الروتين والتغيير ونظرية أسماك القرش

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 1 ديسمبر 2019

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

يقال إن ذات يوم عندما دُعي الفنان الكوميدي (شارلي شابلن) لحضور حفل لبعض أصدقائه، طلب منه الجمهور أن يلقي بعض النكات، فألقى شابلن نكتة أمام الجمهور فضحك الجميع، وبعد برهة من الزمن أعادها للمرة الثانية، فضحك البعض فقط ولم يضحك أغلبية الحاضرين، وحينما أعادها للمرة الثالثة لم يضحك أحد. لماذا، على الرغم من أنها النكتة نفسها؟

قد تكون الإجابة البسيطة هي أن الجمهور شعر بالملل، لأن الموضوع أو النكتة تكررت عدة مرات وتم إلقاؤها بنفس الطريقة الآلية، ومن نفس الشخص، لذلك أصبحت مملة.

هكذا حياتنا اليوم، فهي مثل النكتة التي نرويها عدة مرات وللأسف نكررها بنفس الطريقة وبنفس الأسلوب وبنفس الرتابة، وكأنها أسطوانة مشروخة تدور وتدور وتدور ساعات طويلة، صوتها مزعج وجودتها ضعيفة، وعلى الرغم من ذلك فهي تدور، وهكذا حياتنا الزوجية فبعد عدة سنوات من الزواج – طالت أو قصرت – نسأم منها ونشعر بالملل والروتين

والحياة الرتيبة والكئيبة، ويمكن أن نقيس على نفس هذا المعيار حياتنا الوظيفية، فبعد عدة سنوات عمل في نفس المكان وبنفس الطريقة وبنفس الأسلوب، فإننا نشعر بالملل والضجر وربما يصاب بعض الناس بالاكتئاب.

والروتين في الحياة الزوجية والحياة بصورة عامة هو أن تسير الحياة اليومية على وتيرة واحدة، وهذا يؤدي بالتالي إلى فتور العلاقات الزوجية ويتحول ذلك الحب وذلك الشغف إلى لقاءات عابرة وكلمات متقاطعة وربما إلى قلة تفاهم وانعدام لغة التفاهم، وتجاهل الطرف الآخر سواء عن طريق ممارسة الحياة الشخصية مع بعض الأطراف الأخرى أو حتى العبث بالتلفون والملهيات الأخرى من هنا وهناك، كل هذا يمكن أن يؤدي إلى أن يقوم كل فرد منهما بالبحث عما يثير ويذكي العواطف من جديد ولكن هذه المرة للأسف يكون البحث في خارج حدود المنزل، ومن هنا تأتي المشاكل الحياتية.

ولكن إن كان الزوج أو الزوجة بهما ذرة عقل، فلا يسمحان لنفسيهما ببلوغ مرحلة الملل والروتين والضجر، إذ يمكنهما بناء الجسور بينهما بصورة مستمرة، وكلما تهدم جسر قاما ببناء جسر آخر، ومع بعضهما بعضا، وليس كل فرد منهما على حدة.

أما في العمل المهني والوظيفي، فإن الشعور بالروتين حتمًا يعني قتل الروح والتفكير الإبداعي، فالعمل اليومي والذي نؤديه بالطريقة نفسها مدة

سنوات طالت أو قصرت، ليس لها معنى إلا أنها موت بطيء، وغرق في مياه المحيط السوداء القاتمة السواد، فمهما حاول الموظف أن يعيد ترتيب بوصلته الشخصية حتى يستعيد حياته، فإن ذلك – ربما – يؤدي إلى زيادة ارتكازه في الوحل، والسبب ربما أنه لا يعرف العوم، أو أن المسؤولين الذي يحيطونه ليسوا من تلك النوعية التي تريد أن تخرج من شرنقتها وتتغير وتتجدد، وإن كان التغيير سنة من سنن الكون، فكل شيء يتغير إلا هؤلاء الذي يركنون إلى إدارة الديناصورات، فهم لا يتغيرون حتى يأتيهم شهاب من السماء فيزيلهم من الوجود، عندئذ ينقرضون.

في دورة تدريبية كلفنا بها خلال الفترة الماضية بعنوان (إرادة وإدارة التغيير الشخصي والمؤسسي) قمت بتعريف التغيير بهذه الصيغة «حركة ديناميكية طبيعية (مخططة أو غير مخططة) تنقلنا من واقع قديم نعيش فيه – ربما هذا الواقع لا نرغب فيه وربما هذا الواقع نرغب في البقاء فيه – إلى واقع جديد ومكان إلى آخر، شئنا ذلك أم لم نشأ»، فالتغيير إن كنا نرغب فيه ومخطط فإنه حتمًا سينقلنا إلى واقع أفضل لأننا قد وضعنا خطة وأهدافًا وخارطة طريق، أما التغيير غير المخطط فإننا مجبرون للسير فيه، سواء رغبنا في ذلك أم لم نرغب، إذ اننا نسير عندئذ وفق الدفع والقوة الخارجية، فالقوة الخارجية تدفعنا والقوة الخارجية تسحبنا وربما تهوي بنا نحو هاوية لا نعرف لها قرار.

والتغيير هو الفعل الوحيد الذي يناقض الروتين، وهو الفعل الوحيد الذي عادة لا نرغب فيه، لأننا نحب الركون إلى الواقع الذي نعيش، فنحن نحب الروتين لأنه لا يجهد الدماغ والعقل، ولا يجهد الجسم ولا الروح، نستيقظ في الصباح، نفطر أو لا نفطر، نذهب الى العمل، نعمل ونعمل بطريقة رتيبة، أو بالأحرى ننجز ما نؤمر به، وفي نهاية الدوام نعود إلى المنزل، نأكل وجبتنا، ننام، نستيقظ العصر أو المغرب، جزء منا يذهب إلى المقهى للقاء الأصدقاء، وبعضنا يقبع أمام التليفزيون، وعدد منا يتنقل من مجلس إلى آخر ويلتقط الصور في هذا المجلس وذلك، وفي اليوم الثاني ينشرها على الانستغرام وكأنه قام بتأليف كتاب أو استطاع أن يعمل عملاً عظيمًا، وأيًا ما فعلناه في نهارنا وليلنا، ففي النهاية نعود إلى المنزل منهكين، ننام، ونستيقظ وفي اليوم الثاني نعود إلى ساقية الحياة اليومية الروتينية، ويوم الخميس نبعث برسائل عبر الواتساب والانستغرام ووسائل التواصل الاجتماعي تبشر بقدوم الإجازة الأسبوعية وكأننا نعرف كيف نستغلها، ثم نأتي الإجازة وتروح، ويوم السبت نكدر على الناس ونبشرهم أن يوم غد دوام، وهكذا تستمر الحياة، بسيطة وهادئة، فلماذا نعكرها بالتغيير والبحث عن مغامرات أو ما يكدر صفو عقولنا وأجسامنا ؟ ثم نشتكي من روتين العمل وروتين الحياة.

الروتين كالقيد الذي نربط به الحيوان، ولكن في حالة الإنسان فإن هذا القيد يضعه الإنسان هو بنفسه لنفسه، فهو يربط نفسه ويقيدها، وفي بعض

الأحيان يشد الرباط بقدر ما يمكن، وذلك خوفًا من أن يشط التفكير والنفس وترغب في التحرر، وفي الوقت ذاته فإنه لا يرغب في التغيير والتحرر، لذلك يقيد نفسه بكل ما أوتي من قوة حتى لا تفلت النفس ويتحرر الفكر.

ولقد وجدنا أنه توجد في أدبيات المعرفة عشرات الطرق والأساليب للتخلص من الروتين بشتى أنواعه، ونحن هنا لا نريد أن نسرد كل ما ذُكر، فيمكن الرجوع إلى تلك الطرق بأنواعها المختلفة من مصادرها المختلفة، ولكننا هنا نود أن نذكر ثلاثة أمور فقط، إذ نشعر بأهميتها وهي جزء من عدة طرق، وهي كالتالي:

الرغبة في التخلص من الملل واللجوء إلى التغيير؛ الرغبة بحسب ما نفهم أنها الرغبة أو تصميم واع من الإنسان لإنجاز عمل ما هادف، لذلك فإنه يستلزم هدفًا ووسائل لتحقيق هذا الهدف، بالإضافة إلى العمل الإرادي، وليد قرار ذهني سابق. وأوضح انجلز (عن: الموسوعة الفلسفية) أن حرية الإرادة لا تعني شيئًا إلا المقدرة على اتخاذ القرارات بمعرفة الذات، إن الطابع الإرادي لفعل ما، يظهر بوضوح شديد حينما يتعين على شخص أن يتغلب على عقبات معينة، خارجية أو داخلية، ليحقق هدفه، والمرحلة الأولى لفعل إرادي تكمن في وضع الهدف واستيعابه، ويتبع هذا قرار الفعل واختيار أنجح وسائل الفعل. ولا يمكن وصف فعل بأنه فعل إرادة إلا إذا كان تنفيذًا لقرار ذاتي، وقوة الإرادة ليست منحة من الطبيعة، فالمهارة والمقدرة في

اختيار هدف ما، واتخاذ قرارات سليمة وتنفيذها، وإتمام ما بُدأ فيه هي ثمار معرفة وخبرة وتربية ذاتية.

وعلى ذلك فإن الإرادة والرغبة هي العنصر الأول الذي لا يمكن الاستغناء عنه حينما نتخذ القرار الأول للتغيير والانتقال من الروتين اليومي الممل إلى واقع جديد متجدد، ومن يعود إلى اسم الدورة المذكورة سابقًا يجد أننا بدأناها بالإرادة قبل الإدارة، لأن الإرادة تأتي – كما نعتقد – قبل كل شيء، فإن وجدت الإرادة يأتي بعد ذلك العمل والمخطط وكل شيء آخر.

وضع مخطط للخروج من الروتين؛ ونعني بالتخطيط طريقة للعمل، أو لتحقيق هدف أو مجموعة أهداف مستقبلية ما وفي فترة زمنية واضحة ومحددة، وعادةً ما تتضمّن سلسلةً من الإجراءات أو الخطوات، أيّ تسلسل العمل المُراد القيام به، وقد تكون صغيرةً أو كبيرة، بحيث يُشرح بالتفصيل ما يجب فعله، ومتى، وكيف سيتم ذلك، ومن سيقوم به، ويشمل تقرير الخطة المكتوبة الحالة المتوقعة، والحالة الفضلى، وأسوأ التصورات الممكنة أيضًا.

بمعنى أنه إن رغبنا فعلاً في تغيير روتين حياتنا، فإنه ينبغي أن تكون لنا خطة مستقبلية واضحة لحياتنا، موضحة فيها ولنا أهدافنا، ورسالتنا في الحياة والتي تعني الإجابة عن الأسئلة المهمة في حياتنا، مثل: من أنا ؟ ماذا أريد ؟ بماذا أحلم ؟ ما الذي أطمح إليه ؟

ربما يمكن أن نفهم من ذلك أنه إن كانت الوظيفة روتينية مملة، ولا تحقق طموحاتنا فإن ذلك لا يعني أنها نهاية الكون، وإنما يمكننا اللجوء عندئذ إلى الهوايات، فلا أعتقد أن أحدًا لا يملك هواية، فالهوايات لا تموت، ويمكنك أن تحقق طموحاتك وتخرجك من الروتين الذي تعيشه من خلال ممارسة هواياتك أيًا كانت، فلا تتخذ روتين العمل شماعة لإخفاقاتك وقتل الوقت في المقاهي والتسكع في المجمعات والشوارع.

أما في حياتنا الشخصية والزوجية، فإنه ينبغي أن نضع أمورنا نصب أعيننا، ونضع خططًا واضحة مع أفراد الأسر، سواء الزوجة أو الزوج والأبناء، فلا نستثني أحدًا من المنزل، فالجميع يجب أن يكون له مكان في الخطة، وعندما يعمل الجميع من أجل تطوير المنزل والحياة، فإنه لا يمكن أن نصف حياتنا بالمملة أو الروتينية.

أوجد الحافز للتغيير: دعوني أروي لكم هذه القصة، ولا أعرف إن كانت حقيقية أم خيالية، لكنها حكاية.

تقول الحكاية: إن الشعب الياباني يحب أن يأكل الأسماك وهي طازجة بمعنى أن تكون غير مجمدة أو مصنعة، ولكن المياه القريبة من شواطئهم ليس فيها كميات كافية من الأسماك، لذلك صنعت شركات صيد الأسماك سفنًا كبيرة لتبحر إلى مناطق بعيدة جدًا وأبعد بكثير عن شواطئها القريبة، وتصطاد كمية أكبر من الأسماك، إلا أن هذه السفن تحتاج إلى أيام

وأسابيع حتى تعود إلى الشاطئ، وهو ما يجعل الأسماك التي تصل إلى السوق تصل غير طازجة، فلا تروق للمستهلك الياباني.

وللتغلب على هذه المشكلة زودت شركات الصيد اليابانية سفنها بمجمدات للحفاظ على نضارة الأسماك، فصار الصيادون يجمدون الأسماك منذ لحظة صيدها حتى عودتهم إلى الشاطئ وإلى السوق، وهذا ما مكنهم من التوغل أكثر في أعماق المحيط وبصورة كبيرة، إلا أن ذلك لم يرق للمستهلك الياباني الذي يستطيع أن يميز السمك الطازج عن السمك المجمد.

ومن هنا فكرت الشركات مرة أخرى في حل آخر بهدف إرضاء ذوق المستهلك، فابتكرت طريقة جديدة، حيث زودت سفنها بخزانات مياه لإبقاء الأسماك التي يتم اصطيادها حية حتى العودة إلى الميناء، وبيع الأسماك طازجة.

ولكن هذه الفكرة على الرغم من جودتها فإن الشركة واجهت مشكلتين، وهما: أنه مهما كانت الأحواض كبيرة، فإنها تكون صغيرة بالنسبة إلى الأسماك التي خرجت تواً من المحيط الواسع الفسيح، لذلك – وهنا تأتي المشكلة الثانية – وهي أن الأسماك عادة عندما تكون في المحيط، فإنها تتحرك بصورة دائمة، فتارة تبحث عن الغذاء وتارة تهرب من الأسماك المفترسة وما شابه ذلك، ولكنها في الأحواض تبدأ في الحركة فترة من الزمن بصورة فطرية، ولكنها بعد فترة تشعر بالأمن والأمان والغذاء الوفير

وتوفر كل الظروف المناسبة للحياة البسيطة المتواضعة، فتكف عن الحركة الدائمة لأنها تشعر أن الحركة الدائمة التي جُبلت عليها ليس لها ضرورة، نظرًا إلى صغر مساحة الأحواض وكذلك حياة الرفاه التي تعيشها في هذه اللحظة.

وهكذا نحن كالأسماك عندما نصل إلى لحظة الملل والروتين والرتابة، فكل الأمور الحياتية والوظيفية تسير باستقرار ويأتينا رزقنا من غير أي جهد وتفكير وإبداع.

ولكن هذه الأسماك لم ترُق للمستهلك الياباني، لأنه شعر أن طعم الأسماك يختلف تمامًا عن طعم الأسماك الطازجة والدائمة الحركة، فماذا يمكن أن تفعل شركة صيد الأسماك ؟ وهو ما يمكن أن تفعله أنت إن شعرت بالملل في وظيفتك وحياتك الزوجية.

توصل اليابانيون إلى فكرة مفادها وضع عدد من أسماك القرش الصغيرة في كل حوض، وهذه الأسماك – القرش – سواء أكلت أم لم تأكل من الأسماك الموجودة في الحوض إلا أن وجودها تثير حفيظة بقية الأسماك، فتتحرك وتظل تتحرك حتى تعود السفينة إلى الميناء، فيصبح مذاقها طازجًا وكأنه تم اصطيادها للتو.

لذلك يمكننا أن نتصور حياة الكثيرين منا أننا أو على الأقل الكثير منا نعيش في أحواض وخزانات كما كانت تعيش تلك الأسماك من دون

نشاط أو حركة، لا يملكون خطة عمل، لا يفكرون إلا في الطعام والشراب والنوم، والرفاهية طبعًا؛ حتى يستفحل أمرهم، إلى درجةٍ يحتاجون فيها إلى سمكة قرش، تشعل حماستهم، وتوقظ غفلتهم، وتبعث رقدتهم، أما حجمها، فيعتمد على مدى كسلهم وتراخيهم.

وبيئة العمل تشبه أيضًا تلك الأحواض والخزانات المغلقة، إذ يصيب الملل والفتور العديد من الموظفين، فتجعلهم متقاعسين وكسالى، لذلك فإنهم يحتاجون إلى وضعهم في ظروف عمل تتحدى قدراتهم وإمكانياتهم، وهذا ما يشكل لهم دافعًا للحركة والتفكير والإبداع، هذه التحديات يجب أن تفوق قدراتهم المعتادة حتى يشعروا بالإثارة والرضا، ليتحول العمل من عبء وإلزام إلى متعة ومهمة وإثارة.

فأسماك القرش إن لم تغزُ حياتنا ووظيفتنا، فإننا لن نستطيع أن نعرف مقدار ترهلنا، الذي عطل إنتاجنا، وأرخى مفاصلنا، وحولنا إلى مجرد أرقام للأكل؛ طازجة أو حتى مثلجة.

لذلك إن لم يوجد في حياتك سمك قرش، فأوجده بنفسك.