

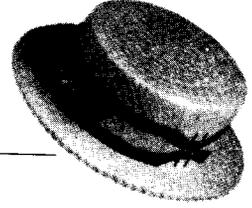
القسم الثاني



أسس الارتجالية
Improv Fundamentals

obeykandi.com

الفصل الخامس



صلوات أعظم بالآخرين

إن ازدياد الصلات بينك وبين الناس ناتج أولي لسلوك نهج الارتجالية - بالانهماك في تفصي فوائد أساليبها ونظرياتها، مبادئها وأفكارها، إلماعاتها وتدريباتها، ألعابها وأدواتها. ولسوف تجد في الظروف التي تنشأ مع تطوير الأعمال أن منهجية الارتجال تفعل فعلها الناجع في عقد صلوات خفية وراسخة. ولقد وضعت قصيدة من وحي السنوات الطوال التي أمضيتها في تدريس الارتجال، بعنوان «بديهياتي في الارتجال»، وهي مسلمات إن أخذت بها وجدت فيها كل الفائدة، إن في عملك في الإدارة أم في التوجيه والتدريب، محاضراً أم مديراً. بل وقد تغدو هذه الخواطر حيوية لمؤسستك ولك شخصياً وللناس من حولك.

دع الكلمات وأنت تقرأ بديهياتي في الارتجال ترسم لك الصور كما تتراءى لفكرك. وهذه الأفكار معروضة في قالب شعري، لأنه من الأيسر للقارئ التعرف إلى الأفكار وهي موضوعة في هذا الشكل، آملاً أن يرجع إليها

بين الحين والحين ليطالع هذه البديهيات ، مستمتعاً بالعبارات متمعناً في الأفكار ليفيد منها كلما عرض له حال استدعى منه التأمل والنظر .

بديهياتي في الارتجال My ImprovAxioms

جاهد لتكون



اسعَ لأن تكون بكل كيائك
في هذه اللحظة الراهنة النادرة .
اسعَ لتبقى هنا في هذا المكان ، في هذه اللحظة
حاول أن تكون أميناً
صادقاً مع نفسك ،
أميناً ، صادقاً
مع الآخرين
هل سمعت من قبل
أو قلت رأياً ،
أو قرأت أو لاحظت
فكرة ، أو نظرت في خاطرة ؟
إن خبرت مثل هذه الحالات فلا تتوسل بها
الآن .

احرص على أن تبقى نقية نضرة
كلماتك وخواطرك ،
على الدرب العالي ،
الدرب الصعب ،
الدرب الأمتع . . .

قُلِ الكلمات السحرية
كلما استطعت .
«نعم»، و«نعم»،
«و» «نعم، و...»
لا تُنكر، لا تستنكر
أمرأ يدعى عقبة
آت جديداً في كل لحظة جديدة
لا تفكر، بداية. تصرف أولاً.
استجب وتجاوب قبل أن تفعل!
لا تتصرف وكأنما
لم تسمع، لم ترَ
مع أنك ربما كنت لم تسمع ولم ترَ.
لا تتصرف وكأنك مضطرب الفكر،
وإن تكن كذلك فعلاً.
ذلك أمر ممكن
في المباريات والتمثيل
ومع ذلك انظر
كيف يطبق
في الحياة والواقع أيضاً.
اصغ. اصغ. اصغ.
اصغ. اصغ. اصغ.
اصغ. اصغ.
إن سلكت مسلك الرعونة
وقد تجد جهدك قد قضى.
إن بالغت في الحذر

فقد يضيع .
ابذل أكثر مما تأخذ
وأنت تنشُد التوازن
تنفّس
تمطّ، مدّد جسمك،
عقلك، صوتك، روحك
توقّف عن الكتابة داخل رأسك
أقم علاقات مع الآخرين .
لا تحاول السخرية من الآخرين .
اسعّ إلى الضحك
والبهجة، والمتعة، والنور .
تجنّب الخفة والاستخفاف .
اعرف نفسك أولاً،
أين أنت وموقعك وعملك .
لغة جسمك تنبئك بما تريد
الإخبار عنه .
استخدمه بعناية .
حضورك ينبىء بالكثير
مما تقول .
فعبّر عن ذلك بحرية وانطلاق .
انشد النجوم .
إن قصرت، فقد تمسك بالقمر .



مجازفة
نهج
لعبة
أسلوب
طريق إلى الثقة
منهج
طريقة إيجابية .
فن مسرحي قديم
مزاج نفسي
نهج في التفكير
منطلق فكري
طريق في عدم التفكير
عملية
متعة
منهج علمي
جهد جماعي
شيء حي
طريقة في تحقيق الوجود
حدث راهن
مسألة توقيت
غير مخطط
عمل مشهد
عفوي
خارج عن السيطرة
ضحك كثير



مزحة
نكات
شرير
سلب
كتابات أخرى
تمثيل شخصيات
فكاهة تافهة
كتابة نصوص
أيسر السبل
دور في مسرحية فكاهية
مسرحية لبطل واحد
ما قيل من قبل
ما جرى وتم من قبل
ما سُمع من قبل
ما عَرَضَ للفكر من قبل.

ارتجاليات لك



العب .
مَثَل .
اصغ .
تلق .
آزر الآخرين .
رُجِّحَ بالمشاعر .
استرح ، مَتَّعْ نفسك .
تقبَّل ما يجري أمامك ومن حولك .
ثابر ، ردِّد ، حتى في هذه اللحظة
«نعم» و«نعم» و«نعم»
أضف شيئاً في كل تصرُّف أو قول .
قل ن ع ع م . ثابر على قول نعم - في داخلك وخارجك .
الارتجال
يجلِّي حينما يحاول كل
أن يشيع في كل شخص روح الرضا .
«المقاومة عبث» .
احترم وقدر كل الكلمات والأفكار .
اعمل على أن تكون في لحظة الحاضر .
كُن صادقاً أميناً في التعامل مع ما يجري الآن ،
سواء خضك أم الآخرين .
اضحك واضحك .
واضحك بعد .
احترم الآخرين ومن يدور حولك .
كُن حريصاً .
كُن مرحاً .
العب .

تواصل مع الناس

إن أهم عامل في القيادة الفذة يكمن في اتساع الصلات بالناس والمثابرة عليها. ذلك أن حسن القيادة عنصر رئيس في تطوير المؤسسة والتدريب. كذلك هو أيضاً عنصر رئيس في إدارة جلسات الارتجال الناجحة. فمتى خَبِرَتْ مؤسسة تغييراً في برامجها واتجاهاتها والمواد التي تتعامل بها، أو في بُناها أو موظفيها وإداريها، أو إجراءاتها، غدت مهمة الحفاظ على الصلات أو تأسيسها الثانية بين الأولويات. فإن كان بينك والعاملون الآخرون في المنظمة صلات ذات شأن وجدت أن لكل ما تأتي به فرصة أفضل للنجاح. فترى القابلية للتعلم تزداد، والمردود يغدو جلياً حين تكون الصلات غنية والجمع يقبلون على اطلاع بعضهم البعض بما يبلغهم ويزداد انخراط العاملين المنسجمين مع بعضهم في العمل. وإذا كانت الوشائج بين القوم واسعة قوية وجدت المشكلات تطفو بأسرع من المألوف بينما يأخذ الفكر في حل مصاعب العمل في لحظة ظهورها. وحين تكون صلات الناس في ذروتها ترى المقاومة تتضاءل، والحوار واضحاً وصريحاً، والجهود أكثر جدوى.

إذا كانت العلائق ضعيفة، أو مبتسرة، فقد تجد مشقة في التجديد أو التوجيه. أما إذا كان المشاركون الآخرون في العمل، لا يتمتعون بنزعة التواصل فيما بينهم، أو بينهم وبين قيادة المؤسسة، فإن العمل الذي سيناط بهم أو التعليم الذي سينالونه سيكون أصعب وأشق. فالطلاب الذين يدرسون في جماعات، ويتاح لهم التعرف إلى بعضهم البعض، ينالون درجات أفضل من الطلاب الذين وإن كانوا ينتظمون في جماعات إلا أنهم، كأفراد، لا يقيمون اتصالات فيما بينهم.

لا يقيم البشر اتصالات ذات شأن فيما بينهم على مستوى العقل وحسب.

فقد تستطيع الأفكار أن تجمع بيننا في ندوة، لكنها لوحدها لا تملك السلطة أو القوة لتجمعنا. فلا بدّ للأفكار من أن تستوعب وتحوّل إلى سلوك وإلاّ لما تحقّق التدريب. واجتماع الناس إلى بعضهم البعض يقتضي فعلاً وتفاعلاً وتكاملاً في المعلومات. ومشاعرنا حيال الأفكار التي نحملها هي التي تفتح الأبواب لاجتماعنا إلى بعضنا البعض.

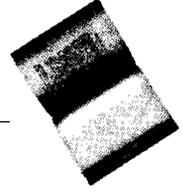
وعملية الارتجالية إنما تعمل على مستوى النشاط والتفاعل اللذين يجمعان البشر وعقولهم إلى بعضهم البعض قبل دخول ساحة الأفكار.

المعطيات مقابل التفاعل

إن أحد الأسباب، في ما يواجه الناس من صعوبة في الاتصال والحوار في ما بينهم، هو أن المعطيات تقدم في وقت أبكر من اللازم في الحوار. وآية ذلك أننا ننزع إلى فرض أفكارنا مرسومة بطريقة منهجية، أو مكتوبة على صفحات الذهن.

ومن اليسير علينا أن نتجاوز الواقع، وأن نحصر اهتمامنا بالهدف الذي وضعناه نصب أعيننا، أو على رؤانا، حتى يفقد المشارك في الجلسة أهميته. كذلك من اليسير أن يقع المرء في إسهام الفكرة وهي أن العمل، أو البرنامج الذي نعمل في نطاقه، أشد أهمية من البشر الذين يعملون فيه.

إن الأعمال والتجارة أو التعامل بمواد حقيقية تقتضي أن يمتلك المرء رؤى وبرنامجاً عملياً منهجياً، ولهذا المقام الأول من الاعتبار. المخططات هامة في الإنشاءات العمرانية، إلاّ أن البناء ذاته قد يصبح أمراً مزعجاً، ما لم تكن عملية البناء واضحة ميسرة.



ظللتُ أعمل طوال سنوات عديدة في المركز المدني، في ناحية مارين، بولاية كاليفورنيا؛ وآخر بناء بلدي قام بتصميمه المعماري فرانك لويد رايت Frank Lloyd Wright. وكان ذلك البناء آية من العمارة الجميلة، وقد أنشئ هذا البناء بعد وفاة المهندس، وقصد أن يقوم في الصحراء في جنوب غرب الولاية، فجاء موقعه على الساحل الشمالي من كاليفورنيا، وقام على تصميم البناء الداخلي قوم لم يبدوا عناية بعملية البناء، فجاء مضطرباً من الناحية الوظيفية حتى كان يتعذر على المحتاجين الاستفادة من العديد من الخدمات اللازمة. وكان حال العاملين في المبنى كحال رواده من الاضطراب والضيق بسبب ذلك الوضع.

الأخير، بين العناصر الأكثر أهمية

إن التالي مفهوم من مفاهيم الارتجالية ومبدأ أساسي في الخطابة والتواصل العام:

«المعلومات هي العنصر الأخير بين عناصر التواصل الأكثر أهمية».

إن هذا القول يثير في بعض الناس الفزع، والحنق في بعضهم الآخر، فتسمع بعضهم يقول وقد ثارت حفيظته: «كيف تقول مثل هذا في معلوماتي الثمينة»، أو: «قد أمضيت سنوات في تعلم هذه المعلومات، فكيف تجرؤ على مناقشتها؟».

إن هذا القول ليس بنقد، وإنما منطلق، مرجع وظيفي، فلنفترض أن معلوماتك صحيحة، جيدة، صادقة، وهامة جداً. إن عليك هنا أن تنقل المعلومات من عقلك وتصبها في عقول وحياة الآخرين، وإلا كانت فقيرة في جدواها.

قياس

خذ الكمبيوتر كأداة اتصال . مهما كانت معلوماتك جيدة فإذا لم يكن الكمبيوتر موصولاً فلن تستطيع الاستفادة من هذه الأداة الرائعة . أما إذا كان موصولاً ولكن دون كهرباء لتشغيله فهذا من سوء حظك . وأما إذا كانت الكهرباء موجودة لكن لوحة المفاتيح غير موصولة فلن يفيدك الكمبيوتر في شيء . والسؤال الآن هل سبق أن وضعت أناملك على مجموعة من المفاتيح على أي من الطرفين ، الأيمن أم الأيسر؟ إن لم يسبق لك أن خضت هذه التجربة فلعبة «الثرثرة» توفر لك المناسبة . فإذا انتقلت أناملك إلى اليمين فإن الكلمات التالية ستكون من قبيل التالي : eo;;; pp/ dp, ryjomh .

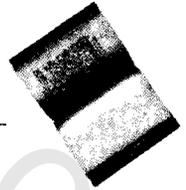


وإذا كانت المادة المدخلة حافلة بالأخطاء النحوية أو التعريفات المغلوطة فلن تتمكن من أن تقوم الخطأ والغلط إلا بعد جهد جهيد . وبعد فكيف يملك الآخرون فهم مدلولات كلماتك إن كان ترقينك يجعل المعنى الحقيقي لكلماتك مشوشاً؟

وإذا كانت المادة المدخلة حافلة بالأخطاء النحوية أو التعريفات المغلوطة فلن تتمكن من أن تقوم الخطأ والغلط إلا بعد جهد جهيد . وبعد فكيف يملك الآخرون فهم مدلولات كلماتك إن كان ترقينك يجعل المعنى الحقيقي لكلماتك مشوشاً؟

قصة

قال صديقي لطفلة ابنة الخمس سنوات ، وهما ينتظران أن تفرغ الأم من عمل كانت تقوم به : «ل سوف نذهب إلى المخزن حالما تنتهي الماما من عملها . فلنمض الآن ونلعب بالدمى في غرفتك» . نظرت الطفلة من طرف عينيها وقالت : «بابا، لماذا تختار دائماً الانشغال بأمر في أسوأ وقت؟ لِمَ لا تقوم بعمل أي شيء في الوقت الحسن؟» .



إنه من الأهمية بمكان أن تستوعب القاعدة التالية كلما كانت أهمية المقالة بالغة:

«المعلومات، أو المعطيات، هي آخر عنصر بين العناصر الأكثر أهمية في أي تواصل».

الروابط تصنع

إن الصلات هي شكل من الرابطة التي تنطوي على سحرها الخاص. فنحن نتحدث عن شيء ذي «صدي» في أنفسنا، يطلق ذبذبات عند موجة معينة. وهذا ما يطلق عليه في الموسيقى «هارموني»، التناغم. وأقرب كلمة في تعبير عن المقصود قول الإسبان Simpatico، وبمعنى «لطيف» أو «ممتع»، وإن كان مؤدى العبارة أكثر من ذلك. وفي الفرنسية تطالعنا عبارة Je ne sais quoi، وترجمتها الحرفية «لست أدري ماذا». وتعبيرات الوجه والحركات التي ترافق هذه الكلمات تفيد ما تنبئ به الكلمات ذاتها.

وهاك تجربة من أحد المختبرات، توضح ناحية في توثيق الروابط. ضع قطعتين من نسيج قلب حي قرب بعضهما في صحن بترى خاص، من النوع المستخدم في المختبرات. ولكن احرص على ألا يتصلا ببعضهما أو يربط بينهما أي مولد كهربائي. فإذا عرضت إحدى القطعتين من نسيج القلب لمحرض كهربائي يدفعه للنبض فسوف تجد القطعة الأخرى تنبض أيضاً إن كانت قريبة من الأول. وإذا كررت التجربة مع نسيج الدماغ أو مادة عظمية وجدت التجربة تقصر عن تحقيق مثل تلك الاستجابة.

هناك دراسات تشير إلى أن ثمة صلة بين علاقة الأم وطفلها تتناسب وقرب القلبين في الرحم وفي أثناء الرضاعة. كذلك من شأن العناق الحميمي بين شخصين، أن يحدث خفقاناً في جنبيهما معاً، دون اعتبار للعلاقة بين الطرفين.

وإذا ما وجدت علاقة وشيجة بين شخصين فليس ضرورياً أن يكونا في ذات الغرفة أو حتى في ذات المدينة ليشعرا بالاتصال ببعضهما. والواقع أنه قد قيل إن ما يجمع بين طرفين هو «رابطة» أكثر منها «صلة» أو «وشيجة»⁽⁸⁾.

إن إدراك الصلات على مستوى القلوب يجعل المقدمات لظهور قيادة جديدة، ومادة وبرامج ومنظومات جديدة أشد يسراً. كذلك فإن إنشاء صلة على مستوى القلب ييسر خلق الدافع في الإنسان. والحق أن الصلات على مستوى القلب تجعل كل أمر يسيراً.

إن مبادئ الارتجالية الأربعة ضرورية للصلة بالقلب. وتذكر أن هذه المبادئ تعني الجهد ليكون المرء حاضراً في اللحظة الراهنة، أن يكون صادقاً أميناً مع نفسه، مع شخص آخر، وأن يقف بلا طلاء أو خفاء أمام الغير.

ومن بين أفضل الطرق للتواصل رواية قصص من صميم حياتك وتجاربك. وعليك، كي تجد أفضل القصص، أن تبحث صادقاً في حياتك وتتأمل في ما وجدت، ثم تعمد إلى تدوينه. ابحث بصورة خاصة عن الغريب، والفريد والحماقات، أو ربما ما كنت قد تعرضت له من تجارب خرقاء في شبابك. فالقصص الأهم ليست مجرد تلك التي تبرز فيها، وإنما هي ما تخبر عنك.

والارتجال فضلاً عن أنه يسير بنا إلى الاندهاش والمسرة يجعلنا في مواجهة الخوف والفشل والسخافة والهرج واللامنطق والارتباك. فالقصص التي تظهرك في صورة الإنسان وتعرض أنك أنت أيضاً قد عرفت مواقف الهرج والضياع والارتباك والخطأ الصريح قصص مؤثرة على نحو بالغ. ولسوف تجد الفصل السادس عشر، من هذا الكتاب، يعرض فن رواية القصص كما في الارتجالية بتوسع وإفاضة.

Joseph Chilton Pierce, The Magical. Child Matures, New York: Bantam Books, 1985.

التواصلات تتطلب منا تبديل السرعة

كنت أقوم ذات يوم من أيام الشباب برحلة في أرجاء كاليفورنيا متوسلاً بأريحية أصحاب السيارات في التنقل مجاناً. وكان أن حملني سائق شاحنة ضخمة ذات ثماني عشرة عجلة، بعد أن تخلى عن مقطوره، أي الجزء المعلق بالشاحنة، وهو عائد إلى نقطة انطلاقه الأصلية.

ركبت السيارة الشاحنة، فإذا بالسائق يقول لي: «اثبت أيها الفتى، فهذه العربة بلا كوابح». ومضى الرجل بعربته بسرعة أربعين ميلاً في الساعة، ماراً، وهو على هذه الحال، بست أو سبع بلدات صغيرة، متجاوزاً عدداً كبيراً من علامات الطرق، وأضواء شارات الوقوف، ولا يستخدم في ذلك، طوال الوقت، إلا معدّل السرعة، إلى الأعلى وإلى الأسفل، دون أن يمس المكابح إطلاقاً.

والتواصل مع الناس في المؤسسات يتيسر بالتسريع والإبطاء المناسبين للحال. كذلك الإقلاع والتوقف الناجحين. في الارتجال يقتضي الانتقال السلس بين أوضاع متغيرة. وإذن فأن نطرح هنا فكرة السرعة يعني أن نخرج من الزمن الحاضر. عليك بسرعة الحركة، إنما ليس بعجلة. وعليك بالتأني، ولكن ليس بالتباطؤ. وهذا يصدق أيضاً حين تعمل مع الناس مهما تكن وظيفتهم، وسواء كنت تعمل مع شخص واحد أم مع جماعة.

والمهارات التي تحقق لك الوشائج القوية وتقيم عليها مع شركائك تشمل في ما تشمل يسر الإقلاع والسرعة والتأني في العمل ونقاء الضمير، وحسن الإصغاء ورهافة الإحساس والمشاعر، وسرعة التعلم والقرار، والعقلانية في التخطيط، واليسر في الإبطاء والإقلاع، والسرعة في نقل السرعة والاستجابات المكتسبة بالتدريب. تَلْكُم هي المهارات المستخدمة في التحكم بتغيرات السرعة، وهي راسخة في فن الارتجال.

السرعة

السرعة عرض جلي في الطبيعة. للضوء مثلاً سرعة ثابتة (في معظم الأحوال). كذلك للصوت سرعة محسوبة، حسب الوسط الذي يتم فيه. وللجسم حين يسقط بسرعة تتناسب والجسم الأكبر الذي يسير نحوه وينجذب إليه. وللمقذوف (كالرصاصة والصاروخ) معدل سرعة محسوبة في المسير والإبطاء حسب الجاذبية وقوانين علم حركة الهواء والغاز (ولكن تذكر أنه وفق قوانين هذا العلم لا تستطيع النحلة الزنانة الطيران).

والتسارع بفضل الخصائص البيولوجية موضوع واضح. فالسرعة القصوى لدى معظم الكائنات الحية قد جرى قياسها أو حسابها. وهي عند الإنسان حالياً 27,89 ميلاً في الساعة، وعند الفهد 70 ميلاً، والأسد 50 ميلاً، والضبع 40، والقط المنزلي 30، وأفعى المامبا الإفريقية السوداء 20، والدجاجة 9 أميال والحلزون 0,03 من الميل في الساعة⁽⁹⁾. ومرد التباطؤ عادة التعب أو نفاد الطاقة - أو زوال السبب - كالعثور على الطعام المطلوب، أو النجاة من الخطر.

إن الإسراع أو الإبطاء مسألة بديهية هي الكائنات الحية؛ وآية ذلك أننا نسرع أو نبطئ حسب الطاقة المتوفرة لنا، مثل مفتاح المصباح الكهربائي الموجه حين يشيع ضوءاً أو يجعل الضوء يخبو. وفي الآليات علينا أن نتعلم التعامل مع مبدل السرعة. أما التفاعل والتواصل بين البشر فيجريان بسرعة الخاطر، بسرعة ديناميات البشر. ويذهب البعض إلى أن معدلات السرعة هذه قد تتجاوز سرعة الضوء. وإذن فعلينا أن نعنى بسرعاتنا.

9

The World Almanac and Book of Facts, 1998 Edition, New York:
World Almanac Books, K- III Reference Corporation.

التسارع

يتسارع العمل في الارتجال بطرق مختلفة. فقد «تستوعب» حلقة الدارسين، في أثناء لعبة معينة، موضوعها، ويأخذون بصورة تلقائية تغيير مستويات البحث والفهم والتنفيذ والتفاعل في ما بينهم. فقد تختفي فجأة من اللعبة موضوعات كانت تعرقل التنظيم. ويرغب القوم في العمل في مجالات أوسع تسمح بمزيد من التفاعل والشفافية. وقد تتجلى الاستجابة في ازدياد ارتياح المشاركين للعمل في بيئات أصغر، حيث تلعب القضايا المتصلة بالحميمية دوراً أشد حساسية مما هو الحال في البنى الأوسع والأضخم. وقد تبدو المجازفات أحياناً أيسر، وقد تأخذ الأفكار عندئذ تدافع في رؤوس المشاركين. كذلك قد تنشأ حوارات بين هؤلاء، فيتعاونون في حل المعضلات التي تعترض اللعبة، ويقومون بعصف أدمغتهم بحثاً عن الحل المنشود. وقد يخبر هؤلاء، بَعْدُ، فجأة شعوراً غير متوقع بالارتياح والطمأنينة، كما قد يتصاعد مستوى الحيوية في المؤسسة، وتنتفح في أثناء الحوار قنوات من الاتصال، ويبلغ المشاركون مستويات جديدة غير متوقعة من الارتياح في العمل في ما بين بعضهم البعض.

تغيير السرعة

ولهو سؤال واقعي: «هل ترغب حقاً في زيادة السرعة؟» إذا كنت تنزل منحدرًا على درب زلق مع حمل ثقيل غالي الثمن، فقد لا ترغب في الإسراع بأكثر مما أنت فيه من السرعة. بل وقد يكون من الضروري لسلامة البضاعة أن تخفف من سرعتك.

وسواء كنت تسرع أو تبطيء في حركتك، من الضروري عادة، أن تبدل من سرعتك وأنت في طريقك، وقد نجد أنفسنا نتوقف عن السير حين نبدل من سرعتنا. فقد نحطم جهاز نقل الحركة، أو محرّك السيارة، حين نزيد من

سرعتها بأكثر مما تطيق . ولربما أصبنا بعض الناس بضرر أو أرهقنا أنفسنا ودفعنا بالمشاركين معنا إلى حد الإرهاق ، أو لعلنا أخذنا نفقد كفاءتنا باطراد ، كما هو الأمر في حالة قيادة السيارة ، فنقصر عن الإفادة من وسيلتنا كما ينبغي الإفادة .

إن علينا حين نبدل السرعة أن نقرر أولاً ما إذا كنا نريد الإبطاء أو الإسراع . وقد يتطلب الأمر منا أحياناً أن نبطئ أولاً لنتمكن من تسريع وتيرة السير ، فننقل مقود السرعة إلى الأسفل ثم إلى الأعلى .

غَيَّرِ السرعة مع الناس أيضاً

عند تغيير السرعة مع جماعة من الناس ، فإن السرعة الأولى تكون التعريف بالفكرة أو البدء باللعب . والسرعة الثانية تكون حينما تقوم بإضافة التفاصيل إلى الفكرة أو التعرف على النتائج المتحققة من تفاعل المشاركين في اللعبة . وأما السرعة الثالثة فهي بانهماك المشاركين في اللعب والتفاعل في ما بينهم . فإذا طُلب إليهم الدخول في لعبة من مستوى أعلى ، أو تنطوي على موضوعات أشد مساساً بالواقع ، أو تنطوي على مخاطر ومجازفات انتقل الأمر إلى السرعة الرابعة . وتكون السرعة الخامسة بتسليم المشاركين زمام الأمر والتكيف مع تطورات اللعبة .

حياد

إنه لمن المستحسن في العمل في إطار الجماعة أن تلتزم الحياد عند الانتقال من سرعة إلى أخرى . ذلك أنه من الصعوبة بمكان الانتقال من السرعة التي نحن فيها . كذلك ليس الانتقال إلى حالة الحياد بين حالين بالضرورة بالأمر اليسير . ومثل هذا يقال في البشر ، إذ إن من شأن هذا الانتقال أن يكلف المرء أعباء ، بدنية وذهنية أو اجتماعية وروحية . فكل خطوة تنطوي على مستويات مرگبة من الفكر والعمل والعاطفة والتواصل لا بد منها لاكتمال المرحلة الجديدة

من السرعة. فعلينا بادئ ذي بدء أن نصغي ثم ننظر في الماضي وما تم، ثم ندرس الهدف الذي نسعى إليه، ونقوم بعدئذ بالمشاركة، بالعمل كفرد، ثم كواحد ضمن الجماعة.

وإنه لأمر حسن عند العمل مع جماعة من الناس القيادة بالممارسة. فعليك أن تتخذ قرارك، عندما تتبين في نفسك الرغبة بالانتقال من سرعة إلى أخرى، فإما أن تسرع الخطوات أو تبطيء، إما أن تنقل ذراع الحركة إلى الأعلى أو الأسفل. ثم عليك، بعدُ، أن تأتي بفعل ينقلك من حال العطالة، والحياد، التي أنت فيها إلى الحال الأخرى المنشودة.

ولا بُدَّ لك أيضاً من أن تكون عطوفاً على نفسك وجمهورك. ولقد وجدنا بعض القادة والمدرسين يضيقون بأنفسهم وينزعجون حين يضطرون للانتقال فجأة من سرعة إلى أخرى. كذلك رأينا بعض أهل المراتب في الإدارة يبرمون بالعاملين لمجرد أن الظروف باتت تفرض عليهم تبديل السرعة فجأة. ولكن الضيق والبرم ليسا من الحياد، والعطالة، في شيء. لذا كان عليك أن تركز كلياً على النأي عن الحنق والغضب، والضيق والبرم.

إن لك أن تحذّر المشاركين في الجلسة من أنك مقدم على تغيير مجرياتها. ولعلك تسألهم عندئذ الانتقال وإياك إلى حالة العطالة، والحياد. ولعلك تتيح لهم الوقت اللازم للانتقال إلى هذه الحالة، وتيسر لهم ذلك بالأسلوب الذي تتحرك به ونهجك في التصرف. وعليك أن تجعل عندئذ توضعات جسمك وحركاتك ووضع رأسك، وحركات فمك وفكك، ثم تعابير وجهك ومجمل كيائك، تعبر كلها عن حالة الحياد وتوحي به للآخرين.

إن الحياد، والعطالة، يعني أنك لا تزيد في شحن النظام القائم بالطاقة، ولا تنقصها منه. فالسيارة حين تسير على أرض مستوية، أو تصعد أرضاً مرتفعة، وتكون في حالة عطالة تبطيء سيرها تلقائياً. والسيارة التي تسير في حالة الحياد، وعطالة السرعة، على أرض منحدرية تسرع دون دفع من الطاقة.

وهذا شأن الحضور وهم في حالة الحياد. وأنت، كفرد، قد تفعل الشيء ذاته .

ويحاول المدربون في جلسات الارتجال الأخذ بالحياد وإشاعته في الآخرين بشرح الظروف، أو بتحليل الأوضاع، أو بتغيير بنية الجلسة. وتلك أمور هي طاقة مضافة، وهي تغير من طبيعة مستوى الطريق، أو كمية الوقود. ولكنها لا تحملنا إلى حالة الحياد.

وهناك البعض الذين يحاولون دخول حالة الحياد بتهدئة الحضور وإشاعة الطمأنينة فيهم. وهذا أمر قد يعني استهلاك المزيد من الطاقة. وقد يعتمد المدربون أحياناً إلى الانتقال إلى حالة الحياد بطرح الأسئلة أو عرض مشكلات جديدة. وهذه تؤدي كلها إلى استهلاك المزيد من الطاقة. ولبيلغ المرء حالة الحياد لا بد له من أن يغوص في أعماق نفسه حتى يبلغ نقطة لا يضيف معها شيئاً من الطاقة ولا يأخذ منها.

كثيراً ما يعتمد الناس إلى إنزال أقدامهم على المكابح حين يرغبون في تغيير السرعة. وهذا ليس حياًداً، إنه استبعاد للطاقة من الجهاز.

إذا كنت تفتقر للشعور بالهدوء والطمأنينة، والرضا وراحة النفس والسعادة، فأنت على الأرجح لست في حالة الحياد. كذلك لن تكون على الأرجح في حالة من الحياد إن كنت لا تشعر بالحياد في أعماقك. ولست كذلك على الأرجح إن كنت تشعر بنفسك تسرع السير على طريق صاعدة أو تبطيء في النزول.

إذا كان ينتابك شعور بفقدان السيطرة، فقد لا يكون حالك هكذا. فإن صادفك هذا الإحساس وأنت تبدل من سرعتك فالأرجح أنك لست في حالة الحياد. كذلك الأرجح أنك في غير تلك الحال من الحياد حين لا ترى نفسك قادراً على تسليم أمرك في تلك اللحظة للقدرة الخارقة.

فإن لم تكن في حالة من الحياد لن يكون حال روادك بأحسن، وبالتالي

فلسوف تعجز عن تبديل السرعة وإيقاع الجلسة. فإذا كان تبديل السرعة مشكلة، فمن المؤكد أنك ستواجه قصوراً في الكفاءة والحفاظ على التواصل بين جماعتك.

الطريق السريع

في فيلم «حروب النجوم» Star Wars نرى سفينة الفضاء «صقر الألفية» Millennium Falcom تقفز في «فضاء وسيع» على شاشة حافلة بخطوط مترامية، مما يعني أن السفينة قد دخلت بعداً جديداً وقطعت مسافات هائلة في لحظة.

ومثل هذا يصادف الإنسان في ما هو قفزة معرفية. ويخبرنا المتدينون عن نقلة تعرف عندهم بـ «الكشف»، وهو ظهور أو إدراك الحقيقة فجأة دون مقدمات. ومثل هذه الوقائع شديدة الشبه بما قد يصادف المرء في الارتجالية حيث يخبر انتقالاً مفاجئاً يحمله إلى مستويات من المعرفة لا سابق له بها.

وإذا تجاوزنا واقعة الإقلاع، أو مجرد المؤسسة، أو جلسة تدريب، وجدنا أن الواقعة هذه ذاتها ممكنة الوقوع؛ وهي في تعريفي «الولوج إلى الطريق السريع».

ولو شئت وصف الحال لقلت إن الجمع كان يحسن التلقي، أو المؤسسة تجريبي بيسر، والأجواء مرح مفيد، والمشاركين يتابعون التوجيهات على أحسن ما يرام بأقل جهد، وغدت لحظات التألق من طبيعة الحال، وقد أخذ الخجلون من المشاركين يغادرون شراقتهم، وبات أصحاب المراس الصعب الأقوياء منهم يستريحون للمشاركة مع الآخرين، وفجأة يشع بريق، ضوء في الأعماق، بسرعة البرق.

ونجد المشاركين في الندوة في هدوء واسترخاء بينما يشحنون في الوقت ذاته بمشاعر جديدة وفهم جديد، وإذا بالجماعة تتقبل ما يقترح عليهم،

وأفرادها يمسون بزمام الأمور، والنشاط ينتقل إلى مستويات لم تكن في الحساب عند التخطيط. وهكذا أخذت المفاجآت تعم الجلسات.

إن لهذه الأحداث عادة عنصراً مشتركاً بينها. ويتجلى ذلك العنصر بالهدوء الذي يشيع في قيادة الهيئة التنفيذية والثقة والعمل في اللحظة الحاضرة على وجه التمام. وهنا يركز الأعوان على التعاون مع العاملين معهم ويستمتعون بالعمل مع هؤلاء. كذلك نجد الإحساس بالأمن والاطمئنان شائعاً بين الأطراف، ونلمس شعوراً بجدية الهدف مشفوعاً بنزوع إلى الدعابة والمتعة. وهنا تبلغ المشاركة نسبة التمام، مئة بالمئة. والقوم إما منهمكون في ما يقومون به أو يراقبون ما يجري بكل انتباه، والطاقة تنمو بقدرتها دون تدخل. وإذن فقد حَلَّتْ حالة «الارتجال» على هذا اللقاء.

إن بلوغ الطريق السريع الارتجالي مرام، ولكن لا يمكن أن يكون غاية، ويبدو أنه نتيجة خلق كتلة هامة من عناصر الارتجالية تعمل عليها مجموعة من المشاركين يؤدون عملهم بكتلة هامة من المشاعر يقوم على رأسهم خبير بالارتجالية يحرضهم على التفوق.

قد قيل إن هناك أموراً يصعب بلوغها أو المثابرة عليها إن سعى إليها المرء لذاتها، ومنها الشهرة والثراء. ويمكن إضافة «الطريق السريع» إلى هذه القائمة. لكننا نأمل بأن نبلغ هذا الطريق، وإن كان يبدو أن السعي المباشر إليه يجعله بعيداً عن متناولنا.

العلاقات بين الناس

إن السرعة التي تتحرك بها جماعتكم تنطوي على مجموعة متنوعة من المعايير. فالحركة السريعة اليسيرة تشير إلى أن الصلات بين الأطراف المشاركة قوية متصاعدة. أما الاستجابة النزقة أو البطيئة فتنبئنا بأن الصلة متهافنة وتنهار. فنلاحظ الناس الذين تعمل وإياهم بعناية، واعرّف ما سرعتهم في إثارة

حماسك؟ وما سرعتهم في تلقّي المعلومات؟ وما سرعتهم إلى الشكوى؟ وما سرعتهم ويسرهم في المشاركة في النشاطات؟ وسرعتهم في التحرك بديناً حين ينتقلون إلى أوضاع أو مواقع جديدة؟ كم هم سريعون في استيعاب التعليمات؟ تلك أمور عليك أن تعرفها لرصد الصلات بين الناس . وأضف إلى ذلك ما تلاحظ من المؤشرات وأنت تتابع الرصد .

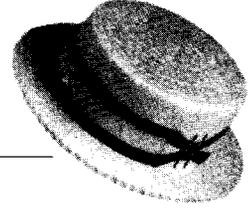
إن عقد صلوات أوسع بالناس ليس قضية مادية وحسب . فيذهب جوزيف تشيلتون بيرس إلى أنه إذا لم يكن الحضور المادي، والبدني ضرورياً لاستمرار صلة، فإن العلاقة تغدو «وشيجة»، أي: قوية، مرنة، سليمة، شافية . وفي هذه الحالة يمكن حل المصاعب، بل وقد تقوّم نفسها تلقائياً . وعندما يكون الحضور ضرورياً لتحقيق الصلة تغدو الصلة علاقة انجذاب وربما كانت محفوفة بالصعاب وفيها من الشوائب ما فيها . والحق أن الحضور قد يكون إما بديناً أو عاطفياً .

إن بديهيات الارتجال عندي، تؤيد توثيق العُرى بين الناس . فالعلاقات الوشيحة تأتي بأقوى الصلات وإدراك الوضع النسبي للمعلومات أو المعطيات في عملية تواصلنا يساعدنا في استمرار صلاتنا بالناس بدلاً من الأفكار وحدها .

ولسوف يساعدنا استمرارنا بوعي سرعة التحولات التي تصيب الأحداث والمؤسسات في استمرار اللحمة بين الناس وتطويرها وتنميتها . فلبناء الوشائج واستمرارها، وبالتالي عقد صلوات أوسع، علينا أن نقوم بأمر حقيقية على المستويات البدنية والاجتماعية والروحية والعاطفية معاً .

ولسوف تصادف، حين تتعامل مع عناصر مادية بدنية، واجتماعية، وعاطفية، مباشرة أنماطاً من السلوك: وبعض هذه الأنماط حسن، إلا أنها قد لا تكون كذلك . وعلينا أن نتعلم مهاجمة هذه الأنماط بفعالية ليتمكن لنا أن نحدث التغيير المنشود .

الفصل السادس



أنماط وتغييرات

إن في الأنماط فائدة وهي ضرورية لإنجاز بعض الأمور، وهي أنفع ما تكون عندما يمكن تكرار البيئة التي وضعت فيها أو إذا لم يطرأ على هذه البيئة تغيير ذو شأن. ومن فوائد الأنماط أنها تعينك على الاستفادة من خبراتك السابقة. ولكن الأنماط تنطوي أيضاً على خطر، لأنها قد تؤدي إلى خنق الإبداع في نفسك، أو تحول دون توثيق العلاقات بين طرف وآخر، كما أن من شأنها أن تعزز الهوى والاستهواء في النفس.

إنك تحتاج عند التعامل مع الناس وأنماطهم السلوكية إلى علامات معيارية وسوى ذلك من أدوات القياس. ولا بد من الملاحظة وهي أن القياس أصعب عند التعامل مع الإنسان منه عند التعامل والنواحي الجامدة من الحياة، والقياس والحساب في التجارة وتحديد أفضل أساليب العمل وقياسها، معايرها ونتائجها أمور على أهمية بالغة. ولك أن تفيد من ملاحظة الناس وهم في أوضاع الارتجال، إذ تتيح لك قدرأ من عمق النظرة في أنماط التواصل والتفاعل

القائمة في المحيط . ثم إنه يمكن التوسل بالارتجالية في قياس أداء الناس ، وبالتالي امتلاك أفضل أساليب العمل ، وأهمية ذلك لا جدال فيها .

إن البحوث التي تتناول النوعية والجودة أساليب معترف بها وناجعة في كشف حقائق الأمور والتثبت من الواقع . والارتجالية هي نظام لقياس النوعية والجودة من هذا القبيل ، ويمكن الإفادة منه في رصد استجابة الناس للمستويات المتزايدة ببطء في التوجيه ، والحرية والمسؤولية ، والإبداع والضغط والتشوش . والارتجالية توفر لنا أداة ممتازة لقياس قدرة الناس على التغير وكسر الأنماط المألوفة ، والنمو والعمل معاً في أوضاع وأجواء جديدة . وهي أداة جيدة لقياس مهارات الإصغاء والتواصل . فبعد أن يتم جمع هذه المعلومات يكون بالمستطاع التصدي للأنماط السلبية المألوفة عندنا ثم القيام بالتغييرات الإيجابية الحاسمة .

إن كل نمط تقريباً قد يتحول إلى مشكلة ، إن تمسكنا به أو وجدنا أنفسنا لا نستطيع التخلي عنه . وإذا تمسكنا ، كقادة ، بالأنماط القديمة التي ألفناها فإن المشاركين في جلساتنا سيحذون حذونا ، بطبيعة الحال .

إننا نعلم أنه من المستحيل إضافة شيء إلى كأس ممتلئة . وقياساً على ذلك من الصعب العسير إحداث تغيير في مؤسسة أو جماعة من الناس أو تقديم معلومات جديدة لهم حين يكون صاحبها أو متلقيها متمسكاً بنمط قديم من المعرفة . فإطلاق العنان للفكر والنفوس والقبول بالجديد قد يكون أمراً عسيراً أحياناً . وبالقياس ذاته ليس تغيير المألوف وتقبل الجديد ، بالضرورة من طبيعة الأمور .

وآية ذلك أن جسم الإنسان وعقله إنما وجدا للحفاظ على أشياء والإمساك بها بقوة . فمن طبيعة بنية الجسم أنها تنكفئ على نفسها ؛ كذلك لأصابعنا القدرة على التقاط الأشياء والإمساك بها حتى تتجمد هذه الأصابع في موضعها ، ولا تفلت دون شعور بالألم . كذلك لأجسامنا وعقولنا القدرة على اتخاذ أوضاع مضنية ، حتى ليصعب علينا بعد وقت أن نتحرك أو نقف على أقدامنا . ثم إن أنسجتنا العضلية وأنسجة الربط في أجسامنا مصممة لالتقاط الأشياء والإمساك بها

بقوة. ولذلك وجدنا أن مهاجمة الأنماط القديمة، والإتيان بالجديد هي مهارات تكتسب، واستخدام الارتجال عون لك في تنمية هذه المهارات.

نتصدى لأنماط معينة

في بعض الفنون الجميلة نستطيع أن نتلمس فكرة مواجهة أنماط التفكير والسلوك. إننا «نعرضها صريحة»، نبحث «عنها» نحن نرفض التحليل ونسمح بالكشف عن المشاعر. ولكن هناك قَدراً مذهباً من التمسك، حتى في الفنون، بالشكل والنمط والتقليد، والوظيفة.

إننا نطرق في الكتابة أبواب الشُّعر والقصة والرواية، والخيال العلمي والغريب، والاختراعات العلمية. ومع ذلك فإن علينا الالتزام بـ «الصحيح القويم» في الكتابة، والاستثناء في هذا نادر وعارض، كما هو عند مارك توين الذي كان يكتب كما ينطق عامة العامة.

إن قواعد النحو والصرف والتنقيص موضوعة بدقة وعناية ومتطورة وفق صيغ متواضع عليها. والاستثناء في هذا هو الشاعر إ. إ. كمينز e. e. Cummings الذي ألفنا منه ابتداء اسمه بالحروف الصغيرة بدلاً من الكبيرة كما جرت العادة عند الشعوب الأنكلوساكسونية في كتابة الأسماء.

والقصص التي تروي عن الفنانين حافلة بحكايات أولئك الذين خرجوا عن القواعد والأعراف والتقاليد - وقضوا حياتهم إما جوعاً وإما منبوذين، جسداً (الرسام الفرنسي جوجان Gauguin)، أو منفيين عقلاً (الرسام الهولندي فان كوخ Van Gogh)، أو غرباء روحاً (الرسام الهولندي هرمونيوس بوش Bosch). ولقد سار بنا موسيقيينا العظام عبر طرق آسرة ساحرة، تتراوح بين الالتزام الدقيق بالقواعد الموسيقية - مثلاً: (بيتهوفن، موزارت، ليست) إلى المجددين الأفاذا - مثل: (تشارلي باركر، ديوك إيلينجتون، وجانجو راينهارت). وجدير بالملاحظة أن الموسيقى الغربية التي تحتوي على قَدْرٍ طَيِّبٍ من الارتجال هي أسيرة السُّلم الموسيقي الذي يتألف من اثني عشر مقاماً. ولكن العمل المعمق

بالارتجال كان له أثره في حقل الموسيقى أيضاً بفعل الألحان الدقيقة التي أتى بها هارتش وجون وجوناثان جلاسيير⁽¹⁰⁾.

ولقد كان الالتزام بالقواعد مهيمناً على الرقص عموماً، من الباليه إلى الرقص في النوادي الاجتماعية، ومن الرقص الشعبي إلى الرقص الشعبي العالمي، ومن الرقص الحضاري المعبر عن موضوعات وأفكار إلى السوينج الاستعراضي المعبر عن الحيوية والنشاط أو رقص أهل الريف. ومع أن لهذه الرقصات والموسيقى أشكالها المختلفة وابتكارات تحمل طابع أصحابها وأمزجتهم، فإنها جميعاً تخضع لأنماط محدّدة، هي الأساس الذي تقوم عليه. ومع ذلك، فقد واجهت هذه الأنماط تحديات مماثلة بأشكال الجاز والرقص الحديث المستلهم من الرائعين أمثال: إيزادورا دنكان ومرسيه كانينجهام وتويلا ثارب وميخائيل باريشنيكوف⁽¹¹⁾. ولقد عرفنا الرقص الارتجالي الخالص في أعمال سوزان جرير إيسيكس و«حركة الكورس» التي طلعت بها، ومع مسرح الرقص الارتجالي، ورقص الارتجال الاحتكاكي، والذي غدا حدثاً عالمياً.

10

تستطيع الأذن البشرية أن تميز في الواقع ألفاً وخمسمئة نغمة في الأوكتاف الواحد (8 درجات)، أما السلم الاثني عشري F,G,A, D,E flat, C,D flat, B,c flat, A,B flat (flat فمحدود وعشوائي).

لبحث المدى الخارق للفواصل في الأوكتاف الواحد وحقل الموسيقى الواسع ما بعد السلم الاثني عشري انظر: Genesis of Music by Harry Partch (New York: De Capo Press, 1974).

انظر أيضاً كتاب: Jonathan Glassier of Sonic Arts Gallery, Including The Interactive Program Called «The Improvatory: The Opposite of Conservatorey», The Interval: Journal of Music, Research and Development, Published Quarterly by The Interval Foundation, San Diego, California.

11

There is an excellent PBS videotape of the baryshnikov dance «Push Comes To Shove,» Choreographed by twyla tharp.

قد خبر القرن العشرون هجوماً دؤوباً على الأنماط التقليدية في فن التصوير. وظهرت حينذاك «العفوية»، وفن التمثيل، والنحت بالجليد، بالخردوات. ولقد أمتعنا جنون سلفادور دالي وابتكارات م. ج. إيشر في المنظور كما أربكتنا بجدتها في اتجاهات التعامل مع التصميمات وتحطيم الشكل المألوف.

ونرى، بَعْدُ، في حياتنا اليومية التخلي عن الشكل، وتحطيم النمو، يشيع في مدارسنا، في شوارعنا، وفي العديد من مؤسساتنا، بكسر القواعد وهجر المعايير المألوفة. فمع الفنان باسكوايت رفعت «الخربشات» المُسْتَلْهَمَة من الهلوسات إلى مستوى روائع الفن في المتاحف. ولكي نتصدى للنمطية ونتمكن من إحداث تغييرات حقيقية علينا أولاً أن نتعلم الاسترخاء والانسياب: ثم علينا بعدئذ أن نتدرب ونمارس هذا الفن.

درس في الاسترخاء

نشأت في منطقة لا تعرف الثلج وقلما تمطر فيها السماء. فإذا صادف أن هطل المطر غدت الطرقات زلقة موحلة، حتى ليخال المرء أنه يقود سيارته على الجليد؛ وكانت الانزلاقات على تلك الأرض تثير الفزع بين ركاب السيارات والسائقين، وترى الناس يمدون أيديهم ليمسكوا ببعضهم البعض، أو تجدهم يضربون الأرض بأقدامهم، أو قد طغى عليهم الانفعال أو يحاولون جاهدين استعادة روعهم، فيزيدهم ذلك اضطراباً وفزعاً، والسيارات تتدافع وتصطدم ببعضها البعض، وكلها شواهد لأولئك الذين لم يكونوا يعرفون تدبر الانزلاقات.

وفي ذات يوم اصطحبتني والدي ليعلمني تحت المطر السبيل إلى التعامل مع الانزلاقات الخطرة قبل نيلي شهادة القيادة. ولقد قال لي يومئذ إن السر في

التحكم بالانزلاقات على الطرقات إنما يكمن في معرفة كيف يكون الاسترخاء. هل قلت الاسترخاء؟ نعم، الاسترخاء! دَعْ عجلة القيادة، وارفع قدمك عن الدواسة. وعمدَ والذي يومئذ إلى الدوس بقدميه على المكابح فوجدتنا نهتز اهتزازاً عنيفاً. ولقد أصابني الهلع يومئذ وأنا في مقعدي. لم تترك يده عجلة القيادة تماماً، وإنما بقيتا في حال من الاسترخاء وحسب، كذلك قدماه فإيهما تركتا الدواستين لحظة، ثم عادتا فوراً إلى موقعهما المعهود. وكان لا ينقطع يمس المكابح برشاقة وكياسة، ويغذي المحرك بالوقود بعناية، وقد تمكن من السيطرة على المنزلق تماماً وبيسر.

ولاحظتُ في أول تجربة في التغلب على المنزلقات نمطاً من السلوك أطلقت عليه على سبيل الاختصار اسم «فجمافا» (فقدان السيطرة، محاولة جنونية للسيطرة، إكثار من تقويم المسار، فقدان السيطرة، فزع، اصطدام). ولقد تمكنت من التدخل إرادياً، بفضل الدرس الذي تلقيته على يد والذي، فتعلمت الاسترخاء وكان أن تفاديت الاصطدام.

ومع مرور الوقت والمران أخذ جسمي يستجيب عند مجرد الإشارة إليه أن «استرخ» وكان أن استطعت عند أول تجربة حقيقية مع المنزلقات أن استرخي فعلاً. وقد استولى عليَّ يومئذ شعور رائع بالاسترخاء والهدوء والحرية. وتعلّمت منذ ذلك الحين الاسترخاء بجسدي الحقيقي في موقف حقيقي، وكانت خبرة موفقة حقاً. وكان هذا الشعور بالانعتاق ينتابني في معظم الأحيان وأنا أعمل مع آخرين في جلسات الارتجال.

ذلك هو الشعور «بولوج لحظة الحاضر». لقد أصبحت أدرك حقيقة أنني لست «أملك زمام أي أمر» وبثُّ أرتاح إلى هذه الحقيقة. إن الاسترخاء يقتضي مني عقد صلة واقعية في الزمان والمكان مع البيئة المحيطة. والنتيجة مذهلة إلى أبعد حد.

ولقد تعلّمتُ مع مرور الوقت أن أوفر لمن أعمل وإياهم أقصى الحرية

وأوليهم أقصى الاحترام والتعاطف، شأني مع السيارة التي أقود على الدرب .
كذلك تَعَلَّمْتُ الإرشاد والتوجيه والإدارة، كما تَعَلَّمْتُ أن أدع الناس يؤدّون
عملهم حسب صلتهم بالزمان والمكان. وتَعَلَّمْتُ، بَعْدُ، أن أتخلّى عن الإلحاح
على القيادة وبلوغ الأهداف حتى أبلغ مقصدي الحقيقي والطبيعي مع الآخرين
معي .

إن كنت تتحرّك وأصحابك بأسرع من الإيقاع اللازم أو أسرعت بتغيير
الطرق، أو سهوت عن الطريق لحظة وفقدت سيطرتك على زمام الأمور؛ إن
كنت قد بالغت، أو لعلك لم تقدر قدرة شركائك أو الجماعة من حولك حق
قدرها، فقد تتعرض للوقوع في منزلقات خطيرة. والحل الوحيد لهذه المشكلة
عندئذ هي بأن تلتزم الصدق المطلق في التعامل مع هذا الوضع ثم مع ذاتك
وتدع الأمور تجري مجراها الطبيعي حتى تستعيد زمام الأمور .

«أمامك لوحة على الطريق»



رود سيرلينج

أطلق رود سيرلينج هذه العبارة في البرنامج التلفزيوني «The Twilight
Zone»، «المنطقة المهجورة». وهي تحذير بأننا ندخل منطقة جديدة طريفة
وربما صعبة ومربكة. وجدير بمن يعمل في فن الارتجال أن يجعل هذه العبارة
ماثلة في ذهنه .

وغني عن القول إن أفضل طريق لتجنب المتاعب هو بتبينها قبل أن تذر
بقرنها. وهناك شارات توفرها عملية الارتجال وتتجلى في شكلها، وأولها
الصمت، ثم افتقاد روح المرح التلقائي، فالفهقة. انظر الفصل العاشر، من
هذا الكتاب: «الضحك السليم يتقدم»؛ ويلي ذلك مقاومة أفراد أو مجموعة من

الأفراد. وابتحث بعدئذ عن القصور في المشاركة الفعلية. اصغ إلى الثرات، والضجيج، وما يخوض فيه المشاركون من أحاديث لا علاقة لها بالجلسة. لاحظ إن كان ثمة حال من الفوضى بين المشاركين. وغني عن القول إن إبداء العداء، أو مجابهة مدير الجلسة أو المدرب بالمعارضة، أو الاستخفاف بالمعلومات أو الجلسة ذاتها، أمور هي مؤشرات على متاعب في الأفق. اعتمد على خبرتك في تبين الشارات على الدرب لتضيفها إلى اللائحة.

حين ترى مثل هذه العلامات استعد للاسترخاء. تفادى الصدام. تراجع خطوة إلى الوراء. أبطئ السير. بدل الصيغة السارية. تناس الهدف وركز جهودك على مسار الجلسة. استرخ واخذ للهدوء.

لوم المشاركين

إن إلقاء اللوم على من نعمل معهم أمر يصادف كل القيادات، وفي كل وضع من أوضاع التعليم والتدريب. وقد يصدر عن المدير، أو المسؤول، أو مدير الجلسة، أو المراقب، أو المدرب، أو المشاركين أنفسهم، أو حتى عن الشركة أو بيئة التنظيم ذاته.

قف في اللحظة التي تفكر فيها بإلقاء اللوم على الجماعة. وانظر، اصغ، ادرس وضعك. فإلقاء اللوم على الآخرين شارة، علامة هامة على الطريق. عليك حين ترى نفسك تسلك هذا السلوك أن تبادر إلى هجر الأفكار الكامنة وراءه.

إنك حين تشرع في توجيه اللوم إلى الجماعة من حولك تكون على الأرجح تحت تأثير نمط سلوكي مألوف لديك. وقد يكون هذا المسلك من صنعك، كما قد يكون من صنع الآخرين. ولكن ذلك لا يهم، المهم أنك منغمس فيه وأنت المسؤول عنه. وما عليك عندئذ إلا أن تتجاوزته، وتتجاوز فكرة أن اللوم يجب أن يوجه في أي أمر على ما يقع خارج ذاتك.

ملاحظة

قد لا تتمكن من الاشتغال على النحو المراد في ألعاب ارتجالية عميقة مع جماعتك، إذا كان بينهم من يعاني من مشكلات حقيقية، أو كانت المنظمة تعمل بطريقة مخلة بسلامتها. وعليك في هذه الحالة أن تتعلم تنفيذ هذه الدروس الارتجالية في حياتك الخاصة وتعاملك مع الآخرين.

ملاحظة أخرى

إذا كانت العلة في الآخرين فليس أمامك سوى شخصك لتنفيذ الدروس، فابدأ بنفسك في كل الأحوال.

صعود وهبوط

لا يقتصر الأمر في الارتجالية على الضحك والنجاح. ذلك أنه في الارتجالية أيضاً كما في كل عمل جاد مدّ وجَزْر. فكثيراً ما يصادف المرء في الارتجالية عدة دفعات جيدة حقاً من النشاط ثم يعقبها مجموعة بطيئة أو صعبة. والمشاركون لا يُقبلون هنا على الضحك. بل ولربما كان هناك صراع أو مقاومة بينهم. وفي هذه الأحوال يصبح من اليسير إلقاء اللوم على المشاركين.

وقد يكون الأمر أن المجموعة قد وصلت إلى مستويات عميقة من الواقعية وبات عدد لا بأس به ممن تعمل وإياهم منهمكين في العمل العميق. وقد يكون عندئذ أن جماعة العاملين وإياك، بسبب من طبيعة آلية الارتجالية، تجاوزوا حداً معيناً، أو بلغوا هضبة معينة، أو أصابوا عصباً خفياً لم يكن في الحسبان، أو لعلهم أثاروا مقاومة كانت غافية فإذا بهم يستثيرونها الآن. وقد يكون مرد الاستغراق في ملامة الآخرين إلى سأم من هم حولك، أو لعل أمراً وقع في تلك اللحظة فتشتت انتباههم. وهذه جميعها عناصر هامة وذات شأن في تطور عملية الارتجال.

إن المشاكل في عمليات الارتجال على وجهين؛ قد تكون فردية وشخصية، أو قد تنشأ مقاومة للمادة، أو الموضوع، وربما كان مصدر العلة التنظيم الذي تقوم عليه الجلسة، أو المدرب، أو المجموعة أو ربما الحياة على العموم. ولكن مهما يكن سبب العلة الظاهرة أو طبيعتها، فإنه لا بد أولاً من التصدي لها بتجاوز الدافع إلى لوم الجماعة.

الجديد حقاً

يولي الناس ثقتهم تلقائياً للدليل ذو الخبرة. وإذن، فإن ما لديك من قصص وحكايات وذكريات حري به أن يجعل منك مرجع ثقة حتى قبل أن تبدأ الرحلة. ولك أن تضع الخرائط وترسم الصور. وسوف تكتشف دروباً وجبالاً كانت سراً حتى جئت فكشفت عنها وحددت مواقعها فأصبحت تنسب إليك. وإذا كنت قد زرت بلداً فعلاً تلك اللحظة لسمع الناس منك أقوالاً من قبيل: «هيا! هاكم الطريق، فأنا أذكره جيداً»، أو: «آه، ما تزال هذه جميلة كما عهدتها. هيا معي وسوف أعرض لكم تلك النواحي». إنه لأمر ليس بالصعب أن تقود الآخرين إلى مواقع كنت قد خبرتها من قبل. لكن السير وقيادة الآخرين إلى الجديد حقاً لا يوفران للمرء مناسبة للثية والخيلاء. ذلك أن الجديد... جديد. تلك هي ببساطة الحقيقة. فكيف يمكن لمن لم يزر أرضاً أن يقود الناس إلى مجاهلها؟.

في فن القتال الأيكيدو عدد لا يحصى من الخيارات نستجيب بها لعدد لا حصر له من أوضاع الهجوم. وهذه حقيقة الحياة أيضاً. فبالأيكيدو نتعامل مع احتمالات لا حصر لها، والاهتمام مركز كله في هذا الفن على طريقة في الدفاع تسمى «إيكيو» وتعني «التعليم أولاً» ووضعية العادة تعرف بالـ «أريمي»، وتعني الدخول. وقد جرت العادة على تكرار العودة إلى إيكيو وأريمي مراراً وتكراراً على مدى سنوات عدة. أما امتلاك أحد الفئتين فقد يستغرق من المرء حياته كلها. وكما يعود ممارسو الأيكيدو إلى الأسلوب الأساسي، والموسيقيون إلى المقامات الأساسية، كذلك لا بد لمدير حلقات الارتجال من العودة إلى

الألعاب البسيطة، إلى المبادئ الأولى، والأساليب الأساسية، لتدعيم الأسس التي تقوم عليها.

ولنا أن نبدأ بفهمنا أن الارتجال فن قديم كان يستخدم للتحريض على الإبداع، إبداع صادق، حقيقي، عميق، شخصي، صحي، حيوي، ممتع، ساحر، قوي، متين، وأحياناً رهيب. والمنطقة التي نقوم على استكشافها، هي أرض جديدة لا عهد لأي طرف بها من قبل، بما فيهم القيادة.

وإنها مهمة القائم على تنفيذ برنامج الارتجال أن يسير بالمشاركين، فيما نحن نعالج تأرجح الحال بين صعود وهبوط، إلى المستوى التالي. وهذا المستوى التالي هو، تعريفاً، مستوى جديد حقاً.

إن الخوض في ما هو جديد حقاً إنجاز عظيم من إنجازات الارتجالية. والسير بالآخرين نحو ما هو جديد حقاً إنما يكون بالقيام بخطوات صغيرة، ناجحة، مدروسة حتى يبلغ الجمع رؤى في ما هم ينظرون فيه. وهذا يتطلب البدء بتحدٍ خلاق واستخدام أنماط سلوك لمعاينة الأوضاع ثم يجري التخلي عنها. وقيادة الجماعات الارتجالية يقتضي منا عقد صلات واسعة مع الناس وتأسيسها على أنماط عقلانية، ثم هجر الأنماط والقواعد، والسير بعدئذ مع العاملين معنا بلا خوف أو وجل.

نكون معاً،

نتحرك معاً،

ندخل معاً الجديد حقاً

الوجود

وجود؟ وجود ماذا؟ أي وجود؟

معاً؟ جمعاً؟ اثنان يجمعان؟ معاً.

تحرك! تحرك، ادخل ال ! تحركوا أزواجاً!

الجديد حقاً؟ الجديد حقاً؟

ما الحق وما الجديد؟

قُم بالتغيير - دَع عنك ما يكْبُلك . حدّد أهدافك - دَع عنك القيود . ارتبط بالآخرين واشترك وإياهم في أهداف معينة، افسح مجالاً للروح، افتح الأبواب، هيئ الأجواء لظهور الإبداع - استرخ . هناك تلك الحالة الأعلى من الوعي التي نصفها بـ «الارتجالية» أو «الحالة البكر»، الحالة الأولى، حالة ألفا - أو الاتقاد حماساً فحسب! واستخدام مبادئ الارتجالية كفيّل بأن يساعدنا على الاتقاد حماساً أكثر مما نألف .

وبعد أن تكون قد حدّدت التزاماتك، يمكنك، بَعْدُ، أن تعيّن تنظيمك على بلوغ الحالة التي نسميها «معاً» . فحين يتفكك تنظيمك ويغدو جماعات تتزايد صعوبات الاستمرار في العمل في هذه الحالة . وإذا افرقنا في مجموعات فعلينا أن ننقذ نشاط الإدارة على نحو يسمح بالتغلب على انعزال المجموعات عن بعضها بعضاً، كما فرضتها الطبيعة، وتسمّى نشاطات الإدارة هذه، في الارتجالية، ألعاباً، طرقاً، تمارين، قواعد، قوانين، اقتراحات، توجيهات، تعليمات .

في الارتجالية أنت المشارك، اللاعب الأول . إنك، أنت المسؤول، أو المدير، أو القائد، أو المعلم، أو المدرّب - إنك القائد الأول في الواقع الذي يقوم على شراكتنا جميعاً في حالة «معاً» . وهذه الحالة من التضامن، أكثر من مجردّ حضور اجتماع أو مؤتمر . فهذا وضع يتجاوز كوننا جزءاً من ذات الشركة، أو الفعالية الاقتصادية، أو ننتمي إلى ذات المصنع أو المنظمة التعليمية . فالأمر يتصل بكوننا بشراً نعمل ونعيش على أعلى ما يمكن من المستويات .

إننا جميعاً نعيش على كوكب صغير يدور في مجال عضوي صغير، دقيق، شديد الصلة ببعضه البعض . إننا متصلون جميعاً بلُغز الحياة الرائع . ونحن محدّدون جميعاً بأسرار الشيفرة الوراثية وأنماط التعلّم، ويربط بيننا تشابهنا . فلكل منا أجسام تنبض وتتنفس وتأكّل وتشرب . ونحن، بَعْدُ، عرضة

للمرض، كما قد نكون أصحاء. ثم إننا نعيش في أسر وجماعات ونؤلف أقواماً وشعوباً. كما إننا نحمل في أنفسنا عواطف ومشاعر، ونشارك بعضنا البعض أحاسيس البهجة والخوف. ونعيش كلنا والنور والظلام يتعاقبان علينا. كذلك ومضات الذكاء تعقبها لحظات من التشوش والاضطراب، ثم الصفاء، والقوة يتلوها الضعف، وكلنا نحمل الآمال ونسير مع الأحلام. تلك هي أيضاً أمور تشدنا إلى بعضنا البعض.

إننا ننسى أحياناً في زحمة العمل وأيامنا الحافلة أن ما نشترك فيه ويجعلنا متشابهين هو ما ييسر لنا عقد الصلات فيما بيننا وبالتالي تبادل المعلومات والخبرة. ونحن بفضل صلاتنا ببعضنا نجري أعمالنا ونعقد الصفقات والاتفاقات. فإن نمضي حياتنا في التنقل مع بعضنا والمصارحة - مع ثقتنا العميقة بأننا جميعاً مشتركون في ما نحن فيه - يعني أن نقدم مثلاً حياً للجماعة كلها لبدء العمل في وحدة متراصة البنيان وهذا هو نهجنا في الريادة إلى ما هو جديد حقاً.

أدوات إنسانية

تشتمل أدوات الاتصال الحديثة المعقدة، في ما تشتمل، على توفّر الورق وأقلام الحبر، وأقلام الرصاص، وأدوات الرسم والتصوير، والكهرباء، وآلات عرض الأفلام، والشاشات، وخطوط الهاتف، وآلات الهاتف، والكابلات، ولوحات المفاتيح، والطابعات، والناسخات، والكومبيوترات، ومحطات البث الإذاعي والتلفزيوني، ومحطات الموجة القصيرة، والخلايا، والأقمار المدارية. وهذه جميعها لا تتمتع بإرادة ذاتية. ولسنا مضطرين لطلب مشاركتها. وغني عن القول إن هذه الأدوات جزء من شبكة متكاملة. وهي تخضع لأوامرنا في العمل، ويكفي لذلك أن تكون موضوعة بشكل سليم وكذلك وصلاتها، ثم نعمد إلى تشغيلها أو إغلاقها.

إن التواصل يجري بين الناس في منظومة تتضمن العقل والدماع والذاكرة، واللغة والرموز والعواطف والمعاني والأصوات، والآذان والأصابع. ولما كان للبشر شخصية وإرادة حرة، كان لا بُدَّ كذلك من سؤالهم المشاركة. فلا بُدَّ من تذكيرنا نحن البشر، على العكس من الآلات، بأننا جزء من شبكة وإلا رأيتنا ننساق بعيداً عن التيار.

البدء بالحركة

ما إن تتخذ عناصر العملية الارتجالية، من أساسيات واتصالات، مكانها، حتى يكون لنا أن نبدأ بالخوض معاً في غمار الجديد حقاً بطلب الإذن. وهنا يجدر بالمشاركين استخدام كلمات بسيطة، مثل:

«هل نمضي إلى المستوى التالي؟»

«هل نحن مستعدون لتجربة أمر جديد؟»

«هل نتابع ونرى أين سيؤدي بنا هذا الوضع؟»

«لنر ما ينتظرنا هناك»

«لنجرّب هذا»⁽¹²⁾.

قد نضل الطريق

قد نوفق أحياناً وإن أخطأنا، أو تجاهلنا الشارات والدلائل وحاولنا، بالرغم من ذلك، بلوغ الأهداف الأصلية التي وضعناها لتلك الجلسة. ولكن الحق أن الفشل هو الأقرب في مثل هذه الحالات. فترك فجوات في منهجية فن الارتجال يجعل الأمور عادة تسير في غير مسارها الصحيح. وقد نحاول أحياناً

12

The Improv Organization At The Georgia Institute of Technology,

أسسها المؤلف، وقد مضى على تأسيسها عشر سنوات وتدعى «لنجرّب هذا، يا

«The let's Try This players» ممثلين»

ترك ما نحن فيه للانتقال إلى عملية أخرى، مخلفين في سياق ذلك أمراً سهوناً عنه وكان ينبغي الالتفات إليه، أو داهية أو فوضى ما قصدنا حدوثها، ولكننا أتينا بها، مع ذلك، بذلك التجاوز. ولعلنا نحاول القفز فوق الفجوات والثغرات، ثم نحاول تداركها في ما بعد، تاركين للزمن أن يعالج الجراح الصغيرة، أو لربما تركنا الثغرات في محلها دون أن ننشغل بها، لكن لا بد من القول إن مثل هذه الوقائع في سياق تطور بنية تنظيمية كفيلة بأن تؤدي إلى ضرر بنيوي وإساءة إلى نسيج الصلات بين أطرافها. . وهذا ينطوي، بَعْدُ، على خطر وضرر لنمو تفاهم أصيل وتطور السلوك بين المشاركين في اللعب. نصحتني معلّمة عظيمة ذات مرة أن أرجع إلى الكتاب متى فاتني شيء منه، لأبحث عن أي كلمة استعصى عليّ معناها. وقالت إن عليّ، بَعْدُ، أن أستوعب ما تعنيه تلك الكلمة وأحيط بكل معانيها ثم أعود فأقرأ الفقرة كلها من جديد. وزادت تلك المعلّمة أن الأمر قد يقتضي أن نقوم بهذه العملية، في الكتب التطبيقية كلما وقعنا على كلمة لم نحط بمعناها كما ينبغي أن تكون الإحاطة. بل وقد نضطر أحياناً أن نتفحص كلمات نظن فعلاً أننا ندرك معانيها. وهو تمرين ممتاز أن يقوم فرد من الجماعة أو مجموعة من الناس بالبحث عن معاني كلمات أو حروف بسيطة من قبيل «في» و«عند» أو «لعب». ففي هذا البحث متعة وفائدة. وصفوة القول إنه ليس لنا أن نهمل فنترك في عملنا فجوة تنال من واقعية ما نحن بصدده.

التعليق على الإجابات والتعليقات

تذكّر أن الإصغاء أمر بالغ الأهمية. والاستجابة لما يصدر عن شركائك هو شكل من الإصغاء. وقد تجد مديراً لجلسة أو محاضراً يطرح أحياناً أسئلة ثم تراه لا يجيب أو يعلّق على إجابات الحضور. والحق أن من الأفضل عندي ألاّ تطرح أسئلة لا تقصد منها سوى تحقيق ما هو متوقع من المحاضر في محاضراته أو المدرّب في دروسه.

حين ننتقل إلى مجاهل الجديد فعلاً لا بد لنا من تحقيق إجماع على المضي بإرادتنا، بما يبلغ نسبة مئة بالمئة .

«هل تطلب استعداداً ونية خالصة مئة بالمئة؟»

«نعم، استعداداً ونية خالصة مئة بالمئة.»

«أتراك مجنون؟»

«ربما!»



إن الاستعداد للموافقة على المضي مع الجماعة يعني أن ثمة قدراً كافياً من التفاهم والاتفاق والتعاون والاستعداد بما يُمكن التنظيم من المضي قدماً والجمع كله حاضر في المركب . واحذر من ألا تكون قد قدرت الأمور حق قدرها . وبالغت في خطواتك، إذا لم تتمكن من أن تدفع برفاقتك إلى هذا القدر من الإجماع . ولتأخذ في اعتبارك أن الإجماع لا يعني أن الجميع متفقون في كل نقطة، بل قد يشوب الأمر - ويرجح في الأغلب أن يخالطه - مقاومة ومعارضة، وخوف، وحرص، وغموض، والتباس، وشك، بل وبرم أيضاً .

● قد تحتاج للتراجع وتطلب اعتماد خطى أصغر .

● قد تكون مسرعاً في الإقلاع .

● قد يحتاج مخططك للتعديل لزيادة الأمان والراحة، وتوسيع شبكة التحالفات . (انظر الفصل الحادي عشر، من هذا الكتاب: حجم ومخطط الإبداع).

● لربما كنت تستخدم لغة معقدة قبل أوانها في عملك . فتخيّل نفسك تصف ثمرة الكيوي لتقنع شخصاً بتشغيل عضلاته وأدواته لفلاحة الأرض وزرع البذور . وسوف يبدو الأمر أشبه بإقناع مدير بأنه يمكن معرفة الأساسيات في دورة واحدة .

● ربما أنك لم تلزم نفسك بالقيام بالخطوة المطلوبة .

● ربما لم تثبت ضرورة القيام بالخطوة .

لقد سبق القول إن الارتجال إنما ينجح حين تسير إلى هدفك بخطوات صغيرة متتابعة وناجزة . وليس ضرورياً لك أن يحوز برنامجك بأكمله على القبول . بل حَسْبُكَ أن تنال من المشاركين على استعدادهم التام، مئة بالمئة، لدخول الساحة التالية . فإذا توفّر الحرص في العمل أصبح بمقدورك أن تشيع في الجماعة روح الاستعداد للمشاركة . .

الرغبة في المشاركة

حَسْبُكَ أن يتوفر لك القدر الخارق من الوضوح والثقة والهالة الشخصية، والجادبية لتحمل أي حشد من الناس للسير معك شيئاً من الطريق . ولسوف تجد أنك قادر بشيء من روح المرح تثيره وأنت ماضٍ في منهاجك أن تجترح المعجزات في مساعدة الناس على اللحاق بك .

إن الأسلوب البسيط في الطلب إلى الحضور الوقوف، ثم الجلوس ثانية، يمكن أن يحمل الجمع على المشاركة تماماً في المشهد . فقد تبدأ بالقول: «الجميع وقوف، ثم الالتفات يساراً، ثم يمينا، ثم الجلوس» . فالطلب إلى الحضور الوقوف والتعريف بأنفسهم لشخص قريب منهم، كفيل بأن يذيب الجليد، ويشير النشاط بين المشاركين في الجلسة جميعاً . وعليك أن تحرص وأنت تؤدي هذه الأعمال على رصد الحضور لتتبيّن إن كان منهم من يعرض عن المشاركة في هكذا تمرين بسيط . وعليك أن تبدأ عندما تلاحظ مقاومة بأكثرهم ذكاء .

وليس هناك أيسر من طرح الأسئلة وطلب رفع الأيدي في إثارة المشاركة الفعلية . سَلْ سؤالاً بسيطاً مثل: «كم منكم من قدامى العاملين؟ لنعد الآن الأيدي المرفوعة!» لاحظ عدد الأيدي المرفوعة . ثم سَلِ السؤال المعاكس:

«كم عدد حديثي العهد بالعمل؟» لاحظ، مرة أخرى، عدد الأيدي المرفوعة.

تابع، وإن كنت واثقاً كل الثقة من أن الحضور قد رفعوا أيديهم جميعاً. عند الإجابة عن أحد السؤالين، وقُل شيئاً من قبيل التالي: «كم منكم مرّ بتجربة إعادة التنظيم مراراً، وهو منهك ولا يستطيع رفع يده؟» ثم أتبع بقولك: «يستطيع أن يرفع يده الآن من لم يرفعها في السابق!»

وإنه لمفيد في معظم الأحيان تبادل الرأي في عملية طرح الأسئلة مع المشاركين، لتبدي رغبتك في مشاركة المشاركين كاملة، لأهميتها لك، ولهم، وللعملية برمتها.

ولك أن تبدأ عملية طرح الأسئلة، في مراحل لاحقة، كتذكرة رقيقة. والعادة أن يصادفك بعض الضحك حين يلحظ الحضور أسلوباً مألوفاً. إذا لم يصادفك شيء من الضحك، فلربما يكون الوقت قد حان لفرصة من الراحة.

هناك، بعدُ، مجموعة أخرى من الأساليب لكسب المشاركة التامة من الحضور تستخدم فيها الأقلام والورق. اطلب من المشاركين، ذات لحظة، أن يهيئوا أقلامهم وأوراقهم. وهذه عملية تقتضي مشاركة الجميع بدون استثناء. واطلب من الحضور، عندئذ، أن يصفوا، يكتبوا هدفاً، أو رؤى، أو حُلماً على صفحة واحدة. فإذا امتثلوا اطلب إليهم كتابة هدفين، أو اثنتين من الرؤى أو حلمين. فإذا نجحت العملية اطلب إليهم كتابة ثلاثة من الأهداف والرؤى والأحلام، على ورقة أخرى. ينبغي أن تكون الورقة خالية من الأسماء. ومن المهم هنا أن تطلب إليهم تدوين المطلوب.

- اجمع الأوراق وأعد توزيعها عشوائياً.
- اجمع الأوراق وقم بترتيبها في مجموعات للاطلاع عليها عشوائياً خلال اليوم، أو الأسبوع أو الشهر.
- مزق الأوراق قطعاً صغيرة.
- كور الأوراق ودعها تصارع قطعة من الثلج حتى تغرق بمائها بعد الذوبان.

إن من شأن كل من هذه النشاطات أو الفعاليات أن تبعث الحيوية في الجماعة وتسمح بالمشاركة بقدر من الخطوات الصغيرة .

وهذه الخطى الصغيرة يمكن استخدامها مراراً وتكراراً وبأشكال مختلفة . وإذا شئت البحث عن مزيد من الأفكار لإيجاد المشاركة فعليك بكتاب «تكنولوجيا التدريب الخلاق» Creative Training Technologies في مينابوليس لمؤلفه بوب بايك Bop Pike وكتاب Dave Arch ديف ارتس الموسوم بـ «مصنع الإرادة في أوماها» The I Can Factory in Omaha . .

اقتد بأعماله

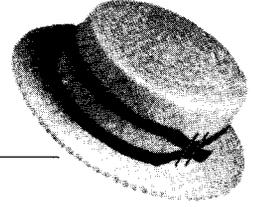
إن في تقديم عروض بسيطة في أساليب الارتجالية فوائد جمة في مساعدة الناس على التحرك وفق خطواتك . والمفيد عادة في هذه الأحوال أن تعتمد الخطوات البسيطة في عروضك ، كأن تقدم عرضاً لك ثم دَع الآخرين يلعبون قليلاً ، ثم قدم عرضاً مع مساعد ، ودَع الجماعة يلعبون من جديد . وبعدها اطلب من اثنين من المشاركين تقديم العرض . وهذه الأعمال كفيلة بأن تنسج وحدة بينك ، باعتبارك القائد ، وجماعتك . وسوف يكون أيسر على المجموعة أن تتحرك بعد هذه العملية معاً .

إن نقد أنماط التفكير والسلوك الجاهزة ، وإحداث التغيير ، يفرضان الحرص في الاختيار . ذلك أن النمطية كثيراً ما تكون ضرورة للتأسيس وللنمو . غير أن الأنماط الفكرية والسلوكية عندما تكون سلبية ، أو تأتي بنتائج غير محدّدة ، قد تحملك عندئذ على رصدها لديك وتحديدها والقضاء عليها ، ليتمكن لك قيادة الآخرين . وسوف تحتاج إلى التخلُّص من الكثير من عاداتك ، بعد أن تكون قد اعتدت نهج الارتجالية . فليس لك ، وأنت تقود الناس في هذه البحوث ، أن تلقي اللوم على الآخرين الذين تجدهم متمسكين بأساليب ونوازع وردود أفعال هي من طبائعهم . فلا بدّ لك وأنت تدخل أرض الجديد مع جماعتك ، من أن تعمل على شد الجماعة إلى بعضهم البعض ، ومساعدتهم

على التعاون والتحرك معاً. فإذا سارت الأمور على غير ما ينبغي، كان بوسعك أن تتوسّل بالصلوات العظيمة التي عقدتها مع الآخرين، وتعمل على توطيدها وتوسيعها. فاعمل على إشاعة روح التعاون والمشاركة بالقدوة الحسنة التي تطرحها أمام كل ناظر.

وإذن، فلنا أن نتحرك، دون عائق، وندخل عالم الجودة حقاً، بعد أن نكون قد شرعنا في التحرك معاً، وقد أخذنا نطيح بالأساليب والأنماط البالية. ولا يبقى بعدئذ إلا أمر واحد ينبغي التصدي له للقضاء عليه، عنيت الخوف من التغيير، من الجديد، من الخوف ذاته. وهنا تجد الارتجال كفيلاً بأن يعينك في تعلّم أساليب التحكم والتغلب على هذه المخاوف.

الفصل السابع



استكشاف الخوف

إن استخدام منهج الارتجالية يؤدي إلى التغيير . والتغيير يولد الخوف . ويمكن للخوف أن يعيق تواصلنا مع الآخرين وقد يؤدي إلى تدميره . وإذا أصبنا بالخوف ، فإننا قد نتردّي ونسقط في الاستجابات النمطية . ولما كان الخوف لا يمكن تفاديه ، فإننا نحتاج إلى أن نتعلّم السيطرة على مخاوفنا .

عملية السيطرة على الخوف تتكوّن من ثلاثة عناصر رئيسة : الأول الاعتراف بالخوف ، ووضعه تحت الأضواء ، واستكشاف جوانبه . والثاني يتطلب معالجة مخاوفك في اللحظة الراهنة . أما الثالث فيدعو إلى استخدام منهج يكون بمثابة مشجب تعلق عليه مخاوفك بينما تتصدّى لمعالجتها .

ضع خوفك في بؤرة الضوء

إن شئت السيطرة على الخوف عليك أن تخرجه إلى النور . وبمقدورك استخدام التكنولوجيا الارتجالية ، لتتعلّم اتخاذ خطوات صغيرة وناجحة ومتزايدة تدريجياً تسمح لك بإظهار مخاوفك بمقادير يسهل معالجتها . ومبدأ إتاحة

الارتجال للجميع، هو جزء من كشف الخوف وإظهاره إلى العلن لتتمكن من السيطرة عليه.

استكشاف الخوف

- يزداد الخوف بقدر خطورة الموضوع الذي أتى به أصلاً.
- كلما ازدادت صعوبة الموضوع، ازداد الخوف الذي يجلبه معه.
- كلما ازدادت حدة الموضوع ازداد الخوف.
- كلما كان الموضوع معقداً كان الخوف معه أعظم.
- كلما كان الموضوع شخصياً كان الخوف في طبياته أعظم.
- كلما كان الموضوع مجرداً كان الخوف أكبر.
- كلما ازدادت المحظورات كان الخوف أكبر.
- تزداد عناصر الخوف أو تنقص حسب حجم المجموعة.
- كلما كان المشهد عاماً كان الخوف أكبر.
- بعض الخوف مَرَضِي ودون مصدر عقلائي له.
- بعض الخوف داخلي ودون مصدر يمكن اكتشافه.
- كل خوف مصدره العقل والعواطف.
- إننا نقيس الأشياء لتتعرف إليها فتغدو بالتالي أقل خوفاً منها.

المقاييس

لقد ساعدت دراسات الزمن والحركة التي أُجريت في بدايات القرن العشرين مدراء المصانع على تعميم أساليب العمل الكفوء. ومع أنه يمكن قياس بعض الاستجابات الفيزيولوجية تُجاه الخوف، لكن تواصل الناس فيما بينهم

وعلاقتهم ببعضهم البعض هي ببساطة شديدة الخصوصية والتعقيد بما لا يسمح بدراستها بمقاييس الزمن والحركة البسيطة. إن الناس والمنظمات كائنات حية، ومتغيرة، وأصيلة، وكل منها فريد قائم بذاته. ويمكن ملاحظتهم وكتابة الحواشي عنهم، وتسجيل مشاهداتنا حولهم؛ ومع ذلك فإن جداول القياس والخطوط البيانية لا تمكّننا من الحصول على صورة كاملة تكفي لوصف المنظمات والناس أثناء تحركهم بطريقة واقعية. إلا أن الارتجالية يمكن أن تقدم منهجاً للوصول إلى تحليل نوعي.

يزوّدنا الارتجال بعملية مماثلة، وحيّة، ومتغيرة، وأصيلة. وتخضع للملاحظة، والتسجيل، والمقارنة. وبمقدورك أن تغيّر العناصر المختلفة متى وكيفما شئت، وتقوم بتسجيل الاستجابات. وبوسعك منذ بدايات التمرين الأول، أن تلاحظ، وأن تقيس بشكل موثوق، قدرات المجموعة والأفراد في حركتهم مع بعضهم البعض، وتغيرهم، وتواصلهم، وضحكهم، وتعاونهم، وتعلمهم، وتعديل سلوكهم. بل بمقدورك أن تلاحظ جوانب من التوجّه والسرعة.

إذا ما رغبت أن تتعرّف على فحوى وآثار أي فعالية ارتجالية، فبمقدورك الانتقال إلى المستوى التالي في التعقيد أو في الجدية أو الواقعية؛ ولسوف تجد استجابات يمكن ملاحظتها. وتستطيع أن ترى التغيرات الحقيقية التي طرأت على قدرات المجموعة في العمل معاً. ويمكن عندئذ أن تعود إلى الوراء، إلى المستوى السابق من التعقيد والجدية، لتقارن وتتحقق من صحة ودقة النتائج التي بلغتها. ولسوف تمنحك تغييرات بسيطة في ما تعرضه القدرة على التحرك إلى الأمام والخلف بينما تلاحظ استجابات المجموعة. وإذا ما أظهرت ثقة بالمجموعة بوصفها جماعة تتعلم وتتغير، فإن مستويات الخوف الحاضرة سوف تتلاشى.

حين تتعرّف على مخاوفك، فإنك تكشف عن الخوف الكامن وتجعله في

بؤرة الضوء. وفي النور يمكنك السيطرة على الخوف؛ والاستنجاد بالحلفاء ليمدوا لك يد العون؛ وبمقدورك أن تحيط بالخوف وتعالجه؛ ثم لك أن تسيّر بتنظيمك لتجاوز هذا الخوف.

علاج الخوف في اللحظة الراهنة

إذا لم نسيطر على الخوف، فإننا لن نستطيع أن نقوم بتحليل الواقع وفهمه بوضوح. كذلك من العسير فهم المعلومات التي جمعت نتيجة البحث والدراسة عندما يكون الإنسان خائفاً. والحق أنه نادراً ما يتحقق للمرء أن يتعلم السيطرة على الخوف، وقليلاً ما يمكنه ممارسة هذه السيطرة في أجواء الخوف. والمعهود أن يعالج الخوف في عالم الواقع من صاحبه بصورة شخصية وسرية، وهذا تدريب صعب وبالغ الكلفة لصاحبه. تتسم بعض الألعاب بأن لها من الجدية ما يكفي لتحاكي الخوف. ولذلك، فإن السيطرة على الخوف يمكن أن تمارس في أجواء مصطنعة. وأذكر أنني وضعت أيام كنت ضابطاً في سلاح البحرية، أمام ألعاب التدريب تحاكي الأوضاع المخيفة والخطرة التي تحدث في أثناء القتال في المعارك، لتأهيلي بشكل مسبق، على التعامل مع الأزمات التي قد تواجه المرء في الواقع. وهذا النوع من الأنظمة يكون عادة قاسياً نوعاً ما، لمن يعمل في المكاتب وقاعات التدريب. والبرامج القائمة على التحدي في أجواء طبيعية، وبرامج «الأنشطة» قد استخدمت في «تكوين الفرق» وتقديم تنظيمات تطبيقية للتعامل مع المجهول والخوف، إلا أنها تتطلب محيطاً استثنائياً. أما الارتجال فقد أطلق عليه بعض المشاركين لي وصف «مقرر الأنشطة الداخلي».

العمل

- الارتجال يزودك بأداة عملية للتدريب الواقعي على السيطرة على الخوف.
- الارتجال يتطلب العمل في اللحظة الراهنة.

- السيطرة على الخوف تتطلب منهجاً. والارتجال منهج جيد، فهو يعمل في مستوى يختلف عن التمارين الرياضية أو الفلسفة.
- القواعد والوضعيات التي يجب اتباعها وممارستها أثناء تنفيذ الارتجالية يمكن أن تستخدم كنهج يومي في السيطرة على الخوف.
- قد تجد في عادة ملاحظة الناس في تنظيمك ما يساعدك على تطوير مهاراتك في ملاحظة وقياس عمليات السيطرة على الخوف الواقعية.
- يمكن استخدام الألعاب لتوجيهها إلى موضوعات محدّدة في عملية السيطرة على الخوف، بالإضافة إلى الاهتمامات العامة المتعلقة بمسائل الأعمال التي تضطلع بها.

علّق الخوف على وشجّب المنهج

يقوم العنصر الثالث في عملية السيطرة على الخوف على استخدام منهج هو بمثابة المشجّب، تعلّق عليه المخاوف أثناء معالجتها. وإنها لحقيقة بسيطة أن الخوف مظهر قاس من مظاهر الحياة. والارتجالية صورة مصغرة عن الحياة وفي صميمها الخوف وعلاجه معاً.

بوصفك مديراً للارتجال ستقول، في توجيه المشاركين، كلاماً من قبيل التالي:

«أرجو أن تقفوا مع مجموعة

من الناس حولكم.

إنني لا أملك خطة وليس لديّ فكرة

عما سيطلب منكم القيام به أو قوله.

سنعالج معاً قضايا حقيقية

ومشكلات واقعية.

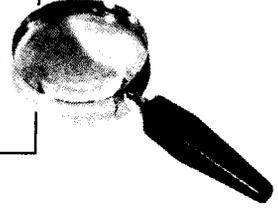
ولسوف نقوم أثناء عملنا مع بعضنا البعض

بملاحظة طريقة حلنا للمشكلات .
ولسوف نناقش ما قمنا به من أعمال وما تعلمناه .
وسنبتكر خطأً لاستخدام بعض المهارات الجديدة
أو قدراً لا بأس به من المعلومات التي لاحظناها،
وسنقوم بإجراء قياسات دقيقة لمعرفة مدى التقدم الذي بلغناه .
ولسوف نحمل مخاوفنا إلى اللحظة الراهنة .
وسنقوم بإخراج الخوف من أعماقنا إلى النور .
وستتعلم السيطرة على مخاوفنا معاً .

المنهج

- ممارسة الألعاب وإجراء التمرينات، وفق جدول زمني واقعي ومضبوط، مع أناس حقيقيين وتغذية راجعة فعلية، هو نشاط من نشاطات منهج الارتجالية .
- أن تجعل الارتجال جزءاً لا يتجزأ من حياتك اليومية هو شكل آخر من أشكال المنهج .
- دمج مواقف وطرق الارتجالية في حياتك العائلية والاجتماعية هو ما يقوم به المنهج .
- قيمة المنهج في أنه يجعل فعاليات وأساليب وفلسفات وقواعد الارتجال من صميم ما تزاوله يومياً من أعمال مهنية .
- الارتجال ينشط الإبداع .

[الإبداع : «القدرة على الابتكار»]



لسوف تتمكّن عندما ننشغل بهذا المنهج من ابتكار نظام يمكن للمجموعة كلها استخدامه لعرض الخوف والسيطرة عليه . الارتجال يذهب إلى ما وراء الأشياء التي يخافها الإنسان - والإنسان يخاف عموماً - التحدث إلى الجمهور، والسقوط، والموت، والعناكب والأفاعي .

يوصي المبدأ الرابع في الارتجالية بأن تضع نفسك تحت أنظار الجمهور، وإن يكن الخوف من الكلام أمام الجمهور شديد الوطأة .

إذا ما جرّبت شيئاً جديداً ولم ينجح، فإننا نقول: «قد مرّغت وجهك» . ذلك هو الخوف من السقوط . ويمكن للعمليات والألعاب أن توجد نتائج لا تبيّنها بالعين، رغم أنها ماثلة أمامها . وهذا بالتأكيد يشبه الخوف من الظلام . وقد وجدنا الكوميديين يتحدثون عن محاولة أن تكون مضحكاً أمام الناس إلا أن المحاولة تفشل . وهم يسمّون ذلك «الموت على خشبة المسرح» وهذا يعادل الخوف من الموت . وأعتقد أن الخوف من العناكب والأفاعي يتضاءل أمام هذا الخوف . الارتجال هو، تعريفاً، اقتحام المجهول . وإننا لنخاف المجهول حقاً .

الشيء الوحيد الذي يجعل الحياة محتملة هو الشك المضني الدائم -
عدم معرفتنا بما تخبئه لنا الأيام⁽¹³⁾ .

أورسولا لو غوين



13

عثرت على هذا القول في بطاقة موضوعة فوق مكتبي قبل سنوات . مع الاعتذار
لغوين لجهلي بالمصدر .

تغلب على الخوف بالارتجالية

إن قابلية الإنسان للخوف أمر غريب ومثير للعجب. فالخوف يعتبر، مع الأمل والتصميم، من الانفعالات الأساسية، التي ساعدت الإنسان على النجاح في عالم معادٍ رغم المنغصات. ولكن الخوف يستطيع في الوقت ذاته أن يعترض طريقنا ويفرض علينا الجمود أمام الخطر الحقيقي. وإن جميع أشكال الخوف تظهر في الحياة وأثناء عملية الارتجال.

هل تخاف؟ ما الذي يخيفك



تخاف من أنظار الآخرين، تخاف من أن تُرى،
تخاف أن تلاحظ، تخاف ألا تلاحظ،
تخاف الحرج، تخاف أن تكون وقحاً،
تخاف أن تكون استثنائياً، تخاف أن تكون عادياً،
تخاف حكم الآخرين، تخاف النقد الذاتي،
تخاف الإحساس بالحياة، تخاف الشعور بالخمول،
تخاف من إطلاق العنان لنفسك، تخاف من المثابرة،
تخاف من المعرفة، تخاف من الجهل،
تخاف أن تكون مخطئاً، تخاف أن تكون على صواب،
تخاف من الاستمتاع بالوقت، وتخاف من نفاذ الوقت،
تخاف الحرية، تخاف التغيير،
تخاف الفشل، تخاف النجاح،
تخاف الخوف ذاته، أو ألا تخاف من الخوف.

میز بین الخوف النافع والخوف الضار

لقد تمَّ إنجاز الأشياء الرائعة بسبب خوف امرئ من الخسارة أو الفشل، كذلك فإن أعظم الخطط لم يقيض لها أن ترى النور بسبب من الخوف من الخسارة والفشل. وغالباً ما نخاف من النجاح قدر خوفنا من الفشل. فالنجاح يعني أننا في بؤرة الضوء والناس، لا ريب، سيلاحظوننا. ثم إن النجاح يتطلب منا عادة تكرار ما قمنا به من قبل، وبذلك نتوقع النجاح قبل أن نبدأ العمل. والنجاح لمرة واحدة يمكن أن يكون نتيجة للحظ. فما الذي سيحصل إذا ما اكتشفنا أن ما تحقَّق لنا من النجاح إنما كان بسبب الحظ لا الكفاءة؟ ثم إن النجاح يجلب الغيرة والمنافسة، وفي ذلك مدعاة للخوف.

أسوأ ما في الخوف أنه يبدأ عميقاً، في ظلمات نفوسنا، ويجري في عروقنا مع دماثنا، ويظهر في خفقات قلوبنا. ويأتي مع احتباس أنفاسنا. ويبدأ في تغيير طبيعته حينما يصل إلى أعصابنا فيحدث القشعريرة في البدن، وتعرق الراحتين، وجفاف الحلق. وعند هذه النقطة نستطيع أن نتبيّن ماهيته - إنه الخوف الصريح. وحينما يزحف ويصل إلى الدماغ نكون أمام خيارين: إما أن نعيد الخوف إلى ظلمات عالمنا الداخلي حيث يمكن أن يختبئ وينمو ليغدو شراً، مثل شيلوب في مخبئها (من ثلاثة تولكيين The Lord of The Kings)، أو أن نخرجه إلى النور ونسلط الضوء عليه. ♦

الخوف النافع

يعتبر الخوف قوة محرّكة في الحياة الواقعية. فهو ينبهنا إلى الخطر الحقيقي ويبرز نتائجه. ويأتي مع، أو بسبب، تدفق الأدرينالين الذي يزودنا بقوة أو سرعة استثنائيتين. والأدرينالين يساعدنا على مجابهة الأخطار الحقيقية أو المتخيلة. ولقد قامت جدتي ذات الجسم الضئيل ذات يوم بإنقاذ برميل فيه مسامير يزن خمسين رطلاً من منزلها المحترق. وبعد الحريق لم تستطع أن

تزعج البرميل . (ولم تتمكن على الإطلاق من تفسير لماذا اختارت إنقاذ المسامير . وربما كان السبب صلة المسامير بالصلابة).

والخوف النافع يمكن أن يكون أيضاً محرّضاً قيماً يدفعنا إلى تقدير الخيارات المتاحة ونتائج القرارات الخاطئة أو البطيئة، بعد إمعان الفكر فيما هو أمامنا . وهنا يساعدنا الأدرينالين على التفكير بمزيد من الوضوح والسرعة . ويمكن للخوف أن يفزعنا وينتزعنا من حال التراخي أو البلادة، عندما لا تتسم النتائج بالخطورة الشديدة، ومع ذلك فإن عدم القيام بأي عمل يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير محمودة . إن الارتجال يساعدنا على العمل مع الخوف في تلك المستويات أيضاً .

والخوف النافع يمكن أن يكون محرّضاً قيماً يدفعنا ببطء خارج أنماط العمل المألوفة، والمعتقدات، والسلوكات التي احتاجت إلى وقت طويل لتنمي أو لتسبب المشكلات في حياتنا .

حكاية شخصية

كنتُ لسنوات عديدة أحدث نفسي وأشدت في الإلحاح على أنني شديد الضعف في الرياضيات . وسمحت لهذا الاعتقاد أن يمنعي من تحقيق العديد من الأهداف . وعندما كنت شاباً وأعمل في شركة صناعية، وبالرغم مما أعانيه من «صعوبات تعلم في الرياضيات» أجريت تحليلات مالية معقدة عن عدد الزبائن الذين كنا نتوقع التعامل معهم . وحققت نتائج رائعة في عملي، ومع تزايد مسؤولياتي ازداد عملي تعقيداً، وكان أن وفرت لنا الشركة مقررأ دراسياً بالمراسلة باهظ التكاليف في «التحليل المالي وتوقعات المجازفة» . ولما تلقيت الدرس الأول وجدت أن الرياضيات صعبة، فنحيته جانباً لألتفت إليه فيما بعد . وتراكت الدروس على الرف تحت عنوان «للدراسة لاحقاً» .

عندما وصلت الوحدة الأخيرة من الدروس كان لديّ أسبوع واحد لإنجازها جميعاً وإعادتها بالبريد. وإذا لم يتم ذلك، فكل ما عليّ القيام به هو أن أوضح لصاحب العمل التالي السبب الذي كان وراء فصلي من وظيفتي الأخيرة.

تملّكني «الخوف النافع»، وعندما جلست لإنجاز الدروس المتراكمة بدأت الرياضيات سهلة بشكل مفاجئ. كان الخوف العظيم قد أبرأ عقلي عندئذ من ذلك العجز البسيط. وقمت بإرسال جميع الدروس بالبريد صباح الاثنين وتخرّجت بمرتبة الشرف. وأصبحت منذ ذلك اليوم مجلياً في الرياضيات.

الخوف والتعلم

ومن جهة أخرى، فإن العديد من صعوبات التعلم أساسها الخوف. ثمة خوف من أنك لا تقوى على التعلم، ومن أنك لست بالكفاءة اللازمة. والخوف من أنك سوف تنسى، والخوف من الفشل في الامتحان، ومن أن تذكر الأمور غير المطلوبة، والخوف من أنه كان يجدر بك أن تكون قد عرفتتها، والخوف من اكتشاف نقص معرفتك بموضوعات كان يجب عليك الإحاطة بها، والخوف من أن المسألة غير ذات شأن، وأشكال كثيرة أخرى مما هو مجرد خوف وحسب.

إن وجوه الخوف هذه تأخذنا بعيداً عن اللحظة الراهنة، وجميعها تحدث اضطراباً يحول دون وضوح الرؤية. وكلما ازداد الخوف قوة، ازداد إفراز الغدد الصم من الهرمونات التي تدفع بالجسد والعقل لاتخاذ وضعية «الصمود أو الهروب» فنؤثر الهرب على التعلم أو التغيير.

«الخوف الضار» من الماضي

و«الخوف الضار» يتحالف أحياناً مع الخوف النافع. إنه يأتي من مصدر

آخر، «إنه لا يأتي من الرؤية أو السمع بل من العقل».⁽¹⁴⁾ . بالإضافة إلى ذلك، فإن له بعداً آخر هو الزمن. فالخوف «الضار» يأتي من الماضي كما يأتي من المستقبل. ويؤدي إلى إضعاف القدرة على التفكير وإبطاء ردود الفعل. إنه يشبه العصاب، ويتحدث إلينا بأصوات موجودة في رؤوسنا، وهذه الأصوات إما لها صلة واهية بالواقع أو ليس لها صلة به على الإطلاق. لذلك، فإن تفهم عملية الارتجال يمكن أن يفيد في تقديم نظرة معمقة لهذه المخاوف.

الخوف من مخاطبة الجمهور

إن الخوف من الكلام أمام الجمهور يجعلني أميل برأسي عجباً. ذلك أن جميع أشكال الحديث، هي كلام أمام الجمهور، إلا إذا كنا نتحدث إلى أنفسنا. ومع ذلك، فقد تعلمنا أن الخوف من الكلام أمام الجمهور، يكاد يكون في رأس قائمة المخاوف، إذ يأتي بعد الخوف من الموت مباشرة. حتى إن بعض طلابي زعموا أنهم جعلوا الخوف من مواجهة الجمهور يتقدم على الخوف من الموت.

لا ريب أن بعض الناس قد عرف الإذلال، في فترة مبكرة وحساسة من حياتهم، أثناء الحديث أمام الجمهور. وأحسب أن عدداً أكبر من هؤلاء، قد شهدوا حدثاً مماثلاً. فأخذوا يخشون الكلام في المناسبات العامة. ويبدو أن بعض المخاوف تأتي من «الأثير». فلقد دأبت على التحدث إلى الجمهور طوال أربعين سنة، وعلمتُ الخطابة لطلاب في جامعة جورجيا لأكثر من اثنتي عشرة سنة. ولم أصادف على الإطلاق أحداً من الحضور يهاجم المتحدث. وراقبت أشخاصاً يجلسون بعد تقديم محاضرات ممتازة، وهم يتنفسون بصعوبة، وقلوبهم تخفق بشدة، وشفاههم تقسم بأنهم لن يعودوا إلى مثلها ثانية. ومن

الجدير بالاهتمام، أن نلاحظ أن المستمعين غالباً ما يظهرون مستوى عالياً من الدعم والتقدير في أوضاع كهذه، مما هو نقيض لما يشعر به المتحدث.

وحقيقة الخوف من الكلام أمام الجمهور تكمن في أنه يتطلب من المرء أن يبتعد عن اللحظة الراهنة حتى يتمكن من إنجاز ما يقوم به. فالناس ينسون مخاوفهم عندما يكونوا مستغرقين في اللحظة الراهنة. وفي الواقع إننا لا نخاف من اللحظة الراهنة، بل نخاف مما سيحصل ومما قد حصل.

الخوف من المجهول

إن الخوف من المجهول يربكني أيضاً. فلا جدال في أننا لا نستطيع أن نتنبأ بالمستقبل. وسباق الخيل وألعاب التُّرد براهين على عدم قدرة الإنسان على التنبؤ بالمستقبل منذ أن توفر للإنسان الوقت للعبث واللهو. وترد إلى خاطري في هذا الصدد مسألة الأرصاد الجوية. ولقد أوحى مناقشة نظرية نشوء الكون أننا حتى ولو كان لدينا شبكة من مستقبلات المعلومات المتعلقة بالطقس تغطي كل مكان في العالم فلن نستطيع أن نتنبأ بدقة عن هطول المطر في مكان معين بعد أربعة أيام من الآن.

إن الاقتراب الشديد من التنبؤ بالمستقبل يعتمد على تحليل أكبر قدر من المعطيات التي نستطيع جمعها (في الكومبيوترات والإنترنت نجمع ونربط بين مقادير هائلة من المعلومات) وأن نضع ثقتنا باحتمال التكرار النمطي. حينذاك نستطيع أن نأمل بأن تساعدنا الإحصائيات في ترجيح أحد الاحتمالات على سواه، فإذا كان هذا الاحتمال صائباً وحصل ما توقعناه، نستطيع أن نعتبر أن الفضل يعود إلى معرفتنا.

إننا لا نعرف، في مطلق الأحوال والأزمان، ما الذي سيحصل في اللحظة التالية. والحياة هي اللحظة التالية التي تكشف عن نفسها المرة تلو المرة. والخوف من المجهول هو الخوف من الحياة. وهذا «خوف ضار». فهو

مضیعة للوقت مثله في ذلك مثل أشكال «الخوف الضار» كافة، ويمكن أن يغدو مدماً إذا ما ترك لينمو. إنه يبعدها أكثر فأكثر عن اللحظة الراهنة ويسلبنا قوتنا، ويسرق منا العفوية. ولذلك أُطلق على الخوف من المجهول اسم «فوبيا الغد» Tomorrowphobia، (الخوف المرّضي مما سيأتي غداً).

التعلم والذاكرة والخوف الضار

عندما يتسم الأشخاص الذين تعمل معهم باليقظة وتكون طرائق التواصل واقعية وعقلانية، فإن الضعف في تذكر المعلومات هو نتيجة أمرين على الأقل: هما ضعف الصلة بين المعلومات والموضوع والخوف. إلا أن الخوف أكثر تخريباً. ومن السهولة بمكان أن ينغرس الخوف المرّضي في الذاكرة، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يمحو المعلومات والخبرات من الذاكرة.

تبدأ المخاوف الضارة في الأحشاء ثم تتمدد لتملأ كل فراغ متوفر. وأول مساحة تستولي عليها هي الذاكرة، ثم تستولي على الجسد بأكمله، وتستمر في التوسع والامتداد حتى ليتمكن لمسها. ويستطيع الخوف أن يملأ المنطقة المحيطة بالجسم. وبعد ذلك يتدفق ليصل إلى جسد آخر حتى يملأ غرفة، أو مشروعاً تجارياً، أو مدينة، أو أمة. ويمكن للخوف أن ينتشر بين الرعاع ويدفعهم إلى أعمال العنف المنفلت. و«الخوف الضار» هو نتاج التخيل والذاكرة. إنه يأتي من زمن غير الزمن الحاضر، ومن مكان آخر غير هذا المكان. إنه نقيض الارتجالية.

الخوف في الواقع

إن مخاوفي، سواء كانت حقيقية أم وهمية، نافعة أم ضارة، تستخدم نفس القنوات لتصل إليّ. باستثناء المخاوف التي تأتي من مصدر حقيقي للخطر، فإننا نقفز لنواجه ظلالاً وأشباحاً وننتقل فجأة إلى الأنماط القديمة من القتال، والهروب، والمصارعة، والإضعاف، والمقاومة، والكفاح.

في ممارستي لرياضة الأيكيدو، كنت أعلم صفوف الطلاب، وأقدم عروضاً جماهيرية، وأعرض مهارتي في اختبارات دورية عامة. وفي المستويات الأعلى، تتضمن هذه الاختبارات هجوماً عليّ من أربعة أو خمسة أشخاص مدربين في وقت واحد. وهذه العملية تدعى «راندوري» ومعناها «الإمساك بالفوضى». وهذه الاختبارات تؤدي مع أنداد وفي حلبة صراع وأمام محلفين من كبار المعلمين. والأمر الأكثر أهمية والمهارات الأكثر صعوبة هي القدرة على الاسترخاء والتحلي بالشجاعة في مواجهة الخطر الحقيقي. هذه الشجاعة ينبغي أن تتم تنميتها بالتدريب الفعلي وممارسة مبادئ وطرائق الأيكيدو. منهج الارتجال يمكن أن يقدم لك التدريب الفعلي والممارسة لتتعلم الاسترخاء ولتغدو غير هيّاب في مواجهة حقائق الأمور العملية.

تقبّل خوفك

لقد واجهنا، كمسؤولين، ومدراء، ومدربين، وممثلين، ومعلمين، وقادة، ومخاوفنا، ثم وضعناها جانباً. واستطعنا السيطرة على خوفنا من النجاح أو الفشل، وركّزنا أنظارتنا كلياً على حاجات المشاركين لنا، كما يقول ولدي ابن الحادية عشرة: «نعم، فعلاً».

في كل مرة تدخل فيها ميدان عملك، تواجه مستويات أعلى من التوقعات. وغالباً ما تفرض أنت هذه التوقعات على نفسك أكثر مما يفرضها الآخرون عليك. ولعل بوسعك الآن أن تصبح خبيراً في إخفاء خوفك. ولك أن تبدأ بالاعتقاد أن الناس إذا ما شعروا بخوفك، فإنهم سيعتبرونك عاجزاً فاقد القدرة أو غير كفء - إذا ما عرفوا بخوفك، انتقل الخوف إليهم وأصبحوا هم خائفين. إن هذا بعيد عن الحقيقة كل البعد. فاعلم أن إنكار الخوف وتجاهله يعدي الآخرين المحيطين بك.

إذا لم تعترف بخوفك، أمام نفسك على الأقل، علمت من تؤثر فيهم أن

يخفوا مخاوفهم أيضاً. إذا لم يظهر عليك الخوف في الأوضاع الجديدة الخطرة، فمن الممكن أن يتعلم من يشاركوك أن يعتقدوا بأنهم في منأى عن ضعف بشري كالخوف. ومن شأن هذا إما أن يبعد الآخرين أو يستفزهم ويجعلهم يقدرّون أشياء غير حقيقية.

الاعتراف بخوفك لا يقتضي منك أن تتداعى وتنهار، ولا أن تصبح فجأة بطلاً خارقاً لا يناله الخوف. وعلى كل حال، إن الذين يزعمون أن حياتهم خلو من الخوف يقرون عموماً بافتقارهم للمشاعر أو الإدراك والحس السليم. وهذا يصدق بشكل خاص على الارتجال.

إذا لم ينتابني الخوف على الإطلاق، فلك أن تفترض بأنني لم أواجه تحدياً ذي شأن في حياتي. إذا لم تتحد نفسك بما فيه الكفاية، فيجب أن تتساءل: «ما الذي تعلمته فعلاً؟ هل أقود المشاركين إلى الفشل في تحدي أنفسهم؟».

إن عليك، بوصفك مديراً تنفيذياً تستخدم الارتجال، أن تسمح لنفسك بالتعرف على مخاوفك ومعاناتها، وأن تعترف بأن الخوف يمكن أن يكون حقيقياً وأن هذا أمر عادي - وأن بالاعتراف به يمكن مداواته. كذلك يجب أن تقر بأن الخوف يمكن أن يكون غير حقيقي، وأن ذلك يمكن أن يكون أمراً غير عادي - ومع ذلك يمكن أن نعترف به ونعمل على مداواته.

المبدأ الثاني للارتجالية أن تجهد لتكون صادقاً مع نفسك. إذا ما كنت تجرب شيئاً جديداً أمام الجمهور ويؤدي الفشل فيه إلى عواقب غير مستحبة، فسيكون أمراً جانبياً للعقل عندئذ ألا يشعر المرء بالخوف. وجدير بك، إذن، أن تلتزم الصدق مع نفسك بشأن هذه الحقيقة.

المبدأ الثالث للارتجالية يوصي بأن تتعلم أن تكون في منتهى الأمانة مع الآخرين. وتستطيع أن تحقق ذلك إذا ما أخبرت أحدهم بخوفك. والأفضل، أن تخبر الحاضرين جميعاً بما يساورك ثم تتابع طريقك. وبمقدورك أن «تعلن

مخاوفك بصوت عالٍ من أعلى الجبل». فمهمتك أن تتبكر محيطاً يساعدك على أن تطلق مخاوفك وتخرجها إلى النور وأن تضحك منها في تلك اللحظة.

سَمِّهِ ما تشاء

إن الخوف أو الذعر أو التردد أو المقاومة أو عدم الارتياح أو الجبن أو أي اسم آخر للخوف - يجب أن يعترف به مدير الارتجال والمشاركون، وأن يقوم الذين يبغون تعلم شيء جديد بإخراجه إلى النور ومعالجته. وإذا لم يحصل ذلك، فمن الصعوبة بمكان أن يتعلموا أو يغيروا سلوكهم.

إننا كقادة نجد أنفسنا، في بعض الأحيان، في وضع طريف وهو الخوف من أن نبعث الخوف في نفوس جماعتنا. وفي بعض الأحيان عندما تطفو المخاوف وتظهر لدى الجماعة، فإننا نتواصل على بعضنا البعض، ونحاول «إصلاح» ذلك، لنجعل الوضع أفضل بالنسبة إليهم، وإن هاتين الاستجابتين هما نتيجة محاولة لبلوغ الراحة. وبالتظاهر بأننا ننعّم بالراحة، نعلم الارتياح؛ ينعم الجميع بالراحة؛ والراحة تولد الراحة؛ ولا شيء يتغير على الإطلاق.

استكشف مجال الخوف

من المناسب لنا، بوصفنا مدراء وقادة جلسات الارتجال، أن ندرك أن الناس قد يمثلون خوفاً، ويكونوا مطوقين بالخوف، وأن الخوف يحركهم، ويوقفهم، ويجعلهم يتوهون في عالم من الخوف. ويبدو أن عقولنا، ووسائل إعلامنا، وأصدقائنا، وعائلتنا، والذين يعملون معنا، وفي بعض الأحيان ثقافتنا، تتآمر لتشدنا إلى ما هو مرعب ومخيف.

إننا نعيش فوق كوكب يشدنا فيه شيء غير محدد يدعى الجاذبية. بينما ندور رأساً على عقب وفي كل الأطراف، فوق طبقة رقيقة من الغبار والصخور الطليقة التي تدور بسرعة شديدة في الفضاء مدفوعة بقوة مجهولة. ونعيش في جسد يعتمد في استمراره في الحياة على نبضة واحدة من القلب إن انقطعت

توقفت الحياة. وتتكون أجسامنا مما يزيد على خمسة مليارات خلية، فإذا أصاب إحداها خلل أدى ذلك إلى حدوث السرطان الذي يهدد حياتنا. وكما تلاحظون، فإن بعض المخاوف في ظل هذه الظروف يعتبر معقولاً.

ولقد قامت حضارتنا كلها على تقبل نسبة من الخطأ. وفي أي سنة لا بد أن يكون عدد الوفيات الناجم عن حوادث السير 35000 نسمة، وأن العديد من الطائرات سوف تتحطم، وأن الصاعقة ستنزل بأي مكان وفي أي زمان. والإرهاب يطاردنا، والكوارث المالية تترصدنا، والتكنولوجيا تتضخم، والمستقبل يضحك. مع ذلك، وليوم واحد، لإنجاز مهمة هذا اليوم، لنضع كل شيء جانباً ولتتظاهر بأننا لسنا «خائفين». لست أعتقد أن ذلك ممكن.

يمكن لمنهج الارتجالية وعملياته إطلاق إحساسنا بالخوف. وإذا لم يتم الاعتراف بالمستويات المتنوعة من الخوف الذي يدفع به الارتجال إلى الخروج إلى النور، فإن الأشخاص الذين نعمل معهم سوف يكررون حيال هذا الخوف السلوك ذاته الذي يسلكونه تجاه الخوف في الحياة الواقعية. ولسوف يختارون عندئذ أن ينغمسوا فيه أو أن يتجاهلونه أو يعمدون إلى قمعه، بل وقد يعمدون إلى جعل أنفسهم بصلابة الفولاذ في وجه الخوف، أو يجمّدون أنفسهم أمامه، أو ينسون ما كان من أمرهم في حضوره، أو يدعونه يتحكم بخطواتهم التالية. وإنها لمهمة مدير الارتجال أن يكون منتبهاً وواعياً لهذه الظاهرة.

الخوف يولد الخوف ويتراكم وهو معدٍ يصيب الآخرين. وفي بعض الأحيان، تتزايد مكانم الخوف كلما كبر حجم المجموعة. ومن المثير للاهتمام ملاحظة أنه كلما كبر الحشد، تعاظمت نزعة الناس إما إلى كظم مخاوفهم أو توسيعها. كما يحدث في بعض الأحيان، أن تزداد إمكانية معرفة مكانم الخوف ومعالجتها كلما صغر حجم المجموعة.

في الاجتماعات «المتحضرة»، عندما يكون هدفنا عاماً، فإن احتمالات تعاظم الخوف أو انفلاته عن السيطرة تتضاءل بصورة كبيرة. ومن الممكن أن

تولد جواً يؤدي إلى سيطرة المشاركين المقاومين على المجموعة، ومع ذلك فإن هذا سيكون أسوأ ما قد يصيبنا.

إنني لا أعرف اجتماعاً مهنيّاً تحول إلى حشد من الرعاع أو جمع من المشاغبيين، أو تحول إلى حالة من الفزع، حتى حينما كنت شاهداً على أن الناس يدفعون الكثير لقاء مكسب قليل. وبالطبع، إذا كنت تعمل أو تعلم في مدارس حكومية - ثانوية، أو ابتدائية، أو في الجامعة، أو في التجارة - فهناك نصيب متزايد بحدوث أعمال عنف بدافع من الخوف. وإنني لكفيل أن العنف سوف يأتي نتيجة لبعض مستويات الخوف المعقدة والمتراكمة.

وبصرف النظر عن إمكانية وقوع العنف، فإن الخبرة العادية بردود الفعل تُجاه الخوف في الجموع الضخمة قمع الخوف، الذي سيؤدي إلى لامبالاة شديدة وإلى ضغط الأقران نحو عزلة خفية. ومن المؤكد أن هذا سوف يمكن المجموعة كلها من إنكار حدوث أي شيء.

قد قيل إن ليس ثمة سوى عاطفتين فحسب: الحب والخوف. وإذا لم نعمل بنشاط باتجاه الحب، فإننا سننعتف نحو الخوف. وإذا ما أخفينا خوفنا وعمدنا إلى كتماننا بدأب وعناية، فإن الناس سوف يبتسمون ويعبرون عن امتنانهم للأوقات السعيدة التي قضاها والتي شارك الجميع فيها، وسيعود كل منهم إلى بيته كما جاء، دون أن تمسه الخبرة أو المعرفة. وقد يبلغ بهم السرور، في بعض الأحيان، لما نعموا به من الراحة ودوام الحال دون تغيير ما يجعلهم يخططون لمشروع أكبر، لكن مماثل، للسنة القادمة.

استخدم الضحك ضد الخوف

الضحك أفضل أداة يستخدمها الارتجال للسيطرة على الخوف. أما أكثر الطرق شيوعاً للسيطرة على الخوف فتتضمن تجنب الخوف، ومقاومته، وقمعه. ويخطيء بعضهم فيحسب أن الهروب من الخوف ضرب من السيطرة

عليه . والارتجال يقدم الضحك بوصفه التوجه البديل الذي يسمح للخوف المعقول أن يعرض للأنظار وتتم السيطرة عليه في الوقت ذاته .

والضحك هو الناتج الطبيعي للارتجال . وعن طريق تشجيع الضحك السليم يكون لدينا البلسم الطبيعي الشافي من المخاوف التي تحدث عندما نتعامل مع التعلّم والنمو بين الناس . انظر الفصل العاشر من هذا الكتاب : «الضحك الصحي يدل على الطريق» ، لمناقشة هذه الناحية الرائعة من الارتجال الشافي .

معظم أنواع الضحك تساعد في تبديد الخوف أو التخفيف منه . والضحك من القلب يطلق في داخلنا مواد كيميائية مضادة للخوف . إن أصالة الفكاهة وعفويتها تنطوي على قوة تتجاوز النكتة أو القصة . وسماعها فجأة وكونها تستند إلى العلاقات الراهنة يشحنها بقوة إضافية لتفعل فعلها الإيجابي تجاه الخوف .

حتى عندما يكون الخوف مستنداً إلى أساس من الواقع ، فإن الضحك يمكن أن يخلصنا من بعض التوتر ، ويساعدنا على تجديد إدراكنا ، ورؤية الأشياء في علاقاتها الصحيحة . وعندما يكون الخوف في العقل (في التخيل أو الذاكرة) ، فإن الضحك يساعدنا على التخلص من الخوف ، بشكل كامل ودائم . ولقد جريت على القول ، في دورات الدفاع عن النفس للمعلمين ، إن الركض من المبنى إلى السيارة في الظلام قد يكون أكثر أماناً إذا ما رافقه الضحك بصوت عالٍ ومرح طوال الطريق . والصفير مستحسن إذا ما انطلقنا به بثقة وقوة .

بالرغم من أن الارتجال يمكن أن يجلب بعض الخوف ، إلا أنه يولد الضحك العفوي الذي مبعثه العلاقات الودية والصحية بين الناس . والسيطرة على الخوف يمكن أن تكون مسألة بسيطة بالتصدي له ومعالجته . ولقد وصفت

إحدى معلماتي، الخوف بأنه «طبقة رقيقة جداً تشبه سطح فقاعة صابون». وقالت: «إن المرء يستطيع أن يتخلص منها بأن يسير عبرها». والجزء الصعب هو اتخاذ الخطوة الأولى. أما العبور فأمر يسير. فكيف يستطيع المرء البدء بالخطوة الأولى؟ إنه أشبه ما يكون بترك الأمور تجري مجراها. وحسبك أن ترفع إحدى قدميك وتنزلها إلى جانب الأخرى، وتكرر العملية حتى يزول الخوف.

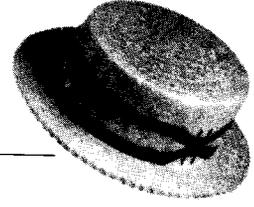
يمتلك الخوف القدرة على أن يصيبك ويصيبني بالشلل. والسير عبر فقاعة الخوف يتطلب الحركة. والارتجال يولد الحركة. لقد شاهدت مدراء تنفيذيين وطلاب مدارس إعدادية يعالجون مخاوفهم باستخدام صيغ ارتجالية. إنهم في العادة يبدوون خطواتهم عبر الخوف دون أن يلاحظوا الخوف المغلف بالضحك الصحي.

إذا ما ثابتت على التزامك بالمبادئ وأخذت على نفسك عهداً عاطفية، وجدت الارتجال يوفر لك البيئة التي تحتاجها، أنت ومن تعمل معهم، لتحقيق رؤاك، وتصل إلى أهدافك. ووجودنا مع الآخرين يساعدنا على إيجاد بيئة مأمونة نضحك فيها معاً دون اعتبار لاختلافاتنا. والضحك وعملية الضحك معاً هما شكلان من الحركة الداخلية التي تساعدنا على السير إلى الأمام أفراداً وجماعة. وعلى ضوء عملية الارتجال، نستطيع أن نتجاوز آثار الخوف التي تشلنا، وأن نحول سلطان الخوف إلى عمل شجاع. وعندما يبدأ المسير، يمكن أن نخترق فقاعة الخوف بسهولة شديدة.

بفضل النور، وقوة اللحظة الراهنة، والمنهج والممارسة، يمكن تحويل المخاوف جميعها تقريباً إلى مخاوف نافعة، وواضحة، وحقيقية ومحركة. وبتقبل حقيقة وواقعية الخوف، نستطيع أن نتوجه إلى حقل الخوف بأكمله بدلاً من أن نتوجه إلى اللحظة المفردة المعزولة التي نستطيع أن تسمرنا في مكاننا.

وبالضحك والدعابة، نستطيع أن نتعلم اختراق فقاعة الخوف والتقدم نحو قضايا الحياة. وعندما نتخلص من مخاوفنا، يصبح من الممكن العثور على الأحاسيس وتلمس الطريق إلى الإدارة الارتجالية المبدعة.

الفصل الثامن



المشاعر والانفعالات

تنطوي الإدارة بالارتجال المبدع استكشاف مشاعرك وانفعالاتك . والحق أننا نصرف الكثير من وقتنا في التفكير بعقولنا . فنحن ندرس المشكلات والصعاب التي تواجهنا، ونحلم بالمستقبل ونخطط له، ونفكر بالماضي، ونتأمل قضاياه . وجل الوقت ننفقه ونحن نتعلم، ونتذكر، ونحلل، ونجمع، وننظم المعطيات . إن حرية التعبير عن العواطف بلا قيود تعتبر، على العموم، أمراً غير مقبول في أوساط المهن والأعمال . وغالباً ما يصعب التعامل بالمشاعر والعواطف في أي بيئة . ولربما تكون مشاعرنا مربكة ومعقدة . والعواطف تنشط عادة قبل المنطق . ولذلك كانت مشاعرنا تلقى نظرة ارتياب في معظم الاجتماعات الرسمية . وإنه لمن الصعب أيضاً التمييز بين الأفكار والمشاعر . هذه الحقائق كلها تساعدنا على عدم استخدام المشاعر، ومنع ظهورها في الأوضاع الجادة .

وفي الوقت ذاته، من الجلي أن «المستوى الداخلي» من المشاعر هو

وسيلة هامة من وسائل الإدارة المبدعة والفعالة. إن الابتكار، والإنجاز، والتلاؤم، وحل المشكلات، وتسوية الأزمات غالباً ما تكون نتيجة تنشيط المشاعر بعد تفسير العناصر الإحصائية والمنطقية. كذلك قد يحدث أن الحل المنطقي الذي يجب أن يعمل، وكنا قد خططنا له وجهزناه، نجد أنه ببساطة غير ذي جدوى.

ومن المفيد لتطوير المهارات في إدارة الارتجال، أن تتلمس طريقك عبر عالم المشاعر والانفعالات، مبتدئاً بالأفكار والنظرة الشاملة.

خواطر حول كلمة «مشاعر»

لنتفحص ثانية ما تقدمه لنا حاسة اللمس: اللذة، والألم، والضغط، ودرجة الحرارة، والارتعاش، والدغدغة، والنعومة، واللزوجة، والإحساس بالقوام الدهني. وإن تذكر أي من هذه المشاعر يمكن أن ينشطه أي من الإحساسات الأخرى. وهذه الذكريات هي أفكار. ويمكن للذاكرة في الواقع أن تستجر استجابة بدنية مثل دغدغة أو حتى طفح جلدي. ومع ذلك فإن المسألة ما تزال تتصل بالأفكار.

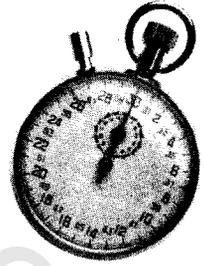
ثمة مستوى آخر من المشاعر يعرف بـ «الجسدي»، وهو يتعلق بالطريقة التي يستجيب بها الجسد كله. والمثال على الوحدات الجسدية واستجاباتها: الجسد كله (يمكن أن يرتعش كوحدة أو تنتابه الحمى أو القشعريرة)، أو الجلد (قد ينتابه وخز خفيف أو «التنميل» بوصفه وحدة)، أو المعدة (تضيق أو تضطرب عند التوتر)، أو القلب (تزداد سرعة ضرباته أو تبطئ)، أو الفكين (يطبقان على بعضهما ويحدثان صريراً). كذلك قد نعاني من الصداع أو ارتعاج اليدين، أو غليان الدم غضباً، أو الطنين في الأذنين، أو تقلص العضلات، أو انتفاخ الرئتين. وكل من هذه الحوادث من شأنه أن يحرضه الفكر وينشطه للعمل.

وهناك نوع آخر من المشاعر تصنعه العواطف ذاتها. فعندما تسأل كيف تشعر، فإنك قد تجيب بعبارات مجردة وذاتية مثل: «إنني أشعر بالحزن». والكلمات الأخرى المجردة التي تعكس المشاعر هي التعب، والملل، والسعادة، والحزن، والخوف، والانتعاش، والصفاء. وكلما ازدادت الكلمات تجريداً واتسمت بالطابع الذاتي وقُلَّت أوصافها العامة، فإن الخط الفاصل بين المشاعر والأفكار يغدو أقل وضوحاً.

وهناك مستوى آخر، بَعْدُ، يتعلق بما نفكر به بوصفه «مشاعر» لا وجود له إلا في العقل. إنه غير مباشر ومجرد. وعندما تُسأل كيف نشعر قد نجيب بكلمات ليس لها معنى يتجاوز ما يفكر به بعض الأشخاص. إننا نستخدم كلمات مثل حسن، أو ممتاز، أو جيد، أو بين بين، أو سيء، أو متضايق، أو سخي، أو ضائع.

استبيان المشاعر

هاك التمرين التالي الذي يمكنك أدائه بمفردك، أو أن تستخدمه كأداة لتطوير المجموعة، والهدف منه أن يسمح لتفكيرك أن يفتح ليخبر سلسلة من المشاعر والعواطف المختلفة. ويفضل استخدام الورقة والقلم لحل هذا التمرين. ولن يستغرق ذلك منك أكثر من خمس عشرة دقيقة. وأقترح ألا تمضي وقتاً يتجاوز الثلاثين دقيقة في الجلسة الواحدة.



املاً الفراغ الذي يلي الكلمات أو الجمل التالية. ثم كرر العملية أربع مرات بعد إنجاز المرة الأولى:

أشعر _____

إنني _____

املاً الفراغات التالية بالترتيب :

أشعر بقدماي وكأنهما _____

أشعر ببداي وكأنهما _____

أشعر بمعدتي وكأنها _____

أشعر بقمي وكأنه _____

أشعر بـ _____ وكان _____

أشعر بـ _____ وكان _____

املاً كل فراغ مما يلي بكلمة واحدة. وبعد ذلك كرر العملية أربع مرات:

_____ إنني _____

_____ قدماي _____

_____ أذناي _____

_____ أنفي _____

_____ أصابع قدماي _____

_____ أهدابي _____

إن أعظم شعور بالسعادة انتابني حين

إن أسوأ ألم عانيته حدث حينما

إنني أحثك بعد إنهاء قراءة هذا الفصل، على أن تعود ثانية إلى هذا الاستبيان. كذلك أقترح أن تقوم به مرة ثانية، بعد الانتهاء من قراءة الكتاب وبعد اكتسابك خبرة في استخدام الارتجال. املاً الفراغات بترتيب مختلف عدة مرات. وبإمكانك أيضاً استخدام التمرين قبل أن تبدأ العمل مع الموظفين والإداريين.

حلل إجاباتك

فكر ملياً في إجاباتك عن أسئلة التمرين السابق. ولاحظ بشكل خاص اختلاف الكلمات التي استخدمتها في إجاباتك على صيغ الأسئلة المتنوعة. ولاحظ إلى أي صنف تنتمي العبارات التي استخدمتها في وصف اللمس. تفحص أفكارك وردود فعلك على هذه الاستجابات. هل هناك اختلافات بين أفكارك وردود فعلك البدنية؟ هل تقبل أن تعلن للآخرين أيأ من استجاباتك هذه؟

إن المقصود بهذا التمرين أن يكون عملية تركيز عقلية دقيقة تساعدك وتساعد المجموعة على البدء بمعرفة المزيد عن طبيعة الجسد المعقدة بقدر أكبر من الصدق. كذلك يمكن تطوير هذا التمرين ليغدو دورة دراسية كاملة للأعمال التجارية عن طريق المناقشات والتغذية الراجعة للمجموعات، وهذا يتطلب مستوى عال من المهارة في التنسيق والإدارة.

إن شئت أن يتداول المشاركون في استجاباتهم وردود الفعل لديهم، فقد تجد أن الجماعة اكتسبت حياة خاصة وحيوية. وقد تحتاج إذا ما حدث ذلك لأن تهيب نفسك للتخلي عن بعض الأهداف التي كنت قد وضعتها سابقاً لهذه الدورة.

التمركز حول المشارك

إن الفهم الكامل للمشاعر يتطلب، بَعْدُ، مديراً للارتجال يكون، أو يمكن أن يصبح، قادراً على التمرکز التام حول المشارك. والكثير من الناس يتمركزون حول ذاتهم عندما يواجهون الحضور أو تنظيمياً. وإن التمرکز حول الذات هو مصدر أساسي للخوف من الخطابة أو الحديث أمام الجمهور، وللإحساس بالملل في اجتماع مخصص لتبادل الأخبار أو في محاضرة، كما أنه مصدر التقيد الصارم بجدول الأعمال، أو نص موضوع أو خطة معدة سلفاً.

إذا لم تستخدم جسمك كحاجز بينك وبين من تعمل معهم، فإنك ستكون عرضة للشعور بالهشاشة. وللزلل والخطأ، وللتحدي، ولأن تكون أو أن تبدو أحمق، أو للتعصب، أو للهياج. وهذه المشاعر جميعها تتطلب أن نكون منفتحين للتغير، وأن نتأثر بعلاقتنا والمحيطين بنا. والحل لهذه الحال من الهشاشة والضعف أمام التحديات إنما يكمن في الانشغال بالشركاء في حياتنا والتركيز عليهم.

ملاحظة حول الشعور بالحمق أو عدم الانضباط

إن الحالات التي توصف بـ «الحمق» أو «عدم الانضباط» هي حالات عادية أكثر منها استثناء. فتاريخنا، وعلمنا، ومؤسساتنا، وهياتنا، وفشلنا وحتى نجاحنا تفيدنا جميعاً بأن «أحمق» و«غير منضبط» ليستا بالأمر العادي وحسب، بل إنهما تشكلاان الغالبية العظمى من خبرات معظم الناس في أكثر الأحيان. ومن المثير للاهتمام، على أية حال، أن من يخبرون هاتين الواقعتين نادراً ما يقرون بهما. وهذه هي المادة الخام التي تصنع منها حماقة البشر.

«لا تقلق من أن تأتي أمراً قد يحمل الناس على الاعتقال بأنك أحق.
فلسوف يكون ذلك رأيهم سواء ساعدتهم أم لم تساعدهم».



جيف جوستيس

عندما تقوم بعمل يتصل بالارتجال والمشاعر، فإنك تحتاج إلى أن تكون قادراً على الضحك منها، ومن نفسك. وهذا هو بعض الأسباب التي تجعل أسلوب الارتجال فعالاً. فالتفاعلات العفوية في إطار الارتجال تساعدنا على أن نتقبل بارتياح حقيقة - أن الحياة والحضارة لا تخضعان تماماً لأمرنا، وإنما لنا أن نخبرهما، لنكون جزءاً منهما، وربما للتأثير فيهما، ولنتعلم منهما، وربما لنعلم الآخرين.

الشعور الرائع بالفوضى

كثيراً ما نعاني من الضيق الذي تسببه الفوضى. وإن حياتنا ومناهجنا المحكمة التنظيم هي ضريبة نفورنا من الاضطراب والفوضى. وبالمقابل، فالحق أن تقبل بعض مستويات الفوضى من شروط التعلم العميق، والفهم الواضح، والتطور الذاتي، والإبداع. إن الاضطراب يقتضي إعادة التنظيم، وإعادة التنظيم تقود إلى منظور جديد، والابتكار، والتجديد، والاستبصار، وإعادة التقييم، والاستبطان، وفي النهاية التعلم وتغيير السلوك.

الارتباك من أقرباء الخوف ويمكن أن يقود مثله إلى الشلل. كما يمكن أن يقود إلى الخصام والعدوان، وإلى تكلس أفكارنا، والتمسك بالصيغ القديمة، وتكرار الأنماط الخاطئة، وفقدان التوجه، وقد يصل الأمر إلى درجة تعزيز السلبية عموماً. ومن شأنه أن يؤدي إلى الأذى الشديد أيضاً.

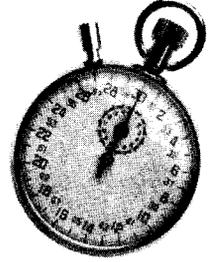
لتجنب الارتباك، يقوم الكثير من الناس بعدد من الأمور الملفتة للنظر، كأن يرفضوا مشاركة الآخرين اللحظة الراهنة، ويقصرون عن الإصغاء، أو يصغون بشكل انتقائي، ويفسرون انتقائياً (يفهمون ما يتوافق مع طرائقهم في التفكير وحسب)، ويحطون من قيمة الأمور على هواهم (العارض، والمعلومات، والخبرة)، ينسون، أو يتناسون الأمور التي لا تتفق وهواهم، ويلجؤون إلى التهرب من مواجهة الواقع بمختلف الطرق المبتكرة. ولمواجهة الارتباك، فإنني أُلجأ إلى الجدل إما صراحة أو سراً. ولعلنا نلجأ، بَعْدُ، إلى النأي بأنفسنا، أو إلى إهمال المشاركين الآخرين، أو نسقط الحياة عموماً من الحساب، كوسائل للرد على الارتباك والفوضى.

فن الارتباك

طريقة الارتجالية في التعامل مع الارتباك أن نتقبله، ثم نستريح عنده ونسمح له بأن يغدو جزءاً من العملية الطبيعية في التنظيم وإعادة التنظيم. وعلينا أن نتعلم التمييز بين الارتباك الذي ينجم عن العمل على التغيير الحقيقي والمعرفة التي تركز على المشاركين وذلك الارتباك الذي تسببه الأخطاء في التوقيت والتركيز.

ومن المناسب لمدرء وقادة جلسات الارتجال، أن يتعلموا ويحيطوا بما يراود النفس واستجاباتها عندما يحل التشوش والارتباك. والطريقة الجيدة للقيام بذلك هو ممارسة الأشياء التي توفر لك تدريباً في فن إرباك النفس. وإن السبب الرئيس الذي يجعل السفر يوسع آفاقنا أنه يزودنا بالخبرة في الارتباك وحسم أمره. كذلك فإن زيارة أماكن العبادة لديانات لا صلة لنا بها أو حضور الاجتماعات العامة التي تخرج غايتها عما ألفناه من مبادئ توفر لنا مثل تلك الخبرة الموسعة للآفاق. ويمكن للارتجال كذلك أن يكون مصدراً جيداً لممارسة إرباك النفس أيضاً.

تمرين في التوقيت



ضع قائمة بالأشياء التي يمكن أن تجعلك في حال من الارتباك دون المجازفة بتعرضك لضرر جسدي، كأن تتجول على سبيل المثال، في مكان آمن وأنت مغمض العينين، ولعلك تستعين في ذلك بمرشد. احضر اجتماعاً لحزب سياسي معارض. شارك في مناسبة اجتماعية مع مجموعة من الأشخاص أكبر أو أصغر منك بخمس وعشرين سنة. احضر فيلماً سينمائياً للأطفال صباح يوم العطلة الأسبوعية بمفردك أو مع صديق جديد. قُم بالدوران السريع في حقل واسع حتى تشعر بالدوار وتكاد لا تقوى على الوقوف إلا بصعوبة. تحدث بالهاتف مع أحد الغرباء وليكن حديثك عن الحياة. ضع نفسك في حال من التشوش والارتباك، واجعل نصب عينيك الخروج منه، على سبيل التحدي.

إننا نقوم بالممارسة والتدريب لتحسين التوقيت، والمقدرة وعدد من الصفات الأخرى التي تلازم التفوق. وقد جرت العادة على أن نستمد خبراتنا بالارتباك من قلب الأزمات، عندما نشعر بحاجتنا لاستنفار ذكائنا وحصافتنا. ذلك أننا نواجه مسألة الارتباك عادة في اللحظات الحرجة عندما تكون أسرتنا، وأصدقائنا، وعملنا، ووقتنا، وما لنا في خطر. والحق أنه من الأفضل أن تجيد معالجة الارتباك في أوضاع تدريبية. وهذا ما يكاد يكون من المزايا الخفية للعمل بالارتجال.

التدريب العاجل للسيطرة على الارتباك

يشمل سجل خبراتي البحث والتفتيش في الجبال وإنقاذ الضائعين من متسلقي الجبال، والتدخل لمنع حوادث الانتحار، وتقديم المشورة في تسوية الأزمات الاجتماعية، وتسوية الأزمات المالية، ومدرّب في فنون القتال،

والإسعاف الأولي، وخبير في سلامة المياه، ومدرب في مدارس الضباط في البحرية الأمريكية.

إن كلاً من هذه الخبرات يتضمن التعامل مع وقائع ذات نتائج خطيرة وأوضاع من الارتباك ذات شأن - بالنسبة لي وللآخرين. ومن أجل التعامل الفعال مع نواح متنوعة من عمل الطوارئ، فمن الضروري أن تكتسب خبرة في الشدة والارتباك بمستويات متزايدة باطراد، والتعامل مع خيارات متزايدة أيضاً. وإن النجاح لا يكون بالنجاة من الارتباك بل بالإفادة منه وجعله مصدراً لإعادة تنظيم المعلومات.

إن الارتباك، بطبيعته، يأتي من كثرة الخيارات أو بسبب عدم توفرها أثناء الأزمة. ذلك أنه في الأوقات التي تكثر فيها الخيارات يتعلم المرء من الوقت الذي مضى في «التدرب على الارتباك» البحث، والتحليل، وترتيب سلم الأولويات، والاختيار، والالتزام بخطة عمل. أما إذا افتقد الخيارات، فإن التدريب يعلمنا الصبر، وضبط النفس، والابتكار، والإبداع.

حين تمارس الجماعات الظاهرة الإنسانية المعروفة بالارتباك، فإن الدروس المستفادة تأخذ شكل التعاون، والعمل الجماعي، واعتماد أفراد المجموعة على بعضهم البعض، وحل المشكلات، و«استجابة فريق العمل» وإدارة الموارد، والتواصل المفتوح، والمشاركة، والترابط الأساسي.

صيغة الارتجالية تتضمن وتتطلب ممارسة أن تكون في حالة من الارتباك. والارتباك أمر حسن إلا إذا أديته بسرعة عالية أو بعيداً عن أرض الواقع. وقد يحول الخوف من الارتباك دون التعلم والتعليم. كذلك قد يؤدي العجز عن تناول الارتباك وتقبله إلى جعل التعلم والتعليم أمراً عقيماً.

شعور يدعى الاندماج

الاندماج هو أكثر من مجرد أن تصبح «واحدًا» مع ما هو خارج ذاتك. إنه ثمرة تعاون العناصر مع بعضها البعض، وفي هذا الوضع يكون الكل أكبر من مجموع أجزائه. والاندماج يتطلب من المعلم أو المدرب أن يقوم بعمل يتجاوز تقبل ارتبائه. يجب أن تعرض بفعالية ارتباكك الصريح باعتباره المجال الذي يكمن فيه أعظم إمكانات الاندماج. كما يتطلب من المدرب أن يطلب، ويتقبل، ويشعر، وبذلك يندمج مع حالة الارتباك لدى المشاركين.

والاندماج شأنه شأن مبادئ الارتجالية كافة، أبسط من أن يكون عقدة. إلا أنه أكثر تعقيداً من أن يكون مجرد مزج بين العناصر. فالأشياء التي تمزج معاً يمكن فصلها، عادة، بسهولة عن بعضها البعض. لكن الاندماج أقل متانة من الارتباط الوثيق.

رئيس الطهارة المرتجل

في الطبخ نستخدم مصطلح الخلط (الدمج) لوصف عملية وضع مجموعة من المكونات مع بعضها البعض وتعريضها لتأثير عامل خارجي. فبتأثير الحليب والحرارة نجد أن الطحين والسكر قد اختلطا واندمجا ليكوّنا معاً المعكرونة والفطائر. وهذا يشبه كثيراً مسألة العمل مع الناس.

يريد الناس أحياناً أن يأتي أحد الأشخاص ويغير ثقافتهم أو يحل لهم مشكلاتهم المزمنة، بأن يكرس ساعات قلائل من وقته لهذا الغرض. وهذا أشبه ما يكون بأن تطلب الخبز بمجرد القيام بمزج العناصر المكونة له وتحريكها فحسب، مهملاً اندماج العناصر ببعضها البعض عن طريق عجنها وتخميها وتعريضها للنار. إن العجن هو النشاط الذي يقوم بالدمج. والعملية كلها تستغرق وقتاً.

إن التخمر والخبز عمليتين بيوكيميائيتين. إلا أن الدمج ليس فيه عادة شدة

التفاعلات الكيميائية ولا استمرار التغيرات البيوكيميائية، بل هو أشد نعومة ويسراً. إنه عملية تفاعل لا تحصل بشكل مفاجئ. وهو عملية جمع للطاقة أكثر منه إطلاق لها - إنه إيجاد لطاقة كامنة. وإذا لم تكن قد مارست عجن الخبز بيديك، فإني أوصيك أن تقوم بذلك في أقرب فرصة.

قلاع الرمل

هناك ما له فعل السحر حين نصبح جميعاً فجأة على موجة واحدة، ونسير معاً كأفراد وجماعة، وإذ بالمعجزات تقع. فما السبب في هذا؟

إن نفحص قلعة الرمل قد يساعدنا على فهم هذه الحالة. ثمّة شيء في الرمل يثير الاهتمام. فالرمل ذرات حرة سائبة تماماً من بلّورات السيليكون. والرمل الجاف ينزلق من بين الأصابع ويتطاير في الجو بسهولة. وكل ذرة من ذراته منفصلة تماماً عن الذرات الأخرى، ولا ترتبط بها. لكن عندما تتعرض ذرات الرمل هذه، إلى حرارة مرتفعة، تنصهر لتشكل بلّورات الزجاج الشفافة، عندئذ، تفقد كل ذرة خصائصها الفريدة لتكون الشكل الكلي الذي تستقر عليه.

وعلى أية حال، فإن الرمل الجاف، الموجود في الطبيعة، تشوبه طبقة رقيقة من الغبار. والغبار هو العامل الرئيس في المعالجة الفعالة. وعندما يندمج الغبار وجُبات الرمل بتأثير عنصر الماء، فإن العنصرين يكملان بعضهما بعضاً ويعزز كل منهما الآخر. وكما يحصل في الارتجال، فإنهما يوجدان علاقة بينهما. فالغبار المبلل يصبح بمثابة الملاط، الذي يربط مؤقتاً بين حبات الرمل. وبعملية الدمج البسيطة والممتازة هذه نستطيع إيجاد قلاع الرمل. ويجب أن نستمر في إضافة الماء لثلاثين ساعة وتعود إلى ما كانت عليه.

إن الناس أشبه بالرمل. فيمكن أن نكون قساء، ونتصف بالخشونة،

والانفصال، والعزلة، والجلافة. كما يمكن أن تنحل شخصياتنا الفردية وتضيع خصائصها لتأخذ شكلاً غير محدد المعالم وغير مرئي مثل الزجاج. كما يمكن أن نجتمع معاً لتحقيق غرض أسمى لا ينال من ذواتنا وفرديتنا، إلا أنه يبدع أكثر مما يمكن للفرد أن يبدع بمفرده. كما يمكن أن ندمج لنشكل قلاعاً من الرمل. ولا بُدُّ لنا أيضاً من أن نعوض عن نقصنا بالروابط السحرية.

عندما تعمل مع الناس والارتجالية، فإن مادة اللُّحمة - السائل الذي يجذب البشر إلى بعضهم البعض ويربط بينهم، والسحر الذي يحدث الاندماج - هي الوعي، والانتباه إلى التفصيلات، والرعاية التامة، والضحك، وكرم النفس، ووعي الذات، وفي النهاية لا شيء أقل من الحب في معظم أشكاله الرائعة.

حُب، حَب، حُب

«ربما كان الحب بمثابة مكان ننتجع إليه، ملجأ نلوذ به من العاصفة. لقد وجد ليمنحك الراحة. إنه هناك ليمنحك الدفاء».



جون دينفر

آي (Ai) كلمة يابانية تعبر عن الشعور بروابط حقيقية بين الناس. وهي تشكل المقطع الأول من كلمة آيكيدو (Aikido). آي تعني الانسجام، والتوازن، والتناغم، والتفكير، والتواصل، أو (هل أجرؤ فأقول) الحب؟ إن كلمتي (آي والحب) تحملان الدعوة لاستحضار قوى الاحترام والاهتمام المتبادل. وآي تفيد معنى الإجلال، والتشجيع، والتسامح، واحتواء الاختلافات. وفي كلمة آي رقة، وصرامة في نفس الوقت. وهي تفيد معنى النظرة الشاملة والتفصيلية في آن معاً.

تصف «آي» الانسجام الذي تجده في الصلة بين الأصابع والإبهام عندما تكور قبضتك، أو عندما تتعاون يداك وتتشابك أصابعهما. وهي تشمل الإمساك والتثبيت والرمي. وقد تشير إلى تشابك يدي شخصين أو أيدي عدة أشخاص يشكلون حلقة. وتعبّر آي عن نفسها بأشكال مثل التريت باليدين، أو فرقة الأصابع، أو قرع الطبول، أو تمايل الأجساد وتداخلها وكأنما ما يجري ضرب من الرقص في أشكاله المعقدة.

إن لآي هذه (الانسجام أو التوازن أو الحب) فعل الماء بالرمل. إذ لها تأثير موحد يسمح باندماج البشر ويشجع على إبراز شخصياتهم المتميزة وتفردهم.

الدمج بوصفه معلماً تنفيذياً

إن ممارسة دمج أنشطة الارتجالية إقامة صلوات بين الناس، وإبقاء هذه الصلوات قائمة مدة طويلة من الزمن في بيئة الارتجالية، وهي تنظيم يعمل على تعزيز فلسفات الارتجال وممارساته.

في قاعات التدريس والتدريب، أقول للمشاركين إن النمط الأكثر شيوعاً للتعليم هو صورة معلّم وعدد من الطلاب. وإن الأفضل أن ترى المجموعة وقد أصبح جميع أفرادها معلّمين، وجميعهم طلاباً. وإذا ما كنت طالباً حقاً، فعليّ أن أسمح لنفسي أن أتبدل وأتأثر بجميع المعلمين. ذلك أنه كلما كان عدد الطلبة أكبر، وكان عدد المعلمين أكبر، كلما تعاظم احتمال حدوث تغيير حقيقي، وتعلّم حقيقي. وهذا يتطلب التعليم بالمثل والقُدوة. وبوصفي معلماً فإنني أعلم المشاركين تعليم سواهم. وبوصفي «تلميذاً» أعلم طلابي أن يتعلموا. وبوصفي مربياً عليّ أن أقوم بالأمرين معاً.

ملاحظة هامة

إن الأمر الوحيد المطلوب في التعليم بالمثل هو المشاركة الفعلية في الألعاب المستخدمة. ذلك أن لألعاب الارتجال من القوة ما يجعلها أدوات للتغيير إلى حد يمكن معه النظر إلى الموجه أو الوسيط على أنه متلاعب إلا إذا كان مشاركاً في اللعبة بصورة شخصية.



التوجيه والقيادة

ثمّة فارق بين التوجيه والقيادة. إذ تنزع فكرة القيادة إلى تعيين شخص في موقع المسؤولية، شخص يتولى زمام الأمور، ويتخذ القرارات، ويبين لنا إلى أين نذهب وماذا نفعل. ويمكن للقيادة المتسلطة أن تحبط عملية التعلم والتغيير فعلاً. فالمعلم الذي يبدو محيطاً بالمعرفة والعلم قد يقضي على الدافع لطلب العلم عند أحد المشاركين. وهذا لا يعني أنه يتوجب علينا التخلي عن القيادة، وإنما يقصد منه أنه يتوجب علينا النظر إليها ووضعها في منظور سليم.

Lead (يقود) مشتقة من الكلمة الإنكليزية القديمة، Lithan، وتعني يتقدم.



إن التوجيه موضوع معقد، وهو بالطبع، الأساس الذي تستند إليه القيادة. إن جميع المهارات لدى المدير التنفيذي الفعال أساسها التوجيه. ذلك أن جميع مهارات الإدارة، والإشراف، والتطوير، والإنتاج، والتنظيم، وإعادة التنظيم، والاتصال، والتعلم، والتجارة أساسها التوجيه.

أن تقود يعني أن تمضي قدماً. إن هذا يعني أنه يتوجب علينا أن نسير إلى حيث نطلب من مشاركتنا المضي. وليس يكفي أن تكون لنا خبرة بالمكان المقصود، حتى وإن كنا خبرنا المكان وطرقناه مراراً، إذ يجب علينا أن نكون هناك مع مجموعات جديدة من الناس نتعلم وإياهم التنظيم أو نظور تنظيمياً.

نمضي إلى أين؟ كثيراً ما نظن أن هذا يعني أنه يجب علينا السير إلى نهاية الدرب وحسب. إلى النقطة التي عند بلوغها يكون العمل قد أنجز. حقاً، إن الأهداف وسائل ممتازة في اقتفاء الأثر والبحث عن علامات نهتدي بها للتصحيح والتحفيز، لإنجاز العمل الذي بين أيدينا. غير أنه ليس في الارتجال نقطة نهائية نتوقف عندها. ليس هناك هدف نهائي. هناك فقط عملية تنمو وتكبر مثلما ينمو المشاركون ويكبرون. والحق أنه لا حدود لها في البحث والاستقصاء وسبر أغوار الموضوع. إنها أكثر من مجرد مهارة. وهي أكثر من مجرد حرفة. إنها فن. والكمال أو النقطة النهائية ليسا من أهدافها. إن التوجيه شأنه شأن الارتجال، استكشاف وتجربة يمكن تعزيزهما بمنهج تدريب شخصي مثل الأيكيدو، أو التأمل، أو كرة المضرب أو العمل الطوعي.

إن أسلوب الارتجال يحملنا إلى حالة عقلية نتعلم فيها بالعمل. فعلى أن نكون نشطين في استخدام مبادئ الارتجالية وعملياتها المرة تلو المرة، ويجب أن نقود مشاركتنا بأن نكون قدوة يقتدون بها. وكما هو الحال مع نواحي الارتجالية الأخرى، فإن للتوجيه مكوناً عقلياً، ومكوناً عاطفياً، ومكوناً مادياً، ومكوناً روحياً.

التوجيه العقلي

يتطلب التوجيه العقلي من المرء ضبط عقله. وقد جرت العادة على أن يكون ذلك بالتوسل بمنهج ما، مثل: التنفس، أو القراءة المركزة، أو الصلاة، أو التمارين الرياضية، أو تمارين المرونة، أو التمارين الذهنية، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التأمل.

إن التوجيه العقلي مسألة تتصل بالأخذ بمسلك قوامه النظر إلى الأمور بمنظور الإمكانية والاحتمال، وهي تتطلب من المرء الثقة بإمكانية إنجاز العمل المطلوب، وأن بلوغ الأهداف ممكن. إن هذا الموقف يجب أن يكون قائماً على الواقع والصدق، وأن يخضع للتقويم باستمرار.

وللتوجيه العقلي صلة وثيقة بمهارات الاتصال المستندة إلى اللغة. وإني لأنصح بقراءة كتاب «Language in Thought and Action» لمؤلفه S. I. Hayakawa وكتاب «Impro, Improvisation and the Theatre» لمؤلفه Keith Johnstone لتطوير هذه المهارات. وكلاهما مدرج في ثبث المراجع في آخر هذا الكتاب.

كذلك، فإن للتوجيه العقلي صلة وثيقة بالزمان والمكان والإعداد. ولسوف يتناول الفصل التاسع، من هذا الكتاب: «غريبة هي اللغة» مسألة الدقة في الوقت والتوقيت.

التوجيه العاطفي

إن التوجيه العاطفي يتطلب التأهيل والعمل المنهج. وربما يكون نظام التأهيل ذاته في التوجيه العقلي والعاطفي⁽¹⁵⁾. والمشكلات التي تواجهنا مبكراً في «التوجيه العاطفي هي تعيين عواطفنا. ذلك أنه لا بد لنا من السيطرة على الميدان حتى نقود. وإن من شأن تسمية العواطف وحسب أن تمنحنا القوة للسيطرة عليها. ولعلك لاحظت - في التمرين السابق - أن تسمية

15

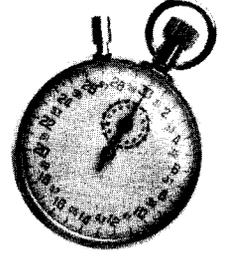
في الواقع يمكن تعزيز أي نظام عضلي أو تدريبي بإكسابه توجهاً. إن خمس دقائق من التلحين أو التأمل أو الجري أو تكريسها لكل جانب من الدمج والقيادة تؤدي في الممارسة والتطبيق إلى ثلاثين دقيقة أو أكثر من العمل المنتج.

مشاعرك يمكن أن يكون أكثر صعوبة مما يحسب المرء. ففي إحدى ألعاب الارتجال، وتدعى السيمفونية العاطفية، يردد اللاعبون أسماء العواطف ويصدرون ما قد يرافقها من الأصوات. عندما بدأت ممارسة هذه اللعبة، أول مرة، كنت أشكل صفاً من ستة أو ثمانية أشخاص، وأطلب منهم تسمية بعض العواطف. وقد عجبت إذ اكتشفت أن القوم، ما إن أخذوا يعددون ما خطر ببالهم من العواطف، حتى استنفدوا مخزونهم من أسمائها بعد أن عددوا سبعاً أو ثمان من الانفعالات الأساسية، مثل: الخوف والحب والغضب والشهوة والمتعة.

كان والدي مقتنعاً بأن عدد الانفعالات لا يزيد عن اثنين وثلاثين عاطفة إنسانية. ولم يقدم لي قائمة بها أبداً، ومع ذلك فلعلي سلمت يومئذ بأن ذلك هو حدود تفكيره. ولم يكن بوسعي أن أتخيل قصور الناس الذين لا يسعفهم الفكر إلاً بثمانى أو إحدى عشرة طريقة لوصف مشاعرهم. ثم كان أن وصل ذات يوم أحد المشاركين ومعه قائمة بمئة اسم لمشاعر إنسانية. واكتشفت فيما بعد، جدولاً في مكتب أحد علماء النفس يعرض لعدد كبير يبلغ مئتي اسم لتعيين مشاعرنا. ومنذ ذلك الحين وجدت برنامجاً كومبيوترياً للعصف الذهني تفضل بطيب نفس خالصة، وبدافع من نزوة، وغبابة طبع، وشذوذ سلوك، وغبابة في الأطوار، فعرض بشيء من الدعابة ما يزيد على 2700 وصف لحالات عاطفية.

وإنه ليستحسن أياً كان شعورنا عندما نواجه المشاركين في إحدى جلسات الارتجال، أن نحيط بأكثر عدد ممكن من الأسماء والأوصاف، ومختلف الأطوار، ودقائق الأحوال. ولسوف يكون التمرين التالي عوناً لك لتجد لاحتك الخاصة بالعواطف والمشاعر المحتملة.

قائمة العواطف الخاصة بك



فم بوضع قائمة فيها كل ما يخطر ببالك من المشاعر، في جلسة واحدة، ولاحظ العدد الذي بإمكانك إدراجه في معجم مفرداتك الخاصة دونما مساعدة أو عون من أحد. احتفظ بهذه القائمة وأضف إليها من وقت لآخر مزيداً من المفردات. ومن المفيد جداً أن تعمل بالقائمة قبل وبعد الجلسات التي تستخدم فيها مهارات الارتجالية وتكنولوجياها. وتبين كم هو عدد المشاعر التي تم استخدامها أو إثارتها. كذلك دون مستويات الحدة في العواطف التي جربت. إذا كان ثمة بضعة مشاعر أو بضعة حالات من الصعود أو الهبوط، فربما كان يجدر إبداء مزيد من الاهتمام بعمق عملك. ولتفعل الشيء ذاته بعد عمل تحقق لك فيه انطلاقات جديدة، أو استبصار، أو حالة من التنوير، أو في جلسات عانيت فيها شدة، أو ضيقاً، أو واجهت الإخفاق.

حاول أن يكون لديك قائمة باثنين وثلاثين اسماً لمشاعر لتبدأ بها (تكريماً لذكري والدي). لاحظ أن «حسناً» أو «جيداً» ليسا من مسميات المشاعر. إذا كانت لديك كلمات كهذه على قائمتك، أبدلها بكلمات تصف «شعوراً حقيقياً يتتابك عندما تخطر ببالك كلمتا «حسن» و«جيد». ربما كان الجوع شعوراً لكن كلمة جائع ليست كذلك. ابدأ بملاحظة نفسك ونشاطاتك فيما يتعلق بقائمة المشاعر الخاصة بك. سلط ضوءاً كاشفاً على المشاعر التي تعانيتها في أغلب الأحيان أو تعبر عنها بأسهل صورة ممكنة.

دون العواطف التي لا تألفها جيداً لترجع إليها في عملك واستكشف في أعماقك، من وقت لآخر، المشاعر التي تصورها العواطف التي لا تألفها. إذا لم يتحقق لك الشعور بالعواطف غير المألوفة لك، فحاول أن تتخيل الوضع الذي يمكن أن يثيره مثل هذا الشعور في نفسك، أو في الآخرين.

عندما تستخدم أشكال التغذية الراجعة أو التقويمات في عمل جماعتك، ضَع قائمة بأسماء «العواطف» الخاصة بك على ورقة التقويم. اسأل عن أسماء عواطف مميزة. اسأل المشاركين عن عدد العواطف التي لهم خبرة بها. اسأل عن مدى شدة عواطف متنوعة. ولسوف يساعدك التمرين وتنظيمك لتزداد إدراكاً بالمشاعر والعواطف المختلفة، وكيفية تأثير العواطف - أو افتقادها - على عملك.

إن المحتوى العاطفي يعزز التعلُّم والتذكُّر ويشجع على التغيير في السلوك. كذلك يمكن للمحتوى العاطفي، العشوائي، وغير الملحوظ، والمتجاهل، والمقموع، والذي يعتمد على محرض آخر، أن يوقف النمو والتطور أو يعمل فيه تحريفًا حتى يكاد لا يتبينه المرء. ولسوف يمس الارتجال عواطف المشاركين. وإن التعلُّم الفعال ذا المحتوى العاطفي يقتضي منك أن تتقدم الآخرين باستمرار في هذا الاستكشاف، قبل، وأثناء، وبعد عملك إن في إطار التنظيم وإن في العرض العملي.

التوجيه الجسدي

التوجيه الجسدي هو مفهوم مركَّب أيضاً. وهو يقتضي منك في أبسط مستوياته، أن تخوض في أمر ما بجسمك وأن تقوم بدنياً، فعلاً، بالأعمال ذاتها التي تتوقع من المشاركين أن يقوموا بها.

وفي بعض الأحيان يمكن القيام بذلك بمجرد الوقوف والجلوس. وعند العمل مع الناس، غالباً ما يعني هذا التخلي عن الدعامات كاعتلاء المنصات العالية وتوجيه المذكرات. وتعني أحياناً الاشتراك جسدياً في تحريك الأثاث في الغرفة للانتفاع بها على وجه أفضل. ولا ريب أن للقيادة الجسدية معنى المثل، في الواقع، في الوقت المحدد وفي اللحظة المناسبة وبجسدك، فعلاً. عندما أعمل مع الأطفال أجدني مضطراً في كثير من الأحيان أن أطلب منهم

«البقاء في أجسادهم» وكذلك الأمر حين أعمل مع الراشدين، إنما بلباقة ولطف أكثر.

يتطلب التوجيه الجسدي استخدام فكاهتك الخاصة. كذلك يتطلب أحياناً مزيداً من الشعور وإشراك الآخرين في عواطفك الخاصة الصادقة. وقد توحى السيطرة على العواطف بالقوة في بعض الأوساط، ومع ذلك فإنها لا تخلق قائداً بالضرورة. والحق أن السيطرة على العواطف ربما تعلم المشاركين كبح العنصر العاطفي في عملهم.

وكثيراً ما يتطلب التوجيه الجسدي مشاركة صريحة لنقاط ضعفك، وهفواتك، وإمكاناتك، وأخطائك، وتطورك الذاتي. والأطفال يتعلمون الكثير من مشاركة من يكبرونهم في نقاط ضعفهم وأخطائهم. والراشدون يفعلون الشيء ذاته، ومع ذلك لا ينزعون إلى الاعتراف به. فعهدنا بالراشدين أنه يشق عليهم اطلاع الآخرين على نقاط ضعفهم. وينشأ عن ذلك ضياع خبرات لو اطلع عليها الجميع لأفادوا منها.

إننا نحترم حقاً الأشخاص الذين تعلموا من أخطائهم، لذلك يصبح من الضروري أن تقدم نفسك على أنك شخص ذو خبرة وتجربة، وقد أنجزت ما يكفي لترتكب أخطاء، وكنت حصيفاً إلى حد ممكن من التعلم من أخطائك وهفواتك.

ينزع الناس إلى معرفة أحوال أولئك الذين خاضوا تجارب حقيقية وكان لهم الفوز في نضالهم. في القيادة مع الارتجال، يتوجب علينا أن نتعلم مباشرة الآخرين كفاحنا ليتمكنوا من الاستفادة منه.

الأيكيدو

سبق لي أن ذكرت فن القتال الرائع المعروف باسم «الأيكيدو» مرات عديدة. والأيكيدو من فنون القتال اليابانية تمّ تطويره كلياً استناداً إلى فكرة

الدفاع عن النفس . والآيكيدو خلو تماماً من كل ضرب أو رفس أو ما يسبب الألم أو الأذى . وفن الآيكيدو يقوم في أساسه على المبدأ القائل : إن العنف يولد العنف ، وإذن فلا جدوى من استخدام العنف للتغلب على العنف . ولقد درست هذا الفن وقمت بتعليمه طوال عشرين عاماً وما زلت مقيماً على التعلم في هذا الفن لأفهم أصوله .

إن الآيكيدو هو ممارسة ودراسة لمدى واسع من الحركات الجسدية . والعقل مدرب على أن يركز على توازن الجسم ، وأن يؤدي وظيفته منطلقاً من هذا التوازن وخاصة في الحركة . وبإمكانك أن تعين مراكز توازن الحركة لديك بسهولة فائقة عندما تكون واقفاً ، ومسترخياً ، ومتوازياً على كلتا قدميك ويديك مسترختان إلى جانبيك . إن المركز هو الضفيرة الشمسية ، وتقع أسفل السرة بنحو بوصتين وفي منتصف المسافة بين صدرك وظهرك .

إن الضفيرة الشمسية أو مركز توازن الحركة تعتبر مركز الإرادة - إرادة الوجود ، إرادة الفعل ، إرادة التأثير ، وإرادة الإبداع . وفهمنا لـ «مركزنا» جزء من جوهر التوجيه والقيادة .

وتعيين المركز ومن ثم تعلم الحركة انطلاقاً من هذه المعرفة وبها يقتضيان من المرء وعياً وممارسة ومنهجاً . وفي مجموعة ارتجالية ثمة مركز توازن للمجموعة ككل متوافق مع مركزية القيادة التنظيمية والأفراد . وإن القيادة المركزية والقيادة من المركز من قبل الوسيط هما عنصران هامين في استخدام الارتجالية في الميدان المهني .

الاسترخاء، أسلوباً

إن أي عمل يجب القيام به مدة طويلة من الزمن أو تكراراً ينبغي أن ينجز في حالة الاسترخاء . والنشاط يتطلب في الواقع حالة من التحرر من التوتر والشدة . والاسترخاء في جسد قائد نشط يلهم المرء الثقة . أما التوتر في الجسد ذاته فيثير التوتر أو الخوف أو حتى الغضب بين المشاركين .

يتطلب الاسترخاء التام وعياً، وممارسة، ومنهجاً. ومن المفيد في أي تمرين أن تسترخي تماماً قدر ما تستطيع بين لحظات التوتر العضلي والجسدي. وقد ينتابك، في أثناء تعلمك حركات جديدة، التوتر أو الارتباك بشكل جلي. والسبب في هذا يعود جزئياً إلى أنك تستخدم عقلك لتتعلم. ومتى بدأت تترك لبدنك السيطرة على التعلم والتدريب، فإن عقلك يلتفت إلى مساعدة بقية جسدك على الاسترخاء.

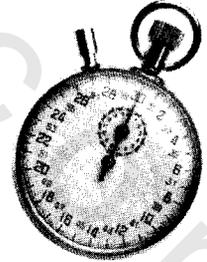
لقد تعلمت التمرين التالي، لأول مرة، قبل ما يزيد على عشرين عاماً، وما زلت أعمل فيه تشديباً وتطويراً ليلبغ الكمال إلى اليوم. إنه تمرين بدني بسيط يمكنك أدائه بسهولة ويسر، إن قليلاً وإن كثيراً. وتعلم هذا التمرين جدير بأن تنفق فيه عشرين دقيقة من وقتك.

وقد قصدت ألا تكون التعليمات مرفقة بشكل توضيحي. ومن الأهمية بمكان أن تأخذ الوقت الكافي في أداء هذا التمرين. وبإمكانك إذا ما شئت أن تطلب من أحد أصدائك أن يحادثك وأنت تؤديه. ولسوف تجد هذه التعليمات واضحة متى أصبحت قادراً على أداء التمرين بضع مرات. وهذا الوضوح هو ما تنشده في هذا العمل.

خطوة واحدة، خطوتان

حاول أن توازن ثقلك، وأنت واقف وقدماك متباعدتان، على الكعب والمشط لكلا قدميك. كرّس لهذا الجهد بعض الوقت. وتفحص جسدك كله في عقلك في أثناء قيامك بهذا العمل. وحسبُك إنجاز هذا في جلسة واحدة، فهو كاف.

ومتى تعلمت أن تكون متوازناً بشكل مريح على كلا قدميك، ابدأ بنقل وزنك من إحدى قدميك إلى الأخرى، متوخياً الحفاظ على توازنك في أثناء هذه العملية. وانتبه لأي شعور ينتاب جسمك أثناء تأديتك لهذا التمرين.



الخطوة الأولى

- حافظ على إحدى قدميك في مكانها. ثم اخط إلى الأمام وإلى الخلف مرة بعد مرة بالقدم ذاتها. بدل قدميك وقم بالخطوة الأولى من جديد بالقدم الأخرى.
 - دغ إحدى قدميك ثابتة في مكانها، واخط إلى الأمام مرة بعد مرة في أثناء دورانك على محور حول القدم الثابتة. بدل قدميك ودر بالاتجاه الآخر.
 - قم بالدوران على محور القدم إلى الخلف. بدل قدميك وكرر الحركة بالاتجاه الآخر.
- ابطء إذا ما انتابك دوار. لاحظ ما إذا كنت تشعر بأي طاقة أو توتر في أي جزء من أجزاء جسمك. يمكن أن تشعر بالتوتر عند النقرة، أو بالشدة في أعلى الرأس، أو تقلص في أعلى الصدر. تنفس وكأنك تتنفس في موضع كل شعور لاحظته. إنك في كل مرة تقوم بهذا العمل تساعد تلك المنطقة على الاسترخاء. إن بلوغك هذه النقطة كاف في هذه المرحلة. ومتى أصبحت تؤدي تمرين الخطوة الواحدة بيسر، حاول أن تؤدي تمرين الخطوتين.

الخطوة الثانية

- قف وقدمك اليسرى تتقدم قدمك اليمنى بمقدار خطوة. يجب أن تكون قدمك اليمنى منفرجة قليلاً ومنحرفة عن اتجاه القدم اليسرى.
- دغ قدمك اليسرى في مكانها. اخط إلى الأمام بقدمك اليمنى.
- حرك رديك ببطء إلى اليسار، محرراً قدمك أيضاً. عد إلى أن تواجه الاتجاه المعاكس. عند هذه النقطة سوف تجد قدمك اليسرى متقدمة إلى الأمام.
- بعد ذلك اخط إلى الخلف بقدمك اليسرى، تاركاً اليمنى في مكانها.
- إنك تقف الآن وقدمك اليمنى تتقدم اليسرى وتواجه الاتجاه المعاكس من حيث بدأت. احرص على أن تكون أصابع قدمك اليمنى متجهة إلى الأمام وأصابع اليسرى منحرفة إلى اليسار بشكل مريح.
- لإتمام الحركة، اعكس العملية وعد إلى حيث بدأت.
- اخط إلى الأمام بقدمك اليسرى.

- دون أن تدع قدمك تلتصق بالأرض، حرك ردفك إلى اليمين إلى أن تواجه الاتجاه المعاكس. وفي الوقت ذاته اسمح لقدميك بالحركة بحيث تواجهها اتجاه الردفين ذاته.
- اخط إلى الخلف بقدمك اليمنى.
- إنك بانتقالك من الموقع الأصلي وعودتك إليه من جديد بنجاح تكون قد أنجزت مجموعة واحدة بأكملها من تمرين الخطوتين.
- يجب أن تكون واقفاً، عند الانتهاء، في موقعك الأصلي، وبالوضعية ذاتها التي بدأت بها، وقدمك اليسرى إلى الأمام. وإذا لم تكن في هذا الموقع تماماً، استرح قليلاً وكرر التمرين مجدداً من البداية.
- حين تكون قد أدت التمرين بنجاح، جرب الخطوتين لبضع لحظات فحسب للتأكد من أنك قد استوعبت الحركة المطلوبة. إن تعلمك القيام بهذا القدر كاف في جلسة كاملة.

ملاحظة

إذا كنت ما تزال تعاني صعوبة في أداء هذا التمرين، رغم ما بذلت من جهد، فعليك بالاتصال بناد محلي للأيكيدو وتساءل إن كان بوسعك الانضمام والتدرب على يد مدرب خبير في هذا التمرين. ويعرف في النادي باسم «الخطوتان» أو «Irimi - Ienkan» أو «Uderfuri - Undo»⁽¹⁶⁾.

متى أحسنت أداء تمرين الـ «خطوتان»، مخصصاً عشرين دقيقة يومياً للتدرب وإتقانه، فلسوف تجد له الأثر الإيجابي المحمود على كيانك بديناً، وعاطفياً، وعقلياً، وروحياً، وتنظيماً.

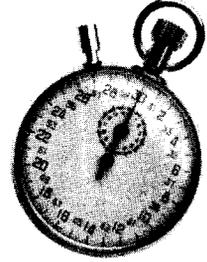
16

إذا تعذر عليك العثور على نادٍ للتدرب على الأيكيدو في ناحيتك، فاتصل برابطة الأيكيدو الأمريكية في شيكاغو أو اتحاد الأيكيدو في الولايات المتحدة، ومقرها مدينة نيويورك.

إذا ما كنت ستقوم بتعليم هذا التمرين للآخرين، فمن الضروري أن تمارس تمرين «الخطوتين المتقدم»، كما سيأتي وصفه أدناه ومن المهم في هذه العملية أن تلاحظ الطريقة التي أدبته بها أول مرة بدقة وعناية. وكلما كان إنجازها صعباً، كلما كان ذلك إشارة إلى أنك لم تكن تؤدي التمرين عبر مركز التوازن لديك. إن معرفة هذا عن نفسك، يمكن أن يقدم لك معلومات قيّمة لكي تعمل مع آخرين يؤدون التمرين.

تمرين الخطوتين المتقدم

عليك أن تواصل المحاولة إلى أن تستطيع تأدية التمرين الأصلي بيسر وسهولة. حاول مرة أخرى لترى ما إذا كنت تدرك أين يقع أكثر الوزن أو الحركة في جسمك. فقد يكون ذلك في كتفيك أو جبهتك أو ركبتيك أو رديك. أو لربما في يديك أو قدميك أو فكك أو صدرك.



عندما تؤدي حركة الخطوتان بسهولة تامة، تستطيع أن تبدأ بالتنقل بإيقاع أسرع. ولعلك تجد نفسك حين تزداد سرعة تميل إلى الخلف عندما تخطو خطوة باتجاه الخلف. فإذا ما خبرت هذه الحال، بإمكانك أن تبدأ بنقل وزنك إلى الأمام في اللحظة ذاتها التي تخطو فيها إلى الخلف. ولسوف يعوض هذا عن القوة النابذة وزخم الحركة في الاتجاه المعاكس. وعندما تبدأ حركة التعويض هذه، قد تجد نفسك تميل إلى الأمام. وحالما تعي هذا الحدث، ابدأ بنقل وزنك باتجاه مركز التوازن لديك.

إذا استطعت القيام بهاتين الخطوتين بنجاح وبإيقاع متسارع باطراد، فلعلك لاحظت أن ليديك وذراعيك أثراً كبيراً على أداء الحركة. فإذا كانت ذراعاك تطوحان من حولك وحسب، فقد تطيحان بتوازنك. وكلما كانت الحركة سريعة كان ذلك أقرب إلى التحقق. وإذا كنت تشد يديك وذراعيك، وجدت بدنك يتصلّب ويفسد عليك هذا سرعة الدوران. فابدأ بالاسترخاء وستجد أنك أخذت تتمكّن بيسر ومرونة من يديك وذراعيك أثناء دورانك.

حاول أن تبدأ حركة الدوران ويداك أمامك مباشرة، وأصابعك مسترخية، وذراعاك مسترخيتان ومنحنيتان قليلاً، والراحتان متقابلتان ومتباعدتان عن بعضهما بوضع بوصات. يجب أن تكون يداك ممدودتين بضع بوصات بعيداً عن جسدك عند مستوى سُرَّتكَ تقريباً. وإذا بدأت التمرين متقدماً بقدمك اليسرى أمام اليمنى، وجسمك في حالة استرخاء، فمد يدك اليسرى لتتقدم على اليمنى قليلاً. وقم بأداء تمرين الخطوتين انطلاقاً من هذا الوضع، من جديد.

عند قيامك بالدورات، ضغ يدك اليسرى قريباً من مقدمة ومركز جسدك، واجعل راحة يدك اليسرى وكأنها تمسك بقدح والراحة متجهة إلى الأعلى. ضع يدك اليمنى في قدح اليسرى وأصابعك في الاتجاه المعاكس. وعند مواجهتك الاتجاه المعاكس، مد يديك أمامك ثانية. الآن سوف تكون قدمك اليمنى باتجاه الأمام، إذا كنت مسترخياً، يمكن أن تكون يدك اليمنى تتقدم اليسرى قليلاً.

إذا وجدت أنه قد أغلق عليك فهم ما تقدم بعد الجهد والممارسة، فاتصل عندئذ بنادٍ لرياضة الأيكيديو لكي تحصل على الإرشاد. فليس بالأمر غير المألوف أن يطلب المرء بعض العون والمساعدة لأداء تمرين بهذا المستوى. وإذا كان بإمكانك التدرب عليه بنفسك، فستجد أن في هذا التمرين فوائد لا تدرك إلا بعد الممارسة. وكلما أقبلت على التدريب وجدت الأمر أيسر.

ولسوف يدخلك هذا التمرين في علاقة عملية مع مركز التوازن لديك. وإن وجودك في مركز توازنك سيمكنك من أن تكون أكثر وعياً بالتوازنات المؤثرة في عملك. وإن العمل انطلاقاً من مركز التوازن مفيد جداً في نجاح العمل الارتجالي.

وما إن تتمكن من أداء هذه الحركة، حتى تجد أنها نشاط ممتاز جدير بالتعليم لمجموعات صغيرة. وقد أدركت بالتجربة أنه يمكن تحقيق قدر كبير من التطور بأقل وقت بتعلم هذه المهمة البسيطة. نفذ التمرين بأقل قدر ممكن من الكلام. لا تخطط لطريقة العرض الفعلي. حَسْبُكَ أن تقوم بتوجيه العرض.

التوجيه الروحي

إن استخدام الارتجال على الوجه الأكمل يعيدنا من جديد إلى الجانب الخفي من الحياة. ويمكن للارتجال أن يغري الأفراد على النظر بعمق أكبر في الجوانب الداخلية والخفية لحياتهم ودوافعهم، مما يقود إلى القوى الخفية الرائعة للضحك. فالضحك هو آلية شفاء. والضحك يجمع الناس معاً ويساعدهم على تجاوز اختلافاتهم. ثم إن الضحك يوفر للمرء منظوراً. إن هذه الأشياء هي عين ما تتألف منه الروح.

إن قيادة الروح لا تتأتى من نهجنا في العمل، ولا من أسلوبنا في الحديث، وإنما من الطريقة التي نسير بها في العالم. وفي الارتجالية نواجه المجهول، ونقتصي عالم الروح. ذلكم هو أيضاً اتجاه ينبوع الإبداع.

ويتوجب علينا جميعاً أن نقارب ونتعلم من عالم الروح من المنظور الشخصي لكل منا. إن الارتجال يؤدي عمله، وقيمه إنما تكمن في أنه منهج وتكنولوجيا وحسب. غير أن ما يتحقق من فوائد عظيمة يأتي به الاستكشاف العميق هذا. ومثلما نقرر استقصاء الجانب الأعمق من تمرين «الخطوتين»، كذلك علينا أن نقرر أن نسعى إلى عمق اللامرئي، وعالم الروح. ويجب أن نضع دروسها موضع التطبيق، ومن ثم لعلنا، في حياة من السعي البهيج، نتعلم السبيل إلى مقاربة روحية للتوجيه الارتجالي.

إن اكتشاف عواطفك وتلمسك طريقك هما طريقتان لعيش «حياة مختبرة». والقيام بهذا يقتضي أن تعي مشاعر الآخرين، فضلاً عن وعيك بمشاعرك وعواطفك الخاصة. ولسوف تجد نفسك عندما تستخدم الارتجال مواجهاً بحقائق مثل قوة الحب وعمق الاندماج. وسوف تتعلم أن تجد البهجة في ما ينطوي عليه التوجيه الجسدي والعاطفي، وأعاجيب روح الارتجالية، من مسؤوليات.

ولك أن تتوسل بعد بالارتجال كأداة، بغض النظر عن كل ما تقدم. ولك أن تستخدم الألعاب، وتحصل على الفوائد، وتقطع الدروب، وأن تكون مبدعاً، وتفيد من النتائج دون أن تقوم بأي عمل يتجاوز المشاركة واللعب وفق القواعد. إن العمق والقوة جزء من العملية، وإذا ما عملت بهما حقاً، فإن وعيك سوف يتغير. ومن المفيد لتطور العملية والإفادة من قوة الارتجال، أن تراجع وتلاحظ قوة اللغة، كما سنرى ذلك في الفصل التالي.

obeykandi.com

الفصل التاسع



غريبة هي اللغة

اللغة هي الطريقة التي نتوسّل بها عندما نشارك في الحديث، والأدب، والشعر، والمعلومات، والاتجاهات، والصلوات، وإنزال اللعنات، والقدح والذم، والثرثرة. واللغة «مضحكة تبعث على القهقهة»، ومضحكة بمعنى «طريفة» في آن واحد. واللغة هي أكثر الأمور أهمية وأقلها أهمية. وللکلمات معانٍ عديدة ودلالات لا نهاية لها، ومع ذلك فإن أي كلمة هي مجرد رمز خُطّ على عجل ومن غير إتقان على صفحة أو موجة تتردّد على الأثير. وفي الوقت ذاته، يمكن لكلمة خاطئة أن تترك ندبة في الصميم. كذلك يمكن لكلمة مناسبة أن تساعدنا على تجاوز الزمن نفسه.

واللغة بشكلها اللفظي هي الأقل دلالة، إذ يمكن للرسائل التي يرسلها جسدك أن تغطي على معاني الكلمات. فلغة الجسد يمكنها أن تعدل، أو تعزز، أو توسع، أو تنكر فحوى كلماتك. وتستطيع لغة الجسد أن تصدر رسائل إما موازية للمقصود أو تقع عند الزوايا الصحيحة للقصد. وإدارة الارتجالية الفعالة

تتطلب منك أن تولي انتباهاً استثنائياً بالتفصيلات المتضمنة في جميع نواحي اللغة.

نظرة إلى اللغة

إن جهاز الصوت الإنساني قادر على إصدار مئات الأصوات الصغيرة. وتمتلك اللغة الإنكليزية الأمريكية السائدة سبعمائة وأربعين وحدة صوتية معينة تعرف باسم «فونيمات» Phonemes وتم تصنيفها وتحديدتها في الأبجدية الصوتية الدولية⁽¹⁷⁾. والجسم البشري قادر على تأدية آلاف الحركات الدقيقة. أما «الأصوات» الصغرى التي تصدر عن الجسم البشري فلم تجر فهرستها، وإن كان بعض الباحثين يقدر أن ما نسبته 75٪ من رسائلنا تنقلها لغة الجسد.

تعرف قواميس اللغة الإنكليزية نحو مليوني كلمة. وهناك بضع تعريفات للغة الجسد body language متفق عليها: التلويح باليد، هز الكتفين، العبوس، النقر بالقدم تعبيراً عن الضيق. وثمة تعريفات للإشارات الفيزيائية المستخدمة في صناعات مختلفة - موجهو الطائرات، مخرجو التلفزيون والسينما، القادة العسكريون. وهناك، بَعْدُ، لغة إشارة دولية لمن يعانون من مشكلات في السمع. ولكن هناك قاموس عام للغة الجسد. فهذه اللغة، هي حتى الآن، شخصية جداً ومداهها واسع جداً مما لا يسمح بالإحاطة بها. فغمزة من عين قد تقول أي شيء تقريباً.

وليس بمقدورك أن تلاحظ بطريقة موضوعية لغة جسدك أثناء حركته. والحق أنك لا تعلم بدقة ما تقوله لغة جسدك نفسه، إن لم يكن لسبب آخر فلأن المعنى يكمن كله في التفسير.

17

تجد عرضاً ممتازاً لمكونات الصوت واللغة عند البشر في كتاب
E.C. Glen, P.J. Glen and S. Forman, Your Voile and Articulation, Englewood Cliffs, MJ: Prentice Hall, 1989.

وعلى الرغم من هذا، فبوصفك مديراً ارتجالياً، عليك أن تعي بدقة فائقة ما تقوله أجساد الأفراد كل بمفرده وأجساد المجموعة ككل. وهذه المهارة تتطوّر مع وعيك بجسدك.

يعمل الارتجال بسرعات مذهلة. وينشط المشاعر العميقة. فإن لم يكن لديك فهم لعمق وطبيعة لغة الجسد سوف تجد نفسك في أحوال كثيرة متخلفاً عن الطريق. وبدون فهم لغة الجسد، قد تثير في المجموعة مقاومة وبغضاً. وإن انتباهنا لما تقوله لغة الجسد وإدراكنا لها يفتحان أمامنا أبواباً كثيرة لاستخدام الارتجال كأداة مهنية.

الحضور

إن ما لا يقل عن 15 بالمئة من تواصلك مع الآخرين ينقله حضورك الشخصي. وأحد أشكال الحضور هو ما نعتقه في حضور الممثل على المسرح - أي القدرة على ملء المكان بالطاقة المنبعثة منك، وأن تجعل الجميع يشعرون بوجودك. ولهذا صلة بالنشاط والقدرة على أن تكون مستغرقاً تمام الاستغراق وبكل جوارحك ومشاعرك في ما تؤديه. وقد يتجلى هذا الحضور بأشد صورته بياناً في وثوق حركتك وأفعالك دون تكلف. وينعكس في تألق عينيك، ورشاقة خطواتك، والطرق التي تتواصل بها مع الناس من حولك. وكل امرئ قد عرف شخصاً يستحوذ على الانتباه لحظة دخوله غرفة دون إعلان ولا تقديم. وهذا ما يعرف أحياناً بـ «مكانة النجم» في المستويات العامة العليا. وعلى المستوى المهني، فإن توفر قدر من مهارة الحضور الودي المنبسط من المتطلبات الأساسية للعمل.

ولقد سبق الحديث عن الشكل الآخر من الحضور. وهو أن تكون موجوداً «في اللحظة»، أي أن تكون حاضراً في اللحظة الراهنة تماماً و كلياً، بهذه المشاعر، وهذه الأجواء من حولك، مؤدياً هذا العمل، وهؤلاء الناس

نصب عينيك، مفكراً في هذا الحدث وهذه الكلمات، دون احتفال بأي وقت أو مكان آخر. والحضور الأقوى إنما يتحقق بوجودك التام في اللحظة الراهنة بحيث لا يكون هناك ببساطة مكان آخر توجد فيه.

لنتوقف لحظة لنقوم بعملية جمع لمقدار «مادة» التواصل المستنفدة قبل أن تنطق بكلمة واحدة. فلغة الجسد تشكل خمساً وسبعين بالمئة و15 بالمئة للحضور فيصل المجموع إلى 90 بالمئة. وإني لأرى أن 5 بالمئة من طاقة التواصل المتوفرة مدمجة باللغة التي تتحدث بها، والتركيبات اللغوية التي تستخدمها، والدلالات اللفظية لما ترمي إليه.

إن الباقي وهو 5 بالمئة يترك للمعرفة، والنشاط، أو أي شيء آخر يتطلبه نقل الرسالة التي تشغل تفكيرك. تذكر أن الرسالة هي «العنصر الأخير بين أكثر العناصر أهمية» في تواصلنا، مع أننا نميل إلى إنفاق مقدار أكبر من طاقتنا وتركيزنا على الـ 5 بالمئة هذه. وإذا ما كنت تبذل نسبة قليلة هي 50 بالمئة من انتباهك وطاقتك للـ 95 بالمئة مما يحصل قبل أن تبدأ بالكلام، فإن فرص نجاحك في الارتجالية يمكن أن تتضاعف ألف مرة.

علم دلالات الألفاظ العام

يعرف هذا الحقل الاختصاصي من حقول دراسة التواصل باسم «علم دلالات الألفاظ العام» General Semantics، وهو دراسة معنى المعنى. ويتناول أسئلة مثل: «كيف ولماذا يكون للكلمات معنى؟»، و«كيف لنا أن نعرف المعنى المقصود؟» إذا كان شيء ما يعني شيئاً ما فإن له معنى، أليس كذلك؟ ماذا أعني بذلك؟ «أعني، ماذا يعني معنى المعنى؟».

يعود هذا الاهتمام الأكاديمي بأصوله إلى الكونت كورزيبسكي كما هو مبين في كتابه «Science and Sanity» المطبوع سنة 1933م. وممن عمل على

التحديث في الحقل ذاته S. I. Hagakawa في كتابه Language in Thought and Action، المطبوع سنة 1964م.

إن علم دلالات الألفاظ العام يبحث بعمق في المعجزة المثيرة والخارقة وهي قدرة الكلمات والأفعال، حقاً، على نقل الخواطر والأفكار، وقدرة إنسان واحد على أن يصوغ فعلاً فكرة، وقدرة إنسان آخر على تلقي تلك الفكرة من خلال اللغة. والحق أننا لا نفهم بشكل تام كيف يحدث هذا. إن تعلم لغة والتحدث بها وكتابتها هو أساس الحضارة. ولربما كانت الحيتان قادرة على «التحدث» فيما بينها. ولكنها لا تستطيع، على ما يفترض، أن تتعلم لغة البشر أو الكلاب. أما أن لغة البشر يمكن أن تولد وتدوّن وتبث وتنقل إلكترونياً، بل ربما تصدر بالطاقة النفسية، فأمر يتجاوز الخيال.

التوازن (Stasis)

إن أحد العناصر البالغة الأهمية في دراسة علم دلالات الألفاظ العام هو نظرية «التوازن». والمبدأ المنظم للتوازن هو أن كل تواصل قائم على اللغة إنما يتعلّق بالفكر المجرد.

كل ما يمكن للغة أن تفعله حقاً هو توفير أسماء أو أوصاف للأشياء والعمليات والعلاقات. والأسماء هي تعبيرات تجريدية؛ إنها ليست الأشياء ذاتها. فالكلمة التي تدل على كرسي ليست الكرسي ذاته. والكلمة التي تدل على فكرة ليست الفكرة ذاتها. والكلمات ليست سوى تصوير متخيل ومتفق عليه للمادة أو المفهوم. وهي تعمل بوصفها خارطة تساعدنا على فهم الشيء الواقعي. ولكن، كما قال الكونت كورزيبسكي: «إن الخارطة ليست المنطقة». والتجريدات الشخصية هي «خرائط» ترتبط بكلمات قد تجعل تواصلنا أكثر تعقيداً.

تأمل المستويات التالية من التجريد ونحن نتفحص الكلمة والفكرة التي

نطلق عليها اسم كرسي، وهو شيء بسيط نجلس فوقه. إن تاجر المفروشات قد يجرد الكرسي إلى مستوى يمثل دخله الشخصي. وهذا بلا ريب يشكّل بضع خطوات بعيداً عن الكرسي الأصلي.

أما للحرفية فلعل الكرسي يمثل لها تجريداً لتصورها لذاتها. وبالنسبة لمهندس فقد يوحي الكرسي بمبدأ بنيوي أو شكل التصميم. لذلك قد ينظر عالم الفيزياء النووية إلى الكرسي ذاته بوصفه مجموعة من الذرات ومكوناتها. وبالنسبة للابن أو الابنة فقد يختزلان الكرسي إلى ذكرى الأسلاف - متاع خلفته الجدة. وبالنسبة لشخص يعاني البرد القارس فقد يكون الكرسي مصدر دفء. وأما الشخص ذو النزعة الروحية فقد يكون الكرسي مثلاً لوجود أسمى، الله الذي أوجده.

إن كل معنى من هذه «المعاني» يشير إلى مستوى مختلف من التجريد. والمعاني المحددة تقع جميعاً على بعد خطوات مختلفة متخيلة عن الكرسي الحقيقي، الكرسي المعين هذا، هذه المجموعة المعينة من الذرات والجزيئات التي يتألف منها الكرسي الحقيقي هذا في الوقت الحقيقي هذا، والذي هو فريد بلا ريب في الكون كله.

حينما يتحدث شخصان عن الكرسي، على المستوى ذاته من التجريد، أو على مستوى من التجريد قريب بشكل كاف، يساعد على تحقيق التواصل، يقال فيهما إنهما بلغا حالة «التوازن». أما إذا كان الناس يتحدثون في أمر الكرسي ذاته، وأحدهم يتحدث حول مصدر للحرارة، والآخر يتحدث حول ذكرى عزيزة، عندئذ تكون مستويات التجريد متباعدة جداً، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى سوء تفاهم كبير. فما قد يحصلون عليه من استخدام الكرسي، يمكن أن يسبب صراعاً خطيراً. وفي هذه الحال، فإن المشاركين لم يبلغوا «التوازن».

إذا ما نظر المرء إلى الكرسي كشيء له أربعة أرجل لنجلس عليه، ورآه الآخر قطعة أثاث لنجلس عليها، فإن الاختلاف في مستوى التجريد يظل قائماً،

لكن الرجلين يظلان غير متباعدين في منظورهما ذلك التباعد الذي يسمح بوقوع حال من تشوش المفاهيم أو نشوب صراع . وإذا ما مال طفل إلى الوراثة وهو يجلس في كرسي كتمرير في تعلم التأرجح، فإن هذا يتعارض بشكل كبير مع معلم مجرد هذا الفعل إلى مستوى يرى فيه ازدياد للملكية العامة .

إننا بفهم «التوازن»، يمكننا أن نأمل بمعالجة خلافاتنا؛ وأن نسعى بنشاط لبلوغ المستويات ذاتها، أو المشابهة من التجريد في المسائل التي نتبادل الآراء حولها .

إننا نستطيع بهذا الوصف المقتضب للتوازن، أن نرى كيف يمكن للأمور أن تصبح معقدة عندما نتبادل الحديث حول شيء بسيط مثل الكرسي . تصوّر ما يحدث عندما نتناقش في قضايا أكثر دقة وتعقيداً - أموراً مثل العاطفة، والزمان والمكان، والسياسة، والدين، والفلسفة، والمجهول . حاول أن تتحدث عن الحب، والكرهية، والحقيقة، والجمال دون أن تبلغ حالة «التوازن» ولعلك تجد الأمر قد تحول في نهاية المطاف إلى وضع متفجر .

إن حقائق التواصل ونظريات الارتجال تتحدث عن الحاجة إلى التفاهم وترمي للوصول إلى التوازن عن طريق الانشغال البسيط بألعاب الارتجالية . وهذا الانشغال يفعل فعله عند مستويات ما قبل - الألفاظ . ونحن نبدأ بالالتزام بأن نكون في اللحظة المناسبة وفي الوقت المحدد، هنا والآن، في اللحظة الراهنة . ولأننا نَقْصِر أنفسنا على أن نكون في إطار الوقت الحاضر، فإن العديد من المشكلات الناجمة عن الإخفاق في بلوغ حالة «التوازن» . ولأننا نخترع المعنى فعلاً ونتفق على مستوياتنا من التجريد عندما نعمل ونلعب معاً، فإننا نقوم بشكل آلي إما بخلق «التوازن» أو خلق موقف كوميدي .

وكوميديا المواقف هي تجسيد للإخفاق في بلوغ التوازن، ففي البرنامج التلفزيوني «أحب لوسي»، مثلاً، نجد أن كل صعوبة تقريباً تنشأ عن حقيقة أن لوسي كانت تتحرك بدافع من الخوف أو الغيرة، أو افتقارها للشعور بالاطمئنان

بينما يلجأ ريكي إلى المكر أو يسلم بظاهر الأمور. وإن منفذي الارتجال ليحسنون صنعاً إن قاموا بدراسة التوازن وسعوا إليه.

في اللحظة المناسبة وفي الوقت المحدد (OnTime and in time)

تتسم اللغة بالتعقيد الشديد حتى إن نقاطها الجيدة تعمل بمعدلات من السرعة تفوق سرعة الطائرات النفاثة. بل إنها تعمل في الحقيقة بسرعة الصوت. ولذلك، فإن تجنب الأخطاء يتطلب تركيزاً وانتباهاً كاملاً، ومع ذلك، فإن التركيز الكامل يمكن أن يخفق. ولنكفل التركيز، من الضروري أن نكون في اللحظة المناسبة وفي الوقت المحدد. ويرمي الارتجال إلى أن تأخذ على نفسك التزاماً حقيقياً بأن تكون في اللحظة المناسبة وفي الوقت المحدد. ومن المعاني الأمل تجريباً لهذه الفكرة أنه يتوجب عليك أن تكون في مكان الحدث، وفي موقع الاجتماع قبل الوقت الذي حدده وأعلنت عنه.

لقد وجدت بالتجربة أنه إذا لم تكن موجوداً قبل بداية حدث ما لخمس عشرة دقيقة على الأقل، فإنك وإن كنت «في الوقت المحدد»، إلا أنك، مع ذلك، قد لا تكون «في اللحظة المناسبة» تماماً. وقد تكون تلك الدقائق كافية إذا ما كنت قد عملت في ذلك الموقع في وقت سابق من اليوم ذاته. وسوى ذلك لك مني النصيحة أن تصل قبل نصف ساعة، على الأقل، من بدء نشاط المجموعة.

أن تكون في اللحظة المناسبة وفي الوقت المحدد يتطلب تفكيراً متروياً، ورغبة، وتخطيطاً، وتركيزاً، ونظاماً وجهداً. وقد جريت حينما يكون الموقع غير مألوف لي، على الوصول قبل موعد البداية بتسعين دقيقة أو ساعتين. وعندما أعمل في مدينة غريبة، فإنني أؤثر أن أصل قبل يوم. ومع أنه ليس ثمة في الارتجال وقت يمضيه المرء في إعادة التدريب (البروفة)، فإن الإعداد ما يزال جزءاً أساسياً من صيغة الارتجال.

والحقيقة أننا قادرون، كمهنيين، على أن نعمل في أي وضع. ولكوني مرتجلاً ضليعاً، فإنني قادر على التكيف فوراً مع أي ظرف. وبوصفي مرتجلاً محترفاً، فإنني أعلم أيضاً أن المقعد (Seating) والمكان (Setting) يمكن أن يحولاً نزهة في الحديقة إلى معركة مضية.

لقد كانت لي تجربة ذات يوم حين أرسلت إلى بعض المتعهدين مخططاً لبناء موقع، فإذا بي حين وصلت إلى المكان أجد أنهم لم يخططوا العمل وحسب بل كان البناء سيئاً كله، وبدا وكأنه مصمم خصيصاً ليسبب لنا المصاعب والإخفاق في العمل. كذلك كانت لي تجربة ممتعة بإعداد غرفة لتكون مكاناً لاجتماع في وقت مبكر من اليوم، قبل ليلة من انعقاده، فقد وجدت أن شخصاً طيباً قام بإعادة ترتيبها قبيل الاجتماع.

الحضور الفعّال

حتى ولو كنت تشارك بفعالية في نظام معيّن صمم ليساعدك على أن تكون مائلاً في اللحظة الراهنة، فمن الأهمية بمكان أن تنهك في نشاط ما لتحمل نفسك إلى أجواء الحدث ولحظة الاجتماع. فأن تكون في الوقت المحدد كما سبق الوصف يعني أن تكون في اللحظة المناسبة أيضاً. وإذا ما وصلت إلى المكان متأخراً، فحري بك أن تشارك بنشاط في تدريب يساعدك على ولوج اللحظة الراهنة والاستغراق فيها. وإذا كنت «ممن ينشطون صباحاً» وتعمل بعد الظهر، فيتوجب عليك عندئذ أن تفرض على نفسك نظاماً ما يضعك في المكان والزمان.

ولسوف تجد أن خمس دقائق أو عشر، تمضيها في هدوء، يمكن أن يكون لها تأثيراً مدهشاً على حضورك. والصلاة أو التأمل نشاطات يمكن أن يحملناك إلى هذه اللحظة. وكذلك فإن، نزهة هادئة، ومجموعة من تمارين التنفس، وتشكيلة واسعة من التمارين البدنية، وغناء أغنية معينة، والتصفيق

بكلتا يديك على إيقاع معيّن، سوف تساعد جميعها في إيصالك إلى القاعدة الأولى الأهم في الارتجال. وثمة تمارين عدة في هذا الكتاب، قصد بها أن تزيد من حضورك في اللحظة الراهنة، بالتركيز على أن تكون حاضراً، أثناء أدائك للتمرين .

البيئة المحيطة

إن هذا البحث ما يزال يدور في الواقع حول اللغة. وإنني أحرص على أن يتوفر لي الوقت لأدور حول موقع يتسع لنشاط أكبر. وبعض هذه الإجراءات تساعدني على الإحاطة بالتدابير التعبوية (من موقع ووسائط نقل) وتأمين التجهيزات والخدمات في المكان. ومن المفيد أن تتعرف إلى أماكن غرف الراحة والهاتف. بل الأفضل أن تعرف مظهر غرف الراحة ومذاق الماء في المبنى. وهذه أمور لها أهمية بالغة في موقع العمل الخاص بك. وتزداد أهميتها عندما تعمل في مواقع متعددة وتجمع الناس في موقع لا تعمل فيه عادة.

ومن المستحسن أن تكون بعض خبرات هذا اليوم المحدد بالذات والتي لها تأثير على المشاركين مألوفة لديك. ولقد عرف عني السير، أو قيادة السيارة، حول مبنى والتجول دونما هدف، لمجرد التعرف على ما يراه المشاركون حينما يصلون إلى الموقع. وقد درجت على أن أحصل على إذن للاطلاع، مسبقاً، على مكان الاجتماع، في الفنادق، وقاعات المؤتمرات، ومقرات الشركات، والتسهيلات المتوفرة في قاعة الاجتماع، كما اعتدت ركوب المصاعد، وتفقد الطعام والماء والقهوة وغير ذلك من أسباب الراحة. وإذا أمكنتني وجدت طريقي إلى المساحات الأخرى من المكان، من حجرات الأجهزة السمعية - البصرية، وغرف خلفية، ومناطق خدمية، فهي توفر لي معلومات عن المحيط الثانوي للمكان الذي أعمل فيه. ادخل الباب الجانبي. استقل وسائط النقل المحلية. دُر سيراً على الأقدام حول المبنى. افعل ما يمكنك لتتعرف إلى المحيط الذي سوف يلامس مشاركتك. ومن المفيد لك أن

تتفحص المواقع المألوفة في شركتك، بشكل دوري، وبمنظرة جديدة لمجرد أن ترى ما لم تره من قبل.

عندما تعمل في مدينة غريبة، من الأفضل لك دوماً أن تكون مطلعاً على آخر الأنباء، والأحوال الجوية، والأحداث الرياضية، والسياسة المحلية. استمع إلى المذياع (الراديو)، تابع إحدى محطات التلفزة المحلية، واقرأ العناوين الرئيسية.

وإذا ما كنت واعياً للظروف التي يمكن أن تؤثر في شعور مشاركيك بالوقت الحاضر، فإن لديك عندئذ فرصة أقوى لقيادتهم إلى اللحظة الراهنة وإبقائهم فيها معك. وكلما كنت أكثر معرفة بمكانهم عند البداية، كنت أقدر على إيصالهم إلى حيث ينبغي لكم جميعاً أن تكونوا.

اللعب بالكلمات

إن للبشر ميلاً طبيعياً للتلاعب بالكلمات. ويمكن لهذا أن يكون ممتعاً ومدعاة للإحباط في آن واحد. ثمّة لعبة عادية نلعبها جميعاً هي أن نقول شيئاً عندما نعني شيئاً آخر. وفي داخل كل منا مكان هام جداً نعاين فيه لغتنا. وحين تعمل مع الناس، وخاصة عندما تعمل بالارتجال، فلا بد أن يكون ما تقوله بصوت عالٍ وما تشعر به داخلك متطابقين. فإذا قلت للذين تعمل معهم: «مرحباً، إنني لسعيد أن أكون بينكم هنا»، بينما تتساءل في داخلك: «ما الذي أفعله هنا؟» فإن رسالتك الداخلية هي التي ستصل للمستمعين.

والناس من حولنا يعرفون عادة حقيقة حالنا، مهما كنا نجيد الاحتفاظ بأفكارنا ومشاعرنا في داخلنا. إن مبدأ الارتجال الثاني هو يجب عليك أن تجهد لتكون صادقاً مع نفسك. أما المبدأ الثالث للارتجال فهو يتوجب عليك أن تتعلم أن تكون صادقاً مع شخص آخر على الأقل. لذلك، حتى عندما تكون

بارعاً حقاً في الاحتفاظ بلغتك الداخلية في داخلك، فإنك تقوم بخرق قواعد أساسية إذا ما كانت لغتك الداخلية مختلفة عن الخارجية.

تجنّب التورية

لقد سر ولدي، منذ أن كان في الثالثة من عمره، حين اكتشف أنه يمكن أن يكون للكلمة أكثر من معنى. ولما كبر وجد نفسه يحب ويكره في آن واحد ما اكتشفه من أن هناك كلمات كثيرة تتشابه في اللفظ وتختلف في المعنى، ثم قد تختلف في اللفظ تحمل معنى واحداً.

يُورِي (To Pun) «يتلاعب باستخدام الكلمات بطريقة توحى بمعنيين أو أكثر، أو استخدام كلمة بطريقة توحى بمعنى كلمة أخرى مشابهة لها في اللفظ».



كان أول ما ظهرت كلمة (Pun) تورية في القرن السابع عشر، وجذورها في فكرة المماحكة حول نقطة دقيقة. والتورية شكل محدود للتلاعب بالكلمات. وباستثناء لعبة تدعى الكلمة المركبة، فإن للتورية قيمة ضئيلة في العمل بالارتجال، بل قد تفسد مقاصد الارتجال وغاياته.

وأفضل طريقة يمكن أن أشرح بها الأذى الذي تحدثه التورية أن أجعلك تتخيل أن ثمة «عفريت تورية». وعندما يبدأ الناس باستخدام التوريات لإثارة الضحك، يظهر عفريت التورية ويحفز اتجاهها مَرَضياً معدياً بوساطته تفضي تورية إلى أخرى وأخرى، مما يؤدي في أحوال كثيرة إلى معركة تورية.

ومعارك التورية، إذا ما اندلعت تلقائياً، يمكن أن تكون سريعة وممتعة وصاخبة. ويمكن أن يؤدي طريق التورية إلى معارك كلامية ثنائية وجماعية.

كذلك يمكن أن يتحلل إلى سخافة وبحث منهك عن الانفجار التالي . والمشكلة التي تواجهها التورية في وضع ارتجالي تتمثل بوجود دارات كهربائية مختلفة مستخدمة في العملية . والبحث عن التورية يتطلب إجراء مسح للأنماط القديمة القائمة على معالجة اللغة اللفظية .

وفي حين أن استخدام التورية يمكن أن يحفز على الإبداع اللغوي الرائع ، فإنها ليست ، في حد ذاتها ، خلاقاً بمعنى إبداع أشياء جديدة . إنها أشبه قليلاً باستخدام مكعبات الليغو القديمة في صنع بنى جديدة . وقد تكون مدبرة لعملية الارتجال .

إن واقعة التورية أساسها عموماً المنافسة . والمنافسة في إطار التعلم وفي الظروف العملية هي على العموم ضارة بعمليات الارتجالية⁽¹⁸⁾ . أما التنافس الشخصي والتصميمي فشان آخر ، ولكن الأفضل عند العمل بالارتجالية تجنب المنافسة الخارجية .

راقب لغتك

إن التلاعب بالمبدع بالكلمات يتضمن ما يتعدى الاستخدام البسيط للتوريات . وهناك تعقيدات علم دلالات الألفاظ وعلم دلالات الألفاظ العام مما يجب أخذه بعين الاعتبار ، بالإضافة إلى تفاعل الفوارق الثقافية واللغوية في اللغة .

يشير علم دلالات الألفاظ إلى الفكرة القائلة بأنه قد يكون للكلمات معان عديدة ومجموعة من الدلالات . ويمكن لهذه المعاني أن تتغير باختلاف المناطق ، والثقافات ، والثقافات الفرعية ، والفئات العمرية ، واختلاف الزمان

18

عمل كيث جونستون في مجال صيغ مباريات المسرح الارتجالي ، وقدم عدة أعمال منها :

There are Theatre Sports, Improv Olympics

وأشكال أخرى من مباريات المسرح الكوميدي .

والمكان. وثمة بقاع كثيرة من العالم تستخدم فيها اللغة الإنكليزية، ومع ذلك فهي تكاد لا تُفهم من الآخرين الذين يتحدثون اللغة «ذاتها». وهناك قضايا أخرى في اللغة معترف بها عموماً وتصادفنا في كلمات تثير الغضب أو تنال من أفراد أو جماعات معينة. وقد تعرف هذه بـ «الكلمات الطنانة»، أو بالكلمات «غير مناسبة سياسياً»، أو مجرد كلمات مزعجة أو طائشة لا تراعي مشاعر الآخرين. وهناك مجموعات من الكلمات لا يمكن أن تستخدم في مجتمع مهذب دون أن يترتب عليها نتيجة سلبية وحشد من الكلمات التي يمكن أن تسم شخصاً إما بوصفه عضواً في مجتمع معين أو غريباً عنه.

وأعمق من هذا هي حقيقة أن الناس يربطون المعاني بكلمات عديدة. وهذه المعاني قد تنشط الذكريات والعواطف، حتى إنها قد تستثير استجابة الغدد الصم. علاوة على ذلك، فإن تنشيط استجابات معينة عند شخص ما يمكن أن يسري إلى الآخرين في المجموعة. كذلك يحدث في بعض الأحيان أن تنتقل ردود الفعل هذه عبر لغة الجسد التي قد تكون مرئية بوضوح للمدير اليقظ والمستعد. وفي بعض الأحيان تنتقل ردود الفعل عبر الفيرومونات حتى قبل أن تتضح لغة الجسد. ويمكن لكلمة واحدة أن تحمل الإنسان على الاستجابة. إن حضور الضحك وأشكال الإبداع الارتجالي يمكن أن تتغلب على، أو أن تحسن على الأقل، تأثير قوة الكلمات.

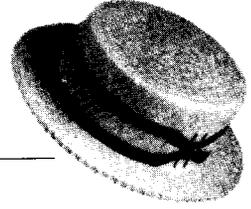
إن الحديث عن اللغة ولغة الجسد وعلم دلالات الألفاظ العام والتوازن يقودنا إلى ما للحضور في اللحظة المناسبة والوقت المحدد من سلطان. وإننا نستطيع أن نفيد من تواصلنا باللغة ونجعلها في خدمتنا، بتدبر عوامل حضورنا ومحيطنا. ويقودنا هذا من جديد إلى الفكرة القائلة إن «المعلومات هي آخر العوامل الهامة في التواصل».

إن العقل كالبيت؛ فيجب أن يفتح لكي يستخدم إلى أقصى مداه. ويجب العمل فيه ببطء وأناة وتدبر عند إدخال مواد جديدة إليه، وتبديل الأنماط القديمة

بعناية وتقدير، وأن نترك الخوف يطفو على السطح ونواجهه. كذلك يجب إشغال الجسد ولغاته. ولا بُدَّ، بَعْدُ، من أخذ كل عامل متاح من عوامل اللغة بعين الاعتبار وأن نجعله موضع العناية. ومن ثم تتوالى المكافآت والمباهج، والآثار الطويلة الأمد، والأعاجيب المتأتية عن استخدام الارتجال كأداة في الأعمال المهنية والحياة الحقيقية. إننا نستطيع بامتلاك ناصية هذه الآليات أن نبدأ باستخدام كلماتنا، واللعب بها، واكتشاف أن الضحك الصحي يدلنا على الطريق.

obeykandi.com

الفصل العاشر



الضحك الصحي يدلنا على الطريق

أن تعرف كيف تفيد من الضحك مسألة لا تقل أهمية عن أي مهارة من المهارات اللازمة في أي مهنة. والتواصل، إذ يغدو مأموناً بفضل إشاعة أجواء الضحك الصحي، هو في موقع القلب من الإبداع. والارتجال فرع هام في دراسة الضحك. واستخدام الضحك بيسر ونجاعة يقتضي من المرء تدريباً وممارسة. فعليك بشحذ مواهب الضحك وتقويتها وإكسابها المرونة. فتستطيع أن تدرب نفسك على طرق الضحك وأن تتدرب على استخدام الضحك. والضحك نعمة فاحرص عليه وعامله بالتوقير والاحترام.

«هناك ثلاثة أمور حقيقية هي: الله، وبشرية الإنسان والضحك. وأول اثنين يتجاوز عقولنا، وإذن فعلينا بالثالث نتصرف به قدر ما نستطيع.»

اليزابيث نيلد



إن الضحك الذي يحيط بنا يوفر بعض البيئات عن نوعية الحياة التي نعيشها والعمل الذي نقوم به . ومقاييس الضحك معايير مجردة . والقواعد الدقيقة التي يخضع لها ومصوراته التي ترسم مساراته ما تزال تنأى عن الفهم التام، فهي في هذا أشبه بالجاذبية . ومع ذلك فثمة أمور مفيدة نعلمها عن الضحك وتسمح لنا برؤية العالم في أضواء أكثر إشراقاً .

إن استخدام ضوء أشد سطوعاً هي مسألة فنية، تكنولوجية . فالتحكم بالطاقة الضوئية، أي التسلية بالكهرومغناطيس، أساس تقدمنا التكنولوجي . فنحن نعمل بالضوء، بدءاً من الكمبيوتر حتى الاحتمالات البيوكيميائية الكمية النسبية .

إذا كان الحاسوب هو الصندوق

حيث وضع شرودينجر قطته

تستطيع فارة الكمبيوتر عندئذ

أن تضعنا في النهاية حول الدائرة

و

الضحك هو صفة للضوء

الضحك ينشط الاسترخاء

الضحك اللطيف دواء شاف

الضحك الخفيف يحمل هدايا المنظور

الضحك السامي الرفيع يحميننا من

الأطراف الفظة للضييق ويشفيننا

إنه محب، ودي، ضاحك، عطوف،

حدوب، شافٍ للأقران، نعمة ومسرة

الضحك الطبيعي نعمة مثل المهارة في العمل .

للضحك الصادر من القلب فوائد صحية لا حصر لها .

منير، حقيقي، شاف، ودّي راق،

مريح، مغذ، حام

الضحك معلم مترفق

الطلاب الضاحكون السعداء

يسهل التعلم منهم

الضحك الصادق العادل

يدعم الأشياء الحية

الضحك الصادق يسمو بعقولنا

منير، حقيقي، شاف، ودّي راق،

مريح، مغذ، حام،

معلم، سعيد بالتعلم،

صادق وعادل، داعم، أمين

الضحك يرفع من معنوياتنا.

إن الضحك اللائق والرقيق لكفيل بأن يجعل التواصل يسيراً ومفيداً، وخاصة حين يكون العمل الذي نقوم عليه ذا شأن وصعباً. ويتجلى ذلك في معيار التفوق في التنمية التنظيمية، حين يكون التواصل ميسراً ومجدياً، وخاصة في الأمور الخطيرة والصعبة. والمساعدة في تيسير التواصل في الشؤون التنظيمية، وجعله أمراً ذا جدوى، ويبقى على هذا الحال قضية تقتضي مراناً وممارسة.

والمران والممارسة مع الضحك السليم الرصين والذي من شأنه أن ينير المسالك لأشد نجاعة وأمتع من أي أسلوب آخر. والمران بالضحك مهارة وعلم في حد ذاته. وهو يبدأ بملاحظة بعض القيم ومناهج الضحك.

بعض قيم الضحك

يقال إن الأطفال السعداء الأصحاء يضحكون، ويتعالى ضحكهم، مئة مرة في اليوم. كذلك بيّنت الحسابات، أن الراشدين الطبيعيين أقل ضحكاً، فيضحكون عشر مرات، أو عشرين مرة في اليوم. وليس هذا بالقدر الكافي لإيجاد مناخ إبداعي. بل إن الضحك مرة واحدة في اليوم، عند البعض، هو أقصى المأمول. وانعدام الضحك يكون مرافقاً عند الكثيرين، بفقدان الحيوية والصحة.

إننا كراشدين بحاجة حقاً لممارسة فن الضحك للإبقاء عليه حياً وفي حال طيبة. ونحن نملك أن نعوّد أنفسنا على أن نجعل الضحك جزءاً من حياتنا اليومية. وفي هذا الجهد فائدة لصحتنا وروحنا وأحوالنا العقلية على العموم. وهو نافع لأطفالنا وكل من نحب. وهو ضروري لعملنا كقادة للارتجالية.

بعض الأساليب البسيطة

يقوم الأسلوب البسيط الأول لتعلم الضحك على البحث عن أمور تثير الضحك وعن أناس تستطيع أن تشاركهم الضحك. ولعل من المفيد أن تستطلع حياتك ومجراها. دوّن لبضعة أيام عدد المرات التي تكرر فيها ضحكك. ضع دفترًا صغيراً في متناولك لتدون فيه خبرات الضحك، وليس حتماً أن تكون الأيام متسلسلة. ولكن ما سوف تطالعه في ذلك السجل ينبئك الكثير عن أحوالك. ضَع علامة من الورق للإشارة إلى الموضوعات التي تثير اهتمامك. نَقِّدِ التالي:

- ضع علامة للإشارة إلى كل مرة تسمع فيها ضحكاً من حولك. ضَع قائمة خاصة بالبيت والأسرة، وأخرى بعملك، ثم ثلاثة مخصصة للمناسبات الاجتماعية.

- ضع علامة كلما سمعت ضحكاً من زوجك أو أحد الوالدين، أو طفلك أو زميل لك .
- ضع علامة في كل مرة يسترعي اهتمامك فيها ما ينم عن الخفة وما يضحك .
- ضع علامة عن كل مرة تبتسم فيها لشخص من الأشخاص وتشكره .
- ضع علامة كلما ابتسم لك شخص وأبدى لك شكره .

ضَعْ لنفسك هدفاً بأن تزيد خمس مناسبات لضحكك كل يوم . ثم خمس مناسبات لكل موضوع يثير فيك الضحك كل يوم . ولك أن تبحث عن رسوم الكارتون والنكات وشرائط التسجيل أو أفلام الفيديو، أو حَسْبُكَ أن تبحث من حولك لتجد مجالات جديدة توفر لك أسباب الضحك، فإذا أخذت ببرنامج الضحك خمس مرات كل يوم، ابدأ بإضافة خمس مناسبات جديدة بصورة عشوائية، إن يومياً وإن وفق موضوعات الضحك . ثم أضف مزيداً من الموضوعات حتى تفقد القدرة على حصرها . فإذا أصبحت تضحك أكثر مما تستطيع العد فحاول أن تكتشف عندئذ كيف تضاعف ضحكك في يومين من الأسبوع، فقد تكون هذه المرحلة التي يمكنك عندها أن تزيد من الضحك في الأيام الأخرى .

ولسوف يظهر بعدئذ مقدار ملحوظ من المناسبات الضاحكة يومياً مما يبيِّن أنك أخذت تؤثر البيئة التي تشجع على الدعابة عموماً . وإنني أطلق على هذا الميل «مناخ الضحك الصحي» . وقد يبلغ عدد حالات الضحك التي تشكل كتلة ملحوظة عند هذه النقطة خمسين حالة أو مئة . وهذا هدف ممكن بلوغه وجدير بالسعي إليه .

تمارين للضحك

ثمّة عدد لا بأس به من الطرق لإشاعة مناخ من الضحك الصحي، منها أن تلزم نفسك بالضحك بصوت عالٍ دونما سبب سوى استجراؤه. كرر هذا التمرين عشر مرات كل يوم. إذا وجدت في التمرين ما يزعجك فحاول أن تجد أو اختلق أسباباً جديدة للضحك عشر مرّات أخرى كل يوم.

تجهيزات التدريب على الضحك

إذا عازمت على التدرّب على تنمية الحساسية للضحك، فقد ترغب في امتلاك تجهيزات لـ «التدريب». ومن ذلك كتب الفكاهة والأشرطة المسجلة من كل نوع. وهناك، بعدد، الكثير من الكتب والمجلات المتخصصة بالرسم الضاحكة، الكارتون، وهي متوفرة في معظم المكتبات. وتشمل خياراتي المفضلة Calvin and Hobbes و Peanuts و The Far Side و Sylvia. وهذه الأعمال تقدم الفكاهة العميقة واتساع النظرة مما يتجاوز حدود المستوى الوسط.

إني أحتك، أيها القارئ، على البحث عن أي مصدر متوفر يقدم الفكاهة الصحية. الضحك الذي يصدر عن المرء هو مسألة تتعلق بالشخصية. فاضحك لأي أمر يدغدغ حواسك. وابحث عن كل ما يساعدك على دخول عالم الضحك الصحي حتى تألفه. كذلك أنصحك باجتناّب الكتب والمجلات التي توغل في البحث أو تعالج الجانب السلبي من الضحك. ولست أقصد بهذا القول إدانة الدعابة السلبية أو الفكاهة التي تعالج الجوانب السلبية من الأمور، وإنما رميت إلى القول إن الفكاهة السلبية غير ذات فائدة يعتد بها في إشاعة أجواء الضحك الصحي المرجو يومياً.

ولعل من المفيد كذلك اجتناب الفكاهة التي تتناول موضوعات تتعلق بالمهنة أو السياسة أو الدين أثناء إشاعة أجواء الضحك اليومي. ومن هذه الفئة

الرسوم المتحركة التي تتناول قضايا سياسية بالسخرية. فهذه مجالات يستحسن تناولها بعد إرساء الأساس المتين للضحك يومياً.

إذا كان ذوقك يميل إلى المرعب من الصور فرسوم قصة «آل آدامز» جديرة بأن تلقي عليها نظرة. ويحلو لي كذلك النظر إلى رسوم قصة «دونزبيري» وإن كانت تجنح أحياناً إلى حد من الجد يقع، في نظري، عند حافة المحذور. كذلك أجد «جارفيلد» جالساً عن حافة السلبية، كما هو بالتأكيد حال «ديلبرت». غير أن أغلب الرسوم الساخرة التي تظهر في الصحف اليومية ليست بالسلبية كثيراً، إذ إنها إما مبتذلة ذوقاً وإما عقيمة في مؤداها. ولعل هذه ليست بأفضل المعدات التي تعين على الضحك.

هناك الكثير، بعدُ، من أشرطة التسجيل والفيديو التي تحفل بموضوعات عظيمة تستدعي الضحك. والحق أن أي شريط مسجل، للسمع أو مرئي، فيديو، أفضل لروحك المرحّة من أي نشرة أخبار تقريباً. واعلم أن الكثير من أشرطة الفكاهة المسجلة إنما تستمد مادتها من النكت البذيئة. وعوداً على بدء: اضحك! نعم، اضحك. ولاحظ مصدر الضحك وانشد رفعة المستوى. فالكتب الساخرة والفكاهية والقصص الضاحكة كثيرة وعديدة.

إن صديقي الرائع وزميلي في الدعابة جيف جستيس يوصي بأن تحتفظ بملف للقصص الساخرة والنكات المضحكة في البيت وفي المكتب. وحسبك أن يكون هذا الملف مجرد إضبارة بسيطة تحتوي على ما تودعه من رسوم ساخرة وصور مضحكة وقصص فكاهية مما يقع بين يديك كل يوم. فإذا احتفظت بملف مثل هذا والتزمت بأن تودعه مواد جديدة كل يوم فلسوف تبدأ عندئذ بملاحظة مصادر الضحك مما لم يكن يسترعي منك الانتباه من قبل. وهذا كله من مواد تجهيزات التدريب التي تنطوي على ما يساعدك في إشاعة مناخ للضحك الصحي.

لطف الغرباء

إن مخاطبة الغرباء والخوض معهم في حديث مسل أصعب من أي محادثة أخرى، ولكنها مع ذلك ذات فعالية بالغة في إشاعة مناخ من الضحك الشافي. وغالباً يكفي أن يطلق المرء ملاحظة عابرة بصوت عال ليفتح باب الحديث أو ليجري احتكاكاً بأناس لا صلة له بهم من قبل. وليس المقصود بذلك رواية النكات أو المزاح.

إن محادثة الآخرين حديثاً خفيفاً تتطلب القدر الكثير من اللطف واللباقة والخفة. كذلك ينبغي أن تنطلق التعليقات بعفوية ودون تركيز على موضوع محدد. وإطلاق التعليقات بصوت عال عشوائياً أمر يسير جداً والمرء منتظم في صفه في مخزن شراء المواد الغذائية أو في المصعد. والمجازفة هنا ضئيلة جداً وقد يكون الحديث ممتعاً حقاً.

وإذا شئت أن تجري احتكاكاً للحديث مع شخص غريب لتقيم معه محادثة وأنت منتظم في الصف فانظر من حولك وانتبه إلى الأشياء المحيطة بك. ثم حسبك أن تعلق بقول بصوت عال على ما لاحظت لشخص ليست لك به معرفة، وإنما صادف وجوده قريباً منك. وإذا وجدت الأمر صعباً فاصطحب معك صديقاً ليقف قريباً منك ويتصرف كأنه هدف ملاحظاتك. وتحد صديقك هذا ليتصرف مثلما فعلت. فإذا كان حولك عدد من الأشخاص، أو يصطفون معك، فلن يعرف أحد من تخاطب بحديثك. لا حاجة في البداية للتركيز على جانب الدعابة أو الضحك في تعليقاتك. ولكن ينبغي أن تتوخى الجزم ولا تدع فيها ما يوجب الرد. إذا تابرت في المحاولة فسوف تأخذ في مجرى الحديث بتلمس التعليقات التي تحملك على الضحك، ثم تظهر أمور تحمل الآخرين على الضحك أيضاً. ثابر في المحاولة حتى بعد أن تجد محاولاتك تتعثر دون أن تسترعي انتباه الناس. ثابر على التدريب. وثابر على مشاهدة أشرطة البرامج المضحكة وقراءة كتب الفكاهة والبحث عن الدعابة التي تتفق ومجرى الحياة.

حديث المصاعد

يُستحسن أن يكون في المصاعد ثلاثة أشخاص على الأقل حين تأخذ بإطلاق تعليقاتك. لقد عرفت في حياتي مصعداً في إحدى الشركات ودأبت على ركوبه طوال سنوات. كان هذا المصعد مزوداً بشريط مسجل، لينبئ ركابه بالصوت: «الصعود إلى الطابق الأول» أو «هبوط إلى الطابق العاشر». وكثيراً ما كنت أعلق في أثناء ركوب المصعد بصحبة بضعة ركاب آخرين: «أحسب أنه سيقول: «الطابق الأول جانباً». وكنت أجد الآخرين يضحكون لهذا التعليق. ولم يصدف إلا مرة واحدة أن وجدت الركاب يبتعدون عني قليلاً بعد هذا التعليق.

في أماكن أخرى

جَرَّبُ حين يرن الهاتف في المكتب، أن تردُّ بصوت عالٍ بجواب من خيالك قبل أن تلتقط السماعة. ثم لتعد إلى ما كنت فيه، وفي صوتك ما ينبئ بابتسامة. وقد يتطلب منك هذا الأمر حسن التوقيت في تنفيذ ما أشير به عليك. ولا بأس أن تتوسل بالهواتف المجهزة بالذاكرة في بداية سعيك إلى إشاعة جو من الضحك الصحي. فالمقصود من وراء هذا أن تعتاد الضحك مدى الحياة.

استغل بعض وقت الراحة، خلال الاجتماعات، أو جلسات ورشات العمل، أو أي اجتماعات مهما تكن، لإطلاق التعليقات عشوائياً - حول أمور تلاحظها في محيطك. واستخدم ذات الأساليب التي استخدمتها في مخازن بيع المواد الغذائية. وهناك مستوى أعلى من المجازفة في هذا التمرين، إذ قد يكون ثمّة زملاء بين الحضور. ابحث عن رأي تقوله في أمر لوحة فنية، أو قُل ما يخطر ببالك في التعليق على إبريق القهوة في محادثة خيالية. وليكن تعليقك بصوت عالٍ. ولكن ليس من الضروري أن تغدو «مهرجاً» لتؤدّي هذا التمرين؛ بل حَسْبُكَ في هذا أن تستدرج الناس إلى الممازحة بالمحادثة. فهذا أمر ممتع

وفوائده عميمة . ذلك أن الملاحظة اللبقة المواربة التي تحمل الشفاء بالضحك ، إذ توجَّهها إلى شخص قريب منك ، أو حَسْبُكَ أن تطلقها بصوت عالٍ ، دون أن تكون موجَّهة إلى شخص معيَّن ، لتثير تعليقاً أو تنشئة واقعة إنسانية .

إذا كنت شخصاً شديد الحياء أو متوتر الأعصاب ويشق عليك المشاركة في مثل هذه النشاطات فَحَسْبُكَ عندئذ أن تبدأ العمل مع نفسك بتمهل وببطء . ابدأ بأشرطة التسجيل أو الرسوم الضاحكة ثم توسع في البحث والتذوق ؛ فمن شأن هذه الممارسات البسيطة أن تضفي على حياتك مرحاً وتشحن يومك بالضحك . كذلك من شأن هذه العادات أن تكون لك عوناً في بناء مستودع من ذخائر القصص عن صلوات الناس واحتكاكهم ببعضهم البعض إن كرست لذلك سجلاً تدون فيه اليوميات الضاحكة .

إن المشاركة النشطة في منهج الضحك ، من حيث هو جانب ضروري وصحي من الحياة ، عنصر هام لاستخدام الارتجالية ، والنجاح فيه من قبل المدير التجاري . وإنك لقادر على شق الطريق بالأسلوب الذي تنتهجه في الحياة ، وليس بالكلمات التي تختار لتلقيها على مسامع الآخرين وحسب .

إرشادات في الفكاهة على الطريقة الارتجالية

ها إنني أعرض لك تعليماتي الخاصة في مجال الفكاهة الارتجالية . والحق أنني وجدت هذه القواعد تصلح للعمل بالارتجالية على كافة المستويات . وكذلك لتفيد منها في المجالات الأخرى من الفكاهة أيضاً ، كما أنها هامة على نحو خاص حين يتعامل المرء مع الأسرة وفي الحياة المهنية والجامعة والمجتمع . واتباع هذه القواعد كفيل بأن يعين المرء في إشاعة جو من الأمان والطمأنينة وهو الذي تنجح فيه الارتجالية ويفعل الإبداع فيه على أحسن ما يكون الأمر . والتوسل بهذه القواعد يعين العقل على البحث عن أسمى التجليات والتعبيرات الإبداعية . ولسوف يكون في العمل بهذه الاقتراحات ما

يساعد على شد المشاركين في الارتجال إلى الزمن الحاضر، واللحظة الراهنة. ثم إن هذه الإرشادات كفيلة بالتشجيع على المرح الصحي.

الضحك دواء

اطلب الضحك ولا تسعى إليه. فالسعي إلى الضحك من أجل الضحك هو ما يقوم به الممثل الهزلي. أما طلب الضحك بخلق مناخ يشجع عليه فشان من شؤون الارتجالي. الضحك قوة للشفاء في عالم الإنسان. ولا يمكن الفصل بين الوسائل التي نبتكر فيها الضحك عن الضحك ذاته. إن ضحكنا لنمتع الآخرين مع الحرص على براءتهم لزدنا من البهجة والسرور في النفس. أما إذا ضحكنا على حساب الآخرين، فإننا نسبب نقصاً في البهجة. وفي معرفة ما يتصل بالضحك شفاء للنفس أيضاً.

في السخرية من النفس خير

إن لك حقاً بأن تسخر من نفسك، بل وربما كان ذلك واجباً عليك. فإن تكون قادراً على السخرية من أخطائك وطرائقك الفريدة هو دليل قوة وثقة. كذلك ففي عادة نشدان الفكاهة في ما تفعل، وأن تكون موضوعاً لها، ما ينمي فيك السيطرة وروح الإنسانية معاً.

حذارٍ من السُّخرية من الآخرين

السُّخرية من الآخرين أمر خطير عادة. فهؤلاء الذين تسخر منهم هم إما من «جماعتك» وتنتمي إليهم أو من جماعة لا ريب أنها تتفوق على الجماعة التي تنتمي إليها.

فإن سخرت من جماعة تتفوق على جماعتك فإنك قد تجازف بأن تجعل من نفسك لقمة سائغة لهم (مجازاً، إن لم يكن فعلاً). وإذا ما جعلت شخصاً آخر من فئة مستضعفة دونك قوة فإنك بذلك تجازف بأن تبدو في عيون الناس

فظاً جلفاً أو أسوأ من ذلك . فإذا كنت لا تستطيع التمييز بين هذا وذاك فحذارٍ أن تسخر من أي إنسان سوى نفسك .

حافظ على نظافة الفكاهة

الدعابة «القدرة» هي، في أحسن الأحوال، ضرب من خفة المراهقة . والفكاهة من هذا القبيل أنواع، منها النكتة الزرقاء، المداعبة السخيفة، والنكات الجنسية، والغمز واللمز، والتلميحات، والفكاهات البذيئة، ومنها ما يشير إلى التعصّب العرقي، والتمييز بين الأعمار، والانحياز الجنسي، إن بين النساء وإن بين الرجال، وسواها من هذا القبيل .

احرص على الكياسة

تجنّب الدعابة التي تقوم على العزق أو الدّين أو التكوين الجنسي، أو الأمراض القاتلة، أو الكوارث، وحوادث الطيران، وما يتصل بالسياسة . وقد يكون من الخير أيضاً أن تتفادى التشنيع على أسوأ الأخبار في أي يوم .

ليس في الأجسام ما يضحك

تجنّب عموماً الدعابات التي تتناول أجسام البشر، ومن ذلك ما يشير إلى: شُعر الأنف، أو صملاخ الأذن، والأظافر، وتقليم أظافر الرجلين، والكرش، وشعر الجسم، والأعضاء، وحجم البدن، وشكله، والأصوات التي تصدر عن الأحشاء، ورائحة الجسم، وكل ما يتصل بالحقائق الخاصة بالجسد .

عليك بلغتك الخاصة

لا تستخدم عبارات لشخص آخر كأنها من عباراتك . واحرص حصراً على ألا تكرر ما سمعت من أفلام الشاشة والإنترنت والتلفزيون والمذياع . فذلك مما سمعه الآخرون وقد شاهدوا الأفلام والبرامج ذاتها وبالتالي فهم يعرفون المصدر .

الدمائة واللين قوت اليوم

كُن رقيقاً رقيقاً، مراعيّاً شعور الآخرين، مفكراً متدبراً، طيب النفس، حريصاً في معاشرتك، رحيماً شفوفاً، ممتعاً، مبتهجاً، حافلاً بالنور في أعماقك، حساساً بما يتصل بالفرد وبشخصك، شاكراً للمعروف والجميل، أبدأ مهتماً بما يدور من حولك ويخص الآخرين، منفتح العقل والصدر، هادئاً، متوازناً عقلاً وروحاً، دمثاً ليناً قدر ما تستطيع.

الإرادة، وليس الفطنة

أفضل الفكاهة يتأتى عن ملاحظة اللحظة الراهنة، لا من الفطنة. وأفضل الضحك غالباً ما تأتي به المحاولة الصادقة بصرف النظر عن النتائج.

اضحك تضحك لك الدنيا

انشد الضحك ليكون جزءاً من حياتك، نهجاً في الحياة.
اسع لإشاعة مناخات من الضحك الصحي.
اضحك، واضحك أكثر بعد، ثابر على الضحك.

الضحك كأداة قياس

هاك الجانب الفني، التكنولوجي، من الضحك. إذا توفرت لك تغذية راجعة مفيدة عن مردود الضحك، فتستطيع عندئذ أن تمتلك قدراً من التحكم بفاعلية المناخات التي تجري فيها التواصل مع الآخرين. إن معايير الضحك معايير تجريدية وتقريبية. وكذلك بعض مقاييس جزيئات النواة تجريدية وتقريبية شأنها شأن معايير الضحك.

المعيار الأول: طبيعة الضحك

ثمة خصائص في الضحك تستطيع تحديدها. وقد أتاح لي البحث عن تعريفات للضحك أن أقدم قائمة أولية لهذه الخصائص:



To Laugh فعل (يضحك): (1). أ: يعبر عن السرور، أو الفرح، أو الاستهزاء بابتسامة، أو صوت ضعيف، أو قهقهة.

ب: أن تجد المتعة أو اللذة في شيء ما.

ج: أن تصبح مسروراً أو متهكماً.

(2). أ: أن تصدر رنين ضحكة، أو مظهر الضحك.

ب: الصوت الذي يظهر عند الإحساس بالفرح.

Laugh اسم (ضحك): (1): فعل الضحك.

(2) أ: ما يدعو للسخرية والمرح.

ب: التعبير عن الاستهزاء والتهكم.

LOL: من مفردات لغة الإنترنت (Laugh out Loud)

اضحك بصوت عالٍ.

Laughter (الضحك): الصوت الذي يصدره من

يضحك.

والحق أنني لم أكن راضياً عن هذه التعريفات والشروح فلم أعثر في القاموس على ما يشير إلى الإغراب في الضحك (فقع من الضحك)، وآلام الوجه، والوقوع على الأرض، وانفجارات متصلة من السرور والبهجة. وتلك أشكال من الضحك خبرتها في أسرتي أثناء نموي وانتقالي من طور إلى آخر. وقد توسعت في التنقيب في قواميس مفردات اللغة الإنكليزية حتى وجدت بين يدي المزيد من التعريفات والمفردات:

Snicker (يطحطح): يضحك ضحكة خفية أو نصف مكبوتة .

Chuckle (يهلس): يصدر صوتاً ناعماً مستمراً يماثل كبت المرح .

Titter (يكتكت): يضحك بصوت متقطع مع إخفاء وتنغيم .

Giggle (يقهقهه أو يقرقر): ضحك بشكل نوبات متكررة سريعة متقطعة لالتقاط الأنفاس .

Gruffaw (يزهزق) ينفجر بالضحك بصوت عالٍ .



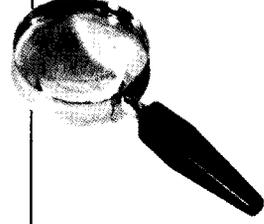
وبالرغم من تلك الإضافات فقد ظللت أجد القائمة تفتقد أمراً كنت أرزح تحت وطأة الإحساس بالضيق مبعثه كلمات مثل «مكتوم» و«خافت»، و«خفيف». و«متقطع»، و«انفجارات». وتتوارد إلى خاطري صورة ابني ذي الحادية عشرة يصرخ «ضاحكاً»: «توقف، يا أبي! توقف، يا أبي! إني ما عدت أحتمل أكثر من هذا. إن بطني يتمزق». وأذكر صورة أمي وهي تلاعبني وتضاحكني حتى نكاد لا نستطيع التنفس والدموع تجري على خدودنا، وكل كلمة أشد إضحاكاً من سابقتها، إلى أن يغدو كل صوت أو حركة سبباً لمزيد من الانسراح المؤلم. وعدت أبحث من جديد، متسائلاً أين هي التعريفات التي يستطيع ابني قراءتها ليجد فيها وصف تجربتنا؟ أين الكلمات التي ترسم صورتي وأمي؟

Joy: الفرح: «الشعور الذي يرافق الإحساس بالغبطة والنجاح أو قرب النوال».

Rejoice يبتهج: «يشعر بالبهجة أو سرور عظيم».

Exultation الابتهاج: «الفرح الشديد، الازدهاء».

RAWLOF: من مصطلحات الإنترنت، اختصاراً لعبارة Rolling around with Laughter, on the floor يتقلب على الأرض من شدة الضحك.



ولنا أن ندرس ونلاحظ، عند الأخذ بالمصطلح للقياس بالضحك، أشكالاً ومصادر أخرى للتعريفات: قهقهة النكتة، الضحك الخجول، الضحك الداعر، الضحك الداخلي، ضحك التوريات واللعب بالألفاظ، الضحك العقلاني، ضحك أصحاب الصنعة، ضحك السخرية والتهكم، ضحك الألم، والكثير سوى ما تقدم.

حسبنا ما قلنا في أمر قصور المعاجم والقواميس. ولنرتقي الآن إلى ذرى جديدة ولنبلغ مستويات جديدة من الضحك، والابتهاج، والابتسام، والانشراح، والخفة، والعطف، وخفة الروح، والمزاح، وخفة الظل، والضحك البريء. وبوسعك أن تجد الكثير من الفوارق والكلمات والمفردات المتميزة بينما تلاحظ أداة الإشارة الإنسانية الرائعة التي تسمى الضحك.

أما الآن فسوف أنعم عليك بما يلي:

الضحك الارتجالي: كركرة عفوية متصلة، قهقهة، قريباً من الانفجار بالبهجة الفرحة، حتى تكاد خاضرتاك تنفجران والدموع تسيل كجدول الماء والوجود مشبع بفرح الحياة والنور والحب.



وإننا نستطيع بمعرفة هذه الفوارق أن نتعلم أمر الفكاهة والضحك. وقد نستخدم هذه التمايزات لقياس ما يتولد عن ممارساتنا في التواصل وعلاقتنا ببعضنا البعض. فإذا كنت تضحك (إما استمتاعاً وإما استهزاء) عشرين مرة في اليوم فارفع هذا العدد. حاول أن تهلس في الضحك خمس مرات والكتكتة (الضحك المتقطع مع التنغيم) مرتين. ولعلك، بعد، تضحك مبتهجاً على الأقل مرة واحدة. أما إذا كان الضحك في مؤسستك لا يجد له أسباباً، أو أنك تعاني من شح المصادر هنالك فإن الأمر يعني عندئذ وجود مشكلات.

المقياس الثاني: تردد الضحك

يدأب الممثلون الهزليون ورواة النكات والمفارقات على التحريض على الضحك كل خمس ثواني أو سبع. أما إذا طالت الفترة الفاصلة أكثر من ذلك وجدنا الحضور يعزفون عن متابعة ما يرون أو يسمعون. إذا كنت تؤدي عملاً ارتجالياً ووجدت الضحك نادراً أو تراه يحدث في فواصل محددة فذلك معيار يشير إلى عدم انهماك شركائك في العمل كما ينبغي. إنهم يحتاجون إلى أن يكونوا أكثر فعالية بديناً وعقلياً.

ينبغي أن يتخلل ألعاب الارتجال قدر من الضحك في اللحظات والنهايات الهامة. فلا بد من الإهلاس في الضحك. والكتكتة والقهقهة حين

تلتقي فرق اللاعبين لأول مرة. وقد عهدنا بالجليد يذوب حين يعمل الناس مع بعضهم البعض، فينبغي أن يشيع في الجو شيء من الضحك والمرح.

كذلك يجدر أن يعم الضحك والفهقهات في لحظات الاكتمال، ولا بأس ببعض الزهزقات. وقد يكون هذا أقرب إلى الواقع حين تعمل المجموعات في حلقات. فربما سمعت بعض فرقعات الضحك عندما تكون مراحل اللعب قد اكتملت واختتمت.

وينبغي أن يتخلل فترات النقاش الهادئ فترات من الضحك في أثناء الجلسات الطويلة. ويجدر النظر إلى تكرار الضحك من حيث طبيعة الضحك ونوعيته أيضاً. فالمزيج الجيد من الضحك الرفيع وحسن التوقيت يأتيك كصوت محرك انفجاري يجري بيسر. فقد تسمعه يخر أو تستطيع أن تفركه ليصدر هذا الصوت.

المقياس الثالث: نوعية الضحك

قد تكون دقات الضحك العميق المدوي علامة على توثيق الصلة بين الأفراد. فقوة الصوت ذاته تكسر الحدود الخفية، غير المرئية. وهذا النوع من الضحك إنما يعني عادة أن الجميع منهمكون في العمل ومصدره الحضور جميعاً.

الضحك العام الصادق يشير عادة إلى أن الحضور قد أرسوا تفاهماً قوياً مشتركاً في ما بينهم، أو هو إعلان عن هذا التفاهم. وهذا أحد الأسباب التي تجعل إرشادات الدعابة والمرح على ذلك القدر من الأهمية التي أشرت إليها في حينه. والأمور المشتركة في وسطنا هي سلبية وإيجابية معاً. فنحن حين نقيم جسوراً من الضحك نستطيع أن نستكشف المشكلات كما نستطيع أن نستغل إمكاناتنا أحسن استغلال.

الضحك العام الرائق الواضح يعني عادة أنك قلت قولاً ممتعاً وأثرت

إعجاب الجميع . وهو علامة على أن المجتمعين قد لاحظوا ما في قولك من حصافة ودعابة . وهذا الضحك علامة التقدير لك .

الضحك البريء علامة صحة وعافية في أي نشاط إنساني

الضحك الرقيق، الحاد، المتقطع يشير عموماً إلى العصبية أو التوتر . وقد يكون هذا الضحك إشارة إلى أن الجماعة غير متواصلين على نحو ما . ولربما كان من الممكن اكتشاف العلة بالإصغاء جيداً لما يقال .

غالباً ما يعني غياب الضحك، أو الضحك في غير وقته، أو الضحك لأمر غير مضحكة أن هناك شخصاً أو أمراً ينتمي إلى غير هذا الوقت أو المكان . وقد يعني أن ثمة اختلالاً غير ملحوظ في الواقعة أو الجمع في المكان .

الضحك الذي يقتصر على مجموعة صغيرة منعزلة يعني أن هذه الجماعة خارجة عن الإطار العام الأشمل ولا تتفق مع الغرض الأعم للاجتماع . غياب الضحك كلياً ليس في الغالب بالإشارة الجيدة .

مقياس عام: أين ومتى

لاحظ بشكل خاص متى تظهر سلبيات الضحك ومتى تتغير طبيعته . فقد يكون السبب في ذلك دخول مادة أو فعاليات جديدة . هل يتصل ذلك بالمعلومات؟ أم هو تكوين عناصر الاجتماع؟ أم تراك تلبس جوربين مختلفين في اللون؟

لاحظ من أين يصدر الضحك . فالسّمات السلبية في الضحك نادراً ما تكون عامة . وقد يكون الضحك السلبي من جماعة صغيرة من المشاركين عدم معرفتهم بأفراد جماعة صغيرة أخرى .

إن لكل جماعة معياراً خاصاً يدل على طبيعة الضحك. ولا بد لك من الإصغاء ومعرفة الدلائل على هذه الطبيعة كلما كنت عارضاً أو مشاركاً للمجتمعين. وبالدراسة الحصيفة تستطيع أن تجعل من هذه أداة نافعة.

الإضحاك ليس هدفاً

إن إثارة الضحك ليس موضوع استخدام أدوات الارتجال. فنشيدان الضحك قد يحد من روح الإبداع في الارتجال. فتأسيس مناخ صحي من الضحك عملية مركبة تقتضي من المرء تحليل النفس، وتحليل الجماعة، والمنظمة والقياسي، حتى يمكن للارتجال أن يفعل فعله. وهناك فارق بين «الإضحاك» و«توليد الضحك» في بيئة ضاحكة. فالأولى مناسبة والثانية عملية إجرائية مركبة.

التغذية الراجعة للضحك

لقد تعلمنا مما تقدم أنه يمكن تحقيق أمور نسعى إليها بتصوراتنا بالقيام بخطوات صغيرة ومتلاحقة وناجزة. ويقودنا ذلك إلى ومضات من الاستبصار في أعماق الأمور، والفهم، وقفزات معرفية. وهذا يفعل فعله أيضاً عند استخدام الضحك كتغذية راجعة لمدرّب الارتجالية.

في أثناء استخدامك أساليب الارتجال في عملك، سوف تزداد حساسيتك للتفاصيل باطراد في تواصلك وعلاقاتك بالمشاركين لك في الجلسات.

● سوف تحفل جلسات الارتجال بمختلف أشكال الضحك الإيجابي، إذا كانت خطواتك بالحجم المناسب، وحالفها النجاح، وجاءت متتابعة متزايدة.

● سوف تحفل جلساتك بالضحك النافع، إذا كانت أهدافك وإجراءاتك تجري وفق علاقات طيبة مترابطة.

- إذا كانت أمثلتك وتخطيطك لعملك صحياً، ومدروساً وواضحاً كان الضحك صحياً.
 - حين يتعلم الناس من أخطائهم وعثراتهم فإنهم يخبرون ضحكاً حلواً مرأ في آن معاً.
 - حين نضحك من أنفسنا فإنه يكون ضحك المعرفة.
 - حين يخبر الناس ومضات من الاستبصار فإن ذلك يأتي بضحك ملهم.
 - حين يتحقق الفهم يكون الضحك مذهلاً.
 - حين يقوم إنسان بقفزة معرفية تتلألاً الأضواء. ذلكم هو الضحك الناجح.
- إننا نستطيع، إن كنا أقوىاء، واضحين ومنضبطين، أن نجد الضحك حتى في مواجهة نقد مؤلم. الارتجال يرشد إلى الدرب ويشع بنور الضحك على طريق الضحك.

اضحك من نفسك

إن القدرة على الضحك من نفسك هبة لك وللآخرين. وهي في الارتجالية هبة لكل من يعمل معك أو يلعب. وأن تضحك من نفسك هو ضرورة أيضاً لعقد صلات عظيمة بالناس.

قصة

تحدّثت ذات مرة أمام مؤسسة بناء راسخة تابعة لشركة خدمية ضخمة. وقد أقيم حفل العشاء في تلك المناسبة في الهواء الطلق بجانب المسيح في فندق رائع. وكان المطلوب مني أن أثير حماسة الحضور وخواطرهم. كان الجمع على وشك الانتهاء من العشاء حين بدأت بالحديث. ولقد لاحظت

حينذاك أن بعضهم لم يكن معنياً بمتابعة حديثي فأخذت أبحث عن الكلمات التي من شأنها أن تصل بيني وبين الحضور ليكون التواصل تاماً.

وفجأة شعرت بشيء يسقط على رأسي . وإذا بالناس يصمتون ويلتفتون إليّ بأسماعهم . لم يكن بالقرب منا لا غصن ولا شجرة ، وليس هناك سوى هذا الجمع ، وإلا السماء الزرقاء الصافية التي لا تكدرها سحابة . ورأيت ، عندئذ ، على ساق بنطالي أثر الطائر الصغير الذي حط على رأسي . ووجدت الجمع في تلك اللحظة يلتفتون إليّ بأذانهم وأعينهم بأجمل ما يكون الالتفات والاهتمام .

ولقد كان من اليسير على المرء أن يثور لهذا التدخل اللفظ . ولكنني كنت ، في تلك اللحظة ، في حالة من الارتجالية ، فأخذت مندبلاً مسحت به ما علق برأسي من أثر العصفور الصغير قائلاً إن ما أرجوه أن لا يكون هذا تعليقاً على كلمتي . وكان أن وجدت الحضور يضحكون برفق وتقدير ، وقد أدركوا أنني خبير متمكن من مهنتي . وتابعت حديثي ، وإذا بطائرة تمر في السماء ، فرفعت ذراعيّ وغطيت بهما رأسي ، فسمعت الصيحات تتعالى من الحضور استحساناً لتلك الحركة . وما زلت ، منذ ذلك اليوم ، أذكر ذبني لذلك الطائر بأن أتاح لي أن أبرهن على أنني أستطيع أن أضحك من نفسي ، وقرب بيني وبين الناس ، وجعل رسالتي الهامة ، أقرب إلى الواقع ، وأكثر إنسانية وحدثاً ماثلاً في الذاكرة .

تقود بالتشجيع على الضحك

إن قوة الضحك تبدأ معك ؛ فأنت القائد . وعليك أن تتعلم الضحك بصوت عالٍ دونما سبب على الإطلاق . فالمثل الذي تقدمه عن الضحك كفيلاً بأن يسير بالمشاركين لاكتشاف طاقة الضحك لديهم . كذلك حري بضحكك أن يدللك على أشد الإيقاعات ودرجات السرعة والخطوات المتلاحقة نجاعة وتأثيراً لبلوغ رؤاك .

اختبار

- هل تستطيع الضحك دون سبب إطلاقاً؟
- هل تستطيع المثابرة على الضحك دقيقة واحدة دون أي سبب؟
- هل تستطيع المثابرة على الضحك مدة خمس دقائق؟
- هل تستطيع متابعة الضحك عشر دقائق؟
- هل تستطيع أن تضحك وتستمر في الضحك حتى تدمع عينك وتؤلمك خالصرتاك فتود لو تستطيع الصراخ أن «توقف! توقف!»
- فما عدت أستطيع احتمال المزيد. إن خالصرتاي تؤلمانني».

إذا أجبت بـ «لا» عن أي من هذه الأسئلة، فلك أن ترى هذا الأسلوب سخيفاً إلى الحد الذي يجعلك تعزف عن الإجابة، أو لعلك تنحو إلى تعلم كيف تجيب بـ «نعم». بل ولربما لجأت إلى الارتجالية لتتعلم الإيجاب.

إن الضحك الصحي يدل إلى طريق التعلم والدرس والاستمرار بهما مدى الحياة. فالضحك فن وحرفة، وهو كفيل بأن يفتح الأبواب ليتجلى ما لديك من الإبداع. وحري بالمرء أن يأخذ بمبادئ الارتجالية الأساسية بروح ضاحكة؛ فحين تدخل عالم العواطف والمشاعر ستجد أن الضحك يوفر لك الشفاء والمنظور اللازمين للبحث العميق. إن كل امرئ يعلم أن الضحك الصحي معد، فيجتذب الناس إلينا ويعقد بيننا وإياهم علاقات وصلات. والضحك يتجاوز بنا أنماط التفكير المألوفة العقيمة، وما يواجهنا من المصاعب، بينما

نتصدى ونعمل على التغلب عليها. ومع أن الذاكرة قد تكون المحرض على الضحك، أو تثيره رؤى لحادثة من أمر المستقبل، فإن الضحك ذاته واقعة راهنة. وتعلم استخدام الضحك، منهج دراسة قائمة بذاتها، من شأنها أن ترشدك إلى أشد تطبيقات الإدارة بالارتجالية إبداعاً، بدءاً بحجم الإبداع وتصميمه.