

2015

## كتاب في دقائق

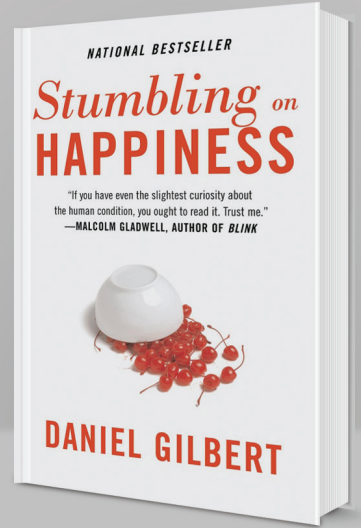
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

# كيف نجد السعادة

## نعيش اللحظة .. ونتخيّل المستقبل



تأليف

دانييل جيلبرت

## قصور في رؤيتنا للمستقبل

إذا كنت تظن أنك تعرف ما الذي يجعلك سعيداً أو أنك تستطيع تهيئة الظروف وصناعة المستقبل الذي يوفر لك مشاعر السعادة فمن فضلك أعد التفكير. وإذا كنت تملك شيئاً من الفضول حول حالات ومشاعر الإنسان وتقلباتها، فإن هذه الخلاصة قد تخالف توقعاتك وتغير الكثير من مفاهيمك. فربما أنك أيضاً لا تعرف أننا كبشر نميل للتعامل مع مستقبلنا وكأنه طفلنا المدلل؛ فنقضي أغلب وقتنا في التخطيط لمحاولين رسم غدنا السعيد. وبدلاً من أن نستمتع بحاضرنا بكل ما فيه من مزايا وعيوب نتقل كواهلنا بالبحث عما سيوفر لنا الرفاهية والراحة في المستقبل.

نحن في الغالب نربط بين احتياجاتنا وتطلعاتنا الحالية كالحصول على ترقية أو شراء سيارة أو حتى وجبة رائعة، وبين ما ستجلبه لنا - أو هكذا نظن - من سعادة وامتنان ورضا، وما ستولده فينا من فخر ناتج عما بذلناه من جهد في سبيل تحقيق هذه الرغبة. إلا أننا نصطدم بالواقع الذي يخالف توقعاتنا؛ ونلوم أنفسنا ونجحد جهودنا التي بذلناها في الماضي؛ إذا ما أخفقنا في تحقيق السعادة المستقبلية التي طالما نشدناها. فحتى وإن كنا نعلم أننا بذلنا قصارى جهدنا إلا أننا نظل نلوم أنفسنا لأن هذه الجهود المضيئة لم تكن كافية لتوفر المستقبل الذي كنا ننشده.

## أين يكمن الخطأ إذن؟

تتشابه الأخطاء التي تشوب نظرتنا إلى الحياة المستقبلية مع الخيالات والرؤى المشوشة التي يؤثر فيها الخداع البصري على إدراكنا فكلاهما منظم ومنهجي ويحدث باستمرار. تتخذ هذه الأخطاء نمطاً محدداً يدلنا على مواطن القوة أو الضعف في رؤيتنا للمستقبل، تماماً كما يوهمنا الخداع البصري بقوة أو ضعف إبصارنا. وهذا هو ما نحتاج لأن نعرفه حول ما يقوله العلم عن كيفية تخيل العقل البشري للمستقبل ومدى دقة تخيله وكيف يتوقع المستقبل الذي يسعده. ومدى صحة توقعاته.



## في ثوانٍ...



الإيجابية هي كلمة السر القادرة على فتح أبواب النجاح والوصول إلى السعادة المشوذة. إن إيجابية المشاعر والقدرة على التواصل والتفكير الإيجابي من شأنه بناء بيئة محيطة

محفزة على الابتكار والإبداع وتساهم في تعزيز فرص النجاح في علاقاتنا العملية والعائلية. والجدير بالذكر أن إيجابية الفرد في عمله وعلاقاته الاجتماعية هي النواة لبناء مجتمع مثمر قادر على العطاء المضاعف مما يرفع مستويات الإنتاج الفكري والثقافي والاقتصادي ويؤسس لدولة قوامها المعرفة وعمادها الابتكار ورؤيتها ديمومة النماء. وفي هذا الإطار حرصت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، ومن خلال مبادراتها «كتاب في دقائق»، أن تقدم مجموعة جديدة من ملخصات أهم الكتب العالمية، التي تتناول موضوعات مهمة، تناقش مفهوم الإيجابية كسبيل نحو تحقيق السعادة وتجاوز التحديات التي يواجهها المدبرون الجدد، وكيف تكون الصحة قراراً نتخذه.

ملخص كتاب «كيف نجد السعادة» سيرسم لكم خارطة الطريق للوصول إلى السعادة، من خلال الفهم الصحيح لحالات ومشاعر الإنسان وتقلباتها، حيث يسلط الضوء على علم السعادة وأنواعها من السعادة العاطفية إلى السعادة الأخلاقية والسعادة التقديرية. وينوّه الكتاب إلى أهم العيوب التي تؤثر على سعادة الإنسان مثل التركيز على أمور وإهمال أمور أخرى وميل الخيال إلى التأثر بمشاعر اللحظة الحاضرة.

وفي ملخص كتاب «التحديات التي يواجهها المدبرون الجدد» سنتعرف على الحلول العملية لمعظم المشكلات الإدارية. وأهمية التواصل بين المدير والموظفين وخاصة عند احتدام الأزمات. فيما يُجمل الكاتب التحديات التي تواجه القائد أو المدير بتحديات مع الذات والتعامل مع الوقت، وصل المهارات التنظيمية ومهارات التواصل ومهارات حل المشكلات

وينقلنا الكتاب الثالث «لا تمرض مرة أخرى» إلى مسألة مهمة تمس حياة الجميع وهي الصحة وأهم الأسباب لاعتلالها، والتي حددها الكتاب في سببين هما التغذية المختلة والسُممية المفرطة، وكلاهما يتسللان إلى حياتنا اليومية من خلال ستة مسارات: طبية ووراثية وبدنية ونفسية و مواد سامة وتغذية. ويشير الكتاب إلى أكثر الأغذية التي تؤثر سلباً على صحتنا مثل السكر والدقيق الأبيض، كما يقدم للقراء السُّبُل ليتحوّل الإنسان إلى طبيبٍ لنفسه.

وختاماً، أتمنى أن تحوز الدفعة الجديدة للملخصات مبادرة «كتاب في دقائق» إعجابكم وأن تزودكم بمنفعة حقيقية في حياتكم وحياتِ أبنائكم اليومية في مختلف المجالات.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

## التوقُّع هو فنُّ التطلُّع

يتميّز الإنسان عن الكائنات الأخرى بقدرته على التطلُّع إلى المستقبل. فنحن نتوقُّع ونفكر في المستقبل بطريقة تميزنا عن أي كائن حي، وهي سمة من سمات إنسانيتنا.

### لاحقاً

يطرح الكبار أسئلةً ساذجةً على الأطفال كي يبتهجوا ويضحكوا لدى سماعهم الإجابة. ومن أكثر هذه الأسئلة شيوعاً: «ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟» أو «ما المهنة التي ترغب

أن تصبح الآن؟» فالأطفال لا يستطيعون توقُّع ما سيحدث لاحقاً لأنهم لا يفهمون ما الذي تعنيه كلمة «لاحقاً»؛ فضلاً عن أنهم لا يهتمون بما سيلحق بحياتهم غداً أو بعد غد. لذلك تجدهم يتجاهلون السؤال ويكتفون بالإجابة عن السؤال الذي يستطيعون الإجابة عنه. فإذا كان الكبار يستطيعون التفكير في مستقبل الأمور فهذا لأنهم يتعلمون الكثير عن المستقبل فيما بين طفولتهم ورشدتهم، بينما لا يستطيع الأطفال الصغار سوى إدراك حاضريهم.

في أن تعمل فيها لاحقاً؟» ولا عجب أن تصيب وجوه الأطفال الحيرة والدهشة بمجرد سماعهم مثل هذه الأسئلة - حتى وإن استطاع أحدهم الإجابة عنها - فلن يتخطى طموحه أن يكون «بائعاً للحلوى» أو «لاعب كرة مشهوراً». هذه الإجابات تثير الضحك حقاً، وذلك لأن احتمالات عمل الطفل في المستقبل في هذه الوظائف التي اختارها تكاد تكون ضعيفة، أو حتى معدومة. وقد تكون هذه الإجابات غير مناسبة للسؤال المطروح، ولكنّها في المقابل مناسبة لسؤال آخر، وهو: «ماذا تريد

## الذاتية :

الشخص الذي يخوض التجربة هو فقط من يستطيع إدراك ما يصاحبها من مشاعر وخبرات وتوقُّعات

نحن نوجه أنفسنا نحو المستقبل الذي نعتقد بأنّه يحمل لنا السعادة. ولكن هل سألت نفسك يوماً ما الذي تعنيه كلمة السعادة؟ وكيف لنا أن نصل إلى إجابات دقيقة لأسئلة عن أمر غير ملموس كالمشاعر؟

الفضيلة إلى الأفعال يمكن لهذه الأفعال أن تؤدي إلى الشعور بالسعادة. ولكن ربما لا يكون هذا صحيحاً في كلِّ المواقف؛ فالشعور بالسعادة لا يقتصر على الفضيلة فحسب.

◆ **السعادة التقديرية :** كيف نفرّق بين تعبير الشخص عن وجهة نظره، وبين ما يزعمه حول خبرته الذاتية؟ عندما نقول إنّنا سعداء بهذا أو بذاك، فنحن نشير إلى شيء ما باعتباره سبباً قوياً لمشاعر البهجة أو إلى شيء كان فيما مضى مصدراً لمشاعر البهجة، أو إلى شيء نعتقد أنه كان يجب أن يبعث على البهجة. لكنه بالتأكيد لم يكن هكذا في ذلك الحين. بمعنى أننا في حقيقة الأمر لا نزعم أننا نشعر بهذا الشعور أو بأي شيء يشبهه، لكننا نقدر الأمور وفق شعورنا الحالي.

◆ **السعادة العاطفية :** وهي الأهم وتستخدم في التعبير عن شعور أو خبرة ما أو حالة ذاتية، ومن ثمّ فليس لها تعريف محدّد في العالم المادي. هذا النمط من السعادة هو ما يعتريك عندما ترى طفلك أو حفيدك يبتسم للمرة الأولى أو عندما تتلقّى خبراً بالترقية، أو عندما تتخرج وتحمل شهادة علمية مرموقة.

◆ **السعادة الأخلاقية :** ربط الفلاسفة عبر تاريخ البشرية بين السعادة من ناحية وبين الفضيلة من ناحية أخرى، لأنهم ظنوا أنّها السعادة التي يجب علينا أن نتطلع إليها. وربما أصابوا في اعتقادهم هذا، لأن السعادة مفهوم نستخدمه أحياناً للتعبير عن خبرة ما، وليس عن الأفعال التي تحرك هذا الشعور بداخلنا. وفيما تشير السعادة إلى المشاعر وتشير



## علم السعادة

السعادة هي - ببساطة - كلمة نستخدمها للإشارة إلى كلِّ ما يحلو لنا من أشياء، وما يولد في داخلنا مشاعر إيجابية. تستخدم هذه الكلمة للتعبير عن ثلاثة أمور مرتبطٌ بعضها ببعض وهي: السعادة العاطفية والسعادة الأخلاقية والسعادة التقديرية.

## ما وراء السعادة

يمكننا الاعتقاد بأننا نشعر بشيء لا نشعر به حقاً؟ وهل هناك بالفعل من لا يستطيعون الإجابة بدقة عن مثل هذه الأسئلة التي تبدو سهلة وواضحة؟ نعم هؤلاء الأشخاص موجودون بالفعل فقط انظر في المرآة وسترى أحدهم.

قبل أن تقبل بمزاعم الناس حيال شعورهم بالسعادة يجب أن تحدّد أولاً ما إذا كان بمقدور أيّ شخص أن يخطئ في إدراك مشاعره أم لا. قد ترتكب أخطاءً حيال الكثير من الأمور لكن هل يمكن أن نخطئ في إدراك مشاعرنا الشخصية؟ وهل

## العيوب الثلاثة

هناك ثلاثة عيوب تعتري خيالنا المحدود وهي:

♦ **التركيز على أمور وإهمال أو نسيان أمورٍ أخرى**، فليس بمقدور أي شخص أن يتخيّل ملامح حدث مستقبلي وكل النتائج المترتبة عليه ولا عجب أيضاً في أن نفشل في تقديرنا وتوقعنا لكثير من الأمور. المشكلة هنا أن التفاصيل التي نتجاهلها كثيراً ما تكون مهمة للغاية.

♦ **ميل الخيال إلى التأثر بمشاعرنا في اللحظة الحاضرة أي أثناء تخيل المستقبل**، حاول أن تتسوّق وأنت خاوي المعدة وستشعر بجوع شديد، وستعلم كيف تؤثر مشاعرنا الحالية بشكل خاطئ على تصوّرنا لمشاعرنا لاحقاً، أي في المستقبل.

♦ **عدم إدراك خيالنا**، إن الأمور ستبدو مختلفة عندما تحدث، وإن الأمور السيئة على وجه التحديد قد تبدو أخفّ وطأة عند حدوثها على أرض الواقع. فعندما نفكر مثلاً في احتمال فقدان الوظيفة نتخيّل التجربة المؤلمة التي سنخوضها دون التفكير في قدرة جهازنا المناعي النفسي على التعامل مع الموقف وإدراكه للموقف بشكل مختلف حيث يمكنه - مثلاً - أن ينظر للموقف على أنه «فرصة جيّدة لترك العمل في المبيعات وإشباع شغفنا الحقيقي بالعمل في الإعلام».

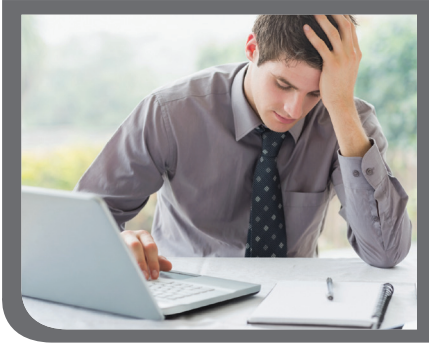


## الواقعية: الاعتقاد بأن حقيقة الأمور تبدو كما يتصوّرنا عقلنا تكوين الذكريات

تلتقط عقولنا آلاف اللقطات وتسجّل ملايين الأصوات، وتضيف إلى الذاكرة روائح ومذاقات وأبعاداً مكانيةً وتسلسلاتٍ زمنيةً وملايين التعليقات. وهي تفعل هذا على مدار كل يوم وكل أسبوع وعامٍ تلو الآخر؛ فتحزّن كلّ هذه البيانات عن العالم في بنك الذاكرة الذي لا يعاني أبداً من تضخم في المعلومات المدخلة إليه. ولكن كيف يُمكننا حشد هذا الكمّ الرهيب من الخبرات والمشاعر في عقلنا؟ الواقع أننا نتحايل لنفعل هذا. فعقولنا لا تخزّن تجاربنا بتفاصيلها الدقيقة في الذاكرة أو على الأقل ليست بكلّ تفاصيلها. فهي تضغط هذه التجارب لتمكّن من تخزينها بتقليبها وتحويلها إلى مجموعة محدودة من الموضوعات المهمّة، مثل تلخيص موقف كامل في عبارة على شاكلة: كانت وجبة العشاء جيدة؛ أو تلخيصه في مجموعة صغيرة من الكلمات مثل: «اللحم مطبوخ جيداً، لكن الحساء بارد». وعندما نرغب فيما بعد في تذكّر هذا الموقف، تعيد ذاكرتنا نسج التجربة باختلاق - وليس استرجاع - قصة تعتمد على مجموعة المعلومات التي خزّنتها عن الموقف. يحدث هذا بسرعة



ومن دون أي جهد لدرجة تجعلنا نتوهم أن الأمر كلّهُ كان موجوداً في عقولنا طيلة الوقت مع أنه لم يكن موجوداً أبداً. المعلومات التي جمعها العقل عن حدث ما بعد انتهائه تُغيّر من ذكرى هذا الحدث. أولاً: ينطوي فعل التذكّر على عملية «ملء» واستكمال للتفاصيل التي لم نخزّن. وثانياً لا يمكننا تحديد اللحظة التي نقوم فيها بهذه العملية لأنّها تحدث بسرعة في العقل الباطن. وتتميز هذه الظاهرة بالقوة لدرجة أنّها تحدث حتّى ونحن نعلم أنّ شخصاً ما يحاول خداعنا.



جانِب التحدُّتْ بالطبع عن المشاعر المؤلمة التي سيَشعرون بها. لم يذكر أيُّ منهم ولو كلمة واحدة عن حضور مباراة يلعبها أحد الأحياب في المدرسة مثلاً، أو الخروج في نزهة مع شريك حياته، أو قراءة كتاب رائع، أو الإشارة إلى أيِّ نشاط من الأنشطة التي يتوقَّع أن يمارسها على مدار عامين من حياته. فمن الطبيعي أن يحدث شيء ما من الأنشطة التي يقوم بها الإنسان خلال العامين التاليين للحادثة المفجعة - مثل الأنشطة الدورية المنتظمة؛ كالذهاب إلى العمل مثلاً أو تربية الأبناء - والتي يترتب عليها بالضرورة بعض التغيرات العاطفية والشعورية. ولكن على الرغم من هذا عندما طرِح السؤال محل النقاش على أولئك الأشخاص، تخيَّلت عقولهم المستقبل وتجاهلت الكثير من الأمور المهمة الأخرى والضرورية للإجابة عن السؤال بشكل سليم.



أجريت تجربة طُلبَ فيها من مجموعة من الناس أن يتخيلوا مشاعرهم بعد عامين من موت أحد أحيائهم بشكل مفاجئ، فجاءت الإجابات على شاكلة: «ماذا تقول؟ سأكون محطماً ومدمراً تماماً»، أو «لن أكون قادراً على متابعة حياتي ليوم واحد»، أو «ربما أموت كمداً». عند هذه النقطة يطرح عادة سؤال آخر عن السبب وراء توصل هؤلاء الناس إلى مثل هذه الإجابات: ما الأفكار أو الصور التي خطرت لهم؟ وما المعلومات التي فكروا فيها قبل ردِّهم على السؤال الأول؟ في الغالب يردُّ هؤلاء الأشخاص قائلين أنهم تخيلوا لحظة معرفتهم بهذا الخبر، أو تصوَّروا أنفسهم في جنازة الفقيد الغالي، أو أنهم تخيلوا الدخول إلى غرفته الخاوية. بينما لا يتحدث أيُّ منهم عن الأمور التي ستحدث لا محالة خلال العامين التاليين لوفاة ذلك الفقيد؛ إلى



## تجاهل التفاصيل المفقودة

أظهرت الدراسات النفسية أنَّ الأشخاص العاديين عندما يرغبون في معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ما تربط بين أمرين، فإنهم يبحثون عادةً ويأخذون في اعتبارهم، ويتذكرون المعلومات المتاحة لديهم عمَّا «حدث» في كلا الموقفين؛ بينما يفشلون في البحث والتفكير وتذكر المعلومات المطلوبة عما «لم يحدث». ويبدو أننا نقع في هذا الخطأ بحكم العادة والتنشئة وطرق التفكير.

يؤثر عدم اهتمامنا بالتفاصيل المفقودة على الطريقة التي نفكر بها في المستقبل؛ فنفضل في إدراك كم المعلومات التي يختارها خيالنا من ناحية، والمعلومات التي يتجاهلها من ناحية أخرى. لشرح الفكرة بشكل مبسط،

## عِشْ اللحظة: تأثير الحاضر في تشكيل رؤية الإنسان للماضي والمستقبل

الأفكار التي يتمخض عنها خيالنا ليست خيالية بالمطلق كما نظن. وهذا هو سبب التشابه الكبير بين المستقبل الذي نتخيَّله والحاضر الذي نعيشه.

بالاختبار قبل الخضوع له؛ لأنَّ هذه هي مشاعرهم الحقيقية تجاه الاختبار في اللحظة الحالية. وعندما يسأل الطبيب المريض عن نوبات الصداع التي يتعرَّض لها، فغالباً ما يصف الألم الذي يشعر به لحظة طرح السؤال أكثر مما يصف شعوره في وقت سابق. والمهم هنا هو ملاحظة أنه في كلِّ مثال من الأمثلة السابقة لا يتمكَّن الشخص من تذكر ماضيه بشكل كامل بل يتحدث عمَّا يشعر به أو يفعله أو يفكر فيه الآن بدلاً من استرجاع ما فكر فيه أو فعله أو قاله في الماضي.

واستكمال التفاصيل المفقودة عندما يحاول استرجاع ذكريات من الماضي أو تخيُّل أحداث في المستقبل. توحى كلمة «ملء» هنا بفجوة تحتاج إلى أن «نسدّها» بمادة من نوع ما. وكما سيوضح فيما بعد عندما «يحشّو» العقل الفجوات الموجودة في تصوُّره للأمس والغد، فهو يلجأ إلى مادة تسمَّى «الحاضر». وهذا هو ما يحدث غالباً مع تذكر الماضي. فعندما يعرف التلاميذ مثلاً الدرجات التي حصلوا عليها في اختبار ما، تجدهم يتعاملون مع الأمر باهتمام أقل بكثير من اهتمامهم



## فجوات الذاكرة

كثيراً ما يلجأ العقل إلى خدعة «ملء الفجوات»

وباختصار: يعاني أغلبنا من صعوبات في تخيل مستقبل مختلف تماماً عن الحاضر الذي نعيشه الآن، كما نواجه صعوبة أكبر في تخيل فكرة اختلاف تفكيرنا وشعورنا عن الحاضر.

وفيما تلجأ الذاكرة إلى خدعة «ملء الفجوات» لاسترجاع الماضي، يعتبر خيالنا هو الخدعة نفسها. وإذا كان الحاضر هو ما يلون ذكرياتنا عن الماضي، فإنه سيؤثر بالضرورة على تخيلنا للمستقبل.

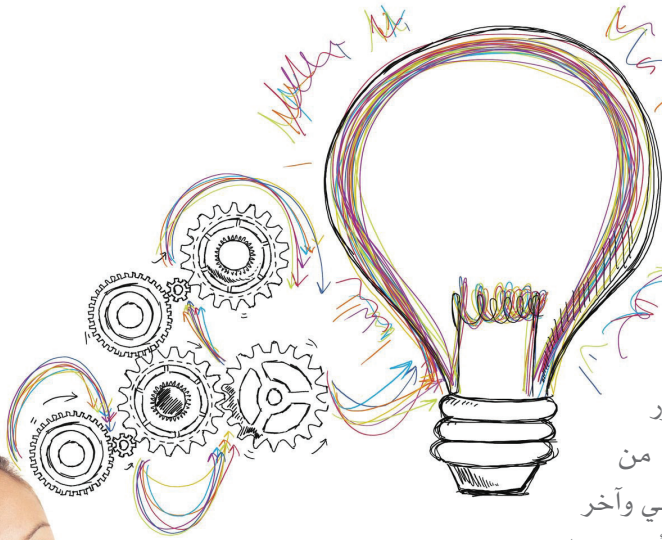
وتزداد قوة هذا الميل إلى ملء الفجوات الموجودة في ذاكرتنا عن الماضي بمواد من الحاضر، عندما يتعلق الأمر بتذكر مشاعرنا. فإذا اعتبرنا الماضي جداراً ذا ثقب، فإن المستقبل ثقب بلا جدار.

عملية التخيّل التي تسمح لنا بتخيل شكل البطريق - مثلاً - ونحن قابعون في غرفة مغلقة، هي نفس العملية التي نتبعها لاستكشاف شعورنا في المستقبل بينما نحن عالقون في حاضرنّا. فعندما يتخيّل العقل أمراً ما، فإنه يستعين بالمناطق المسؤولة عن الحواس فيه، محاولاً تكوين ملامح صورة منطقية للعالم. ففي كل مرة نقول عبارات على شاكلة: «هذه البيزا رائحة»، نتخيّل أنفسنا ونحن نأكل بيتزا فينتابنا إحساس ممتع بطعمها الذي تدوّقناه من قبل. أي أنّ استرجاع المشاعر لا يتخطى عملية التفكير البسيطة تلك. وباختصار: نحن لا نجلس ممسكين بورقة وقلم نتأمّل مميزات وعيوب حدث معين في المستقبل، فالأمر أبسط من هذا: نحن فقط نحضّر عقولنا للتفكير في هذا الحدث ليبدأ خيالنا في العمل، فنلاحظ بعدها ردود أفعالنا العاطفية تجاه الحدث. وعندما تعرض علينا مخيلتنا لمحة من الأمور المستقبلية، يتكوّن لدينا شعور مسبق لما قد يحدث لاحقاً. يسمح لنا الشعور المسبق بالتنبؤ بمشاعرنا بشكل أفضل من التفكير المنطقي، لكن فاعليته محدودة.

## مزايا وعيوب الشعور المسبق



فما نشعر به عند تخيل شيء ما، ليس دائماً هو أفضل ما يسبّر المشاعر التي تعترينا عندما نسمع أو نرى أو نرتدي أو نمتلك أو نقود أو نأكل هذا الشيء في المستقبل. فعلى سبيل المثال: لماذا تغلق عينيك عندما ترغب في تصوّر شيء ما، أو تسدّ أذنيك بإصبعيك عندما تحاول تذكر نعمة أغنية ما؟ أنت تفعل هذا لأنّ المخ يحتاج إلى استخدام



أعصاب البصر والسمع في القشرة الدماغية ليقوم بمهام التخيّل البصري والسمعي، وإذا كانت هذه الأعصاب مشغولة بالفعل بأداء مهامّها الأساسية - أي برؤية وسماع ما يحدث في عالم الواقع - فلن تتمكن من القيام بمهمّة التخيّل المطلوبة منها. فلا يمكنك - مثلاً - تخيل صورة بطريق وأنت تتأمل نعاماً، لأنّ عينيك تستخدمان في تلك اللحظة كلّ الأجزاء التي يحتاجها خيالك لتصوّر شكل البطريق. بعبارة أخرى عندما نطلب من عقولنا النظر في نفس اللحظة إلى شيء حقيقي وآخر خيالي، فإن عقولنا تميل إلى تنفيذ الطلب الأول وتتجاهل الثاني. فالعقل يعتبر إدراك وتصوّر الواقع الملموس أوّل وأهمّ واجباته، وبالتالي فإنّ مطالبتك له بتخصيص جزء من الأعصاب البصرية للتخيّل في أثناء ممارسته لواجبه الأهم يتمّ رفضها بشكل مباشر وحاسم.

إذا لم يطبق عقلك هذه السياسة فإنك قد تجد نفسك تقود سيارتك أثناء إضاءة الإشارة الحمراء، ولن تتوقّف إن كنت تفكر في نفس اللحظة في الإشارة الخضراء. السياسة التي تمنعك من تخيل البطريق وأنت تنظر إلى النعام، هي نفس السياسة التي تمنعك من تخيل المودّة وأنت تشعر بالغضب، أو أن تتخيّل الجوع وأنت تشعر بالشبع. فكيف إذن ستتخيّل مشاعرك في المستقبل بينما يستخدم عقلك المناطق المسؤولة عن العاطفة في التعامل مع الأحداث الحالية.

## التبرير المنطقي: إضفاء صبغة منطقية على الأمور حتى يقبلها العقل

من الصعب أن يُخبرنا الخيال كيف نتعامل مع المستقبل عندما نعيشه بالفعل. فإذا كنا نواجه صعوبة في التنبؤ بأحداث مستقبلية، فإننا سنواجه صعوبات أكبر في توقع تعاملنا مع هذه الأحداث عندما تحدث في الواقع.

السليم يحقّق توازناً بين الحالتين السابقتين؛ فيسمح لصاحبه بالشعور الإيجابي إلى الحد الذي يمكنه من مواجهة المواقف الحياتية المختلفة؛ وعلى نحو سلبي إلى الحد الذي يمكنه من فعل شيء ما حيال هذه المواقف، فيكون توجُّهه العام هو: «نعم .. كان أدائي ضعيفاً وأشعر بالضيق حيال هذا الأمر، ولكن عليّ أن أثق بنفسي أكثر كي أتمكّن من معاودة التجربة مرّة أخرى».

نحن نحتاج دائماً إلى أن نتمتع بالحماية - دون أن نكون دفاعيين أو مستسلمين - وهذا هو ما يجعل عقولنا تبحث بشكل طبيعي وتلقائي عن أفضل تفسير للأمر، مع الإصرار على اتساق هذا التفسير بشكل منطقي مع الحقائق من حولنا. وهذا ما يفسّر سبب اقتناصنا لأيّة فرصة تجعلنا نفكر في أنفسنا بشكل إيجابي، بينما نرفض الفرص التي تدفعنا إلى التفكير الإيجابي المفرط الذي لا يمتّ إلى الواقع أو المنطق بأيّة صلة.

دون الوهم فكلُّ منهما يلعب دوراً في حياتنا ويفرض قيوداً تحدُّ من تأثير الآخر علينا. وهذا ما يجعل تجربتنا في عالم الواقع عبارة عن عملية تفاوض بارعة تحدث طوال الوقت بين متنافسين صعبَي المراس. يُعتبر جهازُ المناعة النفسي من أهمِّ أدوات العقل للحفاظ على التوازن بين الحقائق والأوهام. وبدلاً من النظر إلى بعض الأشخاص باعتبارهم مفرطي التفاؤل لدرجة السذاجة يمكن التفكير فيهم وكأنهم يتمنّون بجهاز مناعي نفسي يحمي عقولهم من التعاسة، وذلك بنفس الطريقة التي يحمي بها جهازُ المناعة الجسم من الأمراض. فعندما نواجه مشاعر مؤلِّمة بسبب الرفض، أو فقدان عزيز أو الفشل لا يجب أن يُفرض جهازُ المناعة النفسي في حمايتنا لدرجة تجعل كلُّ واحدٍ منا يقول في نفسه: «أنا في أفضل حال لكن الظروف ضدي». كما لا يجب أن يفشل في حمايتنا بما يكفي حتى لا يصل كلُّ واحدٍ منا إلى مرحلة اليأس. فجهاز المناعة النفسي



## جهاز المناعة النفسي

تعتبر حياتنا مزيجاً من الحقيقة القاسية والوهم المريح، ولا يمكننا إغفال أي منهما. فإذا تعاملنا مع العالم من حولنا كما هو تماماً، فربما نعاني من اكتئاب شديد يحول دون ممارستنا لأنشطة الحياة اليومية بالشكل الملائم. وإذا تعاملنا معه كما نتمناه ونتخيّله، فسنعيش في وهم مطبق يمنعنا من ممارسة الحياة بشكل طبيعي. فلا يمكننا إذن أن نعيش من دون الواقع ولا يمكننا العيش من

## تغيير الحقائق

خلال رحلة تطوّر الحضارة الإنسانية، طوّر العقل والعين علاقة اتفاق تجعل العقل يصدّق ما تراه العين ولا يصدّق ما تنكره. فإذا كنا سنصدّق أي شيء فيجب أن يكون مدعوماً أو على الأقل لا يتعارض بشكل صارخ مع الحقائق.

إذا كانت الآراء مقبولة فقط عندما تتمتع بالمصداقية وإذا كانت تتمتع حقاً بالمصداقية لأنها ارتكزت على الحقائق فكيف يمكننا تكوين وجهات نظر إيجابية ذات مصداقية عن أنفسنا وتجاربنا في الحياة؟ الإجابة هي: أن نُغيّر الحقائق.

هناك العديد من أساليب جمع وتفسير وتحليل الحقائق، وغالباً ما تؤدي الأساليب المختلفة إلى استنتاجات مختلفة، وهذا هو السبب الكامن وراء اختلاف العلماء مثلاً حول مخاطر الاحتباس الحراري، والحميات الغذائية المعتمدة على خفض الكربوهيدرات. ففي الواقع تشير الأبحاث إلى أنه عندما يتعلّق الأمر بجمع وتحليل معلومات عن أنفسنا وعن تجاربنا في الحياة، فكثيراً ما يحظى معظمنا بأرقى الشهادات في «التوصّل إلى أسوأ النتائج».



أحياناً في إخبارنا بما نرغب في سماعه فإننا نمارس بعض الحيل الذكية لمساعدتهم على دعم استنتاجاتنا؛ بل قد يذهب بنا الأمر لدفع الآخرين إلى تأكيد صحة خياراتنا حتى من دون الاشتراك معهم في حوار حقيقي حول هذه الخيارات.

تأمل المثال التالي: أنت لا تحتاج إلى التمكن من صفّ سيارتك وأنت معصوب العينين كي تصبح سائقاً بارعاً؛ وإنما تحتاج فقط إلى صفّها بشكل أفضل ممّا يفعله أغلب الناس. فكيف نعرف درجة براعة الآخرين في صفّ سياراتهم؟ بالنظر إلى السيارات من حولنا. ولكن لماذا نفضل ذلك؟ نحن نفضل ذلك للتأكد من أننا نرى ما نرغب في رؤيته، فنحن ننظر إلى السيارات الأخرى بشكل انتقائي بحيث نرى فقط ما يثبت براعتنا في القيادة وتوقُّفنا على الآخرين. وبالمثل فإنّ حصولنا على تقدير «جيد» ليس سيئاً على الإطلاق إذا قارننا أنفسنا بالحاصلين على تقدير «مقبول».. وهكذا.

عند البحث عن الحقائق التي تؤثر على الاستنتاجات المفضّلة لدينا نبحث عمّا يؤكّد أفكارنا لا ما يدحضها. مثال ذلك أننا عندما نبحث عن معلوماتٍ عن منتجٍ قررنا شراءه، فإننا نهتمك في متابعة الإعلانات التي تروج له، والتي تحتوي على حقائق حول مميّزاته وتتجنّب عيوبه ومساوئّه، هذا على الرغم من زعمنا بأننا مهتمون بمعرفة المزيد عن السلعة التي سنشتريها فنحن نهتم فقط بجمع المعلومات الإيجابية عن المنتج والتي تؤكّد وتبرز حصافة اختيارنا.

يزداد ميلنا إلى جمع المعلومات التي تدعم استنتاجاتنا وخاصة عندما يتعلّق الأمر باختيار أصحابنا. فنحن نقضي أوقاتاً طويلة، وننفق مبالغ طائلة لترتيب حياتنا ولكي نحيط أنفسنا بأشخاص يشبهوننا ويحبوننا. فليس من الغريب إذن، أننا عندما نلجأ إلى معارفنا للحصول على نصيحة أو رأي نجدهم يميلون إلى تأكيد الاستنتاجات التي توصلنا إليها من قبل. وحتى لو فشل هؤلاء

### الضغوط المحفزة: لكي يعمل أيّ جهاز

دفاعي بفاعلية يجب أن يستجيب للتهديدات ولكي يكون عملياً يجب أن يستجيب فقط للتهديدات التي تتعدّى الخطوط الحمراء فقد يكون للتهديدات التي تتعدّى الحد الطبيعي تأثيرٌ مدمرٌ يتناقض مع حجمها الصغير ظاهرياً. وعلى العكس من التهديدات الكبرى يمكن للتهديدات الصغرى أن تتخطى أجهزة الرادار دون ملاحظتها.

يُعدّ جهاز المناعة النفسي نظاماً دفاعياً وهو يعمل وفقاً لمبدأ التهديدات سالف الذكر. وعندما تتسبّب تجاربنا في الحياة في شعورنا بالنعاسة فإن جهاز المناعة يغيّر الحقائق التي تسعدنا ويبعد عنا اللوم فيعطينا نظرة إيجابية. ولكنه لا يعمل بهذه الطريقة مع مشاعر الحزن أو الغيرة أو الغضب أو الإحباط فهو يعمل فقط عندما نواجه تهديدات خطيرة. ويعتبر الفشل في الزواج أو فقدان الوظيفة - مثلاً - نتيجة طبيعية لمجموعة من الاعتداءات الخطيرة على سعادتنا، وهي التي حفّزت دفاعاتنا النفسية.



تجعل من الصعب علينا توقُّع مستقبلنا الشعوري وما إذا كنا سنشعر بالسعادة غداً أو الأسبوع القادم أو العام القادم.

المعانة هي التي تحفز العمليات التي تمكّنا من تحمّلها ثم نسيانها تماماً لكن المعانة أو المشكلات البسيطة غير قادرة على فعل ذلك. وهذه الحقيقة الغريبة





## حافز «اللامضر»

يميل الإنسان بطبعه إلى البحث وتبني نظرة إيجابية للأمور التي يواجه صعوبة في التعامل معها. فعندما يحدث لنا ما لا نرغب فيه، يكون أول رد فعل لنا هو محاولة الانفصال عنه والبحث عن سياق آخر أفضل.

مثلاً - من خلل جيني خطير بينما لا يشعرون بهذا عندما تكون النتائج غير قاطعة. ولهذا السبب نحاول دائماً الاستفادة إلى أقصى حدٍّ ممكن مما تبقى من عُمرنا لأنَّه «لا مفرَّ» أمامنا سوى هذا. فليس بإمكاننا استعادة ما مضى ويظل بإمكاننا استثمار اللحظات والشعور بالسعادة تجاه ما هو آتٍ.

ولهذا فإننا نقرُّ دائماً من أي سياق سلبي لتبحث عن سياق أفضل. وعندما نجد أنفسنا عالقين في موقف لا مفرَّ منه، فإننا نبحث عن السبل الممكنة لتغيير رؤيتنا. فنحن نصل إلى الجانب المشرق من الأمور فقط عندما يتحمَّس علينا ذلك. هذا هو سبب زيادة شعور الناس بالارتياح عندما تظهر الفحوص الجينية أنَّهم يعانون -

## قابلية النمو: كلُّ إنسان قابلٌ للتحسُّن والتطوُّر الذاكرة والمشاهد الختامية

لا تخزَّن الذاكرة فيلماً طويلاً عن تجاربنا وخبراتنا، وإنما تخزَّن لمحة مميزة عن الأحداث، وتركِّز بشكلٍ خاصٍّ على المشاهد الختامية لكلِّ موقف. وسواء كنَّا نسمع مجموعةً من الأصوات، أو نقرأ مجموعة من الرسائل، أو ننظر إلى مجموعة من الصور، أو نشمُّ مجموعة من الروائح، أو نقابل مجموعة من الناس؛ فنحن نميل إلى تذكُّر النهايات وما قبلها، بشكل أفضل من تذكُّر البدايات وما بعدها. فعندما نرجع بذاكرتنا إلى المجموعة بأكملها، يتأثر انطباعنا بنهايتها فقط. وتزداد حدَّة هذا الميل إلى التأثر بالنهاية عندما نسترجع أحداثاً سعدنا أو تألمنا فيها بشدَّة. ويفسِّر تركيز الذاكرة على النهايات لماذا نتذكر النساء آلام الولادة بعد مرور فترة من الوقت، وكأنَّها أخفُّ كثيراً من الألم الحقيقي الذي شُعرن به، ولهذا السبب أيضاً يشعر - أو يظن - الأزواج الذين ساءت العلاقة بينهم أنَّهم لم يكونوا سعداء أبداً من قبل.

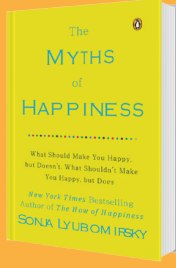
### البثُّ المباشر من المستقبل

على الرغم من صعوبة التنبؤ بالمستقبل فإننا نجد أنفسنا أمام ضرورة تحمُّم علينا اتخاذ مجموعة من القرارات المتعلقة بالمستقبل الذي نستهدف الوصول إليه، أو الذي نريد تجنبه. ولكن إذا كنَّا معرَّضين لارتكاب الكثير من الأخطاء عند تخيُّل المستقبل فكيف سنتمكَّن من اتخاذ قراراتٍ صحيحةٍ حياله؟

من مميَّزاتنا ككائنات اجتماعية ناطقة أننا قادرون على الاستفادة من خبرات الآخرين دون الحاجة إلى خوضها بأنفسنا. فقد اجتهد البشر عبر التاريخ في التغلُّب على جهلهم بتقسيم جهد الاستكشاف وتبادل الخبرات فيما بينهم. وتمثل قدرتنا على تبادل الخبرات حلاً بسيطاً للمشكلة الرئيسة التي نناقشها



## كتب مشابهة:



### The Myths Of Happiness

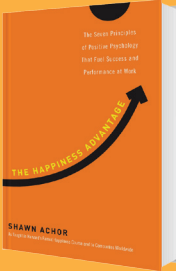
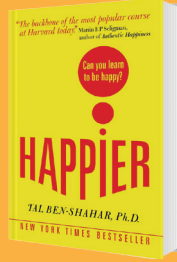
What Should Make You Happy, But Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, But Does.

By Sonja Lyubomirsky. 2014

### Happier

Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment.

By Tal Ben-Shahar. 2007



### The Happiness Advantage

The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work

By Shawn Achor. 2010

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

 MBRF\_News

 MBRF\_News

 mbrf.ae

 [www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)



قنديل | Qindeel  
لخدمات الطباعة والنشر

هنا، وهي تخيّل المستقبل. فرغم أن قدرتنا على تخيّل المستقبل تبقى دائماً منقوصة ومعيبة ولكن لا مشكلة في هذا، لأننا لسنا مضطرين لتخيّل مشاعرنا ومستوى سعادتنا كلما قررنا الانتقال إلى مدينة جديدة، أو تناول وجبة طعام صيني مثلاً، لأنّ هناك أشخاصاً كثيرين نعرفهم، ممن خاضوا هذه التجارب بالفعل، ويسعدهم أن يحدثوا عنها. كلنا محاطون بأشخاص مستعدين لعرض تجاربهم وخبراتهم في الحياة، وحينما نستمع إليهم، نتمكّن من معرفة أي مستقبل يجدر بنا اختياره.

ربّما أننا - كغيرنا من بني البشر - لا نثق في كلام الناس بشكل كامل عندما يحدثوننا عن تجاربهم السابقة، وذلك بسبب هفوات الذاكرة. ولكن عندما يخبروننا بتجاربهم الحالية، فهم يمدّوننا بإفادة لحظية عن حالتهم الشخصية والتي تعتبر معياراً ذهبياً لقياس السعادة.

إن كنت تؤمن بقدرة الناس - بشكل عام - على وصف مشاعرهم اللحظية عندما نطلب منهم ذلك، يمكنك إذن توقّع مشاعرك في المستقبل، بعد أن تعثر على شخص يعيش ذات التجربة التي ترغب في خوضها عما قريب. فبدلاً من تذكّر تجاربنا السابقة كمحاولة لرسم توقّعات للمستقبل، فإننا نستطيع - ببساطة - أن نطلب من الآخرين أن يتأمّلوا حالتهم الداخلية. وربّما يجب علينا التوقف تماماً عن محاولات التذكّر والتخيّل، والاستعاضة عنها بالآخرين كبديل لنا في المستقبل.

## هكذا نصنع السعادة

نحن نتخذ على الأقلّ ثلاثة قرارات حاسمة ومهمّة في حياتنا وهي:

- أين نعيش الجزء الأكبر من حياتنا (السكن)؟

- وماذا نعمل لتحقيق ذواتنا (المهنة)؟

- ومن سيكون شريك حياتنا (الزواج)؟

والسؤال المهم هنا: كيف نتخذ هذه القرارات؟

في ظل عدم وجود معادلة متكاملة لتوقّع وصناعة المستقبل فإننا سنمعل مثلما يفعل كل بني البشر فقط « نتخيّل ». فعقولنا تتمتع ببنية فريدة تسمح لنا بالانتقال ذهنياً إلى ظروف مستقبلية لنسأل أنفسنا عن شعورنا حيال هذه الظروف. فقد أثبت العلم أنّنا عندما نتخيّل المستقبل، فإننا نصنع تفاصيل لن تحدث بالفعل، ونتجاهل بعض التفاصيل التي قد تقع فعلاً. فمثلما لا نستطيع أن نتجاهل مشاعرنا في اللحظة الحاضرة فإنه من المستحيل أن نستطيع تحديد ما سيحدث لاحقاً. فالحقيقة هي أنه لا توجد معادلة بسيطة للعثور على السعادة. ولكن إذا كانت عقولنا الجبّارة لا تمكّنا من التجوّل في المستقبل بثقة، فهي على الأقلّ تساعدنا في فهم الأسباب التي تؤدي إلى تعثرنا في البحث، واضطرارنا لصنع الواقع السعيد الذي نريده؛ وهذا ما يفعله الإيجابيون على الدوام.



# "إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بِهَذِهِ الْمَقُولَةِ يُرْسِي سُمُوهُ دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقَوَامُهَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ، وَهُمَا رِكَائِزُ التَّنْطُورِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ، وَالْهَادِفَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثِقَافَةِ الْإِبْتِدَاعِ وَالْإِتِّكَارِ فِي نُفُوسِ الشَّبَابِ بِعَرْضِ إِبْجَادِ مَجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ زَكِيَّتْهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الْإِزْدِهَارُ وَالرِّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادِرَاتِ وَالْبِرَامِجَ الَّتِي أَطْلَقَتْهَا مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ تَهْدَفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مَجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سِوَاها مِنْ خِلَالِ إِتْرَاءِ الْمَجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لَدَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ، وَكَذَلِكَ عِبْرَ عَرْضِ النُّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلصَّاقِ بِالتَّنْطُورِ الْعَالَمِيِّ.



مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومِ  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTUUM FOUNDATION