

تمارين نفسية يومية لتحقيق السلام الداخلي

الأخر عاناها وتالم، وتجد الكاتب في وصفه الدقيق لهذه الجوانب الإنسانية يكشف حقائق النفوس العميقة ويشرح خبايا الأرواح ويميط اللثام عن الأفكار الخفية.

وهو يفعل كل ذلك بخبرة عالم وبراعة معالج نفسي يستند في تحليله للنفس البشرية إلى أسس علمية ودراسات تجريبية، فيعمد إلى الإقناع وينجح في سرد الحجج والبراهين التي تجعل أي محاولة للموارد مستحيلة. فلا يملك القارئ أمام ترسانة أدواته النفسية الكاشفة إلا أن يقر أمام ذاته بضرورة الانخراط في اللعبة لأجل تحقيق نوع من الوئام.

من خلال عالم الانفعالات والأحاسيس يطرح الكتاب تمرينات نفسية لتحقيق السلام الداخلي

وهنا، يأتي التمرين التطبيقي الذي يجذب القارئ تجاه الحل بعد أن أقر بعجزه أمام فيض الأحاسيس وعنقوان الانفعالات المتمكنة منه بحثاً عن شعور بالارتياح والسكينة والسلام الداخلي.

وأما الفئة الثالثة من التمارين التي تحمل عنوان "طرق الوصول" فتقدم للكثير من المعضلات حلولاً من شأنها أن تقوده إلى بر الأمان، فيشير المؤلف إلى القيام ببعض الممارسات الحياتية الداعمة للوجود والهادفة إلى تعزيز السلام النفسي، مثل المشي والقراءة والاستبطان والصلاة والكتابة، إلخ.

أبوظبي - أصدر مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة كتاب "الحياة الباطنة" للباحث والمعالج النفسي الفرنسي كريستوف أندريه، ونقلته إلى اللغة العربية المترجمة المصرية الدكتورة جيهان عيسوي، وراجع الترجمة الشاعر والأكاديمي العراقي المقيم في فرنسا كاظم جهاد.

وصدر كتاب "الحياة الباطنة" في فرنسا عام 2018، وحقق مبيعات كبيرة، وتمت ترجمته بعد أقل من عام من صدوره إلى اللغات الإسبانية والإيطالية والبرتغالية.

ومن خلال رحلة داخل عالم الانفعالات والأحاسيس يطرح الكتاب عدة تمرينات نفسية هدفها خلق حالة من السلام الداخلي، يتم من خلالها التصالح مع ذاته ومع العالم المحيط، فالشعور بالسلام الداخلي لا يعود بالنفع على الفرد وحده بل يجعله ينشر السلام والطمانينة في محيطه.

وكل فصل من الكتاب عبارة عن تمرين عملي يستعرض فيه الكاتب إحدى التجارب أو أحد المشاعر التي يعيشها كل منا، ثم يدعونا إلى ممارسة التمرين المناسب إما لتعزيز تجربة إيجابية أو للتغلب على انفعال سلبي.

في مقدمة كتابه يوصي المؤلف بقراءة فصل واحد يومياً وتطبيق التمرين النفسي المصاحب له.

وتنقسم الـ40 تمريناً التي تضمنها الكتاب إلى ثلاث فئات هي أحاسيس، وتجارب وجودية، وطرق الوصول.

تركز الفئتان الأوليان على تجارب وانفعالات إنسانية يعرفها كل منا، فالبعض سعد بها وانتشئ والبعض

لا وجود لصراع حقيقي بين الشعر والرواية

محمد الكفراوي: الشعر يقرأ الغد ولا حدود لقصيدة النثر



الشعر جسر من الأحاسيس تولد من الماضي، وتتشكل في الحاضر، وتساير إلى المستقبل استقراءً ونبوءة. كثيرة هي القصائد التي تنبأت بالمستقبل في مختلف زواياها وكان الشاعر عائد من مستقبل ما ليخبرنا بما شاهدته وما سيحدث. "العرب" كان لها هذا الحوار مع الشاعر المصري محمد الكفراوي الذي يحاول أن يقدم لقراءه صوراً من زمن قادم.



مصطفى عبيد
كاتب مصري

يمكنه قراءة القادم، وتصوير الآتي، واستنطاق الغد. يغلي الشاعر بمواجع البشر حوله، ويتفاعل معهم، ويسألهم وعيا وشعوراً، ويرسم ما يراه خطراً قادماً فيحذر وينذر، ويلفت وينبه، ويمد يداً سامقة نحو السماء ممسكاً بلحظات لم تات بعد، كأنه جرس إنذار لأوجاع قادمة لبني البشر.

هذا ما يحاول أن يؤكده الديوان الأحدث للشاعر محمد الكفراوي والذي يحمل عنوان "مكان مشبوه"، إذ يقول في إحدى قصائده التي كتبت قبل ظهور وباء كوفيد - 19 ببضعة شهور "سبق أن قلت لكم/ إن الأرض مكان مشبوه/ وغير آمن بالمرة/ فهي في أحسن حالاتها/ مليئة بالأوبال والأوبئة".

كان الشاعر كان يرى ويتخيل أن ظهور الأوبئة الفتاكة نتيجة طبيعية ومتوقعة لما عليه العالم من تزد وانحطاط ومادية طاغية، مؤكداً في حوار مع "العرب"، أن إحدى وظائف الشعر النبؤ بالغد أو استشراف المستقبل.

تطور بلا نمايات

يقول الكفراوي بأن الشاعر لديه حساسية مفرطة تجاه كل ما يحدث حوله في العالم، تمنحه القدرة على التنبؤ بالقدم والتحذير منه، فالشعر سلاح من الخيال الذي يجعلنا نعيد النظر في ترتيب مفردات العالم بما يناسب ويتناغم مع جوهرنا، هو سلاح قادر على نحت الجمال ومقاومة القبح وتغذية الروح بكل ما تحتاجه من رؤى ومشاعر خلاقية.

محمد الكفراوي شاعر مصري من جيل الوسط، استطاع أن يقدم لغة خاصة ومميزة من خلال دواوينه الشعرية، ويحاول استعادة وظيفة الشعر باعتباره طاقة روحية تسعى لتغيير العالم، ونشر ثلاثة دواوين هي: "حلم وردي يرفع الرأس"، و"بعد الموتى بقليل"، والديوان الأخير "مكان مشبوه" والذي صدر قبل أيام.

كما صدر له كتاب قصصي للأطفال بعنوان "ساكون أختها"، وشارك الشاعر في مهرجانات عديدة للشعر، وعمل في مجال الإعلام على مدى أكثر من عشرين عاماً، غير أنه قرر مؤخراً التفرغ للإبداع لتصوره أن الكتابة الصحافية تؤثر على الإبداع.

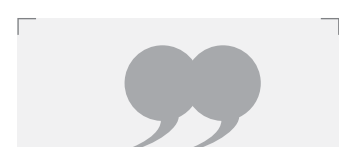
إذا كان البعض يرى أن الشعر وصل في قصيدة النثر إلى أقصى درجات التطور الممكنة والمقبولة، فإن الشاعر محمد الكفراوي يؤكد لـ"العرب" أن التطور عملية دائمة ليس لها نهايات، وإمكانيات التطوير في قصيدة النثر بلا حدود، ومفتوحة على اتساعها، فكما تمرّد كتاب هذه القصيدة على الأنماط القديمة فإنه بإمكانهم أن يتصدروا على أنفسهم والأنماط والقوالب الجاهزة التي يحاول البعض ترسيخها كنموذج مثالي لقصيدة النثر، في حين أن ميزة هذه القصيدة أنها تمثل أفقا لامتناهي الجماليات.

ويضيف قائلاً "الجميل في هذه القصيدة أو النوع الشعري الجديد أن جيل الرواد يدرك تماماً ماهية وصيرورة التطور المستمر لتلك القصيدة، بل ويحذر من النمطية والقولبة، في حين أن الرواد فليس أنواعاً شعرية أخرى أصيبوا بالنقص

ورفضوا تطوير النمط الذي يكتبونه، ويعتبرون المساس به يشبه المساس بالقدسات".

مر الشعر العربي بثلاثة تحولات كبرى من القصيدة العمودية الكلاسيكية إلى الشعر الحر، التفعيلة، إلى قصيدة النثر، لكن ذلك لا يعني انتهاء عملية التطوير، فهي سمة دائمة للقصيدة الحديثة.

في رأي الكفراوي، فإن الشعر مفتوح على كل الاحتمالات وكل مساحات التجريب بما فيها استخدام المصطلحات الأجنبية أو حتى نحت مصطلحات عربية من تراكيب وكلمات قديمة وعادية، وهو الرهان اللغوي الذي يعتمد عليه الكثير من المبدعين.



الشعر مفتوح على كل
الاحتمالات وكل مساحات
التجريب بما فيها استخدام
مصطلحات أجنبية أو نحت
ألفاظ جديدة



أجمل الشعر وأعذب وهو أصدق

كانت السياسة مثلاً إحدى القضايا الكبرى التي تجاهلها الشعر الجديد أو قصيدة النثر كنوع من التمرد والرفض للأوضاع القائمة، وإن حضرت لدى بعض الشعراء، فيكون ذلك كفترة فلسفية أو انخراط من الشاعر في قضايا المجتمع، لكن عادة ما تحمل تلك القضايا صفة المباشرة التي تخلو من روح الفن أو التخيل، وتبقى السياسة دائماً في خلفية المشهد من المؤثرات المسكوت عنها في خبرات الشاعر.

رهانات اللغة

يوضح الكفراوي أن جُل ما يحلم به أي شاعر هو أن يمتلك صوتاً مميزاً بخصه، ويحمل بصمته التي لا يمكن أن تتكرر أبداً، والتميز والتفرد واللغة خاصيات تجعل للشعر معنى ومصداقية وربما يمس أكبر عدد ممكن من البشر، كلما شغفت روح الشاعر وارتقى وعيه تمكن من إيجاد لغته الخاصة وبصمته المميزة التي يتركها كبوصلة تطوير في السياق الشعري لعصره.

ويلفت إلى أن اللغة تتشكل لدى كل شاعر بطريقة تلقائية، فالشاعر يكتب على مدى مشواره مفردات وصوراً بظريها الخيال ويضعها ويفرض سلطته أحياناً على اللغة، فيكون للخيال دور البطولة واللغة الوسيط التابع المطيع.

ويشير إلى أن أجمل الشعر وأعذب هو أصدق وأكثره حساسية، فكما حمل معاني وصوراً وأفكاراً مشتركة بين جميع البشر كان أجمل في الحزن أو البهجة.

ويلفت إلى عدم وجود صراع حقيقي بين الشعر والرواية كما يتوهم البعض، فمفردات النثر المصري جابر عصفور، كتابه المهم "زمن الرواية" واطلق هذا المصطلح في تسعينات القرن الماضي، وهناك اعتقاد خاطئ مفاده أن هناك صراعاً أو سباقاً محموماً بينهما للفوز بعقل وقلب واهتمام المتلقي والانفراد بالساحة الأدبية، في حين أنني أرى "الشعر والرواية والقصة والمسرح وحتى النقد جميعها أجناس أدبية تسيّر في مسارات متوازية وربما متداخلة".

ويدلل على ذلك بأن هناك أكثر من شاعر اتجه لكتابة الرواية، وهذا ليس دليلاً على تفوق الرواية، بقدر ما هو غواية النوع الأدبي بقماشته الضفافة، قائلاً "لا شك أن الرواية تحظى باهتمام كبير على مستوى النشر والجوائز والمتابعات النقدية أكثر من الشعر، وفي صدارة المشهد، وربما أدت صعوبة اللغة أو غرابة التراكيب أو

برامج تكوينية عن بعد في الثقافة والعلوم

في فهم العلاقات المتبادلة بين الإنسان وعناصر البيئة.

أما مسار الفنون فيشمل تدريب الناشئة والشباب على توظيف تكنولوجيا الحاسب الآلي في تعلم مهارات فنية مبتكرة لتطوير لعبة على الهواتف الذكية من دون الحاجة إلى خبرة برمجية، وذلك من خلال برنامج "Buildbox"، كما يضم مسار الفنون ورشة متخصصة في الكتابة المسرحية ضمن برنامج الفنون المسرحية للناشئة الشارقة، والتي سيتعرف الناشئة من خلالها على تقنيات تطوير الأفكار، والكتابة الإبداعية للصوص المسرحية، وفي برنامج الفنون السينمائية سيتعلم المنتسبون مفهوم الكتابة البصرية، وشروط كتابة السيناريو السينمائي، ومهارات التخطيط لكتابة سيناريوهات قابلة للإنجاز.

فيما يقدم مسار ريادة الأعمال برنامجاً متخصصاً يُنظم بالتعاون مع مركز الشارقة لريادة الأعمال "شراع"، وسجالياً فتيات الشارقة، ويتعرف المنتسبون من خلاله إلى أساسيات البدء في بناء المشاريع الصغيرة والمتوسطة والتسويق لها.

وضمن مسار الرياضة سيكون الناشئة على موعد مع التحدي في مسابقة "الرجل الحديدي - Iron Man" تحت شعار "لنتنافس"، التي يتسابقون من خلالها في أداء تمرينات اللياقة البدنية المختلفة، بهدف الحفاظ على مستويات اللياقة البدنية وتعزيز صحة المنتسبين، وتحفيزهم على تحدي الذات.



تدريب مسرحي عن بعد

الشارقة - تماشياً مع استراتيجيتها التكوينية للارتقاء بمهارات منتسبيها في مختلف المجالات، أطلق ناشئة الشارقة التابعة المؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، خلال شهر أغسطس الجاري، مجموعة من البرامج الافتراضية المتنوعة التي تقدم عن بعد ضمن مسارات العلوم والتكنولوجيا والفنون والرياضة وريادة الأعمال، والآداب واللغات.

تتفد البرامج والأنشطة عبر تقنيات الاتصال المرئي، وبمشاركة منتسبي مراكز ناشئة الشارقة الثمانية، وغير المنتسبين من الناشئة في الأعمار من 13 إلى 18 عاماً، وعلى الراغبين في الانضمام إلى البرامج والمشاركة فيها التسجيل عبر الموقع الإلكتروني للمؤسسة.

ويتضمن مسار الآداب واللغات برنامجاً بعنوان "بودكاست الناشئة - أيام لها تاريخ"، الذي يهدف إلى تأهيل عدد من المنتسبين من محبي الاطلاع والنحت المنهجي لتوثيق عمل سعي عبر الإلمام بمهارات استخدام برامج التوثيق الصوتي، ويتناول البرنامج عدداً من أبرز الأيام التاريخية محلياً وإقليمياً وعالمياً في مختلف المجالات، بالإضافة إلى الوقائع المؤثرة في حياة البشر.

ويوفر مسار العلوم والتكنولوجيا للمنتسبين فرصة تعلم أساسيات الزراعة المنزلية، واحتياجات النباتات وطرق تكاثرها، في مجموعة من الورش المتخصصة، ضمن برنامج "لنزرع"، الذي يهدف إلى تنمية معارف الناشئة وإكسابهم المفاهيم البيئية التي تساعدهم

ويكشف الكفراوي، أن مشروعه الإبداعي بدأ مبكراً عندما كان يدرس في كلية دار العلوم بالقاهرة في نهاية التسعينات، حيث بدأ رحلة الولوج بقصيدة النثر وكان يكتب قصيدة التفعيلة، ووقتها وجد في الشعر الصافي البعيد عن الوزن والقافية أفقا للتجريب والانطلاق بحرية ومس الشعراء والأفكار المختلفة للإنسان لينشر قصائد تثير

انتباه واهتمام النقاد وجمهور الشعر.