



دليل الإنساييه الأيسلندي

خالف عقلك، اتبع

حدسك، واكتشف

قوتك الداخليّة

رند غنستاينزدوتر



دليل الإنساييه الأيسلندي

خالف عقلك، اتبع

حدسك، واكتشف

قوتك الداخليّة

رند غنستاينزدوتر

نقلته من الإنكليزية مريم موسى

نوفل

جميع الحقوق محفوظة.

صدرت عام 2025 عن نوفل، دمغة الناشر هاشيت أنطوان

© هاشيت أنطوان ش.م.ل.، 2025

facebook.com/HachetteAntoine www.hachette-antoine.com info@hachette-antoine.com
twitter.com/NaufalBooks instagram.com/HachetteAntoine
الأشكال أو بأي وسيلة من الوسائل – سواء التصويرية أو الإلكترونية أو الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو
سواها وحفظ المعلومات أو استرجاعها – من دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر.

تصميم الغلاف: داليا ضاهر

تصميم الداخل: ماري تريز مرعب

تحرير ومتابعة نشر: حنين جعفر

ر.د.م.ك. (النسخة الورقية): 3-0352-06-614-978

ر.د.م.ك. (النسخة الإلكترونية): 0-0353-06-614-978

Original Title:

ImSæi

by Hrund Gunnsteinsdóttir 2024© Copyright

Originally published in the English language as INNSAEI in the UK by Lagom, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.

«دعوة رائعة لتعيد الاتصال بشبكة الحياة التي تتدفق في داخل كل واحدٍ منّا وفي ما بيننا».

– كايت راورث، خبيرة اقتصادية ومؤلفة كتاب «اقتصاد الدونات»

«كتاب رند هو هديّة للعالم بحق، وأنا مُمتنة لها على كتابته. إنّه بمثابة كتاب إرشادات عملي يَهدينا إلى سُبل تبني أفضل نسخةٍ من أنفسنا والمضيّ قدماً على طبيعتنا، مُجرّدين من كلّ الأقنعة، واضعين هدفاً نصب أعيننا في عالمٍ مُتزايد الاضطراب».

– إيما سكاى، حاملة وسام الإمبراطورية البريطانية برتبة ضابط، والمديرة المؤسّسة للمركز الدولي لتنمية مهارات القيادة في جامعة بيل

«إنساويه هو الكتاب – وهو المبدأ – الذي يصبو إليه عالمنا الحالي».

– أبريل رين، مؤلفة كتاب «Flux: 8 Superpowers for Thriving in Constant Change»

«إنساويه... كتاب يزودنا ببوصلةٍ وأرضيّةٍ صلبةٍ وإطار عملٍ يحتاج إليها كلّ إنسان، والجميع مؤهّل لاستخدامها بدون استثناء».

– صاحبة السموّ د. أنجولا ميا سينغ بايس، رئيسة المجلس الدولي لمنظمة العفو الدولية

«كتاب إنساويه هو لوحةٍ شعريّةٍ وكتابٌ عملي في آن واحد. إنّه كنزٌ دفينٌ من البصيرة والتنوير والممارسات التي من شأنها أن تساعدك على تغيير تفكيرك وتوجيه مشاعرك وتعديل سلوكك».

– جيّما مورتنسن، شريكة في تأسيس مشروع New Constellations

«كتابٌ شامل وعملي، يتناول المواضيع بطريقةٍ حاذقةٍ وأسلوبٍ مشوّق»

– ليندسي ليفين، مؤسّسة TED Countdown و Leaders' Quest

رند غنستاينزدوتر هي رائدة في مجال الاستدامة ومستشارة وخطيبة ومؤلفة ومخرجة أفلام آيسلندية. تُقرب رند بين الأفكار والأشخاص عبر مختلف القطاعات والتخصصات لكي تُلهم العقليات الإبداعية والحلول البناءة. تؤمن رند إيماناً راسخاً بأنّ التغيير ينبع من الداخل، وهي تستفيد من تجربتها الشخصية والعالمية بدءاً من عملها مع الأمم المتحدة في برامج إعادة الإعمار والتنمية في مرحلة ما بعد النزاع، وخبرتها مع المنظمات غير الحكومية وغير الربحية، وصولاً إلى تجاربها في الابتكار والاستثمارات وإنتاج الأفلام، فضلاً عن الكتابة والفنون.

تُعدّ رند مستشارة موثوقة لدى القادة والشركات والجامعات والمؤسسات المالية والمنظمات غير الربحية، ألّفت سيناريو الفيلم الوثائقي «InnSæi – The Sea Within» وشاركت في إخراجه. عُرض الفيلم في مُختلف أنحاء العالم على منصات نتفليكس وأمازون وفيميو وغيرها من خدمات البثّ. علاوةً على ذلك، تشارك رند في عضوية المجلس الاستشاري في المركز الدولي لتنمية مهارات القيادة في جامعة ييل، واعتبرتها مجموعة Icelandic Ocean Cluster قائدةً مُعترفاً بها بصفقتها زميلةً عالميةً في جامعة ييل وقائدةً عالميةً شابةً وقائدةً ثقافيةً في المُنتدى الاقتصادي العالمي. وتجدر الإشارة إلى أنّ رند درست في كلٍّ من جامعة ستانفورد، وكلّية كينيدي في جامعة هارفارد، وكلّية لندن للاقتصاد والعلوم السياسيّة، وكلّية الأعمال في جامعة أكسفورد، بالإضافة إلى جامعة آيسلندا.

أهدي هذا الكتاب لابنتي ران وسيف
وللأجيال الصاعدة.
وأهديه لك أنت أيها القارئ، مهما كانت هويتك.
– هذا الكتاب مُخصَّصٌ لك.
أمل أن تستمتع بالغوص في عالم الإنساييه، في هذا البحر العميق في داخلك،
فمن وجهة نظري، من الرائع أن تكون في مكانٍ مثله.
كن شجاعًا وأبقِ قلبك مفتوحًا.

مقدمة حول الإنساييه

هذا الكتاب عبارة عن رسالة حبّ، لا بل هو أنشودةٌ تتغنّى بروائع العالم المُدهش المكنون في أعماقنا على الرغم من تعقيداته وصعوبة فهمه، ذلك العالم الذي نطلق عليه اسم «إنساييه»، أو بعبارةٍ أخرى، البحر الكامن في أعماقنا. يحملنا هذا الكتاب على متن قاربٍ استكشافي ليعلّمنا كيف نغوص في حنايا ذلك العالم الداخلي على نحوٍ في غاية الروعة بُغية التماس التجدّد وإعادة الاتّصال بالعالم المحيط بنا. ويرتكز هذا الكتاب على مُعتقدٍ راسخٍ مفاده أنّنا كلّما خضنا غمار حياتنا واضعين نصب أعيننا بوصلتنا الداخليّة المتينة المُوجّهة نحو الإنساييه الخاصّ بنا، تمكّنا من الانصهار في ذلك العالم الخلاب والسخيّ الذي يحيط بنا. ومن هنا نستشهد بكلمات عالم الكواكب والفلكيّ كارل ساغان إذ قال «الكون أيضًا مُنصهرٌ في ذاتنا، فنحن خُلقنا من غبار النجوم والكون يتّخذ منّا سبيلاً ليتمكّن من التعرّف إلى ذاته». إنّما نحن نسبغ على العالم من حولنا ما نكتشفه في أنفسنا، ما تنضح به أرواحنا.

وأنا أحبّ الخيمياء التي تكتنفها الكلمات في ثناياها وكيف تنجح دائماً في إعانتنا على إدراك كُنه الأمور. وتستحوذ كلمة «إنساييه»، هذه الكلمة الأيسلنديّة التي تعني الحدس، على جوهر عالمنا الداخلي بشكلٍ شاعري، فهي تنطوي على ثلاثة معانٍ: البحر الكامن في أعماقنا؛ والاطّلاع على داخلنا؛ والاطّلاع على محيطنا انطلاقاً من الداخل. فالبحر الكامن في أعماقنا يستلزم حركةً ديناميكيّة، ولا يمكن تقييد حركة هذا العالم الداخلي لأنّه سيتوقّف حينذاك عن التدفّق. أمّا الاطّلاع على داخلنا فهو ينطوي على معرفة ذاتنا بما فيه الكفاية حتّى نتمكّن من وضع أنفسنا مكان الآخرين وإنشاء روابط تحفّزنا على التجدّد باستمرار. وبالنسبة إلى المعنى الأخير، أي الاطّلاع على محيطنا انطلاقاً من الداخل، فهو يقتضي الاستعانة ببوصلةٍ داخليّة متينة ترشدنا في خلال رحلة الإبحار لرسم مساراً خاصاً بنا نخوض من خلاله في عباب بحار الحياة المُتقلّبة أحوالها على الدوام.

والإنساييه كلمة مائية، ما يجعل كتابنا هذا مبلول الطرف. فهو يتناول موضوعات وثيقة الصلة بالمياه كالمحيطات والأطواف الجليدية والاستكشاف تحت الماء والبوصلات وتدقق المعلومات وجريان النُسخ في أنساج الشجر. إنه يُفيد من الكثير من الوظائف البديعة التي تتجلى في النظم البيئية في الطبيعة، وكذلك من سلوك مخلوقاتنا المتناهية الصغر. عالم الإنساييه أو الحدس هو في الغالب عالم غير ملموس وغير ملجوم بحدود، لذا قد يكون من الصعب أن تقيسه الأبحاث الكمية القائمة على العلوم أو أن تحدّد مقداره؛ لكنّ هذا لا يقلل من أهميّة الإقرار بهذا العالم وتقديره والتآلف معه. ويتّبع الإنساييه منطقيًا مُختلفًا عن المُقاربات العقلانية والملموسة والواعية المُتبعة لحلّ المشكلات، أي تلك التي يمكن مُحاكاتها بسهولة وتدريسها بالطرق المُعتادة، إذ يكشف لنا هذا الكتاب كيف يتجلى الذكاء الحدسي من خلال كلّ جوارحنا: الجلد والعمود الفقري والجهاز العصبي والدماغ والقلب والأحشاء والحواس. وفي رحلة القراءة غالبًا ما ستفطن كيف أنّ كلّ الأمور مترابطة، وأننا في الغالب خُلقتنا من غبار النجوم نفسه، وأنّ نتائج الدراسات العلميّة الأخيرة – في مجالات علم الوراثة البشريّة ورصد الموجات الدماغية والحقول الكهرومغناطيسيّة في أجسامنا – تُبيّن أنّه ليس من الواضح على الإطلاق أين تنتهي أنت وأين أبدأ أنا، فنحن البشر، كما كوكبنا الأرض، لدينا حدود لا يمكننا تجاوزها من دون تهديد قدرتنا على التجدّد. الإنساييه يحيط بكلّ هذه الأمور، وعندما نتواصل بعمق مع الإنساييه نجسد إدراكنا لأنفسنا ولمكانتنا في العالم، فهو يغيّر نمط تصرّفنا ومعيّار إسباغنا على العالم المحيط بنا.

وأنا لم أعرف الإنساييه حقّ معرفة إلّا بعدما اضطررتُ إلى أن أركض خلف أحلامي في عالمنا الكبير والشاسع، وبعدها انهرتُ وفقدتُ الأمل وذقتُ مرارة الألم قبل أن أعثر على سبيل الشفاء أُعيد اكتشاف ذاتي. وفي أحلك ساعات حياتي، عندما كنتُ في أواخر العشرينيات من عمري، لم يكن ليخيّل إليّ أنّ الألم الذي ذقته هو الذي سيقودني إلى أماكن أقابل فيها أروع الأشخاص، وأنني سأنشئ برنامجًا جامعيًا، وأنّ فيلما الوثائقي عن الإنساييه سيُعرض في مُختلف أصقاع الأرض. لم أكن لأتخيّل أنّ روبرول سيكتب على منصّة «إكس» عن فيلمنا «InnSæi – The Sea Within» (المُترجم إلى «The Power of Intuition» في أميركا الشماليّة)، أو أنّ الناس سيُشمون أجسادهم بكلمة «إنساييه»، أو أنّهم سيصمّمون أعمالًا فنيّة مذهلة من وحي البحر الكامن في أعماقنا.

يمدّ هذا الكتاب جسورًا بيننا وبين القرون الغابرة لنعيد اكتشاف العالم من حولنا من خلال الاحتفاء بالعالم في داخلنا واستكشافه، وهو مؤلّف من مجموعة قصصٍ شخصيّة جمعت من مُختلف أنحاء العالم، بما فيها قصّتي الشخصية، ومن مزيجٍ من الحكم المُستقاة من مُختلف الحضارات، سواءً من العلوم أو من الفنون.

ولا بدّ من أن نعلم أنّ الإنساييه يظلّ في حالة سبات إذا ما تجاهلناه أو حاولنا قمعه؛ بيد أنّ حياتنا تعتمد على الاتّصال به، ولا يمكننا أن نفعلّ الإنساييه في داخلنا إلّا إذا انسجمنا معه انسجامًا حقيقيًا.

ومن هنا أؤكد لكم أنّ حكايتي - حول الاصطدام بحائطٍ في آخر طريقٍ مسدودٍ وفقدان الأمل - ليست قصةً فريدةً من نوعها بأيّ شكلٍ من الأشكال، بل هي تجربةٌ مُشتركة بين الكثير من الأشخاص من مختلف البيئات. لفترةٍ من الزمن، بدا كلّ شيء من حولي مُتزعزعاً، وكانت الحياة محفوفةً بالمصاعب، تحيط بي الوحدة والظلمة واليأس من كلّ جانب، لكنني في النهاية تمكّنتُ من العودة إلى ذاتي، إلى أعماق نفسي، إلى أكثر الأماكن أماناً. تعلّمتُ أن أتصل بالكون العائم في داخلي وأن أخوض غماره من خلال التمارين الجسديّة، وتعمّقتُ في العلوم والفلسفة والأدب والحكم القديمة والكتابة، كما واطبْتُ على بعض الممارسات البسيطة.

وعلى مدى العقدين الأخيرين أمّدتني الإنسيابه بالشجاعة للاستدلال بوصلتي الداخليّة واتباع أيّ مسارٍ ترسمه لي، وأنا مُمتنّةٌ للغاية على هذه النعمة. شغلتُ حتّى اليوم نحو ثلاثين منصباً مختلفاً في مسيرتي المهنيّة، فعملتُ في صناعة الأفلام وعملتُ خبيرةً استشاريّةً وشاعرةً وخبيرةً في الإحصاء ومديرة مدرسة ومؤلفةً مسرحيّة ورائدة أعمال وناشطة وحالمة ومديرة فنيّة ومديرة إداريّة ومؤسسة ورئيسة مجالس إدارة وغيرها من الأدوار. لكنّ الدور الوحيد الذي يعبر عتبي بحقّ هو كوني أنا، بكلّ بساطة، رند، فتانة من صميم قلبي وصاحبة بصيرة، شخصٌ بمقدوره أن يترجم الأفكار إلى أفعال. كما يمكنني أن أجزم بثقة بأنني مُعالِجة ومُحاربة لأجل الخير، وساحرة. ومن بين هذه الصفات كلّها، ما يظهر مني في يومٍ مُعيّن يعتمد على الشعور الذي ينتابني فيه - وهذا يعني أنّ لديّ حرّيّة الاختيار. كلّ امرئٍ يرى العالم من منظوره الخاصّ، وهذا الكتاب يبيّن لك العالم من منظوري أنا.

هذا الكتاب مُوجّهٌ لأولئك الذين يريدون أن يستكشفوا عالمهم الداخلي وأن يكونوا حاضرين فيه، ليكونوا قادرين على ترسيخ شعورهم بالانتماء وتعزيز علاقتهم بأنفسهم وبالآخرين وبكوكبنا الأرض. في الفصل الأوّل المُعنون «ما هو الإنسيابه؟»، نلقي الضوء على الأساليب المُتنوّعة لتعريف الحدس وفقاً لمختلف المدارس الفكريّة والثقافات والتخصّصات، كما نستقصي المصادر الثقافيّة التي تجدرّ منها الإنسيابه والمعنى الحقيقيّ الذي ينطوي عليه، ما يطمسه ويعوق وصولنا إليه، ولمّ أصبحت غايتي المنشودة الاتّصال به وإعادة تحديد وجهتي في الحياة. وأشارككم في هذا الفصل لحظاتٍ من حياتي ونشأتي، ونتوصّل إلى فهم الإنسيابه فهمًا أعمق من خلال قصص أشخاصٍ من خلفيّاتٍ مُتنوّعةٍ يروون عن رحلاتهم الشخصيّة. كذلك نكتشف أنّ الإنسيابه، بناءً على التجربة والخبرة، يُبرز الذكاء البشري في أعلى درجاته، ليتبيّن لنا أنّ بمقدور كلمةٍ واحدةٍ أن تشرّع أمامنا أبواب العالم كما لم نره من قبل إذا ما جسّدنا معناها كما ينبغي في حياتنا. والإنسيابه يلتقط المعلومات من خلال كلّ عضوٍ من أعضاء جسّدنا، لذا يثير هذا الفصل انتباهنا إلى ما لا يُعدّ ولا يُحصى من السبل التي من شأنها أن تمكّننا من الإقبال على العالم، كما يهيئنا لتحسن استخدام الوسائل والنصائح والتمارين المُقترحة على مدى صفحات هذا الكتاب.

أمّا في الفصل الثاني، «قوة الإنساييه الشفائية»، فنتطرّق إلى مآلات فقدان الاتّصال بالإنساييه ثمّ العثور عليه في داخلنا من جديد. جميعنا نتعرّض للصدمات في حياتنا، لكن مهما عظمت حدّة ابتلاءاتنا أو خفّت فهي تجاربنا نحن، هي جزءٌ من مسارنا الخاصّ، وهي التي تقولبنا. هذا الفصل يبيّن لنا كيفيّة نفص غبار التجارب المؤلمة عنّا والخروج منها أقوى وأكثر تعاطفًا وأبلغ حكمهً. ولهذا الغرض أشارككم قصّتي الخاصّة مع الظلمة التي دفعّني إلى الاتّصال بدخلي حين لم يعد لديّ مكانٌ آخر ألجأ إليه، ولا أخفي عنكم أنّ الخروج من الظلمة تطلّب منّي بعض الوقت، وأنني لم أكن واثقةً إن كنتُ سأخرج منها وأنا على هامش الوجود أم حيّة فعليًا.

يمكننا أن نتصالح مع آلامنا مُستعينين على ذلك بأسطورة إنانا، إلهة الحياة والموت في حضارة بلاد الرافدين، التي تُعلّمنا دروسًا قيّمةً عن قدرة الألم على ترسيخ إنسانيتنا والأخذ بيدنا للخروج من التجارب المؤلمة أشدّ حكمهً. وإذا ما استخدمنا نهجًا جليديًا على سبيل الاستعارة، فإنّ للألم الذي يتربّص بنا ماكين: إمّا أن يتجمّد في داخلنا، وإمّا أن يذوب ويتبخّر إذا ما استطعنا أن نحتويه ونسامح ونترك كلّ ما يضايقنا يمضي في سبيله. وممّا لا شكّ فيه أنّ إعادة الاتّصال بالإنساييه بدلت أسلوبِي في الانتباه إلى ما يدور حولي وساعدتني على اتّخاذ قراراتٍ غيّرت مجرى حياتي. ساعدني ذلك على استيعاب فكرة مفادها أنّه عندما ننظر إلى العالم من حولنا ونحلّله على أنّه مُجزأً وبيروقراطي ونحسب أنفسنا مُنعزلين عنه، نشعر بأنّ الواقع كذلك. وبدل أن أظلّ في ذلك العالم المُنقسم أردتُ أن أعيد الاتّصال بدخلي، وأنضمّ إلى الناس وإلى العالم من حولي، أن تكون روحي حاضرةً وشجاعهً وسخيّة. يتضمّن هذا الفصل أيضًا أفكارًا ثاقبةً أدلى بها أشخاصٌ يدركون من خلال التجربة أنّهم يعالجون أنفسهم بأنفسهم؛ فكلمّا اتّصلنا بدخلنا وعالجنا طفرات عالمنا الداخلي زادت قدرتنا على الارتباط بالعالم من حولنا وتحقيق الإنجازات فيه.

وفي الفصل الثالث الذي يحمل عنوان «البحر الكامن في أعماقنا»، نغوص في عالمنا الداخلي الديناميكي الذي لا تحدّه حدود، ذلك العالم الذي يتدفّق بدون توقّف ويساعدنا على إقامة علاقاتٍ جديدةٍ على الدوام. والمحيط هو أقدم استعارةٍ مُستخدمة لتشبيه الوعي؛ ومع أنّ معرفتنا بكليهما محدودةٌ للغاية، فإنّهما يتشاركان الكثير من القواسم التي تساعد في تفسير كيفيّة عمل البحر الكامن في أعماقنا وتحديد أفضل السبل للاستفادة منه. ونلاحظ أنّ أفضل طريقةٍ لتفعيل الإنساييه والانسجام معه تكون، في بعض الأحيان، من خلال الانغماس في نشاطٍ ما إلى حدّ نفقد معه الإحساس بالوقت والمكان، ونصل إلى حالةٍ من التدفّق.

فالعالم الذي نعيش فيه مُعقّد وسريع التبدّل وكثير التعرّجات، وهو – بتعبيرٍ مجازي – لديه الكثير من القواسم المُشتركة مع المحيطات التي تغطّي 70 بالمئة من سطح الأرض. في المحيط يظّل عدم اليقين العامل الثابت الوحيد، فيبرز لنا عدم القدرة على التنبؤ بظاهرتي المدّ والجزر وحركة الأمواج كعاملٍ يتحدّى وعينا على تحديد وجهتنا ومعرفة كيفيّة الوصول إليها. وبناءً على ذلك فإنّ أفضل طريقةٍ

لخوض عباب بحار الحياة هي أن نألف البحر الكامن في أعماقنا. علينا أن نبقي رؤوسنا طافيةً فوق سطح البحر كي نتجنّب الغرق؛ ثم علينا أن نحسم أمرنا بشأن الوجهة التي يجب أن نشدّ الرحال نحوها. يجب كذلك أن لا نتجاهل أهميّة الوعي الذاتي والذكاء العاطفي كعاملين مهمّين يساعداننا على التواصل مع الآخرين وولوج الإنساييه الخاصّ بنا. فكلمة «الإحساس» تنطوي على «التحريك والتحرّك والخضّ»، لذا دع المحيط يتحرّك فيك ويحرّكك ويخضّك لكن لا تدعه يُغرقك، وتذكّر أنّك لست البحر، بل البحار. صحيح أنّنا نحتاج إلى التحلّي بمهارات الإبحار لكن علينا أن نرتكز في رحلة الإبحار على بوصلتنا الداخلية، وإلّا فنحن نجازف بأن نُصاب بالإجهاد ونضلّ طريقنا ونستنزف قوانا ونشعر بالإرهاق، وأن نصل بالتالي إلى مرحلةٍ نعيش فيها بناءً على قيم الآخرين بدلاً من قيمنا.

أمّا الفصلان الأخيران فيفسران لنا كيفيّة تسخير الإنساييه لصالحنا ووضع موضع التنفيذ. في الفصل الرابع، «الاطّلاع على داخلنا»، نسلطّ الضوء على عالمنا الداخلي فنستكشف معالمه الخلّابة والفضويّة في بعض الأحيان، ونتعلّم أن نتمتّع ببصيرة نافذةٍ تخترق الحجب المتعدّدة الكامنة في داخلنا أو المحيطة بنا، بما فيها المخاوف والأمنيات والتحيّزات التي تعوق قدرتنا على الاتّصال بالإنساييه وتحرفنا عن مساره. ثمّ نواصل التعمّق في فهم أهميّة الانتباه وكيف أنّه يشرّع أمامنا بؤابة العبور نحو الإنساييه ويوفّر لنا منصّة انطلاقٍ لتحوّل نموذجي يبدأ من الداخل. فهذا الفصل يصوّر لنا الانتباه على هيئة سلعةٍ شديدة الندرة وباهظة الثمن في سوقٍ تساوي قيمته ملايين الدولارات. وبالتالي ينبغي علينا أن نتأكّد من أنّنا نحيط علمًا بكيفيّة التعامل مع العالم وندير زمام الأمور لأنّ انطباعاتنا هي التي ترشدنا إلى الإنساييه؛ وإلّا فإنّ قوى السوق ستخطف انتباهنا وتشوّه انطباعاتنا وأفكارنا وأفعالنا. وعلاوةً على ذلك، يحدّد لنا هذا الفصل الخيارات المُختلفة التي تتيح لنا الإقبال على العالم، ويقدم لنا خمسة طقوسٍ من شأنها أن تساعدنا على تعبيد الطريق للوصول إلى الإنساييه، وتولّي زمام الأمور بنحوٍ أكثر وعياً، وتنشيط قدراتنا الإبداعية والانفتاح على العالم من حولنا.

وأخيراً، في الفصل الخامس، «الاطّلاع على محيطنا انطلاقاً من الداخل»، نجمع بين المواضيع التي تناولناها في الفصول السابقة بمعظمها لنقترح إطار عملٍ يساعدنا على تطبيق الإنساييه في حياتنا بأسلوبٍ عملي. وأشار فيه إلى أداة الإبحار الحديثة هذه بعبارة «التيّاران والبوصلة الداخلية المتينة». فالروح البشريّة تتمتّع بنظام دورانٍ خاصّ بها يقتضي التجدّد والتطوّر باستمرار. ونعلم أنّ الإنساييه مُندمجٌ فينا ويشهد تيّاري مدّ وجزرٍ خاصين به، فكلمًا أجدنا تسخير هذين التيّارين الطبيعيين، أصبحنا أكثر إبداعًا وذكاءً وثباتًا.

وبناءً على ذلك نستكشف في هذا الفصل كيفيّة العمل في ظلّ التأثير المُتبادل بين تيّارين باطنهما مُتناغمٌ وظاهرهما مُتعارض - الإبداع مع العقلانيّة، والحدس مع التحليل، وما هو غير موضوعي ومُعائنٌ بالتجربة ومحسوسٌ مع المدروس والمخطّط له والمُنظّم. فنحن نسعى لتحقيق التوازن بين هذين التيّارين

من أجل إطلاق العنان لأفضل ما نتحلّى به من ذكاءٍ وعافيةٍ وخيالٍ وتعاطفٍ. ويتيح لنا هذان التيّاران، بالتعاون مع البوصلة الداخليّة المتينة، البقاء على انسجامٍ مع الإنساييه الديناميكي، والمُحافظة على طاقتنا وروحنا المعنويّة في حالة من التجدّد، وإبقاء قلوبنا مفتوحة أثناء رحلة الإبحار في محيطنا، سواءً في خِصَمّ العواصف أو في لحظات السكون. ويتعمّق هذا الفصل في كيفيّة جعل حالة التدفّق جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليوميّة، فيبيّن لنا كيف أنّ الانبهار لا يُقدَّر بثمنٍ عندما يتعلّق الأمر بتغيير نمط تفكيرنا، وبأنّ نصيح أكثر سخاءً وإبداعًا ولطفًا.

تواجه الأجيال المُعاصرة تحديّاتٍ هائلةً تطال الجميع من دون أن تنحدّ بحدودٍ أو مُجمّعاتٍ مُعيّنة، كما أنّها في الواقع تهدّد حياتنا على وجه الأرض. لم نحتج يومًا إلى قوَى بشريّةٍ خارقةٍ مثل الإبداع والتعاطف والتسامح والانفتاح كحاجتنا إليها اليوم، ولم يسبق لنا أن احتجنا إلى أن يستحضر الكثيرون منّا خيالهم الواسع من أجل بناء مستقبلٍ مستدامٍ للجميع. وهذه القوَى الخارقة مهتدّةٌ بالخطر بسبب تركيزنا المفرط على التفكير العقلاني والخوارزميّات، وبسبب تعرّضنا لوابلٍ من المعلومات والتشويش والمخاوف باستمرار، فضلًا عن ارتفاع مستويات الإنهاك والقلق والتوتر لدينا. ولذلك فإنّ أفضل فرصةٍ لدينا لبلوغ غدٍ أكثر إشراقًا تكمن في تغيير مركز ثقلنا، وإعادة الاتّصال بداخلنا وبالكائنات الأخرى وبالعالم الطبيعيّة.

بعض الأشخاص يعتقدون أنّهم ينتمون إلى العالم وبعضهم الآخر يعتقدون أنّ العالم ينتمي إليهم، لكنّ العالم كان هنا قبلنا بزمنٍ طويلٍ وعلينا أن نحذر من أن ندع قوّتنا تفوق حكمتنا واستمراريّة كينونتنا. فالיום أصبحت التكنولوجيا والهندسة العلميّة مُتاحتين لنا كما لم نحلم من قبل، لكننا بحاجةٍ إلى استعادة التوازن الثمين بين عالمنا الداخلي والخارجي، فضلًا عن استعادة التواصل الجوهرية بيننا وبين الطبيعة.

ونحن بطبيعتنا ميّالون نحو التعويل على ما تراه أعيننا وتقديره، لكنّ كلّما زاد اعتمادنا على المظاهر الخارجيّة علقنا في متاهة الأوهام وانفصلنا عن داخلنا. علينا أن نتذكّر دائمًا أنّ التكنولوجيا والعلوم إنّما هي وسائلٌ وُضعت في خدمة الغاية، وهذه الغاية المنشودة يجب أن تتجسّد في تحقيق الازدهار في النظم البيئيّة ولدى الكائنات (بما فيها البشر). وإذا فقدنا الاتّصال بعالم الطبيعة فلن يعود لدينا مصدر إلهام، وسنصبح على شفا الحياة، وسنفقد اهتمامنا بما حولنا. ومن هنا تتّضح أهميّة أن نكون في حالةٍ من الانسجام مع الإنساييه، فهو ينوّر عتمة دربنا ويمكّننا من تحويل الفوضى العارمة إلى نظامٍ كاملٍ مُتناغم، وذلك من خلال تحديد تردّدات موجة روحنا.

الإنساييه يساعدنا على الولوج في الفراغ - لنلقي الطرف على ما لا تلحظه عادةً أعيننا، ولنسترق السمع إلى ما لا يتناهى عادةً إلى سمعنا - متسلّحين بروحيّة البحّارة البولينيّيين القدماء. كتبتُ هذا الكتاب لأنني على يقينٍ بأنّ الإنساييه هو قوّةٌ خارقةٌ نحتاج إليها بشدّة في عالمٍ نتطلّب فيه الكثير من

أنفسنا، عالمٍ قد تبدو فيه الحياة متسارعة الوتيرة وصعبةً ومرهقةً بشكلٍ لا يُصدّق، عالم لا سبيل لنا لمعرفة إلام سيؤول المستقبل فيه نظرًا للحالة التي وصل إليها كوكبنا. واليوم يحتاج كلُّ من الكوكب والبشريّة على حدٍّ سواء إلى بوصلةٍ مُختلفة عن سابقتها، بوصلة تتّسم بالمزيد من الإنسانيّة وتتمحور حول البيئّة (بدلاً من التمحور حول الأنا) لترسم مسارنا في رحلة الإبحار على مدى السنوات المقبلة. إنّ التغيير الذي نرجو أن يطرأ على العالم يبدأ من داخلنا، فالأنظمة لا تتمتع بعقولٍ خاصّة بها وبالتالي يتوقّف الأمر على الأفراد والجماعات لتحقيق تغييراتٍ فعليّة. أنا أو من بأنّ الإنساييه يستطيع أن يكون قوّة دفعٍ تقودنا نحو عالمٍ مزدهرٍ وحياءٍ تعجّ بالعافية على الصعيدين الفردي والجماعي.

إنّ فنّ الإنساييه يدفعك إلى الغوص في عالمك الداخلي على نحوٍ رائع من أجل أن تُشرّع أبواب العالم من حولك.

الفصل الأوّل

ما هو الإنساييه؟

«الحدس مكتبةٌ ضخمة قابعة في باطن كلِّ منّا، ونحن نتمتّع بالقدرة على ولوج تلك المكتبة، ونجيد قراءة ما يرد في كتبها. فهل سنستخدم المعلومات لنأخذ قراراتٍ حكيمة، أم نكتفي باتّخاذ القرارات الذكيّة؟»
دانييل شابيرو، متحدّثاً في الفيلم الوثائقي «INNSÆI»

الحدس، أو الإنساييه، كان مفتاح رحلة العودة إلى نفسي التي شكّلت نقطة الانطلاق نحو العالم من حولي حيث شعرتُ بالانتماء والارتباط والانسجام. ومع أنّ كلَّ أبناء البشر يمتلكون الإنساييه في داخلهم فقد تُفاجأ عندما تكتشف أنّ نظرتنا إليه تختلف باختلاف لغاتنا وتخصّصاتنا ومدارسنا الفكرية. يُعرّف قاموس كامبريدج الحدس بأنّه «القدرة على فهم أمرٍ ما أو معرفته على الفور استناداً إلى الأحاسيس بدلاً من الوقائع». هذا الإحساس بمعرفة هل أمرٌ ما خاطئٌ أم صائب هو إحساسٌ مألوفٌ لدينا جميعاً، فهو ذلك الشعور الغريزي الذي اختبرناه جميعاً في حياتنا – ويشير إليه مالكولم غلادويل بـ«قوة التفكير بدون تفكير» في كتابه «التفكير اللّماح في طرفة عين» (الصادر أوّلاً بالإنكليزية في عام 2005). أُقيم الكثير من الدراسات ونُشر الكثير من المؤلّفات حول الحدس في الأعوام الأخيرة، وتمخّص عنها الكثير من الأفكار والنظريات. يرى بعض الباحثين أنّ الحدس هو مفهومٌ نفساني وروحاني، بالإشارة إلى الحكمة التي تنشأ بالفطرة وفي اللاوعي. وفي الطرف الآخر يُنظر إلى الحدس باعتباره المفتاح الذي يقودنا إمّا إلى العبقرية الفكرية أو إلى نقيضها – وأنّه اندفاعٌ لاعقلاني لا ينبغي لنا الاعتماد عليه. وبعد سنواتٍ من الاستطلاع والبحث والممارسة، وإجراء المحادثات في مختلف أنحاء العالم حول الحدس، غالباً باللغة الإنكليزية، رأيتُ كلمة الحدس باللغة الأيسلندية، إنساييه، وكأنّني كنتُ أراها للمرة الأولى في حياتي. تمكّنتُ أخيراً من استيعاب معناها، وبعد ذلك بدأتُ أرى الموضوع بوضوح. الإنساييه هي كلمة ذات طابعٍ شعري، وهي مُتجذّرة في القوى الطبيعية. إنّها تصف الإحساس بالحدس بشكلٍ

عميق وعلى نحوٍ فطري يصلنا بأنفسنا وبعضنا ببعض وبالعالم من حولنا. يمكننا اعتماد الكثير من الطرق لتفسير العالم – ويتطرق هذا الكتاب إلى كيفية القيام بذلك من منظور الإنساييه.

• الانسجام هو عندما يعمل كلُّ من جسدك وعقلك وروحك بنحوٍ مُتزامن؛ وتكون في حالة تناغم مع الإنساييه الخاص بك.

• تشعر بأنك مُتأصل في نفسك؛ وتبحر مُستدلاً على مسارك بوصولتك الداخليّة.

• الانسجام يمكنك من أداء مهامك والعمل بكلِّ سهولة، ويمكن أن يكون هدفاً منشوداً بحدِّ ذاته.

• إن كنت على انسجامٍ مع دورٍ مُعيّنٍ أو مهمّةٍ أو رحلةٍ ما، فستشعر كأنَّ كلَّ الأمور تتكشف أمامك كما

ينبغي.

احتفظ بمفكرة

احتفظ بمفكرة في متناول يدك. ستحتاج إلى التدوين فيها والتلذذ بتدويناتك أثناء قراءتك لهذا الكتاب وتجربة التمارين المختلفة.

المعاني الثلاثة لكلمة إنساييه

تعود أصول اللغة الأيسلنديّة الحديثة إلى اللغة الإسكندنافية القديمة، اللغة التي كان يستخدمها شعب الفايكنغ. ومع أنّ اللغة الأيسلنديّة تغيّرت وتطوّرت مع مرور الزمن، شأنها شأن غيرها من اللغات، لا يزال بإمكان الأيسلنديين المعاصرين قراءة النصوص المحفوظة القديمة التي كُتبت في القرنين الثاني عشر والثالث عشر. وفي الأيسلنديّة لا نتبنّى الكلمات الأجنبية (مثل كلمة كمبيوتر أو هاتف ذكي)، كما لا نستعين بالأصوات اللغويّة الأيسلنديّة لنصوغ مرادفات لها كما يحدث في بعض اللغات الأخرى، بل نوّلف كلماتٍ جديدةً نطلقها على الأفكار الجديدة أو على الابتكارات الحديثة، وعادةً ما تصف هذه الكلمات الوظيفة أو الفكرة التي تنطوي عليها. فعلى سبيل المثال، نطلق على الكمبيوتر مصطلح «تولفا» (tölva)، وصيغ هذا المصطلح في عام 1962 على يد الباحث والمؤلف والسير الأيسلندي سيغورودور نوردال من كلمتي «tala» (أي رقم) و«völva» (أي نبية). وفي الإسكندنافية القديمة، كما في الأيسلنديّة، يُطلق مصطلح «völva» على حكيمة القبيلة أو العزّافة – أي المرأة التي تتنبأ بالمستقبل – والعزّافة الأنثى هي فكرةٌ راسخة ومُتكررة في الأساطير الإسكندنافية. ووفقاً لمديرة معهد آرني ماغنوسون للدراسات الأيسلنديّة وحفيدة الراحل سيغورودور نوردال، غودرون نوردال، فإنَّ «الأيسلنديّة هي بالتالي لغةٌ شفافة نسبياً، خلافاً للكثير من اللغات الأخرى».

ومع أنّ كلمة «حدس» استُخدمت للمرّة الأولى في النصوص الإنكليزيّة في القرن الخامس عشر تقريباً، فكلمة «إنساييه» لم تشق طريقها إلى الكتابات الأيسلنديّة حتى أوائل القرن العشرين، على سبيل المثال

عندما تُرجم كتاب من تأليف عالمة الثيوصوفية آني بيسانت إلى الإنكليزية على يد كريستوفر بيترسون ونُشر في عام 1916 تحت عنوان «Lífsstígninn».

ويكمن مفتاح الوصول إلى معنى كلمة «إنسايبه» في كيفية تركيب الكلمة، وهو ما يجعلني أفصل تقطيع كتابتها باللاتينية إلى مقطعين صوتيين يبدأ كل منهما بحرف لاتيني كبير بهذه الطريقة: InnSæi، مع أنك إذا بحثت عنها في معجم آيسلندي فستراها مكتوبةً بأحرفٍ لاتينية صغيرة هكذا: .innsæi

وكما ذكرتُ سابقًا في المقدمة، تنطوي كلمة إنسايبه على ثلاثة معانٍ، وهي ذات طابع شعري. فهي تدمج بين كلمتي «Inn» (التي تعني «في داخل» أو «إلى داخل») و«Sæi» (وهي كلمة آيسلندية مُشتقة من فعل «to see» أي «أن يرى»، لكنّها أيضًا تستحضر كلمة «sær» التي تعني «البحر»). وبالمختصر المفيد، إنّ الإنسايبه هو دليلك الباطني، وهو صوت روحك؛ وفي المجالات التي تندرج ضمن نطاق خبرتك، يمكن للإنسايبه أن يبرز أعلى قدراتك الفكرية.

فالبحر الكامن في أعماقنا يستحضر طبيعة عالمنا الداخلي الذي لا يعرف حدودًا، وهو دائم الحركة وينشئ روابط جديدة باستمرار. وهو أيضًا يتجاوز حدود الكلمات، فهو عالم قائم على الرؤية والمشاعر والخيال. إنّ موطن التيارات الخفية التي تندفع معها التوجهات المُستجدة في الحياة، وهو الشعور بالانسجام والاندفاع الغريزي نحو اتخاذ القرارات المهمة حتى قبل أن نتمكّن من البوح بها. ولا يمكن تقييد حركة بحرنا الباطني ولا عزله، لأنّه يتوقّف حينذاك عن التدفق.

أمّا الاطلاع على داخلنا فهو أن نرى ما في باطننا – أن نعرف أنفسنا بما فيه الكفاية حتى نشهد على إبداعنا وقناعاتنا الأساسية وإنسانيتنا، بما في ذلك عيوبنا ونقاط قوتنا وتحيزاتنا ومخاوفنا ونقاط ضعفنا. فعندما نطلع على أنفسنا من الداخل نصبح أكثر قدرةً على التعاطف، وعلى التعبير عمّا تختلجه صدورنا بصدق، وعلى العيش بدون تكلف.

وأخيرًا، الاطلاع على الخارج انطلاقًا من داخلنا يعني أن نكون على انسجام تامّ مع بوصلتنا الداخلية. فنحن حاضرون بذهننا في العالم، وقلبنا وعمودنا الفقري ورأسنا وأحشاؤنا كلّها منسجمة بعضها مع بعض. وفي عالمٍ ملؤه عدم اليقين وتنوّع الفرص وسرعة الوتيرة والمساعي المتواصلة لتخدير حواسنا وخطف انتباهنا، تمنحنا البوصلة الداخلية المتينة الوضوح والتركيز والمرونة. وهي تمكّننا من الإبحار في محيط الحياة على مسارٍ خاصّ بنا.

جذور الإنسايبه الخاصّ بي

نشأت وترعرعتُ في آيسلندا، ومع أنّنا لم نكن نستخدم كلمة إنسايبه كثيرًا لطالما كانت حاضرةً بطريقةٍ ما، تطفو في الهواء، وتحفّز مخيلتي. أمضيث الكثير من أيام طفولتي في الطبيعة، أستكشف حقول ترسبات

الحمم البركانية القريبة من منزلي، وأهرب من المخلوقات السحرية الشريرة التي كان يُهبأ لي أنها آتية للإمساك بي واختطافي. كنتُ أهيّم على وجهي لساعاتٍ هناك إلى أن أفقد الإحساس بمرور الوقت. عائلتنا مكوّنة من ستّة أفراد. كنتُ ناسفراً حول آيسلندا في أشهر الصيف، كما كنتُ نذهب للتخييم أو للمشي في الطبيعة كلّما سنحت لنا الفرصة أو سمح لنا الطقس بذلك. وأذكر أنّي كنتُ أعود إلى المنزل بمفردي منذ حادثة سنّي، أي في حوالي السادسة من عمري، حتّى في ليالي الشتاء، بعد قضاء يومٍ طويلٍ بصحبة أصدقائي، ولم أكن أخاف من الظلام أبداً. وعندما كنتُ أستلقي خارجاً على الثلج وأراقب سماء الليل المرصعة بالنجوم، كنتُ أشعر كأنّ ذلك العالم الكبير هو بيتي. كنتُ أنسج محادثاتٍ من الخيال مع النجوم، وكنتُ أشعر بأننا كنتُ نتشارك تلك اللحظات.

أمّا والدتي فهي فنّانة. تعلّمت العزف على البيانو من تلقاء ذاتها في سنّ مبكرة، وحصلت على شهادة جامعيّة في الفنون في الأربعينيّات من عمرها، كما أسّست معرضاً فنّياً بالمشاركة مع أربع فنّانات أخريات. كانت تملأ أرجاء البيت بالموسيقى العذبة وهي تعزف على البيانو الأبيض في غرفة المعيشة في الفترات الفاصلة بين مهامّها في جدول عملها المزدحم. وفي تلك الأثناء كنتُ أنا وإخوتي نرسم أو نلوّن أو نحوك أو نقوم ببعض الأعمال المنزليّة، وكنتُ نبقى مستيقظين إلى ما بعد موعد النوم بكثير.

وقبل أن أتعلّم تهجئة الكلمات، كنتُ أظاهر بكتابة قصصٍ قصيرة على الآلة الطباعة التي كانت تقنيتها جدّتي. وفي الثامنة من عمري أخبرت الجميع أنّي كنتُ في صدد نشر أوّل كتاب لي. كنتُ أعرف كيف أريد أن يبدو كتابي – مجلّد مُقوّى بغلافٍ جلديّ بتي اللون – لكن لم أكن حسمتُ أمري حول الحكمة بعد. في بعض الأحيان كان إخوتي يسخرون منّي، وكان ذلك يجرحني بشدّة؛ يجرحني لدرجة أنّي كنتُ أحياناً أوصد باب غرفتي على نفسي لساعات وأرفض التحدّث إلى أيّ أحدٍ باستثناء أمّي التي كانت تحرس مخيلتي من خلال حرصها على الإصغاء لأفكاري وأخذها على محمل الجدّ.

وفي سنّ التاسعة أسّست شركةً مع صديقة الطفولة إيدا، وأطلقنا عليها اسم «le Crabe» لأننا كنتُ قد عثرنا على كومةٍ من المُلصقات الحمراء طبعت عليها صورة سلطعون أبيض، وكُتبت تحتها كلمة «le Crabe». أعطانا والدي دفتر شيكات منتهي الصلاحيّة، ما أضفى وزناً مهمّاً على عملنا، على الأقلّ من حيث الشكليات. وفي واقع الأمر، فإنّ جُلّ ما كنتُ نفعله كان تبادل الرسائل مع أكثر من مئة صديقٍ بالمراسلة من مُختلف أنحاء العالم. في الأيام التي لم نكن نتلقّى فيها رسائلٍ كنتُ نفترض أنّ خطأً ما حصل، فنتوجّه إلى مكتب البريد مطالبين إياهم بالتحقّق من جديد من احتمال ورود أيّ رسائلٍ جديدة.

وفي حوالي سنّ العاشرة، طلبتُ من والدي أن يفتح لي مكتباً عنده في شركة إيطارات العجلات، فبالنسبة إليّ، كانت تلك هي الخطوة التالية في مسار شركتي من حيث المنطق. لكنّ والدي رفض طلبي بتهذيب، وبذل كلّ ما في وسعه كي لا يسخر منّي. بنى والدي، بالتعاون مع جدّي، اثنين من منازلنا بالإضافة إلى شركة، وأدار هذه الشركة لعشرات السنوات. وكان لاعب كرة يد، واحترف هذه الرياضة إلى

أن أصبح قائد المنتخب الوطني لكرة اليد في السبعينيات؛ كما وقع الخيار عليه لاحقًا للانضمام إلى كبار اللاعبين في منتخب الغولف الوطني. باختصار، نشأت في كنف والدّين كانا يتمتّعان بمزيجٍ من المهارات والشغف اشتمل على الرياضة والفنون والأعمال التجارية وريادة الأعمال – وكلّها مجالات تتطلّب الخيال والإبداع، وساعاتٍ طويلة من التدريب والممارسة. ولطالما كان يدور الحديث في المنزل عن أهميّة العمل الجادّ، وهذا ما غرس فينا جميعًا، أنا وإخواني الثلاثة، إيمانًا راسخًا بأننا نستطيع فعل ما نريده إذا ما عقدنا العزم على ذلك.

كلمة إنسيائه هي عالم قائم بحد ذاته

الكلمات مهمّة، وإذا اعتبرنا أنّ كلّ فردٍ هو عالمٌ قائمٌ بحدّ ذاته، فالأمر ذاته ينطبق على الكلمات. أحبّ الطريقة التي تساعدنا بها الكلمات على التقاط المعاني. فنحن نستعين بها لتعامل مع ما ندركه ونختبره ونختلّه، ولنضع صياغةً له، وهي تتجلى من خلال الأدلّة التي نلاحظها عندما نكون متنبّهين. نحن نوّلف الكلمات لنصف العالم على أساس ما نختبره فيه – ولدينا الكثير من الأمور التي نحتاج إلى التعبير عنها. قد تتطلّب صياغة الكلمات المناسبة لما تدركه أحاسينا وما نشعر به أيّامًا أو أسابيع أو ربّما سنوات، ومع ذلك تولد كلمة إنكليزيّة جديدة في كلّ 98 دقيقة، ويصل بالتالي مجموعها إلى 5400 كلمة جديدة في العام الواحد وفقًا لشركة Global Language Monitor. الإنسيائه هي كلمة ذات طابع شعري، تقدّم لنا نظرةً ثاقبةً للاطلاع على البحر الكامن في داخلنا بمدّه وجزره، وعلى كيفية الاتصال به وبعضنا ببعض وبالعالم الطبيعة. وهي تفيد بأنّ التعقيد والبساطة متصاحبان، وأنّ كلّ الأمور مترابطة، وهي تساعدنا على رؤية العالم من ذلك المنظور.

وعلى مدى قرون، ظلّ الترابط المعقّد بين الأنظمة الحيّة يُفسّر من خلال العلوم والفلسفة والروحانيّة. وغالبًا ما يتجاوز هذا الترابط حدود ما يمكننا أن نقيسه أو نراه بالعين المجرّدة. فعلى سبيل المثال، لا يمكننا أن نفكّ الأنظمة الطبيعيّة المُعقّدة – مثل غابات الأمازون المطيرة أو العلاقات أو جسم الإنسان أو عقله – ثمّ نعيد تجميعها ونتوقّع منها أن تعمل كما كانت تعمل من قبل. في المقابل، يمكننا تفكيك هيكلٍ ميكانيكي معقّد مثل السيّارة أو الآلة، وإعادة تجميعه. وعندما نمضي في رحلة الإبحار مسترشدين بالإنسيائه الخاصّ بنا، نفهم بشكلٍ أعمق الفارق الشاسع بين الآلات والطبيعة.

الإنسيائه يجمع بين الحكمة القديمة والعلوم المعاصرة

سواءً تعمّقنا في التقاليد الروحيّة أو الفلسفيّة القديمة أو في فيزياء الكمّ الحديثة، فنحن نكتسب بالنتيجة فهمًا أعمق لكيفيّة ترابط كلّ ما يحيط بنا، ونتيقن أنّه عندما تتربط الجزيئات وتصبح مؤثّرةً على غيرها، فإنّها تنبثق إلى الحياة وتصبح حقيقيّةً وحيّة. ويختلف هذا الأمر تمامًا عن النهج الأكثر تجريديًا وانعزاليًا

الذي اعتدنا التعرّض له على مقاعد الدراسة وفي العمل. فالطريقة التي نعتمدها لتوصيل مجموعة هائلة من النقاط بعضها ببعضٍ تعتمد إلى حدٍ كبير على الإنساييه الخاصّ بنا، ولتوضيح ذلك دعونا نعرض بعض الأمثلة.

تعرّفْتُ في سنٍّ مُبكرةٍ إلى الديانة الوثنيّة في المدرسة، وتعلّمتُ منها أنّ البشر جزءٌ لا يتجزأ من النظام البيئي؛ أي أنّ البشر هم جزءٌ من الطبيعة، إلى جانب الحيوانات والأشجار والأحجار والنباتات وكلّ ما ينتمي إلى كوكب الأرض. وبتعبيرٍ أوضح، تعلّمتُ أنّ الطريقة التي نتفاعل بها مع النظام البيئي تسهم في تكوين حياتنا وتشكيلها.

وإزدادت الوثنيّة سحرًا في عينيّ عندما أخبرنا أحد معلّمينا أنّه عندما نكون وحدنا في الطبيعة ونجاهر بأمنياتنا أو أفكارنا، فإنّ حجرًا ما سوف يسمعنا. وهذا الحجر سينقل الخبر إلى عصفور، والعصفور سيخبر شجرة. وترك لنا أن نتصوّر كم من العصافير الأخرى ستسمع بهذا الخبر بعد أن تنقله إليها الشجرة بكلّ ما يعترىها من أغصانٍ وما ينبت عليها من أوراق، وكيف أنّ الخبر سيدور في حلقةٍ لامتناهيةٍ تفوق الخيال. وبهذه الطريقة يحوّل عالم الطبيعة أفكارنا ورغباتنا إلى أمرٍ واقع.

بيد أنّ هذا الأمر أثار قلقي نوعًا ما عندما أدركتُ أنّني بثُّ بحاجةٍ إلى توحّي الحذر تجاه البوح بالأفكار التي تراودني، والمخاوف والأمال التي تعتريني، والأمنيات التي تساورني، إذ من الممكن أن تتحقّق كلّها. فكما يقول المثل القديم، «توحّ الحذر عندما تتمنّى، واستحضر وعيك عندما تفكّر». علّمتني الديانة الوثنيّة القديمة أنّ أفكاري ومعتقداتي تتجلّى على شكل كلمات، وأنّ الكلمات تعبّر عن تجاربي في الحياة. وعندما تجتمع هذه الكلمات بعضها مع بعض، تصوغ قصصًا، وتتألّف من القصص روايات، وتصلق الروايات تاريخ البشريّة.

انتهرُ أفكارك

وفقًا لدراسة أجرتها جامعة كوينز الكنديّة، تراود البشر نحو 6.5 أفكار في الدقيقة، أي حوالي 6000 فكرة في اليوم، إذا ما افترضنا أنّنا ننام لمدة 8 ساعات (وإذا ما اقتطعنا أيّ أفكار تراودنا أثناء نومنا).

- غالبًا ما تحوم الكثير من الأفكار في ذهننا بلا انقطاع، وغالبًا ما لا نغير هذه الأفكار انتباهًا. لكن إذا بدأت بملاحظة أفكارك وتدوينها، فستكون قد خطوت الخطوة الأولى نحو الوضوح في التفكير، وسيساعدك ذلك على ولوج الإنساييه الخاصّ بك.
- حاول أن تدوّن أفكارك على مفكرتك. لا تدقّق في الأمر كثيرًا – دوّنْها فحسب. ليس عليك أن تصفها بالتفصيل.

يتناول هذه المفاهيم مؤرّخ القرن الحادي والعشرين يوفال نوح هراري في أعماله البارزة. ففي كتابه الرائد «العائل: تاريخ مختصر للجنس البشري» (الصادر أولًا بالإنكليزيّة في عام 2015)، يناقش فكرة أنّ سرد القصص يوصل الحضارات. ووفقًا لهراري، فإنّ سرد القصص لا يقتصر على إطلاق العنان لمخيّلتنا وقدرتنا على التبوير المنطقي، بل يمكّننا من فعل ذلك بشكلٍ جماعي. أمّا على مستوى الفرد، فأفكاره

ومعتقداته تقولب شخصيته. وعندما نؤمن جماعةً بروايةٍ ما، فتلك الرواية تصقل عالمنا. في عالمنا الراهن، الذي صُممت فيه قوى السوق الواسعة النفوذ لخطف انتباهنا، علينا أن نكون أكثر تصميمًا من أي وقت مضى على التحكم بعقولنا وبالسرديّة التي نلتزم بها.

ويمكننا أيضًا أن نصادف القليل من آثار الديانة الوثنيّة في فيزياء الكمّ التي تُعدّ إحدى أنجح الوسائل لتفسير العالم من حولنا. فقد فسّرت نظريّة الكمّ بنية الجدول الدوري وعمل الشمس ولون السماء وتكوّن المجرّات وغيرها من الأمور، واستنادًا إلى هذه النظريّة تمكّنّا من تطوير التقنيّات المختلفة من أجهزة الكمبيوتر إلى أجهزة الليزر.

والمذهل في نظريّة الكمّ أنّها لا تفسّر الواقع عن طريق الجسيمات المفردة أو الوحدات فحسب، بل أيضًا عن طريق العلاقات في ما بينها وكيف يؤثّر بعضها على بعض. ومع ذلك، تظّل الكثير من أنظمة الفيزياء مبهمّة في نظريّة الكمّ، ويمثّل هذا الغموض تحدّيًا هائلًا أمام الكثير من العلماء الذين يعتقدون أنّ ما لا نستطيع أن نقيسه غير حقيقي. ووفقًا لكارلو روفيلي، أستاذ الفيزياء ومؤلف كتاب «Sense of the Quantum Revolution Helgoland: Making» (2021)، فإنّ الواقع هو ما يحدث عندما تتلامس الجسيمات ويترابط بعضها مع بعض. وفي مقالة له في صحيفة الغارديان يقول روفيلي: «ربّما تكشف لنا نظريّة الكمّ بالفعل عن البنية العميقة للواقع حيث الخاصيّة ليست سوى أمرٍ يؤثّر على أمرٍ آخر. فالخاصيّات هي ما ينتج عن التفاعلات. وهكذا لا ينبغي أن تتمحور النظريّة العلميّة الجيدة حول ماهيّة الأمور أو وظائفها، بل حول كيفيّة تأثير هذه الأمور بعضها على بعض».

ويكتب روفيلي في مقاله في صحيفة الغارديان أنّ هذه الطريقة في شرح العالم ورؤيته تتردّد أصداؤها في التقاليد الشرقيّة والغربيّة على حدّ سواء، فمنذ أكثر من 2000 سنة، كتب كلٌّ من الفيلسوف اليوناني العريق أفلاطون والفيلسوف البوذي ناغارجونّا أنّ تعريف الوجود هو بكلّ بساطة القيام بفعلٍ ما. وبعبارةٍ أخرى، إن كان بمقدور أمرٍ ما أن يؤثّر على أمرٍ آخر، فهذا يدلّ على أنّه موجود.

والأشخاص الذين ينسجمون مع الإنسانيه بوعي يدركون أنّ المعرفة والتجربة والمحقّرات والانفعالات تتلامس وتتربط وتتراكم على شكل أنماطٍ في داخلنا بطرقٍ لا حصر لها. وهذا التفاعل المتعدّد الأوجه مع العالم من حولنا تنبثق عنه معرفة. لا يمكننا أن نفّسر كيف يحدث هذا، لكن مع الممارسة والخبرة نتعلّم أن نتقبّل هذا الجزء المُبهم من العمليّة، في الوقت الذي نواصل فيه تسخير الإنسانيه الخاصّ بنا والوثوق به أكثر فأكثر. ومع المزيد من التقدّم، يتحوّل الإنسانيه إلى بوصلتنا الداخليّة، ويمكننا من تجسيد التفكير في النظام البيئي الذي نحتاج إليه بشدّة لبناء مستقبلٍ مزدهر لأنفسنا ولكوكبنا. عندما نبحر على سجيّتنا مستخدمين الإنسانيه كأداةٍ جوهريّة، فإنّه يغيّر طريقة اتّصالنا بأنفسنا وبالكَائنات الحيّة الأخرى وبكوكبنا. وهكذا ننتقل من التركيز المفرط على التفكير المنعزل والجامد والمجرّد إلى التفاعل مع الواقع بطريقةٍ أكثر حيويّة وشموليّة وحسيّة. ومن خلال تحقيق التوازن بين المجرّد والعقلاني من جهة،

وعالم الإنساييه الداخلي من جهةٍ أخرى، نتمكّن من الإبحار بمزيدٍ من الثبات والحكمة والابتكار في عالمنا الديناميكي والدائم التطوّر. وهذا يحسّن قدرتنا على التفكير المنطقي واستخدام مخيلتنا لإحراز التقدّم إن كان على صعيدنا كبشرٍ أو على صعيد الكوكب عموماً.

كلّنا مزوّدون بالإنساييه؛ إنّه جزء من كوننا بشراً وعلى قيد الحياة، مهما كان عمرنا أو جنسنا أو أصلنا. الإنساييه حاضر في داخلنا على الدوام، وهو يحسّن أداء بوصلتنا الداخليّة إذا ما قررنا أن نتّبعه، ويتوقّف الأمر علينا وحدنا لتفعيله والتناغم معه وتحديثه بانتظام.

ويكمن السرّ في تدريب انتباهنا ليشهد تطوّر الإنساييه فينا قبل أن تساورنا فكرةً أو نظوّر مهارةً أو نكتسب معرفةً أو تتجلى لنا رؤيةً أو نتخذ قراراً أو نتّبع توجّهاً أو يتملّكنا شعور. فعلى الصعيد الشخصي، نحن نلجأ إلى الإنساييه لنتخذ قراراتٍ ونتواصل مع الآخرين ونقع في الحب. ونحن نجازف عندما نقرّر أن نستودع ثقتنا بأحد أو أن نتحلّى بإيمانٍ قائمٍ على الإنساييه من شأنه أن يغيّر مجرى حياتنا. أمّا على الصعيد المهني، فقد تطوّر مهاراتٍ معيّنةً أو حتّى نتفوّق في مجالٍ معيّن، ومن ثمّ نجمع بين الإنساييه والمنطق والتحليل. وعند ذلك نبدأ بتعلّم متى نتشرّب الأفكار ونتركها تتشكّل، ومتى نحسم أمرنا وننقذ. ويسخّر الإنساييه نسبةً تراوح بين 95 و99 بالمئة من وعينا الذي يكمن خارج نطاق انتباهنا المرّكز، فليس بمقدور انتباهنا المرّكز أن يتلقّف سوى نسبةٍ تراوح بين 1 و5 بالمئة من كلّ البيانات التي نتعرّض لها. وبمجرّد أن ندرك أنّنا لا نُقبل على العالم من خلال عقلنا فحسب، بل من خلال كلّ كياناتنا وكلّ حواسنا، عند ذلك فقط يمكننا أن نبدأ بتجسيد الإنساييه. ولأتوسّع أكثر في هذا الموضوع، سأشارككم قصص كلّ من والدتي، ودزّاج في سباقات الطرق الوعرة، وطيّارٍ حربي عراقي سابق، ومُدربٍ أحصنةٍ فرنسي، وكيف يستخدم كلّ منهم الإنساييه بطريقةٍ مختلفة.

الموسيقى والتدفّق

تعلّمت أمّي العزف على البيانو من تلقاء نفسها، وكان بإمكانها أن تعزف أيّ لحنٍ رائجٍ أو مقطعٍ موسيقي كلاسيكي نطلبه منها، بمجرّد أن تكون قد سمعته مسبقاً. كانت تجلس وتبدأ بالعزف – وتندمج كلياً مع البيانو. لكنّها لم تتعلّم العزف بين ليلةٍ وضحاها، بل تطلّب الأمر الكثير من الممارسة والتفاني. يرى الاختصاصي في علم النفس والمؤلّف ومدير معهد ماكس بلانك، غيرد غيغرينزر، أنّ هذه هي طريقة عمل الحدس المتعلّق بالمهارة، ويوضّح قائلاً: «أنت تتمرّن بإرادتك، ثمّ ينتقل حدسك إلى حيّزٍ آخر، أي إلى اللاوعي». يستغرق التمرّن على كلّ نغمةٍ ساعاتٍ طويلة، لكنك لن تبدأ بعزف الموسيقى إلّا عندما تبدأ أصابعك بالتراقص على أزرار البيانو بلا استئذانٍ منك. وبعبارةٍ أوضح، تصبح غارقاً في عالمٍ من الأنغام – تندمج معها بكلّ حواسك.

تخيّل أُمّي وهي تعزف على البيانو، في حالة تركيزٍ تامٍّ، غارقةً في عالم الموسيقى، ثمّ تخيّل أنّ شخصًا ما يقترّب منها ويقول، «أنتِ عازفةٌ ماهرة، كيف تعزفين بهذه البراعة؟». هذا كافٍ ليجعلها تفقد الإيقاع على الفور. حالما تُشغّل تفكيرها في كيفية قيامها بذلك يتعطلّ التدفّق. عندما نتعلّم نهجًا أو حرفةً ما نتمرّن عليها بإرادتنا، وبعد ذلك تُطبّع المهارة المكتسبة في لاوعينا، في بحرنا الداخلي، ونتوقّف عن التفكير الواعي في كيفية تطبيقها. وهذا يبرهن أنّ الانسجام مع الإنسيابي غالبًا ما يعني التوقّف عن استخدام التفكير المنطقي، وإطلاق العنان لما نجيد فعله ليتدفّق بحريّة.

إفساح المجال للحدس

«أنت تستعيد حدسك عندما تفسح له المجال، عندما تضع حدًا لجلبة الأفكار العقلانية».

آن لاموت، «طائرٌ إثر طائر، بعض التعاليم حول الكتابة والحياة» (المصدر أولًا بالإنكليزية في عام 1995)

كلّ خليةٍ من خلايا جسم الإنسان تتمتع بالذكاء: فهي تعرف فتذكّر، وتعلّم ثمّ تُصحّح وضعها وتتكيف مع مختلف الوقائع. مات هوفمان كان درّاجًا أميركيًا يشارك في سباقات الطرق الوعرة، وأحد أفضل الدراجين على منصات قفز الدراجات الشديدة الانحدار في تاريخ هذه الرياضة. عندما تعرّض لفقدان الذاكرة بعد حادثة سقوط خطيرة، كان لذاكرة جسده الدور الأبرز في إخراجه من تلك الحالة. يتناول داكس شيبارد قصة مات في حلقةٍ من برنامجه التلفزيوني «Armchair Expert» مع ضيفه كيلبي سلايتر. ويذكر كيلبي كيف ألقى مات نفسه واقفًا على رأس منضّة انحدارٍ حادّ بارتفاع نحو 4 أمتار في استعراضٍ كان من المفترض أن يشارك فيه؛ وعندما نظر إلى الأسفل، شعر بالذعر ولم يعرف ماذا يفعل. فهو حرفيًا لم يستطع أن يتذكّر كيفية ركوب درّاجته، لكنّه قرّر أن يؤمن بقدراته، وببساطة، أن يثق بجسده. في تلك اللحظة، عادت ذاكرته وتذكّر جسده كيفية القيام بذلك. جميعنا اختبرنا مواقف كان علينا أن نعود فيها إلى أماكن معيّنة لتذكّر أين تركنا غرضًا ما، أو لتذكّر الحالة التي كانت بعض الأمور تبدو عليها في السابق. وبطريقةٍ مماثلة، عندما نعود إلى ركوب الدراجة أو التزلّج بعد مدّة طويلة من الانقطاع، نشهد على الفور كيف تستعيد أجسادنا ذاكرتها، وتعود المهارة إلى سابق عهدها.

الحكم البديهي

في عام 2016، استقلّت سيّارة أجرة من نيو هايفن إلى هارتفورد في كونيتيكت لإجراء مقابلةٍ ضمن برنامج «Where We Live» على راديو WNPR. كان السائق طيارًا حربيًا عراقيًا سابقًا اسمه محمّد، وهو رجلٌ محبوبٌ عزّمني إليه صديقٌ مُشترِكٌ بيننا في خلال فترة إقامتي في الولايات المتّحدة في ذلك العام. وكانت المقابلة تتناول فيلمنا عن الإنسيابي «InnSæi – the Power of Intuition» الذي كان قد بدأ

يُعرَض في الولايات المتّحدة قبل بضعة أسابيع. كانت مدّة الرحلة حوالي ساعتين ونصف الساعة، وبينما كنتُ أحضّر نفسي للمقابلة، سألتُ محمّد عن تجربته مع الحدس عندما كان طيارًا حربيًا في العراق. تكلم محمّد بشغفٍ عن الحدس، وقدّم لي مثالًا جيّدًا عن حادثةٍ مرّ بها في حياته المهنيّة، وكيف استخدم فيها حدسه. قال إنّه كان يحضر اجتماعًا مع ضبّاطٍ رفيعي المستوى في الجيش العراقي، وكانوا يتناقشون حول وضعٍ حرج. وفي مرحلةٍ معيّنة، لجأوا إليه طالبين رأيه في قرارٍ مهمّ يتعيّن عليهم اتّخاذه. كانت كلّ الأنظار متّجهةً نحوه – كانت لحظةً عصيبةً وكان عليه أن يفكّر بسرعة.

أخبرني محمّد عن الأمرين الأكثر أهميّة في ذلك الموقف: الأول أنّه كان لديه من الخبرة ما يكفي ليبنى قراره على أساسها؛ والثاني أنّه كان يثق بحدسه في هذا المجال. وكان يعلم أيضًا أنّ حدسه يعمل بطريقةٍ أفضل عندما تكون لديه المساحة الكافية والوقت اللازم للتفكير – وهذا ما منحه الجرأة ليطلب من الضبّاط باحترام أن يغادروا الغرفة بينما يفكّر في سؤالهم.

وقصّة محمّد تدعم ما أثبتته الأبحاث. ففي حالة اليقين والمُسلّمات المعروفة، يمكن تطبيق الإحصائيّات والتحليلات. أمّا في حالات عدم اليقين، فالإنساييه هو أفضل ما يمكننا اللجوء إليه، خاصّةً عندما يكون مبنياً على الخبرة والمعرفة. في الواقع، تُظهر الأبحاث أنّ الخبرة والمعرفة تجتمعان مع الحدس عندما نتمكّن من الوصول إلى أعلى درجات الذكاء، وفقًا لخبراء مثل غيرد غيغرينزر. فالاعتماد على الحدس وحده غير كافٍ لكي نرسل رجلًا إلى القمر، لذلك كلّمنا المعرفة والخبرة في مجالٍ معيّن، زادت قدرتنا على الاعتماد على الحكم البديهي لنتمكّن من اتّخاذ قراراتٍ صائبة.

إيداع الثقة بحدسنا

يروى لنا إيان ماكغيلكريست في كتابه «The Matter with Things» قصّةً مدهشةً عن فرانك مورير، مدرّب الأحصنة الفرنسي الذي كرس حياته لشغفه الكبير بالأحصنة، وأسس في الجامعة نموذجًا رياضيًا معقدًا يساعد على انتقاء أفضل الأحصنة الأصيلة. كان يعتبر نفسه رجلًا منهجيًا وتحليليًا للغاية، وكان يتمتّع بخبرةٍ في شراء خيول السباق وبيعها وتدريبها. عندما أُحيل إلى التقاعد، بدأ يكسب معيشته من خلال ارتياد السباقات كلّ يوم وبيع معلوماته للإفادة منها في المراهنات. كان يراقب المتسابقين لبضع دقائق قبل بدء السباق ويقدر فرصة كلّ حصان في الفوز. ذات عام، دون 1200 تقديرٍ على قصاصاتٍ من الورق، واحتفظ بالسجّلات والتحليلات الخاصّة بكلّ البيانات، واكتشف أنّ تقديراته كانت أفضل من توقّعات السوق وأعلى دقّةً منها باستمرار. ومن خلال تواصل إيان ماكغيلكريست مع فرانك مورير وزوجته، تبلورت بعض الأمور التي يمكننا الاستفادة والتعلّم منها حول حدسه، والتي تستحق أن نسلمّ الضوء عليها هنا.

عندما كان فرانك مورير يسمح للشك أو الارتياب أو الخوف من الخسارة أو لوم النفس بأن يشكّل عائقًا أمام تقديراته، كان أداؤه يتراجع. كان التحدي الأكبر بالنسبة إليه أن يسلم ببساطة بما كان يراه مناسبًا، أن يثق بحدسه. وعزا ذلك في جزء منه إلى أنه لطالما كان يعتبر نفسه عالمًا يتخذ كل قراراته بناءً على المنطق والتحليل، وأن قدرته على التنبؤ بدون تفكير يُذكر جعلته يُشكك في أنه أمرٌ ممكن – كان ذلك يتعارض مع تدريبه الأكاديمي.

وكلّما كثّف فرانك مورير تدرّبه على مراعاة حدسه والثقة به، ازداد تكيّفه مع موهبته. كذلك لاحظت زوجته أنه أصبح أكثر انفتاحًا من ذي قبل، فبدأ يعبر عن مشاعره، كما أصبح أكثر إدراكًا للأمور من حوله، وأصبح أكثر إبداعًا. وجعله ذلك يتغيّر نحو الأفضل من مختلف النواحي، إن كان على صعيد دوره في العائلة أو على صعيد علاقته مع زوجته. وعلاوةً على ذلك، لاحظ الزوجان أنه أصبح أكثر حاجةً إلى إطالة مدّة نومه، وشكّلت فترات القيلولة القصيرة في السيارة، قبيل بدء السباقات، عاملاً إيجابيًا إضافيًا. كما يجدر الذكر أنه كان بحاجة إلى تحرير نفسه من كل ما له علاقة بالأمور الماديّة أو الماليّة في صباحيّة السباق. «كنتُ أحصد أفضل النتائج عندما أعتبرها مجرد لعبةٍ لا تضعني تحت أي نوعٍ من الضغوط – كما لو أنني أذهب إلى السباقات لأستمتع بمشاهدة الأحصنة وأدوّن النسب المئويّة التي تراودني وحسب».

عوائق الإنساييه

- الشكّ في النفس وانعدام الثقة والخوف من الخسارة ولوم النفس
- الضغط النفسي
- الضغط المادي أو المالي
- عدم الإيمان بحدسنا، لأنّه غالبًا ما يهمس لنا برفق وبدون مجهود
- السماح لانحيازاتنا (العادات الذهنيّة) بالسيطرة على تفكيرنا، مثل تفضيل المألوف على المختلف
- وفقًا لأبحاث أجراها غيرد غيرينزر والمتعاونون معه (انظر المراجع)، فإنّ التمييز الجندري في هذا المجال أمرٌ شائع. على سبيل المثال، كثيرًا ما يكون الرجال أقلّ ميلًا للاعتراف على الملأ بأنهم يتبعون حدسهم، لأنّ السائد أنّ النساء ينزعن أكثر نحو الحدس، بينما يميل الرجال أكثر نحو المنطق. فالأعراف الثقافيّة علّمتنا أن نثق بالمنطق لا الحدس، وأن نثق بالرجال أكثر من النساء. لكنّ الدراسات أثبتت أنّ الجميع يتمتّعون بالحدس مهما كان جنسهم.
- يميل معظمنا كذلك إلى التصرف بسرعة بدلًا من التريث.
- غالبًا ما نغفل أنّ بعض تصوّراتنا ليست حقائق موضوعيّة. علينا أن نتذكّر أنّ تلك تصوّرات إنّما هي تصوّرات شخصيّة، وأنّها من الممكن أن تتغيّر بمجرد أن نتلقّى المزيد من المعلومات أو نطلّع على

معلومات مختلفة.

- نميل إلى حماية أنفسنا من تكبد الخسائر أكثر مما نسعى لتحقيق المكاسب.
- الأنواع الأخرى من الانحيازات تشمل التنميط والثقة المفرطة والارتساء (عندما نعلم كثيرًا على معلومة واحدة لاتخاذ قرار نهائي ونتجاهل المعلومات الأخرى). والانحياز التأكيدى مثلًا هو عندما نفسر معلومات جديدة لندعم وجهة نظر مسبقه، ونتغاضى عن معلومات أخرى. والقائمة تطول...

الإنساييه هو مفتاح الإبداع، والإبداع هو مفتاح الابتكار، الذي بدوره يؤدي إلى ازدهار الاقتصاد وخلق روح التنافس لدى المؤسسات. عندما أرادوا في وكالة الفضاء ناسا أن يضمنوا استخدام العقول الأكثر إبداعًا، طلبوا من الدكتور جورج لاند والدكتورة بيث جارمان أن يطورا اختبارًا لتحديد القدرة على الإبداع والتفكير التباعدي، وكانت النتائج صادمة، فقد أظهر الاختبار أن 98 بالمئة من الأطفال في سن الخامسة هم من أصحاب المخيلة العبقريّة، لكن تدهورت هذه النسبة إلى 12 بالمئة لدى المراهقين في سن الخامسة عشرة لتهبط إلى 2 بالمئة لدى البالغين.

بعد اجتياز النظام التعليمي والانضمام إلى القوى العاملة، تنحسر قدرتنا على البقاء منسجمين مع الإنساييه، وعلى الإبداع. ويعود ذلك إلى ما تلقننا إياه المدارس من مهارات عقلانيّة وملموسة وواعية لحلّ المشكلات بطرقٍ مقياسيّة. وهذه الإجراءات تُحاكى وتُقاس وتُقارَن وتُقيّم بسهولة، ويتسرّب هذا النهج إلى أنظمتنا وإجراءات عملنا، حيث نعتمد على المعايير القابلة للقياس. ومن جهةٍ أخرى، تقول ويلما كوتستال في كتابها «(2013) The Agile Mind» إنّ المقاربة البديهيّة هي عمليّة لإراديّة، تعتمد على الذكريات المُخزّنة والروابط العصبيّة التي ترتخي مع مرور الزمن، وهي بالتالي تتطلّب عمليّة أكثر عشوائيّة وتآنيًا لتمكّن من اكتسابها. ويؤيد كتاب كوتستال ما أثبت مرارًا وتكرارًا، أنّه عندما نجمع بين الطرق اللإراديّة والبديهيّة من جهة والأساليب التحليليّة والعقلانيّة والواعية من جهةٍ أخرى، فنحن نستخدم أعلى مستويات ذكائنا، ويمكننا أن نتفوق على الذين يتبعون هذه الأساليب الأخيرة وحدها.

إمعان النظر وإرهاق السمع وتعزيز الأحاسيس

«ثقافتنا قائمة على المبالغة والإفراط في الإنتاج، ما يؤدي إلى تراجع حدة تجاربنا الحسيّة باطراد. المهمّ اليوم أن نستعيد حواسنا. علينا أن نتعلّم كيف نعمن نظرنا ونرهدف سمعنا ونعزّز أحاسيسنا».

سوزان سونتاغ (1933-2004)، فيلسوفة وكاتبة وناشطة سياسيّة، في كتابها «ضدّ التأويل ومقالات أخرى» (الصادر أولًا بالإنكليزية عام 1966)

يمكننا أن نُقبل على العالم من خلال طرقٍ شتى، وهذا الكتاب يركّز على الجانب الأخلاقي للإنساييه الذي يعزّز الطرق الإنسانيّة الوافرة لتكون حاضرين ومشاركين في الإبداع. فالأزمة الماليّة العالميّة التي حدثت في عام 2008، والتي أطلق عليها الأيسلنديّون اصطلاح «انهيار المصارف»، فتحت الآفاق أمام ابتكار

أفكارٍ جديدة، فأصبح الناس مندفعين لإعادة النظر في أنظمة صنع القرار، وفتّح الباب على مصراعيه للتفكير الإبداعي والنقدي لخدمة أغراضٍ أخلاقية وبنّاءة في عالمٍ عمّت فيه الفوضى العارمة. في تلك الفترة، صمّمتُ برنامج دبلوم جامعيّ وشاركتُ في إعداده استنادًا إلى ما أسمىته اصطلاحًا «التياران والبوصلة الداخلية المتينة»، وهو موضوع الفصل الأخير من هذا الكتاب. وكان هذا البرنامج كفيلاً بتدريب الطلاب بشكلٍ أساسي على كيفية الجمع بين التفكير التباعدي والتفكير التقاربي، وبين التحليل والإبداع، وبين المنطق والإنسانيه بفاعليّة من أجل تحسين أداء بوصلتهم الداخليّة. وبالنظر إلى التدفّق الغزير للمعلومات والتشويش الصاحب للذين نتعرّض لهما في ثقافتنا المعاصرة، يتجلّى صدق كلمات سوزان سونتاغ (التي كتبتها في عام 1966) بشكلٍ أوضح من أيّ وقت مضى. فسونتاغ شجّعتنا على استخدام ذكائنا الحسي، وإعادة الانخراط في العالم، والشعور به بكلّ حواسنا، والنظر إلى دوامة الروايات الشعبيّة التي تغطّيها الأخبار بعين نافذة. كذلك، حقّزتنا على إمعان النظر وإرهاق السمع وتعزيز الأحاسيس لأنّها أرادت لنا أن نجدّد تواصلنا مع الفنّان في داخلنا، وأن نعيد تفعيل حواسنا لفهم مغزى الأمور بشكلٍ أفضل، بما في ذلك الآم الآخرين. فإنّ التمتع بالإبداع والتحلّي بروح القيادة الحقيقيّة وإسماع صوتنا، كلّها أمورٌ تعتمد على كيفية استخدامنا لحواسنا وإعارة الانتباه إلى ما يدور حولنا. ألهمتنا سوزان سونتاغ للنظر إلى ما بعد حدود التأويلات والعناوين العريضة، لنصل إلى جوهر إنسانيتنا.

أمعن نظرك وأرهف سمعك وعزز أحاسيسك

- استخدم مفكرتك لتدوّن ما تراه وتسمعه وتشعر به.
- لا تدفّق كثيرًا في ما يقع عليه انتباهك، دوّنه فحسب.
- مع كلّ إحساسٍ توثّقه، تكون شاهدًا على نفسك في لحظة حدوثة.

سوزان سونتاغ كانت مصدر إلهامٍ كبيرٍ لكتابتي عن الإنسانيه. ففي هذا الإطار، ينطوي «إمعان النظر» على التناغم مع حواسنا والاهتمام بكيفية تلقّي جسدنا بأكمله الإشارات والمعلومات. فأجسادنا هي التي تتيح لنا الاتّصال بالإنسانيه، وعندما يُعاق هذا الاتّصال، يمسي توجّهنا في الحياة مبهمًا؛ فننأرجح من قرارٍ إلى آخر أو من رأيٍ إلى آخر؛ ونبدأ بالتشكيك في أنفسنا.

وكما توضح الدكتورة نيكول لوبيرا في كتابها «(2021) How to Do the Work»، فنحن ننجزّ خلف الأفكار التي تعصف في رأسنا وتثبط عزيمتنا وتثير قلقنا، وننسى أنّ بمقدورنا استنهاض أفكارنا الخاصّة. وتضيف لوبيرا أنّ أفكارنا لا تعبر بالضرورة عن هويّتنا؛ فنحن بمقدورنا أن نغيّر نمط تفكيرنا. عندما نتبنّى الأفكار المؤذية التي تدور في رأسنا، تضعف عزيمتنا؛ ويصبح ذهننا ألدّ أعدائنا لأنّه يعوق اتّصالنا

بحكمتنا الداخلية ويؤدّي إلى استحالة اتّضح الرؤية أمامنا والوثوق بتقديرنا الخاصّ للأمر. ولا يمكن أن نبدأ بتحرير أنفسنا من الأفكار التي تعوق تقدّمنا إلّا عندما نصبح أكثر وعيًا بذاتنا. الإنساييه هو شعورٌ متجسّدٌ فينا، ما يعني أنّه ينتقل عبر كلّ جوارحنا. دعونا نستكشف الطرق التي تلجأ إليها أجسادنا لمخاطبتنا ومساعدتنا على البقاء منسجمين مع الإنساييه.

الجلد

البداية ستكون مع الجلد، هذه الطبقة الخارجيّة التي تحمي الهيكل العظمي والأعضاء وشرايين الدم والأوتار والجهاز العصبي. والجلد هو أكبر عضوٍ في جسم الإنسان، يؤدّي دورًا حيويًا في تعديل درجة حرارة جسدنا، فضلًا عن حماية عضلاتنا وعظامنا وأعضائنا الداخليّة من الإصابة بالالتهابات والأمراض. يتألّف جسمنا من حوالي 300 مليون خلية جلدية، ويتخلّص من 30000 إلى 40000 خلية جلدية ميتة في الدقيقة الواحدة كلّ يوم، كما يجدّد الجلد نفسه كلّ 28 يومًا. ويتفاعل جسمنا مع المجال الكهربائي المحيط بنا الذي ينبعث من الأشخاص الآخرين والأغراض والطبيعة، فضلًا عن الأسطح التي نقف عليها؛ وتنتصب الشعيرات التي تغطّي جلدنا في حضور هذه المجالات الكهربائيّة.

وفي بعض الأحيان، قد تشير التغيّرات التي تطرأ على بشرتنا إلى تبدّل في حالتنا الصحيّة عمومًا: قد تبدو بشرتنا أكثر نضارةً عندما نكون سعداء وأصحاء؛ وغالبًا ما تبدو شاحبةً وجافّةً عندما لا نكون على ما يُرام. في الواقع، إنّ جلدنا يتواصل معنا ويساعدنا على أن نشهد تفاعلنا مع البيئة المحيطة بنا. فعلى سبيل المثال، قد نشعر بالقشعريرة عندما نتأثر بشدّة بمقطوعةٍ موسيقيّةٍ أو بتصرّفٍ نابغٍ من حبّ، فإذا سرّت القشعريرة في بدنك بسبب أحد، فلا بدّ من أنّ ردّة فعلك هذه حصلت لسببٍ ما – وفي بعض الأحيان قد يتأثر جسدك بكلّ بساطةٍ بطاقة الأشخاص الموجودين معك في الغرفة نفسها.

أنصت لجلدك

- راقب ما يخبرك به جلدك ودوّنه في مفكّرتك. سيساعدك هذا على معرفة نفسك أفضل من خلال جلدك.
- ستلاحظ أنّ أنماطًا سلوكيّةً معيّنة تتكوّن، وهذه الأنماط ستساعدك على تتبّع ما يطرأ على هامش عقلك اليقظ، وما يحاول الإنساييه إخبارك به عن كفيّة إحساسك بالناس وبمحيطك.
- قد تختلف ردود أفعالك باختلاف أحداث اليوم وظروفه. سجّل الحالة التي تكون عليها طاقتك في هذه اللحظات إذا شئت. يمكن لأمرٍ مثل النوم والطعام والسلامة العاطفيّة، سواءً كنت تشعر بالاسترخاء أو التوتر، بأنك محبوبٌ أو وحيد، أن يكون لها تأثيرٌ على ما تستطلع به بواسطة جلدك.

«الحدس لا يقتصر على العواطف والمشاعر الدافئة. الحدس هو إدراك الأمور غير الملحوظة التي تقع خارج دائرة انتباهنا. تلك الأمور التي ندركها بنحوٍ باطني، لإرادي، والتي إن أفرطنا في التركيز الواعي، لن نرى مسوّغًا يجعلها مهمّةً في نظرنا؛ فعندما لا تكون الأمور ظاهرةً للعيان، لا ندرك أهمّيّتها، لذا نعدم إلى إقصائها».

إيان ماكيلكريست، طبيب نفساني ومؤلّف، في حديثٍ له في الفيلم الوثائقي INNSÆI.

الحواس

تستقبل حواسنا الملايين من أصناف البيانات يوميًا وعلى مدار الساعة، ولا يمكننا في أيّ حالٍ من الأحوال أن نحيط علمًا بكلّ هذه المعلومات من دون أن نفقد صوابنا. لذا، صحيحٌ أنّنا نودّ أن نفعل حواسنا لنمعن النظر ونرهف السمع ونعزّز إحساسنا بما حولنا، لكن قد نرغب أحيانًا في أن نحمي حواسنا من العالم الخارجي لكي نضمن سلامة اتّصالنا بالإنساييه. وبعبارةٍ أوضح، في بعض الأحيان نحن نفعل حواسنا بطريقةٍ إراديةٍ نابعةٍ من يقظةٍ ذهنيّة، ونتعمّد في أحيانٍ أخرى كبتها من أجل المحافظة على توازن طاقتنا وعدم إرهاق أنفسنا.

الانتباه ضروريٌّ للتناغم مع الإنساييه الخاصّ بنا ومع قدرتنا الإبداعية ويقظتنا الذهنيّة. نحن نلاحظ الكثير من الأمور كلّ يوم، لكنّ وعينا يكون مغيبًا تمامًا عن هذه الأمور التي نلاحظها. وعندما نعيها انتباهنا، نبدأ باكتشاف المصدر الذي يستشّف منه حدسنا المعلومات. ويتيح لنا تدوين الأمور التي ننتبه إليها أن نستفيد من حدسنا أكثر فأكثر. عندما ندوّن، إنّما نحن نسمح للعالم بأن يُقبل علينا؛ نحن نضيء له الدرب لنهديه إلى سبيلنا، إن جاز التعبير. ونبدأ بالانتباه إلى أمورٍ لم نكن نلاحظها من قبل، لأنّنا لم نكن حاضرين بحقّ. عندما نبدأ بالانتباه إلى ما نلاحظه، ننقل انتباهنا إلى عمق اللاوعي، إلى تفاصيل المعلومات غير الملحوظة التي تبقى مُعلّقةً في الهواء، بانتظار أن نكتشفها. سنخوض في هذا الموضوع بنحوٍ أعمق في الفصل الرابع، لكن في الوقت الراهن يكفي أن نسلط الضوء على الانتباه إلى ما نلاحظه وكيف يساعدنا ذلك على الاتّصال بحواسنا جميعها.

انتبه إلى ما تلاحظه، ودوّنه في مفكرتك

- دوّن في مفكرتك ما تلاحظه حيال حواسك أو بواسطتها، عند استخدام عينيك وأذنيك وجسدك وأصابعك وقدميك وجلدك.
- راقب متى تلاحظ لغة الجسد التي تظهر على الأشخاص أو الحيوانات.
- لا تدقّق في ما تلاحظه، دوّنه فحسب.
- راقب ما تلتقطه حواسك بكلّ بساطة. اسمح للعالم بأن يُقبل عليك.

عندما نشعر بالإرهاق أو التعب أو القلق أو الحزن، قد نشعر بالحاجة إلى حماية حواسنا من العالم الخارجي لنستعيد طاقتنا. يمكن أن نشبه ذلك بتزويد الآليات بالوقود أو إعادة شحن البطاريات. إنّهُ أحد السبل التي نلجأ إليها لرسم حدودٍ خاصّة بنا والسماح لأنفسنا بأخذ قسطٍ من الراحة واستعادة طاقتنا، ولأخذ كلّ الوقت الذي نحتاج إليه كي نرسخ كينونتنا. ويُعدّ هذا جزءًا من المسار لتكوين وعينا الذاتي، فضلًا عن إظهار العناية بذاتنا وحبّنا لها. وعندما نشعر بانعدام حبّنا لذاتنا، علينا أن نأخذ الخطوات اللازمة لتفعيله والعمل على تطويره – لأنّنا إن لم نحبّ أنفسنا، فلن يكون بمقدورنا أن نظهر حبّنا أو دعمنا للآخرين.

تقف الكثير من الأسباب خلف الوهن أو التحفيز المفرط الذي يصيب جهازنا العصبي في بعض الأحيان. فقد يعود ذلك إلى عدم أخذ قسطٍ كافٍ من النوم لفترةٍ معيّنة؛ أو قد نكون نعاني من مرضٍ يثقل كاهل جهازنا العصبي؛ أو قد يكون مكان عملنا أو منزلنا مكانًا صاخبًا؛ أو ربّما نرزح تحت وطأة الكثير من الضغوط لأسبابٍ أخرى. وقد يصيبنا ذلك بضيقٍ في التنفّس، أو بالرغبة في تفادي الأماكن المزدحمة التي قد تستهويننا في ظروفٍ مغايرة. ويتحقّق التحفيز المفرط المتعلّق بالبيئة المحيطة بنا عندما تستقبل حواسنا معلوماتٍ تفوق قدرة أدمغتنا على استيعابها.

وعندما يكون جهازنا العصبي في حالةٍ من الوهن أو التحفيز المفرط، يتفاعل تفاعلًا أقوى من العادة مع الضغوط. وبالتالي يمكن للضغوط أو المؤثرات الخفيفة أن تثير استجاباتٍ قويّةً نسبيًا. قد تبدو الأصوات أشدّ حدّةً، والأضواء أكثر سطوعًا، وقد يبدو لنا أنّ الناس يتطلّبون منا قدرًا عاليًا من الاهتمام والطاقة. ونشعر بأننا لا نتحكّم بقدرتنا على التركيز وبذل الجهد كما نفعّل عندما تكون الأمور على ما يُرام. وقد تشتمل بعض الأعراض الأخرى على فقدان البصر أو الرؤية المزدوجة، فضلًا عن فقدان الذاكرة، وفقدان الإحساس في الجسد أو التنميل، بالإضافة إلى الصداع.

طُرُقٌ بسيطةٌ لحماية جهازٍ عصبي مصابٍ بالوهن والتحفيز المفرط

- يمكن للممارسات البسيطة الآتية أن تساعدك على إرخاء أعصابك والتخفيف من حدّة تحفيزها:
- ضع غطاءً على رأسك، أو ارتدِ قُبعةً أو سترة بقلنسوة لتخفيف أثر التحفيز على الأذنين والعينين والرأس.
- ضع سماعات رأس عازلة للضجيج، أو استمع إلى أنغام هادئةٍ عبر سماعاتك إن كنت منشغلًا خارج المنزل.
- ارتدِ نظارةً ذات زجاجات خضراء؛ فاللون الأخضر يساعد على تهدئة جهازك العصبي.
- اخرج من المنزل واقضِ بعض الوقت بالقرب من العشب الأخضر والأوراق الخضراء والنباتات والأشجار، وتأمل بكلّ بساطةٍ الأصوات الصادرة عنها، وألوانها وأشكالها وأنماطها والروائح المنبعثة منها.
- امشِ حافي القدمين على الأرض.
- إن كنت تمرّ بظرفٍ صعبٍ في عملك أو في حياتك اليوميّة، وتشعر بأنّه يمتصّ كلّ طاقتك، تخيّل أنّك تنظر إليه من مسافةٍ بعيدة، من فوق قمة جبلٍ أو من أعالي السماء. إذا راقبت الطرف من بعيد، تصبح منفصلًا عن هذا الطرف.
- استغرق في حالةٍ من التأمل – تنفّس بعمق، شهيقًا وزفيرًا، وركّز على انبعاث أنفاسك فحسب.

استعد توازنك

- إليك تمرين تأملي رائعًا لتلجأ إليه عندما تشعر بالضيق في موقفٍ ما. إن كان لديك خمس دقائق فقط، استغلّها في ممارسة هذا التأمل. وكلّما زادت المدّة، حققت نتائج أفضل. مارس هذا التمرين بضع مرّات على مدار اليوم إذا لاحظت أنّه يُشعرك بالتحسّن. عامل نفسك برفق.
- أن تستعيد توازنك يعني أن تعيد الاتّصال بين عقلك وجسدك، أي أن تتخلّى بكامل إرادتك عن الأفكار التي تصرفك عن نفسك، إذا صحّ التعبير، هذه الأفكار أو المخاوف التي قد تراودك حيال المستقبل أو الماضي، أو حيال أمرٍ يفوق قدرة تحمّلك في الوقت الراهن.

- جد وضعيَّة مريحة. تنفّس بعمق بضع مرّاتٍ وتابع أنفاسك بعقلك. اشكر أنفاسك على الراحة التي تبعثها فيك.
- في الوقت الذي تركّز فيه على أنفاسك، اشعر بحواسك، حاشةً تلو الأخرى، مع كلّ نفسٍ تأخذه. ركّز على عينيك، ثم أذنيك، ثم أنفك فلسانك وصولاً إلى كامل جسدك وعقلك.
- تصوّر نفسك بكامل هيبتك، وتخيل أنك جالسٌ بسلامٍ في داخل زهرة لوتس أو في مقصورةٍ شفافةٍ وخطّابةٍ ليس بمقدور أحدٍ أن يراها أو يدخلها غيرك. زهرة اللوتس أو المقصورة هذه تؤمّن لك الحماية من نفسك ككلّ، ومن العالم الخارجي والمؤثّرات التي قد تشعر بأنّها تفوق قدرتك على التحمّل في بعض الأوقات.
- بينما أنت تتنفّس في داخل درعك الواقية، مُغمّض العينين، تنقطع عن النظر والسمع والتفكير، أنت تتبع وتيرة أنفاسك فحسب، وتشعر بالراحة في داخل جسدك الذي أصبح بمثابة معبدك أو منزلك.
- في كلّ مرّة تشعر بالضيق وبأنك لم تعد على سجيّتك، تكون الظروف قد تغلّبت عليك. وهذا يعني أنّه قد حان الوقت لتعود إلى ذاتك الحقيقيّة، وتوافق بين عقلك وجسدك، وتتصل بالبحر في داخلك إلى أن تهدأ أمواجه؛ إلى أن تشعر بأنك رسوت على برّ الأمان في داخلك. عندئذٍ قل لنفسك: أنا بأمان.
- إنّ أعمق شعورٍ بالأمان هو ذلك النابع من أعماقك. وعندما تشعر بالأمان، أو بأنك أكثر أمناً في فترة التأمل، فقد تودّ أن تبدأ بتفتيح عينيك وأذنيك والإقبال على البيئة المحيطة بك بكامل جسدك. ومع مضيّ الأيام أو الأسابيع أو الأشهر، بمقدورك أن تتخيّل نفسك متغلّغلاً في داخل زهرة اللوتس أو المقصورة الخطّابة باعتبارها درعك الواقية التي لا يستطيع أحدٌ غيرك أن يراها أو يلجها.

الدماغ

«الدماغ هو نظامٌ أكثر انفتاحاً ممّا تصوّرنا يوماً بكثير، وقد نجحت الطبيعة إلى حدّ كبير في مساعدتنا على إدراك العالم من حولنا واستيعابه؛ فقد مُنحنا دماغاً يتأقلم في عالمٍ متبدّلٍ من خلال تطوير نفسه باستمرارٍ».

نورمان دويدج، طبيب نفساني وكاتب، «الدماغ وكيف يطرّو بنيتته وأدائه» (الصادر أوّلًا بالإنكليزية في عام 2007)

الدماغ عبارةٌ عن محطةٍ مركزيّة ضخمة لمعالجة المعلومات التي تلتقطها خلايانا وحواسنا وأعصابنا وتحلّلها يوميّاً. وعلى الرغم من الكمّ الهائل من البحوث التي أُجريت لدراسة الدماغ، لا تزال معرفتنا بكيفيّة أدائه محدودة. يبلغ متوسط وزن دماغ الشخص البالغ حوالي 1.4 كيلوغراماً، ويحتوي على الماء بنسبة 75 بالمئة تقريباً. والدماغ هو شبكة اتّصالاتٍ ضخمة، تتكوّن من 86 إلى 100 مليار خليةٍ عصبيةٍ، أي ما يناهز عدد النجوم في مجرّتنا، وهي مُدمجة في سقالة مؤلّفة من 100 مليار خليةٍ دبقيةٍ يتّصل بعضها ببعضٍ بواسطة تريليونات التشابكات أو التقاطعات في ما بين الخلايا العصبية.

لو أُتيح لك أن تحمل الدماغ البشري بيدك للاحظت أنّه أشبه بكتلةٍ هلاميةٍ، وهو سريع العطب بمجرد أن تلمسه، ويصبح ميّناً وعديم الجدوى عندما ينفصل عن باقي الجسد. والدماغ هو العضو المسؤول عن المنطق والفكر؛ فهو يمنحنا القدرة على التفكير والإدراك وفهم المراد من الأمور. وهو يتلقّى كمّاً هائلاً من المعلومات عبر حواسنا والممرّات العصبية التي تمتدّ من الأحشاء والقلب والعصب المُبهم إلى الدماغ.

وما يثير الدهشة هو أنّ الدماغ دائم التغيّر، فهو يتكيّف مع تجارب الحياة ويتيح لنا القدرة على تعلّم أمورٍ جديدةٍ طوال حياتنا. وينقسم الدماغ إلى نصفين كرويّين: النصف الأيمن والنصف الأيسر، وهما

يتمتعان بميزاتٍ مختلفة عندما يتعلّق الأمر بطريقة رؤيتنا للعالم. ويتخلّل هذا اللبّ المركزي محطاتٍ صغيرة تضطلع بأدوارٍ مختلفة. فبعض أجزاء الدماغ تنشط في الأوقات التي يدهمنا فيها الخطر، بينما ينشط بعضها الآخر عندما نرغب في أن نكون مبدعين أو أن نبرع في مجال التواصل. سنتعمّق في استكشاف ذلك لاحقًا.

صحيحٌ أنّنا لا نستطيع أن نرى أدمغتنا بأَمّ العين وهي تقوم بالتواصل والتزامن في ما بينها، لكنّ الدراسات أثبتت أنّ نبضات القلب والموجات الدماغية لدى الأزواج تتسق عندما يقترب الزوجان الواحد من الآخر؛ وينطبق ذلك أيضًا على زملاء والأصدقاء، وحتى على الغرباء. فالكثيرون منّا رأوا أحد أحبّتهم يواجه موقفًا عصيبًا يوميًا، وأحسّوا بتسارع دقات قلوبهم لشدة تأثره بهم.

وكلّما توسّعت في المطالعة عن كيفية تواصلنا مع جسدنا ودماغنا والمجالات المغناطيسية، ازدادت علامات الاستفهام لديّ حول إمكانية تحديد أين أنتهي أنا وتبدأ أنت. أُجريت مقابلة مع الدكتورة ريببكا غراينجر إليس، الخبيرة في الصحة العصبية وبيولوجيا الأعصاب المعنية بعملية التعلم، وأكدت لي أنّ الحدود بين الأفراد غير واضحة المعالم على الإطلاق.

«نحن كجنسٍ بشري يتأثر بعضنا بحالة بعض العاطفية والفيزيولوجية، فنحن مرتبطون تمامًا بعضنا ببعض إلى درجة أنّ أدمغتنا تعيد برمجة الأدمغة الأخرى باستمرار. إنّ طبيئتنا البشرية مجبولة على المعايير الاجتماعية من حيث الاهتمام والعاطفة والسلوك، لدرجة أنّنا نسجّل الحالات الباطنية بعضنا لبعضٍ ونعكسها. فبمجرد ملازمتنا لشخصٍ آخر لبرهة قصيرة من الزمن، تبدأ موجاتنا الدماغية ومجموعاتنا العصبية بالتزامن، وتحاكي أنماطنا التنفسية بعضها بعضًا، وتنتظم نبضات قلوبنا على الإيقاع نفسه. كلّ ما نتفاعل معه (البيئة المحيطة بنا وكوكبنا الأرض وحتى الشمس) يحتوي على الطاقة، وهذه الطاقة تترنّج بين الأجسام طوال الوقت. [...] ومن منظور الفيزياء الجزيئية، إنّما نحن عبارة عن جزيئات مكونة من الذرات نفسها، فحمضنا النووي مكوّن من الكربون والهيدروجين والأوكسجين والنيتروجين والفسفور وغيرها من العناصر. ونحن نشارك الجسيمات والطاقة الكهربائية مع الشمس، كما تضبط الأسطح التي نقف عليها عمل جهازنا العصبي وخليانا بطرقٍ معقّدة».

القلب

«للقلب حيثياتٌ خاصّة لا يفقهها المنطق»

بلايز باسكال، فيلسوف وعالم رياضيات فرنسي (1623-1662)

من المرجّح أن يكون تناهي إلى سمعنا جميعًا القول السائد «اتبع قلبك» في سبيل تشجيعنا على الإصغاء لصوتنا الباطني أو لعزيمتنا. والقلب، شأنه شأن الأحشاء، يشتمل على جهازٍ عصبيّ باطنيّ يضطلع بوظائف الذاكرة على الأمدين القصير والبعيد. ويُشار إليه في بعض الأحيان بعبارة «الدماغ الثاني»، ووفقًا لدراسةٍ

كثيرًا ما يُستشهد بها أجزاها الدكتور أرمور في عام 1991، يحتوي القلب على نحو 40000 خلية عصبية. يبدأ القلب بالخفقان عند الجنين قبل أن يتكوّن الدماغ، ويستمرّ بالخفقان ما دام يتزوّد بالأوكسيجين، حتى بعد توقّف الدماغ عن العمل. ويضخّ القلب الدماء إلى كامل جهاز الدوران لكي يضمن وصول العناصر الغذائية والأوكسيجين إلى أعضائنا وأنسجتنا وخلايانا، كما يتخلّص من الفضلات مثل ثاني أكسيد الكربون.

ومصطلح «courage» (أي الشجاعة) يمتدّ أصله إلى الجذر اللاتيني «cor» الذي يعني «قلب». وعندما «نتكلّم من صميم القلب» فنحن نتكلّم بلسان صدق، فنثير مشاعر الآخرين ونبني أواصر الثقة. وهذا ليس كلامًا تعبيريًا فحسب، فالدراسات أثبتت أنّ القلب، مثله مثل الدماغ، يفرز الأوكسيتوسين، وهو ما يلقّب بهرمون الحبّ. ووفقًا لما ورد في كتاب توماس فيرني «(2021)» «The Embodied Mind»، فالأوكسيتوسين يحفّزنا على الإعجاب بالآخرين والتعاطف معهم وتعزيز الثقة والتعاون بيننا وبينهم. ويذكر إيان ماكيلكريست في كتابه «The Matter with Things»، مستشهدًا بمختلف الدراسات، أنّه يُمكن لمشاعر الغضب والحزن أن تؤدّي إلى الإصابة بقصور في القلب، وبالتالي من الممكن أن نموت بسبب انفطار القلب حرفيًا.

ويُعدّ المجال المغناطيسي للقلب أقوى مجالٍ كهرومغناطيسي منتظمٍ ينبعث من جسم الإنسان، وهو لا يغشي كلّ خليةٍ من خلايا جسدنا فحسب، بل يمتدّ ليطال كلّ الاتجاهات في المساحة المحيطة بنا. أمّا المجال الكهربائي للقلب، فهو أكبر بنحو 60 مرّةً من المجال الكهربائي الذي يولّده الدماغ؛ كما يمكن قياس المجال المغناطيسي للقلب عن بُعد بضعة أمتارٍ من الجسد بواسطة مقياس المغناطيسيّة الدقيق. وتنطوي عبارة «لامس قلوب الناس» مثلًا على غرس أمرٍ ما في نفوسهم أو إيقاظه. تخيل إذن مدى تأثير المشاعر المنبثقة من قلبٍ محبّ...
يُمكننا جميعًا أن نتواصل بدون أن ننبس ببنت شفة، من خلال المجالات المغناطيسيّة المنبعثة من أجسادنا.

اتصل بقلبك

- أغمض عينيك وتنفس بعمق؛ حاول أن تجعل مدّة الزفير ضعف مدّة الشهيق إذا استطعت.
- ركّز على حركة صدرك مع كلّ نفس.
- تخيل أنك تحمل مصباحًا يدويًا في داخل جسدك. شغله وأبدأ من رأسك. استخدم المصباح لتنير دماغك في داخل جمجمتك، وفي داخل وجهك وعنقك وبلعومك؛ ثمّ انزل أذراك إلى حيث بإمكانك أن ترى قلبك وهو يخفق، ذلك القلب القويّ والصحيّ النابض في داخل صدرك.
- تأمل قلبك لبرهةٍ من الزمن وأظهر له التقدير لما هو عليه وعلى ما يقوم به؛ راقبه وهو يضخّ الدماء في كلّ الاتجاهات، إلى مختلف أعضاء جسدك.
- والآن ضع يدك على صدرك، واشعر بالدفء المنبعث من يدك الشافية.

- تخيل أنّ قلبك يتحوّل إلى برعم وردة، أو أيّ زهرةٍ تشاء. تأمل البرعم أو الزهرة التي ترمز إلى قلبك. راقبها وهي تتفتح لتفتح عليك وعلى العالم من حولك.
- استمتع بهذا المشهد ولاحظ البسمة التي قد ترسم على مُحيّاك.

الأحشاء

«ثق بأحشائك، فهي تعلم ما لم يتّضح لدماعك بعد».

مصدر مجهول

الأحشاء هي مصدر معظم هرمونات السعادة التي يُفرزها جسدنا؛ وهي على صلة وثيقة بصحتنا العاطفيّة والجسديّة وقدرتنا على التركيز. تضمّ الأحشاء 200 إلى 600 مليون خليةٍ عصبيةٍ وهي تتواصل معنا عن طريق مختلف المشاعر الداخليّة. نستخدم بالإنكليزيّة مثلاً عبارة «butterflies in my stomach» أي حرفياً «فراشات تتراقص في معدتي» عندما نكون متحمّسين أو واقعين في الحب. ونقول «تشنّجت معدتي» عندما نشعر بالقلق أو التوتر. كذلك نقول «أفرغ ما في جعبتك» (أو «spill your guts»، أي حرفياً «أفرغ أحشاءك») للإشارة إلى الإفصاح عن المشاعر.

والعلاقة ما بين نفسيّتنا وأحشائنا تعمل بكلا الاتجاهين: فالأمراض المعويّة تؤثّر على ذهننا وحالتنا المزاجيّة، والعكس صحيح. ويجمع إيان ماغيلكريست بين النتائج من مختلف الدراسات في كتابه «(2021) The Matter with Things، ليبين أنّ الأحشاء تنتج 95 بالمئة من هرمون السيروتونين في الجسم، وهو مادّةٌ كيميائيّة تنقل الرسائل بين الخلايا العصبية في الدماغ وباقي أعضاء الجسد. والسيروتونين ضروري لأداء وظائف الخلايا العصبية والدماغ؛ ويؤدّي هذا الهرمون دوراً رئيسياً في أداء وظائف الجسم مثل النوم وتقلّب المزاج والهضم والعثيان والتئام الجروح وصحة العظام وتخثر الدم والرغبة الجنسيّة. ويوفّر السيروتونين الشعور بالرضى والسعادة والتفاؤل؛ وبالمقابل تنخفض معدّلاته في حالات الاكتئاب.

ويُعدّ الإحساس الداخلي إشارةً هامّةً يمكننا أن نتعلّم كيفيّة استيعابها من خلال الممارسة. فمع مرور الوقت، من الممكن أن نميّز بسهولة أكبر بين ردود الفعل الداخليّة المرتبطة بالطعام أو بالهرمونات، وتلك المرتبطة بالخيارات التي نتخذها. لا يمكن لإحساسنا الداخلي أن يكون قاطعاً في كلّ مرّة، لكنّه يوفّر لنا دلائل هامّة.

اتّصل بأحشائك

هذا التمرين سيفيدك خاصّةً عندما تكون قلقاً أو مرهقاً أو متوتّراً.

1. تنفّس بعمق وراقب كيف تتراقص حركة بطنك مع عمليّة التنفّس.

• أصغ لمعدتك وهي تحاول أن تخبرك بما تحتاج إليه. هل تحتاج إلى المزيد من الأنفاس العميقة؟ أم تحتاج إلى القليل من

تمارين الشد؟

- راقب هل هي هادئة أم متشنجة.
- اسأل نفسك أسئلة وراقب تفاعل معدتك معها.
- يمكن أن تكون الأسئلة كالاتي: كيف حالك يا [اسمك]؟ هل [املاً الفراغ] خيارٌ مناسبٌ لي في هذه المرحلة؟ هل أنا خائفٌ من [املاً الفراغ]؟
- 2. استلقِ على ظهرك وخذ بضعة أنفاسٍ عميقةٍ لكي تستقرّ في موضعك.
- خذ شهيقاً عميقاً واحبس أنفاسك ثم عدّ للأربعة، بعدها أطلق زفيراً لا يُبقي ذرّة هواءٍ في رئتيك؛ والآن اشفط معدتك للدخل مزتين أو ثلاثاً، واحبس أنفاسك.
- عندما تشعر بأنك لم تعد تستطيع التحمّل، أرخ عضلة معدتك واستنشق الهواء إلى أن تمتلئ به رثاك.
- كرر هذا التمرين بضع مرّات.

العصب المُبهم وشقان من الجهاز العصبي

«ينقل العصب المبهم المعلومات من الدماغ إلى غالبية أعضاء الجسم الرئيسية، فيبطئ كل ردود الفعل متيحاً لنا أن نتمالك أنفسنا. وهو العصب المرتبط بالجهاز العصبي اللاودي (أي المسؤول عن الفعاليات اللاإرادية التي تحدث في وقت الراحة والاسترخاء) والمشاعر مثل الحب والابتهاج والتعاطف».

ديباك شوبرا

العصب المبهم هو أطول عصب قحفي في الجسم، وهو يربط بين معظم أعضاء جسمنا الرئيسية تقريباً، بدءاً من الدماغ وصولاً إلى المعى الغليظ، بما في ذلك المراكز المعنوية بعملية التعلم في الدماغ. يعود أصل اسمه باللغة الإنكليزية إلى الكلمة اللاتينية «vagus» التي تعني «الجوال» لأنه يجول على نطاقٍ واسعٍ ليربط بين جذع الدماغ وسائر أعضاء الجسم. ويتحكّم هذا النظام العصبي بوظائف معيّنة في الجسم مثل الهضم ومعدّل ضربات القلب والجهاز المناعي، وهذه الوظائف هي وظائف لاإرادية؛ أي لا يمكننا التحكّم فيها بطريقةٍ واعية.

ينبّهنا العصب المبهم إلى أنّ الجسد هو شبكة أنظمة مترابطة في ما بينها، وأنّه يؤدّي دوراً هاماً على صعيد قدرتنا على تمالك أنفسنا وتهدئة روعنا والصمود في وجه التحدّيات. عندما يتعرّض العصب المبهم للتلف، فمن البديهي أن نشعر بألمٍ في الرقبة، لكن قد نشهد عوارض أخرى مثل الزيادة في معدّل ضربات القلب والتشوّش في الدماغ والارتفاع أو الانخفاض المفرط في ضغط الدم والاضطرابات المعوية، فضلاً عن تضرّر الصوت والبلعوم. فعندما نتكلّم أو نزعق أو ننشد أو نغني، نقوم بتفعيل العصب المبهم، وهذا ما يفسّر سبب إسهام تلك الأنشطة بتهدئة الأعصاب وإثارة العواطف إلى حدّ كبير.

وينقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى شقين: الجهاز العصبي الودي (المسؤول عن الكرّ والفرّ) والجهاز العصبي اللاودي (المسؤول عن الراحة والهضم)؛ ويحافظ هذا الجهاز المزدوج على التوازن في داخل الجسم ويُسهّم بفعالية في إبقائنا على قيد الحياة ويرسّخ سلامة أداء وظائفنا الجسدية. فالجهاز اللاودي

يُفَعَّلُ وَضْعِيَّةٌ تَعَلِّمِيَّةٌ يَسُودُهَا الْهَدْوَاءُ، بَيْنَمَا يُفَعَّلُ الْجِهَازُ الْوَدِّيُّ وَضْعِيَّةَ الْاسْتِنْفَارِ لِيَسَاعِدَ عَلَى حِمَايَتِنَا مِنَ الْأَخْطَارِ الْمَحْدَقَةِ بِنَا.

وَالْأَعْصَابُ الْمَبْهَمَةُ هِيَ الْأَعْصَابُ الْأَسَاسِيَّةُ فِي الْجِهَازِ الْلاوَدِّيِّ الَّتِي يَسَاعِدُ عَلَى تَحْفِيزِ اسْتِجَابَةِ الرَّاحَةِ فِي الْجِسْمِ وَيُفَعَّلُ عِنْدَمَا يَسْتَشْعِرُ بَزْوَالِ التَّوَتُّرِ أَوْ الْخَطَرَ الدَّاهِمِ. بِيَدِ أَنْهُ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، تَطَّلَّ مَسْتَوِيَّاتِ التَّوَتُّرِ مَرْتَفَعَةً جَدًّا لِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ جَدًّا، فَنَضْطَرُّ إِلَى التَّدَخُّلِ لِمُسَاعَدَةِ جِهَازِنَا الْعَصْبِيِّ عَلَى اسْتِعَادَةِ هَدْوَتِهِ. وَلَكِي نَسَاعِدَ أَنْفُسَنَا عَلَى تَفْعِيلِ الْإِنْسَائِيَّةِ الْخَاصِ بِنَا وَوُلُوجِهِ، مِنْ الْمَهْمِ أَنْ نَحَافِظَ عَلَى هَدْوَةِ ذَهْنِنَا، وَأَنْ نَوَازِنَ بَيْنَ الْجِهَازَيْنِ، مَسْتَعِينِينَ بِتَقْنِيَّاتٍ بَسِيطَةٍ مِثْلِ التَّجَدُّرِ وَالتَّأْمُلِ وَالتَّيَقُّظِ الذَّهْنِيِّ وَتَمَارِينِ التَّنْفَّسِ. كَمَا يُمْكِنُ لِرِيَاضَةِ الْيُوغَا وَالتَّمَارِينِ وَالْأَنْشِطَةِ الْخَارِجِيَّةِ أَنْ تَسَاعِدَنَا عَلَى الرِّبْطِ بَيْنَ الْعَقْلِ وَالْجِسْمِ مِنْ أَجْلِ تَجْسِيدِ الْإِنْسَائِيَّةِ. وَنُورِدُ هُنَا بَعْضَ التَّمَارِينِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تَزَاوِلَهَا لِتَفَعَّلَ جِهَازَكَ الْلاوَدِّيَّ.

تَمَارِينُ التَّنْفَّسِ – التَّنْفَّسُ مِنْ خِلَالِ الْحِجَابِ الْحَاجِزِ

- ضَعْ يَدًا عَلَى بَطْنِكَ وَالْأُخْرَى عَلَى صَدْرِكَ.
- فِي أَثْنَاءِ الشَّهِيْقِ، اسْتَشْعِرْ انْتِفَاحَ بَطْنِكَ، وَعِنْدَ الزَّفِيرِ مِنَ الْمَفْتَرَضِ أَنْ يَهْبِطَ بَطْنُكَ إِلَى الْأَسْفَلِ. يُعْرَفُ هَذَا التَّمْرِينُ أَيْضًا بِ«التَّنْفَّسِ الْبَطْنِيِّ».
- أَطْلُقْ زَفِيرًا أَطْوَلَ مِنَ الشَّهِيْقِ الَّذِي تَأْخُذُهُ. حَاوِلْ أَنْ تَرْمَ شَفْتَيْكَ عَلَى بَعْضِهِمَا لِلْحَدِّ مِنْ انْدِفَاعِ الزَّفِيرِ، كَمَا لَوْ أَنَّكَ تَنْفَخُ بِالْوَتَاءِ.
- كَوِّرْ هَذَا التَّمْرِينِ بَضْعَ مَرَّاتٍ وَاشْعُرْ بِأَثَرِهِ الْمَهْدِيَّ عَلَى جِهَازِكَ.

ضَعْ مِيَاهًا بَارِدَةً عَلَى وَجْهِكَ بَعْدَ التَّمْرِينِ

- تَوَدِّي التَّمَارِينِ الْبَدْنِيَّةِ إِلَى ارْتِفَاعٍ فِي نَشَاطِ الْجِهَازِ الْوَدِّيِّ (وَضْعِيَّةِ الْكَرْ وَالْفَرْ) وَرَفْعِ اسْتِجَابَةِ الْإِجْهَادِ، وَنَتِيْجَةً لَذَلِكَ يَرْتَفِعُ مَعْدَلُ ضَرِبَاتِ الْقَلْبِ.
- أُثْبِتَتِ الدَّرَاسَاتُ أَنَّ تَغْمِيسَ الْوَجْهِ فِي الْمَاءِ الْبَارِدِ هُوَ طَرِيقَةٌ بَسِيطَةٌ يُمْكِنُ اعْتِمَادُهَا إِلَى إِعَادَةِ تَفْعِيلِ الْجِهَازِ الْلاوَدِّيِّ مِنْ خِلَالِ الْعَصْبِ الْمَبْهَمِ. وَيُوَدِّي هَذَا إِلَى خَفْضِ مَعْدَلِ ضَرِبَاتِ قَلْبِكَ وَتَهْدِئَتِكَ وَتَفْعِيلِ جِهَازِكَ الْمَنَاعِيِّ.
- تَغْمِيسَ الْوَجْهِ (أَوْ الْجِسْمِ) فِي الْمِيَاهِ الْبَارِدَةِ هُوَ طَرِيقَةٌ فَعَّالَةٌ أَيْضًا خَارِجَ نِطَاقِ مِمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الْبَدْنِيَّةِ مِنْ أَجْلِ تَفْعِيلِ الْعَصْبِ الْمَبْهَمِ.

التَّرْنِيمُ بِصَوْتِ «أُومِ»

- التَّرْنِيمُ بِصَوْتِ «أُومِ» مَرَّاتًا وَتَكَرَّرَاتًا هُوَ إِحْدَى الطَّرِيقِ النَّاجِعَةِ لِتَنْشِيطِ عَصْبِكَ الْمَبْهَمِ.
- اشْعُرْ بِتَذِذِ هَذَا الصَّوْتِ فِي بَاطْنِكَ، انْطِلَاقًا مِنْ بَطْنِكَ وَقَاعِدَةً عَصْبِكَ الْمَبْهَمِ، صَعُودًا إِلَى رَأْسِكَ.
- صَوْتِ «أُومِ» هُوَ صَوْتٌ بَسِيطٌ جَدًّا لَكِنَّهُ يَنْطَوِي عَلَى مَعْنَى مَعْقَدَةٍ. إِنَّهُ يَمَثِّلُ الْإِتِّحَادَ بَيْنَ الْعَقْلِ وَالْجِسْمِ وَالرُّوحِ، وَغَالِبًا مَا يُسْتَعْمَدُ فِي مِمَارَسَةِ رِيَاضَةِ الْيُوغَا وَالْإِبْتِهَالَاتِ فِي مَخْتَلَفِ الدِّيَانَاتِ مِثْلِ الْهِنْدُوسِيَّةِ وَالبُودِيَّةِ، وَهُوَ يَسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَتِكَ وَتَوَلِيدِ شَعُورٍ بِالسَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ.

المفاتيح الأساسية لولوج الإنساييه

- تنطوي كلمة إنساييه على البحر الكامن في أعماقنا والاطّلاع على داخلنا والاطّلاع على محيطنا انطلاقًا من الداخل.
- الإنساييه هو شعورٌ متجسّدٌ فينا. ونحن نستعيد اتزاننا وننتصّل بالإنساييه من خلال كافّة أعضاء جسدنا. أنصت جيّدًا وأعر انتباهك لكيّية تواصل جسدك معك وكيفيّة تواصلك معه.
- أسكت جلبة الأفكار في داخل رأسك والضوضاء من حولك من أجل ولوج الإنساييه.
- يُمكن لتزاحم الأفكار العقلانيّة والتوتر والضغط الماديّة والماليّة أن تعوق تدفق الإنساييه.
- الإنساييه لا يتأثّر بعوامل الزمن؛ فهو يدمج بين الحكمة القديمة والعلوم المعاصرة، وكلّ الأمور مترابطة من منظوره.
- جميعنا نتمتّع بالإنساييه، فهو بوصلتنا الداخليّة؛ ويتوقّف الأمر علينا وحدنا للتناغم معه وتحديثه بانتظام.
- أفكارنا لا تصنعنا بل نحن من يصنعها. عندما يتعرّض اتّصالنا بالإنساييه للتشويش، نبدأ بالتشكّك في أنفسنا ونصبح متردّدين وتقلّ ثقنتنا بأنفسنا.
- نحن لا نتواصل من خلال الكلمات التي تنطقها شفاهنا فحسب، بل إنّ جسدنا كلّ منخرط في عمليّة التواصل من خلال مجالات الطاقة والموجات الدماغيّة المنبعثة منه.
- الممارسة والخبرة ومعرفة الذات تعزّز الإنساييه.
- تمرّن على الانسجام مع الإنساييه، فعندما ننسجم مع الإنساييه ندرك بأنفسنا كيف أنّ كلّ الأمور مترابطة، ونرسخ ارتباطنا بإنسانيتنا.
- الوعي الذاتي يساعدنا على تحقيق التوازن في طاقتنا ويهدينا سبيل استغلال الإنساييه بفعالية.
- عندما نشعر بالضياع في موقفٍ ما، فإنّنا نصل إلى برّ الأمان من خلال إعادة الاتّصال بين عقلنا وجسدنا. بهذه الطريقة نفتح على حواسنا ونشهد على كيفيّة إقبال العالم علينا.
- الانتباه هو مفتاح الوعي الذاتي والإبداع والإنساييه. أعر انتباهك لما تلاحظه ودوّنه على مفكّرتك. لا تدقّق في ما تلاحظه، كن شاهدًا عليه فحسب.

الفصل الثاني

قوة الإنساييه الشفائية

«انظر إلى نفسك، ثم ألقِ نظرةً من حولك، ستري أشخاصًا تعساءً وأشخاصًا مشوّشين، فنحن منفصلون تمامًا عن الدماغ وعن الجسد. ينهمك الكثير من الناس في أفكارهم وينعزلون عن مشاعرهم. لا بدّ من أنْ خطبًا خطيرًا أصاب العالم». ماريينا أبراموفيتش، فنانة أدائية، متحدّثة في الفيلم الوثائقي «INNSÆI – THE SEA WITHIN»

في أواخر العشرينيات من عمري وصلتُ إلى طريقٍ مسدود، ففقدتُ وجهتي وغرقتُ في الظلمة. أجبرتني الظلمة على الاتّصال بدخلي إذ لم يبقَ أمامي أيّ مكانٍ آخر ألجأ إليه. خرجتُ من تلك الحالة شخصًا مختلفًا إلى حدٍّ ما، وغيّرت تلك التجربة مجرى حياتي منذ ذلك الحين. إنَّ قصّتي – حول فقدان الأمل في الحياة، وحول استسلام جسدي للضغوط لإنذاري بخطر انقطاع اتّصالي بالإنساييه – ليست قصّة فريدة من نوعها على الإطلاق، فالكثير من الناس حول العالم يمرون بتجارب مماثلة.

تحتاجنا جميعنا حاجةً فطريّةً للانتماء، ولتحديد الهدف المرجوِّ منّا في الحياة وإدراك المغزى منها. في غضون أربع سنواتٍ تقريبًا، انتقلتُ من الانسجام مع الإنساييه، مرورًا بالاستعانة به كبوصلةٍ داخليةٍ للإبحار بلا خوف، وصولًا إلى فقدان اتّصالي به، وبالتالي فقدان قدرتي على تحديد مسار حياتي وخسارة كلِّ من ثقّتي بنفسي وشعوري بالانتماء وعزيمتي. عندما استعدتُ الاتّصال بالإنساييه، بدت رحلة العودة إلى نفسي أشبه بالعودة إلى دفاء المنزل، إلّا أنّني أصبحتُ أكثر إدراكًا للرعاية التي يحيطني بها والتوجيه الذي يقدّمه لي. لم تعلّمني هذه الرحلة التواضع فحسب، بل تعلّمتُ منها كيف أضحك من أعماق قلبي وأذرف الدمع بسخاء وأكون أكثر امتنانًا، كما أمدّتني بالشجاعة لكي أسمح لنفسي بأن أتمتّع بالحياة على أكمل وجه. ولدى إعادة اكتشاف صلة الوصل بيني وبين الإنساييه وفهمي لكيفيّة التماسي مع إيقاعاته، بدأ العالم الكامن في داخلي والعالم من حولي بالتحرك والتدفّق، وشكّل ذلك نقطة انطلاقي في رحلة الشفاء.

في معظم الأحيان، يحاول الألم الذي يتربّص بنا أن يخبرنا بأمرٍ ما عن أنفسنا وعن المكان الذي نرى أنفسنا عالقين فيه. وهذا الفصل هو بمثابة دعوة لاختبار فكرة السماح لأنفسنا بالانفتاح إلى الحياة من رحم الألم، واكتشاف أهميّة إفساح المجال للكآبة والضعف في حياتنا، وطرح أسئلةٍ صعبة حول الحياة والحبّ والهدف.

منذ صغري كنتُ أحلم بأن أعمل في مجال حقوق الإنسان مع الصليب الأحمر أو مع منظمة الأمم المتحدة، على أمل أن أسهم في تحسين العالم. وشكّلت التسعينيات عقداً حاسماً في حياتي - كنتُ آنذاك في أوائل العشرينيات من عمري، وكنتُ قد أنهيتُ تحصيلي الجامعي وحزتُ شهادتين جامعتين، كما كنتُ أعمل صحافيّةً لدى وكالة أنباءٍ أجنبيّة.

في عام 1993، شاهدتُ فيلم «In the Name of the Father» الذي تدور أحداثه حول قصّة حقيقيّة عن أربعة أشخاص يُتهمون ظلماً بالتورّط في تفجيرات حانة غيلدفورد في إنكلترا في عام 1974، وهو ما ألهمني للالتحاق بصفوف التطوّع في منظمة العفو الدوليّة. في ذلك الوقت كان الصراع في يوغوسلافيا السابقة مشتتلاً، وعندما كان عليّ أن أختار موضوع أطروحتي الجامعيّة في اختصاص علم الإنسان الاجتماعي في جامعة آيسلندا بعد بضع سنوات، احترتُ بين رغبتني في استكشاف كيف تعكس الموسيقى الاتجاهات الخفيّة في المجتمع المعاصر، وبين رغبتني في دراسة العصيان المدني في خلال الحروب المشتعلة في يوغوسلافيا السابقة. خطرت لي هاتان الفكرتان لأنني كنتُ أتبع حدسي وأهتّم بالعالم من حولي. وكلّما كنتُ أضع نفسي مكان أولئك الأشخاص الذين يرزحون تحت وطأة الحروب، ازدادت رغبتني في معرفة المزيد.

كانت وسائل الإعلام السائدة تنقل سرديةً عن حرب دينيّة وعرقية بين «الأخيار» و«الأشرار» ألقت بظلالها على المدنيّين الذين كانوا يتعرّضون للتعذيب والقتل ويُجبرون على هجر منازلهم. كنتُ قد شاهدتُ مشاهد دباباتٍ وانفجاراتٍ ولاجئين، وقرأتُ تقارير أعدّها كبار المسؤولين، معظمهم من الرجال، كانوا يعقدون اجتماعاتٍ لمناقشة حلّ الصراعات. لكنّ حدسي أخبرني أنّ حلقةً ما كانت ضائعةً في تلك السردية، الأمر الذي دفعني إلى طرح أسئلتي الخاصّة. ماذا كنتُ سأفعل لو أنّني كنتُ أعيش ذلك الوضع؟ كنتُ أريد أن أعرف هل يحاول الناس أن يشكّلوا مقاومةً سلميّةً أو أن يفعلوا ما بوسعهم لإحلال السلام. وهكذا انتهى بي المطاف إلى كتابة أطروحةٍ عن المقاومة غير النظاميّة والمقاومة السلميّة في خلال الحروب المشتعلة في يوغوسلافيا السابقة في شهادتي البكالوريوس والماجستير، وهذا الموضوع لم يكن يحظى بدراسةٍ واسعةٍ في ذلك الوقت بحسب ما استنتجتُ من تحقيقي الأولي وبعد استشارة الأساتذة والخبراء. وهكذا كان الإنسايبه يشرّع أمامي عالمًا جديدًا بالكامل لم أكن لأكتشفه لولاه، ويدلني على أشخاصٍ لم أكن لأقابلهم وأماكن لم أكن لأتخيّل أن تطأها قدماي.

التعاطف يفتح طاقةً

تواصلتُ عبر الإنترنت مع مجموعةٍ متنوّعةٍ من الأشخاص الذين ساعدوني بكلّ رحابة صدر لكي أفهم سرديّة المقاومة غير النظاميّة في خلال الحروب، وأخبروني قصصًا لم أكن لأسمعها في أيّ مكانٍ آخر. كان الناس يقاومون الحروب بطريقةٍ سلميّةٍ من خلال الراديو والإعلام المطبوع وأنشطة الدفاع عن حقوق الإنسان فضلًا عن صناعة الأفلام والموسيقى والفنون التصويريّة. كما كانوا يعيدون تصميم الملصقات الدعاويّة التاريخيّة، مثل ملصق العمّ سام الشهير الذي دعا من خلاله الرجال إلى التطوّع في الجيش الأميركي، فاستبدلوا الرسالة الأصليّة القائلة «أنا بحاجةٌ إليك في جيش الولايات المتّحدة» بعبارة «أنا بحاجةٌ إليك لإنقاذ سرايفو»، وهي مدينةٌ بوسنيّة كانت ترزح تحت الحصار منذ ثلاث سنوات.

وكان الناس يرسلون إليّ تدويناتهم اليوميّة ويتشاركون معي مناقشاتهم لوسائل الإعلام السائدة والقادة السياسيّين في أوروبا والولايات المتّحدة للتحرّك من أجل قضيتهم ومساندتها. كذلك أُجريتُ مُقابلاتٍ مع أشخاصٍ من يوغوسلافيا السابقة وأوروبا الموسّعة وروسيا والولايات المتّحدة، عبر الرسائل الإلكترونيّة ومن خلال الاتّصالات الهاتفيّة، ساعدوني في زيادة التوعية حول الوضع. وفي عام 1991، أسهم أحد ضيوف مقابلاتي في إعداد نظام تواصلٍ عبر الإنترنت يغطّي مختلف أنحاء الجمهوريات لمواجهة الدعاية الحربيّة التي كانت تديرها الدول. فكما نعلم، تستثمر القوى العظمى في التحكّم بتدفّق المعلومات والإعلام في كلّ الأوقات، وتعلّمنا من التاريخ أنّ للمعلومات دورًا هامًا في صياغة السرديات، بما فيها تلك المتعلّقة بالحروب والاستقطاب. ونظام التواصل هذا، الذي صُمّم من أجل مواجهة الدعاية التي تديرها الدول من خلال تعزيز الحوار والحثّ على التضامن، حمل اسم «زامير» (ZaMir) الذي يعني «من أجل السلام» في اللغة الصربيّة الكرواتيّة. كان عبارةً عن نظام تبادل رسائلٍ إلكترونيّةٍ تتيح للناس من يوغوسلافيا السابقة تنظيم حملات الدعم واللوجستيات وتصويب الأخبار المزيفة عبر خطوط المعارك. وتكرّم عليّ الشخص الذي كنت أتواصل معه، وهو أحد مؤسّسي النظام، بفتح خطوط التواصل أمامي لمدة خمس سنوات، من عام 1991 إلى عام 1995، فحفظتُ البيانات على مجموعةٍ من الأقراص المرنة وقرأتها وحلّلتها. وبفضل تعاطفي مع الغرباء وأتباعي للإنساييه نحو المجهول، فتحتُ لنفسِي طاقةً أطلّ من خلالها على عالمٍ كان سيبقى خفيًا لولا ذلك.

ظلّ نظام «زامير» شغلاً لنحو سنتين قبل إتاحة الإنترنت للعامة، ولنحو عشر سنوات قبل بدء عمل وسائل التواصل الاجتماعي. وأتساءل اليوم، وأنا أكتب عن هذا النظام، كيف كانت الأمور ستسير بنحوٍ مختلف لو أنّ نماذج الأعمال المعاصرة الخاصّة بوسائل التواصل الاجتماعي كانت معنيّة فعليًا بتعزيز الحوار والحثّ على التضامن بدلًا من توليد الشعور بالوحدة وتعزيز الاستقطاب، في وقتٍ لا تألو فيه جهدًا في السعي وراء «اختراق عقولنا» والاستئثار بانتباهنا.

وفيما كنتُ أقترُب من إنهاء أطروحتي لشهادة البكالوريوس في أواخر عام 1998، كان الصراع لا يزال محتدمًا في كوسوفو، التي كانت تابعةً لصربيا آنذاك. زوّدي أستاذًا جامعيًّا أميركيًّا كنتُ قد طلبتُ المشورة منه قبل بضعة أسابيع بعنوان البريد الإلكتروني لامرأةٍ تُدعى إقبال روغوفا، وكانت من أبرز الناشطين في مجال حقوق الإنسان في كوسوفو، لكي أُجري مقابلةً معها من أجل أطروحة البكالوريوس. إلّا أنّنا قرّرنا عدم إجراء المقابلة، تحسبًا لأيّ خطرٍ قد تُعرّضها له، نظرًا لتأجج الصراع في كوسوفو في ذلك الوقت. ولاحقًا اكتشفتُ كم أنّ العالم صغير، وكيف أنّ معالمة تتشكّل وفقًا للوجهة التي نصوّب انتباهنا نحوها والعلاقات التي نبنّيها، إذ بعد أقلّ من ثلاث سنوات، في عام 2001، انتقلتُ إلى كوسوفو وعملتُ جنبًا إلى جنب مع إقبال روغوفا، أو إيغو كما ندعوها. وفي عام 2004، عندما عدتُ إلى كوسوفو في رحلة عملٍ قصيرة، كانت صورة ابنتي المولودة حديثًا، ران، على حافظ شاشة حاسوبها. من كان ليتصوّر ذلك قبل أربع سنوات لا أكثر؟

تداعيات الحروب

انتهت الحرب في كوسوفو في يوليو/تموز 1999 وبدأت عملية إعادة الإعمار وبناء السلام. وفي عام 2001، تسلّمتُ إدارة البرامج لدى إحدى الوكالات التابعة للأمم المتحدة في كوسوفو، وكانت تُدعى آنذاك «يونيفم» (UNIFEM)، أي صندوق الأمم المتحدة الإنمائي للمرأة. كنتُ في السابعة والعشرين من عمري، وعملتُ هناك لمدة سنة اكتسبتُ خلالها خبرةً أشبه بخبرة عشر سنوات. وسرعان ما اكتشفتُ أنّ الحروب لا تنتهي مع التوقيع على اتفاقيات السلام؛ بل لها تداعياتٌ تنتقل من جيلٍ إلى آخر في المستقبل.

كان الذهاب إلى كوسوفو أشبه بدخول جرحٍ مفتوح. كان باستطاعتي رؤية الآثار الناجمة عن الصراع واستنشاق رائحتها في الهواء ورؤيتها في عيون الناس وتعبير أجسادهم وعلى أطلال المنازل والمباني المهذّمة؛ فهنا كنيسةٌ أرثوذكسيّة بيضاء انهارت على قارعة الطريق مثل طائرٍ جريح، وهناك مركزٌ رياضي ومنازل عائليّة خرقت جدرانها طلقات الرصاص لتكون شاهدةً على أعمال العنف. كانت النفايات منتشرةً في كلّ مكان، والروائح النتنة تسمّم الأجواء؛ وكانت الكلاب الشاردة تشتّم الأرض وتحاول أن تتأقلم مع حياة التشرد بعدما خسرت البيوت والعوائل التي كانت تحتضنها. وكان الناس عاجزين عن تبادل النظرات، بعضهم يرتعش خوفًا والبعض الآخر يستشيط غضبًا، لكنّ أغلبهم كان منهك الجسد ومفطور القلب.

أمّا من كانوا يُعرفون بـ«الأطفال المنبوذين»، ثمار العنف الجنسي أو الحبّ المُحرّم بين شخصين من الطرفين المتصارعين في الحرب، فكانوا يُتركون - على عتبات الأبواب أو في مواقف السيّارات - في رحمة الله أو الغرباء أو الوحوش الضارية. وفي مستشفى بريشتينا، عاصمة كوسوفو، يستلقي أصحاب تلك

الأرواح الصغيرة المفتقرة للودّ والمحبة في أسرة بلاستيكية تحيط بهم الصراخ، وتجفّ على خدودهم طبقات من الحليب الفاسد. كلّف الصليب الأحمر مجموعةً منّا بزيارتهم بعد دوام العمل، وكانت مهمتنا تقتضي مجرّد إظهار بعض العاطفة لهم، لمسهم واحتضانهم، لأنّه لم يكن لديهم من يعطف عليهم. وبدون ذلك التلامس البشري ستخفّ قدرتهم على تطوير المهارات العاطفية الضرورية لاختبار مشاعر الألفة والثقة مع الآخرين.

تجلب الحروب الموت والدمار، وبإمكانك أن تشعر بها حتّى لو لم تعايشها، فأنت تدركها من خلال حواسك. وتنجح معظم هذه المشاعر في التسلّل خفيةً عن العقل الواعي لتندرك جهازك العصبي، وتنبعث فجأةً على شكل كوابيس تبدو واقعيةً لدرجة أن يتراءى لك أنّ بعض الحشرات تزحف فوق جسدك في الليل – فتحاول أن تصرخ بكلّ ما أوتيت من قوّة لكن لا يصدر عنك أيّ صوت.

في كوسوفو، كان أقصى مبتغاي هو أن أصنع فارقاً في حياة ضحايا الحرب، وأن أسهم في بناء مستقبلٍ يسوده السلام والديموقراطية؛ لكن لم يكن لديّ أدنى فكرة عن كيفية رسم حدودٍ أحمي نفسي بها، ولم أكن أدرك أهميّة ذلك. كنتُ أعتقد أنّ تخصيص بعض الوقت لنفسي، لإعادة شحن همّتي، قد يكون دليل ضعف.

ومع أنّي كنتُ أحسب أنّي أجيد التعامل مع مشاعر الصدمة والحسرة التي كانت تحيط بي، كنتُ في الواقع أعزل نفسي عن تلك المشاعر وأحبسها في داخل جسدي، وأواصل الضغط على نفسي لأحسن أدائي. وفي النتيجة استفحل الأرق عندي واشتدّت آلام الأعصاب بسبب انزلاق فقراتٍ في عمودي الفقري، وفي النهاية فقدتُ الاتصال بذاتي لدرجة أنّي اضطررتُ إلى مراجعة أفكارِي.

وفي أثناء رحلةٍ من كوسوفو إلى كازاخستان، قضيتُ ليلةً في مطار فرانكفورت، وفي صباحيّة رحلتي التالية انتابني ألمٌ شديدٌ وبدأتُ أنزف. لم أبال بالأمر كثيرًا – اكتفيتُ بأخذ بضع حبوبٍ مسكّنة وأكملتُ رحلتي، ولم أدرك إلّا في وقتٍ لاحقٍ أنّي أجهضتُ جنينًا. كان من الجدير بذلك أن يوقظني لكنني واصلتُ المضيّ قدمًا بالرغم من الصعاب.

وسواءً أجهضتُ بسبب شدّة قسوتي على نفسي أم لم يكن مقدّرًا لحلمي أن يستمرّ، مهما كانت الظروف، فقد كانت هذه الحادثة خير دليلٍ على مدى انقطاع اتّصالي بجسدي وعواطفِي. فقد تبلور أسلوبِي بالتعاطي مع الأمور من خلال تنحية صحّتي الجسديّة والعاطفيّة جانبًا، ظنًا منّي أنّ الصمود كان يقتضي منّي أن أتجرّد من أحاسيسي، أو ربّما كنتُ مولعةً بعملِي لدرجة أنّي لم ألاحظ مدى انفصامي عن جوهر روحي.

مسار العودة

قبل أن أنتقل إلى كوسوفو كنت قد خضعت لامتحان تنافسي في ريكيافيك في آيسلندا، على أمل أن أصبح موظفًا عموميًا لدى الأمم المتحدة. كانت تلك فرصة نادرة، وإذا نجحت فإن ذلك كان سيعني أنني سأقضي حياتي في العمل لدى الأمم المتحدة في مختلف الإدارات والمناطق حول العالم. وعندما كنت في كوسوفو، تلقيت رسالة موقعة من الأمين العام للأمم المتحدة كوفي أنان يعرض عليّ تسلّم منصبٍ في لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية لأوروبا في جنيف في سويسرا.

وفي صيف عام 2002، انتقلت من كوسوفو إلى جنيف لأتولّى منصبًا دائمًا في الأمم المتحدة، وكنت متحمسة إزاء سرعة انطلاق مسيرتي المهنية. كان مكثبي في قصر الأمم، في مبنى بديع تحيط به حدائق فسيحة تختال على عشبها طيور الطاووس الخلابة، ويطلّ على جبل مون بلان. وبقدر ما كان المنظر الخارجي جميلًا، بات مكثبي خانقًا مع مرور الأيام. فلأسف، كان للتدرّج الوظيفي ونظام البيروقراطية في جنيف تأثيرٌ مخدّر؛ كان بعيدًا كلّ البعد عن المسؤولية التي كانت منوطة بنا والنفوذ الذي كنا نتمتع به لإجراء تغييراتٍ حقيقية في كوسوفو. كانت اليونيفم لا تزال تسيّر أعمالها في إعادة الإعمار في مرحلة ما بعد الصراع في فترة عملي من المكتب، وهذا ما وفرّ لنا بيئة عملٍ بناءةً ورياديّةً تختلف قليلًا عن الهيكل الإداري الصارم الذي تعتمده الأمم المتحدة. ففي كوسوفو كنا نتعاطى مباشرةً مع الناس الذين كانوا يعتمدون على دعمنا، بينما في لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية لأوروبا، التي يبلغ عدد أعضائها 55 دولة، كنتُ أشعر بأنني منعزلة عن باقي العالم. وبدأتُ أشعر بأنني كنتُ أنا في خدمة المنظومة بدلًا من أن تكون المنظومة في خدمة الناس والكوكب.

أصبحتُ بالإحباط وأصبحتُ شاردة الذهن، فبدأتُ أخطئ للتقاعد المبكر لأنني لم أكن أمتلك الشجاعة الكافية لأقدم استقالتي. لم يكن عدم الشعور بالرضى عن العمل سببًا كافيًا لتركه فواصلتُ تجاهل صوتي الداخلي والإنسيابي خاصتي. وحين أنظر اليوم إلى تلك الفترة، يمكنني أن أرى أنّ الإنسيابي كان يحاول أن يلفت انتباهي من خلال أحلام اليقظة ودغدغة الحس وتعليقاتي في بعض المحادثات التي كنتُ أجريها مع أصدقائي وعائلتي، فكنتُ أخطئ لما سأفعله عندما أتقاعد بعد نحو ثلاثة عقود، وأتصوّر نفسي وأنا في أواخر الخمسينيات من عمري – سأصبح مؤلفة وصانعة تغيير، وسأركّز على تحسين القدرة الإبداعية لدى الأشخاص وترسيخ المستقبل المستدام. وفي خلال هذه الفترة قررنا أنا وخطيبي أن نكون عائلتنا الخاصة، فكان قد مضى على علاقتنا عشر سنوات، ولم ألبث أن حملتُ بطفلنا الأول. على الأقل، كانت حياتي الشخصية مزدهرةً وبدا المستقبل مشرقًا.

لكنّ أحد أبرز الدروس التي تعلّمتها في هذه المرحلة من حياتي هو أن لا أسلمّ جدلاً بأيّ أمرٍ من الأمور. فالوظيفة التي لطا لما اعتقدتُ أنني أردتها بشدة، وعملتُ بجدٍ للحصول عليها، جعلتني أشعر بالفتور وعدم الرضى، وعلاقتي بالرجل الذي أحببته سرعان ما بدأت بالانهيار.

قرّرنا أن ننجب طفلتنا في آيسلندا، وبحلول موعد ولادتها تبدّلت الأوضاع نحو الأسوأ، وبات مصير علاقتنا في مهبط الريح. كان الانفصال السبيل الوحيد للمضيّ قدماً وتحطّم فؤادي. كانت إجازة الأمومة قد شارفت على النهاية، لذا بدأت أرّتب أمور عودتي إلى جنيف، لكن هذه المرة كأّم عزباء. عثرتُ على شقّةٍ جديدةٍ واتفقتُ مع روضةٍ لرعاية الأطفال، لكن حالما استتبّت الأمور عاد ذلك السؤال لينهش عقلي: هل هذا حقاً ما أريد القيام به؟

لم يكن بمقدور أحدٍ أن يجيب عن ذلك السؤال غيري، لكن لم يكن ذلك بالأمر اليسير نظراً إلى الحالة التي ألمّت بي. كان الأرق قد قصّ مضجعي لشهور، وكان جهازي العصبي واهناً ومتشنّجاً إلى حدّ أنّي في مرحلةٍ معيّنة، عندما طلبت ممرضةً منّي أن أتنفّس بعمق، لم أستطع فعل ذلك – كانت طاقتي مستنفدة. وظلّ الألم في ظهري يعود بين الفينة والأخرى، وشخصتُ بانزلاقٍ في ثلاث فقرات في عمودي الفقري، وحذّرتُ من أنّي قد لا أتمكن من العودة إلى العمل بدوامٍ كامل. كان من الصعب عليّ أن أطلع الآخرين على المصاعب التي كنتُ أمرّ بها وشعرتُ بالضياع والوحدة. كانت الفوضى تعمّ حياتي.

علّمتني تجربة الإنجاب الكثير عن جسدي ووجهت تركيزي نحوه بطرقٍ لم أتخيّلها من قبل؛ أدّهشتني درجة تعقيده وسرعة تكيفه وقدرته على اكتناف روحٍ صغيرةٍ وجلبها إلى هذا العالم. أمّا الفقرات المنزلة في عمودي الفقري، حيث يتمحور جزءٌ كبيرٌ من جهازي العصبي، فقد دفعتني أيضاً إلى التركيز على جسدي إلى أن أدركتُ أنّه كان عليّ أن أبدأ من عنده. تعلّمتُ أن أصغي إليه، وأن أبنّي قوّةً بدنيّةً وعقليّةً، كما تعلّمتُ أن أعدّ طعاماً لذيذاً وصحيّاً، وأن أكون متنبّهةً في خلال عمليّة تناول الطعام، وهكذا بدأتُ ألاحظ الترابط الوثيق بين عقلي وجسدي وكيفيّة دعم كلٍّ منهما الآخر.

ولكي أمهد الطريق نحو جوهر روحي وأفعل الإنسيابه، قرّرتُ أن أحتفظ بمفكّرةٍ أوثق عليها ما كنتُ أمرّ به، فأدوّن عليها جملاً من مختلف الأشكال وأختبر تأثير الكلمات عليّ عندما أقرأها عن الورق. وأدركتُ أنّ أكثر القنوات وضوحاً لتواصل الإنسيابه معي كانت معدتي؛ فبعض الجمل كانت تجعلها تتشجج، بينما بعضها الآخر كانت تجعلها تهدأ. فعلتُ ما بوسعي لكي أضع مشاعري وأفكاري على الورق، وحاولتُ أن لا أدقّق في ما أكتب، بل أن أقرّ بمشاعري مهما كانت وأواجهها.

كنتُ أقضي الكثير من الوقت خارج المنزل، أنزّه ابنتي في عربةٍ مريحةٍ وأستنشق الهواء العليل بالقرب من الشاطئ حيث كنتُ أسكن أو في الحديقة الوطنيّة المجاورة. أحببتُ ابنتي حبّاً لم أكنّه لأحدٍ من قبل، وكان الاعتناء بها يمنحني السعادة. كان بإمكانني أن أشعر بقدره الطبيعة على شفاء روحي وتهدئة روحي، وبقدرة رياح آيسلندا العاتية على منحي الصفاء الذهني، إلى جانب التدوين وما انطوى عليه من تنفيسٍ لمشاعري الجياشة. اكتشفتُ أنّي أصبحتُ قادرة على التفكير بانفتاحٍ أكثر بشأن الخيارات المتاحة أمامي في مواجهة موقفٍ كان يبدو شديد الصعوبة والتعويق. وبدأتُ تدريجاً أضع ثقتي ببعض أصدقائي المقربين الذين كانوا يقدّمون لي الدعم، ورويداً رويداً بدأت الأفكار التي كانت

تحوم في رأسي بشكلٍ خارج عن السيطرة وتبقيني مستيقظةً في الليل بإفساح المجال أمام حالةٍ ذهنيّةٍ أكثر هدوءًا وصفاءً. وذات يوم، بينما كنتُ أتزّه بمحاذاة الشاطئ حيث كنتُ أعيش، راودني سؤال: «رند، كيف تريد أن تتذكّري مسيرة حياتك عندما تصبحين عجوزًا؟».

وتبادرت الإجابة إلى ذهني على شكل فيلمٍ قصيرٍ يتضمّن مشاهد من حياتي المستقبلية أبدو فيها شخصًا مختلفًا. فجأةً رأيتُ نفسي امرأةً تتمتع بكامل الحرّية للاستكشاف والتعبير عن رأيها بصراحة. امرأةٌ سافرت حول العالم وعاشت حياةً رغيدة. بدا الإحساس واقعيًا إلى درجة أنه كان يسري في جسدي. هذه هي الحياة التي كنتُ أتطلّع إليها. عرفتُ ما كان عليّ أن أفعل ومنحتني المعرفة شعورًا داخليًا قويًا بالهدوء والسلام. ومع أنّ الفوضى كانت لا تزال تلقّ معظم نواحي حياتي، بدت كلّ أموري منتظمةً إلى حدٍّ ما في تلك اللحظة. بعد بضعة أيام، قدّمتُ استقالتي من مناصبي الدائم في الأمم المتّحدة.

كانت تلك الخطوة بمثابة وضع ثقةٍ عمياء بالمجهول. كلّ ما كنتُ أعرفه هو أنّها كانت الخطوة المناسبة لي في ذلك الوقت. وفي الأشهر التي تلت، خضعتُ للعلاج الفيزيائي؛ طلبتُ المشورة من المعالجين ومن الأشخاص الحكماء؛ وقرأتُ كلّ ما وقعت عليه عيناوي حول الاتّصال بين العقل والجسد وحول الإبداع؛ وتعلّمتُ كيف ألمم شتات نفسي وأثق بالحياة وأتحلّى بقدرٍ أكبر من الاندفاع. كذلك تعلّمتُ أن أتوقّف عن مقاومة التغيّرات التي كانت تأخذ مجراها، وتحلّيتُ بالشجاعة اللازمة لمواجهة مخاوفي.

كانت أزمة تحديد الهوية التي طرأت عليّ بعد أن تركتُ مناصبي الدائم في الأمم المتّحدة أحد أصعب الأمور التي كان عليّ أن أتعامل معها، أن لا يكون لديّ لقبٌ مهني ولا خطّة مهنيّة واضحة المعالم. من كنتُ أنا بدون وظيفة؟ كيف أمكنني أن أترك وظيفة الأحلام والدخل الآمن؟ كانت مسيرتي المهنيّة قد انطلقت بنجاحٍ باهرٍ قبل بضع سنوات، وكانت مثيرةً للإعجاب وفقًا لمعايير معظم الناس، وخاصّةً بالنسبة إلى الفرص الفريدة التي أُتيحت لي في تلك السنّ المبكرة. شعرتُ كأنّ قيمتي تناقصت، أو أنّي فقدتُ مرتبتي العالية، واستغرقني الأمر مدّةً ليست بالقصيرة لاسترجاع ثقتي بنفسني.

بدأتُ أفهم مدى تشابك المشاعر المعقّدة في جسدي، وكيف تسبّب ذلك بتيّس عضلاتي وتصلّب مفاصلي. واستغرق علاج ظهري وقتًا قبل أن يبدأ بالتحسّن؛ كنتُ أتألّم باستمرار وفي كثيرٍ من الأحيان كان أمرًا بسيطًا مثل انتشار ابنتي وحملها بين ذراعيّ يمثّل تحدّيًا حقيقيًا، ولا أزال أتذكّر ذلك اليوم عندما تمكّنتُ أخيرًا من الانحناء ولمس إصبع قدمي، كان قد مرّ على ولادتها سنّة ونصف. بدأتُ أمارس تمارين اليقظة الذهنيّة ومختلف تمارين اليوغا والتأمّل، وأدركتُ لأول مرّة قيمة إعداد طعامٍ صحيٍّ لوجباتٍ بسيطة، والاهتمام بشكله وطعمه على حدّ سواء.

كذلك بدأتُ أنتبه أكثر للدعم الذي كنتُ أتلقاه من الآخرين ولمعاملتهم الحسنة لي، وبدأتُ أكافئ نفسي على الانتصارات الصغيرة التي كنتُ أحرزها. تعلّمتُ أهميّة المحافظة على التوازن بين الأخذ

والعطاء، وبين الفعل والكينونة، وبين التخطيط والابتداع. هذا كله كان جزءاً لا يتجزأ من مسيرة التعلّم حول كيفية إحاطة نفسي بمزيدٍ من اللطف والرعاية. بدأتُ أضحك من صميم قلبي وأخصّص لنفسي مزيداً من أوقات الراحة وأطلق لنفسي العنان بالبكاء، كما أصبحتُ أكثر تقبلاً لعيوبي بدلاً من السعي خلف الكمال. عملتُ بنصيحة الأشخاص الذين يتمتّعون بقدر عالٍ من الحكمة، وعدتُ بمخيلتي إلى زمن الطفولة لإعادة الاتصال بالطفلة المختبئة في أعماقي؛ فعدتُ إلى الرسم والتلوين والكتابة. وتبيّن أنّ إعادة إحياء حسي الإبداعي كان لها دورٌ مهمٌّ في رحلة الشفاء. كتبتُ قصصاً قصيرةً ومسرحيةً وأشعاراً ومقترحات مشاريع، كما صمّمتُ نموذج المنهج الجامعي الذي كنتُ أرغب في الالتحاق به بنفسي، وتولّيتُ عددًا من المهامّ الاستشارية التي ساعدتني على كسب لقمة العيش. بعض الأعمال التي كتبتها نُشرت أو عُرضت على خشبة المسرح؛ وبعض المشاريع التي صمّمتها وُضعت قيد التنفيذ، فيما رُد بعضها الآخر. وتدرّجًا، تحرّرت المشاعر المعقّدة التي كانت متشابكةً في باطني وانقشع الغموض.

خطوات للاتصال بالداخل والتماثل للشفاء

- نم أو خذ قسطاً من الراحة كلما أمكن.
- تنفّس بعمق – ضاعف مدّة الزفير. لاحظ كيف تسهم هذه الخطوة في تهدئة جهازك العصبي.
- تعاون مع ألمك واعمل على تبديده. اكتب عنه وتحذّث عنه. عبّر عنه بأيّ أسلوبٍ بناء يناسبك. إذا قاومت الألم أو كتمته فإنّه سيلازمك.
- اقض بعض الوقت في الطبيعة مراقباً بنية نباتاتها وألوانها وروائحها وسلوك الحيوانات.
- ابتسم – ولاحظ أثر الابتسامة عليك وعلى الآخرين.
- اختبر كيف يطول أمد الزمن ويتباطأ عندما تكون حاضرًا بكلّ كيانك في لحظةٍ معيّنة من الوقت.
- دوّن ملاحظتك على مفكرتك يوميًا لتحرّز مشاعرك وتطلق العنان لأفكارك وتصفي ذهنك.
- أعدّ طعامك بعنايةٍ ومهارةٍ وحبّ. واشرب مقدارًا وافراً من الماء.

العين مرآة الروح – جلسة تأمل لمدة خمس دقائق

- جدّ وضعيّةً مريحةً وأغمض عينيك وتنفّس بعمق.
- راقب كيف يمنحك التنفّس الراحة.
- تخيل شعلةً دافئةً تنعكس في عينيك.
- مع كلّ شهيق، اشعر بعينيك تتألّان طاقةً وحيويةً.
- مع كلّ زفير، اسمح للبسمة بأن تتجلى من خلال عينيك.
- كرر هذه الجلسة بقدر ما تشاء.

صديقي الألم

«هذا الألم إنما هو عبارة عن نهرٍ جليدي يتغلغل في أعماقك فيحفر أودية عميقة وبيتدع مناظر خلابة ويغذي الأرض بمعادن ثمينة وغيرها من العناصر».

من أغنية «Glacier»، أداء بيرغير تورارينسون وجون غرانت، كلمات جون غرانت، من ألبوم «Pale Green Ghosts» (شركة التسجيلات المستقلة Bella Union, 2013)

يستغرق ألم الروح وقتًا أطول للشفاء من كسر الساق. عندما نقاوم التغييرات التي سبق أن أخذت مجراها، أو التجارب التي يصعب التعامل معها، لن ننجح في جعلها تختفي؛ بل نجعلها تتجمد في باطننا. نستنبط من الأنهار الجليدية والألم دروسًا قيِّمةً حول الوقت: لا يمكن أن نشهد على انفصالٍ جليدي بعد حدوثه؛ فالحياة لا تعود بالزمن إلى الوراء على الإطلاق. ويطلق العلماء على هذه النظرية مصطلح «سهم الزمن». من الضروري أن نواصل المضي قدمًا والتغاضي والانبثاق إلى الحياة من رحم الألم. الإنساييه، أي البحر الكامن في أعماقنا، يستلزم حركةً مستمرّةً ويشتمل على منطوق الدورة الطبيعية للمياه. إذا تجمد الإنساييه أو وُضع في أطر، فإنه يتوقّف عن التدفق. إن مقاومة الألم وكبت المشاعر يتسببان بتجمد البحر في داخلنا، أمّا التعامل مع الألم بدفءٍ وحنان وإحاطته بالرعاية فيسهم في تحرير المشاعر المعقّدة وإذابة الجليد في داخلنا.

يحيط الألم بنا من كلّ الجهات – وقد يكون متمكّنًا منك أنت شخصيًا في هذه اللحظة بالذات. فكيف ينبغي أن نتعامل مع الألم بمختلف أشكاله؟ هل نقمعه أم نسمح لأنفسنا بالإحساس به ونسخّره في تطوير ذاتنا؟ قد نمح أنفسنا بعض الوقت للتعامل مع الألم على مراحل، ولا بأس بذلك. فكثيرًا ما تتجلى التجارب الصعبة لنا من جديد بصور مختلفة على مدار حياتنا، ويعتمد ذلك على الظروف التي نمّر بها وعلى الجهد الذي بذلناه في إطار التعامل معها ومعالجتها.

وكما ورد في كلمات أغنية جون غرانت، يتغلغل الألم فينا مع مرور الوقت، تمامًا مثلما ينزلق النهر الجليدي ببطء، فيغذينا بمختلف المعادن ويحدّد شكل معالمنا الداخلية في أوج تحرّكه. قد يكون الألم يعتصر بعض الناس من دون أن نلاحظ ذلك؛ فالألم لا يظهر للعيان دائمًا. ويمكن أيضًا أن تختلط مشاعر السعادة والألم في آنٍ واحد، فالحياة معقّدة. ومع مرور الوقت وإعارة الانتباه لهذه المشاعر، تبدأ بالتبدّل، فتتدفّق وتتغيّر وتتبخّر مثل المياه، إذا ما استطعنا أن نسامح ونتحرّر من الضغينة. ورويًا رويًا نتمائل للشفاء.

الصدمة كلمة لها وقعٌ قوي – كلمة كنتُ أحاول أن أتجنّب استخدامها، لكن انتهى بي المطاف إلى تقبّل حقيقة أننا جميعًا نتعرّض للصدّات في حياتنا، بدءًا من لحظة ولادتنا. وتقول الدكتورة ربيكا غراينجر إليس، الخبيرة في الصّحة العصبية وبيولوجيا الأعصاب المعنوية بعملية التعلّم، التي عملت مع بعض أبرز رؤساء الأعمال والمنظّمات الدوليّة على برامج تغيير الأنماط الفكرية وعلاج الصدمات النفسية

وتنمية المرونة لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، إنّ «مفتاح النجاح في مسيرة التعافي والقدرة على تسخير الألم والصدمة في تطوير الذات يكمن في أن ندرك أنّ الدماغ والجسد مهَيَّان للشفاء الذاتي». يمكن للصدمة أن تنشأ عن أيّ تجربةٍ سلبية في الحياة، بدءاً من التعرّض للنبذ أو التنمر أو الرفض أو خسارة أحد الأحبة، وصولاً إلى العيش في أسرةٍ مفكّكة أو معاناة الجوع أو الفقر أو التعرّض للعنف. وتوضح الدكتورة ربيكا أنّ «ما يفسّره الدماغ على أنّه صدمة ويعتبره كذلك، يشكّل صدمةً للدماغ والجسد على حدّ سواء»، لكنّها تعود وتذكّرنا بأننا «فُطرنا على القدرة على تجديد أنفسنا، ويشمل ذلك تجديد دماغنا وجهازنا العصبي – فنحن نتمتّع بمرونةٍ عصبيةٍ عالية». إنّنا نعالج أنفسنا بأنفسنا بطرقٍ شتى.

والتاريخ حافلٌ بالأساطير التي تعلّمنا أنّ بإمكاننا الانتصار على التجارب الصعبة والخروج منها بروح قيادية أقوى وأداءٍ أكثر كمالاً وذهنٍ أشدّ حكمة. هذه الأساطير متاحةٌ لنا لتعلّم منها، وإحداها هي قصة إنانا، إلهة الجنّة والأرض في حضارة بلاد الرافدين، عندما تذهب لزيارة أختها إريشكيغال، إلهة الموت التي تعيش في العالم السفلي. تمثّل إريشكيغال الجانب المظلم من شخصيّة إنانا وما تحاول أن تحجبه من مساوئ وعيوب. ونسرد هنا ملخّص الأسطورة:

«ذات يوم يتناهى خبر وفاة زوج إريشكيغال إلى مسمع إنانا، وتعرب عن رغبتها في تقديم واجب العزاء لأختها. تتوسّلها مستشارتها الأميّنة نينشوبور ألا تذهب لأنّها تخشى على حياتها، لكنّ إنانا تصرّ؛ فلا بدّ من أن تشارك أختها العزاء، وتطلب من نينشوبور أن ترسل المساعدة إن لم تعد في خلال ثلاثة أيّام. وقبل أن تغادر في رحلتها، ترتدي إنانا زيّها الملكي بتمامه وكماله وتنزل بمفردها إلى العالم السفلي حيث تتربّع أختها على العرش.

وفي طريقها إلى العالم السفلي، تضطرّ إنانا إلى عبور بعض البوّابات، وعند كلّ منها يُفرض عليها التخلّي عن بعضٍ من حُلّتها ومجوهراتها التي ترمز إلى مكانتها وهويّتها وسلطتها. عند كلّ بوّابة تُنزع عنها طبقةٌ أخرى من هويّتها: تاجها وقلادتها وحزامها التي ترمز إلى ألوهيّتها وسموّها وقوّة عزيمتها؛ وصولجانها المزخرف وعباءتها المزركشة اللذان يرمزان إلى سلطانها وهيمنتها. ويتواصل تجريدها من كلّ هذه الزخارف إلى أن تصل إلى العالم السفلي عاريةً تمامًا وخائرة القوى. ينكسر اعتدادها بنفسها ولا تلقى ترحيبًا حارًّا من أختها، بل تستقبلها بإعلامها أنّ ثمن النزول إلى العالم السفلي هو الموت، ولا تلبث أن تقتلها وتعلّق جثّتها على حُطّاف وتركها لتتعفن.

بعد اكتمال ثلاثة أيّام وثلاث ليالٍ، لا تعود إنانا، فتلجأ مستشارتها الأميّنة نينشوبور إلى إله الحكمة والمياه، إنكي، لطلب النجدة. يخلق إنكي كائنين متناهيين في الصغر من الطين العالق تحت أظافره، ويتمتّع هذان الكائنان بمهارةٍ واحدةٍ فحسب، ألا وهي التعاطف. يطير المخلوقان بلمح البصر فلا يتسنّى لحزّاس البوّابات رصدتهما، وعندما يحطّان في العالم السفلي، يقع نظرهما على جثّة إنانا العارية معلّقة على الحُطّاف بينما تفتersh أختها الأرض تلوّى ألمًا، فيقتربان منها ويعبّران لها عن تعاطفهما ويساعدانها

على تخطي الألم. عندما تشعر إريشكيغال بالتحسن، تشكرهما وتسالهما عما يمكنها أن تقدم لهما بالمقابل، فيطلبان منها أن تسلمهما جثة إانا. تنزل إريشكيغال عند طلبهما وتسلمهما الجثة وكل مقتنياتها، فيحملانها إلى العالم العلوي ويعيدانها إلى الجثة، ثم يبثان الحياة فيها من جديد. تعود إانا إلى الحياة وترتفع على عرشها من جديد، وتصبح أكثر حكمة من ذي قبل».

تتمحور رحلة إانا إلى العالم السفلي حول مواجهة جوانبنا المظلمة وتغيير نمط حياتنا جذريًا وتسخير الألم في تطوير ذاتنا. ونستشهد على ذلك بمقولة الراهب البوذي في مذهب الزن، ثيت نات هانه، «لا يمكن لزهرة اللوتس أن تنمو إلا في المياه الموحلة»، فكلمًا اشتد الألم علينا، ازدادت قدرتنا على الاستمتاع بالجمال والسعادة. وحياتنا لم تتجدد إلا بعدما واجهت أهوال عالمها السفلي المتمثل بأختها إريشكيغال. تعلمنا أسطورة إانا أن الثراء المادي والزخارف الخارجية التي تدل على المكانة المرموقة هي أمور عابرة؛ ولا يمكن أن نعود إلى ذاتنا إلا عندما نغير نمط حياتنا ونزاع أقدارنا ونتحلى عن اعتدادنا بذاتنا ونتقبل عيوبنا. وقد تتفاوت مشاعرنا في هذه التجربة بين اختبار لحظات من الإحراج والذل، والشعور بالألم الشديد والخوف الرهيب. نحن عادة ما نستتر نقاط ضعفنا عن العالم الخارجي ظنًا منّا أنه يجب علينا أن نحرز النجاح أو نثبت حضورنا أو نتظاهر بأننا في أحسن حال، أو ربّما نتصنع الكمال في بعض الأحيان، فنحمل أنفسنا ما لا طاقة لنا به.

الإنساييه يصلنا بأنفسنا وبالآخرين وبالعالم من حولنا. وعندما نتعرف إلى أنفسنا بشكل أفضل ونجح في تخطي اللحظات العصيبة، نكون قد خطونا خطوة هامة نحو الاعتراف بهويتنا الحقيقية وبقدراتنا الفعلية. وتذكرنا أسطورة إانا بأنه في بعض الأحيان تمثل أصعب تجارب حياتنا دافعًا لاستنهاض هممنا وتنويرنا لنندرك غايتنا في الحياة. وربّما تكون قد شهدت على حدوث ذلك بالفعل معك أو مع الأشخاص من حولك. في ما يأتي سأوجز قصة كل من ثلاثة أشخاص مرّوا بتجارب مماثلة: المستكشف مارك بولوك والدكتورة ريببكا غراينجر إليس والحائزة جائزة نوبل للسلام وانغاري ماثي.

صديقي مارك بولوك هو مستكشف إيرلندي ودود ومرح وفطن. التقيت به لأول مرة في عام 2014 في حرم جامعة أكسفورد، وأذكر شدة انبهاره بابتسامته المشرقة وطاقته النابضة بالواقعية عندما أخبرني أن هدفه في الحياة هو اكتشاف علاج للشلل في زمننا الحالي. لم يسبق لي أن التقيت شخصًا يتخذ هدفًا جريئًا إلى هذه الدرجة من ذي قبل.

مارك بولوك هو مستكشف وخطيب ومدرب في مجال القيادة. عندما كان مارك في الخامسة من عمره، انطفأت عينه اليمنى واضطر إلى تجنب ممارسة الألعاب الرياضية التي تستلزم الاحتكاك الجسدي طوال السنوات الباقية من طفولته لحماية عينه اليسرى؛ لكن لم يمنعه ذلك من أن يصبح مجددًا مندفعًا وماهرًا. في سنّ الثانية والعشرين، فقد مارك بولوك البصر في عينه اليسرى وأصيب بالعمى الكلي، لكنّ اندفاعه مكّنه من تحويل العمى إلى نقطة قوّة، وأصبح أول كفيفٍ يشارك في سباقٍ إلى القطب الجنوبي.

شارك مارك في بعض أصعب السباقات في العالم وأنهى ستّة سباقات ماراتون في غضون سبعة أيّام في صحراء غوبي، كما عمل مضيّفًا لمختلف فعاليات سباقات التحدّي. وعندما كان في الرابعة والثلاثين من العمر، أي قبل أن ألتقيه بثلاث سنوات، تعرّض مارك لحادثة سقوط من نافذة من الطابق الثالث أصابته بالشلل. وبينما كان طريح الفراش في المستشفى مباشرةً بعد الحادثة، تساءل مارك عن الجدوى من المضيّ قدمًا مع كلّ الصعوبات التي بات يواجهها. في الأشهر القليلة الأولى، كان تساؤله هذا مرتبطًا بجهود بسيطةٍ مثل الاستيقاظ في الصباح والاعتسال وارتداء ملابسه ثمّ الجلوس على كرسيّه المتحرّك وارتياح صالة إعادة التأهيل الرياضيّة، جهود كان يبذلها في محاولةٍ منه لمجرّد ترسيخ كينونته في هذا العالم. ويقول مارك موضّحًا: «في أعقاب الشلل، كنتُ حتمًا أتساءل هل الأمر يستحقّ كلّ هذا العناء؟ وكانت الإجابة نفسها حاضرةً على الدوام – لطالما كانت الحياة تستحقّ الكفاح، ولا تزال كذلك».

أسهمت تجربة مارك في تحديد المشاريع التي صبّ تركيزه عليها، فانتقل من المشاركة في سباقات التحدّي إلى إتاحة جسده لمختبرات الأبحاث الطبيّة لإجراء التجارب عليه. وعلى مدار عشر سنوات، اختبر العلماء ومبتكرو التكنولوجيا ما يمكن أن ينتج عن الجمع بين ارتداء هياكل خارجيّة آليّة من شأنها أن تسمح له بالوقوف والمشي وتثبيت محفّزٍ للحبل الشوكي أسفل ظهره لتعزيز الحركة الإراديّة. كانت النتائج باهرة، لكنّ مارك لاحظ أنّ الإجراءات كانت مجرّأةً للغاية فحوّل جهوده نحو «استحداث بيئة مناسبة تتيح التعاون في ما بين العلماء والتقنيّين والمستثمرين والجهات الخيريّة للمساهمة في تعزيز التسويق للتكنولوجيا التجريبيّة». أسهم هذا التعاون في رفق المحادثات التي أدّت في نهاية المطاف إلى تأسيس شركة أطلق عليها اسم «أونوارد» (Onward). وعلّق مارك على ذلك قائلاً: «لم تكن مهمّتي تقتضي أن أكون عالمًا أو مموّلًا أو أن أكون مسؤولًا عن تأسيس أيّ شركة. لكن كان بإمكانني أن أوظّف خبرتي في العمل مع الأشخاص تحت الضغوط عندما كنتُ رياضيًّا في سباقات التحدّي في خدمة المشاريع». و«أونوارد» هي شركة ناشئة تأسست لخدمة هذه الغاية، وفي حديثٍ لي مع مارك، قال إنهم كانوا قد جمعوا للتوّ مبلغًا بقيمة 100 مليون دولار أميركي، وأوضح مارك قائلاً: «أمل أن تصبح شركات مثل أونوارد القاعدة لا الاستثناء، وأن تسهم في حثّ الخطى لتسريع التقدّم نحو اكتشاف علاجٍ للشلل في زمننا الحالي». وتتيح شركة «أونوارد» علاجًا بواسطة جهاز يُدعى «آرك» (ARC) بُرمج خصيصًا لتحفيز الحبل الشوكي، ويهدف إلى تمكين الأشخاص الذين يعانون إصابةً في الحبل الشوكي من استعادة قدرتهم على التحرك.

الإنسان طبيب نفسه

حوّل مارك أقسى تجاربه إلى قوّة وعزيمة، وستتابع التعمّق في هذا الموضوع في الفصلين الثالث والخامس. وكان للتحديات الشخصيّة التي خاضها والانتكاسات التي نتجت عنها دورٌ في قولبة شخصيّته،

وجعلت منه القائد الذي هو عليه اليوم.

والدكتورة ربيكا جراينجر إليس هي أيضًا من الأشخاص الذين حوّلوا أصعب تجارب حياتهم إلى رسالة واستشفوا منها مهمتهم في الحياة. في سنّ الثالثة والثلاثين، وصلت بها الأمور إلى نقطة الانهيار على الصعيدين الجسدي والذهني بعدما أمضت طوال حياتها وهي تكبت صدمةً كانت قد عاشتها، وتوضح أنّ «جسدي بدأ بالانهيار، حتّى على أبسط مستوى خلوي. بدأت تظهر عوارض غامضة، وأخذت تتراكم واحدًا تلو الآخر». بدأ شعرها يتساقط بكثرة؛ وبدأت أنواع غريبة من الطفح الجلدي تغطّي كلّ أنحاء جسدها؛ كانت تغفو في أثناء إلقاء المحاضرات أو القيادة بسبب الإرهاق المزمن، ثمّ عانت انقطاع النفس الانسدادي في أثناء النوم، تبعه فقدان في الوزن خارج عن السيطرة ونزف حادّ وانقطاع مبكّر للطمث. وبعد مرور عامين على إحالتها من طبيب إلى آخر، شُخصت بـ23 حالة مختلفة، وفي مرحلة معيّنة، كانت تتناول 70 حبة مختلفة كلّ يوم بين حبوب العلاج والفيتامينات، ولم تكن حالتها تتحسن على الإطلاق. بحلول سنّ الخامسة والثلاثين، كانت قد خضعت لعمليات استئصال لرحمها ولأورام في ثديها وساقها، ومكثت في المستشفى مرّات كثيرة لمعالجة اعتلال تاكوتسوبو القلبي والنوبات الإفقرية العابرة. كما لم تكن كليتها تعملان بنحو سليم، وكذلك كبدها، وكانت تعاني خللًا في هرموناتها أو غدّتها الدرقيّة. وفي وصف الحالة التي وصلت إليها تقول: «شُخصت بالقلق الحادّ لأنّ المرء يشعر في هذه المرحلة بأنّ كلّ شيء ينهار، وتفاقم الأمر لدرجة أنّي أصبحت أفقد الذاكرة والوظائف المعرفيّة. كنت لا أزال أكتب وأحاضر لكن لم يكن بإمكانني تذكّر كلمات معيّنة. كنت أخلط بين كلمة «أزرق» و«طاولة»، على سبيل المثال، فكنت أسمع نفسي وأنا أنطق كلمة غير تلك التي كنت أودّ قولها. كنت أعاني انقطاعًا في الاتصال على المستوى العصبي». وفي هذه المرحلة المتقدّمة، أخبرها طبيب الأعصاب أنّها لن تعيش أكثر من سنتين أو ثلاث سنوات ما لم تعالج الأمر.

وفي مسيرة بحثها اليائسة عن سبل الشفاء وفهم أسباب تدهور صحّتها، غاصت الدكتورة ربيكا في أبحاث مكثّفة واكتشفت أنّه كان عليها أن تكون طبيبة نفسها. وتذكّر ذلك قائلة: «كان الأمر بمثابة جرس إنذار ينبّهك إلى ضرورة التعبير عن احتياجاتك بوضوح ومعالجة ذاتك لأنك أنت أخبر الناس بما يدور في دماغك وجسدك». وكانت الدكتورة ربيكا محظوظة بما فيه الكفاية لعثورها على طبيب أعصاب كشف النقاب عن هذا الاستنتاج، فبعدما قضت يومًا في مختبر التشخيص العصبي، وأجرت دفعة كاملة من التقييمات، استنتج الطبيب أنّها لم تكن تعاني أيّ خلل في الذاكرة. بدلًا من ذلك، وفي إطار استبعاد العلاج الشمولي، طلب الطبيب منها أن تخبره بقصّة حياتها، من البداية حتّى النهاية.

بدأت ربيكا بمشاركة قصّتها والتنفيس عن كلّ الذكريات والمشاعر القاسية التي كانت تحصرها في داخلها على مرّ السنين. «بكيث كثيرًا في ذلك اليوم، وأدركت أنّ أحاسيسي أصبحت مخدّرة لدرجة أنّي لم أعد أبكي منذ سنوات، وكان ذلك بمثابة تنفيس مستفيض عن الصدمة التي كنت أحصرها في

داخلي». اتّسمت قصة ريببكا بالاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة وعلاقةٍ زوجيةٍ سامةٍ ومؤذبةٍ، فضلاً عن الإجهاد المزمن الناتج عن العمل مع الأشخاص الذين يعانون الصدمات. فمن خلال العلاقات الشخصية التي كانت تقيمها والشغف الذي كانت تكنه لعملها المحفوف بالتحديات، قضت ريببكا حياتها تتشرب صدمات الآخرين وقصصهم، ولم تكن تكتفي بإظهار تعاطفها تجاههم، بل كانت تتحمّل أوجاعهم وكلّها ثقة بأنّ بإمكانها أن تحبّ شخصاً بما فيه الكفاية حتّى يتعافى. لم تكن ريببكا تعرف كيف تضع حدوداً أو قيوداً لنفسها، تماماً مثلما حصل معي في خلال فترة إقامتي في كوسوفو. شرح لها طبيب الأعصاب حول السميّة العصبية بفعل ارتفاع معدّل الكورتيزول، والتنكّس العصبي الناجم عن الإجهاد، وكيفية رصد الدماغ لحاجة الجسد من الطاقة وإمداده بها استباقياً، كما شدّد على أهميّة تطهير العقل والجسد من السموم. ونصحها بأن تسعى للعلاج من أجل أن تتماثل للشفاء من الصدمات الماضية وأن تزيل من حياتها العلاقات غير الصحيّة والإجهاد المؤذي، واختتم قائلاً: «عليك أن تحسني على المساعدة وعلينا أن نصلي إلى برّ الأمان، لأنك إذا استمررت على هذا المنوال فمن المحتمل أن تموت في غضون عامين أو ثلاثة أعوام».

مرّت أكثر من عشر سنوات منذ أن غيّرت ريببكا أسلوب حياتها، ومنذ ذلك الحين أنهت درجة ما بعد الدكتوراه في بيولوجيا الأعصاب وعلم الأعصاب المعنوية بعملية التعلّم، ودمجت كلّ ما تعلّمته في سبيل مساعدة الأشخاص على تخطّي الصدمات والشفاء من الإجهاد المزمن وفهم كيفية عمل أنظمة الجسد والدماغ بشكلٍ شامل. واليوم، أصبحت الدكتورة ريببكا غراينجر إليس باحثةً وطبيبة حائزة جوائز وأمضت السنوات العشرين الأخيرة في ابتكار التدخّلات اللازمة لإصلاح السياسات وتغيير الأنظمة بالتعاون مع شبكة عالمية واسعة النطاق من العقول الرائدة. وبالشراكة مع الوزارة الحكوميّة والمنظمات الرائدة واليونيسف والبنك الدولي، عملت مع ناجين من الصدمات في مختلف أنحاء العالم، مثل الأيتام في غواتيمالا والناجين من إعصار كاترينا في الولايات المتّحدة والزلازل في تركيا، بالإضافة إلى مجموعاتٍ من مختلف الأعمار من دول غرب البلقان من الذين عانوا صدمات ما بعد الحروب.

لم يستسلم أيّ من مارك بولوك والدكتورة ريببكا غراينجر إليس أمام الصدمات الجسديّة والعقليّة التي مرّا بها والتي هدّت حيلهما، بل نهضا منها أقوى وأكثر شغفاً حيال روحهما القياديّة والتصميم على تحقيق أهدافهما. لكن لا ينجح الجميع في النهوض بعد الانهيار. لماذا يتمتّع بعض الأشخاص بمرونةٍ عالية بينما تتضاءل هذه المرونة لدى بعضهم الآخر ويواجهون صعوبةً في معالجة أنفسهم؟ تنفرج أسارير وجه ريببكا عندما أسألها هذا السؤال ليبدو جلياً أنّنا نتطرّق إلى مواضيع تثير شغفها، فهي أمضت ثمانية أعوام تجري أبحاثاً في علوم الأعصاب المعنوية بالقدرة على التكيف والتجارب السلبيّة، وعلاوةً على بحثها الخاصّ وبحنتين أخريّن تشير إليهما (انظر المراجع باللغة الإنكليزية في آخر الكتاب)، تستشهد باستعراض التحليل الصادر عن كليّة كينغز كولدج لندن التي تضمّ نتاج أكثر من 85 سنة من الأبحاث حول المرونة،

وتوضح الخصائص الثلاث الأساسية لمن تسميهم «الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة والحنكة اللازمة للتكيف».

الخصائص الأساسية الثلاث للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة

1. التواصل الآمن والموثوق على المستوى النفسي

- التواصل الثنائي مع شخصٍ تثق به بشدة، شخص بإمكانك أن تقصده دائماً لطلب المساعدة والأخذ بمشورته والاطلاع على منظور مختلف.
- هذا «الدعم الاجتماعي الإيجابي» يمكنه أن يتغلب على نقاط الضعف الوراثية والمكتسبة من محيطك من خلال تعزيز مرونتك.

2. روح الفكاهة

- استراتيجية التكيف البناء القائمة على الفكاهة والانفتاح، والقدرة على عدم أخذ نفسك أو الحياة على محمل الجد أكثر من اللازم.
- الضحك يحفز العصب المبهم ويفعل الجهاز العصبي اللاودي، الأمر الذي يساعد على الحفاظ على توازن رصد الطاقة للجسد وسلامته وإفراز الدوبامين والسيروتونين والأوكسيتوسين، ما يولد وجهة نظر أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

3. الميل نحو التعبير عن المشاعر الإيجابية في ظل الأحداث السلبية

- القدرة على رؤية التجربة القاسية من منظورٍ مختلف، مثل اعتبار الأذى فرصةً للتغيير، الأمر الذي يمكن المرء من التحكم بالقلق الذي يملكه والمخاوف التي تراوده.
- القدرة على إعادة صياغة أفكارك على المستوى الإدراكي، أي أن تقول لنفسك: «هذا الأمر لا يحدّد هويّتي، أختار أن أعتبره فرصةً لتغيير هدفي في الحياة، أنا أحدّد هويّتي وفقاً لشروطي الخاصة، وأغيّر العالم بسببها».

في بعض الأحيان تضعنا الحياة تحت اختباراتٍ صعبة لدرجة أنّ السبيل الوحيد لتجاوزها هو الخوض فيها. بينما كنتُ أمرّ بالتجربة التي غيّرت حياتي، أنذرتُ أنني شعرتُ بأنني كنتُ أصارع من أجل البقاء على قيد الحياة. تملكني شعورٌ حقيقيٌّ بالخوف من عدم الوصول إلى برّ الأمان وعدم التحلّي بالأمل والحيوية من جديد. لا بدّ لكلّ شخصٍ على وجه الأرض من أن يقاسي الصدمات والتجارب المحفوفة

بالتحديات التي تتجلى بمختلف الأحجام والأشكال، بدءًا من عملية ولادتنا، مرورًا بخسارة شخصٍ نحبه أو الإصابة بمرضٍ خطيرٍ أو مواجهة النزاعات أو التعرض للإهمال، وصولًا إلى الطلاق أو الفشل على الصعيد المهني. وعلى مدى العصور، حاك البشر الأساطير والحكايات حول مساهمة الألم واللحظات الصعبة التي نقاسيها في عملية النضج على درب عودتنا إلى ذاتنا. يمكن أن نقرب من الموت حرفيًا أو مجازيًا ونختبر الانبثاق إلى الحياة من جديد، كما يمكن للتغييرات الكبرى، سواءً فرضت علينا أو بادرنّا إليها بأنفسنا، أن تساعدنا على إعادة بناء أنفسنا بإتقان ونحن نخوض رحلاتنا في الحياة، ما دمنا نحافظ على انسجامنا مع الإنساييه.

الأشجار والأشخاص الراسخو الجذور

القصة الثالثة التي سوف أشارككم إياها تصلح لأن تكون أسطورةً بحدّ ذاتها، لكنّها عبارةٌ عن قصّةٍ حقيقيةٍ تبين لنا كيف يتيح لنا التجذّر الراسخ في الأرض، وفي أعماق روحنا، أن نصمد في الأوقات العصيبة ونخرج منها أقوى وأصلب. إنّها قصّة وانغاري ماثي، التي حازت جائزة نوبل للسلام لمجرّد قيامها بزراعة الأشجار.

في كتابها «(2006) Unbowed: A memoir» تسرد وانغاري ماثي رحلتها الاستثنائية انطلاقًا من طفولتها في ريف كينيا حتّى وصولها إلى الساحة العالميّة. عندما كان أجدادها يعيشون في المناطق الجبلية في كينيا، كانوا يشهدون أربعة فصول في السنة وكان الطعام متوفّرًا لكلّ الكينيّين، لكن بسبب الاستعمار والإدارة غير المستدامة لمواردهم الطبيعيّة، اختلّ نسق حياتهم على نحوٍ خطير، واختلّت معها الدورة الطبيعيّة للنظام البيئي، فتزعزع نظامهم الاجتماعي وتصحّرت أراضيهم.

فالأشجار التي كانت تُزرع عادةً في كينيا، مثل شجر التين، كانت تنمو ببطءٍ وتمتّع بجذورٍ قويّةٍ تمتدّ إلى باطن الأرض مخترقةً الصخور لتصل إلى المياه العذبة في أعماق الأرض، وكانت هذه المياه تشقّ طريقها على امتداد الجذور لتصل إلى سطح الأرض فتحافظ على الرطوبة في النظام البيئي وتبقيه مزدهرًا. لكن في خلال حقبة الاستعمار، استبدلت الأشجار المحليّة بأشجارٍ مختلفة تنمو أسرع، وبالتالي يمكن اختصار المدّة اللازمة لقطعها ومن ثمّ شحنها وبيعها في أوروبا. كانت جذور الأشجار الجديدة أضعف من سابقتها ولم تكن تتمتع بالقدرة على السماح للمياه العذبة بالتدفّق إلى سطح الأرض، وسرعان ما أدّى ذلك إلى التصخّر وتدهور النظام البيئي. وترافق الاستعمار مع التبشير بالمسيحيّة، أي الاعتقاد بإلهٍ واحدٍ في السماء، وحلّ هذا المعتقد مكان المعتقدات السابقة التي كانت تربط الناس بالأرض التي يعيشون عليها رباطًا وثيقًا.

كانت وانغاري ماثي أوّل امرأةٍ من شرق أفريقيا ووسطها تحصل على درجة الدكتوراه؛ وعندما عادت إلى كينيا وضعت نصب عينيها مهمّة إعادة توطيد العلاقة الجوهرية التي كانت قائمةً بين شعبها والأرض

لتعيد إحياء النظم البيئية الطبيعية. أسست حركة الحزام الأخضر في عام 1977 وأطلقت حركةً بيئيةً حيويةً للفقراء تمحورت حول تمكين المرأة، وسرعان ما انتشرت في مُختلف أنحاء أفريقيا. صمدت أمام الخلافات مع الحكومة الكينية وتحملت الخسائر على الصعيد الشخصي، كما اعتُقلت وتعرضت للضرب في الكثير من المناسبات، لكنّها وازبّت على مسيرة الكفاح من أجل إنقاذ غابات كينيا واستعادة الديموقراطية في بلادها. قرّنا إهداء فيلمنا الوثائقي «Innsæi – The Sea Within» إلى وانغاري ماثاي، لأنّ تركيزها على زراعة الأشجار ذات الجذور الراسخة ترك أثراً واسعاً تبلور على شكل تغييرات اجتماعية وسياسية في وطنها الأمّ. فمن وجهة نظرنا، كان عملها عبارةً عن مثالٍ ممتاز على السحر الذي ينطوي عليه الإنسانيه – عندما نهتمّ بجذورنا الخفية، التي تمتدّ إلى أعماق أرواحنا وتتصل بكوكب الأرض، نمكّن كلّاً من النظم البيئية والأفراد من الازدهار.

انعكاس كلّ من عالمك الداخلي والخارجي

من المحتمل جدّاً أن تعيش حياتك على الهامش، أن تكون مجرّد ظلّ للشخص الذي أنت عليه وللروح الخاملة في أعماقك. تذهب إلى عملك بشكلٍ روتيني وتؤدّي التزاماتك؛ تلتقي بأصدقائك وتضحكون معاً من دون أن تكون ضحكاتك نابعةً من صميم قلبك؛ لا تستطيع أن تتذكّر آخر مرّة بكيت فيها؛ تكاد لحظات الألفة تكون نادرةً إن لم تكن منعدمة؛ ولم يتملّك الانبهار أو الدهول منذ زمنٍ بعيد. يبدو الأمر كما لو أنّ خلايا جسدك حيّةً وتؤدّي وظائفها، لكنّها لا تشعّ تألّقاً ولا تنبض بالحياة.

لا شكّ في أنّ مواجهة مخاوفي والتصادق مع ألمي والتخلّي عن إحكام السيطرة على الأمور من حولي وعن المعتقدات العديمة الجدوى شكّلت جزءاً محوريّاً من مسيرة التماثل للشفاء والانبثاق إلى الحياة من جديد وتأليف هذا الكتاب. في أسوأ لحظات حياتي، شعرتُ بأنني كنتُ محاصرةً في المكان الذي كان جسدي حاضراً فيه وفي داخل جسدي على حدّ سواء. كنتُ قد اعتبرتُ صحّتي ووظيفتي وعلاقتي مع خطيبي والخطط المستقبلية المتعلقة بها من المسلّمات، وكنتُ تقريباً أعتبر كلّ تلك الأمور مقريّ ومستقرّي. وعندما بدأت الأمور بالانهيار من حولي، واصلتُ بذل الجهود لإصلاحها، لكنّ جسدي كان يرسل إليّ إشارات مفادها أنّ الأمور ليست على ما يُرام. وبينما كنتُ أختبر انقطاعاً في الاتّصال بكلّ تلك الجبهات، كان الشعور بانقطاع الاتّصال بجوهر روحي هو الطاعني. كنتُ على يقينٍ بأنني ما زلتُ أتمتّع بإحساسٍ قويّ بالأمان والانسجام في مكانٍ ما في داخلي، وأعددتُ العدة لإعادة اكتشاف بوصلتي الداخليّة.

عندما قدّمتُ استقالتي من «وظيفة الأحلام» في منظّمة الأمم المتّحدة، لم أقدم على ذلك لأنني كنتُ أشعر بالضيق أو لأنني كنتُ سأصبح أمّاً، لا بل أمّاً عزباء على الأرجح، أقدمتُ على ذلك لأنني شعرتُ بأنّ إحساسي بانقطاع الاتّصال بالإنسانيه كان قد انعكس على كيفية رؤيتي للعالم من حولي. وكأنني كنتُ

أرى الأمور من خلال مرآة تعكس لي صورة المنظومة التي كنتُ أعملُ فيها، وكانت الصورة مهشمةً وعديمة الروح وغير متناغمة. كنتُ أتعلّم كيفية استيفاء متطلبات المنظومة والقيام بخدمتها، بدلاً من العمل في ظلّ منظومةٍ تسعى لخدمة الناس والكوكب والبقاء على اتّصالٍ وثيقٍ بكلّ منهما. ولهذا السبب كنتُ أشعر بانقطاعٍ شديدٍ في الاتّصالِ بدخلي، ولم أكن أوّمن بأنّ هذا المسار هو الذي يجب أن أسلكه للمضيّ قدماً. ومن هذه النقطة فصاعداً، قرّرتُ أن يتمحور عملي حول التوصلِ إلى توازن بين عالمي الداخلي وعالمي الخارجي، وإفساح المجال أمام الجوانب الحياتية التي تتسم بالإنسانية والإبداع والتي لا يمكن قياسها بالكمّ. شعرتُ بأننا كبشر أخطأنا في فهم الخريطة التي ترسم مسارنا في الحياة. كنّا نصّب كلّ تركيزنا على الاستدلال بخريطة تصوّر العالم على أنّه قابلٌ للقياس ويمكن حصره في بقعةٍ ضيقةٍ بمنتهى السهولة، لكننا كنّا قد أضعنا وجهتنا المتمثلة بشبكة الحياة الرائعة والديناميكية والمتغيّرة على الدوام والمفعمة بالحيوية والمعقدة في آنٍ واحد.

أردتُ أن أخرج من تلك المنظومة المنعزلة التي لا حياة فيها وأن أطلق العنان لجذوري لتمتدّ إلى أعماق الأرض في عالمٍ مفعمٍ بالحيوية ونابضٍ بالحياة، تمامًا مثل أشجار التين التي غرستها وانغاري مائلي، وأن أعيد الاتّصالِ بدخلي وبالأشخاص والعالم من حولي. أردتُ أن تكون روحي حاضرةً ومقدمةً ومعطاءة. كان بإمكانني أن أستشرف مستقبلاً تتألّق فيه كلّ خلايا جسدي، وتتلاّأ مثل الجزيئات الحيوية الضيائية في عتمة البحر الكامن في أعماقي، إضاءةً غير مرئيةٍ بل مُجسّدةً بكلّ كياني. كان مركز ثقلي الداخلي يتغيّر.

بدأتُ فكرة النجاح والارتقاء في السّلم الوظيفي تتخذ منحنيّ مختلفاً تمامًا بالنسبة إليّ. اكتشفتُ أنّ الحياة لم تكن تتمحور حول المرتبة الاجتماعية أو الرواتب أو الألقاب، وأنّ قيمتي لم تكن تُستقى من الأمور المادية مثل الميداليات والتيجان والأثواب، وأنّ الأهمّ من ذلك كلّهُ هو الإحساس العميق بالانسجام الذي تتجلّى عنه كلّ الأمور الأخرى، وهو الأمر الذي اتّخذتُ منه مقياساً أساسياً للنجاح. أردتُ أيضاً أن أتحلّى بالشجاعة لأتقبّل ضعفي من أجل تحويله إلى قوّة، ولا أزال أتعلّم كيفية القيام بذلك حتّى اليوم.

أعادني الألم إلى جسدي وإلى ربوع ذاتي، كان الإنسايبه قد أصبح مفعلاً، وأكسبني ذلك الثقة بالنفس والإحساس بالأمان. فكلمًا تعزّز اتّصالنا بالبحر في داخلنا، زادت قدرتنا على تحقيق الازدهار والتجدّد ولمس الترابط بيننا وبين الكوكب والناس.

إنّ الطريقة التي نعمدها للتمرّس على مراقبة منظوماتنا وإجراء اتنا وثقافاتنا وفهمها والعيش في ظلّها والمشاركة في إنشائها هي التي ستحدّد مستقبل حياتنا على هذا الكوكب. من المهمّ أن نفعل الإنسايبه وفقاً لمعايير أخلاقية من أجل توليد موجةٍ من التأثيرات من شأنها أن تقودنا إلى العالم الذي نحلم بأن نعيش فيه. فالأرض لديها حدودٌ كوكبيةٌ تحدّد نطاق قدرتها على تجديد طاقتها، وعندما نتجاوز هذه الحدود الكوكبية من خلال الاستهلاك المفرط للموارد أو استخدام المواد الكيميائية الضارة، تفقد الأرض

قدرتها على تجديد أنظمتها البيئية المعقدة. علينا أيضًا أن نعرف حدودنا ونحرص على الوقوف عندها وأن لا نسمح للآخرين بتجاوزها إذا ما أردنا أن نزهدهر. وإذا ظلَّ كلُّ صنّاع التغيير ومقدّمي الرعاية والمبتكرين ورؤاد الأعمال والمفكرين والرياديين البيئيين منسجمين مع الإنساييه، فسنتمكّن جميعًا من ترسيخ حضورنا والازدهار في ظلّ الأوقات العصيبة التي تنتظرنا في المستقبل.

المفاتيح الأساسية لولوج الإنساييه

- السبيل إلى التغلّب على الألم يتمثّل في التعرّف إليه والاعتراف به والسماح له بأن يسري في عروقنا.
- الألم يرسل لنا إنذارًا من الضروري أن نصغي إليه من أجل أن نتعافى منه.
- نحن أطباء أنفسنا.
- الألم يمكن أن يختبئ في أجسادنا ويعوق اتّصالنا بالإنساييه.
- الاعتناء بأنفسنا يمكنه أن يعيدنا إلى ذاتنا وإلى اتّصالنا بجسدنا.
- دع الألم يتحرّك فيك من خلال تدوين ما تمرّ به والبوح به لشخصٍ موثوق. احرص على أن تشرب كمّيّة وافرةً من المياه وأن تبتدع أمرًا جديدًا وتعبّر عن نفسك وتمدّد جسدك وتتخلّص من التوتر الذي يكبّله. كلّ هذه الأمور ستساعدك على التماثل للشفاء.
- أتحّ لنفسك الوقت اللازم لتحصد النتائج المرجوة؛ لا تستعجل العمليّة.
- الإنساييه يربط عقلك وجسدك بذاتك الداخليّة. قد يؤدّي انقطاع الاتّصال بباطنك إلى انهيار جسدك. تعلّم أن تعير الإنساييه أذانًا صاغية.
- الإنساييه يساعدنا على وضع أنفسنا مكان الآخرين. وتركيز انتباهنا على فهم الناس من حولنا يقودنا إلى آفاقٍ جديدةٍ ويعيد تشكيل حياتنا.
- نحن لدينا حدود، تمامًا مثل كوكبنا الأرض، من شأنها أن تحميّننا لتتيح لنا أن نجدد أنفسنا ونبقى على انسجامٍ مع الإنساييه.
- ترسيخ الاتّصال بأعماق أنفسنا وبباطن الأرض يتيح لنا وللنظم البيئيّة الازدهار.

الفصل الثالث

البحر الكامن في أعماقنا

أحسن فهم الإنساييه وانسجم معه

«عندما تكون كلّ الحلقات مترابطة بعضها ببعض، يصبح لكلّ حلقة أثر كبير، سواءً كان ذلك إيجابيًا أو سلبيًا».
بروس ماو، مصمّم ومدّرّس.

العالم الذي نعيش فيه هو عالمٌ معقدّ ومتقلّب وسريع التبدّل وكثير التعرّجات، وهو عالمٌ تضمحلّ فيه الحدود بشكلٍ متزايد في ما يتعلّق بأمورٍ مثل السفر، والتعرّف إلى أشخاصٍ تشارك قواسم معيّنة معهم، ومراكمة المعرفة، ومواكبة تغيّر المناخ والتكنولوجيا. كلّ الأمور مترابطة بعضها ببعض في ظلّ نظامٍ يمكن لتبدّل بسيطٍ في مكانٍ ما أن يؤثّر على مكانٍ آخر على نحوٍ مفاجئ. تخفق فراشةٌ بجناحها في تكساس فتتسبّب بإعصارٍ في البرازيل. يذوب الجليد بسرعةٍ في القطب الشمالي فيتسبّب بارتفاع مستويات سطح البحر على الأرض، ما يجبر مئات الملايين من الناس في أجزاءٍ أخرى من الأرض إلى الفرار وتغيير أماكن سكنهم؛ وتنتقل بالتالي العواصم حرفيًا من السواحل إلى المرتفعات.

ومن الناحية المجازيّة، فإنّ العالم الذي نعيش فيه يشبه المحيط إلى حدّ كبير. فهو يتحرّك باستمرار، وتبدّل اتجاهات مدّه وجزره وأمواجه على الدوام بشكلٍ لا يمكن التكهّن به، وهو ما يستلزم منّا أن نعي وجهتنا وكيفيّة الوصول إليها. قد يبدو العيش في هذا العالم الشاسع والمعقد كما لو أنّك هائمٌ على وجهك على سطح المحيط وحيدًا، ولا يابسة في الأفق. لذا، القاعدة الأولى التي عليك اتّباعها للنجاة هي أن تبقي رأسك طافيًا فوق سطح البحر كي لا تغرق. أمّا القاعدة الثانية فهي أن تحدّد في أيّ اتجاهٍ ستسبح، وهذا هو التحديّ الحقيقي.

محيط الوعي

المحيط هو القلب النابض لكوكبنا الأرض والرئة التي تضحّ فيه الحياة، وهو أقدم استعارةٍ مجازيّةٍ مستخدمةٍ للتعبير عن الوعي. يغطّي المحيط حوالي ثلثي سطح الأرض وهو يوفّر لنا الهواء النقيّ لنتنفسّ والمياه الصالحة للشرب، وهذا غيضٌ من فيض الطرق التي يساعدها بها على العيش. والآن تأمل البحر الكامن في أعماقك، كيفيّة تصرّفه في ظلّ مدّه وجزره، وتقلّبه بين الهدوء والهبّاج، ودوراته وتحركاته الخامدة، والهدوء المسيطر على أعماقه والتموّجات التي تطفو على سطحه.

عندما تلفحنا رياح التوتّر والخوف والقلق وتعصف بحياتنا، فإنّها تحركّ عقلنا بشكلٍ يتعدّر السيطرة عليه في بعض الأحيان، تمامًا كما تحركّ الرياح الهوجاء والعواصف الماطرة سطح المحيط. ومع ذلك تبقى أعماق المحيط، على غرار عقلنا، المكان الأكثر هدوءًا على الدوام. والغوص في الأعماق يتطلّب الممارسة وضبط النفس. عندما نمارس التأمل ونحرص على التنفّس ببطء وعمق، نبلغ أعماق مستويات الهدوء والسلام الداخلي وصفاء الذهن، ونحقّق اتّصالًا وثيقًا بالإنسانيه.

كلّ أشكال الحياة التي تزخر بها الأرض انبثقت من أعماق المحيطات منذ مليارات السنين. والوعي متأصلٌ في سيروراتنا الداخليّة بنحوٍ عميقٍ وطبيعيٍ لدرجة أنّنا قد نمارس حياتنا اليوميّة من دون أن نعيه انتباهًا حقيقيًا. وفي كثيرٍ من النواحي، يمثّل الوعي بحدّ ذاته الحياة بأكملها. فمحيط الوعي الشاسع والغامض والخفيّ يتجاوز حدود خيالنا بأشواط. ومثلما يترك الحجر الذي نلقيه في المحيط تموّجات واسعة النطاق على سطحه، كذلك تفعل العوامل الخارجيّة في محيط وعينا، فتترك تأثيرات واسعة النطاق غالبًا ما لا ندركها، لكن من المحتمل أن تظهر في وقتٍ لاحقٍ على شكل أفكار أو مشاعر أو أحلام أو ردود أفعال أو قرارات أو ومضة إدراك على حين غرّة. فالبحر الكامن في أعماقنا يتفاعل مع العالم من حولنا بلا انقطاع لدرجة أنّ الحدود التي أنتهي عندها أنا لتبدأ أنت تصبح غير واضحة المعالم. يقول البعض إنّ الوعي كوني، والإنسان يمثّل مظهرًا من مظاهره تمامًا مثلما تمثّل الأمواج مظهرًا من مظاهر المحيط على كوكب الأرض. يمكننا القول إذن إنّنا أمواجٌ تتلأل على سطح محيط الوعي، فنحن جزءٌ منه وهو جزءٌ منّا. أليس هذا رائعًا؟

تخيّل نفسك على الشاطئ والمحيط من أمامك، يلفح نسيم البحر العليل وجهك وشعرك، وبينما تتنشّق رائحة البحر وتندوّق طعم رذاذه على شفّتيك، تسمح لصوت الأمواج بأن يتماهى مع إيقاع أنفاسك. تتنشّق الهواء مع تكسّر الأمواج على عتبة الشاطئ، وتطلقه مع انسحابها إلى داخل البحر. وكلّما تنفّست بعمقٍ أكثر، أصبح عقلك أكثر سكينهً، وتوثّق اتصالك بذاتك وبالآخرين وبالعالم من حولك. هذه هي الطاقة المتحرّكة؛ فالأمواج تنقل الطاقة إلى داخل المحيط، تمامًا كما تمدّدك أنفاسك بالطاقة. وعندما يمتدّ بصرك نحو الأفق ترى المحيط الشاسع، ذلك الجسم المائي الذي يهيئاً للناظرين إليه أنّه لا نهاية له.

عشر دقائق من التأمل

- اتخذ وضعيّة مريحة.
- أغمض عينيك.
- تصوّر أمواجًا تنكسر على الشاطئ ثم تنسحب إلى البحر، واستمع إلى إيقاع أصواتها.
- تنشقّ الهواء مع قدوم الأمواج إلى الشاطئ، وأطلقه خارجًا مع انسحابها إلى البحر.
- اشعر بالبحر الكامن في أعماقك.

أنا أراك

جميعنا نصبو إلى أن يرانا الآخرون على نحوٍ يشهد في بادئ ذي بدءٍ على وجودنا في هذا العالم، ويقرّ أيضًا بمساهمتنا في الحياة ومشاعرنا وتجاربنا واحتياجاتنا ومواهبنا. عندما يرانا الآخرون على هذا النحو، فإنّ ذلك يؤجج طاقتنا ويمنحنا القوة. فحسّ الانتماء له دورٌ بالغ الأهميّة في ضمان رفاهنا، كما يمكن أن يمنحنا غايةً نسعى من أجلها وأن يضيف قيمةً على حياتنا. وفي المقابل، فإنّ فقدان حسّ الانتماء يمكن أن يؤدي إلى التوتّر والغضب والاكتئاب والتراجع في صحّتنا النفسيّة والجسديّة.

إنّ رؤية الآخرين لنا وقدرتنا على رؤيتهم جزءٌ من النظام البيئي في الحياة – هو الشعور بأننا على قيد الحياة. وبهذه الطريقة نبثّ السعادة بعضنا في نفوس بعض ونزدهر. فنحن حيواناتٌ اجتماعيّة، وحضارتنا تطوّرت من خلال سرد الحكايات والتفاعل الاجتماعي القائم على القصص التي نحكيها ونؤمن بصحّتها. وليس بالضرورة أن نصوص كلمات أو جملاً لنبلّغ شخصًا ما بأننا نراه بالفعل، أو لنخبره بأننا نشعر بأنه يرانا. ففنّ التواصل وإرسال الإشارات يتحقّق بأسلوبٍ يتجاوز حدود الكلمات المنطوقة والمكتوبة، إذ يمكننا أن نتواصل أيضًا من خلال لغة الجسد وتفاعل الموجات الدماغيّة الخفيّة التي تربط بين أدمغتنا وتسمح لأنشطتها بالتزامن.

ويبرز عمل مارينا أبراموفيتش الفنّي الأدائي «The Artist is Present»، الذي أدّته في متحف الفنّ الحديث (MoMa) في نيويورك في عام 2010، كأحد أكثر الأمثلة تميّزًا ونجاحةً في التعبير عن هذا التواصل الخفيّ بين البشر. ففي خلال العرض، كان الضيوف يُدعون للجلوس مقابل مارينا، واحدًا تلو الآخر، وتبادل النظرات معها لمدّةٍ طويلةٍ وبتعمّق. وبعد ثلاثة أشهرٍ وما يقرب من 700 ساعة من الجلوس بسكون على مقعدٍ خشبيّ صلب، والتواصل مع الناس من خلال العيون، حطّم عرض مارينا الأرقام القياسيّة من حيث عدد رواد متحف الفنّ الحديث، وهو أحد أكثر المعارض الفنّيّة شعبيّةً في العالم. كان الناس ينتظرون دورهم في طوابير؛ ووصل بهم الأمر إلى أن يفتershوا الأرض خارج المتحف طوال الليل لكي يحظوا بفرصة الجلوس أمامها لتراهم. ومن خلال التحديق بعمق في «مرآة الروح»، تمكّنت مارينا من التعبير لكلّ هؤلاء الغرباء عن تمكّنها فعليًا من رؤيتهم. وأوضحت مارينا أنّ «العرض يدور فعليًا حول إثبات الحضور».

عندما أجرينا مقابلةً مع مارينا في منزلها المصمّم على شكل نجمة خارج مدينة نيويورك من أجل فيلمنا الوثائقي، «InnSæi – the Sea Within»، حدّثتنا عن انقطاع الاتصال بين قلوب الناس وعقولهم: «الناس في أيّامنا هذه منقطعون بعضهم عن بعض لأنهم غالبًا ما يفرون في التفكير ولا يطلقون العنان لعواطفهم... مهمّتي كانت تقتضي أن أكون حاضرةً لأجلهم بكلّ جوارحي، ولتحقيق ذلك، يبرز نمط التنفّس كعاملٍ بالغ الأهمّيّة. فكما تعلمون، كلّما زدنا من سرعة تنفّسنا، تنخفض قدرتنا على التركيز، بينما إذا تنفّسنا بتوازنٍ وبهدوء، نتمكّن من بلوغ الحالة الذهنيّة المناسبة لتلك اللحظة التي تتيح لنا أن نتّصل بالشخص المائل أمامنا، وبهذه الطريقة يتحقّق التواصل غير الشفهي».

لاحظت مارينا، في خلال اللحظات الشديدة الوطأة التي تشاركتها مع رواد المتحف المزدهم وجهًا لوجه، أنّ الكثير منهم يعانون «ألمًا هائلًا». «إنهم يُسقطون مشاعرهم عليّ وأنا أستطيع أن أشعر بالأمهم. كنت بمثابة المرأة التي تعكس صورتهم».

وما يهمّ مارينا من العرض هو أن تجعلنا ندرك أنّنا دائمو الانشغال. فنحن لا نمح أنفسنا أبدًا الوقت الكافي للجلوس على كرسيّ وعدم القيام بأيّ فعل. لكن، كما توضح مارينا، «في لحظة وصولك وجلوسك أمامي، تشخص عيون الآخرين نحوك وتوجّه عدسات كاميراتي إليك وتراقبك عينا، لن يكون لديك مهرب. لن يكون أمامك سوى الهروب إلى ذاتك، وعندما يحصل ذلك، عندما تنجح في الاتصال بذاتك، حينها تبدأ فعليًا بالاختلاء بها، وهو أمرٌ نتجنّب القيام به... طوال حياتنا».

وتوسّعت مارينا في شرح ذلك قائلةً: «أعتقد أنّ أحد جوانب نجاح هذا العرض يعود إلى كونه قائمًا على التواصل غير الشفهي. لم يكن الأمر يدور حول تفسير العواطف، بل حول الشعور بها بشكلٍ مباشر». ولأنّ الفنّ شكّل من أشكال التعبير، فهو يتمتّع بالقدرة على التأثير في الناس وتحريك مشاعرهم. فالفنّ يصبح مفعّمًا بالروح فضلًا عن المادّة. تخيّل أنّك تستمع لعازف بيانو شهير يعزف مقطوعةً موسيقيّةً على المسرح بمهارةٍ لا تشوبها شائبة، لكنّ عزفه خالٍ من المشاعر والتعابير. ثمّ تخيّل يعزف المقطوعة نفسها بالمهارة الفنيّة عينها، لكنّ عزفه في هذه المرّة مفعّمٌ بالتعابير العاطفيّة، وتدقّ كلّ مكونات قلبه وحده وعقله بشكلٍ مثالي. يأخذ عندئذٍ العرض منحىً آخر ويحرّك مشاعرك – يحرك البحر الكامن في أعماقك.

وفي هذه الحالة، نشهد على التحوّل السحري الذي يحدث عندما تتغلغل روح الناس ومشاعرهم في المادّة. وبغضّ النظر عن وظيفتنا أو مهنتنا، يمكن لكلّ واحدٍ منّا أن يكون مصدر إلهام. يمكننا أن نطلق العنان لروحنا في تواصلنا مع الناس أو أن نخفي جوهرها عنهم. يمكننا أن نتّصل بذاتنا وبالآخرين أو أن نقطع كلّ اتصال. أمّا مارينا، فاخترت أن تكوّن اتّصالًا وثيقًا وأن تتمتّع بسعة النفس. وتلك السعة أتاحت للطاقة أن تتحرّك وتحرك مشاعر آلاف الأشخاص، ويواصل الكثير منهم إعداد العروض في مختلف أنحاء العالم وفقًا لمفهومها، فيجلس غريبان وجهًا لوجه ويتخاطبان بلغة العيون.

تحريك بؤرة الضوء

صوّبت مارينا انتباهنا على الجوانب المهمّشة من التفاعل والتواصل البشري المتعارف عليهما. ومن خلال متابعة علماء أميركيين وروس لعملها، أجروا دراسات على دماغها بينما كانت تكرر ما تفعله وهي تجلس أمام الغرباء وتنظر في عيونهم. خضع الطرفان على الكرسيين المتواجهين لتخطيطٍ للدماغ، أو ما يُعرف بتخطيط كهربية الدماغ (EEG)، الذي يرصد نشاط الموجات الدماغية ويعرضه على شاشة معلقة فوقهما. وأظهرت الشاشة كيفية اتصال الموجات الدماغية بعضها ببعض وتواصلها على نحوٍ غامض. فعندما نتفاعل مع الناس في أداء مهمةٍ معيّنة، يحدث التزامن الدماغي، ويتلاشى الحدّ الفاصل بين عقول الناس، ويمكن أن يحدث هذا أيضًا بين الغرباء الحاضرين معًا في نفس الغرفة. عندما نقضي أوقاتًا طويلةً بعضنا مع بعض، أو عندما نعيش معًا، تبدأ أدمغتنا بالتزامن، إلى حدّ أننا قد نبدأ بتكوين أفكارٍ وآراءٍ متشابهة.

كتب المؤلّف وطبيب الأمراض النفسية إيان ماكغيلكريست باستفاضةٍ عن الوظائف المعقّدة المنوطة بدماغ الإنسان ووعيه. والوعي في مفهومه الأوسع ينقسم عمومًا إلى الوعي الإرادي (أي عندما نكون متنبّهين لوعينا)، والوعي اللاإرادي (أي عندما نكون غافلين عن وعينا) – وينحصر الوعي الإرادي في جزءٍ ضئيلٍ من عقلنا. فعندما نتعلّم أمرًا جديدًا أو نحتاج إلى حلّ مشكلةٍ ما، نلجأ إلى تركيز تفكيرنا على ذلك الأمر المحدّد. لكن عندما تصبح الأمور مألوفةً، مثل ركوب الدراجة الهوائية، فهي تتغلغل إلى وعينا اللاإرادي ونكفّ عن تركيز انتباهنا عليها. ويمكن أن يجرّنا الاعتياد على الأمور إلى حالةٍ أشبه بالغبوبة أو التخدير، فنكفّ عن الانتباه لما نقوم به أو لما نراه، لتلك الإشارات الخفية والفوارق البسيطة التي يمكن أن تشرّي حياتنا وتجعل حضورنا ساطعًا. ويوضح إيان أنّ حدسنا هو تأشيرة العبور إلى وعينا اللاإرادي، وأنّ الاستغناء عنه سيكون بمثابة الاستغناء عن معظم ما نعرفه، لأنّ الوعي الإرادي ينحصر بكمّ ضئيلٍ من وظائف أدمغتنا – في الواقع، حوالي 99 بالمئة منها تتمّ بواسطة الوعي اللاإرادي. وفي فيلم «Innsæi»، أوضح إيان أنّ «حدسنا يعمل على تنبيهنا إلى أمورٍ قد لا ينتبه لها عقلنا الواعي بالسرعة المطلوبة». تعرف كيف تظهر على شاشة هاتفك المحمول نسبة شحن تراوح بين واحد وخمسة بالمئة مثلًا؟ هذه هي الدرجة التي تصل إليها حدّة قلّة انتباهنا الواعي لكلّ ما يدور حولنا ولوظائف دماغنا الداخليّة.

ومن الضروري أن نتذكّر أنّ الوعي الإرادي والوعي اللاإرادي ليسا كيانين منفصلين، بل هما ينضويان تحت كيانٍ كبيرٍ واحد. ويستخدم إيان ماكغيلكريست مثال ضوء موضعي ليفسّر ذلك ويساعدنا على فهم الطرق المختلفة التي يمكننا اتّباعها لتوجيه انتباهنا. تخيل نفسك أمام خشبة مسرحٍ يسيطر عليها ظلامٌ دامس. وفجأةً يسطع ضوءٌ موضعي من السقف وينير بقعةً صغيرةً من الخشبة. تمثّل تلك البقعة الضوئية التي تراها وعيك الإرادي وتركيزك الذهني. أمّا المساحة الباقية من خشبة المسرح فهي شاسعة، مثل المحيط نوعًا ما، ولا تحدّها حواف حادة. وإذا حرّكت بقعة الضوء حول المسرح، يمكنك أن تمنح أطراف

تركيزك الذهني المزيد من الانتباه. وللقيام بذلك نركز على جسدنا بأكمله – الرأس والقلب والأحشاء واليدين وكل حواسنا. فصحیحُ أنَّه لا يزال الكثير من الغموض يلفّ وعينا اللاإرادي وأنّ من الصعب تحديده، إلاّ أنَّه الجزء الأهمّ والأوسع نطاقاً في تجاربنا. ففي ظلّ وعينا اللاإرادي نلاحظ الفروق ونفكر بمنطق ونحلّل ونميّز الجمال ونتعامل مع التحدّيات ونحلّ المشكلات ونتصوّر الاحتمالات ونقع في الحبّ وإلى ما هنالك، من دون أن نكون متنبّهين تمامًا لذلك. فهو يكمن وراء كلّ تصرّفاتنا، وبإمكاننا أن نتعرّف إليه بشكل أفضل ونرسخ اتّصالنا به إذا عزمنا على ذلك. عندما نفتح على العالم من خلال تسليط الضوء على الأمور من حولنا والاتّحاد مع حواسنا ومشاعرنا وكامل جسدنا، واستكشاف ما يحيط بتركيزنا الذهني ووعينا الإرادي، تزداد قدرتنا على إرساء التوازن بين الحدس والمنطق، وتزداد قدرتنا على إثبات حضورنا.

كيف تعيد وعيك إلى دائرة التأثير

- عندما ترى نفسك في مكانٍ مألوفٍ للغاية (ربّما في صالة اجتماعات أو في الحافلة أو على مائدة العشاء مع العائلة أو الأصدقاء)، أعر انتباهك للأمور التي تجري من حولك والتي عادةً ما لا تنتبه إليها. راقب كيف يستخدم الناس من حولك أيديهم، والأصوات التي يصدرونها في المكان والألوان والحركات وما يقوله كلّ شخص.
- أجر محادثةً مع شخصٍ لا تعرفه، أصغ باهتمامٍ لما يقوله وحاول أن تفهم خلفيته من دون أن تحكم عليه.
- انتهج سلوكًا مختلفًا عن سلوكك الاعتيادي. خذ طريقًا أطول من الذي تأخذه عادةً لتصل إلى وجهتك، أو تبضع من حيّ آخر يختلف تمامًا عن حيّك، أو استمع إلى محطة إذاعيّة لا تتماشى كثيرًا مع ذوقك، أو أعر انتباهك لكلّ ما هو أخضر اللون على مدار يومٍ واحد.

هدّئ من اضطراب بحرك الداخلي لينقش الغموض

- يعود أصل كلمة «emotion» (أي «المشاعر» باللغة الإنكليزيّة) إلى معنَى ينطوي على «التحريك والتحرّك والخضّ». اسمح لمشاعرك بالتحريك والتحرّك والخضّ في داخلك، لكن لا تسمح لها بإغراقك. لا تكن أنت البحر، بل البحار.
- اتّخذ وضعيةً مريحة. خذ بضعة أنفاس عميقة، وتخلّص من كلّ مشاعر التوتر والقلق. لاحظ كيف يبتّ ذلك الراحة في كلّ أنحاء جسدك.
- تخيّل أنّ عقلك الباطني هو مكانٌ واسع وأبيض. تتمكّن من الدخول إليه، وفي طريقك إلى الداخل، تبحث من حولك عن مكانٍ لتركن إليه.
- عندما تعثر على مكانك، تجول بنظرك وترى أفكارك تتحرّك في دوائر من حولك، على هيئة صور أو مقاطع فيديو قصيرة. كلّ أفكارك ومخاوفك تحوم حول تلك المساحة البيضاء في داخل رأسك.
- راقب حركاتها بتمعّن وأقرّ بها، ثمّ اسمح لها بمغادرة حيز عقلك. تابع فعل ذلك إلى أن ترى بعين عقلك ويسري شعورٌ في جسدك بأنّ المساحة البيضاء الفسيحة في رأسك أصبحت فارغةً وهادئةً وساكنةً.

قبس من نور الحياة

غالبًا ما يُطلق على الأرض تسمية «الكوكب الأزرق»، ويعود ذلك إلى سببٍ وجيه، فمعظم الثروة المائية تتجمّع في المحيطات، وتغطّي المحيطات نحو 70 بالمئة من سطح الأرض. وعلى نحوٍ مماثل، تتكوّن أجسادنا من الماء إلى حدّ كبير ولا يمكن أن تستمرّ في تأدية وظائفها إذا انقطع الماء عنها لمُدّة تتجاوز اليومين. عند ولادتنا، يشكّل الماء ما بين 75 إلى 80 بالمئة من وزن جسمنا، وتتناقص هذه النسبة تناسبياً مع تقدّمنا في العمر. وعندما نموت، تكون نسبة الماء في أجسادنا قد هبطت إلى ما بين 40 إلى 50 بالمئة، ومن هنا تتضح أهميّة الماء كعنصرٍ جوهري من العناصر المؤثّرة في طاقتنا ووجودنا.

بالإضافة إلى ذلك، تنتج المحيطات ما بين 50 إلى 80 بالمئة من الأوكسجين المتوفّر في الهواء من خلال عمليّة تعود بجزءٍ منها إلى تفاعلٍ معقّد ومُنظّم بين الشمس والقمر ونسيجٍ من الكائنات المجهرية التي تمكّن النظم البيئية بأكملها من الازدهار. وهذا يعني أنّ أربعةً من أصل خمسة أنفاس نتنشقها أنا وأنت في هذه اللحظة نابعة من البحر. لك أن تتخيّل ذلك! والإنساويه تسيره غايةً مماثلة، فهو يرشدنا لاتخاذ القرارات المناسبة ويضمن بالتالي بقاءنا على قيد الحياة.

أمّا المحفّزات الأساسية التي تقف وراء هذه العمليّة المذهلة لإنتاج الأوكسجين الواهب للحياة على كوكبنا فهي نباتات مجهرية منجرفة تُدعى العوالق النباتية أو الطحالب الدقيقة. وهذه الكائنات غير مرئية بالعين المجردة، لكن بواسطة المجهر يمكننا رؤية أشكالها الجميلة بأدقّ التفاصيل ومعاينة أنماطها الوظيفية. إنّها تحفّ فتيّة بالفعل.

ووفقاً للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوّي الأميركيّة، تعجّ الطبقة السطحيّة من محيطات العالم بهذه العوالق النباتية التي تقوم بعملية التمثيل الضوئي وتنتج كمّيّة من الأوكسجين تفوق تلك التي تنتجها أضخم أشجار الخشب الأحمر. ومع أنّ العوالق النباتية أو الطحالب الدقيقة لا تشكّل سوى حوالي 1 بالمئة من الكتلة الحيويّة النباتية على صعيد العالم، فهي مسؤولة عن إنتاج ما لا يقلّ عن نصف كمّيّة الأوكسجين المتوفّر في غلافنا الجوّي. وبكتيريا البروكلوروكوكس هي من أصغر الكائنات الحيّة التي تقوم بعملية التمثيل الضوئي على سطح الأرض، وهي تنتج ما يصل إلى 20 بالمئة من إجمالي الأوكسجين المتوفّر في الغلاف الحيوي العالمي، وهي نسبة تفوق المعدّل الذي تنتجه كلّ الغابات الاستوائية المطيرة مجتمعةً.

وكّل ما سلف يدلّ على أنّ الحجم ليس عاملاً مهمّاً بالفعل، وأننا بانتمائنا إلى مجتمعٍ تتشابه فيه أساليب تفكير أفراده بإمكاننا أن نجعل من هدفنا مصباحاً وهاجاً يسطع بنوره على العالم. عندما يحلّ الليل، تبدأ بعض تلك الكائنات البحرية بالتوهج في الظلام، وإن لم تكن تسنّت لك رؤيتها بعد، فلك أن تتخيّل أنّك تمدّ بصرك على سطح المحيط: تسمع صوته وتراه يتحرّك بتناغمٍ في عتمة الليل، تنيره آلاف

الأضواء الصغيرة. هذه الظاهرة تُدعى التلألؤ البيولوجي، أو «Bioluminescence» بالإنكليزية، التي تتألف من كلمة «Bios» أي «الحياة»، وكلمة «Lumen» أي «الضوء»؛ أي إنها تقتبس من نور الحياة. وتماثلاً مثل الأشجار وغيرها من النباتات التي تغطي اليابسة، تحتوي العوالق النباتية على الكلوروفيل الأخضر الذي يتيح لها أن تلتقط ضوء الشمس، وتقوم بعملية التمثيل الضوئي فتحوّل ضوء الشمس إلى طاقة. كذلك تستهلك ثاني أكسيد الكربون (الذي يتسبب الارتفاع في مستوياته بالتلوث)، وتطلق الأوكسجين. يا لها من حياة هادفة!

من الناحية المجازية، تستهويني فكرة أننا نحن البشر أيضًا نقوم بعملية التمثيل الضوئي. فالتنزه تحت أشعة الشمس يمكن أن يبعث فينا النشاط؛ والشمس ضرورية جدًا لوجودنا، فهي توفر لنا الفيتامين د الذي نحتاج إليه لتقوية عظامنا والحفاظ على صحة جهازنا المناعي، وبالتالي تحسين سلامتنا. فضلًا عن ذلك، كلما استطعنا أن نملاً حياتنا مجازيًا بالمزيد من النور، مثل الجمال والانبهار والطاقة الإيجابية، تنعمنا بالمزيد من الطاقة وزادت قدرتنا على تحقيق التقدّم والنجاح وإبداء الاهتمام.

وتزداد حياتنا إشراقًا عندما نشعر بأنّ الأشخاص الذين نحبههم يبدون اهتمامهم بنا وفهمهم لنا، وعندما نستطيع أن نتعامل مع الآخرين برحابة صدر. لا بدّ من أنك تعلم عن أيّ شعورٍ أتكلّم – عندما تكون كلّ حواسك متوقّدة، وعندما يومض البريق من عينيك، فينير وجهك أو أفضل من ذلك: يتوهج حماسًا! انطلاقًا من المنطق نفسه، نحن نطلب من أحبائنا أن ينظروا إلى الجانب المشرق من الحياة، أو نشكرهم لكونهم شعلة نور في حياتنا عندما يملؤونها بالمشاعر الإيجابية ويغمروننا بدفء حبههم. وعندما تختبرنا الحياة إلى أقصى حدود تحمّلنا وتضعف طاقتنا، فإنّ بريقنا يخبو، وقد يقول الآخرون لنا ليطمئنونا «في آخر النفق نور». في مثل هذه اللحظات، من الجيّد أن نتذكّر أنّنا لسنا وحدنا على الإطلاق، مهما شعرنا بالضعف والهوان. بمقدورنا أن نجعل خلايانا تتوهج نورًا من خلال التفكير في أمواج المحيط وأخذ أنفاس عميقة شهيقًا وزفيرًا. نحن نحرك البحر الكامن في أعماقنا ونساعده على التدفق، فنحافظ على ديناميّتنا وصحتنا وإبداعنا ونشاطنا. بإمكاننا أن نتخيّل توهج خلايانا في الظلام، في داخل جسدنا، تماثلاً مثل توهج العوالق النباتية على ظهر الأمواج، وهذا من شأنه أن يبيّث فينا النشاط.

لولا قدرة الطبيعة على ضبط التوازن بين ثاني أكسيد الكربون والأوكسجين في الغلاف الجوي، لما تمكّنا من التمتع بعشرة آلاف عام من الاستقرار على مستوى الطقس والنظم البيئية. وإن لم نحافظ على توازنٍ صحيّ بين الشهيق والزفير، وبين الحدس والمنطق، فستتوقّف حركة البحر الكامن في أعماقنا. نحن بحاجة إلى هذا التوازن لإنتاج الطاقة وبعث النور والقيام بعملية «التمثيل الضوئي» الخاصة بنا.

تمرين مائي

- استمع لصوت الماء. بإمكانك أن تستمع عبر الإنترنت إلى صوت خرير الماء الذي يساعدك على التأمل، أو أن تجلس بالقرب من نافورة مياه أو نهرٍ أو جدولٍ أو شلال. ثمّ تخيّل كما لو أنّ الصوت نابغ من باطنك.

- في المنزل، اتخذ وضعيَّة مريحة، أغمض عينيك وخذ بضعة أنفاس عميقة حتّى يهدأ روعك.
- تخيّل أنّك تتمشّى في حديقة خضراء وغنّاء. ترى بركة ماءٍ وتحثّ الخطى نحوها. تجلس بالقرب منها وتأمل انعكاس صورة وجهك على سطحها. هل المياه ساكنة أم متموجة؟ هل صورة وجهك صافية أم مغبّشة؟
- استحضر وعيك أثناء تنفّسك بعمق، ولاحظ كيف تصبح المياه أكثر سكونًا إلى أن تعكس صورة وجهك بوضوح تامّ، كأنّها مرآة. ابتسم.

التدقّ

«كن كالماء، يا صديقي، في انسيابه بين الصدوع. فإذا تخلّيت عن كلّ الجمود في داخلك، ينقشع الغموض من حولك».

عن بروس لي، في كتاب شانون لي، «(2020) BE WATER, MY FRIEND»

كلّما ازداد السريان والتدقّق في البحر الكامن في أعماقنا، شرّع العالم المزيد من الأبواب أمامنا. وكلّما توقّفنا عن محاولة التحكّم بالأمر الخارجة عن نطاق سيطرتنا، ووضعتنا ثققتنا في محيط الحياة، أصبحنا أكثر مرونةً وسلاسة. يلخّص البحر الكامن في أعماقنا طبيعة عالمنا الداخلي الذي لا تحدّه حدود، ذلك الكون الكبير الكامن في داخل كلّ واحدٍ منّا. إنّه عالم يتجاوز حدود الكلمات، إنّه عالم الرؤية والمشاعر والخيال.

البحر الكامن في أعماقنا يتحرّك باستمرار وينشئ روابط جديدةً بناءً على ملايين ومليارات الأجزاء من المعلومات والخبرات التي نلتقطها من خلال أجسامنا وقلوبنا وحواسنا وأدمغتنا. إنّه معقّد وديناميكي، ولا يمكن أن نفكّكه إلى قطعٍ فرديةٍ ونعيد تجميعه مثل السيارة. لكنّه معقّدٌ مثل غابةٍ مطيرةٍ تتبع منطقها الخاصّ لتنشئ نظامًا بيئيًا مزدهرًا. إنّه يتيح للأمر الخارجة عن نطاق إدراكنا أن تُشكّل وتُصاغ وتُنحت، وقد نتمكّن بالتالي لاحقًا من التعبير عنها بالكلمات. البحر الكامن في أعماقنا لا يمكن لجمه بحدود، لأنّه يتوقّف حينئذٍ عن التدقّق. والآن حان الوقت للغوص في ما نعينه حقًا بـ«حالة التدقّق»، وكيف يرتبط «التدقّق» مباشرةً بالانسياب الطبيعي للإنسيابه ويعزّز فعاليّته.

يقول يوهان هاري في كتابه «تركيزنا المسلوب» (الصادر أوّلًا بالإنكليزية عام 2022) إنّ حالة التدقّق هي «أعمق شكل من أشكال الانتباه التي يمكن أن يصل إليها البشر». فعندما نكون منغمسين تمامًا في شعورٍ من التركيز المفعم بالطاقة، فنحن نندمج كليًا مع ما نقوم به، ونقول عندئذٍ إنّنا «في عالمٍ آخر». وحالة التدقّق هي حالةٌ مثلى من الوعي، فهي الحالة التي نشعر فيها بأننا على أفضل ما يُرام ونقدّم أفضل ما في جعبتنا من أداء. وألفريد غيسلاسون، أحد أنجح مدرّبي كرة اليد في ألمانيا ومدرب المنتخب الوطني، يعرف هذا الشعور جيّدًا. عندما أُجريتْ مقابلةٌ معه قال، «أحيانًا قبيل انطلاق صقارة البدء تستحوذ اللعبة على كلّ جوارحي حرفيًا. يختفي كلّ شيءٍ من حولي، وتصبح اللعبة هي عالمي بأكمله».

لا يفتخر ألفريد للجُمهور، حتّى لو حاولوا التحدّث إليه مباشرة. «ذات مرّةٍ اشتكى أحد معارفي إلى صديقٍ مشتركٍ بيننا قائلاً إنّه كان قد اقترب منّي عند الخطّ الجانبي للملعب في خلال إحدى المباريات في برلين ليلقي التحيّة عليّ، وإنّي تصرّفْتُ كما لو لم أكن أعرفه. عندما ذكر صديقي هذا الأمر لي، لم

أستطع أن أتذكر أنني رأيته في ذلك اليوم». ينغمس ألفريد في اللعبة لدرجة أنها تثير النبضات الكهربائية لخلاياه العصبية بحيث يحرك جسده وفقاً لأحداث المباراة كما لو أنه يخوض المباراة بنفسه على أرض الملعب.

وذات مرة أوضح مدرب رياضي نمساوي متخصص في الخلايا العصبية لألفريد أن سلوكه على الخط الجانبي للملعب أثناء مباراة كرة اليد هو أحد التجليات الأكثر وضوحاً لنشاط الخلايا العصبية المرآتية التي شهدنا على الإطلاق. تعكس الخلايا العصبية المرآتية بشكل أساسي أفعال وسلوك الآخرين – أي إن جسدك يشعر كما لو أن أفعال الآخر هي أفعالك أنت. عندما سمعتُ عن الخلايا العصبية المرآتية للمرة الأولى، ارتسمت بسمّة على شفتيّ لأنني تذكّرتُ كيف أعمد في كثيرٍ من الأحيان إلى محاكاة سلوكٍ صادرٍ عن أصدقائي أو حتّى عن أشخاصٍ لا أعرفهم. خذ على سبيل المثال ثأؤبك لدى رؤية الآخرين يتشاءبون، أو ابتسامك عند رؤيتهم يبتسمون. لا يزال هذا المجال قيد المزيد من الدراسات والأبحاث، لكن يبدو أن التعلّم والتعاطف والرحمة قد تعتمد جميعها على شبكةٍ من الخلايا العصبية المرآتية. ويمكن أن ينطبق المبدأ نفسه أيضاً على العمليّات الذهنيّة السلبية والعييفة والعدوانيّة التي نخبرها أو نتشرب منها. هذا هو مدى قوّة تلك الخلايا العصبية الصغيرة.

يعمل مارك بولوك حالياً، بصفته رائداً في هذا المجال، على استكشاف حدود التعافي من الإصابة في النخاع الشوكي من خلال العلاج الفيزيائي المكثّف والتكنولوجيا الروبوتية. ففي عام 2016، تمكّن من السير على قدميه بواسطة النبضات الكهربائيّة والهيكل الخارجي الآلي. وحقّزت الحركة معدّل نبضات قلبه إلى أن وصل إلى معدّل النبضات المستهدفة من التمارين الهوائية، وهو معدّل لم يقترب منه منذ إصابته بالشلل. ومثل ألفريد غيسلاسون، يُعدّ مارك بولوك قائداً ملهماً بكلّ ما للكلمة من معنى، وهو يشارك ما يتعلّمه برحابة صدر مع أشخاصٍ من مختلف أنحاء العالم. عندما طلبتُ من مارك أن يصف الحدس، أو الإنسيابي، قال إنّ أوّل ما يتبادر إلى ذهنه هو الشعور الغريزي، لكن كلّما تعمّق في التفكير فيه، شعر بأنّ ذلك التفسير لم يكن يصبّ في جوهره، فهو بالأحرى عبارة عن حالةٍ مغايرة من الوعي نصل إليها في «حالة التدفّق الذهني»، وهي الحالة التي يتمرّن مارك ليتمكّن من الوصول إليها بإرادته. «في خضمّ إجرائي لتلك الأبحاث والتمرينات، تعلّمتُ أنّ قشرة مخنا الحديثة تتوقّف عن العمل، عندما نكون في حالة التدفّق هذه، لتتيح لنا أن نفقد إحساسنا بالذات، فيتمدّد الزمن – يتسارع أو يتباطأ – ويصبح بوسعنا القيام بالأمر من دون أيّ جهدٍ يُذكر، ولعلّ الإجابة الأدقّ عن سؤالك هي أنّ أجسادنا وأذهاننا تبدأ بالعمل بطريقة لم نكن مدركين حقّاً أنّنا مؤهلون لها». وفي مقاربة مارك لمنظور استكشاف القدرات التي يمكن أن نصل إليها في خلال حالة التدفّق، تبيّن له كيف أنّ تلك الممارسة تضاعف من حدّة حدسنا. هذا يعني أنّ تسخير حالة التدفّق من أجل الوصول إلى أقصى إمكانيّاتنا يتمّ من خلال تعزيز حدسنا وإقصاء «الناقد» المتربّص في أذهاننا، ذلك الصوت الذي يعلّق باستمرار على ما نفعله وكيف نتصرّف ويضع

الفرضيات حول قدرتنا على إحراز إنجازات أو تحقيق طموحاتنا، وهو أحد أكثر العوائق شيوعًا أمام التدفق الإبداعي الذي يستعين به الكتاب أو الفنانون أو أي أحدٍ يريد أن يعبرَ عمدًا يختلج في قلبه أو أن يُقدم على خطوة جريئة. ويواصل مارك شرحه قائلًا إنَّ حالة التدفق تسمح لنا بأن نصبح على اتصالٍ شديد بأنفسنا والآخرين والعالم من حولنا. ويقول إنَّ هذا يصبح ممكنًا عندما نكون في «حالة التدفق التي تتيح لنا أن نتصرّف بطريقةٍ لإراديةٍ أو بديهيةٍ على نحوٍ لا نستطيع الإتيان به عندما تتولّى قشرة الفص الجبهي في أدمغتنا وظائفها المعقدة وتجعلنا عقلايين ومنطقيين على نحوٍ مبالغ فيه».

ولعلَّ ميهاي تشيكسنتميهاي هو الخبير الأكثر شهرةً في مجال التدفق. وذاع صيته بعد نشر كتابه المؤثر «Flow: the Psychology of Optimal Experience»، الذي وضع فيه الخطوط العريضة لنظريته القائلة بأنَّ الناس يشعرون بالسعادة القصوى عندما يكونون في حالة التدفق وينغمسون تمامًا في أداء مهمةٍ صعبة ولكن قابلة للتنفيذ. وفي هذه الفترة، يكونون منخرطين في النشاط إلى درجة أن لا يعينهم أي أمرٍ آخر؛ فهم «غارقون في عالمٍ آخر» أو «منغمسون في عملهم». وتكون وظيفة قشرة الفص الجبهي لديهم قد تقلّصت، أي إنَّهم أقصوا الصوت الداخلي الناقد والمبالغ في التحليل والشك من أجل تقديم أفضل أداءٍ ممكن.

وفضلاً عن أنَّ التدفق يرفع مستويات السعادة والعافية، فهو أيضًا يزيد من قدرتنا على الإبداع والإنتاج. وعلى حدِّ تعبير تشيكسنتميهاي، فإنَّ التدفق هو «حالة ينخرط فيها الأشخاص في نشاطٍ ما إلى حدِّ أن تنعدم أهميّة كلِّ ما عداه؛ تكون التجربة ممتعةً لدرجة تجعل الأشخاص على استعداد للاستمرار في القيام بها مهما كلف الأمر، لمجرد القيام بها». فإنَّ البحر الكامن في أعماقهم يتدفق ولا حدود لتجمعه، وهم على توافقٍ تامٍّ مع التعبير المجازي الذي استخدمه بروس لي في وصف الماء – عندما يتخلّون عن كلِّ الجمود في داخلهم، ينفتح العالم على مصراعيه أمامهم. ويؤكّد تشيكسنتميهاي إنَّ السعادة ليست حالة جامدة أو ثابتة، بل على العكس من ذلك، فهي تتطلّب جهودًا حثيثة لكي تتجلى.

«أعتقد أنَّ العالم ينطوي على مغزى عميقٍ وما علينا سوى أن نكتشفه، لا أن نبتكره. المسألة تتعلّق بتغيير سلوكنا ونظرتنا حيال العالم. واكتشافنا لهذا المغزى أشبه بالاعتناء بالحديقة وانتظار النباتات لتنبت في الوقت المناسب. اليوم تحظى 99,5 بالمئة من الأمور التي تجري من حولنا بقبولٍ عامٍّ بوصفها ناشئةً عن العقل اللاواعي، وليس هذا بالأمر السيئ، بل هذا هو الحيز الذي تحدث فيه كلُّ الأمور القيّمة. من المهمّ تحرير حدس الناس».

مقابلة مع إيان ماكغيلكريست، مؤلّف وطبيب نفسي

يؤكّد ماكغيلكريست أنّنا عالقون في التفكير المنطقي والعقلاني، ما يحول دون قدرتنا على عيش اللحظة الحاضرة حقًا أو تعزيز حدسنا أو توثيق اتّصالنا بالعالم الذي نعيش فيه. فالعقل الواسع واللاواعي والحدسي والثاقب على نحوٍ شامل هو «السيد»، و«المبعوث» هو الخادم الذي يساعدنا على إدراك العقل «السيد» من خلال قدرته على التنظيم والتحليل والتقدير والتنفيذ. مع مرور الزمن، أساء «المبعوث»، أي عقلنا العقلاني والمنطقي، فهم مكانته في العالم وبات اليوم يظنّ نفسه «السيد». ويؤكّد إيان أنّنا نتيجة

لذلك أصبحنا منفصلين جذريًا عن نهجٍ أوسع وأكثر انفتاحًا على العالم. وعمومًا، يصنّف إيان في كتابه النصف الأيمن من الدماغ بصفته السيّد، والنصف الأيسر بالمبعوث، والفرق بين النصفين لا يكمن في ماهية ما يؤدّيانه من وظائف، بل في كيفية تأديتها.

وأوضح إيان في فيلم «InnSæi» أنّه «لأسباب متعلّقة بسيرة التطوّر، اضطررنا إلى أن نكون قادرين على الإقبال على العالم بطريقتين مختلفتين: يجب أن نتحلّى بالقدرة على الاتّصال بالعالم ككلّ، وعلى التحكّم فيه في الوقت نفسه. لذلك علينا أن نقبل على العالم بتركيزٍ منحصِرٍ في نطاقٍ معيّن كما بتركيزٍ واسع النطاق ومنفتحٍ ومتواصلٍ ويقظٍ». والتركيز المنحصِر بنطاقٍ معيّن لا يقلّ أهميّةً عن الآخر – بل على العكس من ذلك، فهو ضروري جدًّا لمساعدتنا على تنظيم المعلومات التي نجمعها والمعرفة التي نحصلها، وعلى التقدير والتخطيط والتحليل، وذلك كلّ على سبيل المثال لا الحصر. لكن وفقًا لإيان ماكيلكريست، فإنّ الجانب السلبي لهذا النهج الذي نتبعه هو أنّه استولى على قدرتنا على الولوج في حالة التدفّق أو رؤية الصورة الشاملة، وعلى عيش اللحظة وتعزيز بديهيّتنا وإبداعنا، وعلى أن نعي أنّ كلّ الأمور مترابطة وأنّ كلًّا منها هو جزءٌ من نظامٍ كاملٍ ومعقّد.

يمكننا القول إنّنا بأغلبنا تعلّمنا أن نستكشف العالم ونخوض غماره باتّباع نهجٍ منفردٍ محدّد. فنحن نقسّم عناصر المعرفة إلى حقولٍ معرفيّةٍ مختلفةٍ نتخصّص في حقلٍ واحدٍ منها، وغالبًا ما لا يحصل تبادلٌ للمعارف في ما بين هذه الحقولٍ لنكوّن جميعًا نظرةً شموليّةً إلى العالم. وكلّ عشر ثوانٍ، تُنشر ورقةٌ بحثيّةٌ جديدة – أي ما يعادل حوالي ثلاثة ملايين ورقة سنويًا، وكلّ ورقةٍ تتطلّب وقتًا طويلًا لإجراء الأبحاث ومراجعتها من قبل الزملاء وصياغتها في صورتها النهائيّة. يُبذل إذن الكثير من الطاقة والوقت والموارد في سبيل إنجاز هذه الأوراق البحثيّة، التي ليس من المؤكّد حتّى أن يتجاوز عدد قرائها ثلّةً من الناس. فعلى سبيل المثال، يقول يوهان روكستروم وأوين غافني في كتابهما «Breaking Boundaries: The Science of Our Planet» (2021) إنّ أكثر من 70000 ورقة نُشرت حول جزئيّة البروتين نفسها التي تُدعى «p53»؛ وتتناول أكثر من 10000 ورقة أبحاثًا حول خوارزميّات السيّارات الذاتيّة القيادة.

ويورد روكستروم وغافني في كتابهما أنّه «مع هذا الكمّ الغزير من المعلومات المنتشرة في الكثير من المجلّات الإلكترونيّة التي تتناول مختلف المواضيع، والتي تحجب منشوراتها عن الحسابات غير المدفوعة، قد تبدو الأبحاث مربكةً ومجزّأة وغير منظمّة وقد تستحيل مواكبتها، حتّى بالنسبة إلى الخبراء المتمرّسين في عالم الأبحاث والمفّلحين فيه». وفي كتاب «The Human Quest» (2012)، يؤكّد يوهان روكستروم وماتياس كلوم أنّه علاوةً على ضرورة إعادة اتّصالنا بالأرض لضمان الاستدامة وتحقيق التبدّل اللازم في نمط تفكيرنا، علينا أيضًا أن نعزّز إبداعنا وحدسنا ووعينا الموسّع. الإنسانيه يحقّز التبادل المعرفي، وعندما ننسجم معه تبدأ الأمور، التي قد تبدو للوهلة الأولى غير مترابطة، بالتحوّل من فوضى عارمة إلى نظامٍ كاملٍ متناغم، وينفتح العالم أمامنا على مصراعيه بحلّةٍ جديدة. ومن جوف البحر الكامن في أعماقنا، يتّضح لنا بشكلٍ أفضل كيف أنّ كلّ الأمور تدور في فلكٍ نظامٍ كاملٍ متكامل.

مستكشفو الآفاق

«عندما نعزل تلك المواهب الفكرية والمهارات الرصدية المحددة عن سواها، ونمحصها ونحتفي بها، إنّما نحن نجازف بتفويت المغزى المراد منها، ذلك لأنّ موهبة الملاحظة البولينيّة لا تكمن في التفاصيل بل في الكلّ الأعمّ، أي في كيفية توصيل كلّ تلك النقاط من المعلومات بعضها ببعض في ذهن مستكشفي الآفاق».

وايد دايفس، «(2009) THE WAYFINDERS»

يؤثر كلّ من الوعي والمحيط على حياتنا تأثيرًا جذريًا، إن كان من ناحية الحيويّة والذكاء، أو من ناحية الطقس والهواء وإمدادات الغذاء. ومع ذلك، يظلّ كلّ منهما لغزًا قائمًا بحدّ ذاته. هل يعود السبب إلى كونهما غير قابلين للحصر أو القياس والإحصاء بالأرقام؟ أم لأنّ أساليبنا وأدواتنا لفهم العالم الذي نعيش فيه اليوم محصورة في إطار العمليّات الذهنيّة المنوطة بالعقل «المبعوث»؟ وهل أساليبنا وأدواتنا التي نستخدمها اليوم هي نفسها التي كانت تُستخدم في الماضي؟

قبل مئات السنين، تمكّن الملاحون البولينيّون القدامى من رسم خريطةٍ للمحيط الهادئٍ بأكمله تقريبًا من دون أن يمتلكوا أيًا من التقنيّات المتاحة لنا في عصرنا الحالي. أمّا اليوم، فمع كلّ المزاي التي تتيحها لنا التقنيّات الحديثة، تشير التقديرات إلى أنّنا لا نعرف عن محيطات العالم سوى نسبةٍ تراوح بين 5 و20 بالمئة.

إنّ أدمغتنا موصولةٌ بالعالم من حولنا، والفرق شاسعٌ بين مراقبة الحياة عن بعد على نحوٍ مجرّد ومفتقر لأيّ اتصال حقيقي، وانغماسنا فيها وسماحتنا لها بإطلاعنا على العالم من حولنا انطلاقًا من الاطلاع على داخلنا. في عام 2011، التقيتُ للمرة الأولى بصديقي مستكشف المحيطات إنريك سالا في مدينة داليان الصينيّة. عمل إنريك أستاذًا جامعيًا في السابق، لكنّه يقضي اليوم معظم وقته في الغوص تحت الماء، لاستكشاف المحيط بنفسه عن كثب.

ترعرع إنريك في منطقة محاذية للبحر في إسبانيا وكان معجبًا بمستكشف المحيطات الذي لمع نجمه في القرن العشرين وصانع الأفلام والناشط البيئي جاك إيف كوستو. استلهم إنريك عمل كوستو، فدرس علوم الأحياء البحريّة وأصبح أستاذًا جامعيًا. وبعد قضاء فترةٍ من الزمن في الأبراج العاجيّة للأوساط الأكاديميّة، شعر إنريك بأنّه أصبح بعيدًا كلّ البعد عن موضوع شغفه، ألا وهو المحيط. وعلى حدّ تعبيره، استقال من منصبه في الجامعة بعدما رأى نفسه يكتب نعيًا عن الحياة في المحيط. رأى إنريك أنّ صحّة المحيطات تتدهور، لدرجة انقراض الحياة فيها في بعض الأحيان، وشعر برغبةٍ ملحّة في إصلاح نظمها البيئيّة وتجديد قدرتها على الازدهار. ولتحقيق ذلك، كان عليه أن ينغمس في المحيط قدر الإمكان، لكي يفهم منطقه ويساعده على استعادة قواه. واليوم، يتراأس إنريك مشروع البحار النقيّة (Pristine Seas project) الذي تشرف عليه ناشونال جيوغرافيك، والذي أسهم حتّى الآن في إنشاء 26 محميّة بحريّة هي الأكبر على كوكب الأرض، وتغطّي مساحةً تفوق 6.5 ملايين كيلومتر مربع. عندما أجريتُ مقابلةً معه،

أوضح إنريك أنّ عمله أسهم في «تزكية حدسه حول الضرر الذي يلحق بالمحيطات في أيامنا هذه وكيفية إعادتها إلى حالتها الطبيعية». ولم يكن كوستو مصدر إلهامه الوحيد، بل استلهم أيضاً من الملاحين البولنديين القدماء.

«يبهرني نموذج الملاحين البولنديين الذين مخروا بزوارقهم الصغيرة مئات الأميال من المحيطات المجهولة وغير المستكشفة من دون أن يدركوا إلى أين يتجهون. كانوا يتمتعون بكمّ مدهش من المعرفة... كانوا يميّزون حركة الأمواج والتيارات والسحب والرياح ومواقع النجوم. كان بمقدورهم أن يستطلعوا حالة البحر، وأن يتبينوا احتمال ظهور جزيرة في الأفق بفعل استقصاء السحب، وهذا يعني أنّ حدسهم كان دليلهم للاسترشاد إلى اليابسة. راكم البولنديون ذلك الكمّ الهائل من المعرفة على مرّ الكثير من الأجيال وطُبعت عندهم في اللاوعي الجمعي. تمكّنوا من رسم خريطة للمحيط الهادئ بأكمله تقريباً، وهو أكبر محيط على وجه الأرض، من دون أن تتوقّر لهم أيّ من التقنيات الحديثة أو أجهزة تحديد المواقع، وبدلاً من ذلك، استعانوا برسوم تخطيطية شكّلوها من العيدان. ولم يكن ليكتب لهم النجاح لولا أنّهم قضا أوقاتاً طويلة في المحيط يستكشفونه عن كثب».

إنريك سالا، من فيلم «INNSÆI – THE SEA WITHIN»

بدأت قصة الملاحين البولنديين في القرن العاشر قبل الميلاد. وقبل انطلاق رحلات كولومبوس بخمسة قرون، كان البولنديون قد استقروا عملياً في كلّ مجموعات الجزر في المحيط الهادئ على مدى ثمانين جيلاً، فأسسوا ميداناً ثقافياً منقطع النظير اشتمل على نحو خمسة وعشرين مليون كيلومتر مربع. أغلب تلك الجزر صغيرة نسبياً وعندما تبحر في المحيط الهادئ لا ترى سوى محيطٍ مترامي الأطراف وسماءٍ لامتناهية.

لنتخيّل لبرهة ما الذي كان يترتّب على تلك الرحلات. كان الملاحون يبحرون على متن زوارق صغيرة ومكشوفة بُنيت بواسطة أدواتٍ مصنوعة ممّا توقّر في الطبيعة مثل المرجان والحجارة والعظام البشريّة. ووفقاً لوصف وايد دايفس في كتابه «(2009) The Wayfinders»، كانت أشرعتهم منسوجة من نبات البندانوس، وكانت الألواح الخشبيّة تُربط ببعضها ببعض بواسطة حبالٍ تُغزل من ألياف جوز الهند؛ وكانت الشقوق تُسدّ بواسطة نُسغ أشجار فاكهة الخبز والسموغ. كانوا عرضةً للعوامل المناخيّة مثل أشعة الشمس نهاراً والرياح الباردة ليلاً، وكان الجوع والعطش رفيقيهما الدائمين، ومع ذلك عبروا آلاف الكيلومترات في عرض المحيط، واكتشفوا مئات القطع الجديدة من اليابسة، بعضها كان بحجم قارّاتٍ صغيرة، وبعضها الآخر لم يكن سوى حلقاتٍ مرجانيّة يقلّ قطرها عن الكيلومتر الواحد، ولا يتجاوز طول أعلى معالمها ارتفاع شجرة جوز هند».

ويذكر وايد دايفس في كتابه أنّ الملاحين البولنديين القدماء كانوا قادرين على «استخراج الجزر من قاع البحر»، وذلك بفضل اتّصالهم الاستثنائي بالمحيط والطبيعة. كانوا ملّمين بفيزياء الموجات والميتافيزيقيا التي تدور في محورها، وكان بمقدورهم الإشارة إلى ما بين 200 و300 نجم بأسمائها، كما كانوا يدركون مفهوم المجموعات النجميّة ودورها في تحديد المسارات.

في السنوات الأخيرة، عادت هذه المعرفة القديمة للظهور بين أشخاصٍ مثل ناينوا تومبسون، رئيس الجمعية البولينية للرحلات البحرية. ويعمل أعضاء الجمعية على تدريب الأجيال الصاعدة على الملاحظة بالاستناد إلى التقاليد القديمة، مستذكّرين بذلك جذورهم الثقافيّة وأساليب أسلافهم. عندما قابلتُ أحد زملاء ناينوا، توا بيتمان، في أثناء إبحارنا في المحيط الهادئ، سألته عن طبيعة هذا العمل وتحدّثنا عن الإنساييه في العالمين القديم والمعاصر. تحدّث توا بأسلوبٍ واقعي عن كيفة اختيارنا لما نعيه انتباهنا وتخزينه في وعينا. يمكننا أن نغمس في العالم والطبيعة بكامل إرادتنا ونخوض غماره استنادًا إلى المعلومات التي يستقيها الإنساييه من تلك التجربة، أو يمكننا أن نكون نحن محور استقطاب القوى الخارجيّة، مثل التسويق ووسائل التواصل الاجتماعي والبيانات الاصطناعيّة. ويشير توا بيتمان إلى أنّ الأمر متروكٌ لنا.

عندما استيقظنا أنا وأنتم في هذا الصباح، استيقظنا تحت القمر نفسه والنجوم نفسها التي كان يراقبها الملاحون البولينيّون القدماء. أتساءل كيف يمكن أن يكون شكل العالم الذي نعيش فيه اليوم لو استطعنا أن نتصل به بكلّ حواسنا من أعماق البحر الكامن في داخلنا. كان على مستكشفي الأفاق أن يتعاملوا مع سيلٍ لامتناهٍ من البيانات والأفكار النابعة من الحدس والمعارف المستمدّة من ملاحظاتهم والإيقاعات الديناميكيّة للطبيعة من حولهم والتفاعلات الحاصلة فيها. كانوا يتمتّعون بقدرٍ كبيرٍ من الدراية وينسجمون مع الإنساييه وبوصلتهم الداخليّة في أثناء إبحارهم عبر أكبر محيطٍ على وجه الأرض. ويوضح وايد دايفس بصورةً بليغة في كتابه، «The Wayfinders»، كيف أنّ موهبتهم تكمن في استيعاب الصورة الأشمل وإدراكهم أنّ كلّ الأمور تتلاحم بعضها مع بعض لتشكّل نظامًا متكاملًا. كما يشير وايد إلى أنّ الملاحين البولينيّين القدماء أبدوا القدر نفسه من البراعة التي أبدتها البشريّة يوم أرسلت رجلًا إلى القمر. إنّ طريقة استكشافنا للعالم وإقبالنا عليه تصنع فرقًا، فهي تجعل العالم يتكشّف أمامنا وتحدّد مكانتنا فيه وتصوغ طريقة تأثيرنا فيه.

المفاتيح الأساسيّة لولوج الإنساييه

- المحيط هو أقدم استعارةٍ مجازيّةٍ مستخدمة في وصف الوعي. كلّما غصنا في أعماقهما أكثر، أصبح كلاهما أكثر هدوءًا. إنّ معرفتنا بالمحيط والوعي محدودة؛ إلّا أنّ كليهما متاحٌ لنا للاستكشاف.
- ممارسة التأمل وتمارين التنفّس يمكن أن تساعدنا على الوصول إلى أعماق الإنساييه وتحقيق الصفاء الذهني.
- كلّما عزّزنا اتّصالنا بالبحر في داخلنا، تحسّنت قدرتنا على التواصل مع الآخرين والعالم من حولنا.
- التواصل يتخطّى حدود الكلمات، والحضور شكّل من أشكال التواصل.

- قلة قليلة من عمليّاتنا الذهنيّة قائمةً على الوعي – في الواقع نسبتها ضئيلةٌ جدًّا. تمرّن على تحريك بؤرة انتباهك حول ما يحيط بك، ليصبح العالم من حولك أكثر وضوحًا. عندما تقوم بذلك، فأنت تفعلّ الإنسانيه الخاصّ بك.
- لاحظ الجزء المفعم بالحيويّة والنابض بالحياة من العالم وكن حاضرًا معه؛ دع جمال العالم يتغلغل فيك، واقتبس من ضوئه نورًا لك.
- كن كالماء – فعملّ البحر الكامن في أعماقك فينقش الغموض عن الأمور التي تحيط بك من الخارج.
- إذا لُجم البحر الداخلي بحدود أو أصبح جامدًا، فإنّه يتوقّف عن التدفّق. حافظ على تدفّقه.
- التدفّق هو أعمق شكلٍ من أشكال الاهتمام التي يمكن أن يختبرها البشر. تمرّن على الانغماس كليًّا في مهمّةٍ شديدة الصعوبة لكن قابلة للتنفيذ؛ حاول أن تُنحّي جانبًا صوتك الداخلي الناقد والتحليلي والواعي. حالة التدفّق تجعلنا أكثر سعادةً، وتعزّز إبداعنا وإنتاجيّتنا.
- الإنسانيه يساعدنا على تبادل المعارف ورؤية الصورة الأشمل ووضع الأمور في سياقها الصحيح.
- طريقة استكشافنا للعالم، أو إبحارنا فيه، تطلعنا على مكانتنا فيه وتحدّد ما يمكننا أن نكتشفه.

الفصل الرابع

الاطّلاع على داخلنا

الوعي الذاتي يساعدك على تسخير الإنساييه الخاصّ بك

يُعدّ الانتباه مفتاحًا جوهريًا في تفعيل قدرتنا على الاطّلاع على داخلنا وولوج الإنساييه الخاصّ بنا، إلّا أنّه ملكة نادرة للغاية. يرجع هذا جزئيًا إلى أنّ عقلنا الواعي لا يستطيع أن يدرك سوى جزء ضئيل من كلّ البيانات التي تنهال علينا في كلّ لحظة من كلّ يوم، أمّا السبب الآخر فهو السعي الحثيث الذي تبذله قوى السوق الخارجيّة لجذب انتباهنا وعملها الدؤوب لتحسين قدرتها على الوصول إليه. وقد يكون التعامل مع هذا الأمر صعبًا للغاية – ولا سيّما لأنّنا في أغلب الأحيان لا نكون مدركين تمامًا لحدوثه. الطريقة التي نوجّه بها انتباهنا والأمور التي نختار التركيز عليها، تحدّد الطريقة التي ندرك بها الواقع، وبالتالي كيف نعيش حياتنا ونتصوّر مستقبلنا. والانتباه هو ما وصفه الحائز جائزة نوبل في علم الاقتصاد عام 1978، هيربرت سيمون، بـ«كابح تدفق التفكير البشري». وهو صاغ مصطلح «الاقتصاد القائم على جذب الانتباه»، في إشارة منه إلى واقع أنّ انتباهنا هو سلعة شحيحة عليها طلب كبير في سوقٍ تساوي ملايين الدولارات.

نطاقك الذهني عبارة عن سوق مربحة

«حرّيّ بنا أن نفهم ما يجري ونحسم أمرنا حيالها [التقنيّات الحديثة] قبل أن نحسم هي أمرنا بالنيابة عنّا».

يوفال هراري، «الإنسان الإله» (صدر أوّلًا بالإنكليزيّة عام 2015)

يتسارع نمو الاقتصاد القائم على جذب الانتباه يومًا بعد يوم، وهو يعوّل على قدرته على الوصول إلى النطاق الذهني أو المساحة العقلية لكل فرد. تعي قوى السوق جيدًا أننا عاجزون عن إعاقة انتباهنا سوى لجزء ضئيل من سيل المعلومات والمحتوى الترفيهي الذي ينهال علينا، مع العلم بأنّ وتيرة تدفق المعلومات قد تسارعت في العقود الأخيرة. فشبكات الاتصالات العالمية أو شبكة الإنترنت كما نعرفها لم تنشأ إلا في عام 1993؛ واليوم، يبلغ عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي نحو 4.89 مليارات مستخدم من مختلف أنحاء العالم (أغسطس/آب 2023). ويستخدم أكثر من ثلاثة مليارات شخص موقع فيسبوك، وهو عدد يفوق أتباع المسيحية، الديانة الأوسع انتشارًا في العالم. ووفقًا لمنصة ستاتيسا (Statista)، يبلغ عدد مستخدمي الإنترنت اليوم أكثر من خمسة مليارات فرد، أي ما يزيد عن 64 بالمئة من إجمالي سكان العالم.

نحن نستخدم القنوات عبر الإنترنت والشاشات لنبيع ونشتري ونتواصل ونتعلّم ونقوم بالأعمال التجارية ونبقى على تواصلٍ مع الأصدقاء والعائلة. يمكن للمحتوى الترفيهي ومقاطع الفيديو والصور التي تنتشر عشوائيًا على الإنترنت أن تعزز ثقافتنا وترفع من معنوياتنا، كما يمكن أن يكون لها تأثير معاكس كليًا. وبين هذا وذاك، قد نقضي أحيانًا ساعاتٍ في مشاهدة الصور ومقاطع الفيديو وتصفّحها من دون أن نترك أي أثرٍ فينا على الإطلاق. وإذا نشرنا صورةً أو نصًّا على وسائل التواصل الاجتماعي ولم نتلق أي إعجابات أو تفاعلات بعد مرور ساعات أو بضعة أيام، فقد نعلم إلى النشر مرةً أخرى سعيًا وراء التفاعلات المرجوة، وكأننا نعيد التحقق من وجودنا في هذا العالم. والكثير منّا مدمنون على حضورنا عبر الإنترنت، الأمر الذي من شأنه أن يسهم بفعالية بالغة في تعزيز الاستراتيجيات الموضوعة لتوليد الدخل للشركات التي تتنافس على جذب انتباهنا. كلّما تصفّحنا محتوى أكثر، مهما كان، زاد دخلهم. ففي الاقتصاد القائم على جذب الانتباه، كلّ ثانية لها أهميتها، وكلّما تمكّنت العلامة التجارية من جذب انتباه العميل لمدةٍ أطول، جنت المزيد من الأرباح. فالمزيد من الانتباه يجلب المزيد من المبيعات.

- فكّر في أمرين تقوم بهما من دون أدنى تفكيرٍ في كلّ صباح. أمران تقوم بهما تلقائيًا، مثل تنظيف أسنانك أو ارتداء الجوارب أو الذهاب إلى المدرسة أو العمل.
- عندما تستيقظ في المزة المقبلة، احرص على الانتباه جيدًا لكيفية قيامك بهذين الأمرين.
- راقب ما تلاحظه ودوّنه في مفكرتك.

وصل الأمر بالخوارزميات التي تقف خلف بعض هذه التقنيات إلى تحليل نشاطنا على الإنترنت لتوجّه لنا محتوى يستهدف مشاعرنا، مثل الخوف والضعف، إلى حدّ أنّها أسهمت في التأثير على الانتخابات الديموقراطية وإثارة السلوكيات الهدامة والترديّ الصحي في صفوف المراهقين، وخاصّة الفتيات. وتظهر دراسة أميركية شملت الفترة الممتدة من عام 2001 إلى عام 2018 ارتباطًا لافتًا بين تدهور الصحة العقلية المتنامي لدى الشابات والفتيات وطفرة وسائل التواصل الاجتماعي، خاصّةً بين عامي 2012

و2013. وترافقت الطفرة مع ازدياد في حالات تسميم النفس والانتحار ونوبات الاكتئاب الكبرى وعوارض الاكتئاب.

في كثيرٍ من الأحيان، لا بل ربّما في أغلب الأحيان، لا نعي حتى كيف تستدرجنا خوارزميات التواصل الاجتماعي، وكيف ترمي بنا في دوامةٍ معقدة من الأفكار الهدّامة أو تعزّز الاستقطاب في وجهات النظر. وبدلاً من أن نضبط انتباهنا بأنفسنا، فنحن نضعه تحت تصرّف أولئك الذين يوجّهونه حيث يشاؤون، فيسهل عليهم إقناعنا – اعتماداً على ما يريدونه منّا – بتصفّح الإنترنت لوقتٍ أطول أو بشراء المزيد. وفي غضون ذلك، نزوّد ذهننا بموادّ تقوّل نظرتنا للحياة.

الانتباه المشتت

«يبدو العالم اليوم مجزّأً، وتصبح علينا رؤية كيف تتماسك هذه الأجزاء بعضها مع بعض. فنحن نفتقر إلى مستوى الإدراك الذي كان يمكننا في السابق من فهم مغزى الأمور، وبالتالي حلّت المعرفة محلّ الحكمة، والمعلومات والبيانات، أو بالأحرى أجزاء البيانات، محلّ المعرفة». إيان ماغيلكريست، في فيلم «INNSÆI»

لا عجب في أنّ العالم يبدو مجزّأً. تتحرّى مختلف الدراسات والافتراضات درجة تغيّر سعة انتباه الإنسان ومدى تقلّصه مع التقدّم التكنولوجي السريع والتدفّق الهائل للمعلومات. ومع مرور الزمن، سيّتضح مدى الضرر الذي يمكن أن يلحقه ذلك التغيّر بطاقتنا العقلية وقدراتنا الفكرية على المدى الطويل، آخذين في الاعتبار قدرة عقولنا على التكيف كما تطوّر الأساليب والطرق التي تتيح لنا استيعاب المعلومات، كاستخدام الذكاء الاصطناعي على سبيل المثال. يشير المحلّل والمؤلّف في شركة إنتاج فيديوهات الصور المتحرّكة وايزول (Wyzowl)، آدم هايز، إلى دراسة تظهر أنّ الموظّف العادي في المكتب يتحقّق من بريده الإلكتروني كلّ دقيقتين في المتوسط، ويتحقّق من هاتفه أكثر من 200 مرّة في اليوم. ووفقاً لمقال ورد في مجلّة فوربس، يظهر أمام بعض الأشخاص ما يراوح بين 4000 و10000 إعلان يوميّاً، كما يفيد تقرير الاستعراض العامّ العالمي للسلوكيات الرقمية لعام 2023 بأنّ الناس في مختلف أنحاء العالم يقضون ما يصل معدّله إلى نحو ستّ ساعات ونصف في تصفّح الإنترنت في اليوم الواحد. ووفقاً لمنصّة ستاتيسستا، فعلى صعيد العالم ككلّ، قضينا نحو ساعتين و15 دقيقة يوميّاً على وسائل التواصل الاجتماعي في عام 2022.

تقنية بسيطة لمساعدتك في الحفاظ على طاقتك وزيادة حدّة تركيزك

- تنخفض قدرتنا على التركيز عندما تتعرّض للمقاطعة. لذا، اضبط منبّهًا يدقّ كلّ 20 أو 30 دقيقة حتى تتمكّن من التركيز على أمرٍ واحد في كلّ فترة زمنية. ويمكن أن تكون المدة أطول أو أقصر من ذلك، ما يهمّ هو أن تمرّن نفسك على صبّ تركيزك على مهمّة واحدة في كلّ مرّة، وبنحو متواصل. هذا الأمر من شأنه أن يجعلك أكثر إنتاجيّة وأن يحسّن قدرتك على التركيز.
- يمكن لهذه المهمة أن تكون أيّ عملٍ تحتاج إلى إنجازه – تنظيف المنزل، مساعدة أطفالك أو أصدقائك أو عائلتك، أو كتابة

الرسائل الإلكترونية، أو الردّ على الرسائل الواردة في البريد الإلكتروني، أو كتابة نصّ لتقرير أو موقع إلكتروني أو رسالة إلى صديق أو كتاب أو مقالة. مهما كانت تلك المهمة، استرح لخمس دقائق أو أكثر بين الفترة الزمنية المحددة والأخرى، واستغلّ تلك الدقائق لتصفّح هاتفك الذكيّ مثلًا إذا احتجت إلى ذلك، أو لتناول مشروبًا أو طعامًا، أو لتهاتف صديقًا، أو لتقوم بأيّ أمرٍ تحتاج إلى القيام به.

• اتّخذ قرارًا بعدم قضاء أكثر من سبع دقائق على وسائل التواصل الاجتماعي في اليوم.

ثُلّاقني عقولنا وحواسنا صعوبةً بالغه في التعامل مع هذا الفيض من المعلومات. وتتضمّن حلقة البودكاست المعنونة «Attention Deficit Crisis» (أزمة القصور في التركيز) التي تُبثّ على موقع Chasing Consciousness الإلكتروني أفكارًا رائعة تناولها كلّ من مضيف الحلقة وضيفه يوهان هاري، وهو مؤلّف كتاب «تركيزنا المسلوب». يستشهد يوهان بالأستاذ الجامعي إيرل ميلر، وهو باحث في علم الأعصاب في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT)، ليوضح أنّه فيما يعتقد المراهق الأميركي العادي أنّ بإمكانه متابعة ستّة أو سبعة أشكالٍ من وسائل الإعلام معًا، فنحن في الحقيقة لا نستطيع أن نشغل تفكيرنا بطريقة واعية سوى بأمرٍ واحدٍ أو أمرين في الوقت نفسه. عندما نتعامل مع مجموعة من الأمور دفعةً واحدةً، فإنّنا ننجز كلّ أعمالنا بنحوٍ أقلّ كفاءة ونرتكب المزيد من الأخطاء وتتناقص قدرتنا على الإبداع.

كذلك يوضح يوهان أنّ دراسةً أخرى توصلت إلى أنّ ذكاء الأشخاص الذين يتعرّضون للمقاطعة المتواصلة بسبب تلقّي الرسائل الإلكترونية والاتّصالات الهاتفية ينخفض بمعدّل الضعف مقارنةً بانخفاضه عندما نكون تحت تأثير المخدّرات. وأشار الأستاذ إيرل ميلر يوهان إلى أنّه نتيجةً لذلك نعيش اليوم «في وضع كارثي يتّسم بالتدهور المعرفي».

وإلى جانب الفيض الهائل من المعلومات وتعدّد مصادر الإلهاء ومختلف المتطلّبات التي تؤدّي إلى إضعاف انتباهنا وتشتيته، تُظهر الدراسات أيضًا أنّ التلوّث الكيميائي قد يتسبّب بمختلف الأنواع من اضطرابات النموّ العصبي وانخفاض معدّلات الذكاء. لهذا السبب حُظر استخدام الرصاص في الطلاء والبنزين، ولا تزال الأبحاث العلميّة التي تتمحور حول التلوّث البيئي وكيفية تأثيره على جودة حياتنا تتطوّر باستمرار. وقامت الأستاذة الجامعيّة باربرا ديمينيكس، مؤلّفة كتاب «Losing Our Minds» (2014) والخبيرة في مجال التأثيرات الناجمة عن التلوّث الكيميائي، بدراسة بعض العوامل الرئيسيّة التي يمكنها أن تؤدّي إلى قصور الانتباه، وأخبرت يوهان بصريح العبارة أنّ «من المحال أن تعمل أدمغتنا اليوم بكامل وظائفها الطبيعيّة» (انظر المراجع).

ويجدد الأخذ في الاعتبار أنّ الدراسات التي تتحرّى قدرتنا على ملاحظة المعلومات وفهمها لا يقوم بها كلّها باحثون مهتمّون بتعزيز الذكاء البشري أو حمايته. فالكثير منها يُجرىها أشخاصٌ متخصصون في مجال التسويق، وهم معنيّون بالعثور على مختلف السبل لجذب أكبر قدرٍ ممكن من انتباهنا من أجل إطالة أمد الوقت الذي نقضيه في تصفّح الإنترنت، وبالتالي زيادة إيراداتهم.

هل يمكنك أن تراني؟ هل يمكنك أن ترى نفسك؟

أعظم ما يمكننا منحه للآخرين عندما نقضي معهم بعض الوقت وجهاً لوجه، هو حضورنا الكامل وانتباهنا؛ وهذا ما من شأنه أن يسهم في توطيد علاقاتنا. أمّا استخدام التكنولوجيا وتسمّرنّا أمام شاشاتنا فيمكنه، على النقيض من ذلك، أن يفرّق بيننا ويعزلنا عنهم. وها نحن نرصد النتائج موثّقةً في عددٍ متزايدٍ من الدراسات التي تُثبت أنه كلّما قلّ التواصل البصري بين الأطفال وآبائهم، تقلّصت قدرتهم على بناء علاقات مع الآخرين. كذلك يشهد مستوى تعاطف الناس تراجعاً، وأظهرت دراسة أُجريت في عام 2018 أنّ الولايات المتحدة شهدت تزايداً في حالات اضطراب النقص في الانتباه لدى الأطفال والمراهقين في العقود الثلاثة الماضية. ما لم نحصر على حماية انتباهنا، فإننا سنغرق في دوامةٍ من المحتوى الذي لا يحترم أيّ حدود عندما يتعلّق الأمر بالأخبار المزيفة أو العنف أو الاستقطاب الفكري أو سنّ المشاهد.

نحن نرزح تحت وطأة كمّ هائلٍ من الضغوط في عصرنا الحالي لأسباب لا ندركها تمام الإدراك. تُثبت الكثير من الدراسات أنّ الوحدة والانعزال يجعلاننا نشعر بالتوتّر، إن كان على الصعيد النفسي أو الجسدي؛ كما أنّنا نتعرّض للكثير من الضغوط الصادرة عن محيطنا والناشئة من داخلنا على حدّ سواء. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإنّ الاكتئاب هو السبب الرئيسي للإصابة بالأمراض والإعاقات في العالم، وبالإجمال يُثقل العمل كاهل الناس بنحوٍ متزايد. وتُظهر الدراسات الإقليمية والوطنية والدراسات التي تُجرى في أماكن العمل أنّ الغالبية الساحقة من الأشخاص الذين شملتهم الاستطلاعات يعانون إنهماكاً وظيفياً تزايداً في مستوى التوتّر. وفي بعض الأحيان، تُظهر أنّ الفئة الأكثر تضرراً هي فئة الشباب (الذين تراوح أعمارهم بين 18 و24 عاماً).

الإنهاك هو حالةٌ من الإجهاد العاطفي والجسدي والعقلي الناجم عن التوتّر المفرط والطويل. تُصاب بالإنهاك عندما تتراكم الأعباء علينا ونشعر بالاستنزاف العاطفي وعدم التقدير والعجز عن تلبية المطالب المتواصلة. والإنهاك يحصل بالتدريج؛ فهو لا يحدث بين ليلةٍ وضحاها، وكلّما زاد اهتمامنا بجسدنا وحالتنا الذهنيّة، انكشفت الإشارات والعوارض في وقتٍ أبكر وأصبح بمقدورنا أن نعتني بأنفسنا بفعاليّة أكبر. إنّ توطيد معرفتنا بأنفسنا والتحقّق من سلامة اتّصالنا بالإنسيابه وطاقتنا الجسديّة بانتظام هما عاملان أساسيان لفهم كيفية الاعتناء بصحتنا.

ومن المهمّ أيضاً أن نشعر بالانسجام مع الإنسيابه ومع قيمنا الشخصيّة في مكان العمل، وهذا ما تؤكّده دراسة استقصائيّة أُجريت أخيراً حول «الاستقالة الصحاحية». شمل الاستطلاع 4000 عامل في الولايات المتّحدة الأميركيّة والمملكة المتّحدة وأظهر أنّ معظمهم يرغبون في العمل لدى شركة يكون لها تأثيرٌ إيجابي على العالم. وأظهر الاستطلاع أيضاً أنّ ثلث هؤلاء الموظّفين استقالوا من وظائفهم لأنّ قيمهم لا تنسجم مع قيم الشركة التي يعملون فيها.

إنّ الرزوح تحت وطأة الكثير من الضغط والقلق، لفترةٍ طويلة، يضبط أدمغتنا على وضعيّة «الكرّ والفرّ»، ما يؤدّي إلى انكماش تفكيرنا وانحصاره في وجهة نظرٍ ضيّقة. وهذا ما يثبّت إبداعنا ويخفض شعورنا بالتعاطف وقدرتنا على الإصغاء باهتمام والتركيز بعمق.

تمرين تنفّس

- عندما تكون أدمغتنا في وضعيّة الكرّ والفرّ، نشعر بالتوتر ونعاني ضيقًا في التنفّس وتنحصر وجهة نظرنا في نطاقٍ ضيّقٍ ويتغيّب عنّا سياق الأمور، ونبيت أقلّ إبداعًا (أو غير مبدعين على الإطلاق) وأقلّ تعاطفًا.
- التنفّس يصل حواسنا من خلال ضبط جهازنا العصبي، ما يفضي إلى حتّ الدماغ على أن يكون أكثر انفتاحًا وتقبلاً وتعاطفًا وإبداعًا. احرص على أن تأخذ بضعة أنفاسٍ عميقة على مدار اليوم، إن كان في المنزل أو في خلال الاجتماعات أو في أثناء التنقل من مكانٍ إلى آخر.
- استنشق الهواء من خلال أنفك، وأطلقه إلى الخارج من خلال فمك. عدّ من 1 إلى 3 في أثناء الشهيق.
- اجعل مدّة الزفير تصل إلى ضعف مدّة الشهيق. ولإطالة مدّة الزفير، بإمكانك زمّ شفّيتك في أثناء إطلاق الهواء من فمك إلى الخارج.
- خذ برهةً لتشعر بالهدوء الذي يبعثه ذلك فيك.
- عندما تشعر بأنك تفقد التركيز أو السيطرة في موقفٍ ما، حاول أن تقول اسمك في ذهنك، هكذا: «مرحبًا (اسمك) ☺»، فهذه الطريقة تذكّر عقلك بالبقاء في داخل جسدك، وتذكّرُك بالبقاء على اتّصال بروحك في تلك اللحظة.

الإقبال على العالم باتّباع نهجين مختلفين

قرأنا في الفصل الثالث كيف تمكّن البحّارة البولينيّيون القدماء من وضع خريطة للمحيط الأطلسي بأكمله تقريبًا من خلال انغماسهم المباشر في المحيط وفي البيئّة الطبيعيّة، وهو إنجاز منقطع النظير حتّى يومنا هذا. قد يطول الحديث عن الخيارات المتاحة لأساليب الاستكشاف في عالمنا المعاصر، لكن من أجل استعادة سيطرتنا على انتباهنا وتركيزنا، دعونا نستذكر النهجين الأساسيين اللذين علينا اتّباعهما للإقبال على العالم، واللذين سبق أن تطرّقنا إليهما.

لكي نغيّر طريقة تفكيرنا ونطلّع على محيطنا انطلاقًا من الداخل، يتعيّن علينا تسليم دقّة القيادة للإنسياء. فنحن نعلم أنّ الجسم بأكمله هو مصدر معلوماتنا، وهو يلتقط البيانات من خلال خلايانا وحواسنا ومجالتنا الكهرومغناطيسيّة. ونعلم أيضًا أنّ الدماغ هو المحور المركزي للتعامل مع البيانات وتحليلها وإدارة وظائفنا الجسديّة وحركاتنا وحالاتنا العقليّة وتصرفاتنا.

يؤدّي نصفا الدماغ مهامّ مماثلّة وكثيرًا ما يحلّ أحدهما محلّ الآخر متى لزم الأمر، لكن كما رأينا في عمل إيان ماكيلكريست، فإنّ الأدلّة تشير إلى أنّهما يُقبلان على العالم بطريقةٍ متباينة. وكما قرأنا سابقًا، لا يكمن التباين في ماهيّة مهامّهما، بل في كيفيّة تأديتهما لها. والحجّة هي أنّ مغالاتنا في التركيز على

طريقة تفسير النصف الأيسر من الدماغ للعالم، من المنظور العقلاني والتحليلي والمنطقي والمجرد، كانت على حساب قدرتنا على تفعيل الطاقة القصوى للإنسيانيه والنصف الأيمن من الدماغ.

ويُعدّ النصف الأيمن من الدماغ في كثيرٍ من النواحي موطن الإنسيانيه لأنّه يرى العالم مكانًا متماسكًا ودائم الحركة وحيويًا ومدققًا ومعقدًا، وليس فيه من أمرٍ منفصلٍ تمامًا عن أيّ أمرٍ آخر. وهذا «النوع من الانتباه» يبني علاقةً بينك وبين ذلك العالم، بينك وبين التفاصيل الكامنة في ذلك العالم. وأوضح إيان أنّه «نتيجةً لذلك، ترى شبكةً من الروابط التي تتغيّر باستمرارٍ بين الأمور». فالنصف الأيمن يفهم المعنى الضمني المُضمّر في الأمور غير المعلنة ويقرأ بين السطور ويميّز الأنماط السلوكيّة، ومن ناحيةٍ أخرى «يعبر النصف الأيسر من الدماغ انتباهًا عالي التركيز وموجّهًا بدقّة نحو ما يودّ الحصول عليه. فالنصف الأيسر يرى الأمور شتّى على شكل أجزاءٍ صغيرة، ويراهها معزولةً عن باقي الأمور ولا يمتّ بعضها إلى بعض بصلة. وهكذا، فإنّ أحد النصفين يرى الصورة الشاملة ويتماشى مع استمراريّة تجربتنا، بينما ينتقي النصف الآخر هدفًا معيّنًا في إطارها ويسعى لتحقيقه. وإذا اعتمدت تلك الطريقة في الانتباه إلى العالم، فإنّ كلّ ما تراه يكون عبارةً عن أهدافٍ وأمورٍ يجب الاستحواذ عليها وأمورٍ يجب تحصيلها». فالأسلوب الذي يعتمده النصف الأيسر للإقبال على العالم هو أسلوبٌ مجردٌ وجامدٌ وفاقدٌ للحيويّة، ووفقًا لماكغيلكريست، فإنّه واثقٌ جدًّا بقيمته الذاتية لدرجة أنّه بدأ يستحوذ على مجمل طاقتنا الفكرية. يرى النصف الأيمن العالم باعتباره «ناصبًا بالحياة ولا يمكن الإحاطة بكامل جوانبه جذريًا، بينما يظنّ النصف الأيسر أنّه ملئمٌ بكلّ الأمور – وذلك لأنّه لا يعرف إلاّ القليل».

ويشير ماكغيلكريست إلى أنّنا أصبحنا عالقين في عمليّات التفكير الضيّقة والسطحية والمجرّدة التي يضطلع بها النصف الأيسر لدرجة أنّنا بتنا نفقد القدرة على الإحساس بالكون المتكامل والإبداعي والناضب بالحياة والمليء بالعجائب التي لا تنضب. وحتىّ قابليّتنا للانبهار قد انخفضت انخفاضًا ملحوظًا في العقد الماضي، وهو موضوع سنغوص فيه بعمقٍ أكثر في الفصل التالي. وينعكس هذا الاختلال في التوازن على رؤيتنا إلى العالم، فنراه عالمًا مجزأً ومنعزلًا، ونعجز عن رؤية الإنسيانيه على ما هو عليه – كما نعجز عن تجسيد منطقته، ونرتدع عن الوثوق به واتباعه، لأنّنا نعتبره مضملاً وغير قائمٍ على العلم.

وبالمختصر المفيد، اعتمدت الثقافة الغربية منذ فترةٍ طويلة على القياسات الملموسة، وقدرتنا على تقسيم المعرفة إلى أجزاءٍ مستقلة، وهذا ما أدّى إلى تجزئة نظرتنا للعالم، في الوقت الذي يقبع، مباشرةً أمام أعيننا، ذلك العالم المتكامل والمفعم بالحياة والمتربط ببعده ببعض. وبمقدورنا أن نرى كيف يتجسّد ذلك في خدمات الرعاية الصحيّة التقليديّة التي غالبًا ما تفتقر إلى فهم الروابط بين العقل والجسد؛ فيُنظر إلى الجسد باعتباره مجموعةً من الأعضاء والأجزاء، بدلًا من اعتباره كيانًا كاملًا مترابطًا ومعقدًا. وعلى نحوٍ مماثل، تقسّم أنظمتنا التعليميّة مناهجنا التعليميّة إلى تخصصات، وتقيم كفاءتنا وفقًا

لأساليب قابلة للمقارنة بسهولةٍ وتتلاءم مع التحليل والإحصاء والمنطق، لكن لا تتفق مع التفكير التباعدي والإبداع والإنسيابي والخيال. والقائمة تطول.

سنتطرق إلى المزيد عن النهجين المختلفين للإقبال على العالم في الفصل التالي، لكن، في الوقت الراهن، دعونا نتابع موضوعنا حول الانتباه. هدفنا هو أن نطلع على ما في داخلنا لكي نشهد على البحر الخلاب الكامن في أعماقنا ونستفيد منه.

الوصول إلى جوهر كينونتنا

إنّ سماع صوتنا الباطني والاطّلاع على داخلنا يتطلّبان انضباطاً وإرادةً واعية. يتحدّث الفيلسوف ماثيو كروفورد، مؤلّف كتاب «(2015) The World Beyond Your Head»، حول أهميّة الصمت في مساعدتنا على التحكم في انتباهنا واحتوائه. ومثلما يجعل الهواء النقيّ التنفّس أمراً ممكناً، فإنّ الصمت يتيح لنا أن نتصل بداخلنا ويحسن فرص وصولنا إلى العالم الحسيّ. والصمت في هذا السياق لا يتعلّق بالوضوء ومصادر الإلهاء في محيطنا فحسب؛ بل يتعلّق أيضاً بقدرتنا على إسكات جلبة أفكارنا، وتصويب التحيّزات والمعتقدات الخاطئة، وإزالة مختلف الطبقات الحاجبة التي تحيط بعقلنا واحدةً تلو الأخرى، إلى أن نتمكّن من الوصول إلى جوهر كينونتنا واستخدام بوصلتنا الداخليّة. ولن نتمكّن من التعبير عن نفسنا الحقيقيّة إلا عندما نصل إلى جوهر كينونتنا.

سنستكشف خمس طرق، أو سمّها طقوساً إذا شئت، تساعدنا على الاطّلاع على داخلنا، وهي كالتالي:

1. ممارسة التدوين يوميّاً
2. انتقاء ما يتسرّب إليك لتحسين ما ينبثق منك

3. تدوين ما تنتبه إليه

4. تخصيص مساحةٍ من الوقت لنفسك
5. توسيع آفاق قدراتك من خلال ممارسة التجدّر

1. ممارسة التدوين يوميّاً

يعدّ التدوين وسيلةً فعّالةً لترتّب فوضى أفكارك وتشهد على مراحل تطوّرك. التدوين هو ببساطة أن تكتب أفكارك ومشاعرك وخواطرك لكي تقرّ بها وتفهمها بشكلٍ أوضح. غالباً ما يُقال إنّّه عندما نكتب الكلمات بخطّ اليد، نندكرها ونوثقها في ذهننا بطريقةٍ أفضل. وهي طريقة رائعة لدعم تدفقّ الروح فيك وتوليد الإبداع، فليس في الكتابة الخطيّة ما هو ثابتٌ أو ما يتسم بالجمود؛ حتّى التحضير لاجتماع هو فعلٌ

إبداعي؛ وأنت لست ملزمًا بنصّ محدّد. كلّ ما نخطّه عرضةً للتغيّر ونحن نشارك باستمرار في ابتكار الأمور، من المحادثات إلى الأفعال، بينما نمضي قدمًا في يومنا وحياتنا. ومهما كان مجال عملك، سواء كنت طالبًا أو فنانًا أو محاميًا أو مدرّسًا أو رائد أعمال، فإنّ التدوين سيصقل مهاراتك الكتابيّة وسيجعل صوتك مسموعًا في العالم. وإن كنت تشعر بالقلق أو التوتر أو الإرهاق، فإنّ التدوين وسيلة رائعة للتعبير عن نفسك ولمساعدتك في التنفيس عن المشاعر المعقّدة. والتدوين وسيلة ممتازة أيضًا لتسجيل الأفكار الإبداعية أو الحلول أو ما قد تتذكّره فجأة، سواء كان ذلك في النهار أو الليل. ولهذا السبب أوصي بشدّة بأن تحمل معك مفكّرة أينما ذهبت، وأن تحتفظ بمفكّرة على الطاولة بجانب سريرك لعلك استيقظت في منتصف الليل ورغبت في كتابة فكرة ما أو توثيق مقطع من حلم. فالأحلام يمكن أن تنقل لنا رسائل مهمّة حول حالتنا الذهنيّة أو مشاعرنا تجاه الأمور أو أن توحى لنا بأفكار عظيمة أو قصص مضحكة. وبوسعك أيضًا أن تكتب على هاتفك أو أن تحتفظ برسائل صوتيّة، مع أنّي لا أحبذ قضاء الوقت أمام الشاشة مباشرة قبل النوم ولا في آناء الليل.

يمكنك أن تمارس التدوين في أيّ وقتٍ تشاء، سواء دوّنت لبضع دقائق أو أكثر، وسواء دوّنت في الصباح أو عند الظهر أو في المساء. لكنّ الأساس، كما الحال مع كلّ الأمور الأخرى، أنّنا كلّما مارسنا التدوين أكثر، زادت فعاليّته. تكون أدمغتنا منفتحة ومرنة للغاية في ساعات الصباح عندما تصحو من حالة ثيّا (حالة من الاسترخاء العميق)، لذا فإنّ التدوين في الصباح يمكنه أن يكون عادة فعّالة جدًّا. لكنّ من المجدي جدًّا التدوين في المساء أيضًا، لتصفية ذهننا من خلال صبّ الأفكار على الورق وتركها هناك طوال الليل. وكما ستقرأ في الفصل الأخير من هذا الكتاب، إنّ التدوين المسائي أو التدوين في نهاية اليوم قد يودّي إلى اكتساب عادة رائعة تتمثّل في الإقرار بما تعلّمته وفعلته على مدار اليوم، والكتابة عن الأمور التي تشعر بالامتنان حيالها أو التي ألهمتك بطريقة أو بأخرى. وإن كنت ترغب في التعمّق في أساليب إجادة التدوين لتعزيز روحك الإبداعية، فأنا أوصي بشدّة بقراءة كتاب جوليا كامبيرون الكلاسيكي الذي يُعدّ من الأكثر مبيعا، «The Artist's Way» (2002).

عندما نبدأ بممارسة التدوين، غالبًا ما نصبح أكثر وعيًا بالأصوات التي تهمس في رأسنا. ففي عالم الكتابة، غالبًا ما نتحدّث عن الناقد أو الرقيب، ذلك الصوت الذي ينشد المثاليّة أو يبالغ في التحليل أو يتبع المنطق ولا يعجبه ما نكتبه أو ما يخطر على بالنا من أفكار. عندما نمارس التدوين، من المهمّ أن نتخذ قرارًا واعيًا بطرد هذا الصوت. وفي بعض الأحيان، من المفيد أن نتعامل معه بروح الدعابة، ونطلب منه بكلّ تهذيب أن يغادر لأنّه لا يلزمنا في هذه المرحلة. كذلك ستظهر أصوات أخرى فجأة، ومن المهمّ أن تميّز مصدرها من أجل العثور على صوتك الخاصّ. جميعنا نوّلف قصصًا في ذهننا مبنية على معتقداتٍ وافتراضات قديمة. بعض هذه المعتقدات والافتراضات قد تكون صادرة عن أحبائنا، أو حتّى قد تكون نابعة ممّا نعتقد بأنّ أحبّاءنا كانوا سيقولونه من دون أن نتيقّن من ذلك. عندما يتنبأ الدماغ بما قد يصدر

عن النماذج العقلية القديمة، يعتمد إلى تعزيز التكرار. ومهمتنا تقتضي إحداث ثغرة في نموذجنا العقلي للتحزّر من تفكيرنا وسلوكنا المعتاد، وإفساح المجال أمام معارف وأفكار جديدة. وقد يمثّل التدوين خطوةً مهمّةً للانفتاح على نصف الدماغ الأيمن الذي تحدّث عنه إيان ودماغ الفنّان الذي تحدّثت عنه جوليا كامبيرون.

مارس التدوين يوميًا على مدار أسبوعين على الأقل؛ حاول أن تصل إلى 12 أسبوعًا إذا استطعت. اسمح للأفكار والكلمات بأن تتدفّق من ذهنك، من دون أن تصدر الأحكام عليها أو تنتقدها أو تعدّل فيها. كلّ دقيقة تُحدث فرقًا، باشر القيام بذلك فورًا، وإذا فاتك يوم، تابع في اليوم التالي. أطلق العنان لكلّ أفكارك، فلا أحد سيرى مفكرتك غيرك، إنّها تخصّك وحدك.

التفت إلى مخاوفك ومعتقداتك السلبية الأساسية والأصوات التي تهمس في رأسك بعباراتٍ مثل «سوف أخذل أهلي أو شريكِي»، «أنا لا أجيد فعل ذلك»، «لا بدّ من أن أحدهم قام بذلك من قبل»، «لن أجني ما يكفي من المال أبدًا»، وما إلى ذلك.

مارس الانفتاح الذهني. لا تحكم على الأفكار التي تحوم في رأسك - لا السلبية والدمّرة منها ولا العظيمة والجريئة. فإن لم تستطع أن تكون صريحًا مع نفسك، فمع من ستكون صريحًا؟

تقبّل شعورك بالغيرة، فهو خير مؤشّر على إدراكك لما تجيد فعله وترغب في القيام به. قد تتبادر إلى ذهنك عبارة: «بوسعي أنا أيضًا القيام بذلك...» عندما تسمع بإنجازات أحدٍ غيرك؛ كذلك قد تشعر بانكماشٍ في معدتك أو قد تشعر بالانزعاج. عندما تباشر بالقيام بالمزيد من الأفعال التي ترغب حقًا في القيام بها لكنك كنت متردّدًا أو خائفًا من الإقدام عليها، سيخفّ شعورك بالغيرة. وستنتقل من التفكير المستاء نوعًا ما والمتمثّل بعبارة «بوسعي أنا أيضًا القيام بذلك...» إلى تفكيرٍ أكثر ودّيّةً ورحابّةً مثل: «حسنًا فعل فلان! أنا أعلم علم اليقين أنّ القيام بأمرٍ مماثل يتطلّب عملاً دوّوبًا وقدّرًا عاليًا من الشجاعة». لا يمكننا التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا الحقيقيّة وأن نطلق العنان لروحنا الإبداعيّة ما لم نكن نشعر بالأمان مع ذاتنا، ولا يمكننا أن نشعر بالأمان إلّا إذا تقبلنا أنفسنا كما نحن، بكلّ محاسننا وعيوبنا. وإذا صادف أن وجهك لك أصدقاؤك أو شريكك أو أقاربك أو زميلك ملاحظةً سلبيةً (مثل «هذه ليست طبيعتك» أو «ما الذي يجعلك تصدّق أنّ بوسعك القيام بهذا؟») عندما تبدأ علامات تقدّمك تلوح في الأفق، فكن على ثقة بأنّ هذه الملاحظات لا علاقة لها بك على الإطلاق، وإنّما هي تتمحور حول الشخص الذي أدلى بها. فقد تشكّل شجاعتك أو أفعالك أو آراؤك تحدّيًا لنظرتهم إلى أنفسهم وللحدود التي وضعوها لها من ناحية ما يفعلونه وما لا يسمحون لأنفسهم بفعله. وكذلك تذكّر أنّ من المحتمل أيضًا أن يثني أحباؤك على التغيّرات التي طرأت عليك ويعلّقوا على ما يرونه بإيجابيّة. عندما يفعلون ذلك، احرص على أن تقول لهم «شكرًا» وتقرّر بتقدّمك.

كن شاهداً على مسيرة تطورك وأنت تواصل رحلة التدوين. سيساعدك ذلك على تحديد ما يستحق أن تلتزم به وما لا يستحق، وما الأفكار التي تفيدك وأيها لا تنفعك. إن كانت دائرتك المقربة من العائلة أو الزملاء أو الأصدقاء تضم أشخاصاً يبثون فيك الطاقة السلبية، فقد يتعين عليك أن تنأى بنفسك عنهم لبعض الوقت، ويمكنك أن تتبع أسلوباً لطيفاً للقيام بذلك. قد يكون هذا صعباً، لكن عليك أن تكون مسؤولاً عن طاقتك وحدودك ووقتك، وهذا يتطلب تدريباً مستمراً.

إنّ تدوين أفكارك على الورق أثناء تدفقها من شأنه أن يساعدك في التعرف إلى نفسك بشكل أفضل، وفهم كيفية تأثير مزاجك على نظرتك إلى الحياة بطرق إيجابية وسلبية، وتمييز الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم أو يلهمونك. وسيكشف لك التدوين عن المخاوف والأحلام والأفكار المتكررة متيحاً لك ملاحظتها أو التخلص منها أو الاحتفاظ بها. كلما تعرّفت إلى نفسك أكثر، أصبحت أكثر انسجاماً معها، وكلما زاد انسجامك مع صوتك الداخلي الحقيقي، زادت ثقتك بالانطباع الذي تشكله تجاربك وأصبحت حاضراً أكثر. وكلما أصبحت حاضراً أكثر، زادت قدرتك على تحمّل مسؤولياتك بشكلٍ واعيّ تجاه طريقة تفكيرك وأفعالك وردود فعلك.

تذكر أن تعامل نفسك بلطف لأنّ أعظم نقاط قوتنا وأوهن نقاط ضعفنا تكمن في أعماق روحنا وذاتنا الحقيقية. وهاتان الحالتان النقيضتان ظاهرياً تتأزران في الواقع. أخبرني أحدهم ذات يوم أنّ المشاعر الصادقة دائماً ما تجعل صاحبها رقيقاً كالأطفال، ولذلك ينبغي علينا، نحن البالغين، أن نحمي الطفل الذي بداخلنا ونحبه ونكرمه. تلقّيت هذه النصيحة في مرحلةٍ كنتُ أكثر ميلاً فيها إلى تدمير ذاتي ومواجهة الضعف بالصلابة، وشكّل اعتماد هذا النهج نقطة تحوّلٍ في حياتي. يتطلّب الأمر شجاعةً لكي تكون على سجيّتك، لذا احرص على منح نفسك الدعم والحبّ اللذين كنت ستمنحهما لنفسك عندما كنت طفلاً. كلما كرّمت نفسك أكثر وأحطتها بمزيدٍ من الحبّ، تقوّضت قدرة الآخرين على زعزعة رسوخك، وشعرت بالتالي بالمزيد من الأمان والثبات.

2. انتقاء ما يتسرّب إليك لتحسين ما ينبثق منك

تساعدنا ممارسة هذه العادة في تجديد المخزون الذي يغذي روحنا وجسدنا من خلال انتقاء ما نتلقاه، مثل الأخبار ومحتوى وسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات السامة.

يعتقد البعض منّا أنّ تفويت أخبار يومٍ واحد خطيئةٌ لا تُغتفر أو أنّ ذلك قد يسبّب لنا على الأقلّ إخراجاً في حواراتنا مع الآخرين، لأننا حينها لن نكون ملمّين إماماً تاماً بما يجري من حولنا. أنا أعرف هذا الشعور جيّداً لأنّي عملت صحافيّةً ومحزّرةً في مجال التنمية الدولية والسياسة. كان حُسن الاطلاع على الأحداث الجارية جزءاً لا يتجزأ من هويّتي، ولذلك كنتُ أقاوم أولاً فكرة الانقطاع عن كلّ أشكال التغطية الإخبارية؛ إلا أنّني بعد ذلك جنيتُ ثمار خوض تلك التجربة، وهذا ما يدفعني لأن أوصيك باتّباعها. أرحبُ

الكثير من الأثقال التي كانت ترهق عقلي وجسدي، وأصبحت أكثر هدوءًا، واكتشفت أن آفاقي اتسعت، وبدأت أنتبه إلى أمورٍ لم أكن أنتبه إليها من قبل. وهذا ينطبق أيضًا على تصفّح وسائل التواصل الاجتماعيّ. توقّف عن ذلك لبعض الوقت والمس الفرق.

بعد الأزمة الماليّة العالميّة في عام 2008، أنشأت برنامج دبلوم جامعي يُدعى بريزما (أي موشور زجاجي) وأشرفت عليه. كان عبارة عن مادّة دراسيّة متعدّدة الاختصاصات لمُدّة شهرين مصمّمة لتدريب الطّلاب على التفكير الإبداعي والنقدي وصقل الإنسانيه الخاصّ بهم في ظلّ أوقات عدم اليقين. كانت أعمار الطّلاب تراوح بين 19 و67 عامًا، وكان تحصيلهم العلمي يراوح بين شهادة الثانويّة العامّة ودرجات الدكتوراه، وكانوا يتمتّعون بخبراتٍ عملٍ متنوّعة. كان معظمهم قد خسر وظيفته في ظلّ ما اصطلحنا عليه «انهيار المصارف» في آيسلندا، وكان يفتقدون شعورًا عميقًا بانعدام الأمان حيال أمورٍ مثل مكانتهم في المجتمع وكيفية تسديد فواتيرهم وما يحمله لهم المستقبل في طيّاته. شغلنا وقت الطّلاب بمحاضرات ودروس ملهمة ألقاها عليهم بعض أفضل رواد الأعمال والفنّانين والأكاديميين وقادة الأعمال في آيسلندا، وحتىّ إنّنا استضفنا الرئيسة السابقة لآيسلندا لتشاركنا وجهة نظرها حيال ما يعنيه أن تكون مواطنًا عالميًا.

وطوال الدورة، حرصنا على أن يستهلك الطّلاب الحدّ الأدنى من الأخبار، لأنّ الوسائط الإخباريّة كانت تبتّ طاقةً سلبيةً، ورواياتٍ مشحونةً سياسيًا وعدائيّة في كثيرٍ من الأحيان، وتدقّقًا من المعلومات المتماثلة التي من شأنها تضيق نطاق التفكير، بدلًا من فتح الآفاق أمام الاحتمالات والأشكال المتعدّدة للمستقبل. وفي برنامج بريزما، أسهمنا في ملء أذهان الطّلاب بأفكارٍ جديدة وبياناتٍ حسيّةٍ حديثة، وفي الوقت نفسه حرصنا على أن يتابعوا أنفسهم من خلال التمارين والمقاربات التي تعرّفكم إلى البعض منها في هذا الفصل.

إنّ التدقيق في ما نلقاه من محفّزات ومعلومات وانتقاءها بعناية يمكّننا من الانسجام مع الإنسانيه والتخلّص من العوائق وتجديد طاقتنا. نشعر بالمزيد من الاهتمام، وفي المقابل نصبح أكثر إثارةً للاهتمام بالنسبة إلى الآخرين.

3. تدوين ما تنتبه إليه

قال إيان ماغيلكريست إنّ الطريقة التي نغير بها انتباهنا للعالم تتمّ عن فعلٍ أخلاقي. ويرجع ذلك إلى أنّ نوع الانتباه الذي نعيره يغيّر العالم الذي نختبره – العالم الوحيد الذي يمكننا أن نعرفه – ويغيّرنا نحن على حدّ سواء. والانتباه ليس فعلًا تلقائيًا لا يتطلّب أيّ مجهود، بل هو تبادلٌ علائقي. ويوصي إيان بممارساتٍ من شأنها أن تنمّي تلقينا للعالم بفاعليّة وانفتاح. عندما ندوّن ما ننتبه إليه، إنّما نحن نسمح للعالم بأن يُقبل إلينا، بدلًا من «الدفع به بعيدًا بسبب تصوّراتنا المسبقة وغضبنا القائم على الاعتداد

بالذات وأحكامنا الجاهزة»، وفقًا لتعبير إيان في خلال المحادثة التي أجريناها من أجل هذا الكتاب. وأنا أوافقه الرأي، فانتباهنا يكشف لنا عن عالمٍ إمّا نابض بالحياة أو خامد، عالم تكون فيه كلّ الأمور إمّا مترابطةً وحيويّة، أو جامدةً ومنعزلةً بعضها عن بعض. إنّ طريقة إقبالنا على العالم تغيّرنا وتغيّر الطاقة التي تنبعث من داخلنا.

ولعلّ الطريقة الأنجع التي أعرفها تنطوي على «الانتباه إلى ما نلاحظه، وتوثيقه»، وهي طريقةٌ عرّفتني إليها صديقي، الفنّان والمؤلّف الراحل، تورفالدور تورستاينسون، في مطلع هذا القرن. إنّها عبارةٌ عن هدّيةٍ لا ينقطع عطاؤها وينتشر تأثيرها في داخل كلّ من يتبعها. إنّ الانتباه إلى ما نلاحظه هو طريقةٌ فعّالة لنراقب أنفسنا ونطلّع على ما في داخلنا. وكما في حال التدوين، فإنّ توثيق طريقة انتباهنا يغيّر مجرى حياتنا، فيسمح للعالم بالمثل أمامنا ويتيح لنا أن نشهد على تجلّيه في داخلنا.

إنّ تدوين ما تنتبه إليه يدور حول تسجيل ما يجذب انتباهنا لكن لا نلاحظه في معظم الأوقات. نحن نسمح للعالم بأن يُقبل إلينا ونراقب أنفسنا عن بعد، فنصبح أكثر انفتاحًا على ما هو غير متوقّع، على تلك الأفكار التي تقبع على هامش تركيزنا الذهني ومن الصعب صياغة كلمات تعبّر عنها.

ابدأ بتدوين ما تنتبه إليه

- احمل معك مفكرةً لثلاثة أسابيع في البداية. دوّن عليها الأمور التي تنتبه إليها. بإمكانك استخدام المفكرة نفسها التي تستخدمها للتدوين اليومي.
- لا تبالغ في التكبير في الأمر. وثّق ببساطة ما تلاحظه في خلال اليوم أو ما تراه في منامك في الليل.
- لا تحكم على ما يلفت انتباهك، فالحكم عليه لا يعينك. كن شاهدًا عليه فحسب.
- تدوين ما تنتبه إليه ليس مثل كتابة اليوميات التي تتصدّى فيها لما تناولته على الفطور أو تصف حالة الطقس في الصباح. بل عليك كتابة ما يُدركه انتباهك فحسب، ويمكن أن تكتب عباراتٍ مستقلة، مثل «رائحة كريهة»، أو «هي ترتدي بنطالاً لتغطّي جسدها»، أو «هذا الجمال خطف أنفاسي»، أو «أعلام خارج المتجر ملوّنة بأقلام التلوين»، أو «جوّ يسوده التوتر بين شخصين عند صندوق المحاسبة»، أو «ابتسامه ودودة وردّة فعله»، أو «كانت طاقتها (املاً الفراغ)». انتبه لكيفية اهتمامك بحضور الأشخاص وصوتهم وطاقاتهم وتعابيرهم الجسديّة؛ اعتبر ذلك تفكّرًا في أمرك لا فيهم.
- الإنسيابي يتجسّد فيك. لاحظ كيف تعبر انتباهك باستخدام كامل جسدك وجميع حواسك، ودوّن ما تلاحظه.

الإبداع يزدهر عندما نخوض المجهول. فإنّ كنّا ندرك تمامًا إلى أين نتّجه وكيف نصل إلى وجهتنا، فستفتقر رحلتنا إلى الإبداع. وفي كثيرٍ من النواحي، يتلخّص الإبداع في رؤية العالم من منظورٍ جديد، وإفساح المجال للإنسيابي، وجعل المألوف غريبًا والغريب مألوفًا. فنحن نوقظ أجسادنا من سباتها، وتصبح الأمور الاعتياديّة مثيرةً للاهتمام، بل حتّى ساحرة، ونبدأ بإحاطتها باهتمامٍ أكبر.

اختر عشر كلمات أو عبارات

- عند نهاية كل أسبوع من تدوين ما تنتبه إليه، قلب في صفحات المفكرة واختر عشر كلمات عشوائيًا، ثم ضع سطرًا تحتها أو ظللها بقلم التحديد.
- بعدها اكتب تلك الملاحظات أو الكلمات في خط عمودي على ورقة جديدة.
- امنح نفسك الوقت الكافي لتقرأ هذه اللائحة من دون أن تصدر الأحكام، وفكر: علام تدل هذه الكلمات؟ ما خلفيتها؟
- كل كلمة وكل إحساس مكتوب في تلك الصفحات لأنك انتبهت إليه. اسمح للأنماط أو الأشكال أو السرديات أو المشاعر بالانبثاق منها. سلم أمرك لمجرى الأمور، وأفلت دقة التحكم، ودع السياق يتضح أمامك.
- هذه هي العناصر المواتية لإدراك المغزى من الأمور أو الكتابة الخلاقة أو بزوغ الأفكار.

وطد معرفتك بنفسك

- لكي تعيد ضبط نفسك وتوطد معرفتك بها، طالع ملاحظتك حيال ما تنتبه إليه وظلل العناصر أدناه بألوان مختلفة. سيمكنك ذلك من ترسيم معالم عالمك الداخلي على مدى فترة تراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع، أو لمدة أطول إذا شئت.
- ابحث عن الآتي:
- العلاقات السامة
 - العلاقات السميحة
 - الأفكار أو الخواطر المتكررة
 - انحيازاتك الخاصة
 - مخاوفك وروادعك
 - ما تلاحظه في الأشخاص الذين يجذبون انتباهك
 - لحظات الغيرة التي تمرّ بها
 - والأنماط السلوكية الناشئة أو المواضيع المتكررة
- الأفكار والأصوات والأنماط السلوكية المتكررة يمكنها أن تشكل مصدرًا لأفكار وعقلية وقرارات جديدة.

4. تخصيص مساحةٍ من الوقت لنفسك

بقدر ما يودّ زملاؤك تشجيعك على أخذ استراحة وتخصيص بعض الوقت للاهتمام بنفسك، أو بقدر ما يحبك أحبّاءك، فقد يسألونك في مرحلة ما هل بإمكانك تخصيص هذا الوقت لإنجاز بعض المهام للشركة، أو للقيام ببعض الأعمال المنزلية، أو لرعاية الأسرة. قد يبادرون أيضًا إلى مقارنة طريقة استغلالهم لوقت استراحتهم بطريقتك، ومن الضروري أن تتذكر هنا أنّ الناس عادةً ما يرونك من خلال منظورهم الشخصي. لذا، عندما تحتاج إلى بعض الوقت للترويح عن نفسك، قل لهم إنك في اجتماع أو عند صديق أو في العمل.

إنّ جدول أعمالنا اليومية مزدحم للغاية، لذلك علينا تنظيم أمورنا لكي نحظى بالوقت اللازم للاطلاع على داخلنا. احرص على استغلال ذلك الوقت لممارسة أعمال تغذي روحك وجسدك وعقلك، أعمال تفضي

إلى تعزيز قدرتك على التفكير بوضوح أو تمنحك الهدوء، بعيدًا عن أي مصدر إلهاء. قم بعملٍ ملهمٍ عندما تشعر بالحاجة إلى الإلهام، أو زاول نشاطاً يهدئ أعصابك عندما تكون متشنجة. قم بنشاطٍ غير مقيّد بحدودٍ مكانية أو زمانية، مثل التنزه في غابة أو حديقة، لأنّ الأشجار واللون الأخضر يهدّان الأعصاب. أحسّ بالعناصر المحيطة بك، واستنشق رائحة شجر الصنوبر، واشعر بالنسيم عندما يلامس جلدك وجسدك ويداعب شعرك، واستمع إلى زقزقة العصافير. وإن كنت قريبًا من الشاطئ، استمع إلى الهدير المهدئ للأمواج المتكسرة، أو اغرس أصابع قدميك في رمال الشاطئ أو في التربة أو أينما وطئت قدماك. فالآفاق الرحبة نسبيًا والمناظر الطبيعية تفتح أذهاننا، واستنشاق الأوكسيجين يهدئ من روعنا، والرياح المنعشة تثير الحماسة في أرواحنا وتنشط طاقتنا. اخرج والتقط بعض الصور لما تقع عينك عليه، ستدهشك الأفكار التي ستخطر على بالك. ارتد المقاهي وألّف قصصًا عن روادها الجالسين من حولك. أو ابقَ في المنزل، وخذ قسطًا من الراحة أو استلقِ في مغطس الحمام أو حاول حلّ أحجية. إذا أردت الخروج ولم تسمح لك الظروف بذلك، حاول أن تغمض عينيك وتخيّل أنّك خرجت إلى الطبيعة. قد ترغب في اختبار بعض الممارسات الواردة في هذا الكتاب. لاحظ كيف يساعدك تخصيص بعض الوقت لنفسك على الاتّصال بها.

5. توسيع آفاق قدراتك من خلال ممارسة التجذّر

يُعدّ التجذّر وسيلةً فعّالة تتيح لنا الانسجام مع الإنساييه وتهدئة أجسادنا وتوسيع آفاق قدراتنا. دعونا نتخيّل لبرهة أنّنا أشجارٌ فردية تشكّل جزءًا من شبكةٍ مترابطة ومعقدة. الأشجار كائناتٌ مذهلة تنمو فرادى من الأرض صعودًا، لكنّها تشكّل جزءًا من نظامٍ جذريٍّ معقّد تحت سطح الأرض. والأشجار تتواصل وتتفاعل وتنسّق في ما بينها من خلال نظامها الجذريّ الذي عادةً ما ينمو تحت سطح الأرض، وبالتالي بعيدًا عن العين. وبطريقةٍ أو بأخرى، تتشابه الأشجار مع عقلنا اللاواعي والأمور غير المرئية في الحياة، على غرار موجاتنا الدماغية ومجالات الطاقة التي تتفاعل وتؤثر على الآخرين تأثيرًا واسعًا وغير محسوس. أشجار الغابات المطيرة لها دورٌ حيويّ في الحفاظ على توازن أنظمة المناخ على الأرض من خلال جلب الأمطار وتحويل ثاني أكسيد الكربون إلى أوكسيجين. وتنقل الأشجار حوالي 70 بالمئة من الكربون الذي تنتجه في خلال عملية التمثيل الضوئي إلى التربة تحت الأرض حيث تخزّن الجذور الكربون وتقايسه بالعناصر الغذائية.

أمّا الفطريات، فهي أيضًا تضطلع بدورٍ بالغ الأهمية في الحفاظ على توازن كميات الكربون في التربة. فالحياة على الأرض مركّبة من العناصر ذاتها التي تتكوّن منها النجوم في السماء، ومن ضمنها الغزل الفطري، العنصر الأبرز في نشأة الحياة، الذي طفا من البحر إلى اليابسة منذ نحو 4.5 مليارات سنة ليشكّل

التربة الخصبة ويهيئ الظروف لنشأة كل أشكال الحياة على الأرض. وكما يبين الفيلم الوثائقي «أنواع فطر مذهلة» (2019)، فإن الغزل الفطري عبارة عن مجموعة من الخيوط المتشابكة الشبيهة بالجذور التي تفرعت إلى الفطريات والحيوانات منذ نحو 650 مليون سنة.

والغزل الفطري يمكن أن يحتوي حرفياً على التريليونات من الفروع الطرفية، ويتشابه تصميم شبكته بشبكة الإنترنت. كما يضم الغزل الفطري عددًا هائلًا من الشبكات يفوق ما تحتويه أدمغتنا من مسارات عصبية، وهي تعمل بطريقة مماثلة تقريبًا، عن طريق الكهارل والنبضات الكهربائية.

والغزل الفطري هو أكثر الكائنات انتشارًا على وجه الأرض - فهو فعليًا منتشرٌ في كل مكان. تستعين الأشجار بالغزل الفطري لتتواصل في ما بينها ويتصل بعضها ببعض. كما يتيح الغزل الفطري للأشجار أن تتغذى وتتبادل العناصر الغذائية؛ وعندما تظهر علامات الضعف على شجرة ما، تستعين إحدى الشجرات الأم بما يتوفر لديها من الغزل الفطري لترسل لها غذاءً إضافيًا وتدعمها، تمامًا كما يمنح البشر بعضهم بعضًا الحب والدعم في كل ساعة من كل يوم في مختلف أنحاء العالم. المخلوقات الحية، مثل الفطريات والغزل الفطري، هي كائنات ذكية، فهي تتجاوب مع البيئة وتحل المشكلات وتُحصل الغذاء وتدافع عن نفسها.

يتبين أيضًا أنّ سلسلة النسب البشري هي عبارة عن شبكة حياة مذهلة تصل بعضنا ببعض أكثر مما كنا نعتقد في السابق. ويعبر وايد دايفس عن ذلك في كتابه «(2009) The Wayfinders»، قائلاً: «كل فرد منا هو فصل في أعظم رواية كُتبت على الإطلاق، ألا وهي سردية الاستكشافات والاكتشافات التي لا تنحصر ذكراها في الأساطير فحسب، بل هي تجري في عروقنا». صحيح أن بإمكاننا رسم أشجار الأنساب البشرية وتحديد كيفية انتشار البشر حول العالم عبر القرون، لكننا أيضًا محاطون بشبكة خفية من الروابط التي نتشاركها معًا من خلال أجسادنا عندما يكون بعضنا في حضور بعض، والتي نتوارثها عبر الأجيال، عن طريق تخزينها في ذاكرة اللحظات المحسوسة، والآمال المستعادة بعد فقدانها، وغيرها من التجارب الحياتية التي أسهمت في بقاء جنسنا البشري.

كذلك يمكن أن تؤدي استجاباتنا للمحفزات الاجتماعية إلى إحداث تغييرات في مئات الجينات، أو الآلاف منها في بعض الأحيان، وأن تترك أثرًا واسع الانتشار في داخل أدمغتنا وأجسادنا وخارج نطاقها على حدٍ سواء كما توضح بعض الكتب مثل كتاب توماس فيرني «(2021) The Embodied Mind». يشير فيرني إلى أنّ معظم علماء الوراثة وعلماء الأعصاب ما كانوا ليصدقوا كل هذا حتى قبل 20 عامًا. وهذا خير مؤشر على مدى سرعة تغير معرفتنا وتوسّعها.

أمّا عالمة الأحياء الباحثة في نظرية التطور في المركز الوطني للإسباني للتكنولوجيا الأحيائية، سوزانا منروبيا، فتقول إنه مهما بدا الرابط بيننا ضعيفًا، فإن جذورنا الممتدة في الأرض تعود إلى المجموعة عينها من الأفراد؛ وجميع الناس الذين نتعايش معهم اليوم يحملون جينات أسلافنا المشتركين.

في زيارةٍ قمتُ بها أخيراً لمتحف نياندرتال في ألمانيا، اكتشفتُ أنه للمرة الأولى في التاريخ يتبين لنا أنّ الإنسان الحديث، أي الإنسان العاقل، هو الجنس البشري الوحيد الباقي على وجه الأرض، وهذا أمرٌ استثنائي في عملية التطور. فبدلاً من أن نسلل أنسابنا في فروعٍ منفصلة ومختلفة من «شجرة»، تسود اليوم نظريّة مفادها أنّ تطوّرنّا هو بمثابة نهرٍ واسعٍ يمكنه أن يتفرّع إلى جداول جديدة قد تعود لتلتقي وتتدفّق معاً في وقتٍ لاحق. التطور البشري عبارة عن عمليّة إبداعية وهو ناتجٌ عن التكيف والصدفة. إنّ تاريخنا المشترك محفورٌ في عظامنا، وكما عبّر عالم الأثنروبولوجيا وايد دايفس ببلاغةٍ فائقة في كتابه «The Wayfinders»:

«نحن جميعاً إخوة وأخواتٌ بكلّ ما للكلمة من معنى. إنّ أعظم إرثٍ تناقلته البشرية، أي شبكة الحياة الفكرية والروحية التي تكتنف كوكبنا، هو نتاج مجموع أحلامنا وأفكارنا وحدسنا وأساطيرنا ومعتقداتنا واستلهاماتنا التي انبثقت من المخيلة البشرية منذ بزوغ الوعي».

كيف كان يمكن أن تكون حالة الإرث البشري والعالم لو كنّا جميعاً متّصلين بالإنسايبه، وبعضنا مع بعض من خلاله، على نحوٍ واعيٍّ وعميقٍ تماماً كما فعلت شبكة الغزل الفطري على مرّ آلاف السنين؟ كيف كانت ستختلف طريقة تقديرنا لأنفسنا وتفاعلنا مع الكائنات الأخرى وكوكب الأرض؟

تمرين التجذّر

- قف على الأرض واطنأً بكتلتا قدميك. ضمّ يديك معاً على مستوى صدرك، وأغمض عينيك واشعر بالتقدير لنفسك وللأرض التي تقف عليها.
- مدّ ذراعيك إلى الأعلى لتبلغ السماء. تخيّل أنك شجرةٌ بأغصانها وأوراقها وتاجها، منتصبٌ فوق أديم الأرض بسموّ.
- أحسّ بباطن قدميك وتخيّل أنّهما جذورٌ مغروزة عميقاً في مركز الأرض. تصوّر كيف تنتشر جذورك تحت سطح الأرض وتتداخل مع جذور الباقين لتشكّل جزءاً من نظامٍ جذريٍّ بشريٍّ مترابطٍ وواعٍ ومتعاقد.
- اعتبر مركز الأرض كرةً ضخمةً من الطاقة والنار والضوء. تصوّر جذورك متّصلةً بهذا المركز، وأحسّ بها وهي تنفذ إليه لتستمدّ منه الطاقة والغذاء.
- راقب جذورك وهي تنقل الطاقة والغذاء إلى الأعلى من جديد، من مركز الأرض إلى باطن قدميك ومن هناك إلى كامل جسدك. ها أنت ذا تقف شامخاً، وباستطاعتك أن تتعلّب على عواصف الحياة لأنّ الأرض تمسك بك.

في الخلاصة، بإمكاننا القول إنّ الإنسايبه ينشر الفضيلة في المجتمعات القائمة على التعاون والمرونة والتعاقد، تماماً مثل عالم النباتات، وخصوصاً الجذور والأشجار والغزل الفطريّ والفطريات. ويعتمد تطوّر الكائنات الحيّة جزئياً على المنفعة المتبادلة والجود. ففي ثنايا النظم البيئية، تساند النباتات والحشرات والكائنات الحيّة بعضها بعضاً بمختلف السبل ضمن علاقةٍ مبنية على الأخذ والعطاء، فتسهم الفطريات في عمليّة تحللّ الأشجار الميتة إلى تربةٍ من جديد، وتفسح الأشجار في الغابات المطيرة المجال للأشجار الأعلى منها لتصل إلى نور الشمس. عندما نطلع على داخلنا ونشعر به في الصميم، نبدأ بفهمه وتجسيده

والاهتمام به. إننا نغيّر مركز الثقل في داخلنا ونوازن بين عالمنا الداخلي والعالم المحيط بنا، وهذا الأمر يتيح لنا أن نصبح على توافقٍ مع الترابط الكينوني. فكلّ الكائنات جزءٌ من النظام البيئي نفسه، ولا حدود واضحةً ترسم أين تنتهي أنت لأبدأ أنا. نحن نشعر بأنّ العالم مجزّأ عندما نفقد حسّ الترابط الفطري، وينتفي شعورنا بأننا جزءٌ لا يتجزّأ من العالم الذي نعيش فيه، فنصبح مجزّأ جُزيءٍ في كومةٍ من الجزيئات؛ ونفقد إحساسنا بالانتماء وعزيمتنا وأواصر الصلة مع الكائنات الحيّة الأخرى.

المفاتيح الأساسيّة لولوج الإنساييه

- انتباهك سلعةٌ نادرةٌ وعليه طلبٌ شديد في اقتصادنا المعاصر.
- الانتباه هو مفتاح الاطلاع على داخلنا والوصول إلى الإنساييه.
- طريقة إدارة انتباهنا تقوّل سلوكنا وتصورنا للمستقبل.
- علينا التحلّي بالانضباط والتصميم لنتمكّن من الاطلاع على داخلنا.
- الانتباه المستدام يعزّز الإنساييه؛ والانتباه المقتضب ينتقص من الذكاء البشري.
- لأسبابٍ تطوريّة، نتبع نهجين مختلفين للإقبال على العالم. يمكننا أن نعاين العالم من منظورٍ شامل، وننتبّه سياق الأمور وكيفيّة ترابطها، ويمكننا في الوقت نفسه أن نصنّف المعلومات ونتحكّم فيها من أجل تعزيز قدرتنا على البقاء وتنظيم أمورنا.
- اجعل من الطقوس الخمسة للاطلاع على داخلك جزءاً من حياتك اليوميّة. وهي كالآتي:
- مارس التدوين بانتظام، واسمح لأفكارك وأحاسيسك بأن تنساب من دون أن تصدر الأحكام؛ سيساعدك هذا على تعبيد الطريق لولوج الإنساييه.
- انقطع لبعض الوقت عن الوسائط الإخباريّة والعلاقات السامّة والمعلومات الاجتماعيّة والمعلومات المشتتة للانتباه. فأنت بحاجةٌ إلى تصفية ذهنك من كلّ ما يضرك أو لا يفيدك من أجل ملئه بما ينفعك. سيساعدك ذلك على التخلّص من العقبات وتجديد طاقتك. انتقِ ما يتسرّب إليك لتحسّن من جودة ما ينبثق منك.
- انتبه إلى ما تلاحظه ووثقه في مفكرتك. سيوقظ هذا الأمر حواسك ويمكنك من الانسجام مع الإنساييه، ويحسن قدرتك الإبداعية ويعزّز معرفتك بذاتك.
- خصّص وقتاً لنفسك مرّةً واحدةً في الأسبوع على الأقلّ.
- وسّع آفاق قدراتك من خلال ممارسة التجدر؛ اشهد على مراحل تطورك من الداخل واشعر بالترابط بين مختلف الكائنات الحيّة.

الفصل الخامس

الاطّلاع على الخارج انطلاقًا من الداخل

أبحر على متن قارب الإنساييه

«ينبغي على البخار أن يتعامل مع تدفّقي لامتناهٍ من البيانات والحدس والمعارف المستمدّة من المراقبة والتّيارات المتبدّلة والتفاعلات مع الرياح والأمواج والسحب والنجوم والشمس والقمر وتحليق الطيور وأحواض الأعشاب البحريّة والوميض الفوسفوري المتلألئ على سطح الشعاب المرجانيّة الضحلة – أو بوجيز العبارة، عالم الطقس والبحر المتبدّل على الدوام...».

وايد دايفس، من كتاب «THE WAYFINDERS» (2009)

التيّاران والبوصلة الداخليّة المتينة

تتمتّع الروح البشريّة بجهازٍ دوريّ خاصّ بها وظيفته تجديدها وإنعاشها وتطويرها. ونعلم أنّ الإنساييه متجسّد فينا وأنّ لديه تيّاري مدّ وجزرٍ خاصين به؛ وكلّما أجدنا استغلال هذين التيّارين، أصبحنا أكثر إبداعًا وذكاءً وتجددًا. تصوّر أنّ وظائفنا الجسديّة تعمل في ظلّ التفاعل القائم بين تيّارين مختلفين نسعى لتحقيق التوازن بينهما. أحد التيّارين يشتمل على الإبداع والإحساس والدلالات والمشاعر، وهو التيّار الذي يستلزم منا أن نأخذ أنفاسًا عميقة ونتلقّى ونتفكّر. وهو يمكّننا من أن نشعر بأننا حاضرون وأن ننتبه إلى ما نلاحظه؛ كما أنّه يدرك جيّدًا متى يتخلّى عن إحكام سيطرته ويسلم أمره لمجرى الأمور. إنّهُ التيّار القائم على الأحكام والأفكار الشخصيّة، والمُدرك من خلال التجربة والإحساس، وهو يجعلنا نفتح على العالم المفعم بالحيويّة ويمكّننا من الاستلهام منه. وفي ظلّ هذا التيّار، نصح فنّانين ومستكشفين حقيقيّين.

أمّا التّيّار الثاني، فهو قائم على التفكير المنطقي والمتعمّد والجامد والتحليلي. نعول عليه للقيام بالحسابات وبناء المنازل والتنظيم واستحداث الأدوات ووضع الخطط لاجتياز العواصف. إنّه يمكّننا من تحديد الكمّيّات وأخذ القياسات، لكنّه لا يُقدم على أيّ جديد من تلقاء نفسه؛ فهو يستند إلى المعرفة التي سبق أن حصلنا عليها والأمور القابلة للقياس. ويمكنه بلا ريب أن يتصرّف بطريقةٍ آليّةٍ ومجزّأةٍ وبعيدةٍ عن السياق الذي يتماشى مع باقي العالم. هذا التّيّار عبارةٌ عن وسيلةٍ للوصول إلى الغاية، وليس غايةً في حدّ ذاتها. وباختصار، يساعدنا هذا التّيّار على إنجاز الأعمال لكنّه لا يتمتّع بالكثير من المرونة حيال عدم اليقين أو التخيّل أو الابتكار أو التغيير.

بالنسبة إلى الكثيرين ممّا، يلزمنا الكثير من الانضباط الذاتي لنتخلّى عن إحكام سيطرتنا ونكون يقظين ونعيش اللحظة. أمّا بالنسبة إلى البعض الآخر، فالعكس هو الصحيح – أي إنّه قد يلزمهم الكثير من الانضباط الذاتي لتنفيذ أفكارهم وقراراتهم، ولوضع الخطط واتّخاذ القرارات. وربّما نتبع جميعنا مزيجاً من التّيّارين. فالتّيّاران والبوصلة الداخليّة المتينة عبارةٌ عن أداةٍ مجازيّةٍ لاستكشاف طريقنا في العالم المعقّد الكامن في داخلنا والمحيط بنا. وكلّما عزّزنا هذين التّيّارين وحققنا التوازن بينهما، تعاظمت قوّة الإنسانيّة وبوصلتنا الداخليّة.

تميل عقولنا إلى إعطاء قدرٍ أكبرٍ من المصادقيّة والتوكيد لنمط التفكير المنطقي والقابل للقياس والمنعزل والتحليلي، وذلك على حساب نمط التفكير الإبداعي والحيوي والمتربط والحدسي. ويسود الاعتقاد بأنّ التجربة والانطباع الشخصي والإدراك الواعي أقلّ جدارةً بالثقة من عالم القياسات المتمثّل بالرياضيّات أو العلوم. وكما أشارت ابنتي ران عندما كانت طالبةً في الخامسة عشرة من عمرها، «إن لم تحصّل علاماتٍ جيّدةً في الفيزياء أو الرياضيّات تُعتبر غبيّاً. أمّا إن لم تحصّل علاماتٍ جيّدةً في الفنون، فلا أحد يكثر حقّاً، وسيقولون ببساطة إنّها ليست مجال تخصّصك».

ومن المهمّ الوقوف عند هذا الأمر، لأنّ الأسئلة التي نسألها والإجابات التي نستمع إليها وطريقة توظيفنا للنتائج تعتمد على معتقداتنا وافترضااتنا الدفينة. ويتجلّى هذا في منظوماتنا التي ينعدم فيها الترابط بين مجالات تخصّصها، بدءاً من مدارسنا وأنظمة الرعاية الصحيّة التقليديّة وصولاً إلى نماذجنا الاقتصاديّة.

وفي معرض حديث الدكتور جورج لاند عن البحث الذي أجراه حول الإبداع بالاشتراك مع الدكتورة بيث جارمان لصالح وكالة ناسا، والذي أظهر أنّ الإبداع يضعف بشكلٍ ملحوظ مع التقدّم في العمر، قال: «أصغوا إليّ يا رفاق، إن كُنّا ننوي العبور إلى المستقبل متسلّحين بالأمل، لا يمكننا أن نبقى على هذه الحال. علينا أن نتصرّف». وأنا أوافق الدكتور لاند وأودّ أن أضيف إلى ما قاله أنّ الإبداع لا يتمحور حول القدرة على الابتكار وإعادة النظر في نماذج أعمالنا وتقنيّاتنا وأنظمتنا فحسب، بل هو أيضاً يصلنا بداخلنا ويحافظ على تجدّد أرواحنا وإلهامها. الإبداع يرتكز على الإنسانيّة ويتمتّع بقدرات شفائيّة في حدّ ذاته.

فأنا استقلتُ من منصبي الدائم في منظّمة الأمم المتّحدة - الوظيفة التي لطالما حملتُ بها - لأنني شعرتُ بأنني كنتُ عالقةً في أحد التياراتين على حساب الآخر. لم تزعجني مهامّي بحدّ ذاتها: بل بنية العمل التي أطفأت بريقي واستنفدت طاقتي. كان بمقدوري أن أرى انقطاعي الخاصّ عن العالم منعكساً في المنظومة التي كنتُ أعملُ لها، هذه المنظومة التي بدت منعزلةً عن الأشخاص والكوكب بدلاً من أن تخدمهم. إنّ النمط البيروقراطي والهرمي السائد بشدّة في مكاتب الأمم المتّحدة جعلني أدرك أننا أنشأنا سلسلة لامتناهية من المنظومات، وغفلنا عن الأمور الأساسيّة مثل خفقان القلب والدفء اللذين ينجمان عن التواصل الحقيقي، والأرض التي تطأها أقدامنا وحقيقة ترابط كلّ الأمور بعضها ببعض.

بعد مرور عامٍ ونصف على تقديمي استقالتي، قضيتُ جزءاً من الصيف على جزيرةٍ صغيرة في شمال آيسلندا، وهناك شرعتُ في تدوين أفكارٍ حول النهج الأمثل الذي يمكن اعتماده في التعليم، استناداً إلى الخبرات التي أطلعتكم عليها. التعليم هو الوسيلة التي نعدّ من خلالها أبناءنا لخوض الحياة وهو سبيلنا، نحن البالغين، لمواصلة التعلّم مدى الحياة. والتعليم أمرٌ أساسي يساعدنا على تحديد المسار الذي سنختاره والأسئلة التي ينبغي أن نسألها. تطوّرت أفكارٍ لتصبح برنامج دبلوم جامعي في الوقت الذي ضربت فيه آيسلندا أزمة انهيار المصارف في أكتوبر/تشرين الأوّل 2008. في ذلك الوقت، خسر عددٌ هائلٌ من الناس وظائفهم ومدّخراتهم ومنازلهم، وبدأ رؤساء الجامعات ومديريّة العمل الآيسلنديّة بتوجيه نداءٍ يدعو إلى استحداث حلولٍ لتوليد فرص العمل وإعادة بناء اقتصادنا.

قررتُ أن أطرح فكري لتأليف منهجٍ تعليمي قائم على التيارين والتعليم المتعدّد التخصصات، وسرعان ما تحوّلت هذه الفكرة إلى برنامج بريزما (أي موشور زجاجي)، وهو برنامج تعليم جامعي يُدرّس في أكاديميّة الفنون في آيسلندا وجامعة بيفروست وأكاديميّة ريكيافيك. كانت مدّة كلّ وحدة تعليميّة تراوح بين ستّة وثمانية أسابيع يحاضر في خلالها نحو 40 خبيراً من أساتذة جامعيّين وقادة ثقافتيّين ويشاركون معارفهم في مختلف التخصصات والمهن. وتخلّلت البرنامج دراساتٌ لحالاتٍ إفراديّة تشرح عن الابتكار وريادة الأعمال، كما تضمّن محاضرات تناولت العلاقات الدوليّة والأعمال التجاريّة والتاريخ والأنثروبولوجيا والدراسات الثقافيّة والفلسفة والتصميم والفنون. وإلى جانب هذا الزخم المكثّف والمتنوّع من إدماج المعارف وتقديم مختلف الطرق لفهم العالم، تدرب الطلاب على كيفية تنشيط الإنسانيّة وتحسين أداء بوصلتهم الداخليّة من خلال الأمثلة والتمارين التي شاركتُ البعض منها في هذا الكتاب.

راوحت أعمار الطلاب بين 19 و67 عاماً، وتنوّعت خبرات عملهم ومستوياتهم التعليميّة وخلفياتهم أيّما تنوّع. فتح برنامج بريزما أذهانهم على آفاقٍ جديدة ونمّى مهاراتهم وبلور وجهتهم في الحياة. حتّى إنّ بعض الأشخاص تكلموا عن كيف ساعدهم برنامج بريزما في عمليّة التشافي. وأذكر عندما زارني أحد زملائي المقربين، وهو أحد المنسقين الأربعة الذين تولّوا توجيه الطلاب لفهم المنهجيّة المتّبعة في

بريزما وتنفيذ التمارين التطبيقية في الأسبوع الثالث من الوحدة التعليمية الأولى، ليشركني تجربته الشخصية التي مرّ بها في خلال عمله في هذه الوسط. أخبرني أنّه أصبح أقلّ توترًا وأكثر عطفًا وإبداعًا، وأنّ هذا الفرق انعكس حتى على علاقته بزوجته. ولكم تشابهت كلماته وتجربته مع تلك التي ذكرها مدرّب الأحصنة الفرنسي فرانك مورير، الذي تطرّقنا إلى قصّته في الفصل الأوّل، والذي أخبر إيان ماكغيلكريست أنّه كلّما أحسن تقديره لحدسه واستغلاله له، أصبح أكثر انفتاحًا وسماحة.

تمحور برنامج بريزما حول إنشاء مجموعة تاهيلية وبيئة تعزّز مفهوم التّيارين والبوصلة الداخليّة المتينة وتدعمه. وارتكز البرنامج على الاعتقاد القائل بأننا إذا اهتممنا بروح النموّ والتطوّر لدى الأشخاص ونمّيناها ودرّبناهم على تفعيل الإنسانيه بأسلوبٍ ناقدٍ وواعٍ، فستنبثق من أعماقهم أفكارًا وإرشاداتٍ بناءة ونابعة من القلب، وستصبح بوصلتهم الداخليّة متينة بما فيه الكفاية لكي يشقّوا طريقهم بوعيٍ في عالمٍ يسوده الاضطراب.

أمّا بالنسبة إليّ، فجلّ ما كان يعنيني هو تهيئة أجواءٍ إيجابيةٍ ومنهجٍ تعليمي مصمّم بعنايةٍ من أجلّ الطلاب وتأمين مساحةٍ مكانيّة ملائمة لذلك. فإذا نجحنا في هذه المهمّة، فسيكون الباقي تحصيلًا حاصلًا. وحرصتُ أنا وفريقي الذي ضمّ مواهب متميّزةً من خلفياتٍ متنوّعة على أن يجري المنهاج الدراسي والتمهيد للمناقشات والأبحاث الاستكشافية في بيئة آمنة، بعيدًا عن الأجواء المشحونة سياسيًا خارج أبواب الصرح الجامعي.

وفي داخل الصرح، حرصنا على جماليّة التصميم الداخلي، فزيّنا المكان بالأقمشة المزركشة والأثاث الملوّن والكتب وشغلنا الموسيقى. تعمّقنا في المواضيع بطريقة تفكير قائمة على الفضول والنقد، ودرّبنا أنفسنا على الانبهار بالأمر المألوفة والنظر إليها من منظورٍ جديد. كان برنامج بريزما ثوريًا وبعيدًا عن المألوف بما فيه الكفاية ليُجعل الأشخاص يشعرون بأنهم في التجربة الحياتية نفسها، مهما كانت مناصبهم أو مكانتهم. وفي هذه الحال، انطبق المثل القائل «الحاجة أمّ الاختراع» على الأزمة الاقتصادية في آيسلندا، إذ شكّلت محقّرًا لظهور أفكارٍ جديدة، الأمر الذي أتاح بزوغ برنامج بريزما.

أربع خطواتٍ متّبعة في برنامج بريزما

طبّقنا الخطوات الأربع الآتية على كلّ التمارين التطبيقية والمناقشات الجماعية:

1. إيمان النظر وتعزيز الإحساس وإرهاف السمع.
2. اتّباع نهجٍ عكسيّ – تحويل الغريب مألوفًا والمألوف غريبًا.
3. وضع الأمور في سياقها – تحويل الفوضى العارمة إلى نظامٍ متناغم، واكتشاف روابط غير متوقّعة بين أجزاءٍ غير مرتبطة ظاهريًا.
4. الابتكار وفقًا لقواعد الفرد الخاصة.

قيمة الحدس

دانييل شابيرو هو مؤسس برنامج هارفرد الدولي للتفاوض ومديره وهو خبيرٌ ذائع الصيت عالمياً في تحديد دور علم النفس في أساليب تسوية النزاعات. وفي كتابه «التفاوض حول ما لا يقبل التفاوض» (الصادر أولاً بالإنكليزية في عام 2016)، يوضح دانييل للقارئ الأسباب الجوهرية لنشوب النزاعات، سواءً كانت أزماتٍ عائليةً أو تنافس أحزابٍ سياسيةٍ أو خلافات رجال الأعمال. حالفني الحظ في التعرف إلى دانييل في الفترة التي كان يؤلّف فيها كتابه، ومنذ ذلك الحين تناقشنا حول الحدس في مختلف السياقات. يحتفي دانييل بتعرّف المزيد من الناس إلى الدور الأساسي الذي يمكن أن يؤديه الحدس في مستقبل كوكبنا، إلا أنه لا يزال يعتقد بأن «أمامنا شوطاً طويلاً لنقطعه كي نتعرّف بشكلٍ كاملٍ إلى القوة الكامنة في الحدس».

يخوض القادة الحقيقيون وأصحاب الرؤية والفنانون وصنّاع التغيير تجاربهم مستعينين ببوصلةٍ داخليةٍ متينة، ويتجلى ذلك من خلال أسلوبهم الفريد في التعبير عن أنفسهم والأثر الذي يتركونه على العالم. فهم يدركون معنى الانسجام مع الإنسانيه وتحقيق التوازن بين التيارات، ويقدرّون قيمة ذلك باعتباره مصدر قوتهم ومرونتهم وتوجيههم. إنهم يعون جيداً أهمية الحفاظ على التوازن بين التيارات من خلال الإنسانيه، سواء كانوا يحثّون الفرق على القيام بما يعتقدون أنه يفوق قدراتها، أو يحفّزون الجهود المشتركة لاكتشاف علاجٍ للشلل في زمننا الحالي، أو يجدّدون النظم البيئية في محيطاتنا أو يساعدون الناس على ترسيخ اتّصالهم بأجسادهم.

يرى ألفريد غيسلاسون أنّ فنّ التدريب يتمحور حول مساعدة الرياضيين المحترفين لبلوغ أقصى إمكانيّاتهم، سواءً كأفراد أو كفريق، متجاوزين حدود قدراتهم التي تصوّروها لأنفسهم بأشواط. ويُعدّ الإنسانيه مهمّاً لبلوغ هذه الغاية لمجموعةٍ من الأسباب. عندما أُجريت مقابلةً معه في عام 2022، قال: «بالنسبة إليّ، الإنسانيه هو ما يُدعى «Bauchgefühl» باللغة الألمانية، أي شعورٌ أو تفكيرٌ نابع من أعماقنا. إنّ المعرفة الكامنة فينا، تلك المعرفة التي ترسم في ذهنك لتدلك على الفعل الصحيح، حتّى لو لم تكن تملك أيّ دليلٍ على ذلك بعد. لعلّها موهبةٌ توارثناها من العصور السالفة، عندما كانت غرائزنا هي العامل الفاصل في تحديد مصيرنا. عندما كان يتحتم علينا أن نتفاعل مع محيطنا للبقاء على قيد الحياة». قد يكون البعض أكثر انفتاحاً على الإصغاء إلى هذا الصوت الداخلي الذي يبدو أنّ بإمكان المرء إمّا أن يعزّزه أو أن يقمعه. ويتابع ألفريد قائلاً:

«والحدس يساعدني على التحرّر من مخطّطاتي الخاصّة ورؤية الأمور من منظورٍ مختلفٍ والانفتاح على عامل المفاجأة... إن كنت منفتحاً على اتّخاذ القرارات استناداً إلى الإنسانيه وتبيّن أنّها تصيب في أغلب الأحيان، فستزداد ثقتك مرّةً بعد مرّةٍ حيال اتّباعها. لكنّ ما لا شكّ فيه أنّ جودة الإنسانيه تعتمد إلى حدّ

بعيدٍ على ما نتمتع به من معرفةٍ وخبرة. وكذلك يدرك الأشخاص الذين يعملون معك أنّ بإمكانهم أن يثقوا بتخميناتك؛ على الأقلّ إذا ما سارت هذه التخمينات لصالح الفريق مرّةً تلو الأخرى...».

ووفقًا لألفريد، فالذكاء العاطفي، أي القدرة على «الاطّلاع على داخل» اللاعبين وفهم خلفيّة سلوكهم، هو عاملٌ أساسي لتفجير الطاقات الكامنة في الفريق:

«ينبغي أن أفهم ما يناسب كلّ لاعبٍ على أفضل نحو، وفي أيّ موقعٍ على أرض الملعب يقدم كلّ منهم أفضل أداءٍ ممكن، وفي أيّ موقعٍ لا يتحقّق ذلك. ولكي ينجح هذا الأمر، من المهمّ أن أمنح نفسي الوقت الكافي لأبني علاقاتٍ مع اللاعبين على المستوى الشخصي وأحسن معرفتي بهم وأنمي شعوري وحدسي تجاههم وأكون قادرًا على تحليل سلوكهم يوميًا بعد يوم. واللاعبون، مثل بقيّة الناس، يختلفون باختلاف تفضيلاتهم؛ فما يعتبره أحدهم من دون أهميّة قد يكون فائق الأهميّة بالنسبة إلى الآخر. وهذا النوع من المعرفة يساعدنا على تجنّب حدوث سوء تفاهم ونشوب النزاعات في صفوف الفريق التي قد تكون عواقبها وخيمةً على روح التعاون إن لم نستدركها».

يرى ألفريد أنّ تحفيز أفراد الفريق وإشراكهم في عمليّة التخطيط والتدريب ضروري لضمان تحليّهم بقدرٍ عالٍ من المسؤوليّة تجاه ما يقومون به. فهو يدرب لاعبين منحدرين من خلفيّاتٍ ثقافيّةٍ متنوّعة ويتكلّمون لغاتٍ مختلفة، وكان «عليهم أن يفهموا ما نقوم به وأن يكونوا على استعدادٍ للقيام بكلّ ما يلزم لتحقيق النجاح». عندما كان ألفريد يدرب فريق ماغديبورغ لكرة اليد في خلال الموسم الثاني، شعر بنقصٍ في التناغم والتفاهم بين اللاعبين، لذا قرّر أن يختبر استراتيجيّةً جديدةً ليعزّز إحساسهم بالمسؤوليّة تجاه خطط اللعب.

لطالما كان ألفريد يتولّى بنفسه دقّة الحديث في الاجتماعات التكتيكيّة مع الفريق ليشرح خطط اللعب المختلفة ووفقًا لسيناريوهاتٍ مختلفة. كانوا جميعهم يتابعونه باهتمامٍ وتركيز، لكنّه شعر بأنّ أمرًا ما كان ناقصًا، لذلك قرّر أن يقلب الأدوار في خلال تلك الاجتماعات. وصار بعد شرح كلّ خطّةٍ بنفسه، يطلب من كلّ لاعبٍ أن يشرح لباقي أفراد الفريق خطّة اللعب بكلماته الخاصّة، فلاحظ أنّ كلّ واحدٍ منهم كان واثقًا من فهمه لما كان يشرحه لهم فهمًا تامًا، «لكن اتّضح أنّ فهم كلّ لاعبٍ للخطّة كان متفاوتًا نوعًا ما مع فهم الآخر لها، وهذا ما يؤثّر علينا كفريق».

يوضح ألفريد أنّه عندما تكون مدربيًا أو مديرا، عليك أن تكون مهتمًا بالأشخاص الذين تعمل معهم، باحتياجاتهم ومواقفهم المفضّلة ضمن المجموعة. يجب أن تكون مستعدًا للاستماع إلى وجهة نظر كلّ واحدٍ منهم واحترام ما يرغبون في مناقشته أو الاستفسار عنه:

«العلاقات من هذا القبيل تُبنى على الثقة المتبادلة والاهتمام الجدي بالظروف التي يمرّ بها كلّ فردٍ في الفريق. وهي أيضًا تعتمد على استعدادي لأن أبذل قصارى جهدي، وأن أجود بمشاركة خبرتي وشرح

وجهاً نظري. عندما أنجح في القيام بذلك، يصبح اتخاذ القرارات تحت الضغط أسهل وأقل تعقيداً. في بعض الأحيان قد لا تبدو القرارات التي أتخذها منطقيّة في اللحظة ذاتها، لكن بفضل هذه التجربة المشتركة مع الفريق، تبدو منطقيّة بالنسبة إلينا وتُصيب... غالباً ما أقضي ساعاتٍ طويلةً في تحليل خصومنا، أشاهد كلّ مباريات فريقي بتمعن، وخاصة تلك التي خسرنا فيها أو تلك التي لم تسر كما كنتُ أتمنى. هذا الجهد يصل إلى درجة تعذيب النفس في بعض يصل إلى درجة تعذيب النفس في الأحيان».

عندما يتلفّظ ألفريد بعبارة «تعذيب النفس»، فهو يشير إلى تحليل تسجيلات الفيديو للمباريات وتحريرها، وغالباً ما تمتدّ هذه العمليّة حتّى ساعةٍ متأخرة من الليل قبل أن يحين موعد المباراة التالية. يحلّل ألفريد كلّ أحداث المباراة بنفسه، وهو ما يتماشى مع اعتقاده بأهميّة الانغماس في المباراة. فكما يجب على لاعبيه أن يكونوا قادرين على شرح خطط اللعب بكلماتهم الخاصّة ويجسّدوا التكتيكات، كذلك يرى أنّ مراجعة المباريات بنفسه يدويّاً وتحرير مقاطع فيديو لتحليل كلّ مباراةٍ على حدة أمرٌ بالغ الأهميّة. هذه العمليّة من شأنها أن تعمّق إحساسه بالمباراة واللاعبين إلى درجاتٍ ما كان ليديرها لو لم يقوم بذلك العمل بنفسه.

وبصفته مدرباً مشهوراً ولاعباً محترفاً سابقاً، فإنّ ألفريد غيسلاسون معتادٌ على العمل تحت الضغط وغالباً تحت رقابة الجمهور. ومع أنّه يستمتع بالضغط المصحوب بالتطلّعات الكبيرة المرجوة من طريقة اللعب والأداء، فهو أيضاً يدرك تماماً أهميّة «التزوّد بالوقود» من خلال تحقيق التوازن بين التياراتين الداخليين. ولبلوغ هذه الغاية، يعيش ألفريد في سكينه الريف في ألمانيا حيث يمارس التجنّد ويركب الدراجة الهوائية ويعتني بالنحل ويزرع الورد والخضروات والفواكه. وهو يوجز كلّ ما أوردناه في نهاية محادثتنا كالآتي:

«تعلّمتُ من خلال التجربة التي مررتُ بها أنّ من المهمّ أن أصرف انتباهي بعيداً عن العوامل التي تضعني تحت الضغط والتطلّعات المرجوة لتحقيق نتائج معيّنة، وتوجيهه نحو الأمور التي تبطّئ الوقت وتساعدني على الشعور بالسكينة وتسمح لفكري بالتدفّق. فهذا يساعدني على التحرّر من مخطّطاتي الخاصّة ورؤية الأمور من منظورٍ مختلف والافتتاح على عامل المفاجأة.

لطالما حرصتُ على أن أتدرب بانتظام، واليوم أمارس ركوب الدراجة لمدّةٍ تراوح بين ساعة ونصف وساعتين ونصف بضع مرّاتٍ في الأسبوع. ومعظم أفكار العزيمة تردني في ذلك الوقت، أي عندما أتوقّف بالفعل عن التفكير في العمل».

وعندما يكون في المنزل، فهو يظلّ دائم النشاط مهتمّاً بما يحيط به. «إمّا أقوم بتركيب شيءٍ ما أو أزرع الخضروات أو أحاول تحسين التربة من خلال تجارب مختلفة. كما أقوم بتربية النحل والدجاج، وبدأتُ

منذ مدة بزراعة الورد النادرة وأشجار الفاكهة التي عثرتُ على بعضها في أثناء جولاتي على درّاجتي الهوائية في الريف. وأمّارس هذه الأنشطة باعتبارها هواياتٍ ووسيلةً لتجنّب الإصابة بالإجهاد في عالمي الآخر».

وغالبا ما يشعر ألفريد بأنّ التيارات الداخليين هما حالتان متناقضتان. فعندما يكون كثير الانشغال في عمله ويعود إلى المنزل ليرتاح ويمارس هواياته، يقول: «أشعر بأنّ الوقت يبدأ بالتباطؤ بعد بضعة أيام. بمقدوري أن أشعر كيف يهدأ روعي ويشتدّ اتصالي بالأمر الأكثر أهميّة. وهذه مفارقة غريبة لأنني في الوقت نفسه أعتبر نفسي مدمنا على الأدرينالين، وأكون متمكنا تحت الضغط».

حالة التدقّ تضاعف حدّة الإنساييه لدينا

تعرفنا إلى مارك بولوك في الفصل الثاني. مارك هو شخصٌ تجاوز حدود إمكانياته من خلال الانخراط في الرياضات الخطرة، وهو يعمل اليوم على اكتشاف علاجٍ للشلل ويساعد الآخرين على تقديم أفضل ما في جعبتهم. طوّر مارك طريقةً قابلة للتوجيه لتحسين انسجامه مع الإنساييه من خلال التبديل بين التيارات. تبلورت أفكاره على مدى سنوات من الممارسة والبحث والتدريب والكتابة، ومن خلال عمله مع ثلّة من ألمع الفيزيولوجيين والمبتكرين والعلماء. في خلال السنوات القليلة الأولى بعد إصابته بالشلل، أتاح مارك جسده للعلماء كمادة تجارب لاختبار تقنيّات جديدة ومراقبة ردّة فعل جهازه العصبي، التزامًا منه بمهمّته المتمثّلة بشفاء الشلل في زمننا الحالي. ويشتهر مارك أيضًا بأنّه طوّر طريقة تفكيرٍ مرنةً وفضوليّة للغاية، وهو يساعد الناس على اعتمادها من خلال جلساته التدريبيّة وإلقاء محاضراتٍ ملهمةٍ حول العالم. وهو بالتالي يركز على أسسٍ معرفيّة شاملة وواسعة ومتجسّدة.

وفي الفصل الثالث رأينا كيف يستعين مارك بحالة التدقّ لولوج الإنساييه وتفعيله. وفي أثناء قيامه بذلك، بدأ يكتسب أداءً جسديًا وعقليًا لم يكن يدرك من قبل أنّه قادرٌ على إحرازه. ويوضح ذلك قائلاً: «عندما ندخل في حالة التدقّ، نقوم بأداءٍ لإرادي وحدي على نحوٍ لا نستطيع إحرازه عندما تتولّى القشرة المخيّة الحديثة أو قشرة الفصّ الجبهيّ زمام الأمور وتجعلنا منطقيّين للغاية».

الحدس يخبرنا بأمرٍ لم نكن لنتمكّن من التعبير عنها بعقلانيّة من خلال إيجازها في بضع نقاط. فهو يجمع معلوماتٍ من كامل جسدنا - حواسنا وكياننا الداخلي ومعرفتنا وتجاربنا السابقة - ليكتشف أنماطاً سلوكيّة تجيب عن أسئلتنا أو تعطينا تلميحات. إنّ تجميد نشاط بعض الأجزاء من أدمغتنا وإرساء جذورٍ راسخة لأنفسنا في داخل أجسادنا بأكملها هو المفتاح لتحقيق هذا المستوى الأعلى من الأداء. ويتابع مارك: «في عملي لشفاء الشلل ومن خلال خبرتي الرياضيّة، أدرك أنّ عقولنا وأجسادنا متّصلة بعضها ببعض، وأنّ أنظمتنا الحسيّة والحركيّة مرتبطةً بطرقٍ لا يسعنا فهمها بالكامل بعد. ومن هنا تتضح أهميّة البقاء على اتّصالٍ بداخلنا ومحيطنا، وهذا ما تتيحه لنا حالة التدقّ».

ويمضي مارك في تفسير طبيعة الذكاء الكامن في جسدنا بأكمله، متّخذًا من المشي مثالًا. فمعظمنا يعتبر المشي فعلًا بسيطًا، لكنّ مارك بولوك يدرك تمام الإدراك أنّه في الواقع عملية معقّدة للغاية: «الفعل البسيط المتمثّل بالمشي ليس بهذه البساطة، فالمئات من الأمور تحدث في نفس الوقت في محيطك وجسدك والتفاعل الديناميكي بينهما، ولا يمكنك أن تتابع كلّ ما يجري إرادياً، فمجموعة الأوامر المعقّدة المطلوبة للمشي لا يمكن أن تصدر عن الجزء الواعي من العقل حصريًا. والاكتشاف العظيم المتعلّق بالمشي هو أنّ الدماغ لا يتحكّم في كلّ الأوامر كلّما مشينا. في الواقع، نحن نمتلك الكثير من الأدمغة؛ ففي أسفل عمودنا الفقري، يتمتّع نخاعنا الشوكي بالذكاء من دون أن تكون له علاقة تُذكر بدماغنا. لذا، عندما أجرب أن أمشي مرتديًا الهيكل الخارجي الآلي مع تشغيل التحفيز الكهربائي للنخاع الشوكي، فنحن نختبر إن كان من الأفضل لي أن أشغل تفكيري الواعي لإنزال قدمي اليمنى ورفع ساقى اليسرى وتشغيل عضلات الردفين والساقين وما إلى ذلك، كلّها في الوقت عينه، أم لا؟ يمكن القول إنّ العملية معقّدة للغاية. ربّما من الأفضل أن أمشي بطريقة لإرادية؟ تشير التقديرات إلى أنّ انعدام الوعي هو الوصفة السحرية، وهو ما نصل إليه عندما نكون في حالة التدفّق».

إنّ ولوج حالة التدفّق يضاعف حدّة حدسنا ويتيح لنا أن نكون، على حدّ تعبير مارك بولوك، «على اتّصالٍ وثيقٍ للغاية بأنفسنا والآخرين والعالم من حولنا. إذا كنت دائم الاطّلاع على كلّ جديد، وتنجز أعمالك وتتنقّل بين الناس والأمكنة بسرعة، فسيكون مستوى أدائك سطحيًا. وهذه السطحيّة تشمل انطباعك عن ذاتك ومستوى اتّصالك بالآخرين والمسائل الأوسع نطاقًا المتعلّقة ببقية العالم».

«عليك أن تقبض جيّدًا على زمام الأمور كي تجد مساحةً لإفلاتها».

مارك بولوك

اليوم، تميل طبيعة عمل مارك بولوك إلى العمل المكتبي العادي خلافاً لعمله في الصحاري والقمم الجليديّة في سباقات التحمّل، لكنّه لا يزال يحبّ أن ينظّم عمله المكتبي على أساس الدورة الأولمبيّة التي تمتدّ على أربع سنوات. فهو يُجدول مجالات النتائج الرئيسيّة على أساس سنوي، والأهداف الواضحة على أساس ربع سنوي، والأولويّات والأعمال اليوميّة على أساس أسبوعي بناءً على خطّة عملٍ أمدها أربع سنوات. وهو يستعين بنموذجٍ يسمّيه «حزمة الوضوح» مصحوبًا بمصطلح «الهدف» على رأسه، ويضيّق النطاق من عنوان «الهدف» العريض إلى الأعمال اليوميّة المحدّدة التي ينبغي تنفيذها ويعود ليوّسعه إلى «الهدف» من جديد. ويوضح مارك أنّ «كلّ ما أقوم به يدور حول إلهام الناس لاكتساب المرونة والتعاون مع الآخرين لكي يحقّقوا ما لم يحسبوا يومًا أنّهم بمحقّقيه. تساعدني عبارة «السبب-الهدف» التي استخدمتها على انتقاء بعض المشاريع وصرّف النظر عن بعضها الآخر، مستندًا بذلك إلى الركائز

الثلاث التي وضعتها لنفسى، ألا وهي المرونة والتعاون والأداء. كل عمل أقوم به يجب أن ينسجم مع تلك الركائز».

يصبح الوضوح أحد المحفّرات الأساسيّة للتمكّن من ولوج حالة التدفّق، لأنّ التدفّق يعقب التركيز. عندئذٍ نجمد نشاط بعض الأجزاء من الدماغ التي تُبقينا في «وضع التحليل» خلافاً لـ«وضع التنفيذ». وكلّما كان إطار العمل أكثر وضوحاً، زادت فرصة الولوج إلى حالة التدفّق. يحاول مارك أن يحدّد المهامّ الأسبوعيّة واليوميّة بأعلى قدرٍ من الدقّة. وبالإجمال، يستهلّ مارك أيامه بممارسة التدفّق والكتابة لمدة ساعتين، ثمّ يقوم ببعض التمارين الرياضيّة، ويعود إلى فسحةٍ من التدفّق لا يشوبها أيّ تشتيتٍ لمدة ساعةٍ تقريباً، ويتناول الغداء، ويخصّص فترة ما بعد الظهر للاجتماعات والمكالمات التي من المرجّح أن تكون فوضويّةً وأكثر صعوبةً، وبعدها يعيد النظر في يومه ويقرّ بما قام به.

وفي إطار تحديد أعماله اليوميّة على وجه الدقّة، قد يرغب مارك في تسجيل مواضيع متعلّقة بإحدى محاضراته، أو عناوين الفصول لكتابٍ يعمل عليه، أو أيّ عملٍ آخر. ويوضح مارك قائلاً: «تتيح لي حزمة الوضوح أن أحسن انتقاء المشاريع وأرفض كلّ المشاريع الأخرى التي قد تثير حماسي. وعموماً، فأنا أحاول أن أبتكر وسيلةً تساعدني على حُسن الانتقاء، لأخلّص نفسي من السيل الهائل من الفرص والأحداث التي تجري في العالم وأخفّف من الحمل المعرفي الذي يُثقل كاهلي حتّى أتمكّن من تحسين أدائي». فنحن لا يمكننا أن نستغلّ كلّ الفرص والأعمال المتاحة لنا، لذلك من الأجدر بنا أن نستكشف الفرص مستعينين ببوصلتنا الداخليّة لنتمكّن من التمييز بين ما يتماشى معنا وما لا يناسبنا.

يرى الكثير منّا أنّه يلزمنا الانضباط لنتمكّن من ولوج حالة التدفّق أو التوصل إلى نمط حياةٍ قائم على التدفّق. التدفّق وسيلةٌ ممتازة لتحسين أدائنا وتعزيز ذكائنا، وهو أيضاً يخفّف التوتر ويجدّد إبداعنا ويعزّزه. ويقول مارك: «في الواقع، علينا أن نتيح لأنفسنا مجالاً لعدم مزاوله أيّ نشاطٍ ولوضع برنامجٍ للنقاهاة في حياتنا اليوميّة. عليك أن تقبض جيّداً على زمام الأمور كي تجد مساحةً لإفلاتها». وفي ما يأتي يتّضح لنا كيف استفاد مارك من خبرته الرياضيّة للتوصل إلى ذلك:

«تمرّ دورة التدفّق بمراحل تشتمل على المشقّة والتحرّر والنقاهاة، ولا أخفي عنكم أنّ الخروج من حالة التدفّق التي نكون فيها في أحسن أحوالنا يمكن أن يكون مروّعاً. يحدث هذا عندما تنقطع الكيماويّات العصبية ذات المفعول الإدماغي التي تحفّز التدفّق فنشعر بالعجز عن مزاوله أيّ نشاطٍ على الإطلاق، فضلاً عن الأداء على مستوى عالٍ. في هذه الحالة علينا أن نعتبر النقاهاة أداءً عالي المستوى لا يقبل المساومة، ولنا أن نختر بين النقاهاة المفعمّة بالنشاط، مثل التمارين الرياضيّة وحمّامات البخار ومغاطس الثلج والسباحة في البحر، أو نكتفي بالنوم والاسترخاء والاستمتاع بوقتنا».

يخرج مارك على درّاجته اليدويّة الترادفيّة إلى النادي الرياضي والعروض الكوميديّة المسائيّة. وقد يخرج أيضاً لتناول وجبة فطورٍ متأخّرة مع بعض الأصدقاء، أو يقصد الحانة، أو يستمع إلى المباريات الرياضيّة في

أثناء فترة الاسترخاء والنقاهة:

«لم أكن أدرك من قبل أنّ طبيعة حياة اللاعب الرياضي تتضمن تلقائيًا الاسترخاء والنقاهة ودورات التدفّق، فهي مدمجة ضمن الموسم وفي فترات الاستراحة ما بين المواسم. ولسنوات عدّة، اختبرتُ كرياضي هذه الدورة من المشقّة والتحرّر والأداء الأمثل والنقاهة، ولم أختبر ذلك في التدريبات فحسب، بل أيضًا بعد انتهاء السباق ضمن الموسم، ومن ثمّ بعد انتهاء الموسم، عندما كنتُ أخصّص وقتًا لقضاء العطلات. لم أكن أعرف بأمر التدفّق في ذلك الوقت، لكنني كنتُ أعيش نمط حياة قائمًا على التدفّق تتخلّله الراحة والنقاهة».

ألف حزمة الوضوح الخاصّة بك

- حدّد «الهدف» الخاصّ بك واستخدمه لاتخاذ قراراتٍ تتعلّق بكيفية ترتيب أولوياتك في قضاء وقتك واستغلال طاقتك.
- مصطلح «الهدف» يمنحك الوضوح ويرسم إطار عملٍ للوصول إلى التدفّق.
- كلّما تبلور إطار العمل أكثر، زادت فرصك في تحقيق التدفّق.
- أمامك مساراتٌ عدّة تقودك إلى مختلف الاتجاهات، لكنّ «الهدف» الخاصّ بك سيساعدك على الانسجام مع الإنسيابه باعتباره بوصلتك الداخليّة.
- اعتبر النقاهة أداءً عالي المستوى غير قابلٍ للمساومة. ولأصحاب الإرادة الصلبة والمهوسين بالكمال أقول: أنشطة النقاهة الممتعة التي يتخلّلها الكثير من الضحك عملٌ مُجدٍ أيضًا!

الإبداع حالةٌ ذهنيّة

في السابق، لم يكن مارك معتادًا أن يعتبر نفسه شخصًا مبدعًا، لكنّ التدفّق أتاح لإبداعه أن يتجلّى ومكّنه من التوصل إلى إجابات لم يكن يدرك أنّه كان يمتلكها. ويؤكّد مارك «أننا نبدأ بإنشاء روابط إبداعيةٍ بطرقٍ لا نستطيع أن نتوصل إليها ببساطةٍ عندما نبالغ في التفكير العقلاني والمنطقي».

عثر مارك على مشروعٍ بحثي تابع لشركة ريد بول (Red Bull) يعود لعام 2015 يُدعى «اختراق الإبداع»، وهو يتضمّن مراجعة أكثر من 30 ألف دراسة علميّة ومئات المقابلات مع الخبراء. أثارت الدراسة اهتمامه لأنّها توصلت إلى نتيجةٍ مفادها أنّ الإبداع هو المهارة الأكثر أهميّة لتحقيق النجاح في عالمنا السريع الوتيرة. وأفاد مارك أنّه «للأسف، الاكتشاف الآخر الذي توصلوا إليه هو أنّ من الصعب للغاية تعليم الناس كيفية التحلّي بالمزيد من الإبداع، والسبب هو أنّ الإبداع ليس مهارة؛ بل هو ثمرة حالةٍ ذهنيّة. والتدفّق هو تلك الحالة الذهنيّة التي تسمح لنا بأن نكون مبدعين».

ويتابع مارك قائلاً: «إذا أردتُ أن أكون مبدعًا، فعليّ أن أتعمّد إتاحة الوقت والمساحة لنفسي لأدخل في حالة التدفّق، لأنّ هذا الأمر لا يتحقّق بالصدفة. والمغزى هو أنّ تبعات ذلك هائلةٌ على الإبداع. في

التدفّق، ينخفض نقدنا الذاتي بشدّة، وتزداد قدرتنا على تمييز الأنماط السلوكيّة بسرعة هائلة، وتجتمع كلّ تلك الأحداث لتساعدنا على إطلاق العنان للإبداع».

التدفّق والإبداع

يُعدّ التدفّق أقصى شكلٍ من أشكال الانتباه عند البشر. إنّ الحالة التي نتوقّف فيها عن تشغيل المنطق ونُسكت جلبة أفكارنا، فنفقد الإحساس بمرور الوقت وننغمس في تنفيذ مهمّتنا. نحن نحقق التوازن بين التيارين وهذا ما يؤدّي إلى تعزيز الإبداع والأداء الأمثل وغيرهما.

ثلاث خطوات لولوج حالة التدفّق

1. حدّد هدفًا واحدًا. التدفّق يستنفد كلّ طاقتك الذهنيّة ويعتمد توظيفها في وجهة واحدة.
2. هذا الهدف يجب أن يكون مهمًّا لك – لا يمكنك أن تصل إلى التدفّق في إطار هدفٍ لا يهمّك.
3. من المفيد أن تتحدّى أقصى قدراتك في ما تفعله؛ افعل ما تحبّ فعله على مستوى أكثر تقدّمًا لتضفي عليه روح التحديّ.

كذلك احرص على اتّباع الطقوس الخمسة الواردة في الفصل الرابع.

الأميبا هي كائناتٌ دقيقة أحاديّة الخليّة أشبه بالهلام ولديها قدرةٌ عالية على التكيّف، وهي تعيش في المحيطات والجدال والبحيرات والتربة الرطبة. في بعض الأحيان، أرغب في أن أحسب نفسي كائن أميبا في خلال مراحل العمليّة الإبداعية أو عندما أمرّ بتحوّلاتٍ في حياتي، فأنا أرى ذلك أمرًا ممتعًا. يساعدني ذلك على التوقّف عن أخذ الحياة على محمل الجدّ أكثر من اللازم، وبطريقةٍ ما، يخفّف من إحساسي بالوحدة في هذا العالم – فأنا على وفاقٍ مع الأميبا! تبين لي أيضًا أنّه توصيفٌ دقيق جدًّا لما نمرّ به في خلال فترات التحوّل.

تستطيع الأميبا أن تتمدّد وتتسرّب في اتّجاهاتٍ مختلفة من أجل استكشاف محيطها والقيام بما يلزمها للبقاء على قيد الحياة. بعدئذٍ، تعود للانكماش إلى شكلٍ أكثر كثافة، وأحيانًا تتخذ شكل كرة. وعلى نحوٍ مماثل، أتصوّر نفسي وأنا أوسّع دائرة تفكيري ثمّ أعود لأضيّقها من جديد مرارًا وتكرارًا، أسبر أغوار أفكارٍ وأحافظ على اتّزاني إلى أن أتبيّن وجه الصواب.

وكلمة أميبا الإنكليزيّة، «amoeba»، مشتقّة من الكلمة اليونانيّة «amoibe»، التي تعني «التحوّل». وغالبًا ما تكون مراحل التحوّل أو الابتداء عبارةً عن خطوةٍ إلى الأمام وخطوتين إلى الوراء، أو يومٍ من الوضوح وتفجّر الطاقات ويومٍ أتساءل فيه هل نضبت أفكارٍ تمامًا. ومن خلال خبرتي، تعلّم أنّ المرور بهذه المشاعر المتلفة للأعصاب بين الحين والآخر لا بأس به، وأنّ لها في الواقع دورًا مهمًّا في مراحل الإبداع ومختلف أشكال التحوّل. والأهمّ من ذلك كلّهُ هو أن نحافظ على ثقتنا بمجرى الأمور ونسلم أمرنا له. فجميعنا نجرب أمورًا جديدة ونكتشف خصائص جديدة عن أنفسنا على الدوام. وبما أنّ العالم مكانٌ

دينا ميكي، وكذلك الحياة، فإن التوصل إلى الانسجام معهما يستلزم التجربة واستكشاف ذاتنا بنحو متكرر. يمكن أن يتغير تقديرنا لهدفنا أو وجهتنا في الحياة مع مرور الزمن لأننا نحن ومحيطنا أيضًا نتغير. علينا أن نشحن إبرة بوصلتنا الداخلية تمامًا كما نشحن قلم الرصاص؛ فكلما زادت حدته، زادت النتيجة وضوحًا. وبخلاف قلم الرصاص، بإمكاننا شحن بوصلتنا الداخلية إلى ما لا نهاية لأنها لا نهاية لها. إن استخدام الأميبي على سبيل المجاز هو طريقة أخرى لوصف الطرق المتواترة التي تتفاعل بها مع العالم من حولنا. يساعدنا التيارات على تحقيق التوازن الواعي بين الحدس والتعمد، والإبداع والمنطق، والتدقق والانزعاج، والصورة الشاملة مقابل التركيز على التفاصيل. وهما يذكّرنا أيضًا بأن نغذي فكرنا لكي لا ينضب، ونزود جسدنا بالطاقة لأنّ العمل بجدّ وإتقان يستنفد كلّ طاقتنا. فإن لم يتحقق التوازن بين التيارين يخفت بريقنا ونشعر بالضياع.

يصبّ الحدس في صميم الإنجازات والأفكار والإدراكات اليومية المتميزة. فالأفكار تجتمع معًا في ذهنك، وأنت تربط بين النقاط، ثم تقول في نفسك: «أه! أعرف الآن ماذا يجب أن أفعل». نحن نعاين هذه الطفرات الحدسية في كلّ منحنى من مناحي الحياة، من القرارات التي نتخذها في حياتنا الشخصية إلى خلفيّة تأسيس شركة مايكروسوفت، ومن قصّة كوبرنيكوس إلى مارينا أبراموفيتش ومارتن لوتر كينغ. العالم يزخر بقصصٍ مماثلة، بعضها لم يُروَ وبعضها روتته كتب مثل كتاب «(2015) The Eureka Factor» للمؤلفين جون كونيوس ومارك بيمان، أو كتاب «(2013) Strategic Intuition» لمؤلفه ويليام دوغان. إنّ استحضار المزيد من الوعي والانضباط في ما يتعلّق بتسخير هذين التيارين يتيح لنا أن نصبح أكثر إدراكًا لما يحدث قبل لحظة تبلور الفكرة. ويحسن هذا الأمر من نمطي التفكير على حدّ سواء، ونبدأ باستغلالهما معًا على نحوٍ أكثر فاعليّةً ووعيًا لاتخاذ القرارات وتوليد الأفكار. إنّها عبارة عن عمليّة أخذٍ وعطاء، فكلّما أعطينا أكثر، تمكّنا من استيعاب المزيد. لكن لا يمكننا أن نكتفي بالعطاء لأننا حينئذٍ سنستنزف، بل يجب أن نكون على استعدادٍ للتلقّي أيضًا. الإبداع هو - في المقام الأول - حالة ذهنيّة أو أسلوب حياة، وهو يقترن بالطريقة التي نولي بها انتباهنا للعالم وما نفعله حيال الأمور التي تجذب انتباهنا. فإنّ أكثر الورود رسوخًا وجمالًا هي تلك التي تنمو في تربةٍ مُعتنى بها جيّدًا.

المحيط الداخلي والمحيط الخارجي

«إنّه النعيم بعينه؛ أن يتماهى المحيط الداخلي مع المحيط الخارجي».

إنريك سالا، عالم أحياءٍ بحريّةٍ ومستكشفٌ للمحيطات

كما قرأنا في الفصل الثالث، اعتزل إنريك سالا، المستكشف الذي يعمل لدى ناشونال جيوغرافيك، منصبه في الجامعة ليعمل عن كثب مع شغفه الحقيقي، المحيط. في الأوساط الأكاديميّة، شعر بالانفصال عن الحياة البحريّة، وكأنّه كان يكتب ورقةً يعنى فيها محيطات العالم. لذا أسس مشروع البحار النقيّة في

جمعية ناشونال جيوغرافيك وهو يعمل اليوم على رأسه، وهو مشروعٌ يجمع بين الاستكشاف والأبحاث العلمية والإعلام بغية تحفيز قادة الدول على حماية آخر معاقل الحياة البحرية في المحيطات. منذ استقالته من منصبه في الجامعة، أمضى إنريك معظم وقته غائصًا في المحيط، يذوب في ثناياه، لكي يجيد فهمه. وفي حديثٍ له في الفيلم الوثائقي «Innsæi»، قال: «ساعدني الوقت الذي قضيته في المحيط مساعدةً هائلةً لأطوّر حدسي حول الضرر الذي يطال المحيط اليوم وكيفية إعادة إحيائه».

وفي المقابلة التي أجريتها معه من أجل هذا الكتاب، أوضح إنريك أنّ «الإنساييه يقترن بالخبرة والمعرفة اللتين نتشرّ بهما. ما دمنا منفتحين عليه، وفضوليين ومتحمسين للتعلّم، فإنّ قوّة الإنساييه ستعاظم فينا. مثلما حدث معي عندما ذهبتُ للغوص للمرة الأولى، فقد كنتُ منفعلاً للغاية لدرجة أنني استهلكْتُ خزّان الأوكسجين بأكمله في 15 دقيقة. أمّا اليوم عندما أغوص، فلا أفكر كثيرًا في الأمر، بل أقفز في الماء حاملًا معدّاتي وأتحدّ معه ليصبح جزءًا من جسدي. والأمر نفسه مع الإنساييه». يذكّرنا إنريك في حديثه كيف يبعث الهدوء على إيقاظ حواسنا، فنسمح للعالم بأن يُقبل إلينا ونكون على استعدادٍ لاختبار لحظات الانبهار.

وفي الختام يقول إنريك: «اليوم، أنا في انسجامٍ تامّ مع المحيط، أطفو وأغوص بثباتٍ تامّ، ولا أشعر بأيّ فرقٍ بيني وبين المحيط، ولا حتّى في درجة الحرارة. إنّه النعيم بعينه؛ أن يتماهى المحيط الداخلي مع المحيط الخارجي». يا له من وصفٍ جميلٍ لحسّ الانتماء.

عندما لا يكون إنريك مشغولًا بالغوص أو الإبحار، فهو يقضي وقته على اليابسة يضع الخطط والاستراتيجيات وينظّم حملات حشد التأييد مع فريقه في مشروع البحار النقيّة بهدف حماية النظم البيئية المعقّدة في المحيطات وبالتالي ضمان استخدامٍ أكثر استدامةً لموارد المحيطات الطبيعية. في بداية مسيرته المهنية، كان إنريك يعتقد أنّه يكفي أن يعرف الناس الحقائق العلمية عن تدهور النظم البيئية في المحيطات، لكنّه كان مخطئًا. أدرك لاحقًا أنّ الناس يحتاجون إلى اختبار الحياة البحرية ومعاينتها والشعور بها بأنفسهم. لا يكفي أن يعرفوها منطقيًا فحسب. ولذلك يجوب إنريك سالا العالم مع فريقه من العلماء وصانعي الأفلام والخبراء في مجال السياسات من أجل التحفيز على إنشاء مناطق بحريّة محميّة. وهم يتيحون لقادة البلدان أن يشهدوا بأنّ أعينهم الخراب الذي يلحق بالمحيطات وكيف تصبح عندما تزدهر، ويقدمون لهم الدعم عندما يقرّرون أن يحموها.

في كتابه «(2020) The Nature of Nature: Why We Need the Wild»، يوضح إنريك سالا السبب الذي يجعل من حماية الحياة البرية في الطبيعة وإعادة إحيائها أمرًا عمليًا من الناحية الاقتصادية وضروريًا لبقائنا. يدرك إنريك جيّدًا أنّ التغيير يبدأ من داخلنا، وبترسّخ هذا الإدراك بعمق في عمله ووجهة نظره:

«تكوّنت الذرّات التي نحملها في أجسادنا منذ مليارات السنين والتأمت معنا. نحن ندرك ذلك اليوم، وفي الوقت نفسه، نترصد الكون. إنّها معجزةٌ حقيقيّة. عندما تفهم ذلك، تدرك أنّ التغيير يبدأ من عندك. إنّ كلّ مداركي للعالم كامنةٌ في ذهني، وطريقة استجابتي للعالم أيضًا نابعة من ذهني. تدور الأرض حول الشمس ولا يسعنا تغيير ذلك، لكن يسعنا جميعًا أن نغيّر طريقة تفاعلنا مع الكائنات الأخرى، وطريقة تفسيرنا للعالم وتفاعلنا معه. ونحن أحرارٌ في اختيار كيفية استغلالنا للوقت الممنوح لنا».

العودة إلى ربوع أجسادنا

في أواخر عام 2019، كانت طاقتي تشارف على النضوب بعد عامٍ مليءٍ بالعمل المضني، فقررتُ أن أنضمّ إلى صديقةٍ لي في منتجع يوغا لمدة أسبوع في مركز كريبالو يوغا في الولايات المتّحدة. كانت صديقتي قد أخبرتني عن مرشدتها، أنجيلا فارمر، التي كانت تعمل مدرّسة يوغا في المنتجع، وأصرّت على ضرورة أن أقابلها. عندما دخلت أنجيلا فارمر الغرفة في الصباح الأوّل، ملأت المكان بطاقتها اللطيفة والمتأصلة. كانت تبلغ من العمر 81 سنة في ذلك الحين وأتذكّر أنّي شبّهتها بشجرةٍ حكيمةٍ وراسخةٍ وممشوقة. كانت ساقها ا لطويلتان و يداها ا لرشيقتان و شعرها ا لرمادي ا لمتموجّ و عيناها ا لزرقاوان و الواسعتان الجميلتان تجذب اهتمامنا لحديثها عن الحقائق الخالدة بلغةٍ بسيطةٍ وبلغيةٍ لا يجيدها إلا الحكماء. يتمحور عمل أنجيلا حول مساعدة الأشخاص أمثالنا على العودة إلى ربوع نفسنا من خلال الاتّصال بجسدنا. وعلينا أن نواظب على هذه الممارسة طوال حياتنا لأنّ عقلنا غالبًا ما يميل إلى الشرود والانقطاع عن جسدنا.

في خلال الأيام القليلة التي قضيتها في المنتجع، تنبّهتُ إلى مدى أهميّة صحّتنا الجسديّة وتأثيرها على طاقتنا وطريقة تفكيرنا. لاحظتُ كيف هدأت أعصابي ولانت مفاصلي وصفا ذهني واستعدتُ الشعور بالإيجابية والقدرة على التحكم بأفعالي. في الفترة الأولى، كنتُ شخصًا غير اجتماعي وحادّ الطباع ومتوتّرًا، وبينما أنا أكتب كلماتي هذه، أشعر بالامتنان تجاه صديقتي على تحمّلها لي في الأيام القليلة الأولى. وعلى مدار الأسبوع الذي قضيتُه في المنتجع، شاهدتُ أشخاصًا يتخلّصون من آلام الظهر والورك والمفاصل والصداع التي كانوا قد عانوا منها لسنوات.

عندما أجريتُ مقابلةً مع أنجيلا من أجل هذا الكتاب وأخبرتها عن الإنساييه، حدّثتني عن اعتقادها بأنّ الكثير من الناس يعانون الألم والاكنتاب على المستويين الشخصي والجماعي بسبب ما يحدث من الاضطرابات والصخب، وما يرافق ذلك من تغيّرٍ في المناخ والأوبئة والنزاعات والثورات التكنولوجيّة وعوامل الإلهاء والاضطرابات الاجتماعيّة. قالت إنّ علينا أن نغير انتباهنا لألمنا بدلًا من تخديره من خلال صرف الانتباه عنه وتناول الأدوية والعقاقير. «من الضروري ألا نخدّر الألم الذي قد يلمّ بجسدنا، لأننا لن نستطيع أن نسخره في تطوير أنفسنا إلا إذا تحلّينا بالجرأة الكافية للإصغاء إليه واحتوائه». وحدّثتني عن

جمال الجسد بطبيعته وقالت إنّ علينا أن نقرّ بما يقوله لنا وننسجم معه. وأردفت قائلةً: «لا يمكننا أن ننكر جسدنا، فالماضي كلّه متشابكٌ في داخلنا. تعرّف إلى مواضع التشنّج والألم في جسدك، تألّف معها ودلّكها ودعها تسترخي. كلّ مرّة نتمدّد فيها ونفسح المجال لجسدنا كي يسترخي، نبدأ باكتشاف خبايانا ونعود إلى ربوع أنفسنا».

وترى أنجيليا أنّ ممارسة اليوغا هي «رحلة الذات إلى الذات من خلال الذات». وتضيف: «يتحلّى بعض الناس بالقدرة والقوّة للقيام بإنجازاتٍ عظيمة، لكن باعتقادي إذا حقّقنا إنجازاتٍ صغيرةً على صعيدنا الداخلي، يمكننا أن نتحوّل إلى إنجازاتٍ عظيمة جدًّا».

القوّة التحويليّة للانبهار

«ليس الاستكشاف الحقيقي في سبر أغوار الأرض، بل في انجلاء الأبصار».

مارسيل بروس، «السجينة» (صدر أوّلًا بالفرنسيّة في عام 1923)

أرجأت تناول موضوع الانبهار حتّى الآن لأنّه يجمع في ثناياه الكثير ممّا ناقشناه في هذا الكتاب. الانبهار هو ذلك الشعور الذي ينتابنا عندما نواجه موقفًا يخطف أنفاسنا لشدّة عظمته؛ فهو يوقف عجلة أفكارنا، ويأسر كلّ انتباهنا. الانبهار شعورٌ يتجاوز فهمنا للعالم، فهو يجمع بين الدهول ورعشة الخوف ويجبرنا على الرضوخ للغموض والإقرار بأنّ العالم مليءٌ بالخبايا التي تفوق استيعابنا. فعندما نرى طفلًا يمشي للمرّة الأولى أو نستمع لقائدٍ عظيم يلقى خطابًا مؤثّرًا، تغرورق أعيننا بالدموع أو تسري القشعريرة في بدننا، أو تصدر عنّا شهقة. يستحوذ الانبهار على جسدنا بأكمله، ومن الممكن أن ننبهر أيضًا إزاء موقف تضحية أو تحفة فنيّة راقية، أو منظرٍ طبيعيٍ أسر مثل غابةٍ أو نهرٍ جليديٍ أو صحراءٍ أو محيط. لكن وفقًا لما ذكرته جو مارشانت في كتابها «(2020) The Human Cosmos»، فإنّ استعراض سماءٍ مرصّعة بالنجوم هو إحدى الوسائل الأكثر نجاعةً وشيوعًا لإثارة الانبهار في نفوس الناس. ها هي النجوم تعود لتتصدّر المشهد – فنحن جُبلنا من غبار النجوم، والكون كامنٌ في داخلنا وفي محيطنا على حدٍّ سواء.

قبل نحو 15 عامًا لم تكن علوم الانبهار قد نشأت بعد. فكان العلماء يصبّون تركيزهم على دراسة مشاعر أخرى مثل الخوف والقرع، إذ كانوا يعتبرونها علومًا أساسيّة لضمان بقاء البشر. لكن بفضل أعمال بعض الأشخاص مثل الدكتور داشر كيلتنر في جامعة كاليفورنيا، مؤلّف كتاب «Awe: The New Science of Everyday Wonder and How it Can Transform Your Life» (2023)، اكتشفنا أنّ الانبهار يُعدّ أيضًا حافزًا من حوافز التطوّر البشري. فنحن تمكّنّا من البقاء بفضل قدرتنا على التعاون تمامًا مثل الغزل الفطري، فشكّلنا المجتمعات، وبنينا الثقافات التي تعزّز حسّ الهوية المشتركة لدينا. والانبهار هو الذي أطلق شرارة كلّ هذه الأحداث والسرديات وحقّرها.

تُظهر الأبحاث أننا نعاني حرمان الانبهار، وهذا أمرٌ خطير لأنَّ الانبهار يجعل منّا أناسًا أفضل، فمن خلاله يتحقّق التوازن بين إيقاعات روحنا وقدراتنا الفكرية وننسجم مع الإنساييه ونُبرز أفضل ما نتّسم به من صفاتٍ بشريّة. وهو يساعدنا على استخدام جسدنا ودماغنا معًا بطريقةٍ أكثر شموليّة، فيرتفع مستوى سعادتنا وينخفض مستوى توتّرنا. الانبهار يمنحنا «أفقًا لرؤية الصورة الأشمّل»، ويذكرنا بأننا جزءٌ من عالمٍ واسعٍ ومتكامل.

كذلك أظهرت الدراسات أنّ بإمكان الانبهار أن يساعدنا على التركيز على الحاضر وتحسين ذاكرتنا. وهو يتجلّى على شكل تأثيراتٍ جسديّة فينشّط الجهاز العصبي اللاوذي الذي يهدّي بدوره استجابة الكرّ أو الفرّ. وعندما ننبهر، نُظهر اهتمامًا أكبر ونصبح أكثر إبداعًا وفضولًا ونعير انتباهنا بنحوٍ أفضل؛ نشعر أيضًا بسعادةٍ أكبر وتوتّرٍ أقل، وقد تطول هذه الحالة لأسابيع. كذلك نتخذ قراراتٍ أكثر أخلاقيّةً ويغلب اهتمامنا بالكوكب على اهتمامنا بالمال. الانبهار يحوّل بؤرة منظورنا بعيدًا عن أنفسنا لتشمل السياق الأوسع وتغطّي الكوكب والقضايا المهمّة. كما يتبيّن لنا أنّه يمكن للانبهار الخفيف الذي يُحفّز في المختبرات العلميّة أن يحسّن مزاجنا وسلوكنا بشكلٍ ملحوظ. وعلى ما يبدو، فإنّ النظر إلى الصور التي تبعث على الانبهار من شأنه أن يحطّم أنماط التفكير السائدة ويعزّز روح الإبداع عند الناس ويزداد اهتمامهم بالعالم. عندما نكون «في حالة انبهار»، يخفض الدماغ من مستوى الحسّ بالذات ويزداد التدقّق بين أجزاء الدماغ وتحسّن قدرتنا على الإبداع والتفكير المرن. ووفقًا للمؤلّفة جو مارشانت وباحثين مثل الدكتور داشر كيلتنر، قد يكون هذا هو السبب الذي يجعل من الانبهار محفّزًا لتحوّلاتٍ طويلة الأمد في السلوك والشخصيّة، وهو أمرٌ نادرٌ عند البالغين. أضف إلى ذلك أنّه قد يسهم الدخول في حالة الانبهار في إبطال أنماط التفكير الجامدة التي نكتسبها على مدار حياتنا والتي يمكن أن تعوق قدرتنا على التفكير التباعدي والإبداعي. وارتأى العلماء أنّ الانبهار، الذي يعمل من خلال الناقل العصبي السيروتونين، يمكنه أن يلبّن تلك الأنماط والقيود الجامدة في أدمغتنا. وبالمختصر المفيد، يمكنه أن يغيّر نمط تفكيرنا في الكائنات الأخرى وأنفسنا وكوكب الأرض. يا لها من طريقةٍ رائعةٍ لتغيير عقليّتنا!

الطبيعة والفنون والحضارة والروحانيّة والتأمّل هي بعض محفّزات مشاعر الانبهار، لكننا في كثيرٍ من الأحيان نستخفّ بها إلى حدٍّ كبير. وبسبب أسلوب عيشنا ونمط استهلاكنا وكيفيّة تعريفنا لمفهوم القيمة، فإنّ التنوّع الطبيعي والنظم البيئيّة والحياة البريّة آخذةٌ في التدهور أو الاضمحلال تمامًا على مستوى العالم ككلّ بمعدّلاتٍ غير مسبوقّةٍ في تاريخ البشريّة.

في كتابه «Value(s)»، الصادر في عام 2021، يؤكّد الحاكم السابق لمصرف كندا ومصرف إنكلترا، مارك كارني، أنّ الطريقة المعتمدة في اقتصادنا لتحديد مفهوم القيمة تعترض سبيل العالم المستدام. ويستشهد كارني بأوسكار وايلد الذي قال إنّنا بتنا نعرف أسعار السلع ونجهل قيمتها؛ كما يكتب مارك كارني عن ضيق رؤيتنا ورداءة منظورنا، وكيف ينتقص ذلك من رفاهيّتنا الجماعيّة. ويتناول على سبيل

المثال شركة أمازون من جهة وغابات الأمازون المطيرة من جهةٍ أخرى. يؤدّي تقييم الأسهم في شركة أمازون بقيمة 1.5 تريليون دولار إلى بناء تقدير في السوق بأنّ الشركة ستحقّق أرباحًا طائلة لفترةٍ طويلة الأمد. وفي المقابل، لا تكسب منطقة الأمازون أيّ قيمةٍ سوقيةٍ إلّا بعد إزالة الغابات واستقدام قطعٍ من الماشية أو استحداث مزرعةٍ لفلّ الصويا في الأراضي المستصلحة حديثًا. أمّا التكاليف المترتبة على تدمير الغابات المطيرة في ما يتعلّق بالمناخ والتنوّع البيولوجي، فهي لا تظهر في سجلّات الحسابات، مع أنّها ليست أقلّ واقعيةً على الإطلاق.

وفقًا لتقريرٍ صادرٍ عن الأمم المتّحدة في عام 2019 عن التنوّع البيولوجي وخدمات النظام البيئي، فإنّ نحو مليون نوعٍ من الحيوانات والنباتات مهدّدة اليوم بالانقراض، وهو عددٌ يفوق ما سبق في أيّ وقتٍ من تاريخ البشرية. يشكّل البشر والمواشي الداجنة 96 في المئة من إجمالي الكتلة الحيويّة للتديّيات جميعها على سطح الأرض، أمّا الحيوانات البريّة فتشكّل 4 في المئة منها فحسب. يتضاءل حجم الشبكة المترابطة والأساسيّة للحياة على الأرض ويتفاهم تأكلها، وفي الوقت عينه، تتناقص نسبة البشر الذين يحظون بفرصة الوصول المباشر إلى عجائب الطبيعة. يرجع ذلك إلى مجموعةٍ من العوامل، لكن وصل الأمر إلى درجة أنّه في بعض المناطق لم يعد بوسع معظمنا رؤية النجوم التي ترصع سماء الليل. وتشير جو مارشانت في كتابها «The Human Cosmos» إلى أنّ «التلوّث الضوئي يغلّف كوكبنا اليوم فيحجب النجوم عنّا، وبدلًا من رؤية آلاف النجوم في الليالي المظلمة، نرى في مدننا المعاصرة بضعة عشراتٍ فحسب، وفي الولايات المتّحدة وأوروبا لم يعد بوسع معظم الناس رؤية مجرّة درب التبانة على الإطلاق. إنّه اضمحلالٌ كارثي للتراث الطبيعي: إنّه طمسٌ لمعالم ارتباطنا بمجرتنا والكون الأوسع».

وحذّر الباحثون من أنّنا نحرم أنفسنا من فرصة الاستغراق في تأملٍ وسع العالم وبهائه، ويؤدّي الحرمان من الانبهار إلى ازدياد أنانيّتنا ومادّيّتنا ونرجسيّتنا، وتناقص قدرتنا على رؤية الصورة الأشمل والسحر الذي يحدث باستمرار على مرأى منّا.

مارس موهبة الاكتشاف بالصدفة

الاكتشاف بالصدفة هو نقيض التفكير الضيق الذي تحصر فيه عقلك في غايةٍ أو هدفٍ ما إلى حدّ تستثني فيه كلّ ما عداه. الاكتشاف بالصدفة يدعوك إلى توسيع نطاق انتباهك بما يكفي لتلاحظ أمرًا ذا أهميّةٍ حتّى لو بدا لك عرضيًّا أو تافهًا في لحظتها. ويوضح جون أداير في كتابه الكلاسيكي «The Art of Creative Thinking» (2007)، «الاكتشاف بالصدفة ينطوي على العثور على أفكارٍ أو أشياء – أو أشخاص – قيّمين وممتعين من دون أن تتعمّد البحث عنهم».

إليك بعض الطرق للتمرّن على الاكتشاف بالصدفة

- اعتبر الغريب رسلاً. سواء تحدّثت إليهم أو لم تفعل، راقبهم أو ألقِ التحية عليهم وابتسم. وإذا رغب أحدهم في محادثتك في الحافلة أو القطار، أو في أثناء وقوفك في الطابور أمام صندوق المحاسبة في المتجر، انخرط معه في الحديث. كل شخص يُعتبر مراسلاً. دُون في مفكرتك ما حدث ولاحظ كيف انتبهت إلى التفاعل بينكما.
- اسلك مسارًا غير متوقّع، سواءً كانت رحلتك جسديّةً أو ذهنيّةً. إنّ سلوك مسارٍ مختلف عن المعتاد من شأنه أن يحدّد إدراكك وتفكيرك.
- وسّع نطاق انتباهك ليشمل الأمور غير المألوفة وغير المتوقّعة. إنّ المبالغة في التنظيم والتخطيط لشؤون حياتك وصولاً إلى أدقّ التفاصيل هو مضادٌّ للإبداع. غالبًا ما تولّد الفوضى أفكارًا واتّصالات جديدة. والصدفة تحبّد العقل الذي يكون مستعدًّا لما هو غير متوقّع.

من المرجّح أن تعترض طريقك المصادفات إن كنت فضوليًّا وتتمتّع بانتباهٍ واسع النطاق واهتماماتٍ متنوّعة.

الناضون بالحياة نادرون في هذا العالم

«الناضون بالحياة نادرون في هذا العالم.
معظم الناس يعيشون من قلة الموت فقط».

أوسكار وايلد، من مقالته (1891) *The soul of Man Under Socialism*

«يا لشدة جماله!» هي العبارة التي صاح بها رائد الفضاء السوفيياتي يوري غاغارين بعد بضع دقائق من إطلاق مركبته إلى المدار حول الأرض في أبريل/ نيسان من عام 1961، ليصبح بذلك أول إنسان يصل إلى الفضاء. وهو لم يكن يقصد النجوم أو الكون، بل كان يتغنّى بجمال كوكبنا. وفي وقتٍ لاحق كتب رسالةً إلى بقيّة العالم ووقّعها: «يا شعوب العالم، فلنحافظ على هذا الجمال ونعزّزه – بدلًا من تدميره».

وتكتب جو مارشانت بانفعالٍ في كتابها الصادر في عام 2020، «The Human Cosmos»، عن كيف أنّنا «قللنا من أهميّة التجربة الشخصية التي تُعدّ مصدرًا هامًّا لاكتساب المعرفة حول العالم. مُسحت التجربة الشخصية من إدراكنا للواقع، واستُبدلت بشبكة الزمان والمكان القائمة على التجرد والحسابات الرياضية». يبدو الأمر كأننا لم نعد نشارك في العالم، بل أصبحنا مشاهدين وملتقّين عن بُعد. وتتابع موضحةً أنّ هذا هو ما يقضي على نظرتنا إلى الكون.

في عالمٍ يبدو أحيانًا على شفير الجنون وأكثر انقسامًا من أيّ وقتٍ مضى، نحن بحاجةٍ إلى حسّ الانبهار ليرشدنا إلى أفضل صورةٍ عن أنفسنا ويسلّحنا برؤيةٍ جريئةٍ إلى المستقبل. إذا غيرنا مركز ثقلنا من خلال تحقيق التوازن بين التيارين والانسجام مع الإنسانيه، فمن المرجّح أن نختبر لحظاتٍ من الانبهار، ومن شأن ذلك أن يوحى لنا بالأسئلة التي نسألها والإجابات التي نسمعها وطريقة توظيف النتائج. إليكم قصيدةً نظمتهما للتعبير عن ذلك:

نحن
نتفاعل أكثر مع العالم من حولنا
ومع الآخرين.
نصبح أكثر حضورًا،
ونخوض في المجهول
ونفتح قلبنا للغرباء،
فمن يعلم، قد يكون لدى أحدهم ما يعلمنا إيّاه.
نحن نسيء الفهم ونفهم ونرتكب الأخطاء
ونستمتع بوقتنا
ونفقد الإحساس بمرور الوقت.
ونحن ننتبه إلى ما نلاحظه،
من دون إصدار الأحكام،
في أثناء قيامنا بكل ذلك.
نحن مراقبون،
ومستكشفون،
وفتّانون في الصميم.
نحن نختبر لحظاتٍ من الانبهار،
وننشئ روابط غير متوقّعة،
ونصنع من الفوضى نظامًا متناغمًا،
ونتعمّق أكثر في أنفسنا
لنعزّز إنسانيتنا،
ولنعيد دمج أنفسنا في الكون،
من خلال اكتشاف الكون
الكامن في داخلنا.

تتطلب الحالة الراهنة التي يمرّ بها كوكبنا والحيوانات والناس الذين يعمرونه إلى إزالة الغشاوة عن أعيننا لرؤية الواقع الذي نمّر فيه. إنّ عالمنا عبارة عن كائن حيّ وهو بحاجة إلى رؤيةٍ عالميّة جديدة – تغيير بعمق نظريّة نيكولاس كوبيرنيكوس حول مركزيّة الشمس (أنّ الأرض تدور حول الشمس وليس العكس)، ونظريّة التطور والانتقاء الطبيعي التي وضعها داروين. كلتا هاتين النظريّتين تحدّثت الرؤية العالميّة التي كانت سائدة في عصرها، وهزّت أركان الأنظمة النافذة في الصميم. هذا الجيل بحاجةٍ ماسّة إلى تجلّ

كوبيرنيكي أو دارويني جديد، على أن يشمل رؤى النساء بالطبع. نحن بحاجة إلى التحلي بالخيال والفضول ولشعور الملح بضرورة التحرك العاجل لمعالجة الأمور وإحاطة كوكبنا بالحب من أجل تغيير مركز ثقلنا بطريقة تسمح لنا بإثبات حضورنا والتفاعل مع العالم. إن طريقة تصوّرنا للعالم الذي نعيش فيه هي ما يحدّد هويتنا.

لا أحد يعلم ما الذي يخبئه لنا المستقبل في ثنياه. بوسعنا أن نرسم تنبؤات أو نضع توقّعات أو نطوّر أفكارًا ثابتة، لكن لن نتمكن أبدًا من الوصول إلى حالة من اليقين، فعدم اليقين هو عامل ثابت. أدعوك إلى خوض غمار المستقبل المجهول بحماسةٍ ملتهبة وصدورٍ رحب. ليس من السهل أن نحافظ على رحابة صدرنا في الأوقات العصيبة، لكننا أهلٌ لخوض الصعاب. الوظائف هي فرصٌ تظهر وتزول، وسوف تشغل وظائف مختلفة على مرّ العمر – وأحيانًا قد تعمل في أكثر من وظيفة في آنٍ واحد. ما تحتاج إليه قبل أيّ شيء هو التزوّد بإنسانيه قويّ وطريقة تفكيرٍ منفتحة ومجموعة مهاراتٍ شاملة لاستكشاف آفاقٍ واسعة النطاق. خبرتك المهنية مهمّة، وكذلك مستواك التعليمي، لكنّ إجادة تطويعهما وملاءمتهما مع عددٍ لا يُحصى من المواقف والمهامّ سيعتمد على علاقتك بنفسك والآخرين وعالم الطبيعة.

ولعلّ أعظم هديّةٍ يمنحنا إيّاها الإنسانيه تتمثّل في بثّ روح العزيمة والشعور بالأمان. عندما تكون متّصلًا بداخلك، تكون جذورك متأصّلةً في هذا الكوكب وتكون قدرتك على استكشاف الآفاق منسجمةً مع روحك. من هنا ينبع حسّ الانتماء وإدراك الوجهة والشعور بالأمان، ويصبح بمقدورك أن تتحلّى بروحٍ سمحة مع المحافظة على قيمك الخاصّة.

العيش بلا خوف، بما ينسجم مع الإنسانيه

«جلّ ما ينشده الحب هو الشجاعة. والحب، باعتباره رغبةً ملخّة، يُعرّف بحسب هدفه، وهذا الهدف يتمثّل بالتحزّر من الخوف. (...) ومثّل هذه الشجاعة لا تتحقّق إلّا في ظلّ الهدوء التام الذي لا يمكن للأحداث المستقبلية المتوقّعة أن تزعزع. (...) وبالتالي، فإنّ الزمن الوحيد المعمول به هو الحاضر، أي الآن.»

حنّه آرندت، فيلسوفة ألمانية، من كتاب «الحب عند أوغسطين» (المصدر أوّلًا بالإنكليزية في عام 1928)

البعض ممّا أشخاصٌ ممهّدون، أو لنقل نباتاتٌ رائدة، ينتجون بذورًا وتربةً جديدةً ليمهّدوا الأرضية لبقية عناصر النظام البيئي لكي تنمو على المدى الطويل. أمّا البعض الآخر فيفضّل أن يغدّي تلك التربة – وإن كانت التربة تتمتع بتنوّع بيولوجي كافٍ وتعدّ غنيّةً بالعناصر الغذائية، فستنبت منها نباتاتٌ مثمرة – ولا داعي لأن تعرف التربة مسبقًا الدور الذي ستؤدّيه، فهي تسلّم أمرها لمجرى العملية. البعض ممّا يعانون في اتّخاذ قراراتٍ صعبة أو التخلّي عن أمورٍ اعتادوا عليها، فيما يشبه الآخرون ممّا الحمم البركانية التي تكتسح النظم البيئية القائمة لتفسح المجال لنموّ نباتاتٍ جديدة، من خلال توفير ركيّزةٍ بكرٍ تتكاثر عليها أنواعٌ جديدة.

وقد يحرص آخرون على التريث قليلاً لئلا يعوقوا نموّ أو توازن بعض النباتات التي سبق أن كبرت لتصبح جزءاً ثابتاً في النظام البيئي. وقد يرغبون في أن يصبحوا جزءاً من ظلّة الأشجار، وهي الفروع العلوية التي تشكّل طبقةً وارفّةً من أوراق الشجر و«تشرف» على الغابة. ونظرًا إلى سرعة عجلة التبدّل في عالمنا المعاصر، قد يودّ «الأشخاص الظلّة» لاحقًا أن يصبحوا رؤادًا في مجالٍ ما. من يدري؟ فهم ليسوا مضطّرين إلى تأدية الدور نفسه إلى الأبد.

يشير إنريك سالا في كتابه «Nature of Nature» إلى أنّ ظلّة الغابة الكثيفة تتلقّى معظم أشعة الشمس، فتعوق ازدهار معظم النباتات. وعندما يحصل حريقٌ في الغابة، عادةً ما يحترق السطح العلوي لأرض الغابة وتبقى التربة تحت السطح سليمة. ويقول إنريك في كتابه إنّ «تلك التربة تحتضن بذور النباتات التي كانت تنتظر دورها لترى أشعة الشمس، حرفيًا». وعندها يحين دور النباتات الرائدة من جديد. نحن لا ندري أبدًا ما الذي ينتظرنا في المستقبل الوشيك. قد تكون التبدلات مخيفة، لكن الكثير من الناس يرونها مشوّقة لأنهم يعلمون أنّها تحمل في طياتها أزهارًا وأشجارًا ونباتاتٍ وأفكارًا جديدة، وأفاقًا جديدة.

تتيح لنا الحياة أن نمّر بتشكيكة غنيّة من التجارب، الصعبة والممتعة منها. إنّ البقاء على انسجام مع الإنساييه يساعدنا على خوض التجارب والاستفادة من الفرص والتحديات على حدّ سواء لتطوير أنفسنا، ومارك بولوك يعرف ذلك تمام المعرفة. «في بعض الأحيان نختار التحديات التي نرغب في خوضها، وفي أحيانٍ أخرى، التحديات هي التي تختارنا. ما يهمّ بالفعل هو الخطوات التي نقرّر أن نتخذها لاحقًا. هذه هي نظرتي إلى كلّ التحديات، وأعتقد أنّي بهذه الطريقة أنقل دقة التحكّم من الجزء الخارجي من جسدي إلى الباطني منه».

من خلال التحديات التي مُني بها في حياته، أدرك مارك قيمة العقلية المرنة، وبات مقتنعًا بأنّ من الأجدر بنا أن نكون واقعيين بدلًا من أن نكون متفائلين:

«فلنفترض أنّ لدينا خطأً متسلسلاً، وأنّ المتفائلين يجلسون على الطرف الأيسر منه بينما يجلس المتشائمون على الطرف المقابل، ووسط الخطّ يمثل التقبّل. يعيش الأمل على الطرف المتفائل من الخطّ المتسلسل ويخيّم اليأس على طرف التشاؤم. عندما يعتمد المتفائلون على الأمل وحده يخاطرون بأنّ يُصابوا بالإحباط إن لم يتحقّق التقدير الأفضل، بينما يرى المتشائمون أنّ وجهة نظرهم ليست جديدة بأنّ تؤخذ في الاعتبار. أمّا الواقعيون، فيجلسون في الجانب المشرق بالأمل من نقطة الوسط، وهم يتمتّعون بالقدر نفسه من الأمل الذي يتمتّع به المتفائلون، لكنّهم يتقبّلون أوّلًا حقيقة وضعهم، ويتمكّنون من تخفيف حدة التوتر بين التقبّل والأمل من خلال الموازنة بينهما. أنا أحاول أن أدرب نفسي على الواقعية؛ هذا هو مفهومي لكيفية التحليّ بالمرونة».

الانسجام مع الإنسانيه يعني أن تشعر بالبحر الكامن في أعماقك، وتطلع على داخلك، وتطلع على الخارج انطلاقاً من اطلاعك على داخلك في أثناء رحلة الإبحار في غمار محيط الحياة. من المهم جداً أن تعرف نفسك، وترسم حدوداً خاصةً بك، وتدرك أنك ستواصل التغيير طوال حياتك وتفهم كيف يحدث ذلك. وستمكنك بوصلة الإنسانيه الداخليه المتينه من تجاوز عواصف الحياة، واتخاذ القرارات الصائبة، وصب تركيزك على هدفك بينما تطلع على السياق الأوسع نطاقاً. ولتحقق ذلك ستحتاج إلى تفعيل نصفي الدماغ الأيسر والأيمن بتوازن، كما وصفهما لنا إيان ماكنيلكريست، وأن تدمج بين الإبداع والتحليل من جهة، والحدس والعقلانية من جهة أخرى. الجأ إلى الأسلوب الفكاهي، وتخيل، إذا ارتأيت أن هذا قد يكون مفيداً، أنك كائن أميبا يتسرّب ويعود ليتقلص متخذاً شكلاً مختلفاً مراراً وتكراراً، بينما يستكشف طريقه ويعثر عليه.

حافظ على متانة بوصلتك الداخليه ومرونتها بما يكفي لمواصلة تجديد روح الابتكار. يقول وايد دايفس في كتابه «The Wayfinders»، «نادرًا ما تنفصل المعرفة عن القوة انفصالاً تاماً، وغالبًا ما يكون التفسير بمثابة تعبيرٍ عن الملاءمة»، ويتابع مضيفاً: «لا ينبغي تقبل كل سلوكٍ صادر عن البشر لمجرد أنه صدر». العالم مليءٌ بالتفسيرات التي لا حصر لها، وما علينا سوى اكتشافها أو مشاركتها. نحن نقف في مهبط عاصفةٍ من المعلومات وانتباهنا هو سلعةٌ يزداد الطلب عليها باستمرار؛ وهو سلعةٌ شديدة الندرة تشكل في الوقت عينه صلة الوصل بيننا وبين عالمنا الداخلي. من المهم جداً أن نفكر في المعلومات ونستوعبها ونبحث فيها بأسلوبٍ ناقد. تعلم أن تصغي إلى ما يخبرك به داخلك؛ إنه ملاذك الأكثر أمناً في العالم. استكشف الآفاق على نحوٍ يرسخ إيقاعات روحك واستمتع أكثر بشخصيتك الحقيقيه والقيمة الرائعة التي تضيفها على هذا العالم بكل ما تتسم به من عدم المثاليه. فالناس وكوكبنا الأرض بحاجة إلى شجاعتنا البناءه والمناحه للحياة؛ وكما قال جيرد غيغرينزر في مقابلتنا لأجل هذا الكتاب: «سوق الجبناء كاسدة، على حد علمي». خصص وقتاً لنفسك واجعل حضورك بارزاً لدرجة تستطيع معها أن تشهد على تحريك الإنسانيه فيك وانتشار تأثيراته على كل ما يحيط بك. وكما قالت حتة آرندت، «لدينا كامل الحرية لتغيير العالم وبث روح التجديد فيه».

بعض الناس يعتبرون أن العالم ينتمي إليهم بينما يرى بعضهم الآخر أنهم هم من ينتمون إلى العالم. يقول إنريك سالا في ختام كتابه «The Nature of Nature»، إنه آن لنا أن ننقل من «تنصيب أنفسنا مركزاً للعالم إلى الانتساب لعضوية المحيط الحيوي الأشمل بكل تواضع واحترام».

جميعنا نشعر بالحاجة إلى الانتماء؛ فبالانتماء نحيا ونزدهر. نحن نحيا ونتفاعل باعتبارنا جزءاً من كل، والتفاعل هو ما يحدّد شكل الواقع من خلال تجسيد الإدراك أن كل الأمور هي جزءٌ من شبكة حياةٍ كبرى ومتربطة. وهو أيضاً يحثنا على أن ندع الروح تتغلغل في المادّة، لإحداث التغيير النوعي الذي يتناسب مع عالمنا الخلاب، والانغماس في المهام إلى حدّ نفقد معه إحساسنا بمرور الوقت ويتوقّد وهج الحياة

فيينا. وبالنظر إلى القوّة الهائلة التي نتمتّع بها في عالمنا المعاصر والتي تخوّلنا إمّا أن نعزّز الحياة على الأرض أو نقضي عليها، فإنّني أثق بأنّ الاتّصال الوثيق بالإنساييه سيساعدنا على استيعاب الصورة الأشمل وتصويب قراراتنا؛ وسيتيح لنا أيضًا أن ندرك عمق الأودية ونرى تدرّجات الألوان ليملاً حياتنا وحياة الآخرين بالانبهار والذهول من جديد.

مفاتيح أساسيّة لولوج الإنساييه

- التيارات الداخليّان والبوصلة الداخليّة المتينة هي أدوات إبحارٍ معاصرةٌ لاستكشاف الآفاق على الصعيدين الشخصيّ والجماعيّ، الأمر الذي من شأنه أن يُبرز أفضل مزايانا.
- الإبداع عبارة عن طريقة تفكير؛ باستطاعتنا أن نفعلّه في أنفسنا وفي الآخرين.
- يمكننا إمّا أن نعزّز الإنساييه أو نقمعه.
- كلّما تعدّدت تجاربنا وغنيت خبرتنا ونمت ثقتنا بنفسنا، تحسّنت جودة الإنساييه لدينا.
- حالة التدفّق هي أعمق شكلٍ من أشكال الانتباه عند البشر.
- في حالة التدفّق، يخفّ انتقادنا لأنفسنا، تتحسنّ قدرتنا على تمييز الأنماط السلوكيّة، ويطلق ذهننا العنان لقدراتنا الإبداعيّة.
- حالة التدفّق تضاعف حدّة الإنساييه فيينا وتوطّد اتّصالنا بأنفسنا وبالآخرين والعالم من حولنا.
- الانبهار يغيّر أنماط تفكيرنا، ويمكننا من رؤية الصورة الأشمل ويزيد من إبداعيتنا وسعادتنا.
- أمل أن يساعدك هذا الكتاب على تحريك البحر الكامن في أعماقك وشحن بوصلتك الداخليّة واختبار الانبهار والذهول أكثر من أيّ وقتٍ مضى.

الخاتمة

كتبْتُ هذا الكتاب من أجل ابنتي اللتين تشقَّان طريقهما الآن إلى حياة الرشد، ومن أجلكم أنتم الذين قد تستفيدون من تجربتي ورحلة الاستكشاف التي خضُّتها وتعلَّمون منهما، مهما كانت أعماركم. قد يكون من الصعب أن نتَّصل بداخلنا ونحافظ على تجدُّرنا في هذا العالم، ويرجع السبب في ذلك إلى عوامل الإلهاء المتعدِّدة (المفيدة منها والضارَّة)، والاحتمالات التي لا حصر لها، والفيض الهائل من المعلومات، والاستقطاب والعنف والأسى والأخبار الزائفة، وما يبدو غالبًا كأنَّه تلاعبٌ شديد في معتقداتنا وأحاسيسنا.

أعتقد أنَّ العالم بحاجةٍ طارئةٍ إلى أن نسخِّر قدرات الإنساييه الخارقة لتقوية بوصلتنا الداخليَّة في خوضنا في هذه الأوقات العصيبة. ونظرًا إلى الظروف الصعبة التي يقاسيها كوكبنا في الوقت الذي أكتب فيه هذا الكتاب، من الأزمة المناخيَّة إلى انهيار النظام البيئي أو الاستقطاب المجتمعي أو أزمة ارتفاع التكلفة المعيشيَّة أو النزاعات القائمة في مختلف أنحاء العالم، أخشى في بعض الأحيان أن نكون نسينا أننا جميعنا إخوةٌ في الإنسانيَّة ونشارك بيتًا واحدًا. كلُّنا مترابطون بعضنا ببعض.

وفي سبيل تسخير الإنساييه، لاحظ أكثر ما تحتاج إليه اليوم. هل أنت بحاجة إلى العثور على سكينتك الداخليَّة وتهدئة روعك؟ أم تودّ التعايش مع مشاعرك والعثور على الطرق المناسبة للتنفيس عنها؟ أم أن تخبر أحبَّاءك عن الإنساييه ورغبتك في الالتزام به أكثر في حياتك من الآن فصاعدًا؟ أم أنت ترغب في التعمِّق أكثر في الإنساييه بما يتجاوز حدود صحَّتكَ الجسديَّة والنفسية؟ ربَّما تريد أن تسخِّره من أجل مجتمعتك، أو من أجل تنفيذ مشروع إبداعي، أو من أجل اتِّخاذ قراراتٍ أصوب على صعيد العمل؟ ما الذي تعتقد أنَّ من شأنه أن يدعم انسجامك مع الإنساييه عند إنهائك قراءة هذا الكتاب؟ اكتب الإجابة في مفكِّرتك. أنت أفضل من يعرف ما تحتاج إليه في هذه اللحظة بالذات، فالانسجام مع الإنساييه هو دليلك إليه.

عندما نُجيد تسخير الإنسانيه، تصبح طريقة تفكيرنا أكثر انفتاحًا وإبداعًا ونقدًا، ونتمكّن من الخوض في غمار العالم الذي نعيش فيه بمزيدٍ من التعاطف والانبهار والشجاعة والحب. الإنسانيه أشبه بالعضلات التي تحتاج إلى التمرين، كلما تمرّسنا به أصبح حدسنا أقوى.

إن لم تطبّق التمارين المُقترحة وتدوّن الملاحظات في أثناء قراءتك للكتاب، أنصحك بأن تباشر بذلك. خصّ شهرين على الأقل لهذه المهمّة، وإذا قطعت روتينك يوميًا، فلا داعي للقلق: بإمكانك أن تواصل في اليوم التالي. أما إن كنت طبّقت التمارين وسجّلت تدويناتك بالتزامن مع قراءتك للكتاب، فأقترح عليك أن تختار بضع نقاطٍ أساسية لولوج الإنسانيه، من خمس إلى ستّ نصائح أو وسائل، وادمجها في حياتك اليومية لمدة ستة أسابيع إلى ثمانية. بعد مرور هذه المدّة، بإمكانك استبدالها بوسائل وتمرّين جديدة عندما تشعر بأنك مستعدٌّ للقيام بذلك. ستبدأ بإدماج ما تراه مناسبًا لك شيئًا فشيئًا في حياتك، لكن احرص على اتّباع الوسيلة الآتية على الدوام: انتبه إلى ما تلاحظه ووثّقه في مفكّرتك. لا تُصدر الأحكام على ملاحظاتك، بل اكتفِ بتوثيقها فحسب. فتدوين ما تنتبه إليه هو طريقةٌ أكثر نجاعةً من التفكير فيه أو الجهر به. التدوين سيساعدك على أن تكون أكثر حضورًا ووعيًا وسيوفّر لك وسيلةً للتعبير عن الأفكار والخواطر الجيدة التي تستنزف عقلك، وسيساعدك أيضًا على تصفية ذهنك، وستبدأ بتمييز ما يجول في رأسك من أفكارٍ أو خواطرٍ أو تحيّزاتٍ أو أصواتٍ لا طائل منها ولا تساعدك على إظهار أفضل نسخةٍ من نفسك. فإنّ أكثر الكلمات تأثيرًا هي التي نفكّر فيها ونقولها في قرارة أنفسنا. كن منفتحًا على الكون الذي سيتجلّى أمامك بينما تعاود متابعة الأنشطة والوسائل الواردة في هذا الكتاب. لاحظ ردود فعلك إزاء هذا الانفتاح ودوّنها في مفكّرتك.

وفي تلك الأثناء، تمرّن وتعلّم بانتباه على كيفية التمييز بين التيّارين لكي تتمكّن من تسخير الإنسانيه وتجديد طاقتك. احرص على تدوين ما تمرّ به في هذه التجربة، ولاحظ ما تكتشفه في خلال فترة التدوين. شارك ما تكتشفه مع أشخاصٍ من حولك، فمن المرجّح أن يستلهموا منه.

تحدّث عن الإنسانيه وشارك تجاربك وأفكارك. أخبر أصدقاءك وزملاءك وأفراد عائلتك عنه واسألهم عن وقائع اختبارهم له وكيف يتجلّى في حياتهم. ماذا يحصل عندما يستمعون إليه وعندما لا يفعلون. أصغ بتمعّنٍ إلى ما يقولونه لأنّ الإصغاء هو مهارة تسهم في تعزيز فعالية الإنسانيه في العالم. وتذكّر أنّ الأشخاص يعبّرون عن أنفسهم من خلال مختلف اللغات والمفردات والتعبيرات الجسدية والقصص التي قد تختلف عن طرق تفكيرك. ضع نفسك مكانهم لتفهم ما يحاولون قوله بشكلٍ أعمق. لاحظ أثر ذلك عليك.

تمرّن على ملاحظة ما يستنزفك وما يزودك بالطاقة. إنّ الطريقة التي نغير بها انتباهنا تملأ مخزوننا وتشكّل ذكاءنا. فعندما نركّز على الأمور ذاتها نتوصّل إلى نتائج متشابهة، وعندما تزداد قدرتنا على التحكّم

الإرادي في توسيع أفق انتباهنا، تتحسن قدرتنا على تسخير الإنساييه وحدسنا، ونلمس الفرق في مستوى رفاهنا وطاقتنا وقدراتنا الإبداعية واستعدادنا لإحداث تغيير .

وبينما نخوض رحلتك الاستكشافية اليقظة، ستمرّ على مختلف الآراء والأخبار، والنتائج والنظريات، والحكمة القديمة والجديدة، فاستعن بها لتشحن الإنساييه. اعتبره موشورًا زجاجيًا وممر من خلاله وجهات النظر تلك لتتكسر كاشفةً عن أطرافها المتنوعة. لاحظ الأفكار والمشاعر المتجسدة التي يوقظها ذلك فيك. دؤن ردود فعلك، ماذا ترسخ لديك أو تعلمك؟ لا تقلق إن لم تستطع أن تبرر أفكارك وردود فعلك، بل اكتفِ بملاحظتها وتوثيقها. ما النقاط الجديدة التي يمكنك أن تربط بعضها ببعض في وسط أجزاءٍ مبعثرة من المعلومات التي بدت للوهلة الأولى غير مرتبطةٍ على الإطلاق؟

أتمنى لكم التوفيق في رحلة الإنساييه الاستكشافية. تحلّوا بالشجاعة وتمسكوا بعقلٍ ناقدٍ وقلبٍ منفتح. وإن كنتم ترغبون في متابعة أخباري أو في مواصلة التعلّم، اشتركوا في خدمة رسائلي الإخبارية وتابعوني على وسائل التواصل الاجتماعي وموقعي الإلكتروني @hrundgunnsteinsdottir.

تقبّلوا مني فائق المحبة والاحترام،

رند

شكر وتقدير

في أغلب الأحيان تكون الحياة عبارةً عن تجربةٍ حسيّة، ولا يمكن التعبير عنها كلّها بالكلمات، وهكذا كانت بدايةً تجربتي مع الإنسانيه ومع تأليف هذا الكتاب. ففي البداية، كان بإمكانني أن أشعر وأحسّ به، لكنني واجهت صعوبةً شديدة في ترجمة مشاعري وأحاسيسي إلى كلمات. وفي خلال أبحاثي، كنت أحرص على التمسك بذهنٍ منفتحٍ ومبدعٍ وناقِدٍ في أثناء خوضي في مجموعةٍ متنوّعة من التخصصات والآراء العالميّة والممارسات والمذاهب الفكريّة من مختلف الثقافات والأزمنة عبر التاريخ. قرأتُ واستمعتُ وتحديثُ وتمرّنتُ لأحسن فهمي حول الوعي والإنسانيه، وتوصّلت في ما توصّلتُ إليه إلى صدق قول كارل ساغان – بأنّ «الحكمة تكمن في إدراك حدودنا». علينا أن نتقبّل حقيقة أننا لا نلّم بكلّ شيءٍ كجزءٍ من المنطق الذي يستند إليه **البحر الكامن في أعماقنا**. على مرّ التاريخ، فسّر الناس الإنسانيه وعبروا عنه بالكلمات والأشعار والاستعارات المجازيّة والأساطير والصور والحكايات والأبحاث القائمة على العلوم. وعلى مرّ السنوات، ساعدني الكثير من الأشخاص على فهم الإنسانيه وتفسيره.

ساعدتني مرحلة ما بعد الحرب في كوسوفو على استيعاب الدور الأساسي الذي يضطلع به الإنسانيه في ما يتعلّق باتخاذ القرارات ووضع الاستراتيجيّات ومهارات التعامل مع الآخرين، مع أنني كنتُ أتجاهل الإنسانيه عندما يصل الأمر إلى صحتي الشخصيّة. أتوجّه بالشكر إلى نساء كوسوفو القويّات، إلى فلورا ماكولا على تعاونها الاستثنائي معي وصدّاقتنا الفريدة وحسّ الفكاهة الذي تتمتع به حتّى في الأوقات العصيبة. أمّا صديقي، الكاتب والفنان التشكيلي ثورفالدر ثورستايسون، الذي رحل عنّا في وقتٍ مبكّرٍ جدًّا، فساعدني على استعادة قدرتي الإبداعية عندما كنتُ قد فقدتُ الاتّصال بها، وعلمني بعضًا من الدروس الأساسيّة التي شاركناها في هذا الكتاب ولا أزال أمارسها. وأشكر غولنوغ ماغنوسدوتر التي ظهرت في حياتي عندما كنتُ في أمسّ الحاجة إلى مساعدتها، فعلمتني كيف أستعيد قدرتي على النوم

وأتدرك نفسي وأقدّر أهميّة تجسيد الإنسانيه. كما شكّلت مصدر إلهام عظيم لعملي على مفهوم التّيارين ومنحتني دعمًا قيّمًا لأجعل صوتي مسموعًا في العالم من خلال مشاريع مثل برنامج بريزما والفيلم الوثائقي «InnSæi». وأشعر بالامتنان للممثّلة والمخرجة مارغريت فيلهامسدوتر التي عرّفتني إلى أعمال ماريلين فرينش ووانغاري ماثاي وعلمتني دروسًا قيّمَةً عن العلاقة بين الرؤية الفنّيّة والمرح والعزيمة الثابتة والمهارات القياديّة.

أمّا في مجال الأكاديميا والتعليم، فأنا أدين بالشكر لعميدة جامعة ريكيافيك، سفاغا غرونفلد، على الفرصة التي أتاحتها لي لتصميم أول مادّة جامعيّة وتدريسها في كليّة إدارة الأعمال، استنادًا إلى مفهوم التّيارين الداخليين والبوصلة الداخليّة المتينة. وأنا أيضًا ممتنّة للغاية لعميد أكاديميّة الفنون، يالمار راغنارسون، وزملائه في الأكاديميّة وفي جامعة بيفروست وأكاديميّة ريكيافيك؛ يونا فينسدوتر وأوغوست إينرسون ويون أولافسون وفيدار هرينسون على الثقة التي منحوني إيّاها لتصميم برنامج الدبلوم بريزما والإشراف عليه، بعدما عملنا على تطويره وتجربته مباشرةً بعد الأزمة الماليّة التي ضربت آيسلندا في أواخر عام 2008. كانت فرصةً عظيمة لمواصلة تطوير مفهوم التّيارين والبوصلة الداخليّة المتينة ضمن وحدة تعليميّة أكاديميّة متعدّدة التخصصات، وبمشاركة مجموعةٍ موسّعة ضمّت ثلّةً من أبرز الشخصيات المؤثّرة وأصحاب الخبرة المهنيّة في آيسلندا من الأوساط الأكاديميّة والفنون والإعلام، والقطاعين العامّ والخاصّ.

وهذا إنّما هو غيضٌ من فيض من الأسماء التي لا يسعني ذكرها كلّها هنا، لكنكم تعرفون أنفسكم: شكرًا لكم على الجهود المتميّزة التي وظّفتموها في خدمة برنامج بريزما وعلى مشاركتكم إيّاه بأسلوبٍ علق في أذهان المستمعين والمشاركين.

وأتوجّه أيضًا بخالص الشكر في ما يخصّ برنامج بريزما إلى المجموعة المتميّزة من الطّلاب من مختلف المهن والتخصصات الذين تعلّموا منهم الكثير، وكذلك إلى زملائي المقرّبين الذين أضافوا لمستهم السحريّة على البرنامج وأسهموا في تبسيطه، فساعدوا الطّلاب على اجتياز المنهجية غير التقليديّة وأرشدوهم بكلّ حُبٍّ وحكمة وتفانٍ ليقدم كلّ طالبٍ أفضل ما في جعبته: هيلديغونر سفيريسدوتر وسولفايغ أولافسدوتر وسيغوردور يوناس آيستنسون، بالإضافة إلى هالمار سيغوردسون الذي فارقنا باكراً وفتقده بشدّة.

بعد برنامج بريزما، أردتُ أن أستكشف الإنسانيه والتّيارين في إطار سياقٍ جديد. شاركتني هذا الشغف صديقتي المقيمة في المملكة المتّحدة، منتجة الأفلام والمخرجة كريستين أولافسدوتر، وفي عام 2010، وضعتُ مسوّدَةً لفيلم وثائقي باللغة الإنكليزيّة تحت عنوان «InnSæi» وقدمتها لها. وأنا أشعر بالامتنان العميق لها على إيمانها بفكرتي وثقتها بي كصانعة أفلام حديثة العهد. لقد أدّهشتني براعتها في إدارة فيلم «InnSæi» لتحويله من حلمٍ إلى حقيقة، وجرأتها في صناعة الأفلام والإنتاج،

وموهبتها في التحرير وفي بلورة المغزى الذي تنطوي عليه الرسائل المعقدة. وأشكر فريق الإنتاج والتحرير الرائع المكوّن بغالبية من الإناث، ساندرتا تاباريس دوكي وفاي وهيثير ميلارد وآل مورو وليندي تايلور وسوتيرا كيرياكو ونيك فينتون. وأشكر أيضًا الفنّان التشكيلي والموسيقيين الذين أضافوا المتعة والتشويق على الرسائل الأساسية في الفيلم، أولفر إيلديارن وهوغني إيغيلسون وليندا لوسكو وتيم بورغمان – أشكركم على الإرشادات والمشاركة في الإبداع واللحظات التي لا تُنسى.

أودّ أن أتوجّه بالشكر أيضًا إلى روبرت برينغهيرست، الشاعر ومُنضّد الحروف المطبعية والمؤلّف الكندي صاحب كتاب «The Tree of Meaning: Language, Mind and Ecology»؛ وشيرين نشأت، المصوّرة والفنّانة؛ وغوردون تور، مؤلّف كتاب «Creative People»؛ ودادي جانكي، القائد الروحي لمنظمة براهما كوماريس ورئيسها السابق؛ والناشطة النسوية البيئية والمؤلفة ستارهوك؛ وصديقي، أوليفيير أوليبر، عالم الأعصاب ورائد الأعمال ومنسّق الأغاني، والفنّان غودموندور أودور ماغنوسون، اللذين كانت لهما مشاركة بارزة في المقابلات التي أجريتها بغرض إجراء الأبحاث من أجل فيلم «InnSæi». والشكر موصول لكلّ من سيغريدور ثورغيرسد وتر وهنري ألكسندر هنريسون وفريدجير إينارسون وغودرون نوردال وإيرت ثور يوهانسون، والكثير من الأشخاص الآخرين، على المحادثات التي شجعتني لإزاحة الغطاء عن كلمة «innsæi» في اللغة الأيسلندية.

وكذلك أودّ أن أعبر عن خالص شكري للأشخاص الذين أجرينا معهم المقابلات والذين عرّفنا عنهم في المقطع الأخير من الفيلم: الممثلة الأدائية مارينا أبراموفيتش؛ والقائدة الروحية مارتى سبيغلمان؛ وشيلو روبنسون؛ والحكيم والمؤلّف ماليدوما باتريس سوميه؛ وأستاذ إدارة الأعمال في جامعة هارفارد، بيل جورج؛ وخبيرة الاقتصاد السلوكي في جامعة هارفارد أيريس بونيت؛ وصديقي رائد الأعمال، تان لي، ومؤسس برنامج هارفرد الدولي للتفاوض ومديره، دانييل شابيرو. وأوجّه شكرًا خاصًا إلى صديقي إنريك سالا، الذي أجريت معه أيضًا مقابلةً من أجل هذا الكتاب، وإلى إيان ماكغيلكريست الذي له مشاركة بارزة في كلّ من الفيلم وهذا الكتاب. كما أودّ أن أتوجّه بالشكر العميق إلى آنا غارداسدوتر وغودرون نوردال وغيرد غيرينزر ومارك بولوك ورببيكا غراينجر إليس وأنجيلا فارمر على المحادثات القيّمة التي أجريناها وعلى ائتماني على حكمتكم وقصصكم لأشاركتكم في صفحات هذا الكتاب.

كذلك أشكر أبريل رين وجيري ميلاسكي وفاليري كيلير وساسيا بيسليك وفيليسيتي فون بيتر وجوانا سباربر وليزا ويدر وميشيل واكر وألفارو فيرناندز إيبانيز على الجهود التي بذلوها من أجل أن يرى فيلم «InnSæi» النور. أمّا جيما مورتنسن وإيما سكاي، فشكرًا لكما على صداقتكما ودعمكما ونزهاتنا في قلب الطبيعة ومشاركتكما في الإبداع والافتتاحيات. وأتشكر جوليا نوفي هيلدسلي على اصطحابها لي مع ابنتي إلى غابات الأمازون المطيرة في بيرو وترسيخ جذورنا أعمق في الأرض الخلابية والساحرة والنظم البيئية المعقدة.

أندريا ورون، أشكركما على حبكما وحقاقتكما ووقوفكما الدائم بجانبني. وأشركم ريجينا وهنري وروزا وسنايبورن وراغنا ولويز وسلمى وبيرنا أوغ بيورك على صداقتكم ودعمكم. وأشرك يا سيغوريون إيدسون، والد ابنتي وشريك حياتي على مدى 24 عامًا، على كل شيء. وأشكر إخواني سيف وغودني وسكولي، الذين يحيطونني برعايتهم في السراء والضراء. قد لا أعترف أبدًا بأنني الأخت الصغرى المتطلّبة لكنني على استعداد لأخبر العالم بأنكم أبطال. أمّا والداي، غونستين سكولاسون وسيغرون غونارسدوتر، فشكرًا لكما على إرشادكما لي إلى درب الفنون وريادة الأعمال، وعلى حبكما ودعمكما الذي لا حدود له. وكلي امتنان لوكيلة أعمالني، جاين غراهام مو، على انتقائها لي من بين حشدٍ من المؤلّفين في أواخر عام 2020، وعلى الفرصة التي أتاحتها لي، وعلى إرشادها وصبرها لإتمام العمل على أكمل وجه. وأتوجّه بخالص الشكر أيضًا إلى المحرّرتين اللامعتين تحت دمغة Lagom في دار النشر البريطانية Bonnier Books: مديرة التحرير ميشيل سينيوري والمحرّرة المساعدة لوسي تيراهان. ولعلّ أجمل وأسخى هديّة حصلتُ عليها في الحياة كانت مخبأً بين طيّات هذا الكتاب. إلى حبيبي، ألفريد غيسلاسون، أشرك من صميم قلبي أولًا لأنك قبلت أن تُجري المقابلة معي، ومن بعدها على كلّ اللحظات التي عشناها معًا منذ ذلك الحين، بما في ذلك «فاكهة العاطفة» و«عالم الأخطبوط» وكلّ أكواب الشاي التي حضّرتها لي لمساعدتي على استكمال مخطوطة هذا الكتاب. وأهدي هذا الكتاب إلى أكبر نعمتين في حياتي اللتين أتعلّم منهما أعظم الدروس، إلى ابنتي ران وسيف. تحلّيًا بالشجاعة والإقدام وواصل حياتكما برحابة صدر. أحبّكما.

المراجع

المقابلات التي أجريتها لتأليف هذا الكتاب

Anna Gardarsdottir, B.Sc., physiotherapist. 24 February 2023.

Angela Farmer, yoga teacher. 15 November 2019.

Alfred Gislason, Germany's national handball coach. 7 and 25 March 2022.

Gerd Gigerenzer, psychologist, author and former Director of the Max Planck Institute. 8 March 2023.

Gudrun Nordal, Director of the Institute of Arni Magnusson. 10 August 2022.

Iain McGilchrist, psychiatrist and author of *The Master and His Emissary* and *The Matter With Things* . 25 February 2023.

Mark Pollock, international motivational speaker, explorer and author. 31 March 2022 and 5 April 2023.

Dr Rebekah Granger-Ellis, expert in neuroscience of adaptive learning and neurobiology of resilience. Founder of NeuroEvolve. Chair of the Institute for Applied Transformative Neuroscience. 15 September 2022.

Daniel L. Shapiro, founder and director, Harvard International Negotiation Program. 3 May 2023.

The book also builds on findings and writing for the film *InnSæi - the Sea Within (the Power of Intuition in North America)*, which I wrote and co-directed with Kristin Olafsdottir, who also produced the film, and the following interviews as shown in the documentary film: Marina Abramovic, performance artist.

Daniel Shapiro, founder and director of the Harvard International Negotiation Program.

Iain McGilchrist, author and psychiatrist.

مُقدِّمة

Cosmos (1980). Carl Sagan. [Television mini series].

https://www.imdb.com/title/tt0081846/?ref=tt_ch (Accessed 16.9.2023) الفصل الأول: ما هو الإنسانيه؟

Malcolm Gladwell (2005). *Blink* . Boston: Little Brown.

Sigurdur Nordal. [https://yourfriendinreykjavik.com/specialicelandic- words/](https://yourfriendinreykjavik.com/specialicelandic-words/) (Accessed 27.8.2023).

Annie Besant (1916). *Lífsstígginn* . translation by Sig. Kristofer Pétursson.

Global Language Monitor: <https://languagemonitor.com/number-of-words-in-english/no-of-words/> (Accessed 27.8.2023).

Julia Tseng and Jordan Poppenk. (2020). 'Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism'.

Nature Communications , 13 July 2020. (<https://www.nature.com/articles/s41467-020-17255-9>) John Jennings (2022). 'How Many Thoughts Do We Have A Day?' <https://johnmjennings.com/how-many-thoughts-do-wehave-a-day/>. (Accessed 16.9.2023).

Yuval Noah Harari (2015). *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow* . London: Harvill Secker.

Carlo Rovelli (2021). *Helgoland: Making Sense of the Quantum Revolution* . London: Penguin.

Carlo Rovelli (2022). 'From subatomic particles to human beings, interaction is what shapes reality.' *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/books/2022/sep/05/the-big-ideawhy-relationships-are-the-key-to-existence> (Accessed 28.8.2023).

Anne Lamott (1995). *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* . New York: Knopf Doubleday.

- Dax Shepard (2023). 'Kelly Slater'. *Armchair Expert* . [Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7vivIqYOLwKait6wV2MSG>. (00:56:00). (Accessed 31.10.2023).
- Bruce Kananoff (2017). 'Intuition is the Highest Form of Intelligence', interview with Gerd Gigerenzer in *Forbes Newsletter* . <https://www.forbes.com/sites/brucekasanoff/2017/02/21/intuition-is-the-highest-form-ofintelligence/?sh=78b5f57d3860>. (Accessed 28.8.2023).
- Gerd Gigerenzer (2008). *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* . London: Penguin.
- Iain McGilchrist (2021). *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World* . London: Perspectiva Press. pp. 673–778.
- Gerd Gigerenzer, Mirta Galesic and Rocio Garcia-Retamero (2014). 'Stereotypes About Men's and Women's Intuitions: A Study of Two Nations'. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 45 . (1). pp. 62–81.
- George Land and Beth Jarman (1993). *Breaking Point and Beyond* . San Francisco: Harper Business.
- George Land (2011). *The Failure of Success* . 06:08. TED. [YouTube video]. <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMqrYtnc> (Accessed 29.8.2023).
- Wilma Koutstaal (2013). *The Agile Mind* . Oxford: Oxford University Press.
- Susan Sontag (1966). *Against Interpretation and Other Essays* . London: Penguin.
- Dr Nicole LePera (2021). *How To Do The Work: Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self* . London: Orion.
- Thich Nhat Hanh (2022). *What does it mean to go home to yourself?* <https://youtu.be/zqfcWWJHKFc>. (Accessed 29.8.2023).
- Norman Doidge (2007). *The Brain That Changes Itself* . New York: Penguin Random House.
- B.G., Ogolsky, et al. (2021). 'Spatial proximity as a behavioral marker of relationship dynamics in older adult couples'. *Journal of Social and Personal Relationships* . <https://www.newsmedical.net/news/20211117/Heart-rates-of-older-couples-synchronize-when-they-are-close-together.aspx> (Accessed 11.9.2023).
- Dell'Amore, Christine (2011). 'Your heart can sync with a loved one's'. *National Geographic News* . <https://www.nationalgeographic.com/science/article/110504-fire-walkinghearts-beat-science-health-heartbeats> (Accessed 11.9.2023).
- Heenam Yoon, Sang Ho Choi, Sang Kyong Kim, Hyun Bin Kwon, Seong Min Oh, Je-Won Choi, Yu Jin Lee, Do-Un Jeong and Kwang Suk Park (2019). 'Human heart rhythms synchronize while co-sleeping,' *Frontiers in Physiology* . <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00190/full> (Accessed 11.9.2023).
- J. Andrew Armour M.D., Ph.D. (1991). 'Intrinsic Cardiac Neurons'. *Journal of Cardiovascular Electrophysiology* . <https://doi.org/10.1111/j.1540-8167.1991.tb01330.x> (Accessed 30.8.2023).
- Thomas R. Verny (2021). *The Embodied Mind. Understanding the Mysteries of Cellular Memory, Consciousness, and Our Bodies* . London: Pegasus Books. p. 118.
- HeartMath Institute (2015). *Science of the Heart. Exploring the Role of the Heart in Human Performance* . Boulder Creek, Cal: HeartMath. <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/> (Accessed 30.8.2023).
- Iain McGilchrist (2021). *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World* . p. 679 about 'the gut' citing Furness, Callaghan, Rivera *et al.* (2014). 'The enteric nervous system and gastrointestinal innervation: integrated local and central control', *Advances in Experimental Medicine and Biology* . 817, 39–71. And Roth & Dicke (2005). 'Evolution of the brain and intelligence', *Trends in Cognitive Sciences* . 9(5), 250–57. London: Perspectiva.
- David Robson (2022). 'Intuition: When is it right to trust your gut instincts?' *BBC Worklife* . <https://www.bbc.com/worklife/article/20220401-intuition-when-is-it-right-to-trust-your-gutinstincts> (Accessed 11.9.2023).
- Vagus nerve exercises are easily found online. These are inspired by my class with Dr Rebekah Granger-Ellis at the IMAGINE Leadership Experience in Oxford in September 2022.
- Linda Geddes (2023). 'The key to depression, obesity, alcoholism – and more? Why the vagus nerve is so exciting to scientists'. *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/society/2023/aug/23/the-key-to-depression-obesity-alcoholism-and-more-why-the-vagus-nerve-is-so-exciting-to-scientists>. (Accessed 17.9.2023).
- The Anxiety Recovery Centre Victoria, Australia, lists what the vagus nerve does for us and also has a list of exercises to activate it and calm our systems. <https://www.arvcvic.org.au/34-resources/402-vagus-nerve-exercises> (Accessed 11.9.2023).
- Iain McGilchrist (2021). *The Matter With Things* . London: Perspectiva Press.

الفصل الثاني: قوّة الإنساييه الشفائيّة

- ZaMir: *Peace Network in the War Zone* . Part II. <http://mediafilter.org/MFF/ZTNinWZ2.html>. (Accessed 17.9.2023).
- Zamir (short history and further resources) <https://monoskop.org/Zamir> (Accessed 17.9.2023).
- Julian Ring (2023). '30 years ago, one decision altered the course of our connected world.' *Npr* . <https://tinyurl.com/s7jbuvsb>. (Accessed 17.9.2023).
- Esteban Ortiz-Ospina (2019). 'The rise of social media'. *Our World in Data* . <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>. (Accessed 17.9.2023).
- John Grant (2013). 'Glacier', from *Pale Green Ghosts* . (Bella Union). <https://www.songfacts.com/facts/john-grant/glacier>.
- Michael Cragg (2014). 'John Grant –Glacier: New Music'. *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/music/2014/jan/15/john-grant-glacier> (Accessed 2.9.2023).
- Thich Nhat Hanh (2014). *No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering* . Parallax Press.

<https://thichnhatanhcollective.com/2018/12/25/thetree-of-enlightenment/> (Accessed 2.9.2023) <https://thichnhatanhfoundation.org/thich-nhat-hanh> (Accessed 2.9.2023).

Unbreakable: The Mark Pollock Story (2015). Directed by Ross Whittaker. [Television Documentary]. Indigenius.

Mark Pollock (2018). 'A love letter to realism in a time of grief'. TED. [YouTube video] https://www.ted.com/talks/mark_pollock_and_simone_george_a_love_letter_to_realism_in_a_time_of_grief (Accessed 3.9.2023).

Emily Kitazawa (2022). 'Your Body Budget: Lisa Feldman's New Kind of Self-Car'. *Shortform* . <https://www.shortform.com/blog/body-budget-lisa-feldman/> (Accessed 3.9.2023).

Dr Nicole LePera (2021). *How To Do The Work. Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self* . Harper Wave. Audiobook.

C. Osorio, T. Probert, E. Jones, A.H. Young and I. Robbins (2017). 'Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience', *Behavioral Medicine* . 43(4), pp. 307–22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27100966/> (Accessed 11.9.2023).

R. Granger-Ellis and R. Speaker, Jr. (2017). 'Merging neuroscience and education: immersing affective-behavioral cognitive instruction within the constructs of the academic curriculum'. *International Conference on Education and New Learning Technologies* . 654. <http://lib.uib.kz/edulearn17/proceedings/papers/1137.pdf> (Accessed 11.9.2023).

B.J. Lukey & V. Tepe (2008). *Biobehavioral resilience to stress* . London: Taylor and Francis.

Wangari Maathai (2006). *Unbowed. A memoir* . New York: Knopf.

Deborah Inanna Krenza (2011). 'The Myth of Inanna'. [YouTube video] www.gatesofinanna.com/myth-of-inanna (Accessed 10.10.2023).

Joshua J. Mark (2011). 'Inanna's Descent: A Sumerian Tale of Injustice'. *World History Encyclopaedia* . <https://www.worldhistory.org/article/215/inannas-descent-a-sumerian-tale-of-injustice/> (Accessed 10.10.2023).

الفصل الثالث: البحر الكامن في أعماقنا

Nathan Chandler (2023). 'What is the Butterfly Effect and How do we Misunderstand it?' *How Stuff Works* . <https://science.howstuffworks.com/math-concepts/butterfly-effect.htm> (Accessed 4.9.2023).

Marina Abramovic (2010). 'The Artist is Present'. *MOMA* . https://www.moma.org/learn/moma_learning/marinaabramovic-marina-abramovic-the-artist-is-present-2010/ (Accessed 4.9.2023).

Johann Hari (2022). 'The Attention Crisis'. *Chasing Consciousness* . [Podcast] <https://www.chasingconsciousness.net/episode-17-the-attention-defecit-crisis-yohann-hari>. (Accessed 31.10.2023).

Marina Abramovic (2011). 'Measuring the Magic of Mutual Gaze'. *Eric Forman Studio* . <https://www.ericforman.com/marina-abramovic-mutual-gaze> (Accessed 4.9.2023).

Claire Sissons (2020). 'What is the Average Per centage of Water in the Human Body?' *Medical News Today* . <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-percentage-of-thehuman-body-is-water>. (Accessed 17.9.2023).

Robert Krulwich (2013). 'Born Wet, Human Babies Are 75 Per cent Water. Then Comes The Drying'. *NPR*. <https://www.npr.org/sections/krulwich/2013/11/25/247212488/bornwet-human-babies-are-75-per-cent-water-then-comes-drying> (Accessed 17.9.2023).

Ocean Physics at NASA. <https://science.nasa.gov/earth-science/oceanography/living-ocean>. (Accessed 17.9.2023).

NOAA (2023). 'How much oxygen comes from the ocean?'. *National Oceanic and Atmospheric Administration* . <https://tinyurl.com/3m3m4sze> (Accessed 17.9.2023).

National Geographic Society (2023) 'Chlorophyll'. *National Geographic* . <https://education.nationalgeographic.org/resource/chlorophyll/>. (Accessed 17.9.2023).

Shannon Lee (2020). *Be Water, My Friend: The True Teachings of Bruce Lee* . London: Rider.

Azadeh Ansari (2015). 'Blind and Paralyzed, an Adventurer Takes New Steps'. *CNN* . <https://edition.cnn.com/2015/10/09/health/turning-points-blind-paralysis-exoskeleton/index.html> (Accessed 15.9.2023).

Number of social media users worldwide from 2017 to 2027. *Statista* . <https://www.statista.com/statistics/278414/numberof-worldwide-social-network-users/> (Accessed 15.9.2023).

Iain McGilchrist (2021). *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World* . London: Perspectiva Press.

Hari, Johann (2022). *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention and How to Think Deeply Again* . New York: Crown Publishing Group.

Mike Opland (2016). '8 Traits of Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi'. Scientifically reviewed by Melissa Madeson, Ph.D. *Positive Psychology* . <https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/> (Accessed 5.9.2023).

Mihaly Csikszentmihalyi (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* . Wicklow, Ireland: Harper Perennial.

McGilchrist, Iain (2012). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and Making of the Western World* . New Haven, Connecticut: Yale University Press.

Johan Rockstrom and Owen Gaffney (2021). *Breaking Boundaries: The Science of Our Planet* . London: DK, Penguin Random House.

Johan Rockstrom and Mattias Klum (2012). *The Human Quest* (Swedish edition). Stockholm: Bokforlaget Max Strom.

Wade Davis (2009). *The Wayfinders: Why Ancient Wisdom Matters in the Modern World* . Toronto: House of Anansi Press.

- Enric Sala. 'Pristine Seas: Journeys to the Ocean's Last Wild Places' [Website]. <https://www.enricsala.com/pristine-seas> (Accessed 6.9.2023).
- Hokulea: Polynesian Voyaging Society . [Website]. <https://hokulea.com/> (Accessed 6.9.2023).
- Mihaly Csikszentmihalyi (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* . Harper Perennial Modern Classics.
- Johann Hari (2022). 'Your attention didn't collapse. It was stolen'. *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/science/2022/jan/02/attention-span-focus-screens-appssmartphones-social-media> **الفصل الرابع: الاطلاع على داخلنا**
- Cosmos* (1980). Directed by Carl Sagan. [Television mini series].
https://www.imdb.com/title/tt0081846/?ref_=tt_ch (Accessed 16.9.2023).
- Herbert A. Simon (1971). 'Designing organizations for an information-rich world'. In M. Greenberger (ed.) *Computers, Communications and the Public Interest* . Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. pp. 37–52.
<https://web.archive.org/web/20201006235931/https://digitalcollections.library.cmu.edu/awweb/awarchive?type=file&item=33748> (Accessed 6.9.2023).
- Yuval Noah Harari (2015). *Sapiens: A Brief History of Humankind* . New York: Harper.
- 'Number of social media users worldwide from 2017 to 2027'. *Statista* . <https://www.statista.com/statistics/278414/numberof-worldwide-social-network-users/> (Accessed 6.9.2023).
- Matthew Field (2023). 'Mark Zuckerberg cements dominance'. *The Telegraph* . <https://www.telegraph.co.uk/business/2023/07/26/mark-zuckerberg-cements-dominance-asfacebook-tops-3-bn/> (Accessed 6.9.2023).
- Ani Petrosyan (2023). 'Number of internet and social media users worldwide as of October 2023'. *Statista* . <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-populationworldwide> (Accessed 6.9.2023).
- Adam Hayes (2023). 'The Human Attention Span'. *Wyzowl* . <https://www.wyzowl.com/human-attention-span> (Accessed 7.9.2023).
- Jon Simpson (2017). 'Finding Brand Success in the Digital World'. *Forbes* . <https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2017/08/25/finding-brand-success-in-thedigital-world> (Accessed 7.9.2023).
- Simon Kemp (2023). 'Digital 2023: A Global Review Report'. *Datareportal* . <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> (Accessed 7.9.2023).
- Stacy Jo Dixon (2023). 'Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2023'. *Statista* . <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-mediausage-worldwide/> (Accessed 7.9.2023).
- Chasing Consciousness. [Website]. <https://www.chasingconsciousness.net> (Accessed 7.9.2023).
- Johann Hari (2022). 'The Attention Deficit Crisis'. *Chasing Consciousness* . [Podcast] <https://www.chasingconsciousness.net/episode-17-the-attention-defecit-crisis-yohann-hari> (Accessed 7.9.2023).
- Johann Hari (2022). *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention and How to Think Deeply Again* . New York: Crown Publishing Group.
- Brian Resnick (2019). 'Teens are increasingly depressed, anxious, and suicidal. How can we help?'. *VOX*. <https://www.vox.com/science-and-health/2019/7/11/18759712/teensuicide-depression-anxiety-how-to-help-resources>. (Accessed 14.9.2023).
- Noah Smith (2023). 'Honestly, it's probably the phones. The most plausible explanation for teenage unhappiness'. *Noahpinion* . https://www.noahpinion.blog/p/honestly-itsprobably-the-phones?utm_medium=email (Accessed May 2023).
- Rebecca Trager (2020). 'Four chemical classes cost US public 270 million IQ points over 15 years'. *Chemistry World* . <https://www.chemistryworld.com/news/four-chemical-classes-cost-uspublic-270-million-iq-points-over-15-years/4011087.article> (Accessed 7.9.2023).
- Demeneix, Barbara (2014). *Losing Our Minds. How Environmental Pollution Impairs Human Intelligence and Mental Health* . Oxford: Oxford University Press.
- Hannah Ritchie (2022). 'Many countries have eliminated lead from paint. How do we achieve the same everywhere?' *Our World in Data* . <https://ourworldindata.org/lead-paint> (Accessed 21.9.2023).
- David Rosner and Geral Markowitz (2013). 'Why It Took Decades of Blaming Parents Before We Banned Lead Paint'. *The Atlantic* . <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/04/why-it-took-decades-of-blaming-parents-before-we-bannedlead-paint/275169/> (Accessed 21.9.2023).
- Volk, H., Sheridan, M.A. (2020). 'Investigating the impact of the environment on neurodevelopmental disorder'. *Journal of Neurodevelopmental Disorders* . 12, 43. <https://doi.org/10.1186/s11689-020-09345-y> (Accessed 21.9.2023).
- D. Ruiz-Sobremazas, R. Rodulfo-Cardenas, M. Ruiz-Coca, M. Morales-Navas, M. Teresa Colomina, C. Lopez-Granero, F. Sanchez-Santed F and C. Perez-Fernandez (2023). 'Uncovering the link between air pollution and neurodevelopmental alterations during pregnancy and early life exposure: A systematic review'. *Neuroscience and Biobehavioural Reviews* . <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37442496/> (Accessed 14.9.2023).
- US Public Health Service (2023). 'Our Epidemic of Loneliness and Isolation'. *US Department of Health and Human Services* . <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-socialconnection-advisory.pdf> Department for Digital, Culture, Media & Sport, Office for Civil Society, and Baroness Barran MBE (2021). 'Joint message from the UK and Japanese Loneliness Ministers' *GOV.UK* . <https://www.gov.uk/government/news/joint-message-from-theuk-and-japanese-loneliness-ministers> T. Farroni, G. Csibra, F. Simion, MH. Johnson (2002). 'Eye contact detection in humans from birth'. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* . <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12082186/> (Accessed May 2023) Oprah Winfrey and Bruce D. Perry (2021). *What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing* . MacMillan Audio.

Marcy Williard, PH.D, NCSP (2022). 'Poor Eye Contact in Children'. *Cadey* . <https://cadey.co/articles/eye-contact>

Guifeng Xu, Lane Strathearn, Buyun Liu, Binrang Yang and Wei Bao (2018). 'Twenty-Year Trends in Diagnosed Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among US Children and Adolescents, 1997–2016'. *Jama Network Open* . <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646132/> (Accessed 7.9.2023).

Michelle Drouin (2022). 'The age of intimacy famine: when we interact with our phones rather than our loved ones'. *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/jan/31/age-of-intimacy-famine-interact-with-phones-ratherthan-loved-ones> World Health Organisation. Depression'. [Webpage]. <https://www.who.int/health-topics/depression> (Accessed 7.9.2023).

Melinda Smith, M.A., Jeanne Segal, Ph.D. and Lawrence Robinson (2023). 'Burnout Prevention and Treatment'. *HelpGuide* . <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnoutprevention-and-recovery.htm> (Accessed 7.9.2023).

Paul Polman (2023). 'From quiet quitting to conscious quitting: How companies' values and impact on the world are transforming their employee appeal'. *Paul Polman* . https://www.paulpolman.com/wp-content/uploads/2023/02/MC_Paul-Polman_Net-Positive-Employee-Barometer_Final_web.pdf (Accessed 7.9.2023).

Iain McGilchrist (2012). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and Making of the Western World* . New Haven, Connecticut: Yale University Press.

Matthew Crawford (2015). *The World Beyond Your Head: How to Flourish in an Age of Distraction* . New York: Viking.

Julia Cameron (2002). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity* . J. P. Tarcher/Putnam.

I highly recommend you read the book and do the whole course offered in *The Artist's Way* . It's also worth visiting Julia's website. <https://juliacameronlive.com> (Accessed 7.9.2023).

Thorvaldur Thorsteinsson. [Webpage]. <http://this.is/thorvaldur/> (Accessed 8.9.2023).

Fantastic Fungi (2019). Directed by Louie Schwartzberg [Documentary film]. Available on Netflix: <https://www.netflix.com/is/title/81183477> (Accessed 11.9.2023).

John McKenna (2017). 'These trees in the Amazon make their own rain'. *World Economic Forum* . <https://www.weforum.org/agenda/2017/08/how-trees-in-the-amazon-make-their-ownrain/> (Accessed 15.9.2023).

Rainforest. *National Geographic* . [Webpage]. <https://education.nationalgeographic.org/resource/rainforest/#:~:text=Rainforests%20produce%20about%20%25%20of,help%20to%20stabilize%20Earth%27s%20climate.> (Accessed 15.9.2023).

Enric Sala (2020). 'How ecosystems regulate rain'. In *The Nature of Nature: Why We Need the Wild* . National Geographic Society.

Merlin Sheldrake (2020). *Entangled Life: How Fungi Make Our Worlds, Change Our Minds and Shape Our Futures* . Random House.

Suzanne Simar (2021). *Finding the Mother Tree* . Uncovering the Wisdom and Intelligence of the Forest. Penguin Books Ltd.

Wade Davis (2009). *The Wayfinders: Why Ancient Wisdom Matters in the Modern World* . Toronto: House of Anansi Press.

Thomas R. Verny (2021). *The Embodied Mind. Understanding the Mysteries of Cellular Memory, Consciousness, and Our Bodies* . London: Pegasus Books.

Hershberger, Scott (2020). 'Humans are more closely related than we commonly think.' *Scientific American* . <https://www.scientificamerican.com/article/humans-are-all-more-closely-related-than-we-commonly-think/> (Accessed 8.9.2023).

Neanderthal Museum Germany. [Webpage]. <https://www.neanderthal.de/en/home.html> (Accessed 9.9.2023).

Shun Kurokawa (2019). 'The role of generosity on the evolution of cooperation'. *Ecological Complexity* . <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1476945X19300297> (Accessed 9.9.2023).

الفصل الخامس: الاطلاع على الخارج انطلاقاً من الداخل

George Land & Beth Jarman (1993). *Breaking Point and Beyond* . San Francisco: HarperBusiness.

George Land (2011). *The Failure of Success* . 06:08. TED. [YouTube video]. <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMqrYtnc> (Accessed 29.8.2023).

Iain McGilchrist (2021). *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World* . London: Perspectiva Press.

Daniel L. Shapiro (2016). *Negotiating the Nonnegotiable: How to Resolve Your Most Emotionally Charged Conflicts* . New York: Viking.

Unbreakable: The Mark Pollock Story (2015). Directed by Ross Whittaker. [Television Documentary]. Indigenius. (Accessed 3.9.2023).

Red Bull High Performance Team (2015). 'Red Bull High Performance Team Unveils Largest Study of Creative Styles and Invites the Public to Participate'. *Cision* . <https://www.prnewswire.com/news-releases/red-bull-high-performanceteam-unveils-largest-study-of-creative-styles-and-invites-the-public-to-participate-300186337.html> (Accessed 9.9.2023).

Steven Kotler (2022). 'How to solve your most painful problems with flow'. *Flow Research Collective* . <https://www.flowresearchcollective.com/blog/how-to-solve-your-most-painful-problems-with-flow> (Accessed 15.9.2023).

Roberta Kwok (2019). 'Amoebas are crafty, shape-shifting engineers'. *Science News Explores* . <https://www.snews.org/article/amoebas-are-crafty-shape-shifting-engineers> (Accessed 9.9.2023).

John Kounios & Mark Beeman (2015). *The Eureka Factor: AHA Moments, Creative Insight, and the Brain* . New York: Random House Inc.

William Duggan (2013). *Strategic Intuition: The Creative Spark in Human Achievement* . Columbia University Press.

- 'The Pristine Seas Project'. *National Geographic* . [Webpage] <https://www.nationalgeographic.org/projects/pristine-seas> (Accessed 10.9.2023).
- Enric Sala (2020). *The Nature of Nature: Why We Need the Wild* . National Geographic Society.
- Jo Marchant (2020). *The Human Cosmos. A Secret History of the Stars* . Edinburgh: Canongate Books.
- Dacher Keltner (2023). *Awe: The New Science of Everyday Wonder and How it Can Transform Your Life* . New York: Penguin Press.
- Andy Tix (2016). 'The Loss of Awe'. *Psychology Today* . <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-pursuitpeace/201601/the-loss-awe> (Accessed 10.9.2023).
- Mark Carney (2021). *Value(s): Building a Better World for All* . London: William Collins.
- E.S. Brondizio, J. Settele, S. Diaz and H.T. Ngo (eds) (2019). 'Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services'. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3831673> (Accessed 10.9.2023).
- John Adair (2007). *The Art of Creative Thinking: How to be Innovative and Develop Great Ideas* . London: Kogan Page Publishers.
- Hannah Arendt (1998). *Love and Saint Augustine*. University of Chicago Press.