



## الفصل الحادي عشر

### إعادة بناء الثقة بالعادات العملية



غرفة كبيرة في سجن ماريلاند، يتجمع بها ٢٠ سجيناً كل أسبوع، يراقبهم بعناية الحراس للتأكد من أنهم لن يؤذوا بعضهم البعض أو معلمهم بالأدوات التي يستخدمونها، المعلمة هي امرأة جدة تُدعى لين زويرلنج.

#### الأسلحة المحتملة هي إبرة الحياكة!

لكنهم لم يستخدموا الإبر لمهاجمة بعضهم البعض، بل كانوا بدلاً من ذلك يحيكوا بها القبعات، يحيكوا القبعات لإعطائها كهدية لشخص ما قد يصاب. أو تستخدم في الأعمال الخيرية، أو لصنع قبعات لتلاميذ مدارس مدينة بلتيمور القريبة.

كانت أهداف زويرلنج من خلال برنامج السجناء للحياكة هي المساعدة في بناء التعاطف والصبر والشعور بالمسؤولية بين السجناء، لكنها استفادت أيضاً من شيء أعمق: الشعور بالفخر من خلق شيء مفيد.

يندفع العديد من الناس إلى الإباحية على وجه التحديد؛ لأنهم يفتقرون إلى ذلك الإحساس بالهدف والقيمة نتيجة عملهم، حقيقة سقوطنا هو أننا



كثيرًا ما نعمل بجد من دون نتيجة، فالطلاب وديون القروض هو مثال جيد على هذا العبث.

دراسة واحدة طويلة المدى أفادت أن خريجي المدرسة الثانوية عام ٢٠٠٤ تحملوا ديون قروض كانت في المتوسط ٣٠,٠٠٠ دولار، وذكرت الدراسة أنه في ٢٠١٢ كان متوسط أجر الساعة ١٤,٤٥ دولار. وعلى افتراض أن هناك ٤٠ ساعة في أسبوع العمل ولمدة ٥٢ أسبوعًا، والتي تعني راتبًا سنويًا تقريبًا ما يقارب ٣٠,٠٠٠ \$ وبالطبع، هذا الرقم هو المتوسط، مع اعتبار أن هناك أشخاصًا بلا ديون يكسبون ٧٥٠٠٠ دولار، وهناك أناس آخرون يتحملون الكثير من الديون الدراسية، ويعملون في محلات الوجبات السريعة، وغير قادرين على تحويل شهاداتهم باهظة الثمن والتي تعبوا حتى حصلوا عليها إلى وظيفة مدفوعة الأجر في أي مجال ذي صلة بدراساتهم، حتى نعود إلى المنزل محبطين من وظائف محبطة، ونتحول إلى الإباحية؛ لأنها تعطينا إحساسًا بالسيطرة والأهمية.

جزء من عملية مكافحة الإباحية في حياتنا، إذن، يحتاج لأن نجعل من الشعور بالفخر وليس الكبرياء الكاذبة إحساسًا بأننا رائعون ونستحق الأفضل، بالفعل نحن نحس بالأمان بعد إنجاز عمل شاق، في عالم مثالي، يعني هذا الانتقال إلى معنى مهني كبير، ولكن كما قد يبدو للبعض أن تحقيق

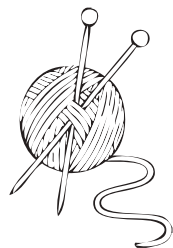


ذلك الأمر يحتاج إلى جهد شاق بالفعل أو صعب، أو حتى يبدو ذلك مستحيلاً لدى البعض الآخر، فإن تعلم الجديـد وممارسة الهوايات العملية يحقق نفس الشيء.

### الحياكة والخياطة:

معظمكم من يقرأ هذا من الذكور، ورد فعلك الغريزي الأول ربما هو نفسه الذي ورد إلى ذهنك عن كيف أن العديد من السجناء المذكورين في بداية هذا الفصل يمارسون أنشطة نسائية نمطية مثل الحياكة والخياطة، ولكن هذا يمكن أن يكون في الواقع واحدة من مزايا هذه الأنواع من الهوايات أيضاً: إنها هواية فريدة، لأنك ستكون أنت الوحيد بين أصدقائك الذي يعرف كيف يحيك وشاحاً أو قبعةً، أو من يعرف كيفية صنع بطانية عليها شعارات الفرق الرياضية المفضلة لديك، هم أيضاً قادرون على صنع هدايا شخصية رائعة للأصدقاء أو العائلة، أو حياكة نعال لزوجتك أو ابتك من ألوانهم المفضلة.

الحياكة هواية جيدة، ومن الممكن أن تكون بارعاً فيها، ولا يمكنك الحكم على ما إذا كنت قادراً على اكتساب تلك المهارة إلا بعد أن تجرب بنفسك، فربما تصل لمرحلة كبيرة من الإتقان فتحيك وشاحاً لشريكك في التعافي وأنت تجلس لتشاهد فيلماً.



حتى وإن لم يكن لديك نية للدخول في الخياطة كهواية على المدى الطويل، اذهب إلى متجر الحرف المحلية وابحث عن مجموعة خياطة صغيرة تحتوي على بعض الإبر الصغيرة ومجموعة متنوعة من الخيوط متعددة الألوان، تعلم خياطة زر وإصلاح التشققات الصغيرة في الملابس تلك هي المهارات الحياتية الأساسية، ولكنها لا تقدر بثمن.

إذا لم يكن لديك أي منها اشترِ أزراراً غير متطابقة ومتنوعة ودرب نفسك على تثبيتها بقطعة قماش من الخردة، في حرارة لحظة الرغبة، يمكنك تحويل الطاقة والإحباط بعيداً عن الإباحية وممارسة الخياطة بتثبيت الأزرار في صورة صف أو عمود على التوالي فمن الممكن أن يساعد هذا على تثبيت رغباتك للإباحية.

### الطبخ والخبز:

الغذاء ضرورة أساسية للبقاء، ولكن بالنسبة للكثيرين منا، يقتصر تعريفنا للطبخ على الماء المغلي لطهي المعكرونة أو إضافة البيض إلى مزيج الكعك، ولكن تعلم كيفية الطهي من الصفر يمكن أن يكون هواية مُرضية بشكل لا يصدق، سواء من زاوية البقاء الأساسية أو لأنك تأكل من صنع يديك، يقدر





الجميع تقريباً الكعك الجيد المصنوع بالمنزل، تقريباً الجميع أيضاً يحبون بمطعم متعدد الأطباق ووجباته مطبوخة في المنزل.

من الجدير بالذكر أن الطهي والخبز مرتبطين ببعض، لكنهما ليسا مترادفين، ومن الممكن أن تكون جيداً في واحد ورهيب في آخر، الطبخ هو فن؛ وغالباً ما ينطوي على ذوق حساس إضافة التوابل مثلاً تكون حسب الذوق، لكن الخبز، مع ذلك، عادة ما يتطلب الكثير من قياسات أكثر حذراً وتوقيتات دقيقة، ليس من الصعب جداً اكتساب الكفاءة الأساسية في كليهما، ولكن قد تجد أنك تفضل الطبخ أكثر من الخبز، أو العكس، وفي كلتا الحالتين، سواء تطبخ الخضار أو تعجن قطعة من العجين، إنه نشاط رائع ولذيذ.

إذا كان لديك أساسيات الطهي ولكن تريد أن تأخذه على المستوى الاحترافي، ففكر مثلاً في الاشتراك في مجموعات الطهي.

إذا كنت خبازاً جيداً، فقد تكون الخطوة التالية هي عمل كعكة من أجل صديقك في حفلة توديع العزوبية؛ الطبخ والخبز هواية رائعة لقضاء وقت ممتع مع الأسرة، إذا كان أطفالك ممن هم في العمر المناسب بها فيه الكفاية للتعامل مع السكاكين، كلفهم بتقطيع الخضروات، والسماح لهم بقلي البطاطس والاستمتاع بصوتها عند رميها في المقلاة الساخنة، أو جعلهم

يزينون الكعكة التي خبزتها، استخدام الطبخ والخبز معا، يمكنهما إعادة بناء العلاقات التي قد أضرت بها الإباحية.



### النجارة:

بجانب خياطة زر وطبخ وجبة أساسية، فإن تعلم استخدام المطرقة والمسامير مهارة حياة أساسية، يجب على الجميع القيام بها... ولكن، بالطبع، فإن النجارة أبعد من ذلك بكثير، فعلى عكس

الطهي أو الحياكة فإن النجارة تسمح لك ببناء أشياء وظيفية قد تستمر لعقود، أو حتى لأجيال، حتى لو لم تكن تطمح إلى صنع الأثاث الخاص بك، فإن هناك الكثير من الأشياء البسيطة، مثل صناعة طاولة أو رف صغير.

### هوايات عملية أخرى:

حتى لو لم يكن لديك أيًا من هذه الاهتمامات السابقة، فهناك الكثير من الهوايات العملية الأخرى، هل تحب قضاء الوقت بالخارج؟

ابدأ بحديقة! حتى لو كنت في شقة، ربما لديك شرفة أو مساحة فوق سقف بيتك لتنمو بها بعض الطماطم أو الأعشاب، هل تحب السيارات العتيقة؟



حتى لو كنت لا تستطيع شراء سيارة كلاسيكية وتجديدها بعد، يمكنك أن تستخدم مهاراتك لتغيير الزيت الخاص بسيارتك، قد تتمكن أيضاً من العثور على دروس في الأعمال الجلدية أو تحميص القهوة، مهما كانت اهتماماتك، فيمكنك العثور على شيء يمكنك ممارسته وإلقاء نظرة عليه ومعرفة إذا ما كان ذلك جيداً لك أو لا.

