



لا تفكر مرتين..

بادر واعمل معروفًا لغيرك

بقلم: تيموثيا د. ويلسون
ترجمة: عادل العادل

توصل فريق قادة ريتشارد ماكنالي، وهو إحصائي علم نفس تحليلي، في هارفارد، إلى استنتاج أن الإجراءات الاستخلاصية تتصف بفائدة قليلة وربما حتى تضر من خلال إعاقاة العملية العلاجية الاعتيادية. وغالبا ما يصرف الناس تفكيرهم بالحوادث المؤلمة مباشرة بعد وقوعها. وقد يكون هذا أفضل من أن يعيشوا تلك الحوادث مرة أخرى ذهنيا.

فماذا نستطيع أن نفعّل لتحسين أنفسنا والشعور بصورة أكثر سعادة؟

لقد أكدت دراسات سايكولوجية اجتماعية كثيرة على ملاحظة أسطو "لانا نصبح فقط بممارسة أفعال فقط، متضبطين ذاتيا بممارسة ضبط النفس وشجعانا بأدائنا أفعال الشجاعة".

فإذا كنا غير راضين على جانب من حياتنا، فإن إحدى أفضل الطرق هي أن نتصرف مثل الشخص الذي نريد أن نكونه لا أننا نجلس هنا أو هناك محللين أنفسنا.

ولقد وجد عالم النفس الاجتماعي دانييل باتسون وزملاؤه في جامعة أكسفورد والمشاركين الذين أخذوا فرصة للقيام بمعروف لشخص آخر انتهوا إلى اعتبار أنفسهم حنونين مرعبين لشاعر وأحوال غيرهم - ما لم يطلب منهم تأمل ماذا قاموا بالمرحوق؟ فقد مسأل الأشخاص في تلك المجموعة في النهاية إلى عدم اعتبار أنفسهم حنونين بوجه خاص.

والبارع هنا هو أن نتعمد أن نكون حنونين على الآخرين من دون التفكير كثيرا بالسبب في قيامنا بذلك. وكماولة أو مكافأة لنا على ذلك، فإن حناننا هذا سيجعلنا أكثر سعادة.

وفي دراسة لسونجا ليويميرسكي، أخصائية علم النفس الاجتماعي بجامعة كاليفورنيا، وجدت، هي وزملاؤها، أن طلبة الكلية الذين تلقوا تعليمات بالقيام ببعض الأعمال التي تتسم بالعمق والحنان يوما في الأسبوع صاروا في الآخر أكثر سعادة من جماعة الطلبة الذين لم يتلقوا أية تعليمات بهذا الخصوص. فبادر، وقد بدأ العام الجديد، ومد يدك وساعد غيرك. فإذا ما بدا لك ذلك أشبه بأغنية قديمة أو نصيحة تبسيطية من أستاذ فاعل خير، فليكن لكن الحقيقة هي أن تكون طيبين مع الآخرين سيجعلنا في نهاية الأمر أناسا أكثر حنانا وسعادة - فقط ما دمنا لا نفكر بذلك من الآن.

عنا / التوتشاند
هيوالد تويون

مشكلاتهم يجعل الأمور أسوأ. وقد تم الطلب، في دراسة أخرى، من طلبة كلية مكتبيين بشكل معتدل أن يقضوا ثمانين دقائق في التفكير إما بأنفسهم أو بقضايا دينوية مثل "تشكيل السحب في السماء". فركزت المجموعة الأولى على الأمور السلبية في حيواتهم وانغمست في مزاج أسوأ. أما أفراد المجموعة الأخرى فقد شعروا في الواقع بشكل أفضل فيما بعد، ربما لأن جهدا إلهائيا قد "صرف" تركيزهم الذاتي.

فماذا عن أناس مثل ضباط الشرطة والإطفائيين

تجعل من إريك قديم حالة أسوأ) وبعابتراري أخصائية بعلم النفس أتولى البحث في معرفة الذات والسعادة، فأنا اعتقد بأن لدى رويثك هنا رؤية، رؤية تدعمها كتلة متنامية من الدراسات السايكولوجية الموجهة، فهل أنت، عزيزي القارئ، غير متيقن مما تشعر به نحو شخص خاص في حياتك؟ إن تحليل الروايات والنواقص في مثل هذه العلاقة ربما لن يكون هو الجواب. ففي دراسة أجريتها مع دولويس كرافت، وهي أخصائية تحليلية بعلم النفس بجامعة تكساس، وأنا دون، أخصائية في بنسلفانيا، طلبنا من أشخاص في مجموعة واحدة أن يدرجوا الأسباب الكامنة وراء الكيفية التي تسير بها علاقتهم مع شريك رومانسي، وأن يقدروا عندئذ مقدار رضاهم بتلك العلاقة. وطلبنا من أشخاص في جماعة أخرى أن يقدروا مثل هذا الرضا من دون أي تحليل فقط.

يعطون ردود أفعالهم الباطنية. وربما بدأ أولئك الذين فكروا بالتفاصيل سيكونون أفضل حالا في فهم الكيفية التي شعروا بها حقا، وأن تقديرات رضاهم ستصف حصيلة علاقاتهم بشكل أفضل.

وفي الحقيقة، وجدنا العكس. فقد كان هؤلاء هم مجموعة "الشعور الباطني" الذين وصفت تقديراتهم ما إذا كانوا لا يزالون يواعدون شريكهم بعد ذلك بأشهر عديدة. أما بالنسبة لأولئك المتفرسين في النقطة الوسطى (أي أصحاب التحليل -م) فلم تصف تقديراتهم حصيلة علاقاتهم على الإطلاق. أما استنتاجنا من ذلك فهو أن الكثير جدا من التحليل يمكن أن يشوش أذهان الناس بشأن الكيفية التي يشعرون بها حقا. فهناك حدود صارمة لما نستطيع أن نكتشفه من خلال التأمل الذاتي، وإن محاولة تفسير ما هو غير قابل للتفسير لا تؤدي إلى رحيل مفاجئ للأموج بأفكارنا ومشاعرنا الخفية التي أظهرت مثل السمك المخيط.

إن الاستبطان إشكالي بوجه خاص عندما نتحسس ما تحت، ويظهر بحث لسوزان تولين - هوكسيما، وهي أخصائية علم نفس تحليلي بجامعة يال، أنه عندما يكتب الناس، فإن تأمل

إنه وقت التأمل مرة أخرى، وما زال العام في بدايته، حيث ينعطف الكثير منا إلى الداخل ليروا كيف يمكنهم أن يحسنوا من الطريقة التي يعيشون بها حيواتهم. غير إننا حين نياشر هذا الطقس السنوي من الاستبطان (أي فحص المرء لأفكاره ومشاعره)، ستفعل حسنا لو سألتنا أنفسنا سؤالا بسيطا: هل هنالك فائدة حقا من ذلك؟

لقد كان لدى الشاعر تيودور رويثك **Roethke** شيء من نفاذ البصيرة في الأمر حين قال: (إن تأمل الذات لعنة

تجعل من إريك قديم حالة أسوأ) وبعابتراري أخصائية بعلم النفس أتولى البحث في معرفة الذات والسعادة، فأنا اعتقد بأن لدى رويثك هنا رؤية، رؤية تدعمها كتلة متنامية من الدراسات السايكولوجية الموجهة، فهل أنت، عزيزي القارئ، غير متيقن مما تشعر به نحو شخص خاص في حياتك؟ إن تحليل الروايات والنواقص في مثل هذه العلاقة ربما لن يكون هو الجواب. ففي دراسة أجريتها مع دولويس كرافت، وهي أخصائية تحليلية بعلم النفس بجامعة تكساس، وأنا دون، أخصائية في بنسلفانيا، طلبنا من أشخاص في مجموعة واحدة أن يدرجوا الأسباب الكامنة وراء الكيفية التي تسير بها علاقتهم مع شريك رومانسي، وأن يقدروا عندئذ مقدار رضاهم بتلك العلاقة. وطلبنا من أشخاص في جماعة أخرى أن يقدروا مثل هذا الرضا من دون أي تحليل فقط.

يعطون ردود أفعالهم الباطنية. وربما بدأ أولئك الذين فكروا بالتفاصيل سيكونون أفضل حالا في فهم الكيفية التي شعروا بها حقا، وأن تقديرات رضاهم ستصف حصيلة علاقاتهم بشكل أفضل.

وفي الحقيقة، وجدنا العكس. فقد كان هؤلاء هم مجموعة "الشعور الباطني" الذين وصفت تقديراتهم ما إذا كانوا لا يزالون يواعدون شريكهم بعد ذلك بأشهر عديدة. أما بالنسبة لأولئك المتفرسين في النقطة الوسطى (أي أصحاب التحليل -م) فلم تصف تقديراتهم حصيلة علاقاتهم على الإطلاق. أما استنتاجنا من ذلك فهو أن الكثير جدا من التحليل يمكن أن يشوش أذهان الناس بشأن الكيفية التي يشعرون بها حقا. فهناك حدود صارمة لما نستطيع أن نكتشفه من خلال التأمل الذاتي، وإن محاولة تفسير ما هو غير قابل للتفسير لا تؤدي إلى رحيل مفاجئ للأموج بأفكارنا ومشاعرنا الخفية التي أظهرت مثل السمك المخيط.

إن الاستبطان إشكالي بوجه خاص عندما نتحسس ما تحت، ويظهر بحث لسوزان تولين - هوكسيما، وهي أخصائية علم نفس تحليلي بجامعة يال، أنه عندما يكتب الناس، فإن تأمل

قاموس وبستر: محاولة رجل لتعريف "أمريكا"

بقلم: آدم كوهين
ترجمة: بشري الحلالي

مؤسستها الخاصة. " لا احد بهذا البلد سوف يكون راضيا بالتعاريف الأنكليزية للكلمات التالية: الكونغرس، مجلس الشيوخ، الجمعية، والمحكمة، وغيرها". كتب وبستر في مقدمته لقاموسه في العام ١٨٢٨.

أما غرض وبستر السياسي الآخر من كتابته لقواميسه فهو تعزيز الوحدة الوطنية. كان منزعا لاكتشافه. خلال سفراته، ان البيض الجنوبيين والسود، والجيل الأول من البيانيكز والمهاجرين الذين وصلوا حديثا، كانوا في اوقات عديدة يعجزون عن التواصل فيما بينهم بسبب اللغة. لقد اعتقد بان لغة فيدرالية لن تكون الخيار الأفضل لدعم الاتحاد الوطني.

لكنه ايضا ادرك بان الجهود اللغوية لن تكون كافية. كان منزعا بسبب الأقسامات السياسية الحادة التي رآها: الشمال ضد الجنوب، المناطق الريفية ضد المدنيين، و فوق كل هذا، حزبه الفيدرالي ضد حزب توماس جيفرسون، الديمقراطيون الثوريون .. خلال المعارك المريرة على تمثيل المقاطعة في ١٨٠٧، دعا وبستر الأحزاب الى "نبذ حربهم الحالية، وتوحيد بعض وجهات النظر العامة في السياسة".

في ذلك الوقت، كان امام الولايات المتحدة الكثير لتتجره اكثر من الاستقلالية الثقافية التي حلم بها وبستر. ربما سيذهله مايراه الآن من ان امريكا لاتتحكم فقط في ثقافتها بل تصدرها الى كل بلدان العالم- ومن ضمنها بريطانيا.

أما له بالوحدة الوطنية برهنت على الكثير من المروعة، ففي الوقت الذي اصبح لأمريكا لغة فيدرالية اسهمت قواميسه في تثبيت دعائمها، كان تقسيم الدولة الى حمراء و زرقاء، وكذلك معارك واشنطن وحروبها الشريفة، وبشاية معادل غريب للحرب على المقاطعة في ١٨٠٧.

لو كان وبستر هنا الآن، لربما سيصرخ، كما يفعل العديد من الأمريكيين الآن، بسبب رغبة الزعماء في النظر الى ماوراء الانسحاب الحزبي، ومهما حاول، لن يكون خبير الكلمات العظيم أكثر فصاحة من خطبه الرنانة المعارضة للتحيز المفرط... "عندما يكون الحزب اقلية، فإنه على استعداد للفق التراب للوصول الى الأكتريفة، وحذر من انه " عندما يصل الحزب الى موقع القوة، فإنه يصاب بالإفلاس ويصبح ميالا للانتقام وطاغية ايضا" ...

" قاموس وبستر الموجز الذي طبع قبل ٢٠٠ سنة من هذا التاريخ تحدى المتشككين ليحولوا الى نجاح، وليكون الرائد والمهد لأبحاز وبستر الكبير والكلاسيكي في سنة ١٨٢٨ القاموس الأمريكي للغة الأنكليزية" ..

ويذكر وبستر اليوم تقريبا وبشكل خاص على انه المعجمي الأمريكي العظيم، و الأب المؤسس من الطراز الأول.. بصراحة، كانت القواميس التي ألفها وبستر بمثابة عامل مساعد في صياغة شكل الأمة التي ستكونها امريكا.. كان وبستر شخصية بارزة و متعددة المواهب، على طراز بن فرانكلين. انه يدعى ب" والد قانون حق النشر الأمريكي" وذلك نتيجة نجاح حملته للفوز بحماية كتاباته.. كما يعتبر: المؤرخ الأول للمرض الوبائي بسبب بحثه الرائد في الحمى الصفراء؛ وايضا هو" مدير المدرسة الأمريكية" - عنوان مأخوذ من سيرة ١٩٣٦- بسبب شيوع لفظه المؤثر وكتبه المقررة.

رغم كل ذلك، كانت السياسة اهتمام وبستر الأول، وتبنى العديد من وجهات النظر التي تعتبر اليوم حديثة.لقد ابقى الدين والله خارج حدود كتبه اللفظية... و ناقش وجوب ان ينص الدستور على التعليم الاجباري عالميا وكذلك على الغاء العبودية. في كونتيكت، ساعد على تكوين الأنظمة الأولى فيما يخص تعويض العمال.

عندما تشكلت الدولة الأولى، كانت الثقافة البريطانية لاتزال هي السائدة، ولم يكن قد اتضح بعد مالذي قد تعنيه لفظة-أمريكي- اعتقد وبستر بانه من الضروري نقض اليد من " عادات السلوك الأجنبية وبناء ثقافة وطنية مستقلة. وكتب "لاشئ مثير للسخرية اكثر من التقليد العبودي للسلوك، كاللغة وكل نقائص الأجانب". و اعتقد بان قواميسه كان لها دور فعال في بناء الثقافة المحلية حيث عكست اللغة التي كان الأمريكي يستعملها في حياته اليومية..لقد كان مهما، حسب اعتقاد وبستر، بالنسبة لأمريكا القيام بتحديد



عندما نشر نوح وبستر"القاموس الموجز للغة الأنكليزية" اصيب الأصوليون بالرعب. فقد أمرك جعله امريكا-اللفظ البريطاني الذي كان سائدا في قاموس سامويل جونسون المشهور. محولا "defence" و"honour" الى "defense" و"honor"واستقط "amuck" و"musick"وضمن وبستر قاموسه كلمات امريكية جديدة مثل "subsidize" و "caucus"كما تخلى عن الكلمات البريطانية- الشائخة - مثل "fishery" جون كوينسي آدمز رئيس المستقبل، صنع با" الأبتدال المحلي". وانتابه الشك من ان هارفارد، التي كان هو أحد أمنائها قد توافق على مثل هذه ال" الهجرة عن اللغة الأنكليزية"

تحليل الحمض النووي سيثبت ذلك:

بقايا (جان دارك) أهي موجودة أم أقيت في نهر السين؟!

بقلم: ايزابيل بريسون
ترجمة: عدوية الحلالي

معلومات للأحياء كما يقول فيليب شارلييه، ويضيف: يساعدنا هذا النوع من الدراسة على إنضاج بحثنا وسيكشف المحللون من علماء الوراثة المشاركين في البحث والدراسة إن كان الحمض النووي يعود لرجل أم امرأة، كما إن العظم المتفحم سيحدد تاريخ وفاتها وإن كانت قد حدثت حقا في ١٤٣١، وستحدد الجغرافية الجيولوجية مكان حدوث الوفاة وإن كانت قد حدثت في روان حقا.. وهكذا تتواصل عمليات البحث والتحليل لإثبات حقيقة بقايا جان دارك..

عنا لوفيفارو

إلى لئون القار وهي ما يتوقع العلماء التقاطها من رماد محرقة روان مع بقايا أخرى لعظام بشرية صغيرة جدا إضافة إلى أجزاء من بقايا الحيوانات -ربما تعود لقطعة -ومعها رماد من خشب المحرقة وقطعة من القماش..

وكانت تلك البقايا قد انتقلت من شخص إلى آخر حتى وصلت إلى أسقفية تورس في القرن السابع عشر وهذا يعني أن أحدا عليها تحصى قديسة أورليانز -جان دارك -فعلًا أم إنها تعود لغيرها، ففي الستة أشهر الأخيرة، تم جمع علماء التاريخ لمشاهدة محتويات العلبة ومنها نتوء يشبه ضلعا بشريا يتراوح طوله بين ١٤- 15 سم وتحيط به مادة قاتمة يعيل لونها

وصلت إلى مستشفى رايمود بوتانكاريه في غارشيخ مؤخرا علبة صغيرة من الخشب تضم البقايا المفترضة للشابة الأسطورية جان دارك ليجري تحليلها من قبل فريق يتألف من ثمانية عشر باحثا يقودهم فيليب شارلييه، الخبير في الطب الشرعي..

وما زال العلماء يتساءلون إن كانت العظام القليلة المتفحمة التي عثروا عليها تخص قديسة أورليانز -جان دارك -فعلًا أم إنها تعود لغيرها، ففي الستة أشهر الأخيرة، تم جمع علماء التاريخ لمشاهدة محتويات العلبة ومنها نتوء يشبه ضلعا بشريا يتراوح طوله بين ١٤- 15 سم وتحيط به مادة قاتمة يعيل لونها



بيكاسو وأفريقيا

ترجمة: فاروق السعد

افتتاحه بالفن الأفريقي قد تحول الى جرثومة جبابية، قام بتغذيتها عندما كان بطرف الأسواق الرخيصة في باريس و مرسيليا. جمع أكثر من ١٠٠ تمثال وقناع أفريقي، واحتفظ بها. يشعر زوار المعرض، وهم محاطون بعمل معاصر وبراعة الفن الأفريقي الذي يشع بالسحر، بانهم قد نقلوا الى مشغله. يشاطر الكثير من معاصري بيكاسو افتتاحه بالفن الأفريقي. فنانون مثل اندريه موريس دي فلانميك، جورج بارك ونري ماتيس كانوا ايضا جامعين ناشطين. في بدايات القرن العشرين شجع دخول الاستعمار الفرنسي الى أفريقيا زيادة الاهتمام في قصص وموضوعات الأراضي الغامضة والخرية، التي جلبت من قبل الجنود العائدين، التجار والمبشرين. ان بيكاسو واصدقاه من الرواد المبدعين، الذين يبحثون عن لغة فنية جديدة لكسر قالب الرسم التقليدي، كانوا قد تعرفوا على أشكال غنية بالرموز. و جدت أفريقيا طريقها بدرجات مختلفة الى أعمالهم. ومع ذلك، كما يوضح مارلين مارتن، احد مقيمي المعرض، بان بيكاسو كان يمتلك فهما فريدا لضوء سحر وغموض الفن الأفريقي، الذي ترك تأثيرا كبيرا عليه. ان ذلك اللقاء في متحف المجتمعات البدائية قد غير رؤيته الفنية، ومعها اتجاه المعاصر.

عنا: الإيكونومست

فرض صيغة على مخاوفنا اضافة الى رغباتنا. لقد كان يعمل على "Les Femmes d'Alger" التي أصبحت واحدة من أشهر لوحاته. قدمت له زيارته الى المتحف الإجابات التي كان يبحث عنها. ان صورة العاهرات الخمس، التي وصفها بانها أول "تعبئة رسم" له، قد كانت أول عمل يحمل علامات التأثير الإفريقي، حيث كانت وجوه اثنين من النساء قد عرضت كإقنعة أفريقية. وهناك العديد من الدلالات ستتع. فقد بين المعرض كيف قام بيكاسو باستيعاب الفن التجريدي الأفريقي، التصوير التمثيلي للوجوه والأجساد، وجعلها ملكة الخاص. لقد بدأ في تجزئة وعرض الشكل البشري، وهو ما قاد في النهاية الى ولادة التعبية. ومن ثم وقع لاحقا تحت تأثير إبحاء الأقنعة الأفريقية من الكونغو- منحوتات خشبية مستخدمة من قبل الكهنة لمساعدتهم في الاتصال بالأرواح- التي كانت تستخدم مواد الحياة اليومية، مثل المسامير والمرايا. أوجد بيكاسو احد المروضات "راس امرأة"، من مصفاة ولاب؛ ووجدت المسامير والعرض طريقها الى أعمال اخرى. قدم المعرض للزوار نظرة خاطفة عن عبقرية بيكاسو في عمله. كان العديد من القطع المروضة رسومات، منحوتات ودراسات كان الفنان يحتفظ بها في مشغله والوثائق والشروحات التي تبين تجاربه مع الشكل الجديد من الفن. ان

سحر أفريقيا الذي غير الفن المعاصر؛ معرض في جنوب أفريقيا يكشف عن عمق تأثير بيكاسو بأفريقيا. لم يذهب بابلو بيكاسو قط الى أفريقيا، ولكن فنه وبعد اكثر من ثلاثة عقود من وفاته، يسافر الى القارة التي كان لها الأثر العميق على أعماله. كان "بيكاسو وأفريقيا"، أوسع معرض لأعمال الفنان يقام في المنطقة، فقد افتتح في قاعة ستاندراد بانك في جوهانسبرغ يوم ١٠ شباط، وسياسفر الى قاعة ازيكو للمتحف الوطني لجنوب أفريقيا في كيب تاون في نيسان، يضم المعرض، الذي يبين تأثير أفريقيا على أعمال بيكاسو، أكثر من ٨٠ من لوحاته، وتخطيطاته ومنحوتاته مع مجموعة مختارة من الأقنعة الأفريقية و التماثيل المماثلة لتلك التي كانت تحيط به عندما كان يعمل. لقد قال بيكاسو بان "فيروس" الفن الأفريقي قد لازمه طوال حياته. حيث كان قد أصيب به في عام ١٩٠٧، عندما عثر على مجموعة أعمال أفريقية و من وراء المحيط في متحف اثنوكرافك في باريس. كانت تلك المصادفة تشكل إلهاما: لم تكن الأقنعة مجرد منحوتات مثل الأخرى، فهي مختلفة تماما. فقد كانت موضوعات سحرية. في ذلك اليوم، كما قال لاحقا، استوعب ما كانت الرسومات تعنيه حقا. انها ليست عملية جمالية؛ انه نوع من السحر الذي يطرح نفسه بيننا وبين الكون المعادي، وهي وسيلة لامتلاك القوة عن طريق

