5

حكاية

شجرة التنوب

«عندما نشعر بالسخط، نتوق إلى ما ليس في أيدينا»

obeikandl.com

obeikandl.com

حكاية شجرة التنوب أمثولة رمزية عن الحياة. وهي حكاية مأساوية، ليس لأن شجرة التنوب تموت، بل لأنها لم تعش الحياة بحق قط. كانت مشغولة دائماً بأفكار عن المستقبل أو عن الماضي حتى غفلت عن حاضرها فلم تعشه مطلقاً.

تمس هذه الحكاية شيئاً لا غنى عنه للحياة السعيدة؛ وهو الوعي باللحظة الآنية وتقديرها. ومن العوامل المشجعة على تهدئة قلقنا بشأن ما يمكن أن يحدث والاستمتاع بما هو كائن: أن نزيح مخططاتنا جانباً لبعض الوقت وأن نستمتع باللحظة التي نعيشها، وأن ننصت لنصائح الأجداد، ونتفكر فيما بين أيدينا من نِعَمٍ.

والاستمتاع باللحظة الآنية أمر بسيط، لا يتطلب وقتاً أطول أو جهداً أكبر أو استجماع شجاعة، بل كل ما يحتاجه هو الوعي و التقدير، إلا أن أغلبنا لا يفعل ذلك. والأسئلة الحاضرة هنا هي: ما الذي يمنعنا من أن نعيش حاضرنا فوراً؟ وكيف نعيش حياتنا على نحو أكثر تناسقاً؟

وبينما تقرأ الملخص التالي، أو الحكاية الكاملة إن شئت، أدعوك للتفكير في الأسئلة الآتية: هل أنت أقرب للانشغال بالتفكير في أشياء تفصلك عن حاضرك؟ هل تؤجل حياتك، بدعوى أن الحياة لا تستحق أن تعاش إلا بعد أن تقلل وزنك أو تشتري سيارة جديدة أو توفي ما عليك من التزامات في موعدها؟ هل تجنح إلى التفكير في الأيام الخوالي السعيدة؟

ملخص الحكاية

كان في الغابة شجرة تنوب صغيرة جميلة. ولم تكن الشجرة تريد سوى شيء واحد، أن تكبر وترحل من الغابة. لم تكن تقدر قيمة الشمس ولا الهواء المنعش المتجدد. وعندما سمعت عن الصواري في السفن التي تجوب البحر، قالت في نفسها: «أتمنى لو كنت كبيرة حتى أبحر عبر المحيط». بعد ذلك سمعت عن بهاء أشجار عيد الميلاد، ولم تكن هذه الشجرة الساخطة تطيق الانتظار حتى حلول عيد الميلاد.

وبعد زمن، جاء مَنْ قطع الشجرة ونَفُذَتِ البلطةُ إلى قلبها، وشعرت الشجرة بحزن شديد على موطنها الذي ستنتزع منه. لكن ما لبثت أن عاودها الشعور بالسعادة والإثارة عندما وجدت نفسها في غرفة جميلة يزينها الخدم بالشموع والحلوى ويقولون: «ستتألق هذه الشجرة الليلة»، و قالت في نفسها: «كم أتمنى أن يأتي الليل الآن! فماذا سيحدث ساعتها؟».

وأخيراً، أوقدت الشموع، وصارت الشجرة في كامل بهائها، ولكنها كانت تخشى أن تتحرك أدنى حركة. شبك الحاضرون أيديهم ورقصوا حول الشجرة التي ظلت تتساءل: «ماذا يفعلون؟ وماذا سيحدث بعد ذلك؟» وفي النهاية، ذابت الشموع وروى رجل ضئيل الحجم قصة «كلومبي دومبي» الذي سقط من فوق الدرج ومع ذلك فاز بيد «الأميرة». أعجبت القصة الشجرة وأخذت تفكر في الغد، وكيف أنها ستتألق مرة أخرى.

opelkandr.com

ولكن في الصباح التالي وُضعت الشجرة في المخزن العلوي، وتركت مع أفكارها. وبعد مدة طويلة، مرت بعض الفئران الفضولية، فحَكَت لهم الشجرة عن نشأتها في الغابة، فانطلقت الفئران تقول في إعجاب: «لابد أنك رأيت الكثير، وأنك كنت في غاية السعادة». أدركت الشجرة حينئذ أن الزمن الذي عاشته في الغابة كان جد سعيد. ثم حكت لهم عن ليلة عيد الميلاد، والقصة التي سمعتها عن كلومبي دومبي. قالت الفئران الصغيرة: «لقد رأيت سعادة كبيرة. وظنت الشجرة أن الأيام السعيدة ستعود، وأنها ستفوز بحياة سعيدة كما فاز كلومبي دومبي بيد الأميرة».

وفي إحدى الليالي ظهر جرذان أرادا أن يسمعا عن اللحم والدهن، إذ ضجرا من حكايات الشجرة. وما لبثت الفئران أيضاً أن ملت حكاياتها وابتعدت عنها. افتقدت الشجرة الفئران الصغيرة وقالت: «كان التفاف تلك الفئران حولي واستماعهم لكلامي أمرًا ممتعًا حقاً». وعزمت الشجرة على أن تستمتع بكل شيء حينما يتاح لها الخروج مرة أخرى.

وأخيرًا، جاء من حمل الشجرة خارج المخزن وأحست بالهواء المنعش والشمس، وقالت بصوت عالٍ فرحٍ: «الآن سأعيش حق الحياة». ونشرت فروعها، فلم تر إلا الذبول والجفاف. خجلت الشجرة من بشاعتها وقالت: «ليتني استمتعت بحياتي عندما كان ذلك متاحًا».

وفي النهاية، قطعت الشجرة قطعًا صغيرة وألقيت في النار تحت الغلاية الكبيرة، وكانت مع اشتعال كل حطبة فيها تئن: «انتهى كل شيء، كل شيء».

هل تعلم...؟

هل كنت تعلم... شهد ديسمبر من العام 1944 صدور حكاية «شجرة التنوب». وقد عبّر هـ. ك. أندرسون عن ثقة متزايدة في رسوخ مكانة الحكاية الخرافية بوصفها جنسًا أدبيًا فيما كتبه لصديقه هـ. ك. أورستد، وهو العالم الذي اكتشف المغناطيسية الكهربية: «أتساءل ماذا سيقول الناس عن هذه الحكايات بعد عشرين سنة. ولا أظن أنها ستكون طي النسيان».

مثل شجرة التنوب، كان المؤلف ساخطًا دائمًا، يحلم بمجد أعظم أو يأخذه الحنين ليعيش زمناً ماضياً. ويصف جاكي فوتشاغلر هذه القصة بأنها «صورة ذاتية دقيقة في ثوب خيالي»، وكانت دراسته لسيرة حياة أندرسون تنصب على الصفات العصابية وحاجة هذا الأديب لدعم الآخرين له. «ويصفها كذلك بأنها قصة مأساوية تعبر عن شفقتها للذات بعد إدراك ذكي لمكنونها».

كان لأندرسون في صباه صوت جميل وشغف بالتمثيل. فكان يحب أن يغني ويؤدي في حفلات صغيرة على النطاق المحلي في أودنس، وكسب من ذلك بعض النقود مكنته بعد مدة من توفير نفقة السفر إلى كوبنهاغن. ولم يمض على وجود هذا الصعلوك الصغير اثنا عشر يومًا، حتى عرف كيف يصل إلى منزل مدير كورس المسرح الملكي، حيث كان يتجمع عنده على العشاء عدد

كبير من نجوم جوقة كوبنهاغن. كان أداء الصبي ساذجاً، وربما مضحكاً بالنسبة لهذه النخبة من نجوم المدينة، لكن صدقه وموهبته مست مشاعرهم، فقرروا رعاية هذا الغريب، ودار صحن على الحضور يجمعون فيه مبلغًا بسيطًا يعيش منه. وبعدها بسنوات، صار الصبي أديبًا شهيراً، ولكنه استمر في تقديم مثل ذلك العرض أمام جمهور على عشاء كان هو ضيف الشرف فيه، وكان يقرأ قصصه لمضيفه والحضور في تلك البيوت العظيمة.

يقول فوتشاغلر إن القصة التي تحكي رغبة الشجرة في أن تتألق دائمًا وراءها «تشاؤم عميق، يشير إلى قسوة الحياة، وأن اللحظة الآنية وحدها هي ما تستحق الاهتمام». ربما كانت هذه الأفكار شائعة في ذلك الزمن، فقد كان سورين كيركغارد، مؤسس الفلسفة الوجودية، من معاصري هـ. ك. أندرسون.

obeikandl.com

الحكاية الكلاسيكية

كان في الغابة شجرة تنوب جميلة، في موقع طيب يأتيها فيه الشمس والهواء ويحيطها أصدقاء كثر أطول قامة من التنوب والصنوبر. لكن الشجرة الصغير كانت تتعجل النمو. إذ لم تكن شجرة التنوب تقدر ما حولها من شمس دافئة وهواء متجدد، ولم تكن تهتم بأطفال المزارعين الذين يمشون أمامها وتعلو أصواتهم وهم يجمعون حبات الفراولة والتوت. كانوا يأتون كثيرًا ومعهم آنية يملؤونها إلى حافتها بتلك الثمرات أو يصنعون منها عقدًا بخيوط من القش، ثم يجلسون إلى الشجرة الصغيرة ويقولون: «هذه الشجرة الصغيرة رائعة الجمال». لكن سماع هذا الكلام لم يسعد الشجرة قط.

وفي السنة التالية، نما جذع الشجرة فصارت أطول بمقدار عقدة. فإن عمر شجرة التنوب يحسب بعدد عقدها.

قالت الشجرة بأسى: «ليتني كنت شجرة ضخمة كالأخريات، فساعتها كنت سأمد فروعي بعيدًا، وأرى من عليائي الدنيا الواسعة البعيدة. ثم تأتي الطيور وتعشش على فروعي، وعندما تهب الرياح، أخفض رأسي في كبرياء، كتلك الشجرات من حولي».

لم تكن الشجرة تستمتع بسطوع الشمس على الإطلاق ولا بالطيور أو السحب الحمراء التي كانت تمر فوقها صباح مساء.

وعندما حل الشتاء وتناثر الثلج الأبيض اللامع في كل مكان حولها، كان يأتي أرنب صغير ويقفز من فوق الشجرة الصغيرة ـ فكانت تستاء من ذلك كثيرًا. ومر شتاءان، وفي الشتاء الثالث كانت قد نمت بقدر يجبر الأرنب على أن يتقافز من حولها لا من فوقها. وقالت الشجرة في نفسها: «أريد أن أكبر وأكبر، فهذا هو الشيء الممتع الوحيد في هذه الدنيا».

كان الحطابون يأتون في الخريف من كل عام ليقطعوا بعض الأشجار الطويلة في الغابة. كانت شجرة التنوب الصغيرة، وقد صارت كاملة النمو، ترتعد عندما ترى الأشجار السامقة تسقط على الأرض وهي تئن، وترى تقطيع فروع هذه الأشجار حتى تصير عارية ونحيفة وطويلة فلا تكاد تعرفها دون فروعها المقطوعة وأوراقها. وكانت الأشجار المقطوعة توضع في عربات تجرها الخيول وتذهب بها خارج الغابة.

أين تذهب هذه الأشجار؟ وماذا يحدث لها؟

في الربيع، عندما جاء العصفور وطائر اللقلق سألتهما شجرة التنوب الصغيرة: «هل تعرفان إلى أين أخذت تلك الأشجار؟» هل قابلها أحدكما، لم يكن العصفور يعرف شيئاً، ولكن اللقلق بدا عليه التفكير ثم أومأ برأسه وقال: «أظن ذلك. فقد مررت فوق سفن كثيرة في أثناء رحلة عودتي من مصر، وكان للسفن صواري أشجار سامقة، وأعتقد أنها هي ما تسألين عنه؛ فقد كانت تفوح منها رائحة أشجار التنوب، وأوصتني أن أنقل تحياتها، وكانت رؤوسها عالية، عالية جداً».

obeikandl.com

«أتمنى لو كنت كبيرة حتى أبحر في المحيط، ولكن ما المحيط هذا؟ وما شكله؟».

«هذا أمر يصعب شرحه» قال اللقلق هذا ورحل. وقالت أشعة الشمس للشجرة: «اسعدي بشبابك النضر والحياة المتدفقة داخلك».

وقبّلتها الرياح، وتقاطرت دمعات الندى عليها، ولكن شجرة التنوب الصغيرة لم تفهم.

وعندما اقترب عيد الميلاد، قطعت بعض الأشجار الصغيرة جدًا، حتى الشجرات التي لم تبلغ عمر شجرة التنوب ولا حجمها. كانت الشجرة ساخطة ولا تريد إلا الرحيل. كانت الشجرات التي قطعت هي الأجمل، وكانت تحتفظ بكل فروعها عندما وضعوها على العربات التي جرتها الخيول إلى خارج الغابة.

سألت شجرة التنوب «إلى أين يذهبون؟» فحجمها لا يزيد عن حجمي وكانت بينها واحدة أصغر مني كثيرًا. ولماذا يحتفظون بكل فروعها؟ أين يذهبون بها؟

قالت العصافير: «نحن نعرف، نحن نعرف. إنها تذهب إلى المدينة، فلقد رأينا ما وراء النوافذ، ونعرف أين تذهب الأشجار. إنها تلقى تعظيمًا شديدًا، وتزين بأبهى زينة، شيء لا يخطر ببال. فقد رأينا من خلال النوافذ أنهم يزرعونها وسط غرفة دافئة ويزينونها بأجمل الأشياء: تفاح مطلي بالذهب، وكعكات عسل، ولعب، ومئات الأشياء الأخرى والشموع».

«وبعد ذلك؟ ماذا يحدث بعد ذلك؟»

وجهت الشجرة سؤالها للعصافير وكل فرع فيها يرتجف.

«الحقيقة أننا لم نر أكثر من ذلك، لكنه كان رائعًا»؟

صرخت الشجرة فرحاً: «ربما سيكون مستقبلي في مثل هذه الرحلة الرائعة، فهذا أفضل من الإبحار في المحيط. كم يعذبني الشوق لهذا المستقبل. ليتنا كنا في عيد الميلاد. فأنا الآن بلغت من الطول والعرض ما بلغته الأشجار التي أخذت في العام الماضي. ليتني كنت معهم في تلك العربة، وفي غرفة المعيشة الدافئة بكل ذلك الجلال والفخامة! ولكن ماذا بعد؟ مؤكد أن ذلك يليه شيء أفضل، شيء أجمل، وإلا فيم كل الزينة التي سيضعونها علي؟ لابد أن ما سيحدث بعد ذلك أعظم وأفخم. ولكن ما هو؟ كم أتحرق شوقاً لأن يحدث شيء! ولا أعرف ماذا يجري لي».

قال لها الهواء وشعاع الشمس: «استمتعي بنا، واستمتعي بشبابك، وأنت هنا في هذا المكان المفتوح».

ولكن الشجرة لم تستمتع على الإطلاق، بل استمرت في النمو أكثر وأكثر طوال الشتاء والصيف، فكانت تقف بلونها الأخضر الغامق حتى رآها بعض الناس وقالوا «تلك شجرة جميلة». وعندما حل عيد الميلاد كانت أول ما قطع من الأشجار. نفذت البلطة إلى قلبها وسقطت على الأرض وهي تئن. وشعرت بالألم، وغابت عن الوعي، ولم تشعر بأي

أفكار سعيدة. كانت الشجرة حزينة على موطنها الذي ستتركه، تلك البقعة التي نمت فيها، كانت تعرف أنها لن ترى أصدقاء العمر الأعزاء مرة ثانية، تلك الشجيرات والزهور حولها، بل ربما لا ترى الطيور

لم تعِ الشجرة شيئاً بعد ذلك حتى وصلت إلى فناء بيت فأنزلت من العربة مع غيرها من الشجر، وسمعت رجلاً يقول: «هذه الشجرة فخمة، ولا نريد إلا هي». ثم جاء خادمان بملابس أنيقة وحملا شجرة التنوب إلى غرفة كبيرة جميلة. كانت اللوحات معلقة في كل مكان على الجدران، وفوق الموقد الكبير المبلط، كان يوجد مزهريتان من الصيني يقف على غطائيهما أسدان. وكانت هناك كراس هزازة، وأريكة فراشها حرير، وطاولات كبيرة رصت عليها ألبومات الصور، ولعب تساوي مئات المئات من الدولارات ـ هذا ما قاله الأطفال. غرست الشجرة في برميل صغير مليء بالرمل، ولكن لم يكن يبدو عليه أنه برميل إذ كان ملفوفًا بقماش أخضر، وكانت تحته سجادة ملونة كبيرة.

كانت الشجرة ترتعد بشدة. ماذا سيحدث؟ ثم جاء الخادمان والسيدات الشابات، وأخذوا يدورون حولها ليزينوها. فعلى هذا الفرع علقوا أعشاشاً صغيرة مصنوعة من الورق الملون، وملؤوا كل عش بالحلوى. كما علقوا على الفروع أكثر من مئة شمعة صغيرة حمراء وزرقاء وبيضاء. وعلقوا وسط خضرة الشجرة دمى كانت تبدو حية لشدة شبهها بالبشر، ولم تكن الشجرة قد رأت مثلها من قبل. وعلى قمة الشجرة وضعوا نجمة كبيرة من ورق الزينة الذهبي. كانت الشجرة كاملة البهاء وكأنها درة من الجمال.

قالوا جميعًا: «هذه الشجرة ستتلألأ الليلة».

قالت الشجرة: «ليت الليلة تأتي حالاً، وليتهم يوقدون الشموع حالاً»، ثم ماذا سيحدث بعد ذلك؟ وهل ستأتي الأشجار من الغابة لتشاهدني، وهل ستطير العصافير حتى النافذة؟ وهل سأمد لنفسي جذورًا هنا وأبقى مزينة في الشتاء والصيف؟

لم تكن الشجرة تعرف إلا القليل، وكانت من فرط الشوق لما هو آت، تعاني صداع اللحاء، وهو مؤلم للشجر مثل صداع الرأس عند البشر.

والآن أشعلت الشموع، فكان البريق آخاذاً والبهاء آسرًا حتى إن الشجرة ارتعدت بكل فروعها وأمسكت النار بفروعها الخضراء، وكان ذلك مؤلمًا للغاية.

صرخت الشابات: «يا إلهي!» وأسرعن بإطفاء النار. لكن لم تكن الشجرة تجرؤ الآن على مجرد الارتعاش، وكان ذلك إحساسًا رهيبًا. كانت تخشى أن يسقط شيء من زينتها، وكانت الأضواء البراقة تصيبها بالدوار. ثم فتح البابان الكبيران واندفع منهما مجموعة من الأطفال حتى بدا أنهم سيسقطون الشجرة على الأرض، فنبههم الكبار أن يمشوا بهدوء. وقف الصغار صامتين برهة ثم انطلقت صيحات المرح عالية مرة أخرى. ورقص الجميع حول الشجرة بأيدٍ متشابكة، ثم يلتقطون الهدايا من الشجرة واحدة تلو الأخرى.

قالت الشجرة: «ماذا يفعلون؟ ماذا سيحدث؟» أخذت الشموع المشتعلة تذوب ثم تنطفئ حينما تصل النار إلى فروعها ، ثم سمح للأطفال بأخذ الحلوى من الشجرة. وكم كان اندفاعهم عنيفًا حتى إن

obeikandi.com

فروعها كانت تتأوه، ولو لم تكن قمة الشجرة معلقة بالسقف لوقعت على الأرض.

أخذ الأطفال يرقصون في المكان ولعبهم المبهرة في أيديهم. لم يكن أي منهم ينظر إلى الشجرة إلا الممرضة العجوز التي دارت حولها وهي تحدق بين فروعها، ولم يكن ذلك إلا بحثاً عن تينة أو تفاحة غفل عنها أحدهم.

تعالت أصوات الأطفال: «حدوتة، حدوتة» وهم يجذبون رجلاً قصيراً بديناً نحو الشجرة، فجلس الرجل تحتها تمامًا وقال: «وكأننا الآن في الغابة الخضراء»، ويمكن أن تستفيد الشجرة نفسها كثيرًا من الاستماع للحكاية، لكني لن أقص إلا حكاية واحدة؛ فهل تريدون حكاية «إيفيدي ـ أفيدي» أم حكاية «كلومبي دومبي» الذي سقط من فوق الدرج لكنه وصل إلى العرش وفاز بالأميرة؟

صاح بعضهم: «إيفيدي ـ أفيدي» وصاح آخرون: «كلومبي دومبي» فملأت أصواتهم المكان. كانت شجرة التنوب وحدها تفكر في سكون تام: «ألست جزءاً من الحدث؟ أليس لي دور؟» وقد كانت بالفعل جزءًا من الحدث؛ لكن انتهى الدور الذي كان عليها أن تؤديه.

حكى الرجل حكاية «كلومبي دومبي» الذي سقط من فوق الدرج لكنه وصل إلى العرش وفاز بالأميرة. صفق الأطفال وصاحوا: «حكاية أخرى، حكاية أخرى».

كـانوا يريدون أن يسـمـعـوا حكاية «إيفـيـدي ـ أفـيـدي» لكنهم لم يسمعوا سوى «كلومبي دومبي». ظلت الشجرة في سكون تام غارقة في التفكير. لم تحكِ لها العصافير في الغابة شيئاً من هذا قط، سقط «كلومـبي دومـبي» من فـوق الدرج لكنـه فـاز بالأمـيـرة، «نـعم ! لابد أن الدنيـا تسـيـر على هذا النحـو». هكذا قـالـت الشـجـرة في نفـسـهـا؛ إذ اعتقدت أن القصة حقيقية لأن الرجل الذي حكاها كان رجلاً طيباً. «نعم، من يدري لعلي أسقط من فوق الدرج مثله وأفوز بالأميرة». كانت الشجـرة مشغولة منذ تلك اللحظة باليوم التالي، حتى تزين مرة أخرى بالشموع واللعب والورق المذهب والفاكهة.

قالت: «غدًا لن أرتجف، بل سأستمتع بما أنا عليه من بهاء». وغدًا سـأسـمـع حكاية «كلومـبي دومـبي» وربما حكاية «إيفـيـدي ـ أفـيـدي» أيضاً. وقفت الشجرة في سكون غارقة في التفكير طوال الليل.

وفي الصباح جاء خادم وخادمة، فقالت الشجرة في نفسها: «الآن يبدأ التزيين من جديد». لكن الخادمين قاما بجرها إلى خارج الغرفة وصعدا بها الدرج حتى المخـزن العلوي، وألقـيا بها في ركن مظلم لا يصله ضوء النهار. تساءلت الشجرة: «ماذا يجري؟ وما عساي أن أفعل هنا؟ وما عساي أن أسمع في هذا المكان؟» استندت شجرة التنوب إلى الجدار وظلت واقفة تفكر وتفكر. كان لديها وقت طويل، تعاقبت فيه الأيام والليـالي. لم يصـعـد أحـد إلى هذا المكان قط، وعندمـا صـعـد أحدهم أخيرًا، كان ليضع بعض الصناديق الكبيرة في الركن، وصارت الشجرة الآن مختفية عن الأنظار وكأن النسيان طواها.

قالت الشجرة في نفسها: «نحن الآن في الشتاء، والأرض صلبة تغطيها الثلوج، ولا يستطيع البشر أن يزرعوني»، هذا هو السبب في أنني هنا حيث أحتمي من البرد انتظارًا للربيع. هؤلاء البشر يراعون المشاعر، ويهتمون بغيرهم من المخلوقات. المشكلة أن المكان هنا مظلم تمامًا، وموحش للغاية. لو أن أرنباً صغيراً يأتي! كم كانت الحياة في الغابة جميلة: الثلوج في كل مكان والأرنب يتقافز حولي، بالرغم من أنني ساعتها كنت أستاء منه، لكن المكان هنا موحش للغاية.

«بيب، بيب» كان ذلك صوت فأر صغير ظهر فجأة ثم تبعه آخر. أخذا يتشممان الشجرة ثم دخلا بين فروعها ثم خرجا.

قال الفأران: «الطقس قارس، ولولا ذلك لكان المكان هنا رائع الجمال. ألا تظنين ذلك أيتها التنوب العجوز؟»

قالت الشجرة: «لست عجوزًا على الإطلاق، فهناك أشجار كثيرة أكبر مني عمرًا».

قال الفأران: «فمن أين أتيتِ؟ وماذا تعرفين؟» كان الفضول يغمرهما «أخبرينا عن أجمل مكان على الأرض وهل رأيته؟ هل ذهبتِ يومًا إلى مخازن الطعام، حيث الجبن على الرفوف واللحم معلق من السقف، وحيث يمكن الرقص على شموع الدهن، وحيث يدخل الواحد نحيلاً ليخرج سمينًا».

قالت الشجرة «لا أعرف مخزن الطعام، لكني أعرف الغابة جيدًا، حيث تسطع الشمس وتشدو الطيور». ثم حكت لهما الشجرة كل شيء عن نشأتها. لم يكن الفارأن الصغيران قد سمعا شيئاً كهذا من قبل

فأصغيا إليها ثم قالا: «لابد أنك رأيتِ أشياء كثيرة، ولابد أنك كنتِ في غاية السعادة».

قالت شجرة التنوب: «أنا؟» وأخذت تفكر فيما حكته، ثم قالت: «نعم، كانت تلك أوقاتاً سعيدة جداً». ثم حكت عن ليلة عيد الميلاد عندما زينوها بالكعك والحلوى.

قال الفأران: «يا سلام! لابد أنك كنتِ في منتهى السعادة أيتها التنوب العجوز».

قالت الشجرة: «لست عجوزًا على الإطلاق، فلقد أتيت هذا الشتاء فقط من الغابة. أنا في أوج شبابي، كل ما في الأمر أن نموي تعطل مؤقتًا».

قال الفأران: «إنك تقصين الحكايات بطريقة جذابة».

وفي الليلة التالية أتى مع الفأرين أربعة فئران صغيرة أخرى ليسمعوا الشجرة وهي تقص حكايتها. وكلما روت شيئاً تذكرت المزيد من التفاصيل، وقالت في نفسها: «كانت تلك أياماً جميلة حقاً، لكنها يمكن أن تعود، يمكن أن تعود. فقد سقط كلومبي دومبي من فوق الدرج، ومع ذلك فاز بالأميرة؛ فلعلي أفوز بأميرة مثله». و ذهبت الشجرة بخيالها إلى شجرة بتولا صغيرة جميلة، وتصورتها أميرة جميلة مناسبة لها.

سألتها الفئران: «ومن كلومبي دومبي؟» فقصت الشجرة عليهم الحكاية الخيالية كلها، فقد كانت تذكر كل كلمة فيها. وسعدت الفئران

obeikandi.com

بالقصة حتى إنها قفزت إلى قمة الشجرة من فرط السعادة. وجعلت الفئران تأتي بأعداد أكبر، بل إن جرذين جاءا في أحد أيام الآحاد. لكنهما قالا إن القصة لم تكن مسلية على الإطلاق. فأحبط ذلك الفئران وجعلها تغير رأيها في القصة.

سأل الجرذان الشجرة: «ألا تعرفين غير هذه القصة؟» قالت الشجرة: «هذه فقط، لقد سمعتها في أسعد ليلة في حياتي، ولو أنني لم أدرك وقتها كم كنت سعيدة».

«هذه قصة بالغة السوء! ألا تعرفين قصصاً عن الشحوم وعن شموع الدهن؟ أو قصصاً عن مخازن الطعام؟»

فردت الشجرة: «لا!»

عندئذ قال الجرذان: «إذن لا نشكرك على أي شيء». ثم رحلا.

وفي النهاية، ابتعدت الفئران أيضاً عنها. تنهدت الشجرة وهي تقول: «كم كان جميلاً للغاية أن تأتي تلك الفئران الصغيرة، وتلتف حولي وتستمع لما أقول، والآن انتهى ذلك أيضاً. لكني سأتذكر أن أستمتع بما لدي عندما يأخذونني للخارج مرة أخرى».

ولكن متى سيحدث ذلك؟ وبعد مدة في صباح أحد الأيام أتى رجلان وأخذا يجولان في المخزن العلوي، ثم دفعا الصناديق إلى الجوانب، وجرا الشجرة إلى الخارج، وألقيا بها على الأرضية الصلبة. وعلى الفور جرها خادم نحو الدرج الذي يغمره ضوء النهار.

obeikandi.com

قالت الشجرة في نفسها: «الآن تبدأ الحياة من جديد». شعرت بالهواء المنعش وبأشعة الشمس لأول مرة منذ زمن، وسرعان ما وصلت إلى فناء البيت. كان كل شيء يتحرك بسرعة شديدة، نسيت الشجرة تماماً أن تنظر إلى نفسها، إذ انشغلت بالنظر للأشياء الكثيرة التي حولها. كانت الساحة بجوار الحديقة، وكان كل شيء هناك في أوج ازدهاره: كانت الورود متفتحة فوق السور الصغير ورائحتها الزكية تملأ المكان. وكانت أشجار الصفصاف مزدهرة تطير فوقها العصافير وتغني كل عصفورة منها: «مرحباً بزوجي الذي عاد». ولم تكن العصافير تقصد شجرة التنوب بهذا الغناء.

«والآن سأعيش»، رفعت شجرة التنوب صوتها فرحاً وهي تمد فروعها، لكن للأسف كانت كلها ذابلة صفراء، وهي نفسها ملقاة في ركن بين الأعشاب والنباتات الشوكية. ولم تزل النجمة الورقية المذهبة على رأسها تلمع تحت الشمس الساطعة.

كان هناك طفلان سعيدان يلعبان في الفناء، وهما اللذان رقصا حولها ليلة عيد الميلاد، وكانا مسرورين للغاية بمنظر الشجرة. اندفع أصغرهما نحوها ونزع النجمة الذهبية. «انظروا ماذا كان على رأس شجرة عيد الميلاد العجوز البشعة»، قال ذلك وهو يدوس على فروعها التي كانت تئن تحت حذائه.

نظرت الشجرة إلى الزهور الجميلة من حولها وإلى النضارة التي تشع في كل ركن من أركان الحديقة، ثم نظرت إلى نفسها، وتمنت لو

ظلت في ركنها المظلم في المخزن العلوي. تذكرت شبابها النضر في الغابة، وتذكرت ليلة عيد الميلاد السعيدة، وتذكرت الفئران التي أحبت سماع حكاية كلومبي دومبي. قالت الشجرة المسكينة: «كل شيء انتهى، انتهى كل شيء»، وأردفت قائلة: «ليتني استمتعت بما لدي عندما كان لدي. لقد انتهى كل شيء، كل شيء انتهى».

جاء الخادم وقام بقطع الشجرة إلى قطع صغيرة، وسرعان ما تحولت إلى كومة كبيرة على الأرض، وصارت حطبًا يشتعل بقوة تحت الغلاية الكبيرة. كانت الشجرة تتنهد بعمق، وكانت كل زفرة كالرصاصة. سمعها الأطفال وهم يلعبون، فجروا نحوها وجلسوا أمام النار. نظروا إليها وهم يقولون: «بوم... بوم»، ومع كل طلقة زفرة عميقة. كانت الشجرة تفكر في يوم صيف في الغابة، أو في ليلة شتاء والنجوم تلمع. وفكرت في ليلة عيد الميلاد، وفي كلومبي دومبي، القصة الخيالية الوحيدة التي سمعتها وتستطيع أن تقصها. ثم أتت النار على شجرة التنوب كلها.

كان الأطفال يلعبون في الفناء، وكان أصغرهم يضع النجمة الذهبية على صدره، تلك النجمة التي توجت الشجرة في أسعد ليالي حياتها. والآن انقضت تلك الليلة إلى غير رجعة، كما ذهبت الشجرة بلا عودة. وهذه القصة أيضًا تنتهي هنا. انتهى كل شيء، وهكذا لكل حكاية نهاية.

obeikandi.com

تطبيقات الحكاية

كثير منا يفعل مثل شجرة التنوب، فيكون جسده في مكان وعقله يسكن مكاناً آخر. ففي أثناء أيام العمل نتطلع لإجازة نهاية الأسبوع، التي نتوقع أن نرتاح فيها ونلعب وننام كما نحب ونعوض ما فاتنا. ولكن ما إن يأتي يوم الأجازة، حتى تذهب عقولنا إلى العمل. وربما نكون بأجسادنا في دار العبادة أو على شاطئ البحر، وأفكارنا تجول في أماكن بعيدة. حتى ونحن نعيد قراءة حكاية ما قبل النوم لأطفالنا للمرة الرابعة، نجد أنفسنا مشغولين بشيء نريد أن نتمه. نحن نتظاهر بالحضور؛ والحقيقة أننا غائبون.

إنني لا أدعو بذلك للامتناع عن التفكير. فكلنا يحتاج لأن يسترجع حدثاً ماضيًا ويتفكر فيه حتى يتجنب الوقوع في الأخطاء نفسها، كما نحتاج لأن ننظر أمامنا ونطرح أسئلة تبدأ بكلمة «ماذا لو» التي دونها لا يمكن أن نتطور أو نبدع. لكن طرح الأسئلة العميقة أمر يختلف عن السماح لكل شاردة وواردة أن تحتل عقولنا وتسلبنا كل لحظة من حياتنا.

للحياة دورة تبدأ بالميلاد ثم النمو، ثم النضج ثم الضعف ثم الموت ثم البعث. وهناك دورات الفصول الأربعة واكتمال القمر واختفاؤه. في كل لحظة يولد شيء جديد، وفي المعتاد نتشوق للنصف الأول من الدورة ونقاوم النصف الثاني، بالرغم من أن لكل نصف ميزاته؛ فالأول

يهب التوسع وإثارة الاستكشاف، والثاني يمدنا بالعمق والشمول. إن دورة الحياة والموت الكبيرة تتضمن دورات كثيرة أصغر؛ إذ تنشأ علاقة وتنتهي أخرى، أو نتخذ هواية و نقلع عن أخرى، أو نبدأ مشروعًا أو ننهي آخر، وتظهر هذه الدورات في حياتنا حينما نتحدث عن دورة حياة المنتجات أو دورة الأعمال التجارية.

يمكن أن تقتلع الشجرة من جذورها، لكننا نستطيع أن نبقى موصولين بجوهرنا. فإذا كان عملنا قد فقد الجذوة التي كانت تشعل حماسنا، وحل مكانها الضجر، فينبغي أن نسأل أنفسنا: «لماذا توقف تدفق الحماس؟ ولماذا ذهبت الروح المتطلعة؟» فربما نسينا سبب تعلقنا بعملنا وحبنا له من شدة ضغط الالتزام بالمواعيد النهائية. فإن كان الأمر كذلك، فعلينا أن نجعل في حياتنا فسحة بعيدة عن هذا الضغط، أما إذا رأينا أن مشروعنا قد صار أصغر منا حجمًا، فينبغي أن نتركه ونلزم السكون بعض الوقت، حتى يتسنى ظهور شيء جديد يرضينا. ولكن للأسف غالباً ما نهمل أوقات الراحة وإعادة تجميع القوى، فنعانق أول فرصة تواتينا دون روية. فهناك من يسجل في اختبارات تحديد المستوى لدورات مدرسية متقدمة، أو لنيل المزيد من الساعات الجامعية المعتمدة، أو المشروعات المهمة التي يتحدث عنها الجميع. كذلك فإن رغبتنا الدائمة في الحركة والتقدم قد تعوق النمو المنشود.

obeikandi.com

الرغبة الشديدة في التـألق

«ليت الليلة تأتي حالاً، وليت الشموع تضاء حالاً، ثم ماذا سيحدث بعدها؟»

يصور النصف الأول من القصة روح الحياة الحديثة بأنها نافدة الصبر، وأن عقل ما بعد الحداثة لا يعرف الرضا. لا تكاد الشجرة تطيق صبرًا حتى تكبر وترحل وتتألق؛ فهي مفعمة بالحياة وتشعر أنها ستخلد، ويأخذها الحماس فتقطع دورة نموها الطبيعي. لكن هذا التململ والضجر يمنع الشجرة من أن تستمتع بأعظم ليلة في حياتها. حرمها التفكير المستمر والقلق والتساؤل عن «ماذا بعد؟» من عمر تألقها القصير الذي لم يدم أكثر من خمس عشرة دقيقة.

بالرغم من أننا نعيش زمناً زادت فيه الخيارات والفرص عن ذي قبل، فإننا أقل رضا. فعقولنا زائغة، قلقة خشية أن يفوتها شيء. فإننا مشغولون بأسئلة مثل، كيف نحصل على ما نريد؟ وكيف نخلق تناغماً بين كل ما نريد؟ وأين مكاننا وسط المحيطين بنا؟

تشعل الإعلانات السخط فينا، فنحن نريد ارتداء الأنواع الجديدة ومشاهدة الأفلام التي تحدث ضجة وتذوق أفخر المشروبات، وكشجرة التنوب نتساءل عن «البعيد عنا» وما ليس في أيدينا، ونحضر الحفلات الموسيقية مجموعات العمل ونحن نقول في أنفسنا «مررنا بهذه الأمور من قبل وانتهينا منها»، فننشغل عنها ونسأل «وماذا بعد؟» وكأننا أدمنّا الخبرات الجديدة، ونحتاج إلى «الشيء الجديد التالي» حتى نشعر بالجدوى.

obeikandl.com

كان الناس في ثمانينيات القرن العشرين ينظرون بإعجاب لمن يشترك في سباق طوله عشرة كيلومترات، أما الآن فلا يلفت النظر أقل من سباق ماراثون. ولا يقف الأمر عند ذلك، فمن سباق بوسطن إلى نيويورك ثم برلين، ويأتي من يسأل "هل اشتركت في سباق مزرعة كارين بليكسين في كينيا؟ ثم عن سباق الصين بجوار سورها العظيم، فهو الأصعب حقاً. وماذا بعد؟ هل نجرب الاشتراك في سباقات لثلاثة أنواع مختلفة من الرياضة؟ وهل نتطلع إلى الدخول في مسابقة الرجل الحديدي في هاواي؟

ليست اللياقة البدنية وحدها تكفينا، فكلنا يريد أن يكون مثالاً للزوج المساند لزوجه، ووالدًا مثالياً، كما يريد أن يصل في عمله إلى ذروة الأداء، أو يكون مديرًا ناجحاً وقائدًا ملهمًا، مثل الشجرة الصغيرة، كلنا نريد أن نتألق. ولكن من نخاطب بأدائنا؟ هل نريد أن يفخر بنا والدانا؟ هل نريد إثارة إعجاب الأصدقاء؟ هل نسعى لاكتساب احترام مرؤوسينا؟ هل نسعى لمكانة طيبة بين الزملاء؟ أم نرغب في علاوة من رئيسنا؟ في المؤسسات الكبرى ذات القطاعات المتعددة المتداخلة نحاول جميعاً أن نرتقي إلى توقعات فرق العمل المختلفة، والرؤساء، منا، لكننا نادرًا ما نحاول فهم حاجات هؤلاء الذين نسعى لإرضائهم قبل أن نستلم موقعاً جديداً أو موقعاً أرقى، فالثابت الوحيد هو ضرورة تحقيق إنتاجية أعلى.

obeikandi.com

هذا الثابت الوحيد لا يدعنا ننمو بشكل طبيعي بل نتعجل ونلح. مثل الشجرة في حكايتنا، نريد بشدة أن يقع علينا الاختيار، وأن يسند إلينا مشروعات ذات توقعات نجاح عالية، فنندفع نحوها، ونقدم أداءً متميزًا، وقبل أن ينتهي المشروع نكون قد ارتبطنا باثنين آخرين، وعندما يسألنا الناس «كيف حالكم؟» نسرد لهم قائمة طويلة بالأعمال التي أنجزناها، والأعمال التي نسعى لإنجازها. فنحن نعمل في أثناء «الغداء»، ونراجع الرسائل خلال «فترات الاستراحة»، فإن صادفنا عمل لا وقت عندنا له ونرغب في إنجازه فإننا إما نحشره وسط أعمال أخرى وإما نتركه ونشعر بالذنب تجاهه.

يقول ريتشارد تومكينز الكاتب في جريدة فاينانشيال تايمز: «لسنا في حاجة لوقت أطول؛ بل لرغبات أقل». كان المرء في المجتمع الزراعي ينشأ ويكبر ويموت في القرية نفسها. وكان من المعقول وقتها أن يسعى الناس إلى تعلم وإنجاز كل ما هو متاح في مجتمعهم. أما اليوم «فقريتنا» هي مكان العمل الكوكبي والملعب الكوكبي أيضًا. وبالرغم من أن الإمكانات لا نهائية، فما زلنا نريد أن نعرف كل شيء ونعمل كل شيء. والأجدر بنا كما يقول تومكينز «أن نغلق الهاتف المحمول، وأن نترك الأطفال يلعبون بحرية، وأن نقرأ أقل، ونسافر أقل، وأن نضع حدوداً لأنفسنا».

ولكن طبيعتنا اللاهثة تدفعنا للتصرف كالأطفال الأشقياء فنطلب المزيد والجديد والأفضل، حتى يهب من داخلنا شيء يقول «كفى!» وإذا لم نكن نملك القوة الداخلية لرسم حدود لأنفسنا فإن الظروف

الخارجية ستجبرنا على ذلك. فثمة شقوق يمكن أن تتسرب منها الأشياء، وليست الأعصاب دائماً تحت السيطرة، وساعتها ستتشوه صورة الولد الذهبي أو البنت الذهبية. وعندها سنواجه تدهورًا في إحدى نواحي حياتنا، كالصحة، أو علاقة إنسانية مهمة، أو عملنا نفسه.

حالة الاجتثاث

«نفذت البلطة إلى قلبها وسقطت الشجرة على الأرض وهي تئن»

عندما حبست الشجرة في المخزن العلوي، توفَّر لها الوقت للتفكير والتأمل واكتساب رؤية أشمل للحياة. ولكنها للأسف لا تتعلم، بل يتملكها الحنين للماضي أو تترك نفسها للخيال.

الانتكاسات الثانوية شائعة في مكان العمل، مثل خيبة الأمل التي تصيبنا عندما لا نوفي المعايير المطلوبة. فكثير منا لا يتجاوز أداؤه الحالي المستوى الذي حققه في الربع الأخير من السنة الماضية، و«ترتفع» مكانتنا أو «تنخفض» مع ارتفاع سلطة رئيسنا وانخفاضها، وننضم إلى فريق العمل أو نستبعد حسب إمكانات السوق الذي نعمل فيه. نسعد عندما نكون في دائرة الضوء ونحزن حين نجد أنفسنا ملحقين بالفريق «ب».

وبعض المشكلات خطيرة فعلاً؛ بل مدمرة، ولقد مررت، مثل كثيرين غيري، بخبرة الفصل من العمل لتوفير أجور العمالة، وكان شعوري بالظلم طبيعياً. وهناك آخرون يرون بأعينهم أفول نجم مهنهم واندثارها، وهذا شيء مؤلم لمن يحب مهنته ويفخر بها. وقد يشاهد

obeikandi.com

آخرون مؤسسة كانت شامخة تتدهور بسبب تحولات في السوق أو سوء الإدارة، ويستدعون أيام مجد المؤسسة ويتحسرون عليها. ليس المهم التعثر والوقوع، وإنما المهم كيف نستغل الوقت الذي نقضيه في المخزن العلوي، في التفكير العميق، وإعادة الشمل والتعلم.

التدهور معلم قاس، فهو يخيرنا بين وصفين «مؤد» سابق و«مؤد» في مرحلة راحة وإعداد. أما «السابق» فهو من يقضي السنين يعالج ذاته الجريحة حتى يجف ما عنده. أما المؤدي في مرحلة الراحة والإعداد فيعمق جذوره حتى ينمو إلى أعلى مستوى ممكن. ولا يمكن اكتساب القوة إلا بمواجهة سلوكياتنا: هل كنا نأخذ عملنا بجدية مبالغ فيها حتى نسينا كيف نضحك؟ هل نسينا المغامرة وفقدنا حرارتنا؟ هل اعتبرنا عملنا شيئاً مهماً يحتاج إلى رعاية كطفل، لكنه ليس مقدساً؟ غالباً ما تكون هذه المراجعات مؤلمة، ولكن كل المحاربين أصحاب الخبرة أصابتهم الجروح العميقة فكانت آثارها في أجسامهم إنذاراً يمنعهم من تكرار الخطأ.

صحيح أن «الفشل» يعلمنا دروساً بليغة، لكننا لا ينبغي أن نسعى إليه. وبوسعنا أن نتلافى إخفاقات كثيرة إذا فهمنا ما يعرفه كل رياضي كبير. قد يكون من الضروري الضغط على منظومتنا البدنية والعصبية لتقدم أقصى أداء، لكن الراحة لا تقل عنها أهمية؛ لذلك نجد أن عدائي الماراثون يرتاحون قبل البطولات الكبرى، وأن أقوى درّاجي «الحلبة الفرنسية» لسباق الدراجات لا يتجاوز جهدهم بعض الدورات (اللفات) التقليدية القليلة حتى يصلوا بالتدريج إلى أقصى

أداء في شهر تموز. ونحن كذلك ينبغي أن نفهم قدراتنا، على المدى البعيد والمدى القريب. وينبغي كذلك أن نفهم أن النمو حتى أقصى الإمكانات يحتاج وقتاً. يقول أنتوني روبنز، وهو متحدث يثير حماس كل من يسمعه أو يقرأ له، في كتابه «أيقظ العملاق الكامن بداخلك»: «يغالي الناس في تقدير حجم ما يمكن أن ينجزوه في عام ويقللون تقديرهم لما يمكن أن ينجزوه في عقد». ولنتذكر أن الشجرة لم تكن تطيق صبرًا فضيعت فرصة نموها حتى أعلى مستوى تصله شجرة دائمة الخضرة.

نحن العدّائين الكبار في مضمار العمل. نحترف عملية توليد الضغط وتوجيهه، ولكننا قليلو الخبرة في اغتنام أوقات الراحة والاستعداد؛ لذلك علينا أن نتعلم كيف نرسم الحدود لأنفسنا ونفهم إيقاعاتنا ونستمتع بالرحلة. ينبغي أن نتوقف عن مواصلة الضغط وأن نحدد لأنفسنا ما يناسبها من سرعة.

وقت للتفكير

«استندت الشجرة إلى الجدار وظلت هناك تفكر وتفكر»

كلنا نحتاج وقتاً نفكر فيه، ولا أقصد بذلك تخصيص المزيد من الوقت لذلك التشتت الذهني المستمر الذي يعزلنا عن الحياة، ولكني أقول إننا نحتاج وقتاً أكبر للتفكير في المسائل العميقة التي تصلنا بالحياة. فإذا عرض لنا أمر لا نقبله فورًا لمجرد أنه سيحسن من مظهرنا الخارجي، بل نفكر هل هذا الأمر يستحق في حد ذاته أن

يأخذ حيزاً في جدول أعمالنا. لابد أن نسال هل نعتبر هذا مهماً لنا بالقدر الذي يدفعنا لبذل أقصى طاقتنا وفكرنا وشبابنا أو آخر سنوات عمرنا في إنجازه؟ وهل سنستمتع ونحن نسعى لإنجازه؟ هل سيثري حياتنا؟ هل سيساعدنا لنحقق الصورة التي نحب أن نرى أنفسنا عليها.

يسعى كثير من الطلاب بجامعة هارفارد إلى التميز والتألق حتى يبلغوا قمة تألقهم قبل الأوان. ولأن العميد هاري ر. لويس على وعي بهذا، فإنه ينصح الطلاب المستجدين بالهدوء ويقول لهم إنهم سيجنون بالتروي خبرة جامعية أكبر مما يجنونها بالتعجل. ولا يقصد العميد لويس بذلك إحباط روح الإنجاز، وإنما يؤكد على أن الطلاب سيتمكنون من مواصلة الجهد والحماس إذا سمحوا لأنفسهم بأوقات فراغ وأوقات يخلون فيها إلى أنفسهم؛ لذا فهو يحذر الطلاب من تكديس جدولهم بأنشطة لن يجدوا الوقت ليفكروا في جدوى الالتزام بها. وهو يؤكد على أن أغلى ما يملكون هو حرية الاختيار، ولا يمكن أن يحتفظوا بهذه الحرية إلا إن تركوا في جداولهم أوقاتاً حرة وشيئاً من المرونة.

مثل أولئك الطلاب، يضع كثير منا جداول عمل شديدة الإحكام حتى لا تكاد تسمح لهم بالتنفس. وثمة شيء يجعلنا نخلط بين حالة الانشغال الدائم والأهمية الشخصية، مما يجعلنا نملأ يومنا كله. ولأننا نحرص على رفع كفاءتنا، نتجاهل السؤال «لماذا؟» ونقفز إلى السؤال «كيف؟».

في وقت سابق عملت مديرة برنامج منتجعات الموظفين التنفيذيين بشركة فرانكلين كوفي. كانت كل دورة تستمر أسبوعًا ويتنقل البرنامج بين عدة منتجعات جبلية. وفي المدة التي يقضيها القادة معنا كنا نتيح لهم وقتاً للتفكير في عملهم، وأدائهم القيادي والتقاليد التي ورثوها في هذا السياق. في اليوم الأول كان المشتركون يستغلون أوقات الراحة بين اللقاءات الدراسية في الاتصال بمكاتبهم، لكن سرعان ما جذبهم منظر الضوء على الجبال وصيد الأسماك في الجداول المائية. في الليلة الأولى كانوا يتناولون العشاء على عجل، ويعملون، ويتصلون بأهلهم، وفي أثناء ذلك تجري عيونهم على العناوين الرئيسة في الصحف، ويردون على الرسائل. لكنهم ما إن استقروا، حتى بدؤوا يتسلقون الجبل حتى رأس مساقط المياه ويتصلون بذويهم في محادثات حقيقية وليست روتينية، أو يجلسون بجوار النار يتبادلون القصص ـ ليست تلك القصص المعدة سلفًا لجذب الانتباه في جماعة العمل، بل قصص عن مواقف جرحوا فيها وعن قدر تألمهم من الجرح، وقصص عن خبرة الاندهاش بمشاعر المرح والسعادة. وفي نهاية الأسبوع، كانوا يشعرون بأنهم أعادوا التواصل مع الطبيعة ومع بعضهم ومع أنفسهم. هدّأت رؤوسهم من سرعتها حتى توافقت معها قلوبهم وعرفوا ما الأشياء ذات الأهمية الحقيقية.

هذه الخبرات «المنتجعية» وما فيها من فرص تأمل تساعد على الانتباه لما هو مهم، لكن أثرها قصير الأمد، إلا أن نجد طريقة نجعل

obeikandi.com

بها لأنفسنا «منتجعًا مصغرًا»، مكاناً صغيرًا نتأمل فيه ما هو مجدٍ وما يجعل طاقة الحياة فينا تستمر في التدفق.

أحد زملائي يغلق هاتفه في أثناء السفر، ويخصص هذا الوقت للموسيقى. وكثير من العملاء لا يراجعون الرسائل حتى الضحى، ويتيح لهم ذلك وقتاً للاستغراق في أمور مهمة بالفعل. فبعضهم يستنفذ عشر دقائق من وقت الغداء يتأمل فيها أحداث الصباح، ويستجمع طاقته، بدلاً من الاندفاع إلى أنشطة ما بعد الظهر، وكثير منهم يأخذون كلابهم للنزهة ويستغلون هذا الوقت في التفكير في أحداث اليوم، وهناك آخرون لديهم ترتيب ثابت أسبوعي أو ربع سنوي. قالت لي محامية لندنية إنها وزوجها كانا يُستهلكان في العمل ورعاية المسنين، حتى إن كل واحد منهما لم يكن يجد وقتاً يختلي فيه بنفسه أو يجلس فيه مع شريكه. ولأنهما يهوديان فقد بدأا في الالتزام بإجازة السبت، وبهذا توفر لهما الوقت والمكان للراحة وللعلاقات الإنسانية وممارسة الشعائر الدينية، هذا الوقت الأسبوعي أصبح كالواحة في حياتهما. وقال لي مدير سويسري إنه يذهب في رحلة على القدمين مدة يوم كامل يتأمل فيه أداءه، ويفكر فيما يجلب له السعادة، وذلك بعد وصول تقويم أداء العمل ربع السنوي.

كيف تفسح مكاناً تفكر فيه في حياتك؟ كيف توازن بين الضغوط والراحة؟ كيف تصير كائناً بشرياً أكثر منك مؤدياً بشرياً؟

obeikandi.com

الاتصال بالجوهر

«غداً سأستمتع بحياتي، سأستمتع بكل ما لدي من بهاء»

كلنا كشجرة التنوب نهفو إلى التألق. ولكن عندما نعيش طويلاً على الأطراف، عندما يشتتنا النظر للأضواء المبهرة، فإننا ننفصل عن جوهرنا، حتى إننا عندما نتذوق شراباً يعجبنا لا نستطيع أن نعلن ذلك حتى ننظر إلى غلاف زجاجته. وحتى تعيد التواصل مع جوهرك، ينبغي أن تهتم بقصصك أنت وبأنماطك الخاصة في الحياة. هل تحرص على تثمين ما في يدك وهو مازال في يدك؟ هل تستطيع أن تهدّئ من حركة عقلك وتستمتع بأبسط لحظات الحياة؟ هل تنخرط بكل نفسك في مشروعات إبداعية؟ إن فعلت ذلك فستجني متعة كبيرة من الحياة عجزت عنها الشجرة البائسة.

هذه الشجرة دائمًا ما تفوت على نفسها متع الحياة البسيطة، مثل الإحساس بالنسيم يمر على الوجه أو طعم الماء البارد. ولا تدرك الشجرة أنها فوتت أوقاتاً ممتعة في شبابها بالغابة إلا عندما يقول الفأران الصغيران في دهشة: «لابد أنك كنت سعيدة للغاية». وللأسف لا تلاحظ الشجرة أن في لحظتها الراهنة متعة كبيرة إذ تتحدث مع الفأرين، وترى حماسهما في الاستماع إلى قصص ليلة عيد الميلاد وكلومبي دومبي.

وأريد أن أستطرد للحظة حول قصة كلومبي دومبي. فإن كل الطبعات الإنكليزية تقريباً تترجم التعبير الدنماركي «كلومبي دومبي» إلى «همتي دمتي»، وذلك لتشابه الصوتين، إلا أن هذا التشابه مضلل.

openkamal.com

ففي أغنية الأطفال الشهيرة «كل خيول الملك، وكل رجال الملك لم يستطيعوا أن يعيدوا همتي دمتي إلى ما كان عليه»، هذا المخلوق لم يكن ليفوز بفتاة الحكاية قط. أما قصة كلومبي دومبي فيمكن تصنيفها تحت نوع «حكايات المغفلين»؛ فالبطل في هذه الحكايات عادة ما يكون شخصاً محظوظاً خالي البال وبه سذاجة، يتعثر في أحداث متلاحقة ويتعامل معها برباطة جأش، وتنتهي الحكاية بأن يحصل على الذهب أو يفوز بالأميرة. مثل هذه الشخصية خالية البال من شأنها أن تستمتع بصحبة الفئران، وأن ترد بسخرية أكبر على وقاحة الجرذين. فهو أحمق أو مخادع، يقبل الأمور كما هي ويذكرنا بأن الحياة حلوة. وللأسف انصرف اهتمام الشجرة عن روح الحكاية إلى وقائعها، وبدأت تعيش أوهام الفوز بالأميرة. وبدلاً من أن تستوعب الدرس الحقيقي وتستمتع بصحبة الفئران، تشتت الشجرة اهتمامها وتنخرط في أحلام يقظة عن مستقبل مجيد. فهل نحن نرتكب أخطاء كهذه؟

ما أنماط تفكيرك وسلوكك؟ هل تثمن ما لديك الآن، هنا؟ إن لم تكن تفعل ذلك فثمة طقوس بسيطة يمكن أن تساعد في تنمية تقدير ما في يدك. إحدى صديقاتي المقربات لها ابنة في الثانية من عمرها، وفي كل يوم قبل أن تنام، تسرد هذه الطفلة أسماء كل من تعرف. لم يلقن أحد الطفلة «ليبي» هذا الطقس بل ابتدعته، فهي تنطق كل اسم ببطء وبابتسامة كأنها تعدد ما لديها من نعم. وهناك طريقة أكثر شيوعاً وهي عمل يوميات للاعتراف بفضل الآخرين. وأنا معجبة للغاية بهذه الفكرة، بالرغم من أني عجزت عن تنفيذها.

ولكنني سمعت مؤخرًا عن عادة سهلة، حتى أنا أستطيع اتباعها. كان البرنامج الإذاعي «العقل اللانهائي» يعالج فكرة «الرضا»، وقدم أحد الباحثين فيه أحدث نتائج لدراستين في هذا الموضوع، تبّين منهما أن الناس الذين يخصصون دقيقتين أو ثلاثاً لتسجيل الأشياء التي يرونها ثمينة في يومهم كانوا أكثر إيجابية، وأحسن عشرة، كما كانوا أشد ميلاً لممارسة الرياضة. ولكن هذه العادة لن تفيد إن كانت أسبوعية، لأنها ينبغي أن تكون يومية.

من الخير أن نسترجع أحداث اليوم بنفس راضية، وخير من ذلك أن نستمتع بالأشياء وبالأحداث في وقتها: رائحة القهوة، وطعم البرتقال، وصوت موسيقى السيمفونية التاسعة لبيتهوفن. ولكن، ليس هذا ما يحدث في أغلب الأحيان، فما إن يزول الانطباع الأول، رشفات القهوة الأولى أو اللقمة الأولى أو القطعة الأولى من أي شيء، حتى نفقد اهتمامنا بما نفعل ولكي نحقق الحضور الكامل في اللحظة الراهنة، يمكننا أن نلجأ لأساليب طالما نجحت من قبل مثل التأمل أو الصمت أو الصلاة أو اليوغا أو التاي تشي (نظام تدريبات تأملية صيني)، فهذه الأشياء تكسب النفس سكينة. والغريب أن أكثر الناس حاجة إليها تمنعهم شدة الملل من الاستمرار في ممارستها. وبالرغم من أننا ندرك قيمتها، فغالبًا ما نجد أنفسنا في حالة إرهاق أو انشغال شديد يمنعنا من المواصلة فننصرف عنها وننهار أمام التليفزيون، نتلقى جرعة البرامج اليومية المعتادة. ولكن هذه السلبية لن تأتي بالسعادة.

ولحسن الحظ، ليست أساليب التأمل هي الوحيدة المتاحة، فثمة طريقة فعالة تصلك بالحياة في هذه اللحظة في مكانك هذا. يعد الانخراط في مشروعات إبداعية واحدًا من أنجع الأساليب في ربط الإنسان بحاضره ـ والمشروعات الإبداعية هي الأشياء التي ترى أنها تستحق الجهد لأنها توسع حدودنا وتنمي قدراتنا. فرعاية الأبناء مجال ثري إذا اعتبرناه مشروعاً إبداعياً. ويعتبر كثير منا أن العدو ولعب اغولف والغناء والرسم ورعاية الحدائق، مجالات تجذب كامل الاهتمام. كان أحد مشاريعي أن أتم رحلة طولها مئة ميل على الدراجة. كنت أتدرب في جبال سانتا مونيكا، وكنت أضغط على نفسي بأقصى ما أستطيع. فكنت أتسلق المنحدر ثم أنطلق من أعلى إلى أسفل نحو طريق مولهاند، وأنا أراقب بكل حذر الصخور والفجوات من حولي. وما إن تستقر حركة الدراجة على طريق باسيفيك كوست المستوي، وتنتهي الصعوبة حتى يذهب فكري بعيدًا إلى طريق دراجات آخر أو إلى مشكلة في عملي. ولكن ذلك لا ينفي أنني كنت منخرطة تماماً ولمدة طويلة في هذا النشاط الذي ملأني حياة وحيوية.

من الطريف أن الناس، في الأغلب الأعم، يقصون حكايات عن مشاعر السعادة والحيوية و«التدفق» التي يجدونها في العمل، كما تقول لنا ميهالي تشيكتز نميهالي، مؤلفة كتاب «التدفق». وتفسير ذلك أننا في البيت غالبًا ما نكون سلبيين أو نؤدي أنشطة روتينية، بينما يتيح لنا العمل فرصاً أكبر لأن نفعل أشياء جديدة أو صعبة أو

إبداعية. فنحن أقرب إلى الشعور بتدفق الحياة عندما ننشئ علاقة مع رؤسائنا تسمح بقدر من الاستقلالية والتنوع والمرونة. لذلك فليست كل المشاريع سواء. عندما نختار من بين مشروعات عدة، ومعيارنا الوحيد هو السؤال: أيها سيحقق القدر الأكبر من التقدير، ستكون حياتنا مع هذا المشروع أقرب إلى السطح، أما إذا كان الاختيار مبنيًا على أساس أيها أقرب إلى نفوسنا وأيها يشبعنا، فإننا سندخل إلى الأعماق ونعيد التواصل مع جذورنا وبهذا نجعل الطاقة تتدفق بحرية.

إن الاختلاف شاسع بين الحياة على السطح والارتباط بالجذور. فالشجرة مشغولة دائمًا، تفكر فيما قد يحدث أو تسترجع شيئاً مضى. وهكذا فهناك دائمًا شيء يزعجها ويمنعها من الاستمتاع بمتع الحياة البسيطة، بل يمنعها من أن تعيش ليلة بهائها. هذه الشجرة لم تعش مطلقاً، وهذا ما يجعل زفرتها في النهاية زفرة مأساوية. ولحسن الحظ، لسنا مضطرين لارتكاب الخطأ نفسه، لسنا مضطرين أن نهدر اهتمامنا وطاقتنا في أشياء تزعجنا، أو في كل ما من شأنه أن يجعلنا ساخطين على حياتنا. خيرٌ من ذلك أن ننخرط في الحياة وأن «نسلم» أنفسنا لشيء نرى أنه يستحق الإنجاز. ساعتها، ستكون زفرتنا الأخيرة تعبيراً عن الرضا العميق وعن ثقة بأننا عشنا الحياة.

Obeikandl.com

نقاط تستحق التفكير

ـ ما مشروعاتك الإبداعية؟ ما الأشياء التي توسع حدودك وتنميك؟

ـ كيف تفسح المجال للراحة والتجدد؟

نقاط تناقشها مع زملائك

ـ متى نكون منخرطين تماماً فيما نفعل؟ متى نشعر بحالة التدفق؟

ـ ماذا نفعل لنسمح بتنوع أكبر، وتحديات أجدى، وتجريب أوسع في عملنا؟

obeikandi.com