

مهارات منسية

عن الحكمة القديمة في زمن الاغتراب التكنولوجي



سعيد إبراهيم

مقدمة

مما لا شك فيه أن التكنولوجيا غزت الجميع، ولم يعد الأمر مقتصرًا على البالغين، بل امتد ليشمل الأطفال في سن صغيرة، فبإمكان طفل في الرابعة من عمره أن يدخل متجر جوجل بلاي وينزل اللعبة التي يريدّها دون مساعدة من والديه. ومع كل ما قدمته التكنولوجيا من فوائد ومهارات مستحدثة سهلت علينا العيش بطريقة أكثر ذكاءً، يظل مطلب العودة إلى مهاراتنا القديمة وحياتنا البسيطة أمرًا ملحًا في ظل الاغتراب التكنولوجي الذي نعيش فيه اليوم.

وقد يسأل سائل: وهل يمكن مقارنة المهارات القديمة التي تتطلب مزيدًا من الجهد والوقت بالمهارات التكنولوجية الحديثة التي توفر الجهد

والوقت معًا، وتؤتي ثمارها في ثوانٍ معدودات؟
أجيب السائل بأن فوائد المهارات القديمة لا يمكن
أن تقارن بالمهارات الحديثة، لأن مهارات مثل
البستنة أو الخياطة أو الطبخ كفيلة بأن تحقق لنا
الاكتفاء الذاتي الذي يعد ضروريًا لبقاء الإنسان،
ومن دونها نفقد القدرة على رعاية أنفسنا.

إن العودة إلى المهارات القديمة يُعد تمسُّكًا بإرثنا
الذي توارثناه عن أجدادنا. والحفاظ على المعرفة
التقليدية التي مهدت وسهلت الطريق على
التكنولوجيا هو حفاظ على الحكمة التي قد تضيع
في عالم متسارع لا يعرف كيف يضغط على
المكابح، ولا يعطي فرصة للنظر إلى الوراء
للاستبصار. ولا ننس أن أنبياء الله كانوا يعملون في
مهن بسيطة مثل النجارة أو الخياطة أو الحدادة

التي جعلتهم أكثر وعيًا بمتطلبات الحياة
ومسؤولياتها.

إن العودة إلى مهارتنا القديمة لهو نوع من اليقظة
التي تجعلنا نستمتع بوقتنا الحاضر، وننخرط في
صنع شيء بأيدينا يشاركنا فيه أطفالنا وأصدقائنا.
إن هذه الاستراحة العقلية من التكنولوجيا
ضرورية إذا أردنا التمتع بصحة عقلية، وإيقاف
نزيف التحفيز المستمر للتكنولوجيا الذي يقطع
صلتنا بذواتنا الداخلية.

إن المهارات التكنولوجية الحديثة تمارس بمعزل
عن الناس، أما المهارات التقليدية فتحتاج إلى
تكاتف مجتمعي، وهذا ما يجعل مهارات كثيرة لا
تتم إلا في وجود شخصين فأكثر، وهو ما يعزز
التواصل وأهمية احتياج الإنسان إلى أخيه الإنسان.

إن العودة إلى المهارات القديمة وسيلة مهمة
للتخفيف من الأثر السيئ للأجهزة التكنولوجية
التي احتلت حياتنا، واقتحمت أدق تفاصيلنا. إن
هذا الانغماس في العالم الرقمي دون ضوابط من
شأنه أن يفقدنا مهارات بسيطة ولكن مهمة لبقاء
الإنسان على الأرض. إن مهارة بسيطة مثل
البستنة في مساحات صغيرة من شأنها أن تعيد
لنا صلتنا بالأرض التي منها جئنا إلى الحياة.

ما يعيب التكنولوجيا هو عدم قدرتها على خلق
لوحة جميلة معلقة في متحف تسر الناظرين. إن
المهارات التكنولوجية مهمتها جعل الناس أكثر
كسلًا وتراخيًا، أما المهارات القديمة فهي التي
تمكّنتنا من تلبية احتياجات الروح. الاهتمام بزراعة
بستان جميل نستمتع فيه بمختلف الزهور

والنباتات أو إعداد وصفة طعام في المطبخ من شأنه أن يشبع حواسنا التي لا يمكن إشباعها بالتكنولوجيا.

إن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يعرضنا للقلق المستمر والتوتر. لذلك يعد إتقان مهارة قديمة مثل الحياكة ممارسة تأملية تعلمنا كيف نتباطأ في حياتنا للتزود بوقود روحي لإعادة الشحن وتجديد الطاقة اللازمة لمواجهة الصخب اليومي الذي تحدثه التكنولوجيا.

المهارات القديمة هي إرثنا الثقافي الذي توارثناه عن أجدادنا، وهي موجودة في كل بلاد العالم، ولكن تختلف باختلاف الثقافات، فكل بلد له طريقته الخاصة في الخلق والابتكار الحرفي التي تميز إرث وثقافة هذا البلد أو ذاك.

إن العودة إلى المهارات التقليدية ليس من باب
الرفاهية، بل هو ضرورة ملحة حتى لا يجرفنا تيار
التكنولوجيا المتهور نحو هاوية الاغتراب التي
بدأت بالفعل. لذلك في الفصول القادمة من هذا
الكتاب سنكشف بشكل أعمق كيف نستعيد هذه
المهارات قبل أن تندثر ويصعب علينا بل
يستحيل استعادتها.

الزراعة البسيطة: حول شرفتك لبستان

إذا لم تكن تمتلك حديقة أمام منزلك، فلا تظن أنك لا تستطيع أن تستمتع بجمال الخضرة والأزهار، إذ بإمكانك أن تجعل من شرفتك الصغيرة بستانًا من نباتات الزينة. بإمكانك أن تجلب الطبيعة إلى شرفتك وترتبط بها طالما أنك لا تملك الوقت للذهاب إلى الحدائق والمنتزهات. زراعة الشرفات لا تتطلب مهارات معقدة أو خبرة واسعة، وهي في متناول جميع فئات المجتمع. في هذا الفصل، سنحاول معًا استكشاف حدود وإمكانات زراعة الشرفة وتعظيم الاستفادة القصوى من بَسْتَنَتِها.

أثبتت الدراسات أن العناية بالنباتات تقلل من التوتر والضغط، فمن خلال مهام بسيطة مثل

تشذيب النباتات وترويتها، تستطيع أن تجلب
الطمأنينة والسلام النفسي بعد يوم عمل شاق.
كثير من الناس يفكر جدًّا في بَسْتَنَة شرفته، ولكن
التسويق والتأجيل يحولان بينه وبين استحضار
الطبيعة على حافة الشرفة. بالرغم من أننا نقضي
الساعات في تصفح مقاطع فيديو سخيفة على
مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أننا لا نجد دقائق
معدودة للاهتمام بهذه الأعمال الصغيرة التي
تجلب سعادة حقيقية ونشاطًا لا توفره مقاطع
الفيديو على موقع تيك توك.

من المهم قبل أن تبدأ في بَسْتَنَة شرفتك أن تضع
في اعتبارك عدة عوامل، مثل اختيار النباتات التي
تناسب هذه المساحات الضيقة، ومراعاة وقت
ظهور الشمس وغروبها على شرفتك. كما يجب
العناية بنباتات تتناسب مع مناخ المدينة التي

تسكن فيها. من المهم أن تأخذ في حسابك حجم النباتات وعادات نموها حتى لا تنمو خارج الشرفة فتؤذي جيرانك. النباتات العصارية، والأعشاب، والخضروات الصغيرة كلها يمكن العناية بها في مساحات ضيقة.

النباتات كائنات حية مثلها مثل الإنسان والحيوان، تحتاج منك اهتمامًا مستمرًا حتى لا تنتشر عليها الأمراض والآفات. تحتاج إلى ريٍّ وتقليم لضمان صحتها وحيويتها. كل نبتة ستقوم بزراعتها لها روتين عناية خاص بها ومواعيد محددة. وكل آفة ستظهر على أي من نباتاتك ستنتشر إلى بقية النباتات فتفسدها. لذلك، لا تَكِلْ عن الاهتمام بالنباتات طالما قررت زراعة شرفتك، واجعلها من العادات اليومية، مثلها مثل الأكل والشرب.

ضع في اعتبارك أواني الزرع في شرفتك، فبلمسة بسيطة منك تستطيع أن تحول هذه الأواني إلى مظهر خلاب لا يقل جمالاً عن النباتات. يمكنك مثلاً استخدام السلال المعلقة أو الأواني التي تحتوي على زخارف. إن الاهتمام بالأواني والسلال يجلب متعة بصرية ويعكس أسلوبك في الإبداع.

لا تكتفِ بزراعة حافة الشرفة، بل استخدم الحائط عن طريق السلال المعلقة أو النباتات التي تنمو على الحوائط مثل نبات اللبلاب. توسيع البستنة الرأسية في شرفتك يكثف من جاذبيتها، ويمنحها منظرًا وأبعادًا جديدة تجلب لك الهدوء والطمأنينة الداخلية في مساحة العيش الخاصة بك. إن المساحة المحدودة في شرفتك يمكن أن تكون حافزًا وفرصة للإبداع والابتكار.

من الجوانب المهمة في بَسْتَنَة الشرفات
الاستدامة، ومحاولة تقليل التلوث البصري الذي
نعيش فيه أو على الأقل الحد منه. والاستدامة لا
تتحقق إلا من خلال الاهتمام المستمر والعناية
اليومية. فكّر في استخدام الأسمدة والمبيدات
الحشرية للقضاء على الآفات، وحاول أن تزرع
نباتات تجذب الفراشات لتعزيز التنوع البيئي في
شرفتك. ابحث على الإنترنت عن كيفية تحويل
بقايا الطعام إلى سماد يساهم في تقوية تربة
نباتاتك.

حاول أن تدمج ما تزرعه مع ما تأكله، إذ يمكنك
زراعة أعشاب مثل الريحان والنعناع والبقدونس،
وخضروات مثل الطماطم والفلفل والخس. دمج
ما تزرعه مع ما تأكله يعزز من شعور الاكتفاء

الذاتي والاستقلالية، ويحفّزك على العناية بنباتاتك
بعد أن أصبحت جزءًا من طاولة طعامك

وفي النهاية، بَسْتَنَّة شرفتك من المهام البسيطة
التي ستجلب متعة وفوائد عظيمة. إن أمهاتنا كنَّ
على دراية بأهمية وجود الخضرة وتأثيرها في جلب
السعادة لأفراد العائلة. ابدأ الآن، واصنع مساحة
السلام والسكينة الداخلية التي ستلجأ إليها كلما
أثقلت عليك الدنيا بهمومها

الحرف اليدوية: مهارات من أجل الاستقلال

الحِرَفُ اليدوية البسيطة تتجاوز مجرد مهنة لكسب الرزق، بل هي ميراث تتوارثه الأجيال جيلاً بعد جيل، وكل جيل يأتي لا يبغى سوى الحفاظ على هذا التراث الإبداعي وتقديمه للجيل الذي سيأتي من بعده، مشدداً عليه أن يحافظ عليه وألا يضيعه.

على الجانب الآخر، تلبي هذه الحِرَفُ شغف الكثير من الناس بصنع شيء بأيديهم، حتى وإن لم يكن ميراثاً من الآباء والأجداد. يقضون عليه الساعات، حريصين على أن يخرج بالشكل الذي يرضي حسهم الإبداعي. ثم هم بعد ذلك يتباهون به أمام الناس، ويحتفظون به ولا يرضون ببيعه، ويجرّهم الشغف إلى صنع المزيد.

من ضمن الفوائد الكثيرة لأصابعنا أنها تساعدنا في الأعمال الدقيقة التي هي سمة من سمات الحِرَف اليدوية، وهي مهارة ليست عند كل الناس. لذلك نجد أن استخدام الأصابع في صنع أعمال بسيطة مثل الخياطة، أو الخوص، أو ربط الخرز ببعضه لصنع قلادة، مهارة مقصورة على فئة معينة تمتلك، إلى جانب المهارة، الصبرَ والشغف. ومن سمات الكثير من الحِرَف اليدوية أنك تستطيع أن تبدأها من المنزل، مثل الخياطة أو الإكسسوارات، أو إذا كان لديك فناء خلفي في منزلك، تستطيع أن تمارس النجارة أو تربية بعض الدواجن. إن هذه المهارات كلها كفيلة بأن تجعل من ساعاتك التي تقضيها على مواقع التواصل ساعاتٍ مليئة بالفوائد النفسية والجسدية.

إن من الحِرَف اليدوية ما يتطلب مواجهة المشكلات وتحديد القياسات والأبعاد التي تطرأ قبل وأثناء العمل، لذلك تجد من يستطيع أن يتغلب على هذه التحديات يُلقَّب بلقب "أسطى". إن الحِرَف اليدوية كمهارة قائمة بذاتها تحتاج إلى تعزيز مهارات أخرى مثل مهارة حل المشكلات، واستكشاف الأخطاء، ومواجهة التحديات. هذه المهارات مجتمعة تصقل المرونة المعرفية والحنكة عند مواجهة مشكلات أعمق.

إن الانخراط في الأعمال اليدوية قد يكون منفذاً للتعبير عن المشاعر المكبوتة أو القلق. إن الحياة برمتها مليئة بالمشكلات الاجتماعية والاقتصادية، وتحتاج إلى ملجأ، ليس للهروب منها، ولكن لأخذ استراحة لالتقاط الأنفاس. لذلك، فإن الأعمال اليدوية هي الملجأ المنشود لتجاوز الأزمات وعبور

التحديات وإعادة ترميم العواطف. إن الأعمال
اليدوية تقلل من هرمون الكورتيزول المسؤول
عن القلق، وتوجه مشاعر الغضب والكبت نحو
الإبداع والإيجابية.

وإذا استطعت أن تمارس حرفتك اليدوية بمعزل
عن الناس، فإنك تستطيع أيضًا أن تمارسها
كنشاط بدني في ورشة عمل لتعزيز الروابط
الاجتماعية. من خلال ورش العمل والمنتديات،
يمكنك مشاركة أفكارك والاستفادة من أفكار
الآخرين. الحِرَف اليدوية قد تبدو بسيطة وأنت
تمارسها، ولكن في طياتها الكثير من المنافع التي
لا تلاحظها بعينك، ولكن تشعر بها في نفسك.

الحِرَف اليدوية لا تحتاج إلى كليات أو مراجع
للتعلم، بل انظر في بيتك عن أي شيء يحتاج إلى

إصلاح، قد يكون زراً في قميص أو رفّاً خشبياً
للكتب، وابدأ به. قد تعزز فيك هذه المهام
البسيطة الشغف، وتحرك فيك محبة هذا النوع
من الأعمال، فتغوص فيه وتنقب عنه حتى ينتهي
بك الأمر إلى الإتيقان. قد تصبح "أسطى" في بيتك،
تستطيع تصليح أي شيء في منزلك، مما يرفع
من قدرك عند أهل بيتك، إذ يرون فيك الداعم
والمتصرف عند حلول الأزمات.

إن الحِرَف اليدوية تعزز من شعور الفرد بالأنأ
القادرة على الخلق والابتكار. السلع الاستهلاكية
المنتجة في المصانع تحتاج إلى قائد يسمونه
"المدير" حتى تخرج بالشكل الذي هي عليه في
الأسواق والمتاجر، وهذا القائد يذوب فيه العمال
والمشرفون، فيفقدون استقلاليتهم، حتى ولو
لساعات قليلة. أما المصنوعات اليدوية، فصانعها

هو قائدها، الذي يقوم على عنايتها وتنميتها حتى
تخرج بالشكل الذي يرضيه، مما يجعله يفخر
بحرفته ومهاراته، ويدفعه إلى مزيد من التحديات
والإنجازات.

قد يتطور الأمر من مجرد شغف وهواية إلى
احتراف، فتصبح هذه الحرفة عملاً تجاريًا يشارك
به في المعارض المحلية أو الدولية، ويفتح متجرًا
ليبيع فيه هذه المنتجات، سواء كان هذا المتجر
واقعيًا أو إلكترونيًا. الحِرَف اليدوية لها سوق واسع
يقدر بالمليارات، ومن خلاله يمكنك الاستفادة من
الهواية التي تمارسها، وتحويلها إلى عمل تجاري
تروج له، فيدر عليك ربحًا ماديًا مجزيًا إذا
استثمرت هذه الهواية بذكاء.

إن الحِرَف اليدوية قد تبدو أعمالاً بسيطة، لكنها
تحمل منافع نفسية، مثل تحويل المشاعر
السلبية، كالغضب والقلق والتوتر، إلى إبداع وفن،
أو منافع جسدية في صورة نشاط بدني، أو منافع
مادية إذا استثمرت هوايتك كعمل تجاري. وهناك
الكثير من الفوائد الأخرى، مثل الاستقلالية والفخر
والإتقان، وكلها مهارات ومنافع قد لا تلاحظها،
ولكن سيلاحظها الآخرون فيك.

إتقان فن الطهي: مهارة إشباع الحواس

فتحت وسائل التواصل الاجتماعي الباب على مصراعيه للمطاعم بكافة أشكالها للإعلان عن نفسها عن طريق ما يُعرف بـ "الفود بلوجرز"، الذين يبالغون في الثناء على ما يأكلونه بطريقة غير مقنعة، جعلت الناس تتهافت على هذه المطاعم ليختبروا بأنفسهم صدق ما يقوله الفود بلوجرز. ومع ذلك، فتحت قنوات التواصل الاجتماعي للكثير من الناس الباب ليدخلوا المطبخ ويجربوا بأنفسهم طهي أطعمة من الصفر دون سابق خبرة.

لعل من الفوائد الكثيرة للطهي في المنزل هو التأكد من نظافة المكونات المستخدمة وخلوها من أي مواد مسببة للأمراض. فأكثر ما يقلق في المطاعم أنك لا تطلع على عملية طهي الطبق

الذي طلبته، ولا تتأكد من نظافة المكونات وعدم استخدام أي مواد كيميائية ضارة، حتى ولو بنسبة بسيطة. عندما تأكل ما تطبخه بيديك، تضمن سلامة الطعام الذي تدخله معدتك، وتتجنب المشكلات التي قد تطرأ على صحتك جراء الإفراط في تناول الطعام المعلب أو الأكل من خارج المنزل.

إن الطهي يسمح بإبداع أكبر في المطبخ، ويشجع على تجربة نكهات جديدة، واستخدام تقنيات خاصة بصاحبها، ويصبح مصدرًا للمتعة مع العائلة وهم يستمتعون بأكل هذا الطعام الذي صنعه واحد منهم دون سابق خبرة. إن هذا النوع من المهارات يعزز التآلف بين أفراد العائلة، ويصنع ذكريات لا تُنسى، مهما مرت السنين، تظل محفورة في أذهان أصحابها. أخبرني كيف

تصنع وسائل التواصل الاجتماعي الذكريات وتعزز
التآلف بين أفراد العائلة، وكل واحد منهم في
غرفته، لا يسمح حتى بدخول أحد، فضلًا عن
الخروج منها؟

من الناحية المادية، يلعب الطهي في المنزل دورًا
هامًا في توفير المال، فالوجبة التي تُطهى في
المطبخ تكون أقل تكلفة مقارنةً بنظيرتها في
المطاعم. ولعل من سيئات التكنولوجيا الحديثة
وغزو مواقع التواصل الاجتماعي أنها فتحت الباب
للتراخي والكسل، فأصبح الشراء من المطاعم
(ديليفري) بدلًا من الطهي في المطبخ منتشرًا بين
الكثير من الناس، نظرًا لانشغالهم بهواتفهم
المحمولة.

انخراطك في عملية الطهي، حتى ولو كنت عديم الخبرة، يسمح لك بإنشاء علاقة وثيقة بينك وبين المكونات التي تستخدمها، وهو ما يجعلك أكثر دراية عند اختيار المكونات، وهل هي متجانسة مع بعضها أم لا.

إن تعلم فن الطهي ليس ترفاً، بل هو ضرورة حياتية من أجل تعزيز الاستقلالية. فالذي لا يجيد الطهي يكون دائماً في حاجة لغيره، ولا يستطيع التكيف عند تبدل الظروف، مثل السفر أو السكن في منزل آخر بعيداً عن الأهل، فيجد نفسه مضطراً إلى المطاعم التي تستنزف ميزانيته، وتهدر، بسبب خلوها من الفوائد، صحته.

وفي نهاية الفصل، فإن إتقان فن الطهي يسمح لك بمشاركة لحظات جميلة مع أسرتك، كما

يمكنك من تحسين صحتك والتعبير عن نفسك
كشخص يستطيع التكيف مع مختلف الظروف.
كما يمكنك، من خلال إتقان فن الطهي، توفير
المال لإنفاقه على التزامات أكثر إلحاحًا. إن
الطهي، الذي تعتبره من شؤون النساء فقط، هو
من مستلزمات الرعاية الذاتية التي يجب على كل
إنسان أن يلتزم بها إذا أراد الاستقلال والاعتماد
على ذاته.

إدارة الوقت: مهارة الإنجاز في أقل وقت

إن إدارة الوقت أمر بالغ الأهمية في عالم سريع الخطى لا يعرف الهدوء أو التروي. استُخدمت مبادئ إدارة الوقت منذ عقود بعيدة لمعرفة كيفية إدارة الموارد بشكل فعال، خصوصًا في الزراعة، حيث كان ما يزرعونه هو مصدرهم الوحيد للطعام. ومن مهام إدارة الوقت ترتيب الأولويات، وتحديد جدول زمني تبعًا لهذه الأولويات، والتركيز على إكمال المهام في الأوقات المحددة.

إن ترتيب الأولويات يساعدك في تحديد ما هو مهم وما هو دون ذلك. والتركيز على الأولويات يُبعد عنك التشتت، ويساعدك على التركيز، ويحفزك لإنجاز أولوياتك في أقل وقت ممكن بقاءك على المسار الصحيح يحتاج منك الاستفادة قصوى من الوقت، ولكي تستفيد من الوقت

الممنوح لك، يجب إهمال كل ما يضيع وقتك
فيما لا يفيد، وأهمها الإشعارات الفارغة من
هاتفك المحمول.

إن إدارة الوقت تحتاج منك إنشاء جدول زمني
تنظم فيه يومك: متى يبدأ منذ الصباح الباكر
ومتى ينتهي. الجدول الزمني يُخبرك بمهامك
التي يجب عليك تنفيذها الآن والمهام اللاحقة.
يساعدك الجدول الزمني في مراجعة أولوياتك
وترتيبها، وتعديلها حسب الحاجة. كما يمنحك
مرونة في التكيف مع التغيرات والأحداث الطارئة.

يؤكد الخبراء والباحثون في مجال تطوير الذات
على أن المهمة الكبيرة تحتاج إلى تقسيمها إلى
مهام صغيرة. إن هذا التكنيك يساعدك في تحديد
الأولويات التي تقوم عليها المهمة، فمثلاً، إذا كنت

تريد تأليف كتاب، فيجب عليك، تبعًا لترتيب الأولويات، تأليف النص أولًا، ثم تصميم غلاف الكتاب، ثم تحديد جهة النشر التي ستنشر كتابك. عندما تقوم بتصميم غلافك قبل تأليف النص أو بمراسلة جهة النشر أولًا، فمعنى ذلك أنك لا تجيد ترتيب الأولويات، مما يعرض مشروعك للفشل.

ابتعد عن المشتتات. إحدى سمات عصرنا هذا هي التشتت، وعدم التركيز، وإضاعة الوقت فيما لا يفيد. حتى في أهم اللحظات التي تتطلب تركيزًا كبيرًا، نجد أنفسنا نستخدم الهاتف المحمول للتصوير والمشاركة مع المتابعين، مثل أداء شعائر الحج والعمرة. يجب أن نمرن أنفسنا على تجنب التشتيت، حتى يتسنى لنا التركيز على المهمة التي نقوم بها وتأديتها على أكمل وجه. من المهم أيضًا أخذ فترات للراحة أثناء العمل،

فالعمل المتواصل يستنزف طاقتك ويعيق إنجاز المهمة. إذا كانت المهمة التي تقوم بها ستستغرق ساعة، فاجعل بعد كل 25 دقيقة راحة لمدة خمس دقائق لاستعادة النشاط.

لا تُحمّل نفسك أكثر مما تحتمل، وتعود أن تقول "لا" لأي عمل يهدر وقتك ولا تخصك منه منفعة. ولا تركز على المهام الصغيرة، بل أوكّلها لغيرك، وركز على المسؤوليات الكبيرة، لأن العمل على كل المهام يعرضك لضغوطات كثيرة. حاول أن تتجنب الإرهاق والتوتر، ولا تفرط في الشعور بالالتزام حتى لا تتهم نفسك بالتقصير، في حال خرجت المهمة عن مسارها بسبب الظروف والمتغيرات.

بالرغم من أن كتابنا يتحدث عن المهارات
التقليدية التي لا تحتاج منا إلى استخدام
التكنولوجيا، فهذا لا يعني أن نترك الإمكانيات
والامتيازات التي توفرها لنا. يمكنك الاعتماد على
تطبيقات قوائم المهام المنتشرة لتحديد مهامك
وترتيب أولوياتك. هذه التطبيقات تعطيك
تنبيهات بالمواعيد المحددة، وإشعارات لبدء مهمة
أو الانتهاء منها.

إدارة الوقت ليست عملية مستحدثة، فأجدادنا
استخدموا المواقيت لمعرفة الزرع والحصاد
وميعاد الفيضانات، ولولا هذه التقنية لما قامت
الحضارات التي نشأت في البداية على الزراعة
حدد أولوياتك، ورتب جدولك، وأعط كل مهمة
حقها دون إفراط أو تفريط، واحرص على الالتزام
بمواعيدك حتى تشعر بقيمة الإنجازات التي

حققتها في يومك. قسم مهامك، وابتعد عن
التشتت. اجعل كل ما سبق جزءًا من روتينك
اليومي، من أجل حياة مليئة بالنجاحات
والإنجازات.

مهارة الصيانة: بيت خال من الأعطال

من عيوب مجتمع اليوم هو الاستهلاك لمجرد الاستهلاك. إنهم يتخلصون من أجهزتهم وأدواتهم، ويقتنصون الفرصة لتغيير هذا الجهاز أو هذه الأداة لمجرد عطل بسيط أو كسر يمكن إصلاحه. هذه العقلية لا تؤدي فقط إلى هدر المال، بل تساهم في نشر ثقافة الإشباع اللحظي. يجب تغيير هذه الثقافة، والحفاظ بأكبر قدر ممكن على أدواتنا، والعمل على صيانتها والحفاظ عليها، واستبدال ثقافة الإشباع اللحظي بثقافة أكثر استدامة.

من أساسيات الإصلاح أن تمتلك مهارة تمكّنك من التعامل مع الأعطال والكسور التي تصيب أدواتنا وأجهزتنا. يخاف الكثير من الناس أن يقوموا بإصلاح شيء بأنفسهم، اعتقادًا منهم أنه معقد ويحتاج إلى خبراء وفنيين. ومع ذلك، ومع

وفرة المواد التعليمية المنتشرة على الإنترنت، أصبح من السهل تعلم صيانة الأجهزة والتعامل مع الأعطال، وإن لم توفق في المرة الأولى، ستوفق في الثانية، وستمتلك ملكة تجعلك أكثر استقلالية دون اللجوء إلى أحد ليقوم بما عجزت عنه.

جانب مهم آخر من جوانب إصلاح الأشياء هو أن تمتلك العدد اللازمة للإصلاح. إن وجود حقيبة في منزلك تحتوي على مجموعة من المفكات، ومطرقة، وغراء، وأشرطة لاصقة، وغير ذلك، سيسهّل عليك اتخاذ القرار بالمحاولة الأولى لصيانة عطل في السبابة أو طلاء حائط من حوائط المنزل. لو كنت تمتلك منزلًا فسيحًا، فخصّص مكانًا صغيرًا لإصلاح الأشياء يحتوي على العدد الخاصة وقطع الغيار التي احتفظت بها من عمليات إصلاح سابقة.

عملية الإصلاح تحتاج إلى صبر، فقد تكون العملية بطيئة ومحبطة، خاصة إذا كان الشيء الذي تقوم بإصلاحه لم تتعامل معه من قبل. خذ وقتك في العمل، وتابع الإرشادات التي ستجدها على مواقع الانترنت، وحاول ثانية. اجعل من كل مهمة تقوم بها لإصلاح شيء ما تحديًا يجب مواجهته والتغلب عليه. عندما تتعامل بمنهجية وتطور من نفسك في كل مرة، ستجد عملية الإصلاح سهلة ولا تحتاج منك عناءً.

لو أنك قمت بإصلاح شيء، ستجد داخلك فرحة لم تكن تعهدها من قبل، هذه الفرحة تساوي، بل تفوق، فرحة شراء عنصر جديد. ستشعر بالفخر والاعتمادية، والحرص على تتبع الأعطال، بل ونشر

ثقافة الحفاظ على ممتلكات منزلك واستخدامها
بطريقة صحيحة بين أهل بيتك

إن عمليات الإصلاح التي تقوم بها تطيل عمر
أجهزتك، وبالتالي تقلل من النفايات التي تلوث
البيئة. قد يبدو الأمر بالنسبة لك غير مهم، لكن
مع التغير المناخي، الذي أصبح حقيقة لا ينكرها
إلا جاهل، وجب تغيير ثقافتنا التي تعتمد على
التغيير والتبديل بثقافة تعتمد على الاستدامة
والتقليل من النفايات

مهارتك في الإصلاح ستكون عاملاً مهماً في توفير
المال. كلنا يحرص على توفير بعض المال لشراء
الاحتياجات الضرورية، لذلك فإن تخصيص وقت
لإصلاح الأعطال والمداومة على ذلك سيوفر
عليك مالاً لا بأس به، كان سيذهب إلى الفنيين، أو

لو تطور الأمر إلى شراء عنصر جديد لأنك لم تنتبه إلى هذا العطل البسيط، فظننت أنك لا تستطيع إصلاحه.

في الغرب، مثلاً، تجد ثقافة دهان حوائط المنزل يقوم بها أفراد العائلة: الزوج والزوجة، مثلاً، أو شاب وفتاة على مشارف الزواج ويريدان تدبير بعض المال. هذه الثقافة المنتشرة، التي تركز على تقليل الاعتماد على الفنيين، لا توفر عليهما المال فحسب، بل تخلق لحظات من الود والتآلف التي ستصبح فيما بعد من الذكريات الجميلة.

وفوق ذلك، فإن مهارة إصلاح الأشياء بنفسك ستكسبك مهارات إضافية وقيماً يمكن تطبيقها في مشاريع أخرى خارج المنزل. أنت بذلك تبني قدرتك على حل المشكلات، وتوسع مداركك،

وتصقل انتباهك للتفاصيل، وستفهم كيف تعمل الأشياء في منزلك. هذه المهارات ستتنفعك في حياتك العملية أو حتى في علاقاتك مع الآخرين.

إن مهارة إصلاح الأشياء هي جزء من الحكمة القديمة التي توارثناها من أسلافنا، ولكننا أهملنا هذه المهارة، وفضلنا عليها تسابقنا على الاستهلاك والتباهي بالجديد. إصلاح الأشياء بأنفسنا يوفر علينا المال، ويعزز فينا الاعتماد على النفس، ويقلل من النفقات والأثر البيئي السيئ، ويوسع مداركنا وفهمنا لعمل الأشياء من حولنا. إذا قابلت شيئًا مكسورًا، لا ترمه في سلة المهملات، وابحث له عن فرصة للبقاء في المنزل.

مهارة البقاء على قيد الحياة: انقذ نفسك بنفسك

لا أحد يغفل أهمية البقاء على قيد الحياة عندما تغضب الطبيعة، فمهارة السباحة أو التعامل مع الحرائق أو مواجهة الأعاصير من الأهمية بمكان بحيث تكون حياة الإنسان متوقفة على مدى إتقانه لها. ومع اختلاف فصول العام بين أمطار شديدة في الشتاء وشمس حارقة في الصيف، نجدنا معرضين في أي وقتٍ من الأوقات لغضبات الطبيعة. لذلك يجب على الإنسان أن يعد نفسه جيدًا لمثل هذه المواقف التي تتطلب هدوءًا وحكمة.

من غضبات الطبيعة الشائعة الغرق في مياه البحار، وعلى الرغم من شيوعه، خصوصًا في

مواسم الصيف، إلا أننا لم نعطه من الأهمية ما يستحقه. يُعتبر الغرق قاتلاً صامتاً، لأنه يتمكن من الإنسان عندما يعتقد أنه في مأمن منه. لذلك يجب على الإنسان، قبل إتقان مهارة السباحة، ألا يغتر بمهارته ويعتقد أنها ستنجيه؛ فأغلب حالات الغرق كانت لأشخاص يجيدون السباحة. قبل إتقان مهارة السباحة، يجب عليك أولاً، إذا وجدت نفسك في هكذا موقف، أن تهدأ وتحاول الطفو على سطح المياه، ثم تراقب وتحدد اتجاه الشاطئ، وقبل كل شيء، لا تستهين بالأمر.

من غضبات الطبيعة الشائعة، بل الأكثر شيوعاً من الغرق أيضاً على كوكبنا، هي الحرائق، فهي تنشب في كل مكان، ولا تفرق بين غني وفقير، أو دولة متقدمة لديها أجهزتها وأدواتها لإدارة المخاطر، وبين دولة فقيرة لا تملك شيئاً تواجه به

شراسة اللهب، وهو يلتهم كل ما يقف في وجهه،
ويحوّله إلى مسخ لا ملامح له. وللأسف الشديد،
فإن طريقة تعاملنا مع الحرائق تفتقر في أغلب
الحالات إلى الحكمة والهدوء قبل المهارة في إخماد
النيران. يجب على أي إنسان يواجه حريقاً أن
يعرف مخارج المكان المشتعل وأسلم الطرق
للوصول إلى هذه المخارج. كما يجب أن يبقى
منخفضاً حتى لا يستنشق الدخان، وعند مساعدة
شخص نشب فيه اللهب، يجب ألا تقف أمامه
حتى لا يتشبث بك، بل تقف خلفه، وتلقي عليه
ما يساعد في إخماد النيران، مثل بطانية من
الصوف. يجب أن تقرأ اللوحات المعلقة عند
دخول المولات والمحال التجارية الكبيرة، ومعرفة
أبواب الخروج وأبواب الطوارئ.

الزلازل أيضًا نتائجها مدمرة على الإنسانية،
واليوتيوب يحتوي على عدد كبير من مقاطع
الفيديو التي تبين فجاعة الزلازل وتأثيرها على
الأرواح والممتلكات. من المهم عند مواجهة
الزلازل أن تطبق قاعدة الانبطاح والاحتماء
والتمسك. الانبطاح يعني ألا تقف مكشوفًا أمام
الكتل الخرسانية، بل يجب أن تنبطح على الأرض،
ومن ثم تحتمي تحت أي طاولة، وتتعلق بأي
شيء متين حتى لا تتعرض للهزات العنيفة.

لقد حَبَى الله بعض الدول وحماها من الأعاصير،
لكن البعض الآخر يعاني من ويلات الأعاصير بين
الحين والآخر، وأقرب مثال لدينا هو الولايات
المتحدة الأمريكية، حيث يسمون الأعاصير بأسماء
البشر لأنهم ألفوا هذا النوع من الكوارث حتى صار
بمثابة الابنة في منزل أحدهم. لو كنت تعيش في

أي مدينة تواجه الأعاصير من حين لآخر، فيجب عليك توقع الأوقات، ومتابعة الأرصاد الجوية عبر النشرات، والاحتواء داخل مبنى متين، والابتعاد عن النوافذ، وأن تساعد الجهات المختصة على أداء عملها، فلو طلبت من السكان الإخلاء، يجب أن تمتثل للأوامر. كما يجب أن يحتوي منزلك على القدر الكافي من الطعام والمياه والإسعافات الأولية.

المهارات السابقة في هذا الفصل ليست وليدة عصرنا، بل هي قديمة قدم أسلافنا الذين عاشوا على هذه الأرض. وكان يجب عليهم أن يواجهوا هذه الكوارث بأدوات بسيطة، ولكن غريزة البقاء التي يولد بها الإنسان جعلتهم قادرين على المواجهة والتكيف، وحبَّتْهم الغريزة الإصرار على النجاة. هذه المهارات السابقة هي عصارة الحكمة

التي تركها لنا أسلافنا، ويجب علينا المحافظة
عليها، وألاّ نبدها في زحمة الأدوات والمعدات
التكنولوجية التي تزاحمنا في بيوتنا وأماكن عملنا،
ولكنها لا تغني عنا شيئاً

**الحكمة القديمة: التربية السليمة أو كرسي
العقاب**

على الرغم من اختلاف الحضارات بين الشرق والغرب، إلا أنهم اتفقوا على مبادئ وقيم حول موضوعات الأبوة والعلاقات الأسرية. وقد انتقلت هذه المبادئ والقيم بسلسلة من جيل إلى جيل، فكانت النبراس الذي تهتدي به الأجيال لمعرفة ما يجب فعله وما لا يجب تجاه الأسرة بشكل خاص. والمجتمع بشكل عام.

أحد المبادئ للحكمة القديمة التي توارثناها من أسلافنا هو الاحترام والشرف. ففي الحضارات القديمة، مثل الصين واليونان، تمت تربية الأطفال على احترام وتبجيل والديهم والإقرار بصحة ما يصدر عنهم من أفعال وأقوال. هذا الأساس وضع روابط لعلاقة أسرية متينة، ما زالت تتمتع بها الأجيال الحالية في مشارق الأرض ومغاربها.

في الهند القديمة، كانت العلاقات الأسرية قائمة على مفهوم التوازن والانسجام في العلاقات. كانوا يمارسون الأيورفيدا، التي تحقق لهم التوازن بين العقل والجسد والروح. من خلال الحرص على التوازن بين هذه الجوانب الثلاثة، تمكنت الهند القديمة من تحقيق الانسجام وإقامة علاقة أسرية قوية.

فضلت الحضارة المصرية القديمة التواصل بين أبنائها عن طريق الكتابة الهيروغليفية، فكانت هي أداة الاتصال التي استخدمت للتعبير عن مشاعر الفرح والغضب والحزن والسعادة، كما كان في المراسلات وبطاقات المعايدة قبل وجود الفيسبوك والإنستغرام، اللذين حصرا المشاعر

والأفكار في "الريلز" و"اللايك". فتبدلت المشاعر،
بل وأصبحت زائفة

أكد الفيلسوف الكبير أرسطو على أهمية الصبر
والتعاطف عند تربية الأبناء، ليس هذا فحسب، بل
شدد أيضًا على ضرورة فهم احتياجاتهم
وشخصياتهم الفردية. من خلال الصبر والتعاطف،
يمكن للآباء والأمهات أن يخلقوا بيئة داعمة
وسليمة.

في روما القديمة، كتب الشاعر فيرجيل عن أهمية
الحب غير المشروط لعلاقة أسرية صحيحة. هذا
النوع من الحب، الذي لا يقوم إلا على تضحيات
المحبين دون انتظار مقابل، ما زال مستمرًا معنا
حتى يومنا هذا، وتجسد في العديد من الأفلام
والأغاني.

وضع الحدود بين أفراد الأسرة من الجوانب المهمة في العلاقات. في اليابان، مثلاً، كان لديهم نظام قديم يسمى "بوشييدو"، وهو ممارسة قائمة على الانضباط في العلاقات. فمن خلال الحدود، يعرف كل فرد ما له وما عليه تجاه أسرته ومجتمعه، ويتصرف بناءً على ما فيه صالح الجميع.

تعد المصالحة من الجوانب المهمة في مجال تربية الأبناء، لأنها تزرع قيم التراحم والمغفرة بينهم في سن صغيرة. لقد أكد قانون حمورابي على أهمية التصالح والمغفرة عند الخلافات، حتى لا ينقطع حبل الود بسبب العقاب المستمر. المغفرة وحدها قادرة على مداواة الجروح والمضي قدماً في العلاقة بسلام ومحبة.

لقد اتجهنا ناحية التربية الحديثة القائمة على
التقليد الأعمى، ونسينا ما بين أيدينا من تراث
تربوي من مختلف الحضارات. لقد قدمت لنا
الحضارات القديمة الحب والوفاء والإخلاص،
ووضع الحدود، والتسامح، والتجاوز عن الأخطاء،
لكننا أهملنا كل ذلك، وتمسكنا بـ "كرسي
العقاب" الموضوع في أحد جوانب الغرفة، لمعاقبة
الطفل فقط بالجلوس عليه

إعادة التدوير: كيف تستفيد أو تفيد غيرك؟

تتجلى إحدى المهارات المنسية في إعادة تدوير الأشياء التي تستغني عنها إلى أشياء نافعة. لقد انتشرت ثقافة إعادة التدوير بسبب التغير المناخي والحاجة الماسة إلى تقليل النفايات، التي تزدادنا وتستهلك نسبة لا بأس بها من الهواء. لا تظن أن إعادة التدوير والتغير المناخي ليس من شأنك، إذ يمكنك، بأدوات بسيطة، أن تحول أشياء كنت سترميها إلى أشياء نافعة، تستخدمها مرة أخرى، وتوفر عليك مالاً.

من خلال إعادة تدوير الملابس القديمة، أو الأثاث، أو الأدوات المنزلية، تساهم في تقليل العناصر التي تحتاج إلى المال، وتطيل أمد الاستدامة. على الإنترنت، ستجد فيديوهات تعليمية وشروحات عن كيفية إعادة التدوير، اطلع عليها عندما تنوي رمي قطعة أثاث أو ملابس قديمة. ربما، بعد

تدويرها، يعجبك إبداعك فيها، وتصبح من الأشياء
التي تعتز باقتنائها

من التقنيات المستخدمة في مجال إعادة التدوير،
تحويل النفايات العضوية، مثل بقايا الطعام، إلى
سماد عضوي يساهم في تحسين التربة وتعزيز
النمو للنباتات. وإذا كان أمر التسميد لا يعنيك، فلا
أقل من أن تنفع ببقايا طعامك غيرك من
المحتاجين، وذلك عن طريق تعبئتها بطريقة لائقة
وتقديمها للفقراء، فليس جوعهم بأقل أهمية من
أي قضية بيئية

الملابس القديمة، بدلاً من أن تتخلص منها، أعطاها
لمحتاج غير قادر على الشراء. إعادة التدوير لا
تحتاج إلى مصانع، أو مرافق للفرز، أو بنية تحتية
مؤهلة لتدوير المخلفات، بل مجرد أن تمنح غيرك

ما لست في حاجة إليه، يمكن أن نعتبره إعادة تدوير. هذه المهارة ليست قائمة على الاستفادة من المخلفات لتدويرها وتحويلها إلى منتجات جديدة تدر مالاً وفيراً، بل قائمة على التكاثر والتآخي فيما بيننا، ومساعدة المحتاج

ما أحوجنا في ختام الكتاب إلى الحكمة القديمة، لتمتزج بالعالم الحديث، حتى نستطيع الاستفادة

من مختلف الحضارات القديمة. فمن خلال هذا الدمج، يمكننا أن نخلق وجودًا نسد فيه الفجوات الروحية، التي كثرت بسبب الغزو غير المنضبط للتكنولوجيا. هذا الدمج، إذا ما أحسننا سبكه، سيؤدي إلى نمو مجتمعي وشخصي.

ولكن، ماذا تقدم الحكمة القديمة حتى تصبح بهذه الأهمية؟ تقدم الحكمة القديمة لنا الكثير مما لا يمكن تخيل مميزاته، منها على سبيل المثال التجربة الإنسانية. إن الحضارات، مثل اليونانية والرومانية والهندية القديمة، تقدم حقائق عن البشرية في مختلف تقلباتها. هذه الحقائق يجب الاستفادة منها في أخلاقنا وفهمنا للعالم من حولنا. تحثنا الحكمة القديمة على العيش في انسجام مع العالم، وهو ما نحتاج إليه في عالمنا الطافح بالصراعات.

إن الحكمة القديمة يمكن أن تفيدنا في حياتنا الشخصية للترقي والسمو، لما فيها من تحديات وصعاب واجهتها المجتمعات والأفراد قديماً، وخلدوا بها أسماءهم في كتب التاريخ. الحكمة القديمة غنية بالشخصيات العلمية التي خدمت البشرية في مختلف المجالات، وتحذوا ظروفًا صعبة لا يواجهها علماء اليوم، دون أن ينتظروا مقابلًا لخدماتهم العلمية. هذه السير الذاتية يمكنها أن تمنحنا الثقة بالنفس، وعدم اليأس، والتحلي بالشجاعة.

الحكمة القديمة ستساعدنا في اختيار أسلوب عيش أكثر استدامة، وهو ما نحتاجه في ظل التغيرات المناخية وزيادة الانبعاثات، التي تهدد الكوكب. الحكمة القديمة ستشعرنا بالمسؤولية

الجسيمة تجاه كوكبنا، من أجل أنفسنا ومن أجل
الأجيال القادمة، حتى تنعم بالهواء النقي
والازدهار.

حكمة الحضارات القديمة لم تترك العائلة
والمجتمع دون قيم نبيلة ورؤى حول العيش
بسلام، واحترام العائلة والأصدقاء والجيران. لقد
أكدت على الروابط الاجتماعية من أجل رفاهية
الجميع. لقد قدمت الحضارات القديمة تضحيات
من أجل العائلة، حازت على إعجابنا عندما
نطالعها في كتب التاريخ، وهو ما يؤكد أهمية
العائلة وبناء علاقات جيدة مع العالم من حولنا

قدمت الفلسفات القديمة، مثل الطاوية والرواقية،
أفكارًا حول العيش بتناغم مع العالم والطبيعة،
وابتكرت ممارسات من أجل التأمل واليقظة

الذهنية، أصبح لها متخصصون في عالمنا يعلموننا كيف نمارسها بطريقة صحيحة. هذه الأساليب التأملية والذهنية كفيلة بأن تجعلنا نتعامل مع التحديات والصعوبات بعقلية أكثر وعيًا. إن الحضارة الإسلامية، على وجه التحديد، اهتمت بالجانب الروحي كما لم تهتم حضارة أخرى. إن يوم المسلم، من الصباح وحتى المساء، مليء بالصلاة والذكر، وهذا ليس من أجل ربه، لأن الله في غنى عن صلاتنا، ولكن من أجل صفاء أرواحنا، الذي سينعكس على معاملتنا مع الناس.

إن الحكمة القديمة لا غنى عنها في زمن ضاعت منه الحكمة، وأصبح كل همه المال واكتنازه، وهو ما سبب تعاسة لأغلب الناس، وتفننًا في أساليب النصب والاحتيال، ساعدتهم في ذلك التكنولوجيا وتطبيقات التواصل الاجتماعي. وللأسف، انخدع

الكثير من الناس من ضعاف النفوس بهذه
الأساليب من أجل الكسب السريع. الحكمة
القديمة تعزز من ترابطنا وفهمنا للعالم من حولنا،
وكيفية الحفاظ عليه. الحكمة القديمة تشعرنا
بالسلام الداخلي والصفاء الروحي، الذي نحتاجه
لمواجهة التحديات التي لا تنتهي