

2019

سبتمبر

كتاب في دقائق

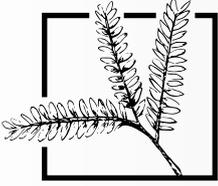
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



المؤسسة
المحمدية
للمعرفة

GLOBAL
KNOWLEDGE
FOUNDATION

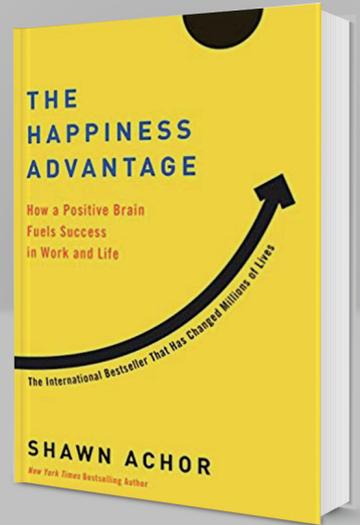
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUM
KNOWLEDGE FOUNDATION



عام التسامح
YEAR OF TOLERANCE

ميزة السعادة

كيف يمكن تهيئة الدماغ لتحقيق النجاح في العمل والحياة



تأليف



شون أchor



198

المبادرات والمشاريع

بالعربي
أحدث مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



2030
LITERACY
CHALLENGE

الإحصاء
الإحصائية



برنامج دبي الدولي للكتابة
Dubai International Program for Writing



النفسيّة الإيجابيّة

في العمل

إذا كنت تراقب الناس من حولك، فستجد أنّ معظمهم يتبعون منهجاً قد تعلموه من قبل في مدارسهم، أو مؤسّساتهم، أو من أولياء أمورهم، أو من المجتمع؛ هذا المنهج يقول: إذا كنت تعمل بجد، فستنجح، وبمجرد أن تصبح ناجحاً، فسوف تكون سعيداً، ويفسر هذا النمط من الاعتقاد ما يحفزنا في الغالب إلى هذه الحياة، فلدينا اعتقاد راسخ بأننا إذا حصلنا على زيادة، أو حقّقنا هدف المبيعات التالي، فسنكون سعداء، فإذا كان بإمكاننا الحصول على تلك الدرجة الجيدة التالية، فسأكون سعيداً، وإذا فقدت خمسة أربطال من وزني، فسأكون سعيداً، فالنجاح أولاً ثمّ تحقيق السعادة. المشكلة الوحيدة أنّ هذه الصيغة خاطئة بناءً على الأبحاث الرائدة في مجالات علم النفس الإيجابي وعلم الأعصاب التي أثبتت أنّ العلاقة بين النجاح والسعادة تعمل في الاتجاه المعاكس، وبفضل هذا العلم المتطور، نعلم الآن أنّ السعادة هي مقدّمة للنجاح، وليست نتيجة، وتزيد هذه السعادة والتناؤل في الواقع من الأداء والإنجاز، ما يمنحنا الميزة التنافسيّة التي نسميها ميزة السعادة.



في ثوانٍ...



يتميّز كتاب «لحظات تعلّم القراءة والكتابة: خلق لحظات تعلّم يومية مع القراء المبتدئين» لمؤلّفته جاكلين وبتري إيزلي (عميد قسم الدراسات المهنية وأستاذ مساعد في التربية بكلية قرطاج في كينوشا بولاية ويسكونسن الأمريكية)، بأنّه كتاب تطبيقي

يستهدف تهيئة بيئات التعلّم التفاعليّة، وتحفيز الطلاب المبتدئين إلى تعلّم مهارات القراءة والكتابة، وتمتية الوعي البصري وتوظيف الأنشطة التعليميّة خلال اليوم الدراسي في جذب انتباه أولئك الطلاب، ويوضّح الكتاب دور المعلم في استمالة الطلاب إلى عادة القراءة بأن يكون هو نفسه مثلاً يحتذى لهم، بتخصيص ساعة يومية للقراءة يحكي لهم عن أكثر ما يلفت نظره في أثنائها عن كلّ كتاب فيشوّقهم ليمارسوا هم أيضاً هواية القراءة، ويستعرض الكتاب عدداً لا بأس به من الأنشطة الداعمة لمهارات القراءة والكتابة ودورها في تمتية شغف القراءة لدى الطلاب وغرس تلك العادة في حياتهم منذ الصغر.

وينتقل بنا كتاب «بناء فريق متميّز: تنمية قوّتهم وقيادتهم في مضمار التعلّم» للمؤلّفة وبتري جونسون، التي تميّزت في مجال الابتكار الخلاق - إلى بيئة العمل المحفّزة، وبناء فريق عمل متميّز، ملقياً الضوء على دور المدير الذكي المحبوب في تطوير فريق العمل وفي نجاح العمل القائم على التعاون، ويكمن التحديّ الحقيقي أمام المدير الموهوب في تشجيع فريق العمل على الابتكار الخلاق الذي يدعم اختراع منتجات وخدمات جديدة، ويخلق أسواقاً مفتوحة ويرفع الإيرادات والأرباح على نحو بارز، كما يشرح الكتاب منحى التعلّم على شكل «S» المستخدم في مجال الاستثمار لقياس مدى سرعة تبنيّ الابتكار في المؤسّسات، ومدى سرعة اختراقه للسوق، كمساعد على فهم تطوّر الوظائف الفرديّة، ويسهم في بناء فريق عمل متميّز، كما يهتمّ الكتاب بالموارد البشريّة وكيفية تطويرها لتحقيق أقصى فوائد ربحيّة للمؤسّسات.

وفي كتاب «ميزة السعادة: كيف يمكن تهيئة الدماغ لتحقيق النجاح في العمل والحياة» - لمؤلّفه الأمريكي شون أكور، المعروف بدفاعه عن علم النفس الإيجابي، نرى أهميّة ميزة السعادة التي نصنعها بأنفسنا في بيئة العمل، بتهيئة الموظّفين وتدريبهم الإيجابي لتحمل الضغوط، ويشجّعنا الكتاب على تحفيز عقولنا إلى التغيير حتّى يمكننا جني فوائد ميزة السعادة من خلال سبعة مبادئ أولها ميزة السعادة، والثاني تغيير الأداء من خلال تغيير العقليّة، والمبدأ الثالث هو دراسة تأثير الألعاب في المخّ البشري، والرابع عن التعلّم من الأخطاء، والخامس يتناول دائرة زورو، الذي كان بطلاً في غرب الولايات المتحدة، ويقاوم من أجل الذين لا يستطيعون القتال من أجل أنفسهم، ويعدّ مفهوم دائرة زورو استعارة قويّة لكيفية تحقيق الأهداف الأكثر طموحاً في الوظائف والسيطرة على الانفعالات الناتجة عن ضغوط العمل، والمبدأ السادس هو قاعدة الثواني العشرين، والأخير هو الاستثمار الاجتماعي.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

تطبيق ميزة السعادة

لقد نشأت في تكساس، ولم أتوقع أبداً مغادرتها، وحتى عندما كنت أتقدم إلى جامعة هارفارد، كنت أتدرب لأكون رجل إطفاء متطوعاً، وبالنسبة إليّ كانت جامعة هارفارد خيالاً حالمًا، وكنت أتخيل أنني أقصُّ على أبنائي تجربة التقدم لجامعة هارفارد وتخيلت أن أطفالي الخياليين كانوا معجبين بذلك.

عندما قُبلت على نحوٍ غير متوقع في هارفارد، شعرت بسعادة غامرة وتواضع، فذهبت إلى جامعة هارفارد، ومكثت بها اثني عشر عاماً.

وعندما تخرّجت في الجامعة، وجدت طريقة للبقاء، فذهبت إلى مدرسة التخرُّج، وقمت بالتدريس في ست عشرة دورة مختلفة، ثم بدأت إلقاء المحاضرات في أثناء متابعتي لدراستي العليا.

أنا أقول هذا لسببين: أولاً- لأنني نظرت إلى جامعة هارفارد على أنها فرصة حصلت عليها وغيّرت طريقة تفكيري جذرياً، وشعرت بالامتنان لكل لحظة، حتى في خضم التوتر والامتحانات والعواصف الثلجية. ثانياً- أتاح لي التدريس لمدة 12 عاماً في الفصول الدراسية والعيش في مساكن الطلبة رؤية شاملة لكيفية تقدم الآلاف من طلاب هارفارد الآخرين من خلال الضغوط والتحديات في سنواتهم الجامعية، وهذا عندما بدأت في ملاحظة الأنماط.



أهمية ميزة السعادة

إنّ انتظار السعادة يحدُّ من إمكانيات عقولنا للنجاح، في حين أنّ خلق عقول إيجابية يجعلنا أكثر تحمُّساً وفاعليّة ومرونة وإبداعاً وإنتاجيّة، ما يدفع الأداء إلى الأعلى، وقد تمّ تأكيد هذه الحقيقة من خلال آلاف الدراسات العلمية، وفي عملي البحثي حول 1600 طالب من جامعة هارفارد وعشرات من المؤسسات الناجحة في جميع أنحاء العالم، في هذا الكتاب، سوف تتعلّم أهميّة ميزة السعادة، وكيفية استخدامها بشكل يومي لزيادة نجاحك في العمل.

نصف الكوب الفارغ!!

بدأت أدرك إلى أي مدى يغيّر تفسيرنا للواقع تجربتنا، فالطلاب الذين كانوا يركّزون بشدّة على الضغط - أولئك الذين رأوا التعلّم على أنه عمل روتيني - فقدوا كلّ الفرص أمامهم، لكنّ أولئك الذين رأوا حضور هارفارد كامتياز، كانوا قادرين على التميّز، فالعقلية الإيجابية تنجّر الإمكانيات الكامنة وتخلق النجاح بينما العقلية السلبية تُتبطّ الهمم وتؤدّي إلى الفشل.



ميزة السعادة في بيئة العمل

انتهى باحثو علم النفس الإيجابي من دراسة جميع دراسات السعادة العلمية المتوافرة تقريباً، أكثر من 200 دراسة أجريت على 275,000 شخص في شتى أنحاء العالم في جميع المجالات العمل: الصحة، والصداقة، والتواصل الاجتماعي، والإبداع، والطاقة، ما شجّعني على تطبيق المبادئ على السكان الآخرين.





إمكانات بشرية بلا حدود

الاعتقاد بأننا عبارة عن جينات من أكثر الأساطير السيئة في الثقافة الحديثة، فالفكرة السيئة تقول إن الناس يأتون إلى العالم بمجموعة محدودة من القدرات، وأنهم وعقولهم، لا يمكن أن يتغيروا، فالمجتمع العلمي هو المسؤول جزئياً عن هذا لأن العلماء رفضوا لعقود أن يفهموا احتمالات التغيير التي كانت تحدق بهم.

النقطة المهمة هي أننا لا نعرف حدود الإمكانيات البشرية، تماماً كما لا يمكننا أن نعرف الحد الأقصى للسرعة التي يمكن أن يركض بها أي إنسان أو التنبؤ بالطالب الذي سيكبر للفوز بجائزة نوبل، ما زلنا لا نعرف حدود إمكانياتنا الهائلة للنمو والتكيف مع الظروف المتغيرة، فكل ما نعرفه هو أن هذا النوع من التغيير ممكن، ويدور باقي هذا الكتاب حول كيفية الاستفادة من قدرة عقولنا على التغيير حتى نتمكن من جني فوائد ميزة السعادة.

مثال عملي

مراجعة الحسابات، على سبيل المثال، مهنة لا علاقة لها بالسعادة، لكن إذا كنا سنختبر فاعليّة ميزة السعادة في عالم العمل، فقد أردت أن أرى تأثير تدريس المبادئ السبعة التي يمكن أن تثير سعادة ورفاهية ومرونة شركة محاسبة قبل الذهاب إلى موسم الضغوط من مراجعات محاسبية وضرائب وغيرها، لذلك في ديسمبر من العام 2008، قدّمت ثلاث ساعات من التدريب الإيجابي إلى 250 مديراً في إحدى المؤسسات، ثمّ عدت إلى معرفة ما إذا كان التدريب قد ساعد على تحسين هؤلاء المحاسبين ضد الآثار السلبية للتوتر، وقد أظهر الاختبار أن المبادئ فعلت ذلك تماماً وفي وقت قصير جداً؛ أفادت مجموعة مراجعي الحسابات الذين اجتازوا التدريب بدرجات أعلى كثيراً في الرضا عن الحياة ودرجات أقل في الإجهاد من مجموعة محاسبين لم تتلقّ التدريب ذاته، فميزة السعادة تبدأ في الذهن، حيث يُطلب منا أن نكون واقعيين حول الحاضر مع تعظيم إمكانياتنا للمستقبل.



التغيير أمر ممكن

أثبتت التطورات الحديثة في علم الأعصاب أن عملية توسيع العقل والإدراك تعمل بشكل متماثل عند البشر: "لقد سئمت أن أكون غير سعيد"، "لا يمكنك تعليم حيل لشخص كبير السن"، "بعض الناس يولدون هكذا ولن يتغيروا أبداً"، "المرأة ليست جيّدة في الرياضيات"، "أنا لست شخصاً مضحكاً"، "مولود بهذه المهارة"، "هكذا تعلّمنا في ثقافتنا".

من دون القدرة على إحداث تغيير إيجابي دائم، فإن كتابنا لن يكون له أيّة قيمة، فما الفائدة من اكتشاف السعادة التي تغدّي النجاح إذا لم تكن في الواقع أكثر سعادة؟!

المبادئ السبعة

المبدأ الأول

ميزة السعادة

في عام ١٥٤٣، نشر نيكولاس كوبرنيكوس كتابه «ثورة الأجرام السماوية»، فحسب ذلك الحين كان معظم العالم يعتقدون أن الأرض كانت مركز الكون، وأن الشمس تدور حولها، لكن كوبرنيكوس أعلن أن العكس هو الصحيح بالضبط، فالأرض تدور حول الشمس، وكان هذا بمثابة الوحي الذي غير النظرة التي رأى بها البشر الكون بأكمله.

واليوم هناك تحول أساسي مماثل في مجال علم النفس، فقد قادنا الاعتقاد بأن السعادة تدور حول النجاح إلى أننا إذا عملنا بجد بما فيه الكفاية، فسنبكون ناجحين، وعندها فقط إذا نجحنا فسوف نكون سعداء، وكان يُعتقد أن النجاح هو النقطة الثابتة في عالم العمل وتدور السعادة حوله، والآن بفضل التطور المذهل في مجال علم النفس الإيجابي، نتعلم أن العكس هو الصحيح، فعندما نكون سعداء، وتكون عقليتنا ومزاجنا إيجابيين، نكون أكثر ذكاءً، وأكثر حماسةً، وبالتالي أكثر نجاحاً. السعادة هي المركز، والنجاح يدور حولها.

مكافآت الإيجابية

في أثناء سعينا لتحقيق أهدافنا، تكون السعادة إما غير ذات صلة وإما ترفاً يمكن الاستغناء عنه بسهولة أو اعتبارها مكافأة لا يمكن كسبها إلا بعد حياة شاقّة، حتى إن البعض يتعامل معها على أنها نقطة ضعف، وهي علامة على أننا لا نعمل بجد بما فيه الكفاية، في كل مرة نقع فيها بسبب هذه العقيدة المضلّة، فإتينا لا نقوض فقط رفاهنا العقلي والعاطفي، ولكن أيضاً فرصنا في النجاح والإنجاز.

لا ينظر الأشخاص الأكثر نجاحاً إلى السعادة كمكافأة بعيدة على إنجازاتهم، ولا يمضون أيامهم في بيئة من الحيادية أو السلبية، بل يستفيدون من الإيجابية ويحصدون المكافآت في كل منعطف، ويوضح هذا الفصل كيف يفعلون ذلك، ولماذا يعملون، وكيف يمكن أيضاً تحقيق الربح بطريقة خاصة، فميزة السعادة هي أيضاً أنها ثورة تبين لنا أن النجاح يدور حول السعادة، وليس العكس.

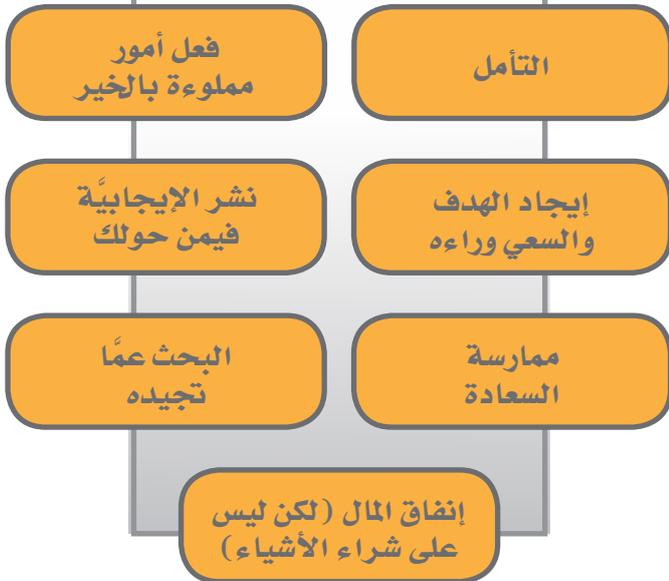
في هذه المرحلة ربّما تفكّر بأن الناس قد يكونون سعداء لأنهم أكثر إنتاجية ويكسبون رواتب أعلى، إذ تخبرنا الدراسات في كثير من الأحيان أن هناك شيئين فقط لمعرفة الأسباب، نحتاج إلى تأملهما عن كثب ومعرفة أيّ منهما جاء أولاً، الدجاجة أم البيضة؟ هل تأتي السعادة قبل النجاح أم النجاح قبل السعادة؟



تبادلية السعادة والنجاح

إذا كانت السعادة هي النتيجة النهائية للنجاح، فإن العقيدة السائدة في الشركات والمدارس ستكون صحيحة، أي التركيز على الإنتاجية والأداء، حتى على حساب رفاهنا العاطفي والجسدي، وسوف نصبح في نهاية المطاف أكثر نجاحاً، وبالتالي أسعد، ولكن بفضل خطوات كبيرة في علم النفس الإيجابي، تمّ بيان خطأ هذه الفرضية، وبما أن صانعي الاستبيانات تمكّنوا من أن السعادة تسبق النتائج المهمة ومؤشرات الازدهار بشكل قاطع، فباختصار: بناءً على ثروة البيانات التي تمّ جمعها، وُجد أن السعادة تسبّب النجاح والإنجاز، وليس العكس، فدعونا ننظر عن كثب في ذلك.

يمكن تحقيق التغيير عن طريق



اليونيكورن، وإيمي كانت في سنتها الخامسة ولم تدرك ما أفعل، وتجمّدت حنجرة أختي، حيث سيطر الارتباك على وجهها، فيمكنك أن ترى الصراع في عينيها، حيث حاول دماغها أن يُقرّر ما إذا كانت ستركّز على الألم الجسدي الذي كانت تشعر به أم كانت متحمّسة لهويتها المكتشفة حديثاً على أنّها اليونيكورن، لكنّ اعتقادها بأنّها اليونيكورن سيطر عليها وانتصر على إحساسها بالألم، وبدلاً من البكاء وإيقاظ والديّ وكل العواقب السلبية التي كانت ستترتب على ذلك، انتشرت ابتسامة على وجهها، فالتزمت في فخر بالرجوع إلى أعلى السرير وإظهار فرحها بأنّها اليونيكورن. أختي لم يكن لديها أي فكرة أنّ ما فعلته وقتها سيكون في طبيعة ثورة علمية تحدث بعد عقدين من الزمن، ولم تعلم أنّه يمكنك الكذب على شخص ما والتلاعب به ليكون سعيداً في مواجهة الألم والمعاناة، بل إنّ ما تعلمناه كان أكثر قوة؛ إنّها حقيقة علمية عن الدماغ البشري!

● مصطلحات جديدة

على الرغم من أنّنا لم نستخدم هذه الكلمات مطلقاً، فقد بدأت أنا وأختي ندرك أنّ أدمغتنا تشبه المعالجات الفردية القادرة على تكريس قدر محدود فقط من الموارد لتجربة العالم، نظراً إلى أنّ موارد أدمغتنا محدودة، فلدينا خيار: استخدام تلك الموارد المحدودة لمعرفة الألم والسلبية والإجهاد وعدم اليقين فقط، أو استخدام هذه الموارد للنظر إلى الأشياء من خلال عدسة الامتنان والأمل والمرونة والتفاؤل، وعبارة أخرى: لا يمكننا بالطبع تغيير الواقع من خلال قوة الإرادة وحدها، إلا أنّه يمكننا استخدام عقولنا لتغيير الطريقة التي نعالج بها تعاملنا مع العالم، وهذا بدوره يغيّر طريقة تفاعلنا معه، فالسعادة لا تتعلّق بالكذب على أنفسنا، أو التغاضي عن السلبية، ولكن بضبط عقولنا حتّى نرى طرقاً للارتقاء فوق ظروفنا.

● أنت ما تعتقد تحقيقه!

مثلاً يؤثّر عقلك في أداء عملك، كذلك يؤثّر في قدرتك الخاصة، وما أعنيه هو أنّه كلّما زاد إيمانك بقدرتك على النجاح، زاد احتمال رغبتك في ذلك، وقد يبدو هذا ملهماً للغاية للبعض، لكنّ العقود القليلة الماضية شهدت ظهوراً لعلم جاد يدعمه.

تشير الدراسات إلى أنّ الاعتقاد ببساطة أنّ بإمكاننا تحقيق تغيير إيجابي في حياتنا يزيد من الدافع والأداء الوظيفي، وهذا النجاح، في جوهره، يصبح نبوءة تحقّق ذاتها، إذ وجدت إحدى الدراسات التي شملت 112 من المحاسبين المبتدئين أنّ أولئك الذين اعتقدوا أنّهم يستطيعون إنجاز ما قرّروا القيام به هم أولئك الذين سجّلوا بعد عشرة أشهر أفضل تصنيف أداء وظيفي من قبل المشرفين عليهم، ومن المدهش أنّ إيمانهم بقدرتهم الخاصة جعل أداءهم الوظيفي المتوقّع أكبر بكثير من المستوى الفعلي للمهارة أو التدريب الذي تلقّوه.

الأهم من ذلك، أنّ معتقداتنا حول قدراتنا ليست بالضرورة فطرية، ولكن يمكن أن تتغيّر، حيث إنّ عقليتنا دائماً ما تكون في حالة تغيير دائم.



المبدأ الثاني

تغيير الأداء من خلال تغيير العقلية

ذات مرّة كنت ألعب مع أختي وفي أثناء اللعب سقطت أختي من السير، فسمعت تحطماً على الأرض وأنا أنظر بعصبية على جانب السرير لأرى ماذا أصاب أختي الساقطة.

كانت إيمي قد هوت إلى الأرض على يديها وركبتيها، على أربع. كنت عصبياً؛ أولاً- لأنّ أختي كانت صديقتي المفضّلة، وثانياً- وهو الأهم أنّني سوف أُنهم من قبل والديّ بأنّني من أسقطتها ناهيك عن أنّني وعدت أمي باللعب بهدوء دون إزعاج؛ لأنّ والديّ كانا يأخذان قسطاً من الراحة، ونظرت إلى وجه أختي ولاحظت أنّ بركاناً من الألم والمعاناة على وشك أن يندلع من فمها، مُهدّداً بإيقاظ والديّ من راحتها.

● أكذوبة اليونيكورن!

بعد عصف ذهني فعلت الشيء الوحيد الذي كان فكّر فيه عقلي البالغ من العمر سبع سنوات، قلت: «إيمي، انظري! انظري! هل رأيت كيف هبطت؟ لا يوجد بين البشر من يهبط على أربع مثلاً فعلت أنت.. أنت اليونيكورن - المُهر وحيد القرن!».

كان هذا غشاً؛ لأنّني كنت أعلم أنّه لم يكن هناك شيء في العالم اسمه



● مواصلة اللعب

تركزت لِنفسي العنان ووصلت إلى مقود السيَّارة إلا أنَّ ضابط شرطة كان يجلس في المقعد الأمامي.. حسناً، لم تكن هذه مشكلة، إذ سأضطرُّ فقط إلى الضغط على حرف (X) في جهاز التحكُّم وسيقوم تلقائياً بسحب الضابط من السيارة، إلا أنَّني استفتت ورجعت إلى وعيي الواقعي عندما نظرت إلى نفسي عبر مرآة نافذة السيارة، وهو ما أخرجني من تأثير اللعبة.

في تلك اللحظة أتبعْتُ فقط النمط الذي كنت أمارسه، وهذا ليس أمراً شائعاً، لكنَّ الأمر يتعلَّق بالطريقة التي يتمُّ بها برمجة أدمغتنا للعمل في العالم الحقيقي.

هذه هي الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا، فهي تتعرَّض بسهولة في أنماط مشاهدة العالم، وبعضها أكثر فائدة من غيرها، وما أعنيه أنَّه يمكننا برمجة أدمغتنا بالطريقة التي نريد لتحقيق ما نريد وكسر نمط التفكير أو التصرُّف، فني كثير من الأحيان يمكن أن يكون هذا النمط سلبياً، فالصديق الذي يدخل إلى الغرفة ويجد على الفور الشيء الوحيد الذي يشتكي منه (المدير) يواصل ارتكاب الأخطاء لأنَّ لديه هذا التوقُّع في كلِّ مرة يدخل فيها إلى المكتب بدلاً من تحسينه.

المبدأ الثالث

تأثير الألعاب

في إحدى الليالي كنت أَلعب لعبة جاتا، وظللت أَلعب حتَّى الرابعة فجراً لمدة خمس ساعات متتالية، اعتاد عقلي النمط التالي: العثور على سيارة للسرقة، والانخراط في مطاردة عالية السرعة، وجني المكافأة (أموال وهمية)، وبالطبع كانت هذه مجرد لعبة فيديو غيبية، وكان يجب ألا يكون لها أي تأثير في سلوكي بالعالم الواقعي، ولكن بعد ساعات طويلة من اللعب المتكرَّر، عندما استيقظت في صباح اليوم التالي كان عقلي ما زال عالقاً بطريقة التفكير هذه، لهذا السبب خرجت إلى شارع ماساتشوستس وبحثت عن سيَّارة لسرقتها، ومن دواعي سروري الذهني أنَّ أفضل سيارة لسرقتها هي سيارة الشرطة، وكانت إحدى تلك السيارات متوقِّفة بالصدفة على بعد خمسة أقدام مِنِّي؛ نعم فعلاً! قبل أن يتاح للجزء العقلاني من ذهني الفرصة للحصول على التفكير المناسب، وجدت نفسي أُنصرِّف وفق النمط الذي كنت أمارسه في اللعبة.

● أي نوع من كبار السن يلقي بنفسه

عن قصد إلى الأرض؟!

كانت العشرين دولاراً على الخط، وطُلب مني أن ألقى بنفسي على الأرض وسقطت تقريباً كل ثلاثين ثانية، ظهر مساعدو الأبحاث، وهم يضحكون وقالوا إنهم قد نسوا الضغط على زر التسجيل في الفيديو وعليّ أن أعيد السقوط مرةً أخرى، فهل تريد المتابعة؟ قلت مرةً أخرى: نعم.

بعد انتهاء التجربة وجدت أن جسمي تعرّض لكدمات وضربات، وقد استنفدت طاقتي بالكامل، وبعد أن أعطوني العشرين دولاراً كانت الصدمة، حيث أخبرني الباحثون أن الأمر لم يكن يتعلّق بتجربة عن مساعدة كبار السن، لكن كان طلاب علم النفس يجرون أبحاثاً حول الدافع والمرونة وتأثير ذلك في الإنسان، وقد تمّ التحقيق معهم لاحقاً جرّاء ما فعلوه بي.

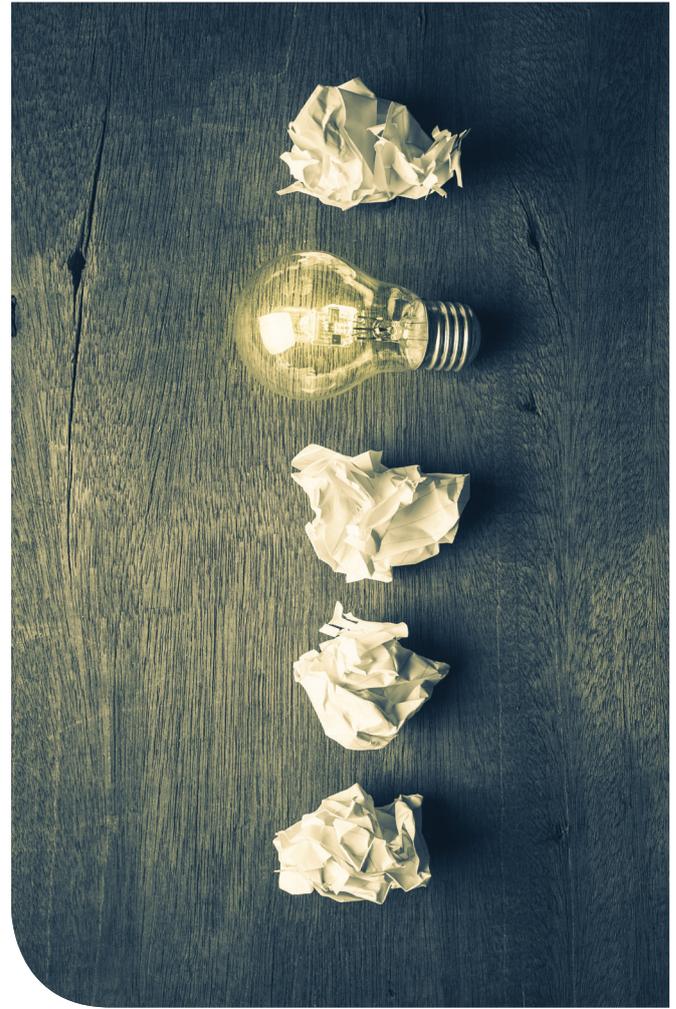


● الجائزة الكبرى!!

من أراد أن يعرف مقدار الألم والانزعاج الذي يمكن أن تضعه أمام الناس قبل أن يستسلموا، فليُنظر إلى أي مدى يصمد الشخص للحصول على المكافأة التي حصل عليها؟ في حالتي كان الجواب: كثيراً. نزل الأستاذ إلى المستشفى يوم السبت لأنني كنت الوحيد الذي استمرّ لمدة ثلاث ساعات كاملة، بينما وقفوا هناك لشرح كل هذا لي، لم أستطع إلا أن أتساءل عمّا إذا كان من المفترض أن أشعر بالغباء لمواجهتي كل هذه الإساءات مقابل 20 دولاراً، لكن قبل أن أتمكن من قول أي شيء، سلّمني الأستاذ عشرة أضعاف ما تمّ الاتفاق عليه، وقال: "إنه أقل ما يمكننا فعله لوضعك في هذا الوضع"، "كلّما زاد عدد المرات التي سقطت فيها على الأرض مع الاستمرار في المحاولة، زادت المكافأة وفتز بالجائزة الكبرى 200 دولار".

كان هذا لطفاً منه، ولكن ما استفدته أكثر من الدولارات المائتين هو الدروس المستفادة منها عن طبيعة المرونة عن التقاط أنفسنا عندما نسقط وننتقل بسرعة مرةً أخرى إلى الأمام، فتجربة مساعدة السنين علمتني كيف أساعد عشرات الآلاف من قادة الأعمال في جميع أنحاء العالم.

يقوم دماغ الإنسان باستمرار بإنشاء ومراجعة الخرائط الذهنية لمساعدتنا على التنقل في هذا العالم المعقد والمتغير باستمرار، وهو يشبه رسّام الخرائط الذي لا يعرف الكلل أو الملل، لقد كان هذا الاتجاه سائداً فينا عبر آلاف السنين من التطوّر لأجل البقاء، فيجب علينا إنشاء خرائط ماديةً لبيئتنا، ووضع استراتيجيات للحصول على الغذاء والجنس، ورسم الآثار المحتملة لأعمالنا، ولكن هذه الخرائط ليست ضروريةً فقط للبقاء في الحياة البرية، فهي حيويةٌ للنجاح والازدهار في عالم الأعمال.



المبدأ الرابع التعلّم من الأخطاء

كطالب جامعي، غالباً كنت أشارك في الأبحاث العلمية مقابل المال، ولأنني دائماً أجد نقصاً في الأموال، كنت راغباً في إجراء تجارب تراوحت ما بين مجرد الإذلال والخداع الكامل؛ وبين اللقاءات الاجتماعية غير المريحة، مروراً بالتصوير بالرنين المغناطيسي المتكرّر، وصولاً إلى التجارب المرهقة للقدرات العقلية والبدنية، فالتجربة الأكثر تميّزاً كانت تجربة حميدة على ما يبدو، وتسمّى "مساعدة المسنين".

قيل لي أن أسير في الظلام في ممرّ الموضوع بينما سجّلت كاميرا فيديو موضع العاكسات على مفاصلي، وفي أثناء المشي، سيحدث واحد من أربعة أمور: (1) ستنزلق الأرضية فجأة إلى اليسار، وسأصطدم بالمرّ المبطّن برفق. (2) ستنزلق الأرضية فجأة إلى اليمين، فسأنزلق وأصطدم بالجدار المبطّن. (3) سيقوم الحبل المربوط بساقي اليمين بشدّي إلى الورا. (4) إذا لم يحدث أيّ من هذه الأشياء بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى نهاية المشي، فمن المفترض أن ألقى بنفسي إلى الأرض، فبدا أن هذا مثيّرٌ للسخرية على نحو خاص.



الأشياء التي يجب القيام بها، وبخاصة عندما نحاول معالجة كثير من الأمور في وقت واحد، ومع ذلك إذا ركزنا جهودنا أولاً على أهداف صغيرة يمكن التحكم فيها، فإننا نستعيد الشعور بالتحكم.

● مزيد من الرضا

وجدت دراسة أجريت في عام 2002 على ما يقرب من 3000 موظف مقابل أجر من أجل الدراسة الوطنية للقوى العاملة المتغيرة أن شعوراً أكبر بالسيطرة في العمل توقع مزيداً من الرضا في كل جانب من جوانب الحياة تقريباً: الأسرة، والوظيفة، والعلاقات، وما إلى ذلك، وينتج عن السيطرة على العمل أيضاً مستويات أقل من التوتر، والصراع بين العمل والأسرة، والوظيفة.

ومن المثير للاهتمام أن علماء النفس قد وجدوا أن هذه الأنواع من المكاسب في الإنتاجية والسعادة والصحة أقل ارتباطاً بمدى التحكم الذي تتمتع به فعلاً، أو الذي نعتقد أننا نتمتع به، تذكر أن الطريقة التي نختبر بها العالم تتشكل إلى حد كبير من خلال تفكيرنا، إن أنجح الأشخاص في العمل وفي الحياة هم أولئك الذين لديهم ما يسميه علماء النفس "السيطرة الداخلية"، وهو الاعتقاد بأن أفعالهم لها تأثير مباشر في نتائجهم.

المبدأ الخامس دائرة زورو

وفقاً للأسطورة، زورو هو بطل في جنوب غرب الولايات المتحدة، يقاتل من أجل أولئك الذين لا يستطيعون القتال من أجل أنفسهم، ولم يكن زورو دائماً قادراً على القفز من الشرفات والتغلب على عشرة رجال بسيفه، في بداية القصة كان شاباً متهوراً يتجاوز شغفه صبره وانضباطه، وكان هدفه هو مهاجمة الأشرار ورفع الظلم عن العالم، لكنه يرغب في القيام بذلك على الفور على نحو مدهل، وكلما كان يطير سقط، إلى أن شعر بسرعة أنه خارج السيطرة وعاجز تماماً، وبحلول الوقت يلتقي أستاذاً يعلمه مهارة استخدام السيف ويخبره أن الانتصار سيأتي مع "التفاني والوقت"، ساعة بعد ساعة يُجبر البطل على القتال فقط داخل هذه الدائرة الصغيرة المرسومة على الأرض، وهذه الدائرة ستكون عالمك، كل حياتك، حتى أخبرك بخلاف ذلك، ولا يوجد شيء خارجها.

ويعد مفهوم دائرة زورو بمثابة استعارة قوية لكيفية تحقيق أهدافنا الأكثر طموحاً في وظائفنا ومهننا وحياتنا الشخصية، فعندما تبدأ الضغوط وأعباء العمل لدينا تتصاعد بشكل أسرع، فإن مشاعر السيطرة هي أول

المبدأ السادس

قاعدة الثواني العشرين

هل ستندهش إذا قلت لك إن السجائر ليست مصدراً كبيراً لفيتامين "ج" أو إن مشاهدة ساعات من تلفزيون الواقع لن يرفع معدّل ذكائك على نحو كبير؟ على الأغلب لا، لكن هل هذه المعرفة الشائعة تجعل القيام بهذه الأشياء أسهل؟ بالطبع لا، فغالباً ما تكون المعرفة بلا معنى، وكما قال أرسطو، لكي نكون متميّزين، لا يمكننا ببساطة التفكير أو الشعور بالرضا، بل يجب أن نتصرّف على نحو متميّز، ومع ذلك فإنّ الإجراء المطلوب لمتابعة ما نعرفه هو في كثيرٍ من الأحيان الجزء الأصعب، لذا فعلى الرغم من أنّ الأطباء يعرفون بشكل أفضل أهمية التمرين والنظام الغذائي، فإنّ 44% منهم يعانون زيادة في أوزانهم. حقيقة الأمر أنّه من الصعب الحفاظ على العادات الإيجابية، بغضّ النظر عن مدى منطقيّتها، والقاعدة 20 ثانية لا تتعلّق فقط بتغيير الوقت الذي تستغرقه في فعل الأشياء، بل يمكن أن تساعد أيضاً على تحديد الخيارات التي يتعيّن علينا القيام بها لخفض العائق أمام التغيير الإيجابي.



المبدأ السابع

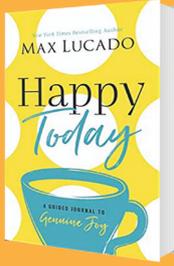
الاستثمار الاجتماعي

تمّ ربطها حرفياً في علم الأحياء، فعندما نقوم بارتباط اجتماعي إيجابي، يتمّ إفراز هرمون الأوكسيتوسين المسبّب للسعادة في مجرى الدّم، ما يقلّل على الفور من القلق ويحسن التركيز، إذ يعزّز كل اتصال اجتماعي أيضاً أنظمتنا القلبية الوعائية والغدد الصماء والجهاز المناعي. ويمكن أن يؤثّر عدم التواصل الاجتماعي في ضغط الدم ويرفعه بمثابة 20 نقطة، وقد أظهرت الأبحاث أنّ قلة الروابط الاجتماعية هي في الحقيقة قاتلة مثلها مثل بعض الأمراض الخطيرة.

الأشخاص الأكثر نجاحاً يتّبعون النهج المعاكس تماماً، وبدلاً من التحوّل إلى الداخل، فإنهم يتمسّكون في الواقع بدعمهم الاجتماعي، وهؤلاء الناس ليسوا أكثر سعادة فحسب، بل هم أكثر إنتاجية وفاعلية وحيوية ومرونة، وهم يعرفون أنّ علاقاتهم الاجتماعية هي أكبر استثمار يمكنهم القيام به لتحقيق السعادة.

حاجتنا إلى الدعم الاجتماعي ليست فقط في أذهاننا، ويفسّر علماء النفس المتطوّرون أنّ الحاجة الفطرية إلى الانتماء وتشكيل الروابط الاجتماعية

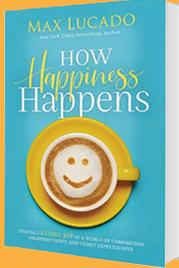
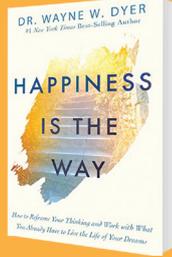
كتب مشابهة:



Happy Today: A Guided Journal to Genuine Joy
كن سعيدًا اليوم: مجلة إرشادية إلى الفرح الحقيقي
Max Lucado
ماكس لوكادو
September 17, 2019

Happiness Is the Way: How to Reframe Your Thinking and Work with What You Already Have to Live the Life of Your Dreams

السعادة هي الطريق: كيف تعيد صياغة تفكيرك وتعمل بما لديك بالفعل لتعيش الحياة التي تحلم بها
Wayne W. Dyer
وين ديليو دير
August 27, 2019



How Happiness Happens: Finding Lasting Joy in a World of Comparison, Disappointment, and Unmet Expectations
كيف تحدث السعادة: العثور على فرحة دائمة في عالم من المقارنة وخيبة الأمل والتوقعات غير المأمولة
Max Lucado
ماكس لوكادو
September 17, 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 | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution



● التأثير المستمر

بمجرد أن نبدأ بالاستفادة من ميزة السعادة في حياتنا، فإن التغييرات الإيجابية تنتشر بسرعة، وهذا هو السبب في وجود علم النفس الإيجابي، إذ إن استخدام المبادئ السبعة معاً يؤدي إلى دوامة تصاعديّة من السعادة والنجاح، بحيث تصبح الفوائد مضاعفة بسرعة، ثم تبدأ التأثيرات الإيجابية في الانعكاس إلى الخارج، ما يزيد من سعادة كل من حولك، ويغيّر طريقة عمل زملائك، وفي نهاية المطاف يشكّل مؤسستك بالكامل.

عندما تستفيد من ميزة السعادة، فأنت تفعل أكثر بكثير من تحسين رفاهك وأدائك، فكلما استفدت من المبادئ الواردة في هذا الكتاب، زاد عدد الأشخاص من حولك.



نبذة عن المؤلف

شون أكور

هو مؤلّف أمريكي ومعروف بدفاعه عن علم النفس الإيجابي، ألّف كتاب «ميزة السعادة» وكتاب «التفكير الجيّد»، وولد في واكو تكساس عام 1978، وتخرّج في جامعة هارفارد، وعمل مستشاراً مع كثيرٍ من الشركات لرفع كفاءة العمل وتحفيز الموظفين، كما ألقى محاضرات عدة في 50 دولة عن العلاقة بين السعادة والنجاح.

Confessa

A FLORAL, MUSKY BOUQUET



Exclusively at

Paris Gallery



باريس غاليري

800-744

www.parisgallery.com

www.luxuryclub.com