

2019

مايو

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



الشركاء
العالمية
GLOBAL
KNOWLEDGE
PARTNER



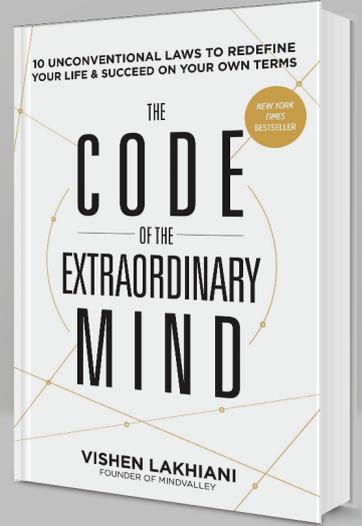
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION



عام التسامح
YEAR OF TOLERANCE

أسرار العقل الخارق

عشرة قوانين استثنائية لتنجح بشروطك



تأليف



فيشن لاخياني



189

المبادرات والمشاريع



2030
LITERACY
CHALLENGE

الإحصاء
الإحصائي



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE AWARD



برنامج دبي الدولي للكتابة
Dubai International Program for Writing



قانون برمجة الذات

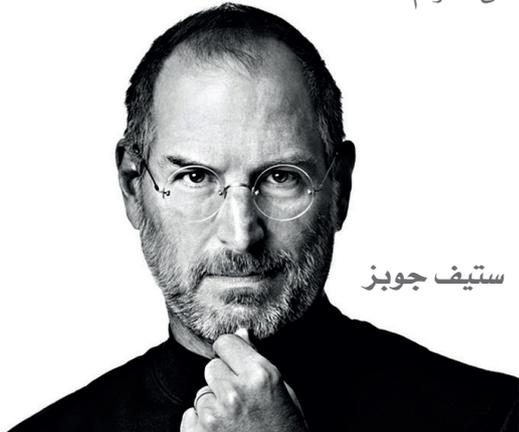
ثمّة قانون غير مرئي يحكم الكيفية التي يتحرّك بها العالم من حولنا، وهو يتعلّق بالطريقة التي يتفاعل بها البشر بعضهم مع بعض والكيفية التي يعيشون بها ويتواصلون ويندمجون مع آبائهم ويؤدّون أعمالهم وينخرطون في علاقاتهم ويصنعون الثروة ويحافظون على صحّتهم ويحقّقون سعادتهم، ومثلما هي الحال مع مبرمج الكمبيوتر الذي يمكنه تطوير برنامج لأداء مهام محدّدة من خلال فهم القانون الذي يحكمه، يُمكنك برمجة حياتك وعالمك لتحسين الطريقة التي تعيش بها والتجارب التي تخوضها في حياتك.

كيف تشكّلت شخصيتك؟

يفرض عليك محيطك الثقافي قواعد تحكم علاقتك العاطفية ونظامك الغذائي والكيفية التي تتزوّج بها وتحصل بها على وظيفة، كما يقرّر معايير مرجعية تقيس على أساسها قيمتك الذاتية، فهل أنت جيد بما فيه الكفاية إن لم تحصل على درجة جامعية؟ وهل تحتاج إلى الاستقرار وانجاب أبناء؟ وهل لك عادات مختلفة عمّن يحيطون بك؟ وهل تختار مهنة بعينها؟

كيف تتعلم الشك في القواعد التي تحكم العالم؟

يقول «ستيف جوبز»: «حين تكبر غالباً ما يخبرونك بأن العالم هو ما يحيط بك، وأن حياتك هي مجرد العيش في هذا العالم. حاول ألا تحكم نفسك بتلك القيود، وأن تعيش حياة أسرية جميلة، وأن تستمتع وتدخّر مالا. هذه حياة محدودة جداً، لكنها يمكن أن تصبح أرحب بكثير متى اكتشفت حقيقة بسيطة واحدة: جميع ما يحيط بك وتسميه الحياة قد شكّله أناس ليسوا أكثر منك ذكاءً، ويمكنك تغيير تلك الحياة والتأثير فيها. بمجرد أن تتعلم ذلك، ستجد كل شيء مختلفاً على الدوام».



ستيف جوبز

في ثوانٍ..



مع إطلالة شهر رمضان الفضيل وتوهّج القناديل، نُقدم لكم ملخص كتاب «مضات في الظلام: دروس واستراتيجيات تُرسّخ مبادئ القراءة والكتابة لدى الطلاب»، من تأليف: ترافيس كراودر وتود نيسلوني، اللذين يقدمان منهجاً جديداً لتعليم فنون اللغة التي ما زالت تُدرّس بالطرق التقليدية. فما زالت هناك فصول يُقرأ فيها الطلاب القصّة ذاتها، بالوتيرة ذاتها، وتفتقر فيها إجاباتهم إلى الشغف والإبداع.

يُبيّن المُخصّص دور ورش العمل في إذكاء جذوة الإبداع، حيث يختار الطلاب الكتب التي يقرؤونها، ويُركّزون على اكتساب المهارات، ويُمَنَحون الوقت الكافي للكتابة بأنفسهم بعد أن يختاروا موضوعاتهم، يُعبّروا عن أفكارهم بالقصص والمقالات والأشعار. كما تعمل مناقشات الكتب كنقطة انطلاق لطرح دروس وحوارات مفتوحة في الدراسات الاجتماعية والفنون اللغوية؛ فالخيارات الإبداعية التي تحملها أساليب التعلّم التفاعلي كثيرة ومثمرة.

ومع دأبنا على مواكبة تجربة دبي في صناعة السعادة، نعرض ملخص «القيادة بالسعادة: كيف يرفع القادة العظماء وتيرة العطاء ويحوّلون الخوف إلى أداء» للمؤلف والخبير ريتشارد شبريدان. لخلق بيئة عمل يشعر فيها الجميع بالفخر والبهجة، نحتاج إلى نموذج جديد يلغي نموذج القيادة التقليدي الذي يتسم بالخوف والبيروقراطية، ونستبدل به نموذجاً يُشجّع الموظفين على العمل بحماسة وإيجابية كل يوم. يحضّ النموذج الجديد على التعاون المثمر، فيحفّز الموظفين إلى تقديم أفكار تخدم العملاء. الإبداع والابتكار محرّكان إيجابيان يعملان على تعزيز ورفع طاقة الفريق، ويحوّلان المؤسسة إلى آلة بشرية عملاقة لا تتوقّف عن العمل، ما يقود إلى زيادة الإيرادات والأرباح. يُمكننا منحه القيادة بالسعادة من أن نتصرّف ونعمل على سجيّتنا، فتحب الجميع ونسجم معهم، ونتدفّق مع الحياة لنغيّر الواقع ونخدم عملاءنا وفرقتنا ومؤسّساتنا ومجتمعاتنا. وفي ملخص «أسرار العقل الخارق: عشرة قوانين استثنائية لتنجح بشروطك»، يقول المؤلف فيشن لاخيان، وهو مبرمج مبدع ومؤسس شركة «مايند فالي»: «يجب أن يكون الإنسان مدفوعاً برؤية عظيمة تُمكنه من التفاعل على مستوى يتجاوز القواعد والقيود التقليدية في العمل والحياة. الاستثنائيون لا يبحثون عن وظيفة، بل يلعبون دوراً ويؤدّون رسالة تُمكنهم من تغيير العالم، فيعيشون حياة ذات مغزى، ويلعبون دوراً ذا معنى».

وفي هذا يقول «ستيف جوبز»: «حين تكبر، سيقال لك إن العالم هو فقط ما يحيط بك، وما عليك سوى مجرد العبور والمرور. لا تُلزم نفسك بتلك القيود فتعيش حياة محدودة تستمتع فيها وتدخّر المال. هذه حياة لا بأس بها، لكنها ستصبح أرحب عندما تدرك أن ما يحيط بك قد شكّله أناس ليسوا أذكى منك. الحقيقة أنه يمكنك تغيير تلك الحياة والتأثير فيها. وبمجرد أن تتعلم ذلك، ستجد كل شيء مختلفاً وأكثر عمقاً وقيمة».

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

يضطر الناس أحياناً إلى قبول وظائف لا يحبونها من أجل كسب العيش ليس أكثر، ويضطرون إلى العيش في أماكن لا يرغبون فيها لأنهم لا يتحملون كلفة سواها في الوقت الراهن، أو لأن لديهم مسؤوليات أسرية، ولكن هناك فارقاً كبيراً بين التكيف مع ضرورات الحياة والقبول الأعمى لضرورة العيش وفق القواعد المتصورة والمقررة مسبقاً. من بين أسس امتلاك عقل خارق أن تدرك ماهية القواعد التي تتبعها وماهية القواعد التي ينبغي أن تكسرهما، فبعيداً عن قوانين الطبيعة وتشريعات القانون، كل القواعد الأخرى قابلة للنقاش والتشكيك فيها، وحتى تفهم هذا ينبغي أولاً أن تفهم أسباب وجود تلك القواعد في المقام الأول.

المحيط الثقافي

يعيش البشر في عالمين منذ زمن بعيد. يشتمل العالم الأول على أشياء نحن متفوقون بشأنها.. إنها حقائق طبيعية لا جدال فيها مثل: الصخور صلبة، والماء رطب، والنار ساخنة، والقهود أسنان كبيرة، والتمور حيوانات مفترسة، لكن هناك عالماً آخر من الحقائق النسبية. إنه العالم الذهني بأفكاره وتصويراته ومفاهيمه وخرافاته وأنماطه وقواعده، ولقد شكلنا كل هذا لننتقل من جيل إلى جيل، وعلى مدى آلاف السنين في بعض الأحيان. نجد هنا مفاهيم كثيرة منها الزواج والمال والأعراف والعادات والقيم والنظم السياسية، هذه حقيقة نسبية لأن هذه الأفكار لا تنطبق سوى على ثقافة معينة أو قبيلة ما، والحقائق النسبية متنوعة وكثيرة منها الاشتراكية والديمقراطية وأفكارك عن التعليم والحب والزواج والحياة المهنية، وغير ذلك، وهذه الحقائق لا تنطبق بالضرورة على جميع البشر وليس ثمة اتفاق بشأنها.

نُطلق على عالم الحقيقة النسبية اسم المحيط أو الإطار الثقافي، وهنا يمكننا القول إن عالم الحقيقة المطلقة أساسه الحقائق، أما عالم المحيط الثقافي فأساسه وجهات النظر والاتفاق والعقد الاجتماعي، ورغم أن هذا العالم يوجد في عقولنا فقط، فإنه واقعي ومؤثر ومقوِّ إلى أقصى درجة يمكن تخيلها.

بهذه الطريقة تُشكل أفكارنا عالمنا وبطريقة حرفية محضة. نحن نخلق نماذج وأنماطاً ذهنية معينة ونبثها، وهي تنتقل من جيل إلى جيل. قد تكون هذه النماذج داعمة ومعززة وقد تكون مقيدة ومعرِّلة، وحتى نصبح قادرين على التفاعل بلا عقل في عالم معقد كهذا، نسلّم بصحة كثير من تلك النماذج المتعلقة بالمحيط الثقافي، والمشكلة هي أن عدداً كبيراً من تلك النماذج قد عمى عليه الزمن.

الاستقلال عن المحيط الثقافي

قدّر كبير جداً مما نُطلق عليه الحياة يتشكّل في أغلب الأحيان بناءً على أفكارنا ومعتقداتنا، ومن هنا فإن كثيراً من الأشياء التي نسلّم بكونها حقيقية «ونقصد هنا جميع النماذج والقواعد والأنماط والضرورات التي يفرضها المحيط الثقافي» ليست سوى تغيير عارض بسيط في التاريخ، وليس هناك أساس عقلائي لإثبات أن ما نفعله هو الطريقة الصحيحة أو الوحيدة لتنفيذ الأمور، فكثير مما تعتقد أنه صحيح ترسّخ في عقلك، فكيف وصل إليه؟ كما قال «ستيف جوبز»: لم يُشكّل تلك الأنماط والنماذج أشخاص أكثر منك ذكاءً، فبمجرد أن تدرك أن القواعد ليست مطلقة، يمكنك أن تتعلم التفكير بطريقة إبداعية، وأن تحيا حياة تتجاوز القيود التي يفرضها المحيط الثقافي. عندما تدرك أن العالم الذي تعيش فيه موجود داخل عقلك، تكون قد اتخذت الخطوة الأولى للتحكم في طريقة حياتك وفقاً لشروطك أنت. يمكنك أن تستخدم عقلك في تحليل تلك المعتقدات والعادات والتعليمات والأنظمة والقواعد التي تحيا بها، ثم التحرر منها، فتلك القواعد

تُهْلِكنا المخاطرة أصبحت مستبعدة أكثر من ذي قبل، وهذا يعني أن إيثار السلامة يحرمانا من الاستمتاع بإثارة الحياة ومباهجها التي لا تُتال إلا بالإقدام على اكتشاف معناها الحقيقي وخوض غمارها بشجاعة وبحس المغامرة.

القاسم المشترك بين جميع الأشخاص الاستثنائيين هو أنهم جميعاً يشكّون فيما يفرضه عليهم واقعهم الثقافى. لقد تساءلوا عما تعنيه بالضبط الحياة المهنية والدرجات العلمية وأساليب العيش، وغير ذلك من قواعد «السلامة»، في كثير من الأحيان يؤدي استعدادهم إلى التحرر من قيود المحيط الثقافى إلى إبداعات وبدائيات جديدة من شأنها أن تُحدث تحولاً في مستقبل الإنسانية.

ماذا لو لم يكن هدف الحياة من حيث المبدأ هو الالتزام بمبدأ السلامة؟ ماذا لو أن المعنى الحقيقي للحياة هو المغامرة والاستمتاع والخروج عن المألوف وعن تلك القواعد التي يفرضها علينا المحيط الثقافى وتجربة أمور جديدة خارج ما هو عملي وواقعي؟ ماذا لو سلّمنا بأن الأمور لن تصبح على ما يرام، لكننا سلّمنا في الوقت نفسه بأن هذا ببساطة جزء من جمال الحياة، وأن حتى الإخفاقات الكبيرة يمكن أن تتطوي على بذور النمو والنجاح؟ لقد تطوّر محيطنا الثقافى من أجل الحفاظ على سلامتنا، لكن في عصرنا الحالي وعالمنا المعاصر، لم نعد بحاجة إلى أن نخشى الفهود الكامنة على الضفة الأخرى من النهر، فالسلامة مُبالَغ في تقديرها، واحتمالات أن

حقيقية جداً، بمعنى أنها تحكم الطريقة التي يتصرّف بها الناس والمجتمعات، لكن كونها حقيقية إلى هذه الدرجة لا يعني أنها صحيحة، فالمحيط الثقافى قوي جداً ومُعزّز ذاتياً إلى حد أنه يقنعنا بأن الحياة ينبغي أن تسير على منهاج واحد ومحدد. لا بأس في هذا إن كنت ترغب في أن تحيا حياةً منتظمة آمنة. تنشأ المشكلة عندما تؤدي السلامة إلى حالة من الملل والركود في نهاية المطاف. نحن نبدأ حياتنا أقوى، ففي مرحلة الطفولة نتعلّم ونكبر ونتغيّر بإيقاع سريع جداً، ومع ذلك فإنه بالنسبة إلى أغلب الناس، بمجرد أن يتخرجوا في الجامعة ويبدؤوا حياتهم المهنية، يتباطأ ذلك النمو ويؤدي في نهاية المطاف إلى حالة من الركود الكئيب.



القانون الأول: تجاوز الواقع الثقافى

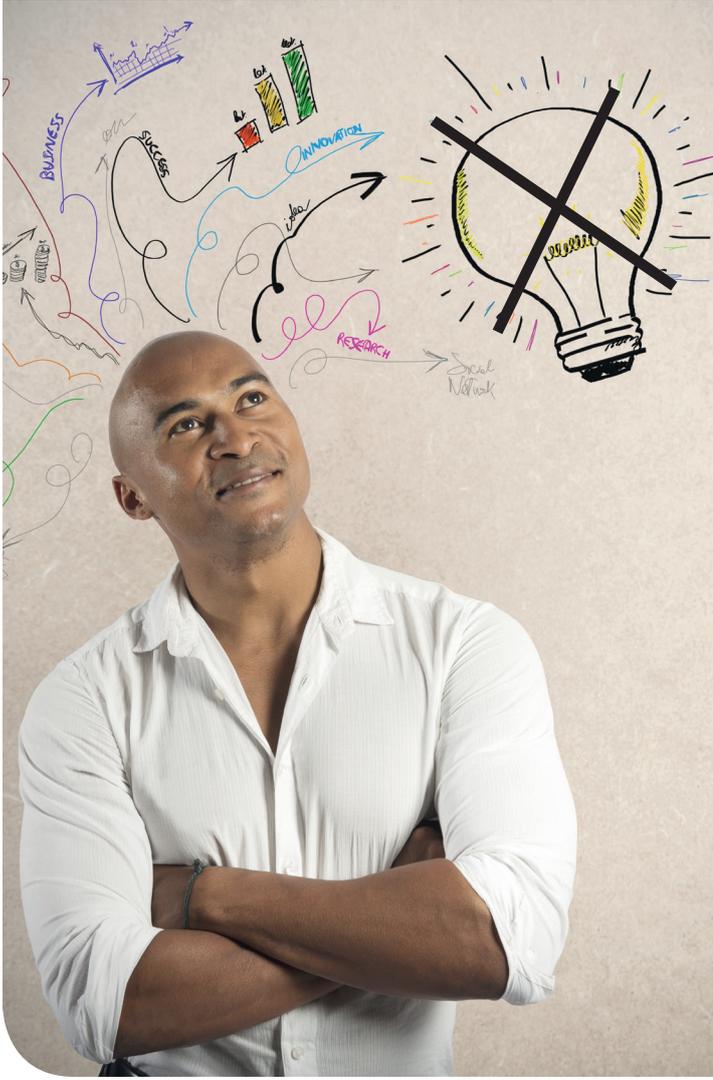
يُمكن ذو العقول الخارقة في تأمل محيطهم الثقافى، وهم قادرون على انتقاء القواعد والشروط التي يتبعونها في مقابل تلك التي يتشكّون فيها أو يتجاهلونها، ومن ثم فإنهم يتخذون في أغلب الأحيان، طرقاً لم يسلكها كثيرون، ويبدعون استناداً إلى المعنى الحقيقي للحياة.

تجاهل القواعد غير العقلانية

حاول أن تدرك أن جانباً كبيراً من الطريقة التي يتحرك بها العالم تستند إلى قواعد غير منطقية توارثناها أجيالاً بعد أجيال. ثمة أكاذيب كثيرة اخترنا تصديقها، ففي المحيط الثقافي، جميع الأفكار التي نعتز بها، نظرتنا ومسلّماتنا وشخصيتنا، ليست سوى نماذج أو قوالب ذهنية اخترنا أن نصدقها، ومثل جميع النماذج الذهنية، كثير منها مجرد وجهات نظر نصدقها لأنها عُرسَت فينا ونحن أطفال وشربناها مع الثقافة التي نشأنا في إطارها.

البشر أقل عقلانية بكثير مما نظن، فكثير من الأفكار التي نعتز ونتشبّث بها باعتبارها «حقائق» تتداعى عند تأملها بوعي، ويمكن أن تتغير نماذجنا الذهنية بشأن العالم أو يتسع نطاقها أو تنكمش لأن الثقافات والأيدولوجيات والآراء البشرية قد تتعارض أو تتوافق أو يتصادم بعضها مع بعض، فكما أن المرض ينتشر عن طريق العدوى من المصاب إلى الضحية، تنتشر الأفكار بنفس الطريقة، فنحن لا نتبنّى الأفكار من خلال الاختيار العقلاني، وإنما من خلال «العدوى الاجتماعية»، أي انتقال فكرة من عقل إلى عقل دون مناقشتها أو فحصها على النحو الواجب.

ليس عيباً أن نتبنّى أفكاراً من المجتمع الذي نعيش فيه، لكن بما أن عالمنا يشهد تغيراً هائلاً بإيقاع متسارع، فإن اتباع القطيع وفعل ما اعتاد الجميع فعله ليس أفضل طريق لبناء وتطوير وتعمير عقل استثنائي، فالأفكار والثقافات تتطوّر وتتغير، ونحن لا نبدع إلا عندما نتأملها ونناقشها ونضعها على المحك.



ما القاعدة البائدة؟

القواعد البائدة هي الأفكار التي تطبّقها من دون أن نختبرها حتى وإن كانت خاطئة، ونحن نتبناها من أجل تبسيط فهمنا للعالم، فنحن نستخدم القواعد والمسلمات من أجل تصنيف الأمور والعمليات والناس أيضاً. هذه القواعد تصل إلينا أو تُغرس داخلنا من جانب الأسرة والثقافة والمنظومة التعليمية. هل تتذكّر كيف وصلت إليك أفكارك عن الحب والمال وطبيعة الحياة؟ معظمنا لا يتذكّر، فكثير من أهم القواعد المتعلقة بالطريقة التي نعيش بها تأتيها من الآخرين، وهذه القواعد ترتبط بأفكارنا حول الجيد والردئ والصواب والخطأ.

فكّر للحظة في المعايير الثقافية التي انتقلت إليك حول أهمية أن تحصل على وظيفة. كم عدد المعايير التي يمكنك أن تصفها بأنها عقلانية بحق؟ ربما صارت تلك المعايير عميقة أو ثبت خطأها بفضل المفكرين والباحثين المعاصرين، بل إن كثيراً من تلك المعايير قد يسبّب معاناة كبيرة. هذا لا يعني أن ترفض على الفور جميع القواعد التي اعتدت اتباعها، لكن ينبغي أن تعيد النظر في قواعدك وتخصصها باستمرار من أجل العيش وفق القانون الذي يتناسب مع أهدافك واحتياجاتك.



كل القواعد قابلة للمراجعة

لأنفسهم، وعليك أنت أيضاً ألا تدع تلك القواعد تهيمن على حياتك، فجميعنا نملك القدرة والمسؤولية على التخلص من تلك القواعد التي تمنعنا من السعي وراء أحلامنا وتحقيقها، وكل هذا يبدأ بشيء واحد؛ فحص قناعاتك السالفة. يمكنك استخدام عقلك وتحرير أفكارك، وهذا ما سيجعلك تستوعب القانون التالي.. تحررك.

1. القاعدة القائلة بضرورة الدراسة في الجامعة.
2. القاعدة الملزمة بأفضلية التوظيف في الحكومة.
3. القاعدة القائلة بضرورة العمل على مدار الساعة لكي نحقق النجاح.
يفكر الأشخاص ذوو العقول الاستثنائية بطريقة مختلفة، ولا يدعون القواعد البائدة تحول بينهم وبين صنع عالم أفضل.

وأنت تسير على الطريق المؤدي إلى امتلاك عقل استثنائي، ينبغي أن تتذكر أن ليس هناك في المحيط الثقافى أشياء قاطعة ونهائية لا يمكنك أن تجادل بشأنها، فالتعليم وطرق ونماذج العمل وطرق الإنتاج وأسباب المرض والعلاج، تحتوي قواعد خرقاء يمكن التخلي عنها، وهذه بعض القواعد التي يمكننا التنازل عنها في سبيل مزيد من الإبداع والابتكار والتميز اليوم وفي المستقبل.

القانون الثاني: عش أهدافك الداخلية لا أحلامك الخارجية



يتشكك أصحاب العقول الجامحة والذكية في القواعد العادية عندما يشعرون بأنها لا تتسجم مع أحلامهم ورغباتهم، وهم يدركون أن جزءاً كبيراً من الطريقة التي يتحرك بها العالم تعود إلى الاتباع المفرط من جانب الناس لقواعد عفى عليها الزمن.

ثمة عدد من الأسئلة ينبغي أن تطرحها على نفسك بشأن أي من القواعد الراسخة في ذهنك:

أولاً: هل تقوم على أساس الثقة في العالم ومجرد الأمل الحالم؟ وهل تقوم على أساس فكرة أن البشر صالحون في الأساس أو طالحون في الأساس؟ إذا كانت القاعدة تستند إلى افتراضات سلبية عن البشرية، فينبغي لك أن تتشكك فيها، ولو من منطلق التسامح والتعاون وحب الخير على الأقل.

ثانياً: هل تلك القاعدة تخرق القاعدة الذهبية التي ترشدك كيف تُعامل الناس كما تحب أن يعاملوك، فالقواعد التي ترفع بعض الناس على حساب البعض الآخر، ينبغي أن تشك فيها. ينطبق هذا على القواعد التي تمنح أو تمنع فرصاً بناءً على العرق أو الدين أو اللون أو الجنس أو أي معيار تعسفي أو تمييزي.

ثالثاً: هل وصلتني تلك القاعدة من مصدر عقلائي موثوق؟ هل هي تشبث بطريقة معينة للحياة أو قاعدة تتعلق بعادة محددة مثل طريقة تناول الطعام أو ارتداء الملابس؟ إذا كان الأمر كذلك، فإنها على الأرجح قاعدة تقليدية، نقلد فيها غيرنا. لو أحسست أن هذه القاعدة تؤرقك، فأنت لست مضطراً إلى اتباعها، ونشير هنا إلى أن الأسرة يجب أن تسمح لأبنائها بمناقشة تلك القواعد حتى لو سبب لها ذلك بعض المتاعب في بعض الأحيان.

رابعاً: هل هذه القاعدة تستند إلى اختيار عقلائي أم وصلتك عبر التقليد لا التجديد؟ هل تتبع تلك القاعدة لأنها غُرست داخلك في الماضي الذي لا تتذكره؟ هل هي نافعة في حياتك أم أنك لم تفكر قط في الإبداع والعمل بطريقة مختلفة؟ نحن نتبع عدداً هائلاً من القواعد الخطيرة وغير الصحية، لا لشيء إلا للتكيف الاجتماعي والتقليد. هل تعوقك تلك القواعد؟ إذا كانت تعوقك فحاول أن تفهمها وتُحلّها وتشكك فيها. سل نفسك: هل هذه

القواعد تخدم هدفاً معيناً أم أنك تبنيها لمجرد التقليد؟ وهل يجدر بك التمسك بهذه القواعد إلى ما لا نهاية؟ يمكنك أن تتساءل أيضاً ما إذا كانت تلك الأفكار المتعلقة مثلاً بالطريقة التي تتعلم بها، والبلدان التي عليك أو ليس عليك أن تسافر إليها؟ والرياضة التي من الأفضل لك أن تمارسها دون غيرها، إلى غير ذلك من الاعتقادات القابلة للتغيير والتطوير.

خامساً: هل تقودني تلك القاعدة إلى السعادة؟ أحياناً نتبع المعتقدات التي لا تخدم

سعادتنا، لكنها تبدو كما لو كانت تعكس طريقة مُسلماً بها وحتمية للحياة. يمكن أن يكون هذا المعتقد هو اتباع مسار مهني معين؛ لأن الأسرة والمجتمع يخبرانك بأنه هو المسار الصحيح، وقد يخبرانك أيضاً بأن الارتباط بشخص معين أو العيش في مكان محدد أو بطريقة محددة هو الأسلم بالنسبة إليك. ضع سعادتك في المقدمة، فعندما تكون سعيداً، تقدم أفضل ما لديك من أجل سعادة الآخرين بما يشمل مجتمعك وأسرتك وجميع المحيطين بك.

الحياة بلا قواعد

عندما تبدأ في انتقاد حياتك بهذه الطريقة، تكتسب شعوراً جديداً بالقوة والسيطرة، وعندما يحدث ذلك، تصبح مسؤولاً عن أفعالك، وحيث إنك ستصبح من يقرّر ماهية القواعد التي تتبعها، تصبح حياتك طوع أمرك أنت، فلا تستطيع أن تختبئ وراء الأعذار المتعلقة بالأشخاص أو الأمور التي تعوق مسيرتك أو تعرقل حياتك. ستحمّل مسؤولية التخلص من كل القواعد الضارة دون أن تكسر القاعدة الذهبية.

الانتباه وهندسة الوعي

بمجرد أن تبدأ في رؤية محيطك الثقلي على حقيقته، سيبدأ شيء ما داخلك في التغيير، فبدلاً من الاستسلام للوضع الراهن، ستبدأ في صنع قواعدك الخاصة، وستبدأ في التساؤل، وكلما زادت تساؤلاتك، زاد وعيك، وكلما زاد وعيك، زاد نضجك، وكلما زاد نضجك، أصبحت حياتك أكثر اختلافاً وتفرّداً، في هذه المرحلة تكون قد وصلت إلى المستوى الثاني: الانتباه.

عند هذا المستوى الأعلى، تصبح أدواتك التي تؤثر بها في العالم وتحقق بها نموك هي ممارسة يمكن أن نطلق عليها «هندسة الوعي»، فكر في تلك الأداة باعتبارها سطحاً وسيطاً بينك وبين محيطك الثقلي، فبمقدورك أن تقرّر ما تسمح بدخوله وما تلفظه، فأنت تصمم الطريقة التي يتشكّل بها وعيك ويتأثر بها مستقبلك. ما الأفكار والقيم (التي يمكن أن نطلق عليها نماذج الواقع الذاتي) التي تفضل اعتناقها؟ ما الطريقة التي تفضل العيش والتعلم والنمو بها (يمكن أن نطلق عليها أنظمة حياتك)؟ لديك الحرية الكاملة في أن تختار النماذج والأنظمة التي تدفعك قدماً نحو امتلاك عقل استثنائي وحياة سعيدة ومتفردة.

مع هندسة الوعي تتعلم كيف تُعجل من إيقاع نموك عبر الاختيار الواعي لما تقبله وما ترفضه.. التفكير المنطقي يدربك على تأمل المشكلات من جميع الزوايا ويساعدك على تحليل المشكلة إلى أجزاء وتحديد الأنماط وحل المشكلة بطريقة خطية منطقية تماماً، والهدف هنا ليس الوصول إلى الحل فحسب، بل أن يكون ذلك الحل قابلاً للتكرار، ما يعني أن أي شخص، رجلاً كان أو امرأة أو طفلاً من الهند أو ماليزيا أو إفريقيا أو الاسكيمو، يمكنه الحصول على نفس النتائج، فالتفكير الخوارزمي المحسوب يجعلك منطقياً بدرجة كبيرة ويصنع منك شخصاً يجيد حل المشكلات.



نموذج الواقع

وأنت شيءٌ آخر. يمكنك أن تستخدم هندسة الوعي للتخلص من الأفكار القديمة مستعيضاً عنها بأفكار جديدة، وأن تتبني فهماً جديداً للعالم يحقق لك عائداً أكبر.

الذي نأكله وطرقنا في التعليم والعمل جميعها هياكل ابتكرها أناس منذ زمن طويل في ظروف مختلفة تماماً عن ظروف عالمنا اليوم. وفي حين أن أفكارك تصنعك، فإن أفكارك شيء

نماذج واقعة هي معتقداتك وأفكارك عن العالم. يسير المجتمع الإنساني اليوم على معتقدات وأفكار مترابطة ورثناها عن أسلافنا، فأنظمتنا الاقتصادية وتعريفات الزواج والطعام



ما تعتقده هو ما تحصل عليه

نماذج الواقع التي نتبناها تجعلنا على النحو الذي نحن عليه، والمشكلة هي أن كثيراً من تلك النماذج لم نتبناها باختبارنا العقلاني وإنما بالتقليد. أفكارنا عن الحياة والحب والعمل والأسرة وقيمة الذات تكون نتاجاً لميلنا الفطري نحو تقليد الناس والممارسات المحيطة بنا. معتقداتك وأفكارك عن العالم تشكلان هويتك وشخصيتك وملامح تجربتك وأنت تخوض غمار الحياة، غير نماذج الواقع المسلم بها وستحدث تغييراً هائلاً في عالمك.

القانون الثالث: تدرب على هندسة الوعي

يفهم ذوو العقول الاستثنائية أن نموهم يعتمد على أمرين: نماذج واقعه وأنظمة حياتهم، فهم يبتكرون أو يتبنون أكثر النماذج والأنظمة قوةً وإبداعاً، ويعملون على تحديث أنفسهم وتطويرها باستمرار.

إعادة صياغة نماذج الواقع

نتعلم هنا كيف نختار معتقداتنا وكيف نُحدِّثها ونطوِّرها. نماذج واقعتنا تكون مجهولة بالنسبة إلينا. بعض النماذج نعرف أننا نمتلكها، فمثلاً: قد يعرف المرء أنه يؤمن بأهمية أن تكون لديه رسالة، وبقوة الشعور بالامتنان والعطف على الناس الذين يتعامل معهم، لكن لدينا أيضاً نماذج للواقع عُرسَت فينا على غير وعي منا في أغلب الأحيان، وما تدرك أنك تعتقده أصغر بكثير مما لا تدركه. جانب كبير من النمو بحكمة والسير نحو امتلاك عقل استثنائي يتعلق بأن تصبح على وعي بنماذج الواقع التي تحملها معك دون وعي منك.

القانون الرابع: أعد صياغة نماذج واقعك

يملك أصحاب العقول النيرة نماذج للواقع تمنحهم القوة اللازمة للشعور بالرضا عن أنفسهم ويقدرتهم على إحداث تغيير في العالم بما يتوافق مع الرؤى التي يحملونها في عقولهم.

تحديث أنظمة حياتك

هنا نتعلم كيف نتحسن في الحياة من خلال تحديث أنظمة حياتنا اليومية باستمرار. البرامج الجيدة يجري تحديثها باستمرار، فمن المحزن أن تستمر في استخدام نظام التشغيل ويندوز 95 في الوقت الذي يمكنك فيه استخدام أحدث نسخة منه، وفيما يتعلق بأنظمة حياتنا أو برامجنا الداخلية، إن صح التعبير، فنحن نعتمد على أنظمة دون الأنظمة المثلى، لكن ماذا إذا بدأت تنظر إلى أنظمة حياتك بنفس الطريقة التي ترى بها التطبيقات التي تُحمّلها على هاتفك الذكي؟ عندما تتخلى عن نماذج الواقع البالية مستعيضاً عنها بنماذج واقع أكثر قوة وتأثيراً جنباً إلى جنب مع أنظمة محدّثة لاستخدام نماذجك الجديدة في حياتك اليومية، ستشهد تحسناً مذهلاً وسريعاً.



القانون الخامس: حدّث أنظمة حياتك

يقضي أصحاب العقول الخارقة وقتاً معتبراً في استكشاف وتحديث وقياس أنظمة جديدة لاستخدامها في حياتهم وعملهم وعلاقاتهم، فهم في حالة مستمرة من النمو والإبداع الذاتي.

وأنظمة الحياة، تبدأ في الشعور برحابة الحياة وما تتطوي عليه من إثارة، فتمضي على الطريق لتحديث نفسك وحياتك. سنطلق على ذلك تغيير الواقع، وهنا سينتابك شعوران:

- ◆ ستملك رؤية جريئة للمستقبل تدفعك إلى الأمام.
- ◆ وستشعر بالسعادة فوراً وتدفعك رؤيتك قدماً إلى الأمام، ولن يكون الأمر مرهقاً، بل سيبدو كلعبة تهوى ممارستها.

المتعارضة، وسيتحقّق نظام جميل وتوازن رائع في عالمك، واطرح على نفسك سؤالين:

- ◆ ما المعنى الحقيقي للسعادة، وكيف أكون سعيداً الآن؟
- ◆ ما أهدافي ورؤاي المستقبلية؟

تغيير الواقع

هنا نحدّد الغاية المثلى للوجود الإنساني، وأنت تبدأ في بناء هندسة الوعي وتتساءل بشأن القواعد الملغاة وتجرب نماذج جديدة للواقع

برمج نفسك من الداخل

وأنت تمارس هندسة الوعي، يقع شيء جميل داخلك. عندما تكتسب شعوراً جديداً بالقوة والتحرر من القواعد القديمة التي لم تعد تعوقك، يبدأ إيقاع نموك في التسارع، في هذه المرحلة يبدأ تحرك الفضول داخلك، وتولد فيك الرغبة في فعل المزيد وتقديم إسهامات أكبر. ركّز الآن على عالمك الداخلي بكل عاداته وأفكاره ومشاعره ورغباته وطموحاته

القانون السادس: غير الواقع

تمتلك العقول الخارقة القدرة على تغيير الواقع، فهي تمتلك رؤية جريئة ومثيرة للمستقبل، ومع ذلك لا ترتبط سعادتنا بتلك الرؤى. الاستثنائيون يشعرون بالسعادة الآنية، وهذا التوازن يسمح لهم بالمضي قدماً نحو رؤاهم بمعدل أسرع بكثير وهم يستمتعون برحلة الحياة، وسيبدون «محظوظين» جداً لكل المحيطين بهم.

الامتنان كزيادة في جرعة السعادة

- ◆ زيادة الحماسة والحيوية.
 - ◆ تعزيز سلوك التسامح.
 - ◆ تقليل الاكتئاب.
 - ◆ تقليل التوتر.
 - ◆ تعزيز الشعور بالترابط الاجتماعي.
 - ◆ تحسين النوم.
 - ◆ تقليل نوبات الصداع.
- أسلوب جميل لزيادة مقدار ما تشعر به من سعادة كل يوم.
- ليست هناك طريقة تعزز شعورك بالسعادة أفضل من الشعور بالامتنان، ولا عجب أن الامتنان يستحوذ على اهتمام الباحثين والأوساط العلمية على نحو متزايد، فهذه بعض مزاياه:
- يبين لنا العلم أن أحد الأمور الرئيسية التي تجعل أداءنا وتفاعلنا على النحو الأمثل في هذا العالم هو قدرتنا على التحكم في مستوى سعادتنا. إنه شرط لتغيير الواقع، كما أنه مهارة يمكن التدرّب عليها. نعم، لا يزال يشعر كثيرون منا أن السعادة شيء مراوغ، لكنها أيضاً قابلة للتحقيق، والشعور بالامتنان



القانون السابع: عش في امتنان دائم

يفهم أصحاب العقول الاستثنائية أن السعادة تتبع من داخلهم، فهم يشعرون بالسعادة في اللحظة الآنية، ويستخدمون هذا الشعور كمحفز لجميع رؤاهم ونواياهم الخاصة بهم وبعمالهم.

إسهامات لهذا العالم تمنح حياتك معنى، وتعلم مهارة جديدة من أجل الاستمتاع الخالص بها. أما الأهداف الغائية فتخاطب روحك، ولا دخل لها بتحقيق المكاسب المالية، فهي تجارب تصنع أفضل الذكريات في حياتنا.

أهم ثلاثة أسئلة في حياتك:

1. ما التجارب التي تود أن تخوضها في حياتك؟
2. ما الكيفية التي تود أن تنمو وتتطور بها؟
3. ما الطريقة التي ستقدم إسهاماتك بها؟

تخير «الأهداف الغائية» لا «الأهداف الوسيلية»

الفارق بين الأهداف الوسيلية والأهداف الغائية واحد من الدروس التي ينبغي أن يحرص الناس على تعلمها في وقت مبكر من حياتهم. الأهداف الوسيلية تحقق عوائد جميلة ومثيرة ثلاثم وجودنا ومتعتنا على كوكب الأرض. من بين الأهداف الغائية تجربة الحب، والسفر حول العالم، والشعور الحقيقي بالسعادة، وتقديم

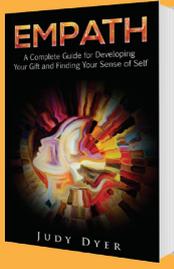
اصنع رؤيتك الخاصة

نتعلم هنا كيف نتأكد من أن الأهداف التي نتعقبها ستحقق لنا السعادة طويلة الأمد. الأحلام والرؤى والتطلعات والأهداف «سمّها ما شئت» عناصر مهمة لحياة استثنائية. يمكنك أن تطلق عليها زخم التحرك والاندفاع إلى الأمام. عندما لا تحمل الحياة معنى لنا، تصبح حياتنا صحراء قاحلة نعاني فيها من الظلم الشديد.

القانون الثامن: اصنع رؤية لمستقبلك

يصنع أصحاب العقول الاستثنائية رؤية لمستقبلهم هي رؤيتهم الخاصة التي لا تتقيد بتوقعات الإطار الثقافي، وتُركز رؤيتهم على الأهداف الغائية التي ترتبط مباشرةً بسعادتهم.

كتب مشابهة:

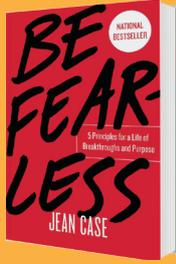


Empath
A Complete Guide for Developing
Your Gift and Finding Your Sense of Self.

By Judy Dyer. 2017

Exceptional Every Day
An Empowering Process to
Unlock Your Why and Transform
Your Life.

By Jason M. Valadao. 2019.



Be Fearless
5 Principles for a Life of
Breakthroughs and Purpose.

By Jean Case. 2019.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



قنديل | قنديل
للنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

كن استثنائياً وغير العالم

لا يرضى أصحاب العقول الاستثنائية أن يوجدوا في هذا العالم وحسب، فهم لديهم رسالة وهدف ويسعون إلى تحقيق تحول في العالم، في هذه المرحلة من رحلتك نحو الحياة الاستثنائية، ربما تسيطر عليك رغبة في عمل تغيير في محيطك الثقافي وابتكار نماذج وأفكار جديدة، ومن خلال التوصل إلى أساليب جديدة في الحياة ترتقي بالآخرين من حولك، فأنت بذلك تكون قد خرجت من بوتقة محيطك الثقافي لتعود إليه من جديد محاولاً تطويره. يمر أصحاب العقول النيرة بهذه المرحلة، فهم يعودون إلى محيطهم الثقافي ليصنعوا به تغييراً جذرياً مؤثراً.

القانون التاسع: لا تكن هشاً

هنا نتعلم كيف نتغلب على مخاوفنا. عندما تعيش في سلام وتواصل مع ذاتك، لن يُزعجك أو يربكك أي شيء يقوله أو يفعله أحدهم ولن تتأثر بسلبية من حولك.

لا يحتاج الخارقون النيريون إلى تأكيدات وآراء خارجية لطمأنتهم، ولا يُعلّقون ثقتهم الذاتية بتحقيق هدف ما، فتقديرهم لذواتهم نابع من داخلهم وهم في سلام حقيقي مع أنفسهم والعالم من حولهم. هم يعيشون بلا خوف ولديهم حصانة تحميهم من الآثار السلبية للنتقد والشاء، وتحفزهم سعادتهم الداخلية وحبهم لذاتهم.

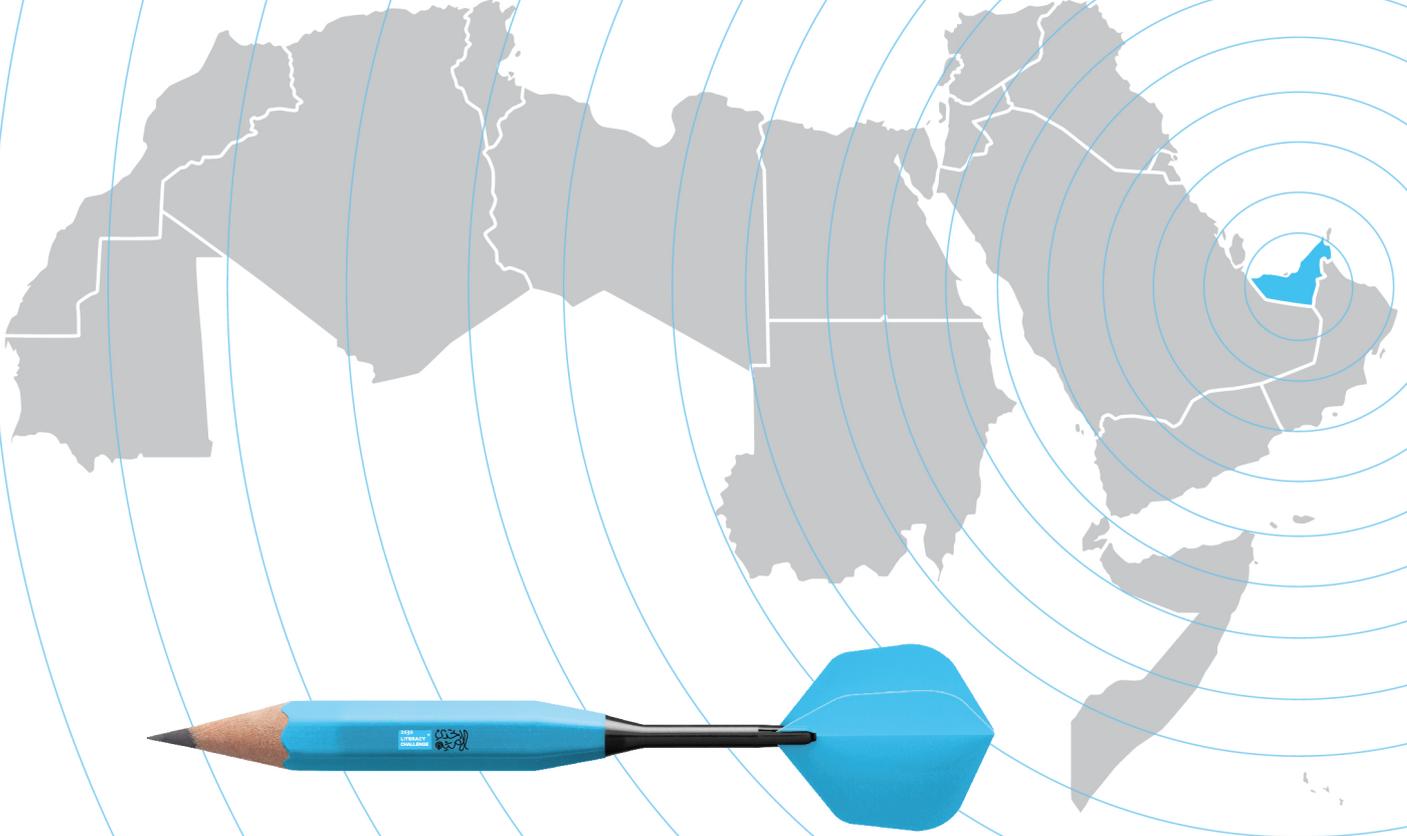
حياة هادفة

هنا نتعلم كيف تسعى سعياً حثيثاً من أجل أن تحيا حياة ذات مغزى ومعنى، فمثل أي شخصية في لعبة من ألعاب الحاسوب أو بطل في رواية، ستسلك طريقاً للتعلم المكتف بحيث تكتسب مهارات ورؤى جديدة في جوانب مهمة، ثم تصقلها وترسلها إلى العالم جاهزة متوهجة لتؤدي دورها، وهناك أمر آخر: في كل رواية من الروايات الرائعة التي استحوذت على قلوب وعقول أجيال وظلت على تأثيرها العميق رغم مرور الزمن، لا يكون البطل بطلاً من دون رسالة يسعى إلى تحقيقها.

ينبغي أن تكون مدفوعاً برؤية كبيرة بالقدر الذي يجعلك تتفاعل على مستوى يتجاوز القواعد والقيود التقليدية في العمل والحياة. أصحاب العقول الخارقة في العالم لا يبحثون عن وظيفة، بل يلعبون دوراً ويلعبون رسالة. رسالتك هي ما تريد تحقيقه من إسهامات في سبيل رفاهية البشرية. رسالتنا جعلنا نرحل عن عالمنا لنتركه عالماً أفضل لأبنائنا وأحفادنا. هذا الإسهام لا يشترط أن يكون بالضرورة مشروعاً جديداً ضخماً أو تقنية حديثة من شأنها أن تغير كل شيء، بل من الممكن أن تكون كتاباً تعكف على تأليفه، أو أنك تكرس حياتك من أجل تربية أطفالك تربية صالحة، أو تعمل لمؤسسة ثقافية لديها رسالة تسعى من خلالها إلى تغيير العالم بطريقة تجد صدق في نفسك.

القانون العاشر: تابع تنفيذ رسالتك

يتحرك أصحاب العقول الخارقة بتحفيز من رسالة أو مسعى قرروه لأنفسهم، وتلك الرسالة هي ما يدفعهم إلى تحقيق تغيير إيجابي في العالم، ومن خلال تعقب تلك الرسالة ومتابعة تنفيذها، يستطيعون تقديم إسهامات تعود بالنفع على أنفسهم وعلى الآخرين ليحيوا حياة ذات مغزى، ويلعبون دوراً جوهرياً وذا معنى.



سجل قبل تاريخ 15 يوليو 2019

www.literacychallenge.org

كن جزءاً من التغيير .. وشارك في التحدي
لمحو أمية 30 مليون شاب عربي حتى حلول عام 2030



شركاؤنا

2030
LITERACY
CHALLENGE

الإمكانيات
العربية