

الجانب الآخر للحزن

شيماء المرزوقي



الجانب الآخر للحزن

التأليف: شيماء المرزوقي
التصميم:



جميع الحقوق محفوظة.

الطبعة الأولى - ٢٠١٨

دبي، الإمارات العربية المتحدة

الإبداع والمستقبل للنشر والتوزيع

www.futcr.net

لا يسمح بنسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة من وسائل النسخ وبأي شكل إلا
بإذن خطي من الناشر

إذن الطباعة، المجلس الوطني للإعلام.
MC-01-01-8931970

الرقم الدولي المعياري للكتاب، وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع
ISBN: 8-738-24-9948-978

المحتويات

4.....	الاعتدال والاتزان
8.....	الأم القيادية
12	الانتصار على النفس
16	الترفيه منذ القدم
20	الجانب الآخر للحزن
24	الخيال كيف يشوّه واقعنا
28	الدقة المبالغ فيها
32	الذي تحدثه السعادة والإيجابية
36	الشيء الذي يؤذينا ونغفل عنه
40	عوالم افتراضية تهدد أبنائنا
44	العشوائية وحاجتنا
48	القسوة على من عمل وفشل
52	الكثرة المقلدة والقلة المبدعة
57	اللقاء الأول
61	المشاعر وضياع العقل
65	المغالطة المنشئية
69	لعل القلوب تلتقطها
71	لماذا أنا؟ لماذا عليّ أن أتألم؟
74	ماذا عن المستقبل يا صديقي
77	ماذا عن المنطقة الرمادية
80	مشكلة النجاح
83	لماذا قطعت رؤوس الأسماك
86	مفتاح القلوب
88	نحن اخترنا أن نكون كذلك
91	نصيحة تخلص من خوفك
93	هدر الطعام قضية تخترق الأرض بصمت
96	يشتم الحضارة ويستخدم مبتكراتها
99	ثقافة العمل والمجتمع
102	اخرج من ظل الكبرياء المظلم

الاعتدال و الاتزان



لا شك أننا في هذا العصر نعيش تطوراً ملحوظاً في مختلف المجالات خاصة التقنية منها، فالشركات المصدرة للأجهزة باتت كثيرة ومتنوعة، وكل شركة تنافس الأخرى في صنع الجهاز الأفضل والغني بالمميزات والتحديثات التي من شأنها جعل الحياة أسهل وأجمل، ولكن هذا التطور له جوانب عدة منها التطور السلبي وأيضاً الإيجابي، وبطبيعة الحال التطور الإيجابي هو الذي يسهل على الإنسان معيشته، ويوفر له احتياجاته التي لم تكن متاحة له في الماضي، مثل اقتناء الأجهزة الذكية.

جميعنا يعلم أن الإنسان في القدم قبل عشرات العقود، كان يعيش حياة شقاء وتعب في مختلف أوجه حياته فالمسافر لم يكن يملك وسيلة للتواصل مع ذويه إلا بعد عودته، من رحلة قد تمتد لسنوات، ولكن في عصرنا الحالي، وبالنظر بروية ودقة نجد اختلاف تام في كافة مفاصل الحياة، وتطورات كبيرة خاصة في تقنيات التواصل والاتصال.

رغم كل هذا الوهج هناك جانب آخر من الموضوع وهو التطور السلبي وأقصد به استعمال التكنولوجيا وكل ما وصلنا من تقنيات استعمال خاطئ كما يفعل البعض من الناس مع أطفالهم عبر الهواتف والأجهزة اللوحية الذكية، حيث يسمحون لهم أن يمضوا عليها الكثير من الساعات المتواصلة، مما يسبب لهم ضرر صحي ففي إحدى الدراسات التي أجريت في إحدى الدول الغربية أثبتت أن الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الإلكترونية، قرابة سبعة ساعات يومياً معرضين لمشاكل صحية منها آلام في الرقبة بسبب الانحناء لمدة طويلة، وأيضاً السمنة والاعتماد على الألعاب الإلكترونية في الترفيه، والأطفال أكثر ضرراً لأن نموهم العقلي والجسدي لازال في بدايته.

ولو ألقينا نظرة على الماضي القريب سنجد أن الأطفال كانوا يلعبون الألعاب الشعبية التي تجبرهم وتساعد على التفكير والحركة في آن واحد، ولكن الآن أصبحت هذه الألعاب شبه منقرضة بسبب الاستعمال الخاطئ والسيء للهواتف الذكية.

بطبيعة الحال لا أقول أن نحرم أطفالنا من الأجهزة الذكية، وتحويلهم للجهل في مجال حيوي وهام وهي التقنيات الحديثة، بحجة الخوف عليهم، لكنني أدعوا للتوازن في جميع الأمور، لأنها الحل الأمثل، خاصة في مجال التربية، وقد صدق الكاتب الروماني شيشرون، عندما قال: «الاعتدال و الاتزان في الأشياء .. أبو الفضائل».

الأم القيادية



من المعروف و السائد عن الأم هو حنانها الكبير و
تضحياتها العظيمة، و رحمة الأم لأبنائها شيء لا يمكن
أن يكون موجوداً في أي قلب آخر، لكن أحياناً تتطلب
الحياة شيئاً من الشدة و الحزم، يعتقد البعض أنه
هنا يظهر دور الأب، و الحقيقة أن الأم كذلك تمتلك
القدرة على الموازنة بين الصرامة و العطف، و كم
من القصص تظهر أمهات بلا أزواج، تمكنوا من
إدارة بيوتهن و أبنائهن، و أخريات بسبب غبائهن و
استجابتهن لعواطفهن أكثر من اللازم قدن أبنائهن و
استقرار عائلاتهن إلى فوضى.

واجب الأم المحافظة على استقرار منزلها فإذا كانت
غير قادرة على امتلاك روح القيادة، فهنا تكون المشكلة
الحقيقية، و القصص التي نسمعها عن أسر تعاني من
التفكك والخلل كثيرة ومتنوعة، القصة تقريباً نفسها
تتكرر، أم خائفة تهتز أمام أسنة أبنائها الطويلة، و
يصبح المنزل فوضوي، يبدأ الإخوان بالمشاجرات فيما
بينهم و كل سياتخذ حقه بالصراخ و قد يصل الأمر
للضرب، و بدلاً من أن تكون الأم قائدة و تضبط منزلها،
تبدأ بالولولة والسلبية، وستكبر الفجوة لتصل أن البعض
من الأبناء يهربون من الجو الخانق المشحون بالقلق و

المتوتر، البعض من الأمهات يحسبن أن مهمتهن الطبخ و التنظيف و توفير المال لأطفالها، وبطبيعة الحال هذه واجبات هامة، لكنها ليست الوحيدة.

قرأت قصة عن أم تركت المدرسة و هي في الصف الثالث و تزوجت و عمرها ثلاثة عشر ربيعاً، وأنجبت طفلين قبل أن يطلقها زوجها و يجعلها تواجه الفقر و مصاعب الحياة وحدها، زارت مدرسة ابنها ذات يوم و انتابتها صدمة عندما سرد لها المعلمين قائمة من السلبات و الانتقادات، بل شاهدت حتى الطلاب يتهمون على ابنها، إذ كان الأكسل و الأغبي في الفصل، عادت مكسورة إلى منزلها، لم تكن تجيد القراءة و الكتابة لذلك فهي لا يمكنها استذكار الدروس لابنها، لكنها قررت أن تجعله يستعير كتابين أسبوعياً من مكتبة الحي، و أن يكتب بعد الانتهاء من كل كتاب تقرير عنه، و عندما يرفض كانت تحرمه من الخروج للعب و مشاهدة التلفاز، تظاهرت أمامه بأنها تجيد القراءة و أنها تعيد قراءة السطر أكثر من مرة و تنتقده، بالتدريج، و على مر الأيام تحول ابنها إلى طالب مجتهد و متفوق، و عندما بلغ الثانية والثلاثين من عمره، كان مديراً لمستشفى لأمراض المخ و الأعصاب،

انه الدكتور الشهير «بن كارسون» أول طبيب يفصل التوأم السيامي الملتصق بالرأس و قد كتب أكثر من تسعين مؤلف طبي. الذي أصل إليه، أن الأم العظيمة ليست التي تحن على أبنائها، بل التي تصنع منهم قادة و مؤثرين. يقول القائد العسكري و الإمبراطور الفرنسي نابليون بونابرت: «مستقبل الطفل من صنع أمه».

الانتصار على النفس



فوجئت من إحدى الصديقات، التي كانت والدتها تشكوها إلي بسبب عدم حضورها مناسبات ذوي القربي، وهذا لم يكن من عاداتها، فهي تتمتع بشخصية اجتماعية نادرة، تحب الناس و غالباً ما تكون من يبادر إلى تنظيم المناسبة، ولكنني عندما سألتها أجابت بأنها متعبة، وفي مرة أخرى عاودت الاتصال عليها لأطمئن، فإذا بسيل من المشاكل الصحية قد هاجمتها دفعة واحدة، بدأت تشتكي من الحياة و العمل و العائلة، كأن كل شيء لا يعجبها، إضافة إلى أنها أصبحت تعاني من صداع مزمن يستمر معها طيلة اليوم، ولا تتغذى جيداً، و تصف نفسها بأنها مدمنة شاهی، تقول أنه غذاءها الوحيد! و أصبحت مرهقة ولا تقوى على فعل شيء.

غني عن القول أنه انخفض أداؤها في العمل، سألتها عن تشخيص الطبيب و وصدمت عندما أخبرتني بأنها لم تذهب إلى المستشفى، و أنها على يقين تام بأن هذه عين أصابتها!

أتعجب من أصحاب هذا التفكير، إذا كان الإنسان يعاني من مشكلة فيجب أن يستعرض جميع الخيارات المتاحة له لحلها، بدلاً من التلوي و التشكي و انتظار حصول معجزة! عموماً، بعد أسبوع تقريباً من مكالمتي وصلني خبر أنها ذهبت إلى المستشفى و ذلك بعد أن سقطت فاقدة الوعي في صالة منزلهم، قاموا بعمل تحليل لها فوجدوا أنها تعاني من نقص فيتامين د.

الذي له دور كبير في تقوية المناعة، و امتصاص الكالسيوم، والحفاظ على أداء الجهاز العصبي، فنقص فيتامين د يؤثر على المناطق في الدماغ المرتبطة بالاكتئاب، كما أكد باحثون في جامعة لندن بأن نقص فيتامين د يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. و نقصه أيضاً يمكن أن يكون السبب الرئيسي لأنواع مختلفة من أمراض العظام.

ليس فقط، بل سألها الطبيب عن نظام نومها، فأخبرته أنه نظام متقلب تماماً، حذرهما من أضرار عدم انتظام الساعة البيولوجية، و هي ساعة موجودة داخل أدمغتنا تتحكم بأوقات إفراز بعض الهرمونات،

أو ما يسمى النشاط الهرموني للجسم، و تضبط وقت الاستيقاظ والنوم لدى الإنسان، لذلك عندما نلخط ساعتنا البيولوجية فإننا لا نؤثر على نظامنا اليومي وجدول أعمالنا وعلاقاتنا الاجتماعية فقط، بل نؤثر أيضاً على المنظومة الداخلية التي تعمل على أساسها أجسادنا، و الذي دون شك له تأثير سلبي على صحتنا.

يقول الروائي واسيني الأعرج: «لا زلت في حاجة لأن أتعلم كيف أنتصر على حماقات النفس المستكينة لأوهامها». أعتقد أن البعض حقاً يحتاجون لأن ينتصروا على حماقاتهم و أوهامهم قبل أن يقودوا أنفسهم إلى كارثة.

الترفيه منذ القدم



النفس البشرية كما يقال تكل وتقل، كما تكل وتقل الأبدان، والترفيه عن النفس يكون فرصة لإزالة هذا الملل، والقضاء على الروتين القاتل في الحياة، فرتابة بعض الأعمال وتكرارها تجعل النفس تسأم من أدائها، فتراها تفر وتقل الإنتاجية أحيانًا وتضيق بأداء الأعمال في أحيان أخرى، ولكن عندما يخصص الإنسان وقتا يرفه فيه عن نفسه بالذهاب إلى أماكن التنزه والحدائق، أو ممارسة الألعاب الرياضية، فإن ذلك يجلي عن نفسه ضيقها ومللها، ويجعلها في حالة أخرى تمتلئ فيها طاقة وحيوية، وتصبح النفس مستعدة للعودة من جديد لأداء الأعمال التي اعتادت على القيام بها.

الالتقاء بالناس والتحدث معهم يعتبر من الترفيه، حيث انه يساهم في تعظيم الجانب الإيجابي في النفس الإنسانية، وتقلص الجانب السلبي فيها، خاصة عندما يلتقي الإنسان بأناس وأصدقاء إيجابيين يبثون في نفسه معاني الصداقة الصالحة والحب والجمال والتسامح، وقد أكدت الدراسات الطبية والأبحاث الصحية على أهمية الترويح عن النفس وترفيهها، فالضحك على

سبيل المثال يحفز هرمونات السعادة التي تعد دافعا قويا للإنسان في الحياة، كما أن ممارسة الرياضة كذلك من وسائل التجديد والسعادة، من خلال ما يفرز الجسم من هرمونات أثناء ممارسة النشاط البدني، بل إن كثيرا من الأطباء النفسيين يوجهون من يعاني من الإكتئاب أو التوتر أو القلق، إلى ممارسة الرياضة كعلاج للحالة النفسية المتردية.

ومفهوم الترفيه، ليس جديد، أو أنه من مفاهيم الحضارة الحديثة، بل هو جاء منذ القدم، حيث يقال بأن أول من أستخدم مصطلح الترفيه بل وأول ظهور له في اللغة الإنجليزية، كان في أواخر القرن الرابع عشر، حيث كان يعني حينها (استعادة النشاط أو الشفاء من الأمراض) وظهر كاشتقاق من اللغة الفرنسية القديمة التي بدورها اشتقته من اللغة اللاتينية، ويبدو أن لهذا النشاط الحياتي أصول تمتد إلى أعماق التاريخ القديم، فعلى سبيل المثال يمكن ملاحظة مثل هذا الجانب من خلال رسومات ونقوش قديمة جدا وجدت في كهوف وآثار مختلفة، بل من ينظر في التاريخ المكتوب

للحضارات القديمة والحديثة، على حد سواء، يجد أن الترفيه عنصر أساسي في تنمية الشخصية والتطور الحضاري، حيث يعكس قيم وشخصية الأمة، كما أن الترفيه يعتبر اليوم حقاً أساسياً من حقوق الإنسان بموجب المواثيق العالمية والقوانين الدولية.

كم نحن في عالمنا العربي بحاجة لنشر قيم الفرحة والسعادة وبثها في قلوب الناس، ونشر فوائدها، لأن في مثل هذا الفعل تخفيف من حالات الاحتقان والتوتر التي يمكن ملاحظتها في الكثير من المجتمعات، وبات البؤس كالوباء منتشر في عالمنا.

الجانب الآخر للحزن



للعواطف قوة عجيبة في التحكم بالإنسان، سواء كانت مشاعر سعيدة أو حزينة أو غاضبة أو متوترة وغيرها.. تجد الإنسان ينقاد لسطوة العواطف محكّماً إياها ومتخلّ عن كل قوانين المنطق والحكمة والذكاء في حل المشاكل والأمور.. تكون هذه المشاعر إيجابية في لحظاتٍ ما ولكن إن طالت فستؤدي لعواقب وخيمة يتجرّعها الإنسان ويندم عليها طوال حياته.

نغضب لدقائق ثم نهذاً ولكن إن استمر الغضب لسنين عندها سنتحول لا إرادياً لمتمردين ومجرمين، نحزن لساعات، ولكن إن طال الحزن سيتحوّل لمرض فتاك يقودنا لمخالب الاكتئاب والانتحار.

ببساطة نعم، الموضوع بهذه الخطورة.. علينا أن نتحكم بمشاعرنا وتدفعها، خصوصاً الحزن ولكن قبل أن أعدد مساوئ هذا الشعور أريد أن أذكر نقاط يكون فيها الحزن نعمة وفضيلة! فهذا الشعور له جوانب إيجابية عديدة مثل أنه يجعلنا أكثر يقظة وفهم

للحياة وأكثر حذر ويعطينا شعور محفز لنكون جادين وعاملين وفاعلين بالمجتمع قليلي اللهو ولسنا متطلبين للرفاهية والمتعة طوال الوقت، يجعلنا الحزن نتعلم وبالطريقة الصعبة أن علينا أن نكون أقوياء وصبورين وفاعلين في هذه الأرض، بالإضافة إلى أنه يحسن قدرتنا على إطلاق الأحكام فالمرء الحزين رأى من الحياة ما لم يراه الشخص اللاهي والمرقّه والضحك، لذلك قدرته على تنفيذ الأمور وتحليلها وإطلاق الأحكام والقرارات أفضل. أمر آخر، وهو أن الأحزان تقوّي شعور الرحمة والتعاطف والتعاضد مع الغير، فالشخص الحزين يشعر ويفهم جيدا كيف هي الحالة النفسية لشخص آخر غارق في يأسه وبؤسه لذلك لن يقف مكتوف الأيدي ويشاهده بل سيتفاعل معه ويدعمه معنويا.

المشكلة في هذا الشعور تكمن عندما يطول، عندما لا نجرؤ على مواجهته وإخماد نيرانه وعندما يتلبّسنا كليا حتى يصبح كالهوية لنا وكالأصل لحالتنا النفسية.. يتحول الحزن لاكتئاب بهذه الطريقة، عندما ننسى المشكلة التي سببت هذا الشعور وننسى أصلها

وكيف بدأت وكيف انتهت ونتذكر فقط أننا حزينون
وتعساء، نغرق في متاهة مظلمة عن البحث عن سبب
الاكتئاب.. وسببه في الحقيقة هو أننا سمحنا للحزن
الصغير أن يتحول لهوية لكياننا الإنساني.

أطلق عالم النفس السياسي، فاميك فولكان، مصطلح
«الصدمة المختارة» وهو التوصيف الذي يُعطى
للجماعات التي تعرضت لعنف جماعي فصار الحزن
بمقتضاها جوهرًا لهويتها. ورغم أن هذا المصطلح
سياسي ويستخدم للمجتمعات، إلا أنه يمكننا إسقاط
مفهومه على الفرد.

يقول غاندي: « عندما أبتئس، أتذكر كل القصص
عبر التاريخ التي انتصر فيها طريق الحب والحقيقة
والسلام، وأتذكر دوماً أن القتل والمجرمين والأشرار
الذين يدون لنا كأشخاص لا يقهرون، يخسرون في
نهاية المطاف.. فگر بهذه الطريقة دوماً»

الخيال، كيف يشوّه واقعنا



جون لينون في أغنيته الشهيرة «تخيل» يقول: ربما تقول أنني حالم، ولكنني لست الوحيد! انتشرت هذه المقولة بين فئات معينة في المجتمعات، وأصبح الكثير يرددها كعزاء ومواساة لكونهم حالمين، غير واقعين، ويعيشون في حياة تخالف كلياً ما يرغبون به ويتخيلونه.

إن الخيال والأحلام سلاح ذو حدين، فالبعض يحلم ليهرب من الواقع الذي يعيشه، فيصنع لنفسه عالماً موازياً يهرع له عندما تسير الأمور عكس رغباته، تجده يعيش أكثر من حياة، ولكل حياة تفاصيلها ومستجداتها وأحداثها الخاصة. لا أقصد من خلال كلامي المرضى النفسيين الذين يعانون من اضطرابات عقلية ويتوهمون كثيراً من الأمور غير الواقعية، بل أقصد أناس طبيعيين ومتعافين ويعيشون بيننا بكل روتينية وهدوء واستقرار، ولكنهم حالمين.

لهؤلاء الناس نظرة خاصة للأمور، فهم يجدون في

الأمور العادية شيئاً غير واقعي، ويرعون بالربط بين أشياء لم ترتبط ببعضها من قبل. أذهانهم متقدة، ومبدعون بالفطرة، وبسبب خيالهم هذا إما يقعون في مشاكل نفسية من الإحباط والخيبة، وإما يرتقون بأنفسهم لسلم النجاح.

ربما تعتقد أن الخيال يكون سلبياً عندما يناقض الواقع كلياً ويصبح أشبه بعالم لا منطقي ومليء بالترهات ولكن هذا خطأ، بل على العكس هذه الشطحات الذهنية هي أفضل ما يقوم به العقل الحام. يكون للخيال تأثير غير مرغوب على صاحبه ليس عندما يناقض الواقع بل عندما يقوم بتشويه الواقع للدرجة التي تجعل العيش فيه لا يطاق، وعندما يضيّق سبل الحياة في حياتنا الملموسة ويجعلها خانقة ومظلمة ومزدحمة. هنا يكون الخيال فعلاً كالسم في عقل الإنسان، ولكنه ليس عنصر الخيال هو الملام، بل الطبيعة المحيطة والانهازامية التي يكون عليها المرء، هي السبب في إيصال المرء لهذا المستوى من السلبية. فعلى النقيض يمكن أن يلعب الخيال دوراً رائعاً وإيجابياً، وهو ابتكار

حلول لجعل الحياة أفضل والربط بين الأمور السيئة التي يعاني منها شخص ما لتصبح أمراً جيداً، يكون الخيال جيداً عندما يسقطه المرء على حياته الملموسة ويسأل: كيف أجعل ما أفكر فيه حقيقة وبالتالي اجعل من سعادتي هذه واقع وليست مجرد خيالات بل وسأتسبب في سعادة الآخرين أيضاً!

العقل الحالم يمكن أن يكون مبدعاً ومبتكراً ومخترعاً، إذا كان لصاحبه الجرأة على العمل لجعل الخيال واقع. وللأسف قلة هم أولئك الذين يستخدمون مخيلتهم لجعل حياتهم أفضل، وكثيرون هم الذين يجعلون من خيالهم وسيلة للتدمير وتحطيم النفس وانتقاد الواقع والحياة.

الدقة المبالغ فيها



في مناسبة جمعتني بعدد من الصديقات، التقيت بسيدة لتوي أتعرف عليها، وبطبيعة الحال كنا نتبادل الأحاديث عن مختلف مجالات الحياة، التفت نحو هذه السيدة بشكل جدي، وذلك بسبب جديتها وغضبها وحماسها أثناء تحدثها، حصل هذا عندما بدأنا نتكلم عن أسرنا، فقد انفجرت وهي تنتقد عائلتها، وتشكو من تعدد مشاكلها معهم، الذي لاحظته أنه في كل موضوع نتحدث عنه كانت لديها مشكلة! فحتى في موضوع العاملات المنزليات كانت تتبنى وجهة نظر سلبية،

وتقول بأن جميعهن لا يجيدون العمل، وتنتقد أيضاً أطفال هذا الجيل فتقول إنهم غير أقوياء أمام الحياة، ولن يصبحوا أمهات وآباء جيدين، وعندما قدمت لها زميلتي فنجان القهوة غضبت لأنها قدمته باليد اليسرى، ورغم أن هذا خطأ بروتوكولي، إلا أنه لا يستحق الغضب بل تنبيه بسيط، وكما يظهر لي أنها قد وجدت فينا نحن أيضاً مليون سلوك غير بروتوكولي ومليون انتقاد لكنها لم تجرؤا على التحدث كون البعض منا لأول مرة يلتقيها .

كان واضحاً أن في كلمة أو موضوع تسوقه تدمر وشكوى، فلا شيء يعجبها، حتى في رحلاتها الترفيهية مع أسرتها كانت تشكو، تقول أنه في إحدى السفريات، قامت بترتيب كل شيء ووضعت خطة للأنشطة التي سيقومون بها، رغم ذلك فإنهم لم يلتزموا بها، إضافة إلى أنهم فوضويين، وهذا سبب أن تكون الرحلة أشبه بمواقف توتير دون فائدة، ودون أي استفادة.

كما هو واضح فإن هذه السيدة تنظر للأمور بسوداوية ومتشائمة، لكن الحقيقة - بغض النظر عن خطئها بالتعميم- أن كلامها يحتوي بعض من الصحة، وأنها على حق في بعض النقاط، على سبيل المثال لماذا لا يلتزم أفراد عائلتها بالخطة التي اتفقوا عليها؟! في الوقت نفسه لا أعتقد أن العيش مع أسرة يتعامل أفرادها مع بعضهم بـ «لباقة» أمراً طبيعياً! فلا بد من الشجارات ورفع الكلفة بين الأخوان والأبناء. ولا أعتقد أنها لو دربت عاملتها المنزلية بأسلوب محترم وإنساني كيف تنظف بأن العاملة سترفض! كما أنها لم تنظر نحو شريحة كبيرة من أطفالنا الذين يبنون أنفسهم

ويطورون مواهبهم ويستفيدون من أوقاتهم.

البعض يمتلك عين دقيقة نحو أي شيء، ولا إراديا يبدؤون بالانتقاد والإدلاء بالملاحظات، أحياناً يكونون مفيدون وذلك عندما يسخرون هذه القدرة في مشاريعهم وأفكارهم، أما في الحياة اليومية والأسرية، فمن وجهة نظري أجد أن الدقة المبالغ فيها وكثرة الانتقاد تجعل الشخص يفقد مصداقيته، يقول الفيلسوف أرسطو: «يمكن القول إن الشخصية أكثر الأدوات قدرة على الإقناع.» يمكنك بالانضباط الذاتي والدقة الشخصية أن تكون مؤثراً على الآخرين دون أي نقد أو لوم أو حتى توجيه.. لا تحول حياة الآخرين إلى جحيم وتجعل من شخصيتك طاردة ومنفرة.

الذي تحدثه السعادة والإيجابية



رغم أن مفهوم السعادة، واسع، إلا أنها لن تأتي ولن تتحقق إلا عندما نبث طاقة إيجابية داخل أرواحنا، وهذه القيمة هي التي تجعلنا في كل صباح، نستيقظ وكلنا أمل وتفاؤل، بتقديم منجزات ومهام عمل متميزة ويكون لها صدى وتلاقي النجاح والقبول.

العمل اليومي الذي نؤديهِ، هو واحداً من أهم مصادر الإيجابية في حياتنا، وعندما نعمل في بيئة إيجابية، تحتوي على برامج ومبادرات تتوجه نحو تعزيز مبدأ السعادة وتعلم كيفية الإبداع والتميز، فإنه لا عذر عن النجاح وتقديم التميز والمبدع.

يجب أن يكون الوقود في هذا المضمار، الطاقة التي تعتمد على التفاؤل والصبر والبحث الدائم عن المعرفة وتطوير القدرات والإمكانيات.

أعتقد أن كل فتاة وشاب، في مستقبل حياته العملية والمهنية يحتاج لتعزيز مثل هذه الطاقة وتوجيهها التوجيه الأمثل، لتكون إيجابية له أولاً، وبيئة العمل

ثانياً، مما سينعكس بشكل تام وواضح على كافة مفاصل المجتمع في نهاية المطاف.

الموظف الإيجابي، هو موظف سعيد، وهذا يعني أداء مهني متميز بالإنتاجية والإصرار والتطوير، وهو يعني أيضاً اتساع لدائرة الإيجابية والسعادة، ونمو الأعمال المتميزة وتساعد الإنتاج المثمر.

كوننا أناس سعداء، هي نعمة ذاتية وشخصية وخاصة، ولكنها ولقوة مفهوم السعادة، تنعكس على المجتمع والوطن بأسره، وهذه قوة السعادة، فهي لا تحمل لنا الإيجابية وحسب، وإنما تمنحنا الطاقة المثمرة الصحيحة، لنكون أناس على قدر المسؤولية، والأهم أننا ذوي تفكير خلاق ومثمر وبناء.

وكما قال سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، حفظها الله: « إن السعادة والإيجابية أسلوب حياة والتزام حكومي وروح حقيقية توحد

مجتمع الإمارات». وهذا ولله الحمد ماثل في حياتنا اليوم، لقد منحتنا السعادة ومحاولة تصديرها وإنتاجها وتقديمها للعالم بأسره، قوة الايجابية، التي انعكست على مفاصل الحياة وساهمت في الدفع بعجلة التطور والتقدم في بلادنا لتقفز قفزات مدوية، لأن هذا القائد نجح في بلورتها لتكون أسلوب حياة، التزمت بها حكومته، فكانت روح موحدة بنائه مثمرة.

وأعتقد أن كثير من المجتمعات تحتاج لمثل هذه الروح، خاصة في عالم اليوم، المحمل بالحروب والصراعات، فما أجمل من روح السعادة التي تحمل الإيجابية، وخصالها القيمة النبيلة، والتي تنشرها في عبق الإرجاء وبين الناس، لتكون عطر فواح ينتشر شذاه في كل مكان، ويكون شاملا، من الأسرة الصغيرة إلى الحي فالمجتمع إلى كافة أرجاء الوطن، كم أتمنى أن تكون معاني وعمق الفعل السعيد وما يصاحبها دوما من إيجابية وتميز هي المهيمنة على حياة كافة المجتمعات الإنسانية لأنها البديل عن التعصب والطائفية وجميع هذه الحروب التي يذهب ضحيتها الأبرياء.

الشيء الذي يؤذينا ونغفل عنه



جميعنا نتعرض لعقبات ومشاكل في حياتنا، تختلف أهميتها ودرجاتها، هناك مشكلات يمكننا التعايش معها، وأخرى لابد من التخلص منها أو معالجتها، على سبيل المثال عندما يطيل ابنك اللعب بالألعاب الإلكترونية ويبدأ هذا بالتأثير في مستواه الإدراكي واندماجه الاجتماعي، فعليك أن تتخلص من الجهاز في حال لم ينفع النصح معه!.

هناك المشاكل التي نواجهها ونعانيها وتحدث مع الأصدقاء أو الأقارب أو حتى مع أفراد العائلة، وهي في العموم تختلف عما سواها من مشاكل حياتية، كونها تتطلب حسم وعدم تأجيل في حلها، لأن في التأجيل قد يسبب ضرر في علاقة جميلة ومتينة.

وهناك نوع من المشاكل كان يمكننا تجنبها، لو قدر لنا واستعنا بمن هو أكثر خبرة عنا، أو بمن يملك التجربة، فكثير منا من يتوجه نحو اتخاذ قرارات وفي أحيان مصيرية، دون أن يستشير، ودون أي تخطيط ودراسة،

فينتج عن مثل هذا التوجه أخطاء عديدة، وسقطات متنوعة.

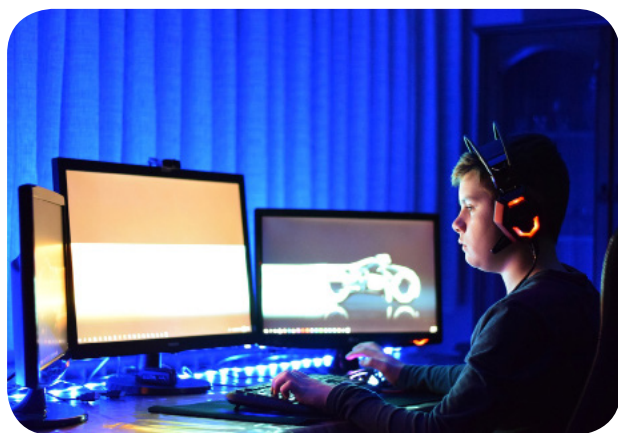
قبل فترة من الزمن قرأت معلومة تقول أن بعض الناس يتخيلون قبل أن يناموا، بأن رغباتهم تحققت، وأنهم يعيشون كل الأحلام التي تمنوها، ليس هذا المهم، بل المهم هو أنه تم تفسير هذه العادة علمياً، فهو سلوك دفاعي طبيعي من الدماغ ليحمي الإنسان من الإصابة بالاكتئاب.

على الجانب الآخر يوجد البعض من الناس يستهينون بالقسوة على أنفسهم وتحميلها فوق طاقتها من المهام والأعمال، وهذا بطبيعة الحال جنوح على الطرف الآخر، وهي مشكلة أيضاً يجب علاجها، لأنها تسبب الاكتئاب الذي يجعل الجسم يفرز كميات كبيرة من «الأفيونات» والتي بدورها ترفع احتمالية الإصابة بالسكتات الدماغية و أمراض القلب، لكن كيف يقوم الإنسان بمعالجة شيء لا يعرف أنه يعاني منه؟!.. لذا

نحن في أمس الحاجة إلى كتابة قائمة بأكثر الأمور التي تزعجنا في حياتنا، والتفكير فيها وبكيفية علاجها، البعض سيكتشف أن جزء كبير منها هي مشاكل سببها الإنسان نفسه وعلاجها بيده هو وحده، يقول الكاتب والمفكر المصري فرج فودة: «إن أقصر السبل إلى حل المشاكل هو المواجهة والوضوح، قد تكون المواجهة قاسية لكنها أرحم من الهروب، وقد يكون الوضوح مؤلماً لكنه أقل ضرراً من التجاهل».

ببساطة متناهية، عالج المشاكل التي تقع دون تأخير أو تسويف، وعلى الجانب الآخر على تقس على نفسك وتحملها ما لا تطيق من الألم والهم.

عوامل افتراضية.. تهدد الأبناء



انتشر بين الشباب و الفتيان - من هم في مستقبل العمر - في الآونة الأخيرة أنواع من الألعاب الالكترونية مثل ألعاب العالم المفتوح، و التي يتشارك فيها العديد من اللاعبين من أماكن مختلفة، وقد أدى التطور في مجال الألعاب الإلكترونية إلى زيادة مستخدميها من جميع أرجاء العالم، واعتقد أننا لا نرى شاب من هذا الجيل إلا ويستخدم الألعاب الالكترونية، بالطبع لا توجد مشكلة في أن يقضي الشباب بعض الوقت في اللعب بتلك الأجهزة، لكن المشكلة تكمن في المبالغة، كتحقيق الشاب دور الشخصية في اللعبة وينغمس فيها،

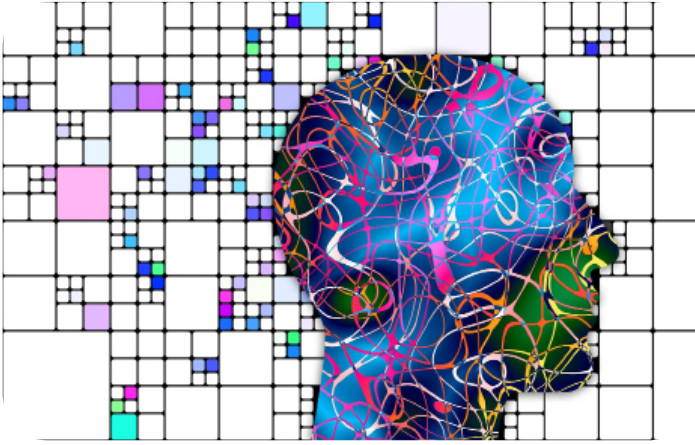
ويدمنها فيبدأ بشراء بطاقات الشحن لتلك اللعبة ويهدر أموال طائلة عليها، وهنا تكمن المشكلة فنجد بعض الشباب لا يفارق جهازه، بل يقضي معظم وقت يومه أمام الشاشة، فينخفض مستواه الدراسي، ويقل تفاعله مع المجتمع ويصبح أكثر عزله، وقد أصبحت هذه المشكلة أكثر انتشار مع التوسع الهائل في مجال ألعاب العالم المفتوح، والتي تجعل اللاعب يعتبر ذلك

العالم اكبر اهتمامه دون أن يشعر.

تكمّن المشكلة الكبرى في نضرة الأهل لتلك الألعاب، فبعض الأسر تعتبرها وسيلة ممتازة تحد من خروج أبنائهم من المنزل ولذلك يفضلون أن يقضي ابنهم ساعات عديدة أمام الشاشة عن بقائه خارج المنزل، أو الاعتقاد بأنها تزيد من ذكاء الأبناء و قدراتهم العقلية وذلك قد يكون صحيح في بعض الألعاب لكن في المجمل بدون تحديد وقت معقول لن تكون هنالك فائدة عقلية ترجى. بالإضافة إلى أن الأطفال أصبحوا يستخدمون وسائل التواصل السمعي عن طريق تلك الألعاب مما يجعلهم يقومون بالتواصل مع بعض الأشخاص الكبار من أماكن مختلفة والذي قد يجعلهم عرضه للاستغلال من قبل الغرباء، والأسوأ من ذلك هو محتويات بعض الألعاب الهدامة للأخلاق والتي تزرع في الأبناء الاضطرابات النفسية والسلوك العنيف.. يجب على جميع أولياء الأمور قبل أن يقوموا بشراء هدايا لأبنائهم التنبه للعلامة التي يتم وضعها على جميع الألعاب، فيوجد علامة تدل على احتواء اللعبة

للقتل أو الكلام البذيء، كما توجد علامة لاحتواء اللعبة على المشاهد المخلة، أو مظاهر تعاطي المخدرات، لذلك عدم انتباه الوالدين لتلك العلامات قد يعد كارثة على الأبناء، ويستطيع الوالدين معرفة معاني تلك العلامات وما تشير له بسهولة من خلال بحث بسيط على شبكة الإنترنت، كذلك التنبيه للساعات التي يمضيها الابن أمام شاشة الكمبيوتر...

العشوائية وحاجتنا



ما هي الحرية؟ اسأل سؤالاً عابراً كهذا واستمتع بتنوع الاجابات والآراء المتباينة.. إنه لمن الغريب والمثير للسخرية أن مفهوماً كالحرية يحتاجه الإنسان كحاجته للماء، لازال تعريفه غير واضح ولازلنا نختلف عندما نحاول شرحه وتفنيده.. قبل أن تكمل القراءة دعني اسألك ما هو مفهومك للحرية؟ ومن بين جميع المفاهيم لا يهمني سوى واحد فقط ألا وهو أن الحرية مرادف لغياب أي قيد أو قسر خارجي على المرء، حيث أنه حر مالم يكن هناك عائق يحول بينه وبين ما ينوي فعله. فإن كان هذا ما يطرأ على بالك عندما تتطرق كلمة حرية إلى ذهنك فأعتقد أنك بحاجة إلى إعادة النظر.

في الواقع الأمر لا يبدو الأمر مثاليا وورديا كما نعتقد، فبطريقة أو بأخرى هذا النوع من الحرية سيجلب الضرر والمشاكل والاعتداءات على الأفراد فكل إنسان حر بأفعاله لا يردعه شيء.. وبغياب القيود الخارجية التي تُفرض علينا نحن سنفتقر للقانون الذي رغم أنه يقيّدنا إلا أنه سيتكفل بحمايتنا.

هذا ما دفع إيساييه برلين وهو أحد الفلاسفة السياسيين في القرن العشرين إلى عقد محاضرة في عام ١٩٥٨ بعنوان مفهوم الحرية، يوضح فيها أن إعطاء الصلاحيات للفرد لممارسة أي فعل في غياب القانون يحوّل الحرية إلى فوضى وأن هذه الممارسة هي ما يسمى بالحرية السلبية.. لذلك ولعلاج هذه المعضلة وضع ما يسمى بمبدأ الضرر وهو ينص على أنه يجب السماح للأفراد بالتصرف بطريقة لا تضر الآخرين ولا يجوز للمجتمع فرض قيود إلا في حالة وقوع مثل هذا الضرر.

قد يفهم البعض من كلامي أنني أحقر حاجة الإنسان لمتنفس أو بمعنى آخر حرية، ولكن ليس هذا المقصد هنا أبداً ففقدان الشعور بالذات وأصالتها وتفرّدها أمر جلل، «أعطني حريتي أو أعطني الموت» عبارة قصيرة من داعية الحقوق والحرية هينري باترك، صدح بها في وجه الاحتلال البريطاني ليخبر العالم أن تلك القيود التي تسلخ الانسان من ذاته ليست إلا ضرب من ضروب الجريمة.. ولكن المقصد هو أن الحرية هي أعقد من

أن تكون تصرفات عشوائية يفكر بها المرء ويمارسها
دون أن يحسب لها حساباً ويلقي لعواقبها بالاً..

أعتقد أن اختصار مبدأ الضرر ومفهوم الحرية السلبية
لإيساييه برلين يمكن اختصاره بما قاله الكاتب المسرحي
التشيكي توم ستوبارد: «مسموح لي أن أرفع صوتي
بالغناء في حمامي إلى الحد الذي لا يتعارض مع جاري
في أن يشدوا بأغنية مختلفة في حمامه.»

القسوة على من عمل وفشل



في علم النفس، عندما يحدث خطأ يميل بعض الناس للوم المخطئ، وإرجاع السبب إلى سوء في شخصيته وتصرفاته، لكنهم عندما يخطؤون، وفي أحيان نفس الخطأ، يكون سياقهم وحكمهم مختلف، حيث يأخذون في عين الاعتبار الظروف الخارجية التي حملتهم على هذا الخطأ.

على سبيل المثال، عندما يخفق احدهم في إنجاز مهمةٍ ما، تجد الذين حوله وبالقرب منه يلقون اللوم عليه، لأنه مهمل وغير حريص ومستهتر وقائمة طويلة من الأحكام والتهم، ويتجاهلون تماماً أي جانب آخر، حيث لا يأخذون في اعتبارهم الظروف التي قد تكون سبب فشله، مثل قلة الخبرة، أو البيئة لم تكن تساعد على العمل، أو قلة الموارد، أو الضغط، أو عدم وضوح ما هو المطلوب منه بالضبط.

عندما يخطئ البعض تجده يبرر لنفسه، ويجتهد في وضع الأعذار ويطالب بأن يتم فهمه وتقدير موقفه، في المقابل تجدهم سريعين في إطلاق الأحكام، غير مراعين ولا متفهمين.

يطلق على هذا الأسلوب من التفكير «خطأ الإنسان

الأساسي» وفي هذا الأسلوب تجد سوء في إطلاق الأحكام ولوم الناس على اقتراف الأخطاء دون مراعاتهم وفي نفس الوقت تجد كل المراعاة وحسن الظن يصب لمصلحة الفرد وحده دون غيره.

إن انتشار الناس التي تفكر بهذه الطريقة، يشكل مشكلة حقيقية، فغياب العدالة الفكرية، وأعني بذلك، أن يكون الإنسان منصفاً في تفكيره ومحايداً، ولا يتسرع بإطلاق الأحكام، غياب هذا النوع من التفكير القويم والسليم يصنع أناساً أنانيون لا يفكرون إلا بمصالحهم وسلامتها.

رغم أن «خطأ الإسناد الأساسي» شائع في عقول البعض، وكثير منا يرتكبونه إلا أنه من المهم أن نكون واعين بشأنه.

إحسان الظن بالناس والتماس الأعذار لهم فضيلة تقودنا للحكمة والإنصاف وتعلي من شأن أخلاقنا وسمونا. فكر مجدداً قبل أن تحمّل الذنب على إنسان لا تعجبك شخصيته وأفكاره، فكر لو كنت مكانه هل ستتخذ نفس هذا الموقف؟ أم ستجد لنفسك سبعين عذراً؟

نحن بحاجة فعلية للتوعية بمثل هذه الجوانب، أن نتعلم التماس العذر للآخرين، وتقدير ظروفهم، دون أن يتحدثوا ، ودون أن يبرروا، ولا يعني هذا مكافأة المقصرين أو من يرتكبون الأخطاء بشكل متعمد، لأن هذا موضوع آخر ومختلف تماماً، الذي أشير له هنا، هو عن أناس ينصهرون في أعمالهم ومهامهم الحياتية ويجتهدون في أدائها بكل حماس، فلنقدر جهدهم وعملهم، حتى وإن لم يحالفهم الحظ...

الكثرة المقلدة والقلّة المبدعة



عرف الإنسان بفطرته بأنه كائن اجتماعي، يعيش ضمن جماعات يرتبط معها بعلاقات متبادلة مختلفة مما يوفر له سبل العيش وكافة المتطلبات التي لا يستطيع أحياناً الاستمرار بدونها، وهو أيضاً بدوره يقدم لجماعته خدمات عديدة، بحسب المسؤوليات المناطة به.

في الواقع إنّ الأمر لا يقف عند هذا الحد، بل يمتد لما هو أعمق، وأهمّ أي الأفكار، لأن الفرد يستمد العديد من أفكاره من محيطه، وهو في الوقت ذاته يزود من حوله بها أيضاً في علاقة متبادلة لا تنتهي، والأفكار التي تحتوي عليها عقولنا عليها هي التي تحدد شكل الحياة ومغزاها بنظرنا، لأنها تولد الآراء والمعتقدات، ومن هنا أهتم المختصون بدراسة هذه العلاقة المتبادلة بين الفرد، والجماعة، خاصة من الناحية الفكرية، فخرجوا بالعديد من الاستنتاجات الهامة والحساسة، والتي تصف ما يجري فعلياً على أرض الواقع.

في أمثلة عديدة وفي حياتك اليومية قد ترى ما يعرف ويسمى بـ «ثقافة القطيع» حولك - رغم تحفظي على هذه التسمية - وعلى سبيل المثال سلوك الأشخاص في سوق الأسهم مثال حي، حيث يلجأ الأشخاص إلى إجراء الصفقات بشكل غير عقلاني وتحركه عواطفه، فدخلهم يكون بسبب إقبال الناس عليه، وأيضاً يظهر مثل هذا السلوك في الحياة اليومية، خاصة عند اتخاذ قراراتهم الشخصية فمثلاً، يقرر الشخص قراراته الروتينية بناء على المعارف والمهارات التي يكتسبها من الآخرين أو بناء على التصرف الذي يراه من الآخرين، ولعل من أوضح وأظهر الأمثلة على سلوك التبعية سلوك الأشخاص في الإنترنت فعندما نرد على أحد الموضوعات باتجاه معين نجد أغلب التعليقات تأخذ نفس اتجاه وسياق هذا التعليق!.

بالطبع بأن سلوك التبعية أو ثقافة القطيع، تعطي فرصة اكبر لحصول الشخص على التأييد، وتساعد على تحقيق الشخص لمصالحه مستنداً على الآخرين، ولكن لهذه الثقافة أيضاً العديد من المخاطر، فغياب العقل

والضمير والمنطق، والإنجرار يسبب الكثير من المساوئ على مستوى الفرد والمجتمع، فيهمل الشخص تفكيره وقراره الشخصي ويذوب في الآخرين، وعندما يجتمع أفراد متشابهين إلى حدٍّ بعيد يكوّنون فيما بينهم قطيعاً يُمكنهم من القيام بأي فعل كان حتى لو وصل الأمر إلى محاولة هدم أي قيمة أخلاقية جميلة، أو نشر أفكار هدامة، مثل الإرهاب وغيره، وهذا يجر إلى تعريض النفس للأخطار وأحياناً للقتل.

ديننا الإسلامي الحنيف، أطر وأصل مسؤولية الفرد، قال تبارك وتعالى: «كل نفس بما كسبت رهينة». فقد اعتبرت الفرد مسؤول عن قراراته وأفعاله الشخصية، فيعمل على إطلاق المبادرة الفردية وتمجيد العقل الفردي، لا الجماعي الذي يكون عادة عاطفياً وأحكامه غير دقيقة على الغالب.

الأشخاص الذين استطاعوا إحداث التغيرات الجوهرية عبر التاريخ الإنساني، هم أولئك الأشخاص الذين تميزوا وابتكروا وتعلموا وتفوقوا على جماعاتهم، واختلفوا عنهم، واحتفظوا بهويتهم الفردية، وبقدرتهم على

التفكير المنطقي والعقلاني، فصاروا بذلك قادرين على التوجيه والإبداع، بل والقيادة نحو تحقيق أهدافهم، فالكثرة المقلدة والقلّة المبدعة.

اللقاء الأول



قرأت تغريدة في تويتر لسيدة تعبر عن قلقها بسبب مناسبة اجتماعية سيحضرها أقارب لم تشاهدهم منذ زمن و أشخاص اخرين لا تعرفهم، وتحدثت عن مشكلة لديها وهو التوتر الذي يصيبها عند اللقاءات الأولى، أي اللقاء بأشخاص لأول مرة.

أعتبر أن الحياة برمتها قائمة على لقاءات أولى، فالأشخاص المقربين منا هم نتيجة للقاء أول، في العمل لابد أن نقابل زملاء جدد، أو عندما ننقل لمكان جديد، بل في كافة مفاصل حياتنا الاجتماعية نلتقي بأوجه جديدة يوميا، في مشاريعنا، في مخططاتنا، لابد من وجود أشخاص جدد.

أصحاب الشخصيات الخجولة على وجه التحديد يعانون من التوتر والقلق الشديد عندما يصادفهم موقف «لقاء أول» و الخطوة الأولى لعلاج أي مشكلة هو معرفة سببها.

اللقاء الأول له أنواع، و اختلافها يعتمد على هدف

اللقاء، يمكن أن يكون ثنائي لغرض العمل أو اجتماع، ويمكن أن يكون لقاء ثنائي شخصي، أو مناسبة اجتماعية، و في كل الحالات يبقى اللقاء الأول محتفظاً بهيبته، وقد يكون من الأسباب أنه ومن خلاله يأخذ الآخرون انطباعاً رئيسياً و فكرة مبدئية عن الشخص، و يحددون خلفيته الثقافية من خلال كلامه، و هكذا يحددون طريقة التعامل معه طيلة الأيام القادمة، و هنا تكمن أهمية اللقاء الأول.

لكل نوع من أنواع اللقاءات ارشادات تساعد على تعزيز الشعور بالثقة، بالتأكيد أن هناك اختلافات كبيرة بين ارشادات لقاءات العمل و اللقاءات الشخصية، و قد لا يسع المجال لذكرها، لكن هناك نقاط أساسية لابد التنبه لها في أي لقاء، من أهمها التحضير الجيد لأفكارك ووجهات نظرك وكيفية طرحها، و التدرب على ذلك، فعندما يكون لديك خلفية مسبقة عن موضوعك ستتقافز الكلمات والأفكار في رأسك الذي يساعدك على الحديث بعفوية وعمق، كذلك اختيار الوقت المناسب للتحدث، إذ أن مقاطعة كلام الآخرين

تصرف ينم على عدم الاحترام، و في حال وجود آراء معارضة لابد من عدم الغضب أو أخذ الموضوع على محمل شخصي، إضافة إلى الاتسام بالجدية الذي يضيف كاريزما على الشخصية، فالذي يكثر من الضحك أو الأحاديث الجانبية يؤدي إلى ألا تؤخذ آراءه و اقتراحاته على محمل الجد، و لو كانت مفيدة، يجد البعض أن التواصل البصري أيضاً مهم في اللقاءات، أيضاً يعتقد البعض أن البننس كارد، تُقدم في لقاءات العمل فقط، لكنها أيضاً تقدم في اللقاءات الشخصية، بل تزيد من فرصة استمرار العلاقة.

الذي أصل إليه، أن اللقاءات لا تستحق التوتر والقلق على العكس انها فرصة تساهم في تعزيز وتوسيع العلاقات بالآخرين، في بعض الحالات لا يعرف الإنسان كم هو موهوب و كم هو مبدع إلا عندما يقدم نفسه للعالم.

لا تخشى الاختلاط بالناس، لا تخشى اللقاءات، بل اسعى لها فلن تحصل على ما تستحقه من فرص الحياة طالما أنت مخت

المشاعر وضياع العقل



هنالك الكثير من الأشخاص الذين تتحكم بهم مشاعرهم وأحاسيسهم، فتقودهم وتهيمن على حركاتهم وأفعالهم، بدل من أن يتحكموا هم بها، ويؤدي تحكم المشاعر والأحاسيس المتحفزة والمتنوعة إلى ضياع صوت العقل فتسبب لصاحبها آلاماً نفسية وغضب غير مبرر أحياناً، وتصرفات غير عقلانية، ويؤدي هذا إلى تشكل الخوف من القيام بأي ردة فعل قد يندم الشخص عليه، فهذه الأحاسيس غالباً ما تكون رقيباً على الأفعال فيتوجه إلى اتخاذ قرارات غير صحيحة.

يراود الإنسان في اليوم الواحد أكثر من إحساس منها ما هو إيجابي، ومنها ما هو سلبي، ولكن في حالات معينة قد يدوم الشعور بإحساس معين وغالباً يكون إحساساً سلبياً حينها لا تصدر الكلمات من العقل دائماً، فبعض الكلمات تصدر عند الانفعالات بشكل غريزي وبلا تفكير، لكن هذه الحالة ليست دائمة خاصة إن عمل الإنسان على تجاوزها، ويمكن أن يدرّب عقله على التحكم بها، ومعظمنا يعلم أننا لا نستطيع

الحكم على الأمور بالمشاعر، لأن العقلانية تنعدم ويحل مكانها ما يسمى بالعاطفة، وهو ما قد تؤدي إلى الكثير من الأضرار.

في الحياة اليومية هنالك الكثير من المواقف والتصرفات التي تصدر ممن هم بالقرب منك، وهذه المواقف قد تكون مناسبة للتدرب والتحكم بالمشاعر والأحاسيس، على سبيل المثال تقبل الانتقادات التي توجه إليك، والسيطرة على الانفعالات مهما كانت الانتقادات مُستفزة، وحتى إجبار النفس على ترك عادة مُعينة تقوم بها أسبوعياً، مثل الخروج مع أصدقائك، أو الرغبة في تناول طعام معين.

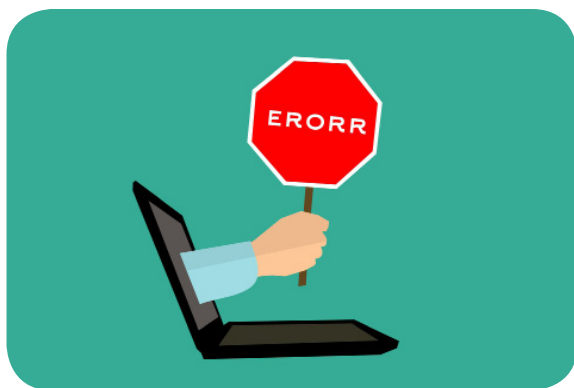
ببساطة متناهية التحكم بالذات والنفس عبارة عن خطة تُلزم نفسك بها، لذا ضع قواعد صارمة تسير عليها، وبعد فترة من الوقت ستري بأن هذه القواعد أصبحت عادات تقوم بها.

إن عملية التحكم بالنفس تعتمد بشكل كبير على ما تم برمجة الشخص عليه طوال فترة طفولته، وصولاً لشبابه، حيث يحاول الأهل منذ الصغر

تدريب أطفالهم على التصرف بطريقة يرونها الأفضل والأنسب، لدرجة أن بعضهم يكون نسخة مصغرة عن والديه، مما يؤدي إلى حصر قدراتهم ومواهبهم وعدم مقدرتهم على التحكم بذاتهم بحرية في هذه الحياة وعلى الرغم من صعوبة التخلص من التبعية والبرمجة التي تراكمت لسنين عديدة، إلا أنها عملية ممكنة ويستطيع كل فرد أن يكون قادراً على التحكم بذاته ويجب أن يكون قرار التغيير صادقاً ونابعاً من القلب، مع وجود رغبة بالاستقلال والتحكم بالذات، بالإضافة إلى رغبة تحويل كل يوم في الحياة إلى بداية جديدة.

بعض الأحاسيس مطمورة ومخفية تنتظر عنصراً يثيرها لتطفو على السطح لتجتاحك من جديد، ولتدبر هذه المشاعر ما عليك إلا الغوص في غمار ذاتك ودراسة نفسيّتك وماضيك، وهنا ستعرف النبع الذي يغذي مشاعرك الجياشة، وهدفك ليس محاربة هذه الأحاسيس، بل التحكم بها، فمهما كانت هذه الأحاسيس قوية، تذكّر أنها ليست من صفاتك الشخصية الراسخة، هي فقط مشاعر عابرة كالسحاب.

المغالطة المنشئية



الحياة اليومية تجربنا على إطلاق الأحكام لنتمكن من صنع قرارات تسيّر لنا حياتنا، نعتقد أننا عندما نفكر لنحكم على شيء ما أننا نفكر بشكل منطقي وواقعي معزولين عن عوامل كثيرة مثل العاطفة أو الجهل، ولكن في الحقيقة حتى لو عزلنا عاطفتنا عندما نصنع قرارا ما وحتى لو كنا ملمّين بالموضوع على أكمل وجه ودقّة، هناك مغالطة قد نقع بها دون أن نشعر، ولن نتمكن من تجنبها إلا في حال كنا على وعي كامل بها، ألا وهي المغالطة المنشئية.

قد يبدو هذا الاسم مستخرجا من بطون كتب المنطق وغير مألوف للكثير ورغم ذلك فإن ممارسة المغالطة المنشئية أكثر ما يقع فيه الانسان عندما يفكر ويقرر ويحكم.. إذن ماهي؟ وكيف نتجنبها؟

يقول جوردور أولبورت وهو عالم نفس أمريكي: ما نكاد نتلقى حبة من الوقائع حتى نشيّد منها قبة من التعميمات.

هذه الاقتباس القصير يختصر لنا مجمل معنى المغالطة المنشئية حيث أنها الحكم النهائي على موضوع أو شخص أو حالة بناء على تاريخها أو مصدرها عوضاً عن تأمل وضعها الراهن وحاضرها.

كثيراً ما نقع في هذا الفخ عندما نطلق الأحكام، وكثيراً ما تُرهق هذه المغالطة الأشخاص الذين تعهدوا أن يتغيروا للأفضل رغم ماضيهم السيئ، لأن الناس ستظل تجتر التاريخ لإطلاق الأحكام، وفي أحيان هذه المغالطة تسيء لنا حيث نشق ونحب بشكل عشوائي بشخص ما فقط لأن شخصاً آخرأ جدير بالثقة بالنسبة لنا امتدحه، وبعد تجارب مؤلمة يتضح لنا أننا أسئنا الحكم.

في الواقع علينا أن نفكر بحاضر الأمور ونمحصها ونتأملها جيداً قبل أن نطلق حكماً ما، فمناً الأشياء، تاريخها، ومصدرها، قد يكون مضللاً في كثير من الأحيان. وهذه القصة قد توضح لنا ببساطة التسلسل

الذي نسير عليه عندما نرتكب المغالطة المنشئية:
«تقول الديكة الرومية: الفلاح قدم الذرة لنا اليوم،
وقدمها لنا البارحة، وقبل البارحة، الفلاح يقدم لنا
الذرة منذ أشهر عديدة، الفلاح سيظل يقدم لنا الذرة
للأبد، الفلاح يحبنا ويحرص على راحتنا وحياتنا».

غني عن القول أن مصير هذه الديكة الرومية كان في
فرن زوجة الفلاح..

وببساطة متناهية الذي نصل له، لا تحكم على شخص
من ماضيه وتاريخه وإنما من واقعه، وأيضاً أفهم هذا
الواقع لأن هذا الفهم سيقودك مباشرة لتلافي أي خطأ
سواء في حق هذا الآخر أو في أي ضرر قد تتعرض له
بسببه .

لعل القلوب تلتقطها



تصيبك الحيرة والاستغراب من ممارسات تصدر من فئات قليلة من الناس تجعلك تسأل أي تربية تلقوها وأي تعليم درسوه وأي فكر يدور في عقولهم وأي روح تعتلج في صدورهم.

لدي في هذا السياق مثالين أود مناقشتهما الأول يتعلق بالتكبر والتعالي، والثاني يتعلق في عدم الاعتراف بالخطأ والتراجع لتصحيحه، أما حول التعالي فهو ماثل وواقع ومع الأسف نصطدم به بين وقت وآخر حيث نشاهد البعض وتعاليمهم وأنفتهم الغير مبررة والغير مفهومة، وهي ممارسة ينفثونها في وجه زملاء العمل وأصدقاء الطريق والحارة، وأيضاً في وجه العابرين من الناس، وتزداد حدتهم أمام المستضعفين والفقراء. رغم أن الكبر ممقوت في قرآننا ومن رسولنا الكريم، بل ممقوت أيضاً اجتماعياً، إلا أنك قد تجد بعض العذر للبعض وذلك بعدم المعرفة أو العلم. لكن الدهشة البالغة تصيبك عندما تلمس وتلاحظ أن هذا السلوك يصدر من أناس يفترض فيهم بسط الوجه وسماحة الكلام مع الناس، ذلك أنهم شخصيات لهم درجات علمية ويحملون لقب دكتور، وعملهم يتقاطع مع هؤلاء الناس، فلماذا كل هذا التعالي؟.

من كتاب معجم الأدباء لياقوت الحموي، قال الشاعر: كم جاهل متواضع، سترَ التواضعُ جهله.. ومميزٌ في علمه، هدم التكبرُ فضله.. فدع التكبرَ ما حييت، ولا تصاحبَ أهله.. فالكبرُ عيبٌ للفتى، أبداً يُقْبَحُ فعله.

أما الاعتراف بالخطأ فهي فضيلة أخرى لا يقوى عليها إلا كل من يثق في نفسه وفي قدراته، وفي أحيان يلجأ البعض للإنكار وتبرأت نفسه عن أي خطأ وقع، ولو أمعنا التفكير فإنه لا عمل دون خطأ ودوما ليست المشكلة في الأخطاء وإنما المشكلة في محاولة تجاهلها أو تغطيتها وإخفائها بدلاً عن إصلاحها.

نحن بالفعل بحاجة لإعادة إنتاج جملة من القيم الأخلاقية المجتمعية وإعادة بعثها بوسائل جديدة لعل القلوب تلتقطها والعقول تستوعبها، لعلنا نصهر ونذيب كل هذه القسوة التي بدأت في الانتشار في مجتمعاتنا العربية، القسوة التي هيمن عليها اللهات والركض المحموم نحو الغنى المادي، فنسينا معنى الإنسان ودفع المشاعر، فباتت بعض القلوب كالحجرة أو أشد قسوة، نحن بحاجة للتواضع والعطاء والإيثار ومساعدة الفقراء وإنكار الذات، بحاجة لقيمنا أن تعود لتسود حياتنا بنقاء وعفوية.

لماذا أنا؟ لماذا عليّ أن أتألم؟



السؤال الفلسفي بالغ الصعوبة الذي نسأله أنفسنا بحق واعتراض وألم هو: لماذا تحدث الأمور الضارة؟ لماذا نمرض؟ لماذا نفقد عزيزاً؟ أو نخسر؟ لماذا أيضاً تحدث الأمور المزعجة للأناس الطيبين بينما أشرّ القوم ينعمون بالراحة والهناء؟

ربما هذا السؤال الذي يتبادر لذهنك أو تبادر لذهنك فيما مضى، لعله لا يملك اجابة مباشرة وصريحة وواضحة، غير أنك عندما تطرحه بصوت عالٍ ستجد من ينهرك ويقول لك «يجب أن تؤمن بقضاء الله وقدره» ورغم أن الإيمان بالقضاء والقدر مهم والتسليم لأمر الله خيرها وشرها يكمل ويقوّي الإيمان إلا أننا لا يجب أن نستخدم جملة «أمن بقضاء الله وقدره» كوسيلة لإغلاق أفواه المتسائلين بحق «لماذا يحدث هذا؟» إن الإيمان بقضاء الله قناعة يمتلكها الإنسان عندما يدرك الأسباب الغيبية والخفية التي قدّرها الإله له، وليست فعلاً إرادياً يقوم به كالصلاة أو الدعاء أو الصيام، إنها قناعة أي انها فكرة ونشاط ذهني.. لذلك إذا أردنا أن نجيب على سؤال «لماذا تحدث الأمور الضارة؟» علينا أن نفكر، ونزرع فكرة، ونؤمن بها.. هذه الطريقة الوحيدة للإيمان بقضاء الله.

في الواقع نحن بنو آدم تواقون لمعرفة الإجابات والأسباب، هذا ما دفع أسلافنا القدماء لخلق أساطير عديدة عن سبب حصول الأمور السيئة مثل القبائل الأفريقية التي حمّلت السحرة الأشرار مسؤولية حدوث الملاريا والطاعون، واليونانيون الذين أنشؤوا معبدا تحج إليه الناس تذرعا للشفاء حيث أن المعبد هو لإله الشفاء والطب أسكليبيوس حيث يتغطس الناس في بركة مقدسة ثم يرقدون في المعبد فيكشف الإله عن العلاج في حلم في المنام، ومن الخرافات الحديثة ما يسمى بقانون مورفي الذي يقول (لو استطاعت الأشياء ان تمضي في الطريق الخطأ فإنها ستفعل!).

هذه كلها مجرد خرافات، والامور المزعجة والمؤلمة تحدث للأخيار والأشرار على صعيد متساوٍ وتحدث عندما نكون مستعدين لها أو غير مستعدين، الأمر أننا نركز عليها فقط عندما تباغتتنا وتزعجنا فمثلا لن تلاحظ صراخ ابن الجيران إلا عندما تعمل على مهمة طارئة تحتاج التركيز، عندها ستغضب وتقول أن الأمور السيئة تحصل لك فقط، بينما ابن الجيران يصرخ كل يوم وأنت لم تلق لهذا بالا. الكون لا يعمل ضدك ولا يستقصدك، في الواقع الكون واسع جدا، اوسع من يعرفك حتى أو

نحن نحتاج أسباب لنشعر بالعدالة ونشعر بأننا لسنا مظلومون، ولكن في أحيان استيعاب ماهية هذه الأسباب أمر لا نطاله، نحن نعلم أن تسونامي حصل بسبب حدوث زلازل بركانية تحت قاع البحر، ونعرف أن نوعا من البعوض ينقل الملاريا وأن عدم أخذ اللقاح للوقاية من هذا المرض سيجعلك معرض له، ولكننا توصلنا لمعرفة هذا النوع من الأسباب بسبب العلم الحديث، غير أننا فشلنا في معرفة كثير من الأسباب الأخرى..

في نهاية المطاف يجب أن ندرك ان الكون يعمل وفق سلسلة من الأحداث.. حدث يتلو حديث يتلو حدث، ونحن لسنا بمعزل عن هذه الأحداث، سواء أدركنا ماهيتها أو لم ندركها، هذا لا يعني أننا مظلومين أو أنه مغضوب علينا. في الواقع الإيمان بقضاء الله يغنيك عن وجع الرأس الذي يدفعك لتسأل «لماذا أنا؟ لماذا علي أن اتألم؟» فالسبب في أحيان يكون غامض ولكننا مطمئنين أنه موجود ومطمئنين أنه عادل.

ماذا عن المستقبل يا صديقتي؟



تشكوا إحدى الصديقات دوماً من شح المال، رغم علمي أنها موظفة وراتبها الشهري ليس قليل، وأعلم أيضاً أن زوجها موظف ولديه راتب متميز، يدهشني أنها في نهاية الشهر، تصبح أشبه بالملفلة، في إحدى الجلسات طلبت منها أن تكتب قائمة بالأمور التي تستنزف أموالهم، قسط السيارة، البنزين، الفواتير، مصاريف المنزل، ومدارس الأطفال، كلها كانت أمور طبيعية، إلا شيء واحد، توقفت أمامه بذهول وهو تسديدها وزوجها جزء ليس قليل من راتبهما على أقساط بنكية تتعلق بقرض كبير.

سألته متى ينتهي هذا القرض؟ قالت في منتصف العام، مباشرة قلت: هذا أمر جيد، الآن تقريباً سيصبح معكما وفر من المال ممكن استثماره في أي مشاريع مستقبلية لكم. إلا إنها فاجأتني تماماً وهي تقول: لا لأننا سنعود نكرر نفس القرض، سألته لماذا؟ فأبلغتني لأنهم يحتاجون المال لإنفاقه في سفرهم القادم لأوروبا، وقامت تحدثني عن هذه الرحلة القادمة.

ببساطة الذي تفعله هذه الصديقة ومعها زوجها، أنهما في كل عام يذهبان في رحلة لمدة شهر، يصرفان خلالها مبالغ ليست قليلة، هي في الحقيقة قروض بنكية، تخصم من راتبها الشهري ومن راتب زوجها، وتظل هذه الخصومات مستمرة لمدة إحدى عشر شهراً، وما أن يكملوها حتى يعودون مرة أخرى بأخذ قرض آخر.

الغريب بحق عندما قالت وهي مستبشرة: حتى البنك فهم طريقتنا، وبات يجدد القرض مباشرة، فقط نوقع ورقة واحدة، ويودع المبلغ في الحساب، سألته هل مضى وقت منذ بدأتهم بهذه الطريقة؟ فذهلت أنهم أمضوا ستة أعوام، ولن أدهشكم بحجم المبلغ الذي نتحدث عنه، لكنه لن يقل عن خمسة ملايين تم استنزافها طوال ستة أعوام، على رحلات سياحية ليست شيئاً ملحاً، ولا هم ملزومين به، فضلاً عن هذا في بلادهم خير كثير ومواقع ترفيهية العالم بأسره يأتي للتمتع بها، ولكن وكما يقال زامر الحي لا يطرب، ولكن ليست هذه بحق المشكلة، وإغما المشكلة الحقيقية هي في نظرتهم للحياة وطريقة تصريف أموالهم، وعدم وجود أي وعي بالمستقبل وأيامه، خاصة أننا نتحدث عن أناس ليسوا صغار ولا هم في مستقبل العمر، وأيضاً ليسوا من أسرة لديها موارد أخرى، موردتهم الوحيد هو هذا الراتب، ولو قدر لأحد

منهم وأصابه مكروه لأنتكس حالهم وباتوا في فقر تام واضح.

مع الأسف مثل هذه الصديقة كثيرون جداً، ممن لا يفكرون بالغد والمستقبل ويصب جام

التفكير على اللحظة التي يعيشها، والمشكلة الحقيقية عندما يحيط بمثل هؤلاء أطفال قد تكبر احتياجاتهم المستقبلية، فتجد هذه الأم وهذا الأب أنهما مفلسين ولا يملكون المال حتى لشراء قنينة دواء، لا أريد بث السوداوية، ولكن من غير المعقول إنسان دخله الشهري يتجاوز الثلاثين ألف، ويأتي نهاية الشهر وهو لا يجد في حسابه درهم واحد...

ماذا عن المنطقة الرمادية؟



لقد تم تصنيف صفات الإنسان و سلوكياته حسب معيارين، جيد أو سيئ.

وتبعاً لهذا نقوم بتربية أبنائنا وتقويم سلوكياتهم وفق الصفات الجيدة، و من البديهي أن نعاقبهم إذا بدر منهم تصرف سيئ، لكن الغريب أن نجد من له وجهة نظر، خلالها يعتبر الجودة أو السوء في السلوك ليست المؤشر على التميز، ويذهبون إلى أننا نحتاج إلى كافة صفاتنا السيئة و الجيدة في حياتنا.

على سبيل المثال صفة العناد، وهي دوماً تعتبر صفة مذمومة، لكنها قد تكون مفيدة في البعض من أوقات الحياة، أسوق قصة للمزيد من التوضيح، عن هذين الصديقين هما براني أكتون، وجان كوم، وتحديدًا في عام ٢٠٠٩ حيث كانا عاطلان عن العمل، ورُفِض طلب أكتون، للعمل لدى شركة فيسبوك، فقررا - في نفس العام - أن يبدأ مشروعهما الخاص، وهو تصميم برنامج للمحادثات الفورية، بدلاً لأجله الكثير من الجهد و الوقت، إلا أنه كان سيئاً، و كانت مشاكله كثيرة كصعوبة الاستعمال و بطئه، و بعد الكثير من النصائح التي وجهها إليهم الناس، يأس «كوم» و ترك المشروع مبدئياً و بدأ يبحث عن وظيفة، إلا أن عناد «أكتون» و إصراره الغير منطقي على تطوير البرنامج و معالجة المشكلات كان السبب الرئيسي في نجاحه، يذكرني هذا بمقولة عضو مجلس التحليل النفسي البريطاني الدكتور روث فرمان: «فقط من يتحدى هو من يعيش». فقد أصبح ذلك البرنامج في معظم هواتفنا، بل أكثر برامج المحادثات شيوعاً حول العالم، و في عام ٢٠١٤ قامت فيسبوك التي رفضت «أكتون» بشراء البرنامج منهما بمليارات الدولارات، إنه برنامج «الواتس اب» الشهير.

غني عن القول أنهما الآن مليارديران و مشهوران، الذي أصل إليه أننا في بعض الحالات يجب أن ننصت بدقة إلى الصوت الذي ينادي بداخلنا و يخبرنا كيف نتصرف تجاه الأمور، ذلك الصوت المطيع والخاضع الذي قال ل «كوم» أن يتأثر بكلام الناس و ييأس، و ذلك الصوت العنيد الذي قال ل «أكتون» أن يستمر، نحن الذين نختار كيف نستجيب للصعاب، طالما اعتقدنا أن للحياة لونين أسود و أبيض متجاهلين حقيقة المساحة الكبيرة التي يغطيها اللون الرمادي، تلك المواقف التي تتطلب تفكير عميق، قملنا الحيرة بخصوصها، حيرة مخيفة و القرار قد يكون مصيري،

هنا! في هذه الحالة، يجب أن نختار طريقة استجابتنا و لابد أن نؤمن بأننا قد نحتاج إلى أن نتجاهل سخرياتهم و تهكمهم، الذي بطبيعة الحال قد يُفسر كسوء احترام، و مرة أخرى لابد في هذه الحال من العناد، يقول الكاتب الأمريكي و الذي عُرف بكتاباتهِ حول التنمية البشرية و تطوير الذات ديل كارنيجي: «تتحقق الكثير من الأشياء المهمة في هذا العالم لأولئك الذين أصروا على المحاولة على الرغم من عدم وجود الأمل».

مشكلة النجاح



عندما تقدم مشروع أو مبادرة في مجال عملك، وتجد القبول، ثم تشاهدها وقد تحولت على أرض الواقع، تشعر بثقة كبيرة بعقلك وفي النفس، وشعور غامر بالسعادة، بالمثل عندما تدخل مسابقة في أي مجال وتحصل على المركز الأول، تغطيك مشاعر ليست من الرضا والقبول وحسب وإنما من السعادة لتميذك، تشعر بأهمية وجودك في الحياة، وأنتك عنصر فاعل ومفيد، مثل هذه المشاعر تدفع بك نحو بذل المزيد من الجهد والعمل، أو يفترض أن تكون دافعة ومشجعة، لكن الذي يحدث عند البعض أن هذا النجاح، يكون له أثر سلبي على تفكيره وأولوياته، حيث يتوقف مخزون الحماس عن النضوب، وتتحول ثقته المفرطة لعبء في مسيرته تسبب تباطؤاً أو حتى توقف، فهو يظل لفترة من الزمن يقتات على ذلك النجاح يستحضره كمثال لتميزه وتفوقه بينما تم تجاوزه، وجاء من بعده من قدم مشاريع أفضل وأكثر جودة، المشكلة أيضاً أن تتلبس بالبعض حالة من الغرور والتعالي التي تمنعه من بذل المزيد من الجهد والمحافظة على إنجازه..

وكما يقال فإن الوصول إلى القمة قد يكون سهل لكن المحافظة على البقاء في القمة صعب أو هو التحدي الحقيقي، ولتبقى ناجحاً متميزاً فإن هناك آليات ومتطلبات عديدة تبدأ بمواصلة العمل والسعي نحو المعارف والمعلومات وتطوير الذات وطرق التفكير، أستحضر في هذا السياق مقولة، مؤسسة شركة مايكروسوفت، بيل جيتس، حيث قال: «إن أكبر عائق للتقدم هو النجاح» ومن الطبيعي أن تصطدم هذه المقولة الكثيرين، ولو أنها صدرت من أي إنسان آخر لما التفت لها، لكنها تصدر من إنسان متميز ومبدع، وذو عقل ناجح، وشواهد إنجازاته على أرض الواقع، فالبعض يرجع الثورة المعلوماتية للأساس الذي قدمته شركته وتحت إدارته، ووفق أفكاره وخطته.

فكيف يكون النجاح عائق للتقدم؟ ولكن إذا أمعنا النظر نحو عمق هذه الكلمات، فإننا سنستشف المعنى والقصد، فالنجاح أمر مفيد وجميل، وهو ثمرة علم وسعي ومثابرة، لكن أعود للقول أن ما يعقب ويأتي بعد هذا النجاح هو المشكلة دوماً، ولا يتصور أي إنسان أن ما يتم سرده هنا جوانب فردية، بل هي مع الأسف قد تكون جانب عام، من الممارسة التي يقع فيها البعض من الناجحين، وهو التراخي والوهن بعد تحقيق إنجاز ما، فيتوقف عطائهم، وفي هذا التوقف عائق تماماً عن التقدم،

وتم تكريم مديرها، فإنه يخشى دوماً أن يتوقف عطاء هذه الإدارة وتميزها، وهو الأمر الذي قد يسبب تباطؤاً في نمو المنشأة برمتها وتفوقها..

أقف تماماً مع تقدير المتفوقين والتميزين، ومع مكافأة من يستحق المركز الأول والمبدعين، وهذا تشجيع لا بد منه ومهم جداً، ولكن في اللحظة نفسها، مع مواصلة الجهد والعمل، وعدم التوقف.

لماذا قُطعت رؤوس الأسماك



يُقال أن طبيعة المجتمعات ترفض المختلفين، أو غريبي الأطوار، لذلك قد نلاحظ أن معظم قصص العلماء و المؤثرين لا تخلوا من الألم و الكفاح، عموماً ليس موضوعي اليوم عن قسوة المجتمع ولا عن بطولة الملهمين، بل أتحدث عن الدافع الذي يجعل الفرد يختار الوحدة أو العزلة أو في أحسن الأحوال يختار المواجهة، لماذا يقدم الإنسان على هذه الخطوة المؤلمة.

قد يتبادر إلى ذهنكم أن السبب هو «المبادئ والقيم» أو «الآراء» أو «الأديان والمعتقدات» بالفعل يمكن لهذه الأمور أن تكون سبب، إذ أن هناك من ضحى لأجلها على مر التاريخ، لكن ماذا لو قلت لكم أن هناك من لا يملك مبدأ يحارب من أجله ولا أي قناعة يضحي لأجلها! و رغم ذلك فهو قد يكون معزولاً و وحيداً أو كثير الانتقاد و طالما يساء فهمه، أنهم أولئك الذين لم يقبلوا الوتيرة التي يتبعها العالم، أشخاص أرسلوا إلى المصححات النفسية و تم إقناعهم بأنهم مجانين و ربما صادفنا منهم في حياتنا أشخاصا لقبناهم ب «المعقدين».

و الحقيقة أنهم فقط يستعملون عقولهم في زمن أصبح تأجير العقول وباء يفتك بالبشرية، تقول الحكمة: «يضحكون عليّ لأني مختلف و أضحك عليهم لأنهم متشابهون».

يذكرني هذا بقصة سيدة تم ندبها إلى قرية، و بطبيعة الحال بدأت تكون مجتمع و صديقات، و قررت ذات يوم أن تدعوا صديقاتها الجديديات إلى الغداء في منزلها، و كان الغداء عبارة عن سمك و أرز، و عندما اجتمعت الصديقات و وضعت الطبق أمامهن، فشهن شفقة موحدة، إحداهن وضعت يدها على رأسها و أخرى كانت لا تزال مذهولة أمام الطبق و همّت إحداهن بالخروج من البيت غاضبة، و سرعان ما لحقتها الأخريات، لقد كن غاضبات لدرجة أنها لم تجرؤ أن تسألهن عن السبب، إلا أن إحداهن كانت متعاطفة معها فهمست لها قبل أن تخرج: «لماذا لم تقطعي رأس السمكة قبل قليها؟» لم تجب على هذا السؤال الغريب، و في الأيام القادمة لاحظت أن جميع سكان القرية يقطعون رأس السمكة قبل الطبخ، بل حتى التجار يبيعونها مقطوعة و جاهزة، سألت أحد التجار عن السبب فأشار إليها أن تسأل امرأة عرفت بطبخها اللذيذ و حكمتها، إذ أنها هي من حثت الناس على هذه العادة، و أنها تسكن في أطراف القرية، انطلقت السيدة إليها، و عندما سألتها عن السبب أجابت

بأن والدتها هي التي علمتها أن تطبخ السمك بهذه الطريقة، فانطلقت إلى منزل الأم و التي كانت تعيش في قرية أخرى،

بعد عناء و أخيراً وجدتھا، و سألتھا عن سبب قطع رأس السمكة قبل قليھا، فأجابت بأن والدتها علمتها هذه الطريقة، طلبت عنوان منزلھا و انطلقت مرة أخرى بحثاً عن الجدة! و عندما التقتھا سألتھا عن السبب فقالت: «لأن مقلاتي صغيرة لا تكفي لوضع السمكة كاملة!».

أحياناً نمارس عادات لا نعرف سببھا و لكن لأن الجميع يفعلھا نعتقد أنها مهمة، المشكلة أننا قد لا نتقبل أي عادات دخيلة، و في هذا الزمن، أصبحت العقول قابلة للتأجير بسهولة، لتجار الدين، و للدعايات التجارية، بل حتى بعض الأطفال و المراهقين تجدھم في تبعية عمياء لمطربة، أو ممثلة، أتمنى حقاً أن نعيد بناء نظرتنا عن الحياة، و أن نكون أكثر تحراً، أعتقد أننا بهذه الطريقة سنشاهد العالم مجرداً عارياً من كل البهجة و الزيف الذي يحيطه!.

مفتاح القلوب



يقولون أن العالم لا يحترم إلا سليلط اللسان، القوي، الثري، و من ثم يبهرجون استحقاق الإنسان للاحترام بشروط أخرى، متواضعة، بمستوى تفكيرهم، لكن هناك من يلتفتون الى الجوانب الإنسانية - و التي غالباً ما تكون بسيطة - بنفس مستوى قلوبهم، مثل بائعة بسيطة في مقهى، قامت بكتابة عبارة أمام الباب: «أريد قهوة! بـ ٣ دولار، صباح الخير أريد قهوة! بـ ٢ دولار»، أعتقد أن هذه اللافتة توعوية أكثر من كونها تجارية، فمع الانشغال بالحياة و همومها يبقى هناك من أمثال أولئك المرهفين الذين تخذشهم فظاظة الآخرين، و تؤثر فيهم المبادرات الإنسانية، يذكروننا بأننا مجرد بشر مخلوقين من تراب، و نعتمد في حياتنا على عضلة ناعمة اسمها القلب، و يذكروننا بأن الأشياء التي قد نعتبرها تافهة انما هي تكون ذات قيمة لدى الآخرين.

و أعتقد أن قصة عامل مصنع ثلج السمك خير مثال في هذا السياق تقول القصة أن عاملاً في مصنع لثلج الأسماك، كانت وظيفته هي نقل الأسماك من الشاحنات الى الثلاجات، بطبيعة الحال فإن الثلاجات ضخمة، بل هي غرف متكاملة، و في نهاية الدوام دخل العامل لوضع المزيد من الأسماك في الثلاجة، إلا أن الباب أقفل من خلفه، حاول أن يفتحه و لم يستطع صرخ! لكن أحداً لم يسمعه، و بعد فترة أدرك أن جميع العمال خرجوا اذ أن وقت الدوام انتهى، بعد مرور ما يقارب الخمس ساعات، كان العامل قد أوشك على الموت، فإذا بحارس المصنع يفتح باب الثلاجة، و قام من فوره بتدفئة العامل و الاتصال على الإسعاف، لقد تم إنقاذه، انتشرت القصة، بل و اشتهرت، فاستدعى مدير المصنع الحارس وسأله: «كيف علمت أن هناك عامل محتجز في الثلاجة؟» فأجاب الحارس: «يخرج من المصنع مئات العمال، و لم يكن أحد يلقي التحية في الصباح، و يودعني في نهاية الدوام إلا ذلك العامل، و قد حيّاني في ذلك الصباح، لكنه لم يخرج من المصنع فذهبت أتفقده». الذي أصل اليه أن هناك أشياء غير مكلفة مثل السلوكيات و الكلمات، لكنها تضرب أعماق القلوب، و رغم عدم تكلفتها، إلا أنها نادرة الوجود، كما يقول الدكتور و الكاتب عبدالله المغلوث «الكلمة الطيبة هي كلمة المرور إلى قلوب الآخرين».

نحن اخترنا أن نكون كذلك



في هذا الزمن انتشرت أمراض معينة، حتى الشباب الذين يفترض أن يكونوا في سن القوة والنشاط، أصبحوا يتناولون الأدوية ويغرسون الإبر، وأصبح من النادر أن تجد شخصاً لا يعاني من مشكلة صحية، بالتأكيد أن الأسباب كثيرة، فهناك من سيقول بسبب نمط الحياة التقليدي الخالي من الرياضة والحركة، وآخرون سيقولون بسبب الغذاء السيئ و الوجبات السريعة، و هنا من سيقول بسبب ضغوطات الحياة المختلفة، و الحقيقة أن كل هذه العوامل لا يجوز تجاهلها أو الاستهانة بها، إذ ثبت أنها المسبب الرئيسي للسكري و الضغط و القولون و غيرها من أمراض العصر.

وسط كل هذا يجب أن لا ننسى صفة مدمرة للصحة، «العصبية» أو الشخصية الحارة، قد يعتقد البعض أن العصبيون هم أولئك الذين سرعان ما يبدوون بالصراخ و تحطيم الأشياء عندما يزعجهم أمر ما، لكن الحقيقة أن هناك عصبيين هادئين و هناك عصبيين لا أحد يعرف عنهم هذه الصفة، لكنهم يحترقون داخلياً، و هذا أخطر، لكن لنسأل عن أساس هذه المشكلة، لماذا يوجد ناس عصبيين و آخريين ليسوا كذلك؟ يقال أن العصبية قد تنشأ منذ الطفولة متمثلة في الغيرة عند الأطفال، أو بسبب تدليل الطفل حيث يستعمل العصبية كوسيلة للضغط للاستجابة لطلباته، أو أن يكون أحد الوالدين عنيفاً وعصبياً، فينشأ الطفل و هو يمتلك هذا السلوك، ولا ننسى مرحلة المراهقة و التي يحدث فيها تغيرات فسيولوجية يمر بها الإنسان والتي قد تجعل حساسيته المفرطة مدخلاً لشخصية عصبية مقبنة، و من ثم يدخل الإنسان معتزك الحياة، في ميدان الدراسة أولاً ثم العمل و الزواج و التربية، و هكذا. أعتقد أن الإنسان قادر على التحكم بسمات شخصيته التي تحدد نظرتة إلى الحياة، والأمر لا يعتمد فقط على الشخصية بل هناك عادات تساعد على التغلب على ضغوطات الحياة، إحدى الزميلات في العمل كانت لا تعرف الكثير من الأشياء الإدارية في بداية عملها، وهذا كان يجعلها عرضة للتوبيخ والجميع يدلي ملاحظاته وينتقدها، إلا أنها مع بداية كل يوم تصل إلى العمل بابتسامة مشرقة وروح معنوية عالية، كانت قوية و صامدة أمام كل صعوبات العمل وضغوطاته، وهي اليوم من أكثر الموظفين براعة وإتقان، عندما يسألها أحد عن سر تسامحها مع المتاعب المحيطة بها وسعادتها الدائمة، تقول: أنها دائماً في الصباح تتناول وجبة الفطور وتمارس الرياضة قبل خروجها إلى العمل، وأنها شاهدت في فيلم وثائقي عنوانه «هل يمكننا العيش طويلاً» قدمه العالم الأمريكي المختص بالفيزياء الفلكية و الفيلسوف «نيل تايسون»، قال زوجان عجوزان تم إحضارهما كنموذج لأشخاص معمرين: «نحن لا

نتشاجر على الأشياء التافهة». و قد بقيت هذه الكلمة محفورة في ذهني».

كثير منا لا يهتم بغذائه وخصوصاً وجبة الفطور، ولا يمارس الرياضة كعادة أساسية في الحياة، ولا يتغاضى عن الأخطاء البسيطة التي تبدر من الآخرين، يضع قيمته رهناً على نجاحه أو فشله في العمل أو المدرسة، يبذل جهداً و وقتاً على حساب صحته، و من ثم يقول لماذا نحن عصبيين و لماذا نحن مرضى؟! ببساطة لأننا اخترنا أن نكون كذلك .

نصيحة تخلص من خوفك



البعض يحمل أفكاراً غريبة، لا تعلم كيف وصلتهم؟ وكيف اقتنعوا بها؟ ثم كيف يتم ممارستها على أرض الواقع؟ من مثل هذه الأفكار التي لها تأثير كبير على مستقبلهم المهني وحياتهم العملية والوظيفية، الخوف من الفشل، حيث تتلبس بهم حالة من المخاوف الغير مبررة، من الفشل في أداء أي مهام عمل جديدة، أو في تقديم أفكار مبدعة في المجال الذي يتقنون القيام به، أو عدم المبادرة بوضع حلول ومقترحات لتنشيط جانب من العمل أو تنمية الاستثمار في موقع ما من وظيفتهم، وهذه المخاوف الغير مبررة تؤدي في نهاية المطاف لجملة من المشاكل منها أنها تقود الموظف أو المدير الخائف إلى الفشل، وأن يصبح عبء واضح على مقر العمل، بل قد يصبح طارد للتميز، وبالتالي يتحول لعائق للنجاح وتميز الآخرين، هؤلاء الذين يرفعون تلك المقولة أو المثل العربي الشهير كشعار، والتي تقول: «باب يأتي منه الريح سده واستريح» في الحقيقة يدمرون مستقبلهم الوظيفي، وأيضا يسببون انهيار أو خلل في منظومة العمل، خاصة إذا كان المدير أو القائد للعمل والمشراف عليه هو من تتلبسه هذه المخاوف.

لكن علماء التربية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس، لهم نظريات عديدة في مثل هذه الحالات، فالبعض منهم يرجعون هذه المخاوف والعقد لمرحلة الطفولة، وأنها نتيجة لفشل مبكر في المدرسة أو داخل الأسرة، حيث تعرض - الطفل - في تلك الفترة المبكرة من حياته، لقسوة في النقد، أو لكلمات مؤلمة، أو قوبلت أفكاره وكلماته لسخرية شديدة وتهكم وتوبيخ، أو حتى معاملة كلها تجريح وإهانة، وأن هذا قاد نحو إحباط داخلي، ففى في وجدان الطفل ورافقه في كافة مراحل حياته، حتى وصل لمرحلة الإنتاج والعمل، فظهرت هذه العقد على شكل مخاوف وتردد وخشية واضحة، وهي التي تجعله صعب الاقتناع بالأفكار الجديدة الخلاقة المبدعة، البعض يفسر هذا السلوك بأنه حسد ومحاربة للتميز، وعدم الرغبة بأن يشاهد موظفيه يتميزون، ولكن الحقيقة أن السبب أكثر عمق من هذا التبرير، رغم وجوده في بعض الجوانب في حالات مختلفة، الخوف من الفشل تكاد تكون ظاهرة، ومتواجدة بشكل كبير، فهناك قناعة بجدوى هذه الطريقة وأنها تقود نحو السلامة، غني عن القول أن التقنيات الحديثة تكشف أمثال هذا السلوك، ولا يبقى إلا نصيحة أوجهها لكل مدير ورئيس في أي مقر عمل، تخلص من مخاوفك وأحسن قيادة فريق من موظفيك المبدعين لتوليد الأفكار الخلاقة وقم بطرح المبادرات وليسمع صوتك في كل مكان.

هدر الطعام، قضية تخترق الأرض بصمت



في عام ٢٠٥٠ سيزداد نمو السكان بما لا يقل عن ميلاريّ نسمة.. تبدو هذه الجملة كافتتاحية في فيلم خيال علمي غير أننا في الواقع نأمل أن تكون خيالاً.. لكنها واقع منط بنا.. يهدد البقاء على هذه الأرض عدة مشاكل بيئية كالاختباس الحراري وثقب الاوزون وانقراض الحيوانات وتلوّث الهواء والماء وغيرها، غير أن المشكلة التي تغفل عنها ونستهتر بها بل وربما نجهل حقيقة أنها مشكلة تهدد البقاء، هي التبذير والهدر بالأطعمة.

يقول تريسترام ستيوارت في كتابه «الهدر : كشف فضيحة الغذاء العالمية»: «إن هذا الإسراف لهو أمر مريع في كوكب محدود الموارد ويتوقع تزايد سكانه بما لا يقل عن ملياريّ نسمة!» السؤال الآن هو كيف يمكن أن يكون الاسراف بالطعام مضرّاً بالبيئة وكيف يمكن أن يهدد الحياة في الأرض؟

نحن ندرك أن الهدر في الطعام يتنافى مع معظم الثقافات والأديان حول العالم أهمها ديننا الحنيف الإسلام حيث أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: (لا تسرف ولو كنت على نهر جارٍ). إننا نسرف ١,٣ مليار طن من الأغذية سنوياً حسب منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في الوقت الذي يعاني في قرابة ٨٠٠ مليون شخص من الجوع حول العالم! بات من الجليّ الآن أن الهدر بالطعام عمل لا أخلاقي ولا إنساني يتنافى كلياً مع احترام الإنسان لنفسه ومراقبته الذاتية لضميره، غير أن البعد الديني والأخلاقي ليس وحده المحذّر من الهدر بالطعام بل إن الأمر الآن أصبح آفة بيئية حيث أن إنتاج أغذية لا يأكلها أحد يؤدي إلى إهدار ما تحتاج إليه محاصيلها من مياه ومخصبات ومبيدات وبذور ووقود وأراض.

قد يعتقد البعض أنني أبالغ في في هذا الموضوع ولكن دراسة نشرتها مجلة ناشونال جيوغرافك تحمل أرقاماً مفزعة تثبت حجم الاستهتار الذي يمارسه البعض، حيث أن ٥٣% من الأغذية حول العالم تكون مهدرة وضائعة ما بين كونها لا تؤكل ورميت في قمامات المنازل أو تطرح جانبا لدى الباعة أو أنها تضيع خلال مرحلة التصنيع والتعليب.

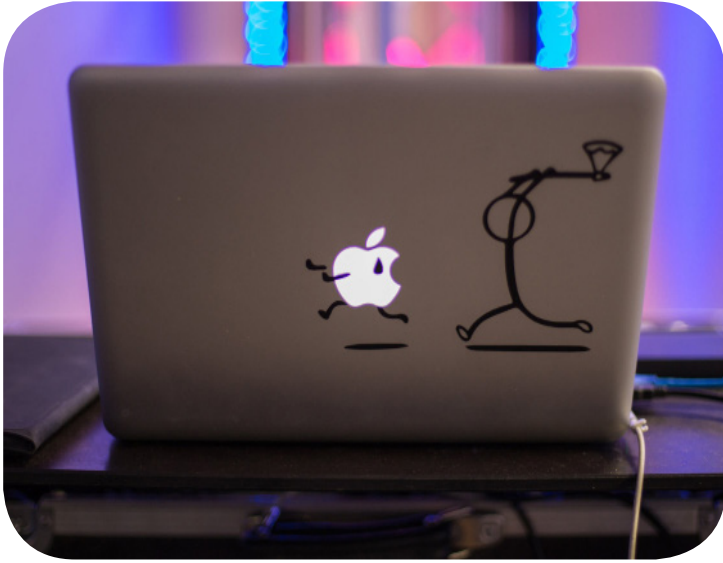
في الواقع الأمر ليس سوداوياً جداً فمشكلة الهدر في الطعام قابلة للحل لو كنا ملمين بخطورتها فهي ليست خارجة عن السيطرة مثل مشاكل التلوّث النفطي أو

الغازي، إنما حلّها يبدأ الآن ومن منزلك وبأبسط الطرق، من هذه الطرق اتخاذ قرارات مسبقة عن الأطعمة التي سيتم شراءها أو طلبها من المطعم قبل الذهاب إليه، والالتزام

بطلبها فقط وفق كمية متوسطة أو قليلة، حيث انه لا مانع إن لم تشبع أن تطلب مجدداً ولكن المشكلة هي إن طلبت أطعمة عشوائية بكميات كبيرة ينتهي مصيرها في القمامة، وبعد الانتهاء احمل ما فضل من الطعام إلى البيت معك، وشجع المطاعم على التبرع ببقايا الطعام، أيضاً يُنصح ان يتم التسوق لمرات عديدة في الأسبوع لتشتري كل مرة ما يكفيك لبضعة أيام، كذلك يمكن أن تراقب منسوب الطعام الذي يُرمى في منزلك وأن تحاول أن تحد من هذا الاستهلاك والاستهتار، في أحيان يكون الطعام الفائض عبارة عن مواد منتهية الصلاحية، هنا يمكن الاستعانة بعدة تطبيقات الكترونية للتذكير بموعد تاريخ انتهاء صلاحية الأغذية مثل foodKeeper أو عن طريق شراء كميات قليلة يُضمن أن يتم استهلاكها قبل انتهاء صلاحيتها. تجميد الاطعمة الزائدة وتناولها في اوقات أخرى أو مع وجبات أخرى يساهم كثيراً في التقليل من عملية الهدر الغذائي.

هل يمكنك أن استيعاب أن بتنفيذ حلول بسيطة كهذه مع استيقاظ الضمير الانساني يمكن حل مشكلة تهدد البقاء البشري على الأرض؟

يشتم الحضارة ويستخدم مبتكراتها



عندما تسمع أحدهم يقول، أن شبكة الانترنت عالم افتراضي، فهو لم يجانب الحقيقة، بل هي تكاد تكون العالم الواقعي، لأنها تحتوي على كل نقائص وخصال الإنسان سواء تلك النزيهة أو المحملة بالقصور والإجرام، بل ديمومتها وتوسعها لا يغذيها إلا هذا الإنسان، لذا تجد في هذا العالم الافتراضي جميع أنواع المبادئ، وكل الخير والشر، تماما كالعالم الواقعي الذي نعيشه، وهذا غير مستغرب، لأن سيد هذه الشبكة ومشغلها هو الإنسان، بل أن الذي يمدّها بالحياة - المعلومات - هو الإنسان نفسه، وبالتالي لا عجب أو استغراب أن تحمل ملامحه وكيونته ومميزاته ونجاحاته وعتراته وقصصه وهمومه وآماله.

إذن نحن أمام شبكة هي جزء من البشرية، وتمتد لتكون كل شيء في حياة هذا الإنسان. لم تستخدم للتعليم، أو لتحسين الحياة، وحسب. بل هناك من حملها تناقضاته وكرهيته، وأيضا آرائه ومعتقداته، ثم نافح عنها، تماما كما يفعل في الحياة الحقيقية.

إنه الإنسان الذي يسخر كل شيء ليدور محيطه وفي فلكه، يجعل كل شيء محوره ومن أجله. أستحضر هذه الكلمات، ونحن نشاهد كل هذا الزخم الهائل من المعلومات التي يتم تغذية هذه شبكة بها، وتدعوا للكرهية والبغض والحقد والحسد، بل والقتل وسفك دماء الأبرياء، ونحن من يستخدم هذه الشبكة ونشاهد كل هذه السوادوية، التي تحاول نشر الظلام والبغضاء ونبذ الآخرين وظلمهم.

أسواق مثال يوضح مثل هذا الجانب، وهو استخدام هذه الشبكة في نشر الطائفية، وتقوم بهذا الفعل الحركات الدينية بصفة عامة، وليست محددة بدين واحد. قد يقول البعض بأن هذا طبيعي، وهو محق، لكن الغير طبيعي أن تتحول مثل هذه الممارسة لفعل منظم ويتم تدريسه من قبل هذه المنظمات، ويتم ترتيب إجراءات له، وحث الأتباع على المناصرة والوقوف صفا واحدا لنشر تلك الأفكار.

والذي أريد أن أصل له، أن شبكة الانترنت لم تعد، متنفس لكل مظلوم، بمعنى لو وجدت طائفة دينية على سبيل المثال تعاني من تضيق عند أداء طقوسها، أو توظف هذه الشبكة للتواصل مع أتباعها في مختلف بقاع العالم، لإرشادهم بسلام

ومحبة..فقد يكون طبيعي، لكن الذي أشير له هو استغلال هذه الشبكة في التجنيد ونشر الأفكار والقيام بحروب

فعلية محملة بالكراهية والحق، وواضحا فيها الضيق من الآخر، وفي هذا السياق تشاهد المتناقضات على أشدها وفي أوضح صورها، لعل خير مثال لمثل هذه التناقضات، من يقوم بشتم الحضارة الغربية، وأنها دمرت القيم والإنسان، وهذا الذي يشتم يستخدم أدوات هذه الحضارة ووسائلها في التعبير عن كلماته التي تقطر سم، أو آخر يتحدث عن العدالة والإنصاف، وفي موضع آخر من حسابه في تويتر أو الانستغرام أو غيرها، أو في موقعه على شبكة الانترنت مئات الكلمات التي تغذي الكراهية والضيق من الآخر، ولا يوجد فيها أي نفس للعدالة والحقوق.

أعتقد أن شبكة الانترنت، مع مرور الوقت، تأخذ ملامح الإنسان وتناقضاته وتطلعاته وأيضا جرائمه، وبالتالي هي تتحول ببطء لتكون مجتمع إنساني بامتياز بالغ، وهذا الأمر محبط، لأن هناك من تمنى وتطلع أن تؤدي هذه الشبكة جهد معرفي وتضيف للبشرية قيمة جديدة تتعلق بالتواصل بمحبة وسلام وتسهيل لحياة الناس.

ثقافة العمل والمجتمع



إن المهام الوظيفية التي نقوم بأدائها في حياتنا في غاية من الأهمية لنا جميعاً ، وأقصد العمل الوظيفي، بل أهميتها تتجاوز الأمان المعيشي والرفاه، لتصل للسلامة والصحة النفسية، فالعمل الذي نقوم به، يجب أن نخلص له ونحبه ونحب تفاصيله ونبدع فيه.

إذا أمعنا النظر فإن الجميع له وظيفة وعمل يؤديه، بغض النظر عن هذا العمل، بل العالم برمته يقوم على أعمالنا، وعلى كل ما نقدمه، فنحن جزء من منظومة هائلة كبيرة تتعلق بالعمل والإنتاج، لذا فإن المجتمعات تتطور وتنمو، ودون هذه الآلية فإن العالم برمته يتوقف، لذا إذا أحسن كل واحد منا في مهام عمله وأجاد تنفيذ المهام بدقة وحرفية بل وطورها، فإن النتيجة ستكون تطور الإدارة في القطاع، ثم تطور المجتمع، وهكذا تتسع الدائرة لتصبح أكثر عمومية وشمولية، لكن الخلل في أي منظومة تعني سلسلة من الأخطاء التي تصل للمجتمع برمته، للتوضيح أسوق مثال وأستحضر كلمات للدكتور توني همفريز، جاءت في كتابه الذي حمل عنوان: العمل والقيمة يجددان حياتك، حيث قال: «هنالك تقرير يقول أن ٥٠% من المعلمين يكرهون وظائفهم، وقد أشار التقرير إلى المصاريف التي تنفق من أجل صحة المعلمين، ولكن الأمر الذي لم يدرس بعد هو الآثار السلبية التي يتركها المعلمون على مواقف الطلاب في مجال الدراسة والذات والعمل، فالأطفال يتلقون تلقينهم من الراشدين البارزين في حياتهم وهم أولياء أمورهم ومعلموهم وأقاربهم، وعندما يصبحوا راشدين سيكونون أميل لأتباع رؤسائهم ومدراسهم، وعندما يظهر الوالدان والمعلمون والرؤساء في العمل مواقف معادية أو مخيفة أو مفرطة، فإنهم غالباً ما يجعلون مرؤوسيهم يتبعون قيادتهم الرعناء، مثلاً سوف تتراخى حماسة الكثير من العاملين الصغار التواقين للعمل بسبب درجة ثقافة العمل التي تعاقب المساعي المسؤولة».

ولعل في هذه الكلمات توضيح، وهو أن الخلل في القيام بأي وظيفة ينتج عنه خلل في الإنتاج، وإذا تمت مثل هذه الأخطاء فإنها تتسع وتسبب الانهيار، وساق المؤلف كمثال مؤسسات هامة في المجتمع مثل الأسرة والمدرسة ومقر العمل، وهذه جميعها مؤسسات وظيفية هامة جداً، يجب الاهتمام برسالتها ودورها، وأن ندرك أثرها، لذا إذا رغبتنا بتصحيح أي خطأ فإن البداية منها، وإذا رغبتنا بجيل متحمس للعمل ويقدر مهامه الوظيفية، فإن البداية من هذه المؤسسات.

الذي أريد الوصول له، أن الوظيفة ليست أمان حياتي وحسب على المستوى الفردي، وإنما هي رسالة هامة يجب على كل واحدنا أن يقوم بها بجد وإخلاص وتفاني.

اخرج من ظل الكبرياء المظلم



يقول باولو كويلو الكاتب البرازيلي المعروف: أشفق على أولئك الذين لا يجروون أن
يمسكوا قلمًا، أو فرشاة، أو أداة موسيقية، أو أي أداة.. معتقدين دومًا أن هناك من
سيفعل ما هو أفضل منهم»

هذه الحالة من التردد والخوف للإقدام على عملٍ ما لابد أنها اعترت معظم الناس
بدرجات متفاوتة، البعض يتجاهل هذا التردد ويمضي قدمًا كالمدفع دون أخذ الحيطة
والحذر أو وضع خطط وبدائل، فلما أن يواجه دربا وعرا وغريبا عليه ولكنه ينجح
في نهاية المطاف أو أنه سيتعثر سريعا ويفشل. البعض الآخر يتجاوب مع هذا التردد
إيجابيا فيحسب حسابا لكل التفاصيل والمواقف ويستعد لها ويكون قادرا على
الاستمرار بمشروعه بهدوء واستقرار.. البعض الآخر هم من تحدث عنهم باولو كويلو
في الاقتباس أعلاه، أولئك الذين لا يقدرون إبداعهم الشخصي، مؤمنين دومًا أن هناك
من سينجزه بشكل أفضل مما يشعرون أن لا فائدة من الجهد الذي سيبدلونه في
عمل لن يرقى للمثالية.. مما يجعلهم يرفضون القيام بالأعمال المناطة بهم أو حتى
الأعمال المحببة لقلوبهم لأنهم يتخيلون دومًا أن القمة مأخوذة ولا تسعهم.

قد تتطور الحالة لدى البعض منهم ليصاب بعقدة نفسية تسمى عقدة جونا،
المصابين بهذه العقدة يخافون من النجاح، ويتجنبون القيام بالأعمال التي يعتقد
الآخرين أنهم سيرعون بها بسبب مخاوفهم من أنهم سيفشلون أو أنهم إن نجحوا
فيستحملون مسؤوليات ضخمة تتجاوز حدود قدراتهم فيسقط النجاح ويتحطم من
بين أياديهم بسهولة. كثيرة هي المخاوف التي تسيطر على أصحاب عقدة جونا
ولكن النتيجة واحدة في نهاية الأمر، وهي الاختفاء في الظل.

الأمر برمته بدأ عندما عظم الإنسان الأنا التي لديه، أقصد في هذا أنه عظم كبريائه
وأنفته، وأصحاب عقدة جونا ليسوا بمعزل عن ذلك فمعظمهم لديهم كبرياء عالي
جدا يحمونه ويرفضون أن يتم مسّه لذلك يخافون من المواقف التي ستهز الأنا
لديهم مواقف مثل التعرض لحالات من الفشل أو تحمل المسؤوليات الكبيرة أو حمل
عبء التوقعات العالية التي يتوقعها الناس منهم. أصحاب هذه العقدة يتصورون
دومًا أن عليهم السعي للمرتبة الأولى ولكنهم بنفس الوقت يؤمنون أن هناك من
سبقهم لها لذلك لا داعي للسعي!

إنهم لا يعملون خوفاً من جرح الكبرياء لذلك يفقدون جوهر ومعنى وأصل العمل، ألا وهو الحلم الذي يغذيها ويعطينا معنى للوجود، أو عمل الخير ونشر السلام، أو بناء الحضارة وإعمار الأرض أو أيًا كان الهدف الشخصي الذي يحفزنا للعمل والإبداع.

هل صادفت يوماً أحد أصحاب عقدة جونا؟ لعل كل ما يحتاجه هو تذكير بسيط أنه لم يُخلق ليكون آلة مثالية.. فالإخفاق وارد والفسل كذلك.. وتكمن روعة الإخفاق والفسل أنهم يعلموننا الكثير مثل أننا مجرد بشر بسطاء نرتكب الأخطاء، وهذه هي الطريقة التي نتعلم بها، لنصنع إنجازات إبداعية مذهلة.

يراود الإنسان في اليوم الواحد أكثر من إحساس منها ما هو إيجابي، ومنها ما هو سلبي، ولكن في حالات معينة قد يدوم الشعور بإحساس معين وغالباً يكون إحساساً سلبياً حينها لا تصدر الكلمات من العقل دائماً، فبعض الكلمات تصدر عند الانفعالات بشكل غريزي وبلا تفكير، لكن هذه الحالة ليست دائمة خاصة إن عمل الإنسان على تجاوزها، ويمكن أن يدرب عقله على التحكم بها، ومعظمنا يعلم أننا لا نستطيع الحكم على الأمور بالمشاعر، لأن العقلانية تنعدم ويحل مكانها ما يسمى بالعاطفة، وهو ما قد تؤدي إلى الكثير من الأضرار.