

2015

كتاب في دقائق

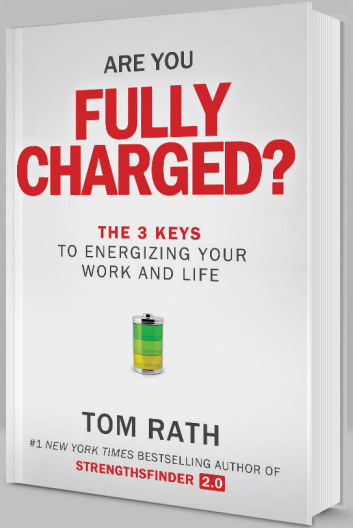
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

هل شحنت كل طاقاتك؟

3 مفاتيح لبث الحيوية في عملك وحياتك



تأليف

توم راث

علم التجارب اليومية

رَكَز العلماء فيما مضى على مراقبة تصرُّفات الأفراد ورسد ردود أفعالهم بشكل دوري؛ إذ كان لبعده المسافات وتُدرة وسائل التواصل دورٌ كبيرٌ في استفاد الوقت والجهد والمال من دون تحقيق فهم عميق ودقيق لسلوك الإنسان. لقد لجأ العلماء إلى العيّنات العشوائية لجمع معلومات عامة عن حياة الأفراد الشخصية والمهنية. لقد كنا نظن أنّ «المال» و«الصحة» وحدهما هما المعياران اللذان يحكمان علينا إمّا بالنجاح أو الفشل. ولهذا فإن هذين العنصرين هما أوّل ما يخطر في أذهاننا عند سؤالنا عن أحوالنا الشخصية بشكل عام. لكننا ندرك اليوم أنّ هذه المعايير المطلقة لا تقيس سعادتنا ولا تقيّم أداءنا لأن الصحة نتاج لسلوكنا لعدد من السنوات، والأموال نجمعها على مدار حياتنا، ولا تأتينا بفتة بين عشية وضحاها. فوفقاً لمقاييس الرضا التقليدية يتصدّر «جمع الأموال» قائمة مسببات السعادة الشخصية، رغم أنّ كسب المزيد من المال لا يغيّر أو يحسّن - بالضرورة - من تجاربنا اليومية الأمر الذي حدا بنا إلى البحث عن معايير جديدة لتقييم أدائنا وقياس معنى ومغزى حياتنا اليومية.

ومع تطورات أدوات وأساليب الرصد والقياس الحديثة، لجأ العلماء إلى ما أطلقوا عليه (علم التجارب اليومية)، وهو مزيج من الخبرات السلبية والإيجابية التي يمرُّ بها الإنسان على مدار اليوم، وتُقاس هذه التجارب بطرح أسئلة حول طبيعة المشاعر التي تخالج الناس: من سعادة وابتهاج وتوتّر وحزن وغير ذلك من المشاعر عبر أوقات متفرّقة من اليوم.

الرضا اليومي مقابل الرضا العام

يقع التمييز بين الرضا اليومي من ناحية والرضا العام من ناحية أخرى على قدرٍ بالغٍ من الأهمية؛ إذ يقودنا كلُّ منهما إلى نتائج مغايرة كلياً حول الطريقة المثلى لاستثمار الوقت والجهد والموارد. نحن بالطبع لا نقلل من شأن الرضا العام في الحياة،



في ثوانٍ...



لابد أن نعي أن الحياة تغيرت كثيراً عن السابق بفضل التكنولوجيا المتقدمة ووسائلها المتعددة التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من أساسيات حياتنا وأفرزت جيلاً كاملاً يسمى الجيل الرقمي، الذي يتعامل مع التقنيات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة في كافة جوانب حياته، بل ويستخدم تلك الأدوات في التعلم والمحاكاة وأداء الكثير من المهام اليومية.

ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل أصبحت وسائل التكنولوجيا الحديثة تتحكم وتؤثر بشكل كبير على أشكال التواصل بين أفراد العائلة والمجتمع، وتهدد طبيعة العلاقات التقليدية التي ترسّخ مبادئ المشاركة والتعاون، وحب الغير في نفوس الأبناء.

لماذا ظهر الجيل الرقمي وتبنّى استخدام هذه الأدوات في تفاصيل حياته؟ لأن أدوات التكنولوجيا الحديثة تحمل صفاته وتخاطبه ونحن لانستطيع أن نوقف عجلة الزمن أو هذا السباق المحموم نحو التطور التكنولوجي. لكن لابد أن لا نغفل عن جانب مهم وسط كل هذا التطور وهو خلق التوازن في حياة أبنائنا من الجيل الرقمي، بين متطلباتهم المستجدة وبين طبيعة بيئتنا وعلاقاتنا التي فطرنا عليها الخالق.

ولا يأتي هذا التوازن إلا من خلال قيامنا بعدة خطوات أهمها تعويد أبنائنا على الاستخدام الأمثل لوسائل التكنولوجيا الحديثة، وتعزيز التواصل المباشر في علاقات أبنائنا مع كل من حولهم، ومراقبة مدى استفادتهم في استخدام التكنولوجيا الحديثة للتدخل في الوقت المناسب وتلافي كثير من المخاطر، لننشئ أجيالاً سويةً نفسياً واجتماعياً وقادرة على إحداث التغيير الإيجابي في مجتمعاتها.

وتسلّم مبادرة «كتاب في دقائق» الخاصة بمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم من خلال الملخصات الشهرية لأهم الكتب العالمية، الضوء في مجموعتها الجديدة على هذا الموضوع إلى جانب موضوعات أخرى تتناول سبل شحن الطاقة وأسرار التحدّث بطلاقة.

فمن خلال كتاب «نشأة الجيل الرقمي .. كيف يغيّر جيل الإنترنت عالمنا» نتعرف إلى تأثير ظهور الإنترنت والتكنولوجيا الرقمية على فئة الشباب، ومدى ارتباطهم بها. كما يحدّد الكتاب السمات العقلية لجيل الإنترنت. ويؤكد على ضرورة إعادة النظر في أساليب استثمار المواهب من أبناء هذا الجيل.

ويناقد كتاب «تحدّث بطلاقة .. الأسرار التسعة لمحدثي تيد» كيف يمكن للشخص أن يصبح خطيباً مُمَوَّهاً ويتمتع بموهبة الإقناع، مثل أهم المتحدثين الذين يستضيف محاضراتهم موقع «تيد» الشهير. حيث يحدّد الكتاب عدة أسرار ليصبح الشخص متحدثاً لبقاً.

أما كتاب «هل شحنت كل طاقاتك .. 3 مفاتيح لبثّ الحيوية في عملك وحياتك» فيتحدّث عن معايير جديدة لتقييم أدائنا وقياس معنى ومغزى حياتنا اليومية، ويضع الكتاب 3 خطوات لشحن الطاقات. كما يعرفنا إلى الطرق الصحيحة لإزالة المؤرقات من حياتنا والتي تسبّب الإجهاد والتعب.

هذه هي مقتطفات من مجموعتنا الجديدة لكتاب في دقائق والتي نأمل أن تمدكم بالفائدة والمعلومات القيمة التي تشحن الفكر وتثري العقل.

جمال بن حويرب
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

إلا أننا «حين نتطلع إلى مستقبلنا ونتنظر الغد، يجب ألا نغفل يومنا وننسى حاضرننا. فنحن نتأثر ونتطور ونتغير عبر الأيام واللحظات لا عبر العقود والسنوات، فالسعادة لا تتحقق إلا بالتركيز على ما نفعله الآن .. الآن فقط. فالخطوات البسيطة والتغيرات الطفيفة التي نعيشها الآن هي التي تحدّد مدى سعادتنا اليوم وغداً وطوال حياتنا وهي التي تصنع الفرق».

ثلاث خطوات لشحن الطاقات



ثلاثة مقوّمات أو مسببات رئيسة للمشاعر التي يمكن أن تصل بالإنسان إلى أعلى مستويات طاقته، أو تتحدّر بها إلى أدنى مستوياتها، وهي:

- ♦ **القيمة:** أي تبني السلوكيات التي تفيّد الآخرين وتضيف قيمة لحياتهم.
- ♦ **التفاعلات:** التي تخلق لحظات إيجابية تُلغي تأثير اللحظات السلبية.
- ♦ **الطاقة:** اتّخاذ القرارات التي ترتقي بصحتك النفسية والجسدية.

عندما تصل طاقتك إلى ذروتها تكون أكثر إنجازاً وأفضل تواصلأً ويصبح عقلك أكثر تيقظاً وجسدك أكثر قوّةً وتجاوباً، بل إن هذه الطاقة تمتدّ لتشكّل حالة إيجابية وتحفيزية تشمل كلّ من تتفاعل معهم وتقودهم وتتأثر بهم. وحرصاً منّا على اكتشاف المؤثرات والعوامل المؤلّدة للطاقة الكاملة، عملنا مع خبراء وعلماء النفس والاجتماع وحصرنا 2600 فكرة يمكن أن تحسّن تجارب وخبرات الإنسان اليومية. ثم حللنا هذه الأفكار وصنّفناها ونقيناها ودمجناها في

وبعدما عاينا ما يزيد على 10.000 شخص لرصد مدى تجاوبهم مع المقوّمات الثلاثة، أدهشنا كمّ المعاناة التي يتكبّدها غالبية الأفراد على مدار اليوم. فحين طلبنا من المشاركين التفكير في اليوم السابق وتدبّر ما دار به من أحداث، عبّر 11% فقط عن سعادتهم وامتنانهم ورضاهم عنه. وبإمعان النظر، عرفنا أنّ الأفراد يستثمرون جزءاً ضئيلاً من إمكاناتهم وطاقاتهم الحقيقية، فتتخفّض معدلات أدائهم وفعاليتهم في العمل والعلاقات الإنسانية، وتسوء أوضاعهم الصحية مع تراكم الضغوط وتعدّد المسؤوليات. ولهذا نرى أنه قد آن الأوان لتغيير هذه المنظومة لأننا ندرك أنّ أعظم التغيّرات تبدأ بأبسط الخطوات.

أولاً: القيمة

1- صناعة القيمة بانتصاراتٍ صغيرة

نصيب الأسد» كما تبين أنّ خلق القيمة هو عملية نشوء وتطوّر تنمو يوماً بعد يوم عبر الانتصارات الضئيلة، على عكس الإنجازات الضخمة التي قد يسوقها القدر إلينا دون سابق إنذار. نستنتج من هذا أنّ الانتصارات المتواضعة تخلق القيمة وتحفّز الأداء والإنجاز. فما بين مكاملة هاتفيّة تُرضي بها عميلك وتلبّي رغباته، أو منتج جديد تُكرّس له وقتك وجهدك لإسعاد البشريّة، أو محادثة تجريها مع شخص عزيز انقطعت عنك أخباره، تولد القيمة وتُصنّع السعادة، فتلك اللحظات البسيطة هي التي تشكّل فارقاً وتضفي على حياتك معنىً، مقارنةً بالأحداث والتجارب الكبيرة.

أنّ إنجازات الإنسان تتضاعف بمقدار 250% إذا ما استثمر وقته على مدار اليوم في ممارسة أعمال هادفة وذات قيمة ومعنى. وحرصاً منهنّا على اكتشاف مقوّمات الحياة الناجحة، عمد كلّ من «تريزا أمابيل» - مديرة الأبحاث في كلية هارفارد للأعمال - وعالم النفس «ستيفن كرامر» إلى فرز ومعاينة ما يزيد على 12 ألف مفكّرة شخصيّة و 64 ألف مفكّرة عمل تخص أكثر من 238 موظّفاً من مختلف مجالات الأعمال، وأفضت الدراسة إلى: «أنّه من بين الكثير من الأسباب والمؤثرات التي تربط الموظّفين ببيئات العمل وتحثّهم على الإنجاز، ينال الانخراط في ممارسة الأعمال التي تضيف قيمةً وتُحدّث فارقاً



أثبتت الدراسات المعرّزة بالخبرات والتجارب الشخصيّة أنّ القيمة ليست مكوّناً ضرورياً لبقائنا واستمرارنا فحسب، وإنّما هي جوهر المؤسسات والدعامة الرئيسة لجميع المجتمعات، إذ تتعرّض المؤسسات الاجتماعية المختلفة إلى ضغوط شديدة لإنجاز الكثير بالقليل وفي هذا السياق أكّدت أبحاثنا

البحث عن السعادة: هدف أصيل أم تضليل

عن السعادة بأنانية في خلق تفاعلات هادفة تضمن السعادة للجميع، إذ يرتقي تخصيص بعض الوقت للمشاركة في الأنشطة والأعمال ذات «القيمة» بتفكيرنا وينقلنا من النرجسية إلى التعاون والتفهم، بل ويدفعنا نحو إعلاء رغبات الآخرين فوق رغباتنا الشخصية. فكلُّ ثانية نبذلها في إسعاد الآخرين تقودنا إلى علاقات وروابط إنسانية أسرية قوية وحياة مهنية مستقرّة، لأن السعادة شعور يزول، وتبقى القيمة التي نضيفها على حياة الآخرين. وبمعنى أدق: عندما نبحث عن القيمة.. تجدنا السعادة.

السبب، لأن الإنسان حين ينهمك في البحث عن سعاده ليل نهار، فإنّه يكون عرضة للشعور بالعزلة والوحدة بشكل يومي. ففي تجربة تضمنت قراءة المشاركين لمقالة زائفة تمجّد وتعظّم من شأن السعادة، شعر الجميع بالوحدة بعد انتهائهم من القراءة. بل إنَّ عيّنات لُعبهم أكّدت انخفاض معدّلات هرمون «البروجسترون» الذي ينخفض مع ارتفاع مؤشّرات الوحدة لدى الإنسان. فالتنقيب عن السعادة فحسب يقود إلى العدم ويسلب حياتنا كثيراً من بهجتها وقيمتها. أما الحل فهو استثمار الوقت الذي نقضيه في البحث

البحث عن القيمة وليس السعادة هو ما يجعل لحياتك معنىً تتاضل من أجله، فالذين يَنشُدون السعادة ويُنون أعمارهم بحثاً عنها قلّما ينعمون بمذاقها. لا شك في أنّ السعادة حالة إيجابية في حدّ ذاتها، إلا أنّ ملاحقة سعادتك «الشخصية» والبحث الدؤوب عنها يضلّك ويحيد بك عن الطريق الصحيح، فلا تجني سوى الإحباط بعد كلِّ محاولة فاشلة. وما زال العلماء متحيرين في اكتشاف الأسباب التي تجعل من البحث عن السعادة طريقاً إلى العاسة. ويرى بعضهم أنّ طبيعة البحث المتمركزة حول «النفس» هي

2- اتّخذ من العمل غاية لا وسيلة

ونظرته الكليّة إلى وظيفته وذاته أيضاً. العمل الذي تمارسه يوماً بعد يوم هو الطريقة التي تضع بها لمستك على هذا العالم. فالعالم في غنى عن الموظّفين الذين يدخرون من طاقاتهم أكثر ممّا يبذلون، ويسهمون بأقلّ القليل في ارتقاء وتطوّر مؤسّساتهم على اختلاف أنشطتها وتنوع رسالاتها. فليس هناك أرقى من الوظيفة التي توظّف إمكاناتك وتستثمر طاقاتك وتكفل لك إضافة قيمة في كلِّ ما تفعل. ففي دراسة أجريت عام 2013 وشملت ما يزيد على 12 ألف موظّف حول العالم ثبت أنّ الموظّفين الذين يؤمنون بمهمّتهم ودورهم الهادف تزداد نسب بقائهم واستمرارهم في العمل لدى مؤسّساتهم بمعدّل 3 مرّات أكثر ممن سواهم، فتقييم الوظائف وفقاً للرواتب فحسب والتعامل معها باعتبارها معادلة حسابيّة هو أقصر الطرق إلى الفشل.

حين أخضعنا طاقم التنظيف في أحد المستشفيات للمراقبة والتدقيق، أدهشنا مدى التفاوت في رؤية واستيعاب العاملين لوظيفتهم، ففي حين رآها بعضهم مجرد وسيلة للعيش، اعتبرها آخرون هدفاً سامياً وواجباً نبيلاً، وبإيمان النظر اكتشفنا أنّ الفارق بين الفريقين يكمن في مدى اندماج كلِّ منهما في التفاعلات القيّمة والعلاقات الهادفة مع المرضى والزائرين من عدمه. يقول أحد العاملين: «أبذل قصارى جهدي لأُسهم في شفاء المرضى والتخفيف من آلامهم بتوفير مكان نظيف ومعقّم وجيد التهوية، وغير ذلك من مهمّات قد تخرج عن نطاق وظيفتي. المهمُّ هو أن أساعد المريض بكل صورة ممكنة». فهذا العامل خرج عن حدود مسماه الوظيفي وكلف نفسه بمهمة الإسهام في علاج المرضى كما لو كان من فريق الأطباء، فتغيّرت هويّته



تأمل حياة بعض معارفك أو أصدقائك الذين يُهدرون شبابهم في وظائف أبعد ما تكون عن طموحهم وأحلامهم، وسترى كمّ المعاناة التي تكثف حياتهم. فهؤلاء في الغالب هم الذين اختاروا البحث عن المال لا القيمة. والآن أسأل نفسك: هل تسهم وظيفتك في تمتين علاقاتك بالآخرين؟ هل يسهم عملك في تطوير المجتمع بشكلٍ أو بآخر؟ هل تشعر بالرضا تجاه ما تبذله من جهد؟ إن كانت إجاباتك بالنفي، فأعد حساباتك.. الآن العمل غاية.. لا وسيلة، فهو النطاق الذي تستثمر فيه مهاراتك وتصنع حياتك وتقوّي علاقاتك وتحلّق بإمكاناتك. احرص على اختيار الأعمال التي تقود إلى منفعة عامّة لا فردية. فالدوافع المبنية على الأداء الجماعي تحمّز الإبداع بشكل يفوق الدوافع الفردية، فموضاً عن التركيز على أدائك الشخصي فقط، ابحث سبل تضافر الجهود وتحقيق التعاون المشترك بين أعضاء فريقك، ثمّ ابذل ما في وسعك لتحقيق أعظم الإنجازات مع فريقك، فليست هناك وسيلة لشحن طاقاتك كلها أفضل من التعاون في سبيل تحقيق هدف مشترك.

نظريّة 15: 45



انتقد «تيم والكر» - المعلم الأمريكي - النظام التعليمي في فنلندا بمجرد أن انتقل إلى التدريس هناك عام 2014. إذ يُمنح الطلاب هناك 15 دقيقة للاستراحة مقابل كل 45 دقيقة يقضونها في الفصل. في بداية الأمر رفض «والكر» السير على هذا النهج، لكنّه قرّر بعد وهلة أن يطبّقه ويختبر نتائجها، وقد جاءت النتائج مذهلة، فبعد أن كان الطلاب يدخلون الفصول بخطى متناقلة ومتلکئة وهم منبّطة، بدوا مفعمين بالطاقة والحيويّة بعد كلّ استراحة، وقد انعكس ذلك على أدائهم التعليمي إذ باتوا أكثر تركيزاً ومشاركةً وإبداعاً عمّاً سبق. تأكّد لـ «والكر» لاحقاً أنّ الأمر لا يتعلّق بما يمارسه الطلاب خلال الاستراحة، وإنما بإطلاق العنان لهم ومنحهم وقتاً مستقطعاً يمارسون خلاله ما يحلو لهم لتجديد الطاقة وتحفيز التركيز. وينطبق مردود هذه الآلية الإيجابية على البالغين تماماً كالأطفال. قد تختلف هذه المدة الزمنيّة - من شخص إلى آخر ومن وظيفة إلى أخرى، لكنها لا تتقص من قيمة وتأثير الوقت المستقطع لا سيّما عندما نعمل في ظل ضغوط عالية ومهام متراكمة، فمن شأن خمس دقائق فقط أن تمنحك ما يكفي من الطاقة لمواصلة العمل واستكمال اليوم.

3- بادر برسم معالم مستقبلك

مع احتياجاتهم وتقبّل انتقاداتهم وتلبّي رغباتهم الحالية وتنبأ بالمستقبلية، عندها تكون مثلاً للمبادر الإيجابي. تحكّم في زمام تفاعلاتك قبل أن تتحكّم الظروف بك، والأهمّ أنفيت عمرك في دور المتجاوب السلبي الذي يكتفي بسدّ الفجوات وتنفيذ القرارات دون أدنى محاولة لصنع قيمة وفتح آفاق جديدة. فإن كنت عاجزاً عن التنبؤ بمستقبلك، فعلى الأقلّ كن جزءاً من تكوينه اليوم. وليكن شعارك دائماً: «بادر، أو غادر».

إلى الفعل ولا تنتظر وتعمل بردّ الفعل. مخطئ من يعتقد بأنّ مهمّته تقتصر على التجاوب مع المعطيات التي تضعها الحياة في طريقه فحسب. فإن كنت تعمل في خدمة العملاء وتكتفي بالردّ على تساؤلات واستفسارات العملاء بأقلّ قدر من المعلومات، فأنت تشكّل نموذجاً للتجاوب السلبي، الأمر الذي سينعكس على مؤسّستك وعملائك وعليك أيضاً. أمّا إن وضعت لحظات التواصل مع عملائك في قالب شخصي لتعاطف

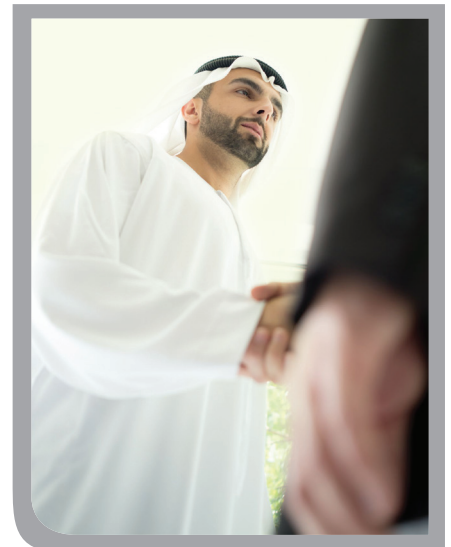
ما تفعله اليوم - مهما صغر أو كبر - يحدّد مستقبلك ويرسم ملامحه لحظة بلحظة. فإن تبادر بالاشتراك في محادثة تتودك إلى صداقة جديدة، أو تسهم بفكرة ملهمة تتحوّل إلى منتج مبتكر، أو تمدّد يد العون لشخص ما وتراه ينجح ويتميّز أمام ناظريك، تلك اللحظات تصنع مستقبلك وتوجّهه؛ إلى برّ الأمان أو إلى طيّ النسيان. فإن أردت شحن طاقتك ومن حولك فالأمر يتوقّف على عدد المرّات التي تبادر فيها

ثانياً: التفاعلات

4- ثمن التفاعل

الحياة مزيّج من التفاعلات على كلّ المستويات تلك التفاعلات التي تملأ اللحظات التي تحدّد مسار يومك وتغمرك بشحنات هائلة من الطاقة الإيجابية أو السلبية. ثم تتراكم التفاعلات التي تمارسها يوماً بعد يوم لتشكل السنوات والعقود المقبلة بل وحياتك كاملة. حتّى أبسط صور التفاعل - كابتسامه رقيقة ترسمها على وجهك أو تحيّة طيّبة تلقيها على أحد المرّاة - يكون لها أكبر الأثر على المدى البعيد فلا تبخل بها.

تشير الأبحاث إلى أنّ «التكرار» يفوق «القوّة» أهميّة فيما يتعلّق بالتفاعلات. إذ ينعم من يُشارك في «عشرات» التفاعلات «البسيطة» على مدار اليوم الواحد بحياة أفضل ممن يقتصر يومه على تفاعل «واحد» مهما ازدادت قوّته وعمقه.



المنشورة على صفحاتهم، نزع أصدقاؤهم - تلقائياً - إلى تدوين منشورات سلبية. وحين تناقص عدد المنشورات السلبية، اتجه المستخدمون إلى المنشورات والكتابات المتفائلة والإيجابية. هذه النتائج توضح الأثر الهائل الذي تتركه التفاعلات اليومية في نفوسنا، وتبين أن معظم الناس يقللون من قدر وتأثير هذه التفاعلات. تحكّم في تفاعلاتك أيضاً كانت حالتك المزاجية، لأنك تستطيع دائماً أن تتخذ قراراً واعياً بتحويل دقة التفاعل من سلبية إلى إيجابية، ومن تشاؤم إلى تفاؤل، مما يخلق مناخاً محفزاً وبغمرك ومن حولك بشحنة إيجابية كفيلة بشحن طاقتك لأيام وأسابيع قادمة.

«كريستاكيس» هذه النتائج قائلاً: «السعادة عدوى وهي تعتمد إلى حد كبير على تواتر وقرب العلاقات الاجتماعية، وليس عمقها». وفي دراسة أجراها فريق من جامعة «برنستون» عام 2013 حول «العدوى العاطفية للعلاقات الاجتماعية» عمد الباحثون إلى التأكد من مدى قابلية المشاعر للانتشار والانتقال عبر التفاعلات الشبكية البسيطة، إذ تعاون الباحثون مع حوالي 690 ألف مستخدم لموقع «فيس بوك» ليتحكّموا في نوعية المنشورات التي يشاركونها مع أصدقائهم على الصفحة الرئيسية (تغذية الأخبار). فعندما تقلص حجم المنشورات والتعبيرات الإيجابية

لقد اكتشف «نيكولاس كريستاكيس» - مدير معهد «يال» للعلوم الشبكية - في عام 1990 أن نوعية الأفراد الذين تتواصل معهم بشكل دوري تلعب دوراً محورياً في تحديد مدى سعادتك وسلامتك النفسية، وقد تمخّضت الدراسة التي أجراها عن نتائج مذهلة منها: إذا كان أحد المشاركين بالتجربة يقطن بجوار أحد أصدقائه «السعداء» وتفصل بينهما مسافة لا تتجاوز نصف ميل، فإن احتمالات سعادة الأول تزداد بنسبة 40%. أمّا إذا ازدادت المسافة إلى ميلين أو أكثر، تقلصت نسبة التأثير إلى 20%. وتستمرّ النسبة في التراجع كلما ازدادت المسافة الفاصلة بين الشخصين، ويشرح

المنفعة الجمعية لحياة مُرضية

عند سؤال الأفراد عن أكثر التجارب تأثيراً في حياتهم - سواء بالسلب أو الإيجاب، فإنهم عادةً ما يسترجعون اللحظات التي شهدت بدء صداقة جديدة أو انتهاءها، أو فقدان شخص عزيز، أو الافتراق عن زملاء العمل، أو إنجاب مولود جديد، وما إلى ذلك من لحظات فارقة. وبإمعان النظر، نجد أن العامل المشترك بين هذه اللحظات هو أنها تخصنا ومن حولنا. فلحظات اتصالنا وتفاعلنا مع الآخرين هي الأكثر تأثيراً في حياتنا، وهي التي تترك بصمتها في نفوسنا إلى الأبد. فقلّما تجد من يسترجع لحظات انتصار فردي أو سعادة شخصية، فالمنفعة الجمعية بطبيعتها .. منفعة مستدامة.



مزيد من الإنجاز. تأمل دائرة علاقاتك، واختر شخصاً جديراً بمساعدتك، فمساعدة الآخرين ومشاهدتهم ينجحون تولّد فيك شعوراً بأنك جزء من هذا النجاح، مما ينعكس على اعتدادك بذاتك ورغبتك في محاكاة هذا النجاح. فكّر ببعض أولوياتك سواء كانت الانتهاء من مشروع ضخم، أو الحصول على تقدير في الاختبار، أو الاشتراك في ماراثون، وما إلى ذلك من أهداف، هل تتطلب جهداً فردياً فقط من جانبك أم تحتاج لدعم وتحفيز آخرين لك؟ لا تبخس إسهاماتك في حياة الآخرين حتى وإن لم تجني ثمارها اليوم، فالقوة الحقيقية هي بذرة النجاح التي تزرعها في نفوسهم وترها تنمو أمام ناظريك يوماً بعد آخر.

واستناداً إلى البصمة طويلة الأمد التي تتركها تفاعلاتنا مع الآخرين في حياتنا، فإن التركيز على مظاهر العجز وأوجه القصور فيمن حولنا يفقدتهم ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم. وحين نسلط الضوء على محاولاتهم الجادة وتفانيهم في العمل، فإننا نولّد بداخلهم استقراراً نفسياً وثقة عاليةً بالنفس. وحين حلّل العلماء دراسة شملت 7 آلاف شخص على مدى خمسة وعشرين عاماً، اكتشفوا أن الثقة المكتسبة في الصغر تقود إلى ما أطلقوا عليه «الميزة التراكمية» - أي تقلد ذوي الثقة لمجموعة من المهن والوظائف المتميزة بوتيرة متزايدة ومتسارعة مقارنةً بنظرائهم الأقل ثقة. ابسط يديك لمن حولك. انقل إليهم خبرتك حول ما يشحن طاقتهم ويحفّزهم نحو



5- الخبرة أولاً

هل هناك استثمار لمواردك المالية أفضل من إنفاقها في سبيل الخبرات الهادفة والقيمة التي تجمعك بمن حولك تأمل العملية الذهنية والعاطفية التي تجول بخاطرك قبل وأثناء وبعد رحلة شيقة تقضيها مع أحبائك. فما قبل الرحلة: شهر من التخطيط والتشوق والترقب، وفي أثنائها: أفضل الأوقات

الإنسان ينزع بطبيعته إلى التقليل من شأن القيمة الممتدة للسلع «التجريبية» كما أطلق عليها - أي القائمة على التجارب والخبرات التي نخوضها، فربما تصحُّ تقديراتهم حول السعادة المنتظرة لدى الحصول على سلعة استهلاكية، إلا أنَّ هذه السعادة إلى زوال، على العكس من السعادة الناجمة عن السلع التجريبية، والتي تتجاوز توقُّعاتهم الأولية في أغلب الأحوال بنسبة تصل إلى 160%! تمتاز السلع التجريبية بقدرتها على لَمِّ شملنا وتوحيدنا حول هدف واحد، مما يولِّد المنفعة الجمعية التي تناولناها سابقاً، أي أنَّ كل دولار تنفقه في حوض تجربة جديدة مع شخص ما، خيرٌ من سلع الدنيا وما فيها.

والتجارب التي تمحو همومك وأحزانك، وما بعدها: ذكريات خالدة لا تقوى على محوها الأيام. قارن هذه المتعة بالسعادة التي تكتنقك عند شراء حذاءٍ أو حتى سيارةٍ جديدة بالطبع قد تغمرك البهجة لوهلة، ولكن سرعان ما تخبوُّ شعلتها بمجرد أن يتسخ الحذاء أو تعلق بسيارتك في الزحام. حتى أبسط التجارب الشخصية التي تجمعك بمن تحبُّ - كتناول الغداء مع شريكك وتجاذب أطراف الحديث، أو حضور ندوة شعرية أو حفلة موسيقية مع بعض أصدقائك، أو اصطحاب الأبناء إلى حدث رياضي - ستكون أجدر بوقتك ومالك ممَّا سواها. أكد «ريان هويل» - الباحث في مجال عادات الإنفاق - أنَّ

ثالثاً: الطاقة

6- صحتك أولاً



الكثير. فإن كنت قد عاهدت نفسك على مساعدة الآخرين، فلا بدَّ أن تتمتع بما يكفي من الطاقة اليومية كي تؤدي رسالتك على أكمل وجه. حين تحدثنا إلى الممرضات العاملات في دور الرعاية ممن يتهاونن في حق أنفسهن في سبيل إرضاء المرضى والقيام بواجباتهن بأفضل صورة ممكنة، أدهشنا مدى استهانتهم بسلامتهم الشخصية. وحين سُئلن عن العنصر الأهم في هذه المهنة، والذي يؤهلهن للقيام بواجباتهن كاملة تجاه المرضى، أجبن: صحتنا الشخصية، وهنا فقط أدركن أنَّ الاعتناء بأنفسهن يحقق توازناً في معدلات الطاقة، وينعكس إيجابياً على المرضى بالضرورة.

كثيراً ما نجد الأشخاص الأكثر اعتناءً بغيرهم الأقل صحَّةً بين نظرائهم. فعلى غير المتوقع، يُعاني أصحاب مهن كثيرة من المشكلات الصحية - لا سيَّما من يعملون في مجال التمريض! فقد كشفت الدراسات أنَّ 55% من الممرضات يعانين من السمنة وزيادة الوزن. ومن خلال التدقيق في حياة الكثير من رجال الأعمال والمعلمين - وكلِّ من يتقلد منصباً قيادياً أو ملهماً - اتضح أنَّ هؤلاء يكرسون حياتهم لخدمة غيرهم وتلبية احتياجاتهم، لتأتي سلامتهم الشخصية في أدنى قائمة أولوياتهم. التضحية في سبيل الآخرين هدفٌ سام ونبل ولكنَّ المغالاة في هذا قد تكلف صاحبها

أثبتت دراسة ضمت ما يزيد على 30 ألف ممرضة أنَّ اللاتي يعملن في أكثر من مناوبة في اليوم، تنخفض مستويات الرعاية في أقسامهن بمعدل 32% مقارنة بمن يعملن في مناوبة واحدة. كذلك تنخفض معايير الأمان في تلك الأجنحة بنسبة 41%. وهذا يعني أننا قد نهمل أنفسنا فداءً للآخرين، فلا نُفيد ولا نستفيد؛ ففي هذه معادلة يخسر الطرفان: المريض والممرض.

تبرز هذه الظاهرة بشكلٍ جليٍّ في عالم الأعمال، إذ يشعر القائد عادةً بالضغط النفسي والإلحاح الداخلي الذي يدفعه ليكون قدوة يُحتذى بها، فتجده أوَّل من يأتي إلى العمل، وآخر من يغادر، ويتحمَّل أكبر قدرٍ من المسؤوليات، وينال أقلَّ قسطٍ من النوم والراحة. فإن أردت أن تترك بصمةً وتصنِّعَ فارقاً، فلا بدَّ أن تتصدَّر صحتك الجسدية والنفسية ومستويات طاقتك قائمة كل أولوياتك، فثمة علاقة طردية ما بين الطاقة اليومية المكتملة والقرارات السليمة. تلك العلاقة - إذا ما أدركت قيمتها وأتقنت إدارتها - فستغير عاداتك وسلوكياتك إلى الأفضل. فإن كنت مقبلاً على يوم حافل ومليء بالأحداث، فاحرص على



ممارسة الرياضة في الصباح الباكر كي تجدد طاقتك وتحسن حالتك المزاجية. اتخذ قرارات واعية حول الطعام الملائم لهذا اليوم ليمدك بما يكفي من الطاقة لمواصلة اليوم. فبعد أن تقضي يوماً مفعماً بالنشاط والأطعمة الصحية، ستعتم في نهايته بنوم هادي - الأمر الذي سينعكس على اليوم التالي، وهكذا. أمّا إن تهاونت في واحد من هذه العناصر الثلاثة - النشاط والغذاء والنوم - فسينهار يومك كاملاً، فالأمر يشبه البنيان الذي يشد بعضه بعضاً؛ إذا فقد إحدى دعائمه، تهاوى المبنى بأكمله. وما يدعو للتفاؤل هو أن كل واحد من هذه العناصر يقود إلى الآخر بالتبعية. فتمسك بالبداية، وستصل تدريجياً إلى النهاية.

عادات تزيل المؤرقات



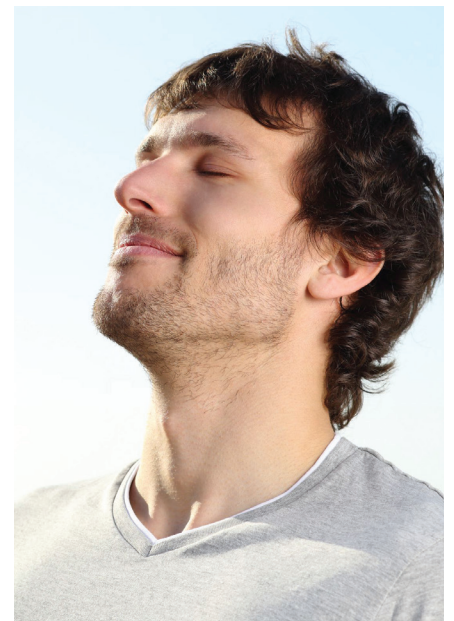
طُلب منهنّ تسجيل كل الأحداث المؤرقة التي مررن بها على مدار عام كامل. وقد تتبّع الباحثون عاداتهن الصحية من غذاء ونوم وأنشطة خلال هذا العام. وبالتدقيق في النتائج اكتشفوا أن النساء اللاتي تعرّضن لأكبر قدر من المؤرقات شهدن انخفاضاً ملحوظاً في طول وحجم التيلوميرات. وبإمعان النظر في أوضاع السيدات اللاتي اتبعن نظاماً صحياً صارماً على كل الأصعدة، لم تؤثر المؤرقات في التيلوميرات مثلما أثرت في المجموعة الأخرى من السيدات، أي أن المحافظة على العادات الصحية عند التعرّض للضغوط يحول دون الشيخوخة المبكرة لخلايانا المناعية.

من بين المزايا التي تتمتع بها العادات الصحية السليمة - من نشاط ونوم وغذاء - تحتل قدرتها على مقاومة الأرق والإجهاد رأس القائمة، إذ أثبت العلماء أن مسببات الإجهاد تتراكم وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة للخلايا. لأن التيلوميرات هي المسؤولة عن حماية الخلايا من الضغوط والإجهاد، وكلما قصرت التيلوميرات وضعفت بنيتها، شاخت الخلايا وماتت. فقد فوجئ فريق من جامعة كاليفورنيا بالدرجة التي يمكننا من خلالها التحكم في سرعة تآكل التيلوميرات رغم معاناتنا من المؤرقات. وكجزء من دراستهم التي استمرت عاماً كاملاً، قدّمت 239 سيّدة عينات دم لقياس حجم التيلوميرات، ثمّ

7- في الثاني السلامة

يتجاوز أحدهم الدور المخصّص له في أحد الطوابير - فابذل ما في وسعك لتجنّب الردود المتهورّة - كالمشادّة الكلامية أو الجسديّة؛ فهي لن تجدي نفعاً، بل سترسّخ لدى الآخرين انطباعاً بعجزك عن التحكم في الأمور وإدارة المواقف الحرجة بحكمة وروية. فعندما تتعرّض لمثل هذه المواقف، خذ نفساً عميقاً، واستجمع أفكارك، وادرس الحلول والبدائل المتاحة في ذهنك، وستحصل على مزيد من الوقت لتهدئ من روعك وتكتشف الطريقة المثلى للتعامل مع المواقف ومع الآخرين بطرق صحيّة ومثمرة.

حين تباغتك إحدى المؤرقات المزعجة تدفعك فطرتك - بالتعاون مع أجهزتك الدفاعية - إلى التجاوب السريع وصدّ العدوان. في مثل هذه الأوقات يكون التريث أفضل الحلول. وكلّما كان المؤرّق أكثر قوّة بحيث تتسارع معه ضربات قلبك وتتزايد معدّلات تنفّسك، كان التراجع لوهلة هو البديل الأكثر حكمةً. فمثلاً إن فاجأك المؤرّق وأنت تطالع شيئاً ما على شاشتك، فمن السهل أن تتراجع قليلاً وتحول انتباهك صوب شيء آخر حتى تتمالك أعصابك. أمّا إن كان مصدر الأرق أو التوتر شخصاً قريباً منك - كأن



8- ابتسم .. تنتعش

تساعدك الابتسامة - حتى وإن كانت مصطنعة - في اجتياز أصعب المواقف والضغوط. في دراسة فريدة طلب الباحثون من المشاركين في التجربة وضع العيدين الخشبيّة في أفواههم بطريقة تجبر عضلات الوجه على اتخاذ وضعيّة الابتسام أو الوضعيّة الطبيعيّة المحايدة. وهكذا ارتسمت على وجوههم تعبيرات الابتسام دون التفكير في أيّ شيء يستوجب الضحك، وحين طُلب من المشاركين العمل تحت ضغوط عالية وممارسة المهمّات المرهقة، كانت استجابة الفريق الأوّل - من المبتسمين - أفضل من استجابة الفريق الآخر، إذ أثّرت ضربات القلب وانخفضت معدّلات التوتّر لديهم بشكل ملحوظ، على العكس من الفريق الثاني الذي عانى من تزايد وتسارع ضربات القلب وارتفاع معدّلات التوتّر. تعكس هذه التجربة القوّة الاستثنائيّة التي تتمتع بها الابتسامة، فهذا الفعل - رغم بساطته - أكبر الأثر في تقليص حدّة التوتّر وأعراض الأرق، بغضّ النظر عن كونه حقيقياً أم مصطنعاً.

قام فريق آخر من الباحثين بدراسة الأثر النفسي للابتسام لمرضى الاكتئاب. وكجزء من تجربتهم التي جرت عام 2014، حُيّر 74 مريضاً بالاكتئاب بين أن يُحقنوا بحقنة بوتوكس في عضلات الوجه الواقعة بين الحاجبين (أي المنطقة المسؤولة عن العبوس) بهدف تجميدها ووقف حركتها، أو أن يُعالجوا بديل طبيّ على محلّ ملحي ليس له أيّ منافع أو أضرار جسديّة. بعد مرور سنّة أسابيع، وصلت نسبة الشفاء في المجموعة التي خضعت لحقنة البوتوكس إلى 52% في حين لم تتجاوز 15% في مجموعة العلاج الوهمي. رسّخ هذه التجربة في خاطرك وذاكرتك لتنبثق منها تعاملاتك وتفاعلاتك مع الآخرين من الآن فصاعداً، فبدلاً من اتخاذ ردّ فعلٍ عدوانيٍّ وعنيف، اصطنع ابتسامة بسيطة وتجاوب مع الموقف بهدوء، فهذه الخدعة البسيطة تراوغ جسدك وعقلك وتدفعهما نحو تبنيّ حالة من الاسترخاء والتروّي تجنّباً لتفاقم الأمور.



الإدارة الناجحة للمؤرقات

رغم طبيعة المؤرقات المجهدة والمحبطة، أصبح بإمكانك كبح جماحها ووضعها في إطار أكثر إنتاجاً وفاعلية لتجنب عواقبها السلبية. فقد درّب فريق من الباحثين مجموعة من الموظّفين على استخدام استراتيجيّة ثلاثيّة مبسّطة لإدارة المؤرقات وتحويلها إلى ملهّات.

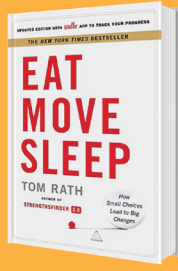
- أولاً، استوعب طبيعة ونوع المؤرّق.

- ثانياً، فُتّش عن السبب الحقيقي وراء تحوّل الموقف الذي تعايشه إلى مصدر أرق (مثلاً: يؤرّقتي هذا المشروع لأنّي لن أنجزه في الوقت المناسب كي أحصل على الترقية).

- وأخيراً، حوّل المؤرّق إلى مصدر تحفيز وإنجاز (لا بدّ أن أتخلّص من المشاعر السلبية التي لا تجدي نفعاً وأكرّس وقتي وأركّز جهدي لهذا المشروع لأكون جديراً بالترقية).

بعد انتهاء التدريب، لم تنخفض معدّلات التوتّر لدى الموظّفين فحسب، بل وتحسّنت أوضاعهم الصحيّة وحالتهم المزاجيّة والنفسيّة. وقد لخصّ «شاوون أكور» - أحد القائمين على هذه التجربة - قائلاً: «حين نخرط في عملٍ بمعزل عن المعنى الكامن فيه، تثور عقولنا. وحين نتعامل معه كمنظومة واحدة ونذكّر أنفسنا بالسبب وراء قيامنا بهذا العمل المؤرّق والهدف منه، تحوّل عقولنا عناصر التوتّر والأرق إلى عوامل محفّزة ومنتجة».

كتب مشابهة:



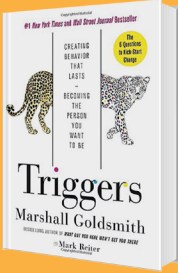
Eat Move Sleep
How Small Choices Lead to Big Changes.

By Tom Rath. 2013



The Rechargeables
Eat Move Sleep.

By Tom Rath & Carlos Aon. 2015



Triggers
Creating Behavior that Lasts -
Becoming the Person You Want
To Be.

By Marshall Goldsmith & Mark
Reiter. 2015

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

 مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

 www.mbrf.ae



قنديل | Qindeel
لخدمات الطباعة والنشر

العمر لحظة

أيامنا وأيامك في هذه الحياة معدودة، فإمّا أن تترك بصمةً تتوارثها الأجيال، أو تغادر دون إسهام يُقال. ابدل ما في وسعك وكن سخياً في عطائك والفرصة ما تزال أمامك. أنت وحدك تستطيع أن تقرّر كيف ستمرّ ساعاتك وتقضي سنواتك. اغتنم الفرصة لتضع بصمتك الخالدة على كلّ ما تطلّاه يداك. فالعمر لحظة وكلّ يوم يحمل أملاً جديداً وفرصة جديدة بالاستثمار فلا تضيّعها. ربّ أولوياتك واقض أوقاتك كما يحلو لك ولا تقصّر في حقّ من حولك، فالوقت الذي تهدره اليوم ستندم عليه لاحقاً، وما أكثر النادمين. فمنهم من تمنّى لو عاد به العمر ليقضي مزيداً من الوقت مع أبنائه وأحبّائه، ومنهم من تمنّى لو أتبع حدسه ولاحق حلمه ونفد فكرته، ومنهم من تمنّى لو أنّه لم يتهاون في حقّ نفسه سعياً وراء المال. فلا تنتظر دورك في قطار الحياة ابدأ الآن وقدم ما يصنع «قيمة»، وتفاعل بإيجابية مع من حولك واشحن «مطاقتك»: فهذه الآليّة الثلاثيّة هي أداة الناجحين ونهج الاستثنائيين.



قنديل | Qindeel

لخدمات الطباعة والنشر
Printing and Publishing Services



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

36 ملخصاً لأفضل الكتب العالمية المترجمة بين يديك في مجلد واحد



الروح الإيجابية
الذكاء الإيجابي
نظم حياتك
الأولويات أولاً

انطلق الاستبصار
الثقة الإبداعية
شروط السعادة
قوة التفكير الإيجابي

أنت فرد وحدك
رؤية الامرئيه
الثقة بالنفس

التطوير الذاتي

من جذب الانتباه بذكاء ودون عناء
إعادة الاعتبار لقائمة أعمال اليوم
التنفيذ هو الاستراتيجية
القادة يؤثرون فيؤثرون
اقتصاديات التعاون المفتوح
افرض حضورك

نعمة السعادة
التدريب الموجه
الإدارة والأداء بمبدأ
التغيير بثقة
المؤثرون
القيادة بالأسئلة

القيادة والإدارة

جيل التطبيقات الالكترونية
كن هنيئاً وتحرك كثيراً ونم عميقاً
قواعد الإتيكيت الحديثة
قمة المتعة وقلة الراحة
التنشئة الاقتصادية للأبناء
التواصل الهادئ

أزمة الاتواصل
إيمان الالهام
صناعة المبتكرين
التعلم باللعب
مصيدة الاستحقاق
ثقافة المشاركة

الأسرة

مُجلد كتاب في دقائق

تقدم "قنديل للطباعة والنشر" سلسلة ملخصات لأفضل الكتب العالمية المترجمة
في مجالات التنمية والتطوير الذاتي والأسرة

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني: Publications@qindeel.ae
أو عن طريق الهاتف المباشر: +971 4 3385885