.

تهياً الآن لتسجيل الجلسة من «بداية التمرين، منعتقاً من الماضي». لاحظ التوجيهات التي تنبئك بما ينبغي عليك القيام به. ولسوف تلاحظ أن التوجيهات هذه ستكون في البداية بالغة التفصيل. ولكنك ستكون صاحب القرار، حين تمضي في التمرين، لتحدد مقدار تكرار العملية. وقد تكثر أو تزيد من مرّات التكرار، وفق الهدف الذي تتوخاه ومقدار التقدم الذي يتحقق لك].

بداية التمرين؛ الانعتاق من إسار الماضي

*** ابدأ التسجيل! ***

اجلس وعينك مغمضتان وسأقاك غير متقاطعتين ويداك حرتان ومتباعدتان. احرص على ألا تحمل شيئاً في حضنك أو يديك. استرخ قليلاً وتنفس عميقاً، ثم زفيراً بطيئاً، خذ نفساً عميقاً... ثم زفيراً بطيئاً.



إذا اعترضك خاطر ولم يتلاش فوراً، تعرّف إليه واطلقه من فكريك. خذ نفساً عميقاً، وقل، في سريرتك: «شكراً!» ثم انتقل إلى فكرة أخرى - تنفس، تحرر من كل خاطر، وتابع. والآن لنجرّب ونقصي:

- فكّر برهة في ما كان يدور من حولك في اللحظات الأخيرة الماضية. دَعِ الفكرة تمضي مهما خطر ببالك.
- تذكر ما كان يجري في الدقائق الخمس عشرة أو الثلاثين دقيقة الماضية. لا بأس إن لم تسعفك الذاكرة. أما إذا وردتك خواطر معينة فاطردها من بالك مع كلمة «شكراً».
- تذكر أمراً جرى لك في الساعة الماضية أو الساعتين. دَعِ الخواطر تمضي. تابع.
- ادرس أية خواطر طرأت ببالك حول أمور صادفتك أو أفعال قمت بها خلال اليوم - من لحظة استيقاظك من النوم حتى هذه اللحظة. تنفس. اطرِد الأفكار من رأسك. تابع.
- الآن. استعد أحداث الليلة الماضية. هل تجد الخواطر تتوارد إلى ذهنك؟ هل من ذكريات؟ الآن دَعِ الأفكار والانفعالات تمضي في طريقها.
- عوداً إلى يوم أمس. ماذا صادفك يوم البارحة؟ والآن تذكر أياً من وقائع الأيام القليلة الماضية. تنفس. دَعِ الأفكار والخواطر تمضي في طريقها. تابع.
- استعد ذكريات الأسبوع الماضي. ماذا تذكر حين تفكر في الأسبوع الماضي؟ هل تذكر شيئاً صادفك منذ الأسبوع الماضي حتى الآن. تنفس Breathe، استرخ Relax، تابع Moveon، وهي اختصاراً (BRM).

*** تسجيل الملاحظة التالية خيار متروك لك ***

ملاحظة

[تنفّس. استرخ. تابع. رُدّ عملياً الأصوات التالية: برم برم ب ب ب رررم م، ب ب ب رررم م م. ولسوف تجد، أيها القارئ، متعة بإضافة حرف غ بين الراء والميم: ب ب ررغ غ م م (تذكّر أن هذا الكتاب يعنى بالمتعة أيضاً)].

*** ابدأ التسجيل ***

- ماذا حدث خلال الأسبوعين الماضيين؟ في الشهر الماضي، وما زال يلح على خاطرك؟
- هل ثمة حدث وقع في الشهور الماضية وما زال يحتل حيّزاً من عقلك؟
- استعرض بسرعة أحداث العام الماضي، فصلاً فصلاً. هل ثمة فكرة أخرى تراود خاطرك وتستحق التمعّن والصرف من الخاطر؟ تذكّر أن كل خاطرة جديرة بالشكر والتقدير لمجرّد ورودها والإفادة من العِظَةِ فيها.
- تدبّر بفكرك وأنت تتذكّر أحداث العام الماضي كل حادثة أو لحظات خاصة. تذكّر [شهر رمضان، عيد الفطر والأضحى]، عيد الميلاد، رأس السنة، عيد الشكر، العطلة الصيفية، أعياد ميلادك الخاصة، ذكرى الزفاف إلخ... ادرس تلك المناسبات العزيزة. خذ شهيقاً وزفيراً. اطرح تلك الذكريات من خاطرك.
- تنفّس عميقاً. اطرّد الهواء ببطء. خُذْ نَفْساً عميقاً وزفيراً بطيئاً. تنفّس بعمق، واجعل الزفير بطيئاً.
- حان الوقت لتلقي نظرة على العام الماضي. هل تذكر شيئاً من أحداث ذلك العام؟
- لا تحدّد الأوقات التي وقعت فيها الأحداث، بل دعها مشوّشة قليلاً. دَعِ الخواطر تجري دون أن تتكلّف التحقق إن كانت قد وقعت في العام الماضي أم في الصيف أو الشتاء الماضيين. ثابر على التنفّس ببطء.
- ماذا توارد إلى ذهنك من أحداث السنتين الماضيتين؟ دَعِ الخواطر تتوارد إلى ذهنك سريعاً ثم لتجر سريعاً. املاً الفراغ في الجملتين التاليتين:
«أتذكّر من أحداث السنوات الخمس الماضية...»
«إذا استعدت أحداث السنوات العشر الماضية فإني أذكر...».
- دَعِ الخواطر تبرز تلقائياً. تذكّر الجامعة... أحداث الجامعة... الوظيفة الأولى... المدرسة الثانوية... أيام طفولتك.

- استرخ. شهيق. زفير. استرخ. دَع طاقتك تجري مجراها. استرخ، استرخ، استرخ تماماً. تابع التنفس. تحرك بسرعة أعظم. لا، لا تتوقف أكثر من دقيقة واحدة في أي مكان. إنك لا تتكلف أي جهد. دَع عقلك يتنقل ويتحرك ببسر، متوقفاً عن البحث والاستقصاء، بينما رأسك يحلّق ويتنقل عبر الزمن.
- هل رسب لديك شيء من خواطر الماضي، وماضي أسرتك، أو ما يمكن أن تدفع به الذاكرة البشرية ويطفو لإلقاء نظرة بسيطة عليه وتوديعه سريعاً؟ تدبّر هذه الأمور بفكرك واطلقها من خارج.
- استرخ وتنفس شهيقاً وزفيراً لحظات قليلة. دَع الماضي الآن ينصرف من خاطرك تماماً.

*** توقف عن التسجيل لحظة ***

ملاحظات المدرب

[أرجو ألا توقف الآن ما كنت تقوم به. إذا لاحظت أنك مضطر للتوقف الآن فينبغي عليك عند استئناف الجلسة أن تعود بالتمرين إلى البداية وتكرر الإجراء من لحظته الأولى.]

لن يقبض لي أن أعرف إن كنت قد اتبعت هذه التعليمات، إلا أنك تعلم ما جرى معك. لعلك إن لم تلتزم بالتعليمات تجد نفسك قد صحت من نومك ذات يوم في الثالثة صباحاً، وأنت تقول: «آخ! لقد ارتكبت غشاً وكذبت على نفسي».

لقد مررت بعملية التنفس والاسترخاء وتنقية الذهن من الأفكار، والمتابعة. وإذن فأنت متمكن الآن من هذه العمليات، والتي أصبحت تعرفها باسمها المختصر BRM.

ولن أكرّر التعليمات الخاصة بالتمرين BRM في مرحلة التمرين العام. فأنت تملك زمام الأمور ولك حرية التصرف. إن هذه التمارين تشكّل إطاراً زمنياً لتنفيذها. فعليك أن تتحرك بسرعة ورشاقة، مستخدماً ملكة اللعب والفضول.

إطلاق المستقبل

*** ابدأ التسجيل ***

- لا تفتح عينيك . ولا تنظر حولك . استعد لرحلة أخرى .
- ماذا تعترم القيام به بعد هذا التمرين؟ خلال الساعتين القادمتين؟ ماذا عن هذا المساء؟
- ماذا خطّطت للغد؟ ماذا تتوقع أن ترى من مشاهد ومناظر؟ ما هي مخططاتك العملية؟ تدبّر عطلة نهاية الأسبوع القادم؟ ما هي النشاطات التي تتوقع القيام بها حين تحل العطلة؟
- ما هي مخططاتك للأسبوع القادم؟ للأسبوعين القادمين؟ ماذا عن الشهر القادم؟ فُكّر: «في الشهرين القادمين يجب أن...» .
- ما هو الفصل التالي، العطلة التالية، المناسبة الدينية، أو العيد القادم؟ متى يكون عيد ميلادك؟ ماذا يستدعي عيد ميلادك إلى خاطرك؟ أية مناسبة ستحل قريباً؟
- ما هي مخططاتك للعام القادم؟ في العام الذي يليه؟
- ضع الخواطر المناسبة في الفراغات:
«أمل أن أتمكن في السنوات الخمس القادمة من...» .
«أمل في السنوات العشر...» .
«أود أن أكون بعد عشر سنوات من الآن...» .
«إنه لأمر حسن أن يتحقّق قبل انقضاء حياتي...» .
«لأطفالي...» .
«سوف يحتاج أحفادي...» .
«لا بدّ للجيل القادم حقاً...» .
«أعلم أنه سوف يكون في المستقبل البعيد...» .
- دَعْ هذه الخواطر تنجلي . وإذا كانت هامة حقاً فإنها ستعود لتلح عليك من جديد . أما الآن فدعها تجري وتنصرف .
- خُذْ نَفْساً عميقاً . استرخ... استرخ... استرخ . استعد للرحلة القادمة لنكتشف فيها الحاضر» .

اكتشاف الحاضر

- دَغْ عَيْنِكَ مغمضتين بضِع لحظات، وبيطء اشحذ وعيك بالعالم المحيط بك.
- تحسَّس الحرارة من حولك. هل ثَمَّة نسيم يسري في الجو؟ هل تشعر بالهواء على ذراعيك أو وجهك أو يديك؟
- تحسَّس القماش الذي يستر جسمك، دون أن تستخدم يديك. هل تشعر بالنظارة على عَيْنِكَ أو الشعر على وجهك، أو عنقك؟ تحسَّس ثقل جسمك. تحسَّس حذاءك وأنت تتعله.
- اصغ إلى الأصوات من حولك. حاول تبيِّن الأصوات الواضحة أولاً: صوت مكثف الهواء، أصوات الناس، حركة السيارات، صوت أنفاسك، الأصوات الضعيفة في محيطك.
- هل تستطيع أن تشعر بالهواء بين الشهيق والزفير، وهو يمرُّ من فمك أو أنفك؟ هل أسنانك مطبقة على بعضها بعضاً، أم متباعدة؟ هل تستطيع أن تشعر بلسانك في فمك؟
- لاحظ الآن أي توتر قد يكون قد أصاب عنقك أو يديك، الفكَّين، الظهر، بقية أجزاء جسمك.
- هل تشم رائحة ذكية أم غير مألوفة في محيطك؟ هل تستطيع أن تشم أية رائحة على الإطلاق؟ هل تشعر بأي شيء آخر؟
- افتح عَيْنِكَ ببطء شديد وانظر من حولك. تفحص بعَيْنِكَ الغرفة. انظر إلى الأعلى والأسفل. تطلَّع إلى جانبيك، طرفيك. هل ترى السقف... الأرض. انظر إلى يديك وذراعيك.
- انظر من حولك ثانية وابحث عن شيء ما فاتتك ملاحظته من قبل.
- تنفَّس. استرخ. اطرح كل خاطرة تراودك الآن.
- قد تود في هذه اللحظة أن تدلك كفيك ببعضهما معاً، أو أن تحرَّك قدميك إلى الأمام والخلف على الأرض لتستعيد حالتك الطبيعية من الإحساس وفي هذه الغرفة في هذا الوقت بالذات. تنفَّس وأنت تجول في هذا المحيط وضع نفسك في اللحظة الحاضرة تماماً.

● ثابر على التنفّس .

● أنت قادر على تلبس مستواك الراهن من الوعي ببدنك . ذلك سطح إحدى يديك بأنامل اليد الأخرى . كرّر هذه الحركة في وقت آخر . إذا رأيت نفسك مستغرقاً تماماً في هذا التمرين فمعنى ذلك أن شعورك باللحظة الراهنة ، بالحاضر ، أعلى من المعتاد . لاحظ الإحساس . استرخ وأنت في هذه الحال . ليكن خيارك تلبس اللحظة الراهنة . ابتهج لاستغراقك في الحاضر .

*** أوقف التسجيل ***

خلاصة

رجاء لا تتوقّف إن رأيتَ هذا التمرين صعباً ، مشوّشاً ، أو غير مفهوم الآن . وإذا لم يكن لك سابق عهد بهذا العمل ، فمعنى ذلك أن هناك الكثير من الفوضى في البيت ، أي إدراكك ، ولا بدّ له من الترتيب . حاول ، بعد أن تكون قد تفحصت أفكارك ومشاعرك ، وكرّر التمرين من البداية حتى النهاية . ولسوف تلاحظ أنك تستطيع أن تنفذ التمرين بيسر أعظم وسرعة ، في كل مرة تحاول أدائه . ولسوف تبلغ عندئذ قدراً أعظم من الكفاءة ، وترى التمرين يوفر لك نظرات أعمق وعلى مستويات لم تعهدها من قبل في كل مرة تؤدي فيها هذا التمرين .

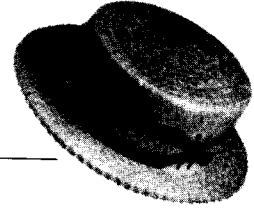
ولسوف تستطيع ، وأنت تقوم بتنفيذ هذه الفكرة وتؤدي هذا التمرين ، أن تضع نفسك في اللحظة الحاضرة ، في الزمان والمكان ، على نحو أسرع ، بينما تقلّل من التوسّل بالتمرين . ولسوف تتمكّن في النهاية من أن تصرف الماضي والمستقبل بكلمة بسيطة : «أبعد المستقبل . انتبه لما حولك» ، وحسبك أن تلمس ظهر كفك فإذا بك في «الحاضر» فعلاً .

تلك قواعد قليلة تفتح بها الأبواب أمام ذاتك المبدعة . وإذا كنت حقاً على درب تلك الأبواب ، فلسوف تجد نفسك تواجه بعض الاضطراب . لذلك ، لا بدّ لك من أن تعمل بجِد ، لتضع نفسك في اللحظة الراهنة ، في

الحاضر. ذلك أن العمل والأبواب والنوافذ مشرعة كلها العامل الضروري في الإبداع، وفن الارتجال. فإذا لم يكن لديك المنهج الذي تستعين به في هذا الطريق، عليك باستخدام التمارين التي سبق عرضها قدر ما يتطلب الأمر. والالتزام بمثل هذا المنهج، كفيل بأن يعينك في تعلّم مبادئ الارتجال الأساسية وممارستها.

obeykandi.com

الفصل الثالث



مبادئ أساسية في الارتجال

يمكن لنا أن نعتبر الجماعة، المجتمع، والتواصل مترادفين، وآية ذلك أننا نقوم أحياناً بتنحية الفروق التي تميزنا كأفراد في الجماعة في سبيل نظام أعلى من هذا القوائم حالياً. فبدون الجماعة أو التواصل تغدو نظرتنا إلى الأمور مغرقة في الذاتية. فإذا كانت الجماعة قوية وجدنا أنفسنا عرضة للتعثر في الكلام وخطأ اللفظ وتضارب الأفكار والتنازل عن المواقف تحت وطأة شعورنا الاجتماعي. أما إذا غاب المجتمع، فإننا نجد أنفسنا تحت تأثير عوامل الشك وسوء الفهم، فتفسد علينا القدرة على التواصل. والارتجال مؤلف، هو ذاته، من قيم من شأنها أن تشجع في أفراد الجماعة شعوراً بالانتماء الاجتماعي بين المشاركين. والارتجال كفيل بالمبادئ التي يقوم عليها والممارسات الملزمة له، أن يؤسس بين المشاركين في اللعبة دعائم قوية للتواصل بين بعضهم البعض. فبينما نحن نلعب معاً نجد أنفسنا كذلك نمو معاً.

لقد استقصى الكثيرون استخدام وسائل الارتجال وطرقه في عدد واسع

من التطبيقات غير المسرحية . وعرض بعض الذين أخذوا بمنهجية الارتجال وعمدوا إلى تطبيقها في مجالات غير التمثيل آراء حول آلية الإفادة من هذا الأسلوب وأسباب نجاحه . وقد وجدنا أن بعضهم أفاد من الارتجال في نشاطاته التجارية . وهناك بضعة كتب ومقالات توثق فوائد الارتجال خارج نطاق المسرح . والمبادئ التي أعرض لها ههنا قد أثبتت فائدتها لي على مدى الزمن في تنمية الإبداع ونجاعة مناهج الارتجال في المجالات التجارية والمهنية .

مبادئ الارتجال الأربعة

لقد رأيتُ أن هذه الأفكار على قدر كبير من الضرورة مما حملني على أن أسميها «مبادئ» . وجدير بالذكر أن كل «القواعد» في الارتجال قابلة للمناقشة والتمحيص كما تقبل الضحك . أما المبادئ التي أعرض لها ههنا فأصولها في مهارات تعليم الارتجال لأصحاب الفعاليات الاقتصادية والمهن ممن لا خبرة لهم بفنون المسرح والتمثيل .

وهذه المبادئ هامة للمحاضرين والمدرسين قدر ما هي هامة لأهل الخبرة في فن الارتجال . وهي قابلة للتطبيق العملي كذلك في المواقف الحقيقية والأوضاع الواقعية .

إن أفضل الارتجال إنما يكون مع أربعة مبادئ . ويصدق هذا إن كنت تتعامل مع المهارات اللازمة للإدارة على المستويات العليا ومعضلات الإدارة العامة، والتنمية الإدارية والتطوير الذاتي، أو التدريب والتعليم :

المبدأ الأول	المبدأ الثاني	المبدأ الثالث	المبدأ الرابع
يجب أن تجهد	يجب أن تسعى	يجب أن توطد	يجب أن
لتكون في	لتكون صادقاً مع	نفسك على	تعرض عملك
اللحظة الراهنة	نفسك كل الصدق	أن تكون صادقاً	لتعترف إلى حكم الجمهور
كلياً		مع شخص واحد	
		آخر على الأقل	

المبدأ الأول

عليك أن تجتهد لتكون حاضراً بذهنك وبدنك، وكل كينونتك، في لحظة الحاضر. إن مبدئي الأول في الارتجال مفتاح لكل ما يجعل الارتجال فعالاً في الأوضاع الواقعية والمعقدة.

إننا إنما نكون في أقصى درجاتنا من الفعالية، وأعلى حالاتنا من الوضوح، وأقصى الحيوية، والبهجة، والمتعة، حين نستغرق في الواقع واللحظة الراهنة. وهذه الحالة هي الحالة التي نحقق فيها أعظم التغيير ونخوض القتال، وننجز أرقى إنجازاتنا، ونستوعب القدر الأهم من المطلوب، ويتوفر لنا استيعاب أقصى ما يمكن من المعلومات الجديدة.

إن حقيقة كونك ماثلاً في اللحظة الراهنة هي في حد ذاتها عمل من أعمال الإبداع. ذلك أن الاستغراق في اللحظة الراهنة كفيل بأن يأتي لك بالأفكار المبتكرة، والأفكار الجديدة، والحلول والابتكارات، والطرق العملية المستحدثة والتطبيقات الخلاقة، بل وأكثر من ذلك.

قصة

صادفَ أحد أصدقائي أن أسعدته الصدفة السعيدة بالالتقاء بمارغريت ميد Margaret Mead، وهي إحدى الأفياذ في الأنثروپولوجيا في القرن العشرين. وكان المكان ركناً خاصاً في قاعة اجتماع كبيرة، حيث كانت السيدة ميد تتحدث أمام عدة آلاف من المستمعين. ولقد استغرق حديث صاحبي معها مدة خمس دقائق، ولكن التجربة ظلت حية في ذاكرته منذ ذلك اليوم. وقال هذا الصاحب يحدثني عن تلك الخبرة: «كانت حاضرة الذهن توليني كل انتباهها، حتى بدا لي أن ليس هناك في العالم شخص آخر سواي، ولا مكان آخر تمضي إليه، أو لا أحد يسترعي أنظارها، ولا شيء تؤديه سوى هذا

الحديث ، وهي منقطعة إليّ وكأنما ليس هناك من حولنا ما يجري أو يحدث .
وشعرت يومئذ بأنني محور الكون». وكان صاحبي يحدثني ، وفي عينيه شيء
من البريق ، عن تلك التجربة بصحبة إنسان مستغرق كل الاستغراق في تلك
اللحظة الراهنة .

هناك آخرون تتجلى ملكاتهم حينما لا نكون معهم . وقلة هم الذين
يطرحون المشكلة . ويستطيع المرء أن يتحقق من هذه الحالة مع الأطفال . وآية
ذلك ما نراه من الصغار من نحيب ونشيج ، وقصدهم من ذلك أن ينالوا منا
الاهتمام ويستأثروا به . إن أبناء التاسعة من العمر ليكشفون لنا حقائق أنفسنا إن
شردت أذهاننا عنهم . كذلك نرى اليافعين يهملون أمرنا ، بل ويصبحون خطراً
على أنفسهم والآخرين ، حين «ينصرف» الكبار عن الاهتمام بهم ، وهم حضور
أمامهم . وهذا شأنهم حتى حينما يجهدون لدفع الكبار عنهم .

ولقد لوحظ ، في الأعمال والتجارة ، أن من أول الأسباب وأشدّها أهمية
في الضيق والتبرّم من الوظيفة هو أنه «ليس هناك من يصغي» ، والشكوى من أن
«الآخرين لا يبدون اهتماماً بما يفعله» هذا الموظف .

واعلم أيها القارئ أنك تستطيع في التعامل مع الزبائن أن تعارض
الزبون ، إن كنت أبداً حاضراً معه بكل معنى الكلمة ، وتظل تستأثر بثقته . كذلك
لربما وجدت نفسك تخسر الزبون وثقته إن وافقته رأيه وأجبتّه لما يطلب وأنت
شارد الذهن عنه أو كنت في همود .

والحق أن القول إنك تريد العيش ، أو العمل في اللحظة الراهنة ، ثم
العيش في اللحظة الراهنة حقاً قد يكونان أمرين مختلفين . فبلوغ هذه الحالة
(الحاضرة) قد يقتضي منك اتباع منهج والعمل بكد ودأب . وليس يعني ذلك
تكبد مشقة ، وإنما الكدّ والتعب من طبيعة الأمور . وبعد ، فإن الأمر يستحق هذا
الجهد .

المبدأ الثاني

يجب أن تجهد لتبلغ الصدق مع النفس . وهذا مبدأ حرج صعب التحقق .
فالصراحة مع النفس مسألة شخصية خاصة . ولربما لم يؤد هذا النقاش إلا لأن
يضعك على طريق البحث والدراسة طوال العمر . فما يجري في أعماق النفس
وما ننطوي عليه من دوافع وخوافز لا يدري بها سوانا . وإذن، فأنت وحدك
الذي يعلم إن كنت صادقاً أميناً مع نفسك ، ولا أحد سواك يمكن أن يعلم ما في
تلك الأغوار .

وكم في الحياة من مصاعب سببها النأي عن الأمانة والصدق، أولاً مع
أنفسنا - ثم مع الآخرين - في مصارحتها بحقيقة ما فينا من ضعف وما ارتكبنا
من أخطاء . فالصراحة الحقيقية تقتضي منا النظر إلى العالم بأعين صادقة تبحث
عن الحقيقة . وإذا ما شرعنا ننظر إلى العالم بعين طالب الحقيقة ، فإننا غالباً ما
نرى أموراً لا تطيب لنا رؤيتها . كذلك يبدو عالماً مليئاً بأشكال الظلم والفساد،
الغباء والخطأ، اللؤم والعناد، الجهل والعنف . ونحن كثيراً ما نغمض العين
ونصم الأذن توخياً لحماية أنفسنا من هذه الحقائق القاسية .

ولكن هناك، بعدُ، حقائق أخرى . فالعالم حافل أيضاً بأسباب الدهشة
والبهجة . هناك العطف والرأفة والحدب على الآخرين والضعفاء، كما أن هناك
المعجزات وأهل الصلاح، والضحك والفرح . وعلينا أن ننظر إلى كل أمر من
جانبه لتتمكن من إدراك الحق من كل ما يحيط بنا، ونسعى لإدراك الفارق بين
النظام والفوضى . وعلينا أن نقوم بعملية الحساب والموازنة عند حساب ميزاننا
نحن أيضاً .

ومن الضرورة لنا بمكان، لاستخدام فن الارتجال على أفضل وجه، أن
نتغلب على هذه التأثيرات والضغوط كلها ونعمل لنبلغ الصراحة مع النفس قدر
المستطاع . والصراحة مع النفس تبدأ بالعمل فوراً، من اللحظة الراهنة

ملاحظة

- نبدأ بالالتزام بالقاعدة الأولى وهي أن كل ما نقوم به جديد، يتم لأول مرة.
- محظور استخدام «فكرة» أو «أمر» من غير وحي اللحظة الراهنة.
- علينا كقياديين أن نبرهن على هذه القيمة، كما علينا أن نقود شركاءنا في هذا الاتجاه.

إن الارتجال حالة ينفرد بها البشر، كما هو الحال في أي عملية تواصل معقد. والمفيد لنا هنا أن نتمعن في أنفسنا ونتفهمها باعتبارنا بشراً. ومن الضروري لنا أن نفعل ذلك أثناء أي مناسبة نشعر فيها بالخوف أو الابتهاج، بالالتباس في الأفكار أو بالإلهام، أو كنا على حق أو خطأ. فالواجب هنا أن نفتح العقول والقلوب لتلقي هذه الحقائق، وعلينا أن نتقصاها ونتصرف على أساس من معرفتنا بأننا بشر كذلك. إن من بين أشد التعليقات التي صدرت عن المشاركين في دراسة الارتجال قوة هو ما طالعنا: «قد تعلمت أنه ليس يضير المرء أن يرتكب خطأ! وعلمت أنه من الضلال أن يتجاهل أخطاءه».

إن الارتجال لا يقتضي منك أن تتحول إلى رجل صادق أمين في التو واللحظة وفجأة. ولا هو يفترض بأنك إنسان غشاش ضال في هذه اللحظة. ولكنه يتطلب منك البحث وتنمية قدرتك على التزام الصدق والأمانة في هذه اللحظة. ويصدق هذا عليك سواء كنت مروجاً أم مديراً، طالباً أم ممثلاً.

إن التصورات العميقة التي تدعو لأن تكون صادقاً مع نفسك ومنسجماً مع ذاتك هي موضوع كل الديانات والفلسفات في العالم. أما الارتجالية فلا تقتضي منك إلا أن تكون صادقاً في ما تقوم به في اللحظة الراهنة دون الإتيان بكلمات من الماضي.

المبدأ الثالث

الصدق والأمانة على الأقل مع شخص واحد آخر. إننا نعيش في مجتمعات تجيز ضمناً «بعض الكذب الأبيض». فلنا أن تأتي أحياناً بكذبة صغيرة، رافة أو حماية لشخص آخر. ونحن نتوقع من زعماء حكوماتنا أن يمسكوا عنا نوعاً معيناً من المعلومات والتضحية أحياناً بقيمهم الخاصة في سبيل الخير العام، وقد يكون ذلك أحياناً حماية «للأمن القومي» وأحياناً للسلامة العامة، ولا يكون ذلك، أحياناً أخرى، إلأً ضرباً من الدجل المحض. أما في التجارة والأعمال، فإننا مقيّدون بقيود عديدة تحد من الصراحة والالتزام «بالصدق التزاماً صارماً ودقيقاً» مما مرده إلى السرية في التجارة، أو أسرار المهنة. فهناك اجتماعات معينة لا يمكن أن تتم إلأً في السر، كما أن هناك ضرباً من المعلومات لا يمكن البوح بها للقوة العاملة في المنشأة، أو الجمهور، أو المؤسسات المنافسة. وهناك القدر الكبير من المعلومات التي لا يمكن عرضها إلأً جزئياً وعلى مدى من الزمن خشية تعريض المنشأة أو أصحابها ومصالحهم للخطر. وقوانين الكشف عن المعلومات لا تسمح لنا بأن ندع الآخرين يشاركوننا الفرح حين نصيب نجاحاً، إذا كان في هذا الكشف إفشاء لأسرار العمل.

والصدق مع بعضنا البعض هو أيضاً مبدأ عام في الحياة. ولسوف يكون أمراً رائعاً لو كان لنا أن نعتمد الصدق الخالص مع الناس كافة في الأوقات كلها. على أن ذلك كما يبدو أمر غير عملي ولا هو متيسر في جميع الأحوال. فكثيراً ما نكون مضطرين، أثناء أزمة حقيقية، وخاصة في حضور الصغار، لإخفاء الحقائق، أو التحفظ في الكلام، ولجئ عواطفنا حرصاً على من هم في رعايتنا. بل إننا نجد الصدق في بعض القضايا الهامة والحساسة يجلب لنا الضرر أحياناً. فإذا صادفنا سارقاً وصارحناه برأينا وقلنا له إنه أحرق إذ أقدم على السرقة، أو أشرنا إليه بمخبأ المجوهرات في البيت، فإننا نكون قد ارتكبنا على

الأرجح حماقة. ولعل من الحكمة، بَعْدُ، ألا نعرض كل الحقائق المتعلقة بنا الخاصة أمام رؤسائنا. كذلك «نرى ثمة ضرورة لنصارح الآخرين حين يصدر عنهم ما نضيق به، من حيث التعبير والأسلوب، لئلا يكون في ذلك إساءة لا مبرر لها حقاً».

على أننا نجد عدة مدارس ترى أن الصدق والصراحة التامة، مع شخص واحد آخر على الأقل، يساعدان المرء في النمو والنضج وتقويم الخطأ في شخصيته. أفلا نذكر أن الكنيسة الكاثوليكية ما انقطعت تعلي من قيمة الاعتراف طوال عهدها. ثم إن برامج التوجيه العملية تدعو جميعها إلى الصدق والصراحة مع شخص واحد على الأقل. وإنه لأمر رائع أن يكون للمرء صديق يسر إليه بما يواجهه من صعاب، ويصارحه بحقائق الحياة ومسيرته. ولكن المرء يملك، على الأقل، أن يكون صادقاً في مناجاة الله في صلواته، إن لم يجد الصديق الذي يحضه كل الثقة. وهناك عدد من المقرّبين الذين يستطيع المرء أن يودعهم كل الصدق عن نفسه، فمنهم الزوج، أو الصديق المفضّل، أو أي شخص يساندك لتحقيق هدفك بأن تبلغ الصدق كله مع شخص آخر سوى نفسك.

ابحث عمن يمكن أن تسر لهم ويتقبلون الصراحة والصدق. واعلم أنه كلما كثر عدد هؤلاء كان ارتجالك أفضل. وأنا أعتقد، بَعْدُ، بأن للصدق علاقة بالسعادة. فالذي لا يجد الكثير مما يخفي عن الآخرين يملك القدر العظيم ليبذل للآخرين من ثراء ذاته. على أن هناك فارقاً في مبدأ الارتجال بين المؤتمنين الراسخين وأولئك العارضين. والمبدأ في الارتجالية أن تكون صادقاً صريحاً وشخص واحد آخر. والمرشح الأول لهذا المقام هو شخص تعمل معه وتزامله، في هذا الوقت، شخص شديد الصلة بك، وقريب من ذاتك. فإذا كنت محاضراً فليكن خيارك واحداً على الأقل من الحضور، ولو في مخيلتك. والمرشح الثاني هو أي ممن تعمل وإياهم حالياً، وهو في مسرح الارتجال الشخص الذي يقف إلى جانبك في هذه اللحظة على الخشبة.

يمكنك أحياناً، حين تؤدي الارتجال أو تقوم بتدريسه، أن تستدعي شخصاً معيناً من جمهورك ليؤدي مهمة الصديق مؤقتاً. وقد تنتقي شخصاً من غير هؤلاء أو تأتي بمؤازر لهذا الأمر في بعض الأحوال الخاصة. ولكن لا بد لك في مطلق الأحوال من شخص واحد آخر على الأقل تتدرب به على الصدق في تجربة الارتجال.

المبدأ الرابع

يجب عرض عملك أمام الجمهور. إن الارتجال يستند إلى نشاط، وله مكونات فكرية، ولكنه لا يمكن أن يجري كله في العقل. ثم إن الارتجال، في الوقت ذاته، عملية مدبرة يعمل فيها الفكر ويتطلب الكثير من التجربة الشخصية التي لا يمكن أن تتحقق سراً.

ولا بد لمدير الارتجال والذي يقوم على تسييره من الوقوف أمام الآخرين ثم ينهمك في تنفيذ التمرين. وذلك هو لب «التدريب بالمشاركة»، والتغيير والتطوير بالمشاركة والتفاعل كما يدعو إليه الرائد في هذا التدريب بوب بايك⁽⁵⁾. ويذهب هذا الرأي إلى أن الخبرة تغدو بدون التفاعل مع العالم الخارجي مدبرة في محيط الذات الضيقة، وهي لذلك تُهمل أو تخنق أو تسير إلى غير وجهتها الصحيحة من الداخل. وهكذا قد تفشل التغييرات المتوخاة في السلوك أو تغلف بستار من التغيير الظاهر.

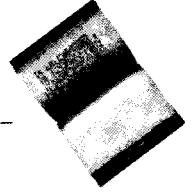
إنك حين تخطط لعملية تفرض نظاماً على تطورها وتستطيع أن تحقق بذلك أكثر مما كان يمكن أن يتحقق بالفوضى. على أن أي مخطط، تعريفاً، يحد من إمكانات إنتاجه تلقائياً. وكل خطة كاملة تنفذ على أكمل وجه تحقق لك ما كنت تتوقع منها أو تأمل. كذلك حري بأية خطة أن تأتي لك بغلال

5
Bob Pike, Creative Training Techniques, Minneapolis, MN: Lake-wood Publications, 1994.

أعظم إن توفر فيها عنصر المجهول . وهذا التكتيك يشبه الارتجال ، ولكن ليس من شأنه مع ذلك أن يتيح لك القدر ذاته من الإمكانيات أو الاحتمالات .

وليس مؤدى هذا أن تهمل العمل والاستعداد ، وإنما المقصود بهذا القول أن عليك أن تستخدم عملية الارتجال في إنجاز الارتجال ، وبالتالي لا بد لك من استعراض عملك علانية أمام الجمهور .

قصة



تلقيت ذات يوم دعوة للإشراف على دورة لتعليم الارتجال في إطار اجتماع رئيسات فرق فتيات الكشف الأمريكيةات ، من تسع ولايات جنوبية ؛ وكان مقر الاجتماع قاعة فخمة ذات شهرة واسعة . ولقد رأيتُ نفسي يومذاك وسط مفترق الطرق في مبادئ الارتجال التي أدعو إليها . وكان العرض يتضمن أجراً ضخماً لي ، مقابل قدر ضئيل من الوقت ، والطرف الآخر في العقد طرف هام . وقد ترك لي العقد مدة ثلاثة أشهر «للتفكير» وتدبر الأمر . كان أول ما شرعت به هو التخطيط . فقامت بوضع الخطوط العامة وقائمة بالألعاب التي سأتوسل بها . فخرجت عندئذ ببعض الأفكار الحصيفة والبرامج المتدرجة الطريفة التي من شأنها أن تجتذب إليّ وإلى الدورة جمهوراً واسعاً من المشاركين . وما هي إلا أيام ثلاثة حتى أدركت ما كنت بصده وتوقفت عن متابعة العمل : كان عملي يدور كله في إطار من الخصوصية ، وكنت بذلك أعمل بشكل مناقض تماماً لكل ما يدعو إليه الارتجال .

كان الارتجال جِرْفَتِي وأعرفه ظاهراً وباطناً . وكنت أعلم أنه لا يتضمن رسم الخطوات سلفاً قبل ثلاثة أشهر من ذاك التاريخ . وهكذا أخذت منذ تلك اللحظة أولي كل خاطر يطرأ اهتمامي كاملاً ثم أطرحه من ذهني ، وأخذت أذكر

نفسي كل يوم بأنني فنان ارتجال ورائد متمكن محيط بفني وجزفتي . ولم أعد إلى تحديد الأساليب المناسبة حتى لحظة اجتماع المشاركين في الدورة . وكنت أترك لهؤلاء المبادرة ومن ثم ألحق بهم . وأصبح ذلك بعدئذ جوهر منهجي في التعليم والتدريب .

ولقد أخذت في غضون ذلك أطلع كل ما أقع عليه من أنظمة تدريب فتيات الكشافة . ولم أقتصر في دراستي يومئذ على مواد تدريب الكشافة الكبار المحترفين وحسب ، وإنما شرعت في دراسة الكتب والكتيبات الموضوعة لتدريب المتطوعين والأطفال أيضاً . ثم أخذت بالإضافة إلى ذلك باستعراض مسيرة حياتي كمتطوع في مشاريع خيرية كنت دأبت طوال حياتي على المشاركة فيها فضلاً عن خبرتي في تنظيم الأعمال الطوعية ، وهي خبرة المحترف . وفي النهاية ، وجدت أنني ملكت المعرفة التي يمكن لشخص من خارج هذا النطاق أن يبلغها .

ولكن ما إن اجتمع المشاركون في هذه المناسبة في صباح يوم المحاضرة حتى وجدت عقلي خلواً من كل فكرة ، كالصفحة البيضاء . ووجدت نفسي في ذلك اليوم لا أدري كيف أستدعي الكلمات لأنطق بها ، ووقعت عندئذ في (حيص بيص) ، أي في ضيق وشدة ، ولا أعلم كيف ستتطور تلك الجلسة . وكان أن أدى هذا الوضع إلى انهماك المشاركين في العمل معاً ، واستنهاض أقصى درجات الإبداع لديهم في التواصل في ما بينهم . وفي نهاية اليوم ، جاءني أحدهم قائلاً : «إننا نعمل على مستوى لم نعتد بلوغه إلا في نهاية المؤتمر» .

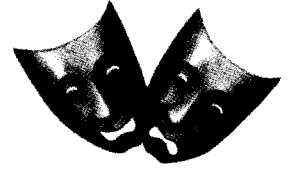
وكان ذلك نتيجة البقاء في اللحظة الراهنة طوال مراحل التطوير والتنفيذ في البرنامج ، وبناء البرنامج أثناء عرضه على الملأ ، واتباع «مبادئ الارتجالية» .

فلسفة الارتجال

إن عينة البحث هذه ضئيلة بالمقارنة مع أعداد السكان . ثم إن وثائقي غير مدونة لتكون مرجعاً، وبحثي لم يكتمل . ومع ذلك فإن خبرتي بالتدريب وامتحان جدوى مبادئ الارتجالية تقوم على العمل مع نحو من خمسة آلاف شخص . أما في الدورات الأوسع فإنني أقدر عدد المشاركين بحوالي ثلاثين ألفاً . وقد توصلت بفضل التجربة والتكرار إلى هذه الفلسفة العملية : «بوسع كل إنسان أن يكون، بشيء من المساعدة، عفويًا، تلقائيًا وخلاقًا، وأن يستمرى الأمر عندما يحدث» .

وفي ما يلي عرض لطريقة في التفكير من شأنها أن تعينك في تعلم مهارات إدارة الارتجال وتنميتها .

أفكار



- الارتجال منهج دراسي ، ويمكن تعليمه .
- الارتجال حالة عقلية ، ويمكن اكتسابها بالتعلم .
- الارتجال أداة ، إن أتقن المرء استخدامها كانت دائماً ناجعة .
- الارتجال فن قديم .
- كان الأثروسيون أول من مارس هذا الفن .
- الارتجال عملية متصلة الأجزاء .
- الارتجال خطوات ، وينفذ خطوة خطوة ، ويستغرق وقتاً .
- الارتجال فن .
- إنه يتطلب من الممارس رغبة ومراساً وخوض التجارب .
- الارتجال أسلوب ولا يتحقق تلقائياً .
- طريقة في العمل .
- الارتجال صنعة .

وللصنعة قواعد وأصول باتباعها تتحقق النتائج المرجوة .

الارتجال منطلق .

يستطيع المرء أن يتعلم بالملاحظة ،

بالتفكير ، بالعمل .

الارتجال علم .

له عناصره المنطقية ونتائج تخضع للبرهان والتكرار .

الارتجال نهج وجودي .

إنه طريقة في الوجود في اللحظة الراهنة .

إنما التركيز على الموضوع ، لا الذات .

الارتجال موهبة .

الارتجال علاقة .

إنه علاقة المرء بذاته وبالأخرين .

إنه موهبة ممنوحة ، يتلقاها المرء ثم يقدمها من جديد للأخرين .

الارتجال حدث طبيعي .

للكائنات العاقلة كلها .

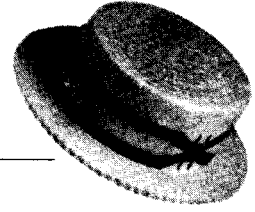
الارتجال هو ما يتحقق وينأى عن التعريف .

كقاعدة عامة ، الغاية لا تبرر الوسيلة . كذلك ليس حقاً أن الوسائل تبلغ النتائج المرجوة على الدوام . والتوازن الصحيح في الحياة إنما يكون بفهم حقيقة أن الوسائل والغايات كلها من نسيج واحد . وإذن فشكل الارتجالية وروحها وكذلك الغايات أو الأغراض التي ينشدها المرء منها هي على قدر واحد من الأهمية . وهذه الحقيقة هي جوهر الارتجال .

ولسوف تكتشف مبادئ الخاصة وأفكارك في أثناء سعيك لدراسة الارتجال وممارسته عملياً . كذلك سوف تسمع وترى التغيير الذي يصيبك والأخرين الذين تعمل وإياهم ، حين تأخذ في ممارسة وتطبيق هذه المبادئ ،

جدياً، في عملك وحياتك اليومية. ثم لسوف تجد الجماعة والتواصل ينموان أمام ناظريك، فيما تكتشف المزيد والمزيد من التطبيقات العملية لمناهج الارتجالية. ولتحقيق هذه النتائج عليك أن تقوم بالعمل واللعب، وأن تجري تقويماً ذاتياً وتنظيماً بكل إخلاص وأمانة. ولسوف تجد في الارتجال الفائدة لك إن وضعت هذه المبادئ موضع التطبيق وأعملت الفكر في مبادئه. كذلك يجدر بك أن تغوص عميقاً في شكل الارتجال وتحسسه في التطبيق.

الفصل الرابع



الارتجال في التطبيق

إن الارتجال أكثر من مجرد خيال حر طليق من القيود ومتاح للجميع . وهو أكثر من «الطيران بلا طائرة» ، أو إنجاز مهام دون تدبر أو تكلف . فالحق هو أن هناك قواعد عليك اتباعها وبدهيات لا محيص عن إدراكها وآراء لا بد من دراستها ، وعملاً وتهيئة يجب أداؤهما ، إن أردت منهما الفائدة العملية . فالأمر يحتاج التهيئة ذهنياً . كذلك لا بد لك من معرفة جمهورك ، وغاياتك ومقاصدك . بل وأمامك عمل من التخطيط عليك النهوض به .

واعلم أن أمامك الكثير من أعمال التخطيط والتدريب قبل أن تبدأ نشاطك في الارتجال ، لتكون مهيباً للإفادة تماماً من التواصل والجماعة التي تسعى إلى تشكيلها .

واعلم بَعْدُ ، أن استكشاف وتطوير المشاعر الإنسانية عامل بالغ الأهمية في التخطيط والتدريب . ولعلك لن تبلغ هذا القدر من التعلم على الأرجح ، إن كنت لا تميل إلى طلب العلم . كذلك لن يقدر لك على الأرجح أن تغير من

سلوكك، إن كنت لا تميل إلى هذا التغيير. ولعل أذاؤك سيكون متكلفاً فاقد الحيوية، إن كانت أهدافك ورؤاك تفتقر إلى العاطفة. أما إذا كان في أهدافك ومراميك قِدرًا قليلاً من الحساسية فالأرجح ألا يكشف المرء أو المؤسسة إلا عن قِدرٍ مماثل من الإبداع والخلق.

ويرى كيث جونستون، أن المزاج النفسي اللازم للارتجال الحسن، هو حالة من الوعي خاصة وتمييزة، ويطلق على هذه الحالة من الوعي اسماً خاصاً هو في مصطلحه «Impro»⁽⁶⁾ (اختصار Improvisation الارتجال). وهذه الحالة مليئة بالمشاعر والأحاسيس. ويتحقق للمرء بلوغها بالالتزام التام والجهد الكامل حين يأخذ المرء بمنهج الارتجال وإنها لمشورة حسنة أن تتعرف حين تتهيأ لدراسة الارتجال إلى تكوينك العاطفي ومدركاتك الحسية.

فإدراك الدور الذي تضطلع به الأحاسيس والمشاعر في الارتجال عون لك في فهم دورها في تطوير التواصل وتنمية المؤسسة.

الحواس البدنية

إن الارتجال يقتضي استخدام وتحريك مجموعات من الحواس. وهذا ما يصدق على كل عمل خارق للمألوف. فعندما تتحقق حالة الارتجال نراها تأثير في المشاركين منعكسات وتأملات مختلفة عميقة. لذا يغدو من الضروري تفحص المشاعر والبدء بإشراك الحواس بصورة أتم وبشكل أيسر. وإنه لأمر حسن أن ننهمك في هذه العملية بحماسة، توخياً لفائدتك أنت الشخصية ولتطور أولئك الذين يشاركونك العمل.

إن إشراك المشاعر كلها على وجه أكمل هو في بعض استخدام عدد من

Keith Johnstone, Impro, Improvisation and the Theatre, Routledge, NY: Theatre Arts Books, 1979.

الحواس في وقت واحد. وكلما ازداد عدد الحواس المعبأة في حدث معين كانت خبرة المرء بمشاعره أعمق وأشمل. إن الحواس الخمس أو الست أو السبع التي يستخدمها الإنسان أساسية، ولكن علينا أن نأخذ في الاعتبار أيضاً امتدادات هذه الحواس حين تتفاعل وتؤثر في بعضها البعض.

أن ترى (الرؤية)

أن ترى، هي واقعة معقدة، مُعجزة.

يرى: في الإنكليزية الوسيطة القديمة Seen، والفرنسية القديمة Seon، والألمانية العالية القديمة Sehan، ولعلها مشتقة من الكلمة اللاتينية Sequin، يتبع، يتابع، يلحق. الإدراك بالعين، التعرف ذهنياً، إدراك المعنى أو المغزى، إدراك الإمكانية أو الاحتمال، يفحص، يراقب، يشاهد، يعتني، يرعى⁽⁷⁾...



- أن ترى يعني أن تكون لك نظرة في عمق الأمر، وتكون صوراً ذهنية ورموزاً وتبين حقيقة الأشياء.
- للرؤية صلة جزئية بالذاكرة: ما رأينا وشاهدنا، وأفكارنا عما رأينا، ما نعتقد أننا شاهدنا، ما يحلو لنا أن نعتقد أننا شاهدنا.

7

Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 10 th Edition, Springfield, Ma: Merriam Webster, INC., 1993.

- يحتمل الفعل في المضارع حالة المستقبل ، ولذلك صلة بالذاكرة . فالخبرة تنبئني بأن ما سأراه لا بد في ظني واقع تالياً .
- في حالة الفعل الماضي : «كنت هناك ، ورأيت ذلك» .

وللماضي «رأى» حالة من الإطلاق من المعجز : «لم أره قط . لست أذكر أنني رأيت هذا الشخص ، هذا المكان ، هذا الشيء ، هذا العدد ، الفيلم ، التاريخ ، الصيغة ، السؤال ، الكتاب» . ثم إن الرؤية عرضة للتأثر بالآخرين : «هل رأيت ما رأيت؟» .

وفي الفرنسية كلمة تعبر عن الرؤية ، في صيغة الفعل الماضي ، فيقولون vu . قولهم Deja vu يعني أن المقصود قد شوهد ، رؤي من قبل . وبقولهم Praesta vu يعنون أنه لا عهد للمرء به ، لم يشاهد هذا الأمر أو ذاك ، من قبل ، ثم يلاحظ فجأة أن المقصود كان موجوداً طوال الوقت ، ولكنه لم يسبق أن رآه ، لاحظته ، قبل تلك اللحظة .

للتسلية

رأك ذات يوم : «ألم نلتق من قبل؟» .

التقاء ذات مرة ، ونسي اسمه : «عذراً ، أنت . . . ؟» .

فعل شيئاً ونسي : هذه الواقعة مألوفة ، وكم من مرة مررت بهذه التجربة : تخرج من بيتك أو تركب السيارة ، ثم تتذكر أنك أهملت أمراً . تعود أدراجك وتأتي بما كنت قد نسيت حمله ، ثم إذا خرجت من باب الدار ثانية تتساءل : «ألم أفعل هذا من قبل؟» .

كان حاضراً وينشد ما يسعف ذاكرته : «ليس لدي أدنى فكرة عما كانت ملاحظاتك؟» .

رأى أمراً مخيفاً : «وهذا شيء مروع أيضاً» .

وهكذا تحمل فكرة «الرؤية» ، من ومضات الضوء إلى ومضات الكلمة ، عدداً كبيراً من العوامل والعناصر الخاصة بكلمة رأى ويرى . وكلما أكثرنا من

استخدام هذه الكلمة، كلما أمعنا النظر فيها، غدونا «نرى» ونشعر على نحو أكمل وأوسع. وإذن، فعملية الارتجال تستدعي النظر وتتوسّل به.

السمع

«أن تسمع» أمر شديد الشبه بـ «أن ترى»، إنما الآلية مختلفة. ويمكن اعتبار السمع فرعاً من اللمس، نظراً لأنه يتم عند الإحساس بذبذبات ويكون بقراءة رموزها.

إن الوسيلة التي يجري بها انتقال الصوت هي في حد ذاتها إحدى العجائب في العالم. وإنها لأمر مذهل، هذه المقدرة في المخلوقات الحية على استخدام الصوت كتغذية راجعة Feed back.

إن تنوع السمع ومداه يؤلّفان في حد ذاتهما مغامرة هائلة. فالصوت يحيط بكل ما نعمل، بدءاً بالخفّاش الذي يتجاوز سرعة الصوت، ومروراً بالكلاب التي تلتقط الصوت بحساسية دونها حساسية الإنسان، فأغاني الحيتان التي تُسمع على بعد مئات الأميال، إلى امتدادات السماع الخارقة كما تتجلّى في المسجلات والبلث الإلكتروني.

ولئن كان من المتعذر حتى الآن رسم صورة تفصيلية للصوت المسجل فإن التسجيل الكامل والدقيق لسمفونية وتقديمها من جديد باتا حدثاً وشيكاً. ذلك أن من طبيعة الصوت أن يتم تكراره وتقليده. وقد وجدنا أن بوسعنا أن نطلق أصواتاً كثيرة محكمة التقليد إلى حد أنها تخدع البشر وحيوانات أخرى. إلا أننا لم نبلغ الحد الذي نستطيع معه أن نقدّم صوراً بصرية يمكن أن تضلّل حيواناً.

إننا نتكلّم مع أنفسنا. ونأمل أن يكون هذا الحديث حبيس أعماقنا. لقد عُرف عن صديقي جيف جستيس، وهو محاضر ومشاور، أنه سأل مستمعيه ذات مرة: «من منكم يتحدّث إلى نفسه؟» فلما لم يسمع إجابة قال: «إن الذين

قصرُوا عن رفع أيديهم منكم، ألم يسمِعُوا صوتاً خافتاً يقول: «لست أنا، إنني لا أتحدث إلى نفسي».

إن الأصوات التي تدور في الأعماق تساعد وتحت على الضحك. وهي تحرّض، بَعْدُ، على التردّي في الكآبة والعزلة وسواها من الحماقات والأوهام.

ونحن نتحدث مع أنفسنا، أحياناً، بأصوات عدة. ثم إننا نردُّ على أنفسنا. وأحياناً نردُّ بصوتٍ نعتقد أنه غير مسموع، سكون، وهو مع ذلك مسموع لكل من حولنا. إن في ما نقول ونسمع قوة مرتبطة بأساس الحضارة. وبين قولك: «ماذا قلت؟» و«ماذا قصدت بهذا القول؟» قد تجد نفسك تمضي إما إلى الحرب أو المفاوضات.

«أن تسمع» أمر هو على قدر من التعقيد يماثل «أن ترى» وعلى مدرّب الارتجال أن يجعل الإحساس بالصوت جزءاً من برنامجه.

أن تصغي

إن الإصغاء أمر شديد الأهمية، بالغ الخطورة. فإذا لم يحسن الناس الإصغاء إلى بعضهم البعض تعذّر إنجاز الأعمال على الوجه الحسن المبتغى. فعليك أن تؤكّد سماعك لما يقال، وتتدبّره بفكرك، وتتذكّر ما قيل، ليكون إصغائك حسناً.

واللاعبون في جلسات الارتجال يخبرون الآثار الناجمة عن الإعراض عن الإصغاء، ولربما أدركوا على ملام من الناس نتيجة هذا الإعراض وما ترتب عليه. وقد يلاحظ بعض اللاعبين أنفسهم وهم في حالة الإعراض، كما أنهم ربما واجهوا الصمت نتيجة هذا الإعراض. ومن الناس من يبدأ بالشعور بأن «الإعراض عن الإصغاء» يتغلغل في أعماقهم وأعماق الآخرين أيضاً.

إن طبيعة اللعبة، في العملية الارتجالية، ترتد إلى المشارك في الجلسة

وتحفّزه على الإصغاء بعناية أشد - بحواسه كلها . ومن المفيد أن نصغي إلى ما يتردّد في أعماقنا من أصوات ونستطلع فوائد الإصغاء في كل جوانب التوجيه والتعلم .

اللمس

إن اللمس حاسة أساسية لها دور رئيس في نجاة الارتجال . فعندما نجد أنفسنا متأثرين بأمر ما في محيطنا، فإننا غالباً ما نعبر عن ذلك بقولنا إن «الأمر قد مسّنا كثيراً» ؛ ويقال في الذين يسرون على وقع الطبول إن بهم «مساً» ؛ كما يقال في وصف من تتولاه عناية الرحمن إن «الملائكة قد مسّته» .

وفي اللمس خصوصية، وآية ذلك أن هذه الخبرة شخصية لا يدرك كنهها سوى من يقوم بعملية اللمس . وأقرب حال يمكن أن نبلغها عندئذ هي التقمّص العاطفي واللمس على وجهين، فإما أن يكون مباشراً أو غير مباشر - بين لاس وملموس . ويعمل على مستويين، المستوى العاطفي والمستوى العقلي - الحسي والحدسي . وهو أمر عاطفي وعقلاني («أشعر بوخزة في قدمي» وبالمقابل «أشعر بالحزن»)، وإيجابي (أمسك يدك بيدي) أو ينم عن انفعال (أشعر بيدك على ذراعي)، وقد يكون محدّداً وعماماً، استبطانياً ومؤشراً على التعاطف . والحق أن اللمس يشتمل على عدد واسع من الأصوات . وبالتالي فإن مشاعرنا وعواطفنا تزداد قوة ووضوحاً حين يكون عدد تلك الجوانب من حاسة اللمس قد بلغ حده الأقصى .

والارتجال يساعد المرء في تنشيط حاسة اللمس . واعلم، بغد، أن منظومات من الارتجال تعمل بسرعة تقتضي منك أكثر من مجرد التفكير في الحلول . فمن اللازم هنا تنشيط قنوات ومنظومات أخرى غير الفكر . وتشغيل الأحاسيس معين لنا في العمل بسرعات تعادل سرعة الفكر، أو لعلها تزيد من سرعته .

أن تشم، أن تتذوّق

تتصل حاستا الشم والذوق، بحواس البصر والسمع واللمس. وهاتان هما من القوة بحيث يمكن للساحة الواسعة من الذكريات، التي يهيمن عليها الشم والذوق، أن تطوح بنا في الزمان والمكان. حاول أن تشم رائحة الطبخور دون أن تستذكر أيام الطفولة. كذلك إن شممت رائحة مأكولات معيّنة، وجدت لعابك يسيل دون قصد، وقد راح فكرك يحملك إلى أماكن قديمة عرفتتها في الماضي. فالارتجالية حين تستغرقنا تشحذ حواسنا أيضاً. كذلك تعيننا التمارين في تشغيل حواسنا. واستخدام حواسنا وتوظيفها بكامل طاقتها، يحملنا إلى الوقت الراهن.

أن تتحسّس المحيط من حولك

هناك حقل من الشعور الإنساني يعرف بالـ «حركات»، وهو الذي ينبئك بأنك مراقب، وقد يخبره الممثل على المسرح، أو الرياضي أثناء ممارسته الرياضة، حيث يقف الممثل أو الرياضي في وضع مواز لمن يقف أمامه أو ينافسه في منطقة المسرح أو يتحرّك تلقائياً في الملعب.

يسمّى هذا الإدراك الإنساني في رياضة الأيكيدو «maai»، أي فن الوقوف على مسافة مناسبة كما يتطلّب الوضع بين متنافسين، وأركانه: البصر والصوت والشم واللمس. ويتجلّى هذا الإحساس في المصاعد الكهربائية، وهو الذي يفرض توزيع المساحة بين ركاب المصعد توزيعاً متساوياً إن قليلاً أو كثيراً. وهذا ما نفعله أيضاً حين نقف في الصفوف أمام شباك السينما أو الكوئ في المصارف.

إننا حين نغدو في حالة الارتجال وحواسنا جميعها تعمل معاً نجد أماناً عشرات مصادر المعلومات وأسباب التصرّف. وكلما كان عدد الحواس التي نعبتها في هذا الموقف أو ذاك كبيراً كنا أكثر يقظة ومائلين في اللحظة ورسخ

تعليمنا وتطورنا والتصق بنا . وكلما كنا يقظين ومتأهبين في لحظة الحاضر كنا أشد تجاوباً كذلك مع الآخرين وتنسيقاً في العمل مع بعضنا البعض . ونشترك في الأهداف ذاتها . فخططنا ومشاريعنا ومؤسساتنا تغدو أكثر نجاحاً وكفاءة حين تكون عواطفنا موظفة في الموقف إلى أقصاها .

الحس الروحي

ثمة مملكة للاستقصاء، فيما وراء حواس البدن، تضيف بُعداً جديداً إلى جوانب الارتجالية كلها. تَلُكُم هي حاسة الروح، وهي ضرورية لاكتمال فهم شكل فن الارتجال وإدراك خاصيته.

إن طبيعة فن الارتجال تشير عليك بأن تعمل بروح اللعب والمتعة والطمأنينة لكل طرف. ولإدراك معنى هذا القول علينا أن نتمتع في طبيعة الروح والجانب الروحي من التفاعلات بين البشر. ذلك أننا حين نجمع حشداً من الناس، نجد أموراً تجري بينهم ولا تظهر للعيان.

والحق أننا لا نعلم عن عالمنا إلا القليل. فالضوء الذي تبينه العين ليس إلا جزءاً صغيراً من مجال الكهرباء المغناطيسية. والصوت الذي يسمعه الإنسان إن هو إلا قدراً ضئيلاً جداً من الذبذبات من حولنا. أما مكُوناتنا الداخلية فلا تقع تحت البصر. فخلایانا لا تدركها العين إلا بواسطة عدسات خارقة، وجزئيات النواة لا تدرك بالبصر، إلا بالمسارات التي تخلفها في غرف السحب وعقول علماء الرياضيات.

إننا لا نملك، قطعاً، أن نخترق الغد ببصرنا، كما لا نستطيع أن ننظر في قلب صديق أو عقله. كذلك لا نستطيع أن نرى ما وراءنا، إلا بانعكاس صورته في المرأة. وليس لنا، بُعد، أن نعرف ما يجول في عقول الآخرين من خواطر. فأفكارنا وخواطرنا، مخاوفنا وآمالنا وأحلامنا، جميعها تتجاوز كل بصيرة.

إن هذا يقودنا إلى الإدراك بأن قسماً كبيراً مما نتعامل به لا يقع تحت

أنظارنا، بل يقع في مستوى الطاقة المتوفرة، في مستوى الاختراع والإبداع، وفي هذا المستوى الروحي الخفي تكمن أيضاً طاقاتنا. فالروح هي مصدر كل شيء. ولعلها المنبع الوحيد الذي يشتمل على كل أمر حقاً.

ولما كانت مملكة الروح على هذا القدر من الغنى وجب علينا أن نمارس فنونا بشيء من الإجلال. إن علينا أن نأخذ بطريق الرقة والكياسة والدمائة والشكران للنعم التي أكرمنا بها. وعلينا بالتسامح فيما بيننا. وليس يجدي الجدل إن كان أمر الارتجال من الروح أو مجرد طقس تُكرّم فيه الروح، فالأمران سواء. ولعل فن الارتجال يعينك على التوغل عميقاً بفهم الطبيعة الروحية للأشياء جميعها لتتعرف إلى ما فيك من حسن التواصل والتطور التنظيمي وتزيد عملك بنهج خلّاق حقاً.

نعم و...

يقصد بـ «نعم و...» الاستجابات اللفظية والذهنية لما يصدر عن الآخرين من إحياءات أو يدلون به من أفكار وما يفرضه حضورهم أو ما يعرضونه من آراء ووجهات نظر. وقد تعمّدت عرض هذا الموضوع ههنا بدلاً من تناوله في الفصل التاسع من هذا الكتاب، الذي يتناول مسألة اللغة، وما ذلك إلا لأنه يمس جانباً شديد الدقة، ويتصل بشعورنا في وضع من الحوار، وكيف نشجّع الآخرين على التجاوب والتفاعل مع بعضنا البعض. وتذكّر دائماً أن استخدام هذه العبارة، من شأنه أن يطلق كل جانب في تواصلك وحوارك والآخرين.

ولسوف نلقي الآن نظرة على الوجه المقابل «نعم، ولكن...». أولاً: سلّ نفسك متى كانت آخر مرة سمعت فيها هذا التعبير: «نعم، ولكن...؟». إن هذه الكلمات شائعة في أنماط أحاديثنا وحوارنا. فمتى كانت آخر مرة تسمع فيها هذه العبارة: «نعم، ولكن...». والحق أنك على الأرجح لن تسمع هذه

الكلمات، إلا إذا كنت تعيش، أو تعمل في بيئة تتقن استخدام فنون الارتجال.

خُذْ هذه العبارة: «نعم، ولكن...» وانظر فيها. فكما تعلم أنك إن أشرت إلى الكمبيوتر بـ «نعم» و«لا» في آن واحد لسمعت صوتاً مزعجاً يقول إنك قد انتهكت قاعدة في المنطق. لقد عمدت إلى برمجة الكمبيوتر لديّ بحيث يطلق صوتاً، كلما أخطأت، فيقول: «أخطأت، يا والدي». وبذلك لم أكن أشعر بالغباء حين يصدر عني خطأ، فيقابلني بالدعابة بدلاً من التقرير. وقد تخبر في بعض الحالات انهيار برنامج الكمبيوتر كله، أو قد يجري جيئة وذهاباً بين رسائل متناقضة.

ولعلك تعلم أنك سرعان ما تجد نفسك حين تطلب من طفل التوقف عن الحركة ومغادرة المكان في ذات الوقت أمام حالة من الاضطراب والإحباط والبكاء. إن عبارة «نعم، ولكن...» تعني نعم ولا في آن واحد. إنها رسالة مشوشة، من الإيجاب والسلب في اللحظة ذاتها. والرسائل المشوشة لا تفيدنا بشيء.

وفي عالم الارتجال تجد كثيرين ينصحون باستخدام الصيغة البديلة: «نعم، و...» كاستجابة معيارية لكل الرسائل الواردة. ذلك أنه من ضرورات العبارة أن تكون عنصراً تلقائياً في البيئة اللغوية والذهنية والعاطفية التي يجري فيها الارتجال.

قد تثير هذه المحادثة، في بعض التجمعات، قدراً كبيراً من المقاومة. ذلك أن وصف عبارة من الحديث، مهما تكن عفوية، للناس بأنها خلط كفيل بأن يفهم على أنه نقد لمهارات الحديث لديهم. وقد يكون عند المستمع ضرب من انتقاد لهجته أو تربية أطفاله.

ولقد خبرت بعض المشاركين في جلسات الارتجال يدافعون عن استخدامهم عبارة «نعم، ولكن...» باعتبارها الأسلوب الوحيد الممكن في

التعبير عن أمر معيّن . ولكن من معجزات اللغة أن هناك دائماً أكثر من طريقة واحدة للتعبير عن أمر ما .

أغراض الـ «نعم، و...»

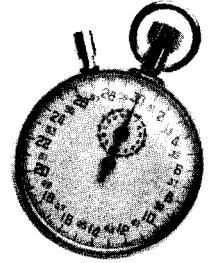
قد يوفر لنا الحديث عن هذه العبارة فرصة لتقويم فعالية مناخ الحوار . فإذا رأيت شخصاً شديد المقاومة للفكرة فمرد ذلك على الأرجح إلى وجود مشاكل أعمق وأبعد مدى في الجماعة التي تعمل وسطها .

وحري بالتمارين التالي أن يساعد الناس على استبدال الكلمتين «نعم، ولكن...» بكلمتين أخريين «نعم، و...» . وهذا تمرين ينطوي على سهولة وصعوبة في ذات الوقت .

تمرين في استخدام «نعم، و...»

اطلب من المشاركين في الجلسة أن يعرضوا لبعضهم البعض جملاً بسيطة، مشروطاً أن تبدأ استجاباتهم بعبارة: «نعم، ولكن...»، ثم اطلب إليهم تكرار التمرين ولكن مع البدء بعبارة: «نعم و...» . شجّع الآخرين على القيام بهذا التمرين ما لا يقل عن أربع مرات أو خمس . ولربما احتاج الأمر منك إلى تكرار التعليمات وتأكيداتها، وأنت تسمع المشاركين يقولون عبارات مثل: «نعم، و، لكن...» أو «نعم، آه، لكن، و...» . استمع جيداً وانتبه لوجود من قد يحتال ليتفادى اتباع التعليمات . وهذا أمر يختلف عن عدم فهم التعليمات .

غالباً ما يصل الحضور بسرعة إلى إدراك مغزى الطلب . وفي هذه الحالة شجّعهم بعبارة مقتضبة على حذف «نعم، ولكن...» لتحل محلها «نعم، و...» لتكون القاعدة الجارية . فإذا وجدت أثناء التمرين مقاومة أو صعوبة فكرّس بعض الوقت لمناقشة العملية والمشاعر التي أثارها تلك العبارات وهذا التمرين .



ولعلك تكرّس ساعات معيّنة في يوم محدّد لتناول الموضوع: «نعم، و...»، أو لربما كرّست له يوماً كاملاً في منظمتك. وفي هذه الأوقات لا بدّ أن تكون العبارات «نعم، و...» أول ما ينطق به المشارك عند الرد أو التعليق على أي فكرة أو خاطرة أو رأي. فإذا تمّ الأمر بيسر اللعب وروح الارتجال، فإن من شأن ذلك أن يأتي ببعض التحولات الحقيقية والإيجابية في نهج الناس في الحوار والتواصل.

قصة

عملتُ ذات مرة في مركز للمؤتمرات. جاءت رئيسة قسم المبيعات لحضور ورشة عمل في فن الارتجال. ولما سئلت أن تبدي رأيها إن رأيت نظرية «نعم، و...» واضحة جلية، أجابت: «نعم، ولكنها ليست نظرية عملية».

وكان الزبائن يشكون من ارتفاع الأسعار التي تعرضها. ورأت أن الزبائن لن يقبلوا رداً على شكاواهم من ارتفاع الأسعار بـ «نعم، و...».

تلّقتُ هذه المشاركة بعيد انتهاء ورشة العمل هاتفاً من عميل هام قائلاً إنه «يأسف لأن الأسعار مرتفعة أكثر من اللازم». كانت هذه فرصة هامة لا تملك أن تضحي بها برّء من قبيل: «ماذا!!! أترك جننت فلا تستطيع أن تقدر قيمة هذه البضاعة؟ هل تدرك ما تقول؟».

التقطتُ نفساً عميقاً واتخذتُ وضع الشخصية الارتجالية. وجدتُ عقلها خلواً من كل فكرة بينما أخذت العبارات تتدفق من فمها: طيّب، حسناً. آه، إذا أخذت بالاعتبار، آه، قيمة الخدمات التي نقدمها والطعام والقهوة والماء والفواكه والأجواء التي نوفرها، آه، ونظرت إليها في إطار السعر الذي نعرض لوجدت، آه، الكلفة الحقيقية للمتر المربع أكثر من مُنافسة بالمقارنة».

وعندئذ قال الزبون: «لسوف أنظر في هذه الشروط، وأقدم لك ردّي بعد

الدراسة». وقد أجرى الرجل حساباته، وعاد للاتصال بها ليخبرها بموافقته على الشروط، وقام بتوقيع العقد. وباتت تلك المرأة تعتمد، منذ ذلك الحين، هذه الصيغة، ولو في عقلها، مع أي شخص يقول لها:

«أنت حمقاء لا مثيل لها!».

وتجيب: «نعم، و... دعنا نناقش (لا مثيل لها).



خلاصة

المقصود بالبداية بكلمة «نعم!» الإشارة بأن القول قد فهم. وأنت تكون بذلك قد بدأت بإشاعة جو من التفهم لموقف محدثك. وليس معنى ذلك أنك توافق الشخص الآخر في ما قاله. وإنما حسبك أن تستخدم كلمة: «نعم!» الإيجابية لتعني سماعك رأي الشخص الآخر وإقرارك بحقه في إبداء رأيه. أما الكلمة التالية فتعكس الالتزام بإضافة رأي آخر. فقولك «و» يلزمك بأمر هو «إضافة» أكثر منه «بديلاً» عما قيل.

وإني لأشير عليك مخلصاً بأن تعيد النظر في أسلوبك في استخدام اللغة. فحسبك حين يحدثك أحدهم في أمر لك فيه رأي مخالف أن تأخذ نفسك، فسحة من الوقت، ثم ترد بـ: «نعم، و...» معبراً عن الالتزام باتباع المساحة الفارغة بقول. والحق أنني ما قصدت هو قول - مجرد قول، ولم أقل «قولاً» بليغاً، أو مقالة سامية، أو حتى حسنة، أو حكمة، بل مجرد قول. إن الحكمة والخير والحق أحوال قد تتجلى بالإحساس بجهدك في إشاعة جو من الإيجابية في مؤسستك ومن حولها. وإنه لمن الأهمية بمكان أن يكون ذلك حين تجد نفسك مخالفاً محدثك الرأي أو غير راضٍ عن الظروف أو إذا كانت الآراء المعروضة جديدة طارئة أو مختلفة عما ألفت.

تصوّر أي حال ستكون عليه الحياة إن كنت واثقاً في كل مناسبة تتحدث

فيها من أنك ستجد محدثك يولي انتباهه لما تقول ثم التأكيد بأن ثمة ما تضيفه إلى ما سبق قوله . إنك بذلك ترى جواً من الإصغاء يحيط بك ومحدثك - وإذا بك تشيع في نفسك ومحدثك شعوراً بالتعاون الأكيد .

إن شكل ونكهة الارتجال في أثناء العمل سوف يؤديا بك إلى ابتكار نظراتك الخاصة في الارتجالية . وتلك فلسفة كاملة ونهج في الحياة . إن نهج الارتجالية في الحياة حافل بالعاطفة والهوى ، مشحون بمفاهيم الحواس . وكذلك هي طرق الإبداع حافلة بمدرجات حسية . وعليك أنت أن تستكشف عواطفك وحواسك ، وتتولى تطويرها قدر ما تستطيع . ولك أن تتوصل بطريق من الارتجال في بلوغ هذا الهدف .

ولسوف تفيد ، من موقع المسؤولية وإدارة جلسات الارتجال ، أن تكون ماثلاً في لحظة الحاضر مستغرقاً فيها بكل حواسك ، فتستقصي وتكتشف عمليات ما كنت لتعي وجودها من قبل ، ثم تمضي في العمل بلطف ويسر .

ولسوف تسعى عندئذ لامتلاك التوازن واكتساب المهارات في الإصغاء ، وتحفز من حولك على التعبير عن مكنوناتهم ؛ على الضحك ، والاستمتاع بالفوارق بين الناس ، ولسوف يكون لك أن تكتسب الفهم العميق للعيش في لحظة الحاضر وروحه .

ولك ، وقد تمكنت من هذا الفن العظيم ، أن تشرع باستخدام أسس الارتجال لتزيد من صلاتك بالناس في حياتك ، وفي مؤسستك .