

# كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

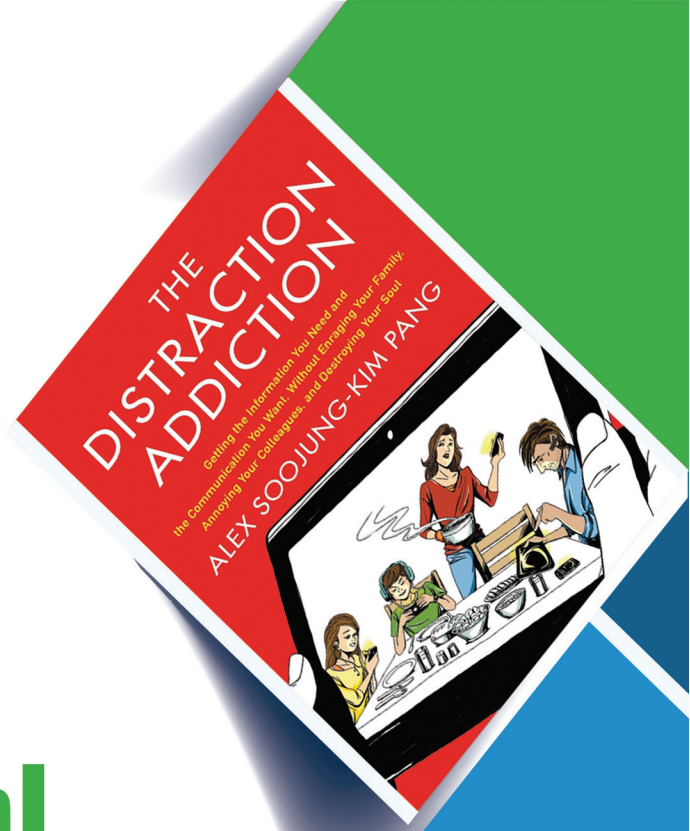


## إدمان الانتهاك!

كيف تتواصل مع العالم دون أن تهمل  
أسرتك أو تؤرق زملاءك أو تتعب بالك

تأليف:

ألكس سوجانج



تأليف: ألكس سوجانج كيم بانج



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



روح الاتحاد  
42 SPIRIT OF THE UNION  
اليوم الوطني  
NATIONAL DAY  
الإمارات العربية المتحدة  
UNITED ARAB EMIRATES



## المعرفة بعد ٤٢ عاماً

يحظى شهر ديسمبر بمكانة خاصة في قلوب أهل الإمارات، بل ويمتد تأثيره ليصل المنطقة العربية والعالم أجمع. ففي الثاني من هذا الشهر أعلن عن قيام اتحاد بلادنا قبل 42 سنة، ومن تابع تطور المعرفة والعلوم في بلادنا، ارتسمت على وجهه كبرى علامات التعجب والاستفهام؛ فما جرى في هذه الدولة الفتية أشبه ما يكون بالمعجزة. أربعة عقود فقط كانت كفيلاً بتعليم الجاهل وتأمين الخائف وإطعام الجائع والنهوض بالأمة حتى أصبح شعب الإمارات؛ الشعب الأسعد.

نحن لا ندعي ما ليس فينا، بل ولا نتجمل، فالقاصي والداني شهد لبلادنا بمنجزاتها، وأثنى على تطوراتها، بل وتمنى أن يحظى وأترابه في بلاده بمستوى السعادة التي يحظى بها المواطن الإماراتي، بل والمقيم وكل زائر لهذه الأرض الطيبة. فالسعادة أمر لا تشتريه الأموال بل تصنعه العقول الناضجة والرؤية الصحيحة. والنجاح لا يتحقق بالتمني بل يحتاج لرؤية عظماء كالشيخ زايد والشيخ راشد طيب الله ثراهما، وعزيمة حكام استثنائيين كالشيخ خليفة والشيخ محمد حفظهما الله ورعاهما. وبمناسبة اليوم الوطني الثاني والأربعين، ونتيجة لنجاح الإمارات وسعادة شعبها فقد ارتأينا أن نطرح ملخصاتنا لتتمحور حول السعادة والطاقة الإيجابية والنجاح وكلها عناصر نعيشها في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ولذا فإن خلاصتنا الثلاث لهذا الشهر ستكون:

◆ **كتاب نعمة السعادة:** المبادئ السبعة للطاقة الإيجابية التي تحقق النجاح وتعظم الأداء، من تأليف: شون آكور، ويرى الكاتب من خلاله أن الطاقة الإيجابية تنتج من تفعيل الإيجابيات لا من تسكين السلبيات، وأن السعادة تأتي قبل النجاح، وكيف تمنحنا السعادة ميزات تنافسية شخصية ومؤسسية.

◆ **كتاب إدمان الإنهاء:** كيف تتواصل مع العالم دون أن تهمل أسرته أو تؤرق زملاءك أو تتعب بالك، من تأليف: ألكس سوجانج كيم بانج، والكتاب يبين كيف يكون الإنسان أكثر عرضة لمشاعر الرضا والسعادة حين ينهمك في العمل ويمارس الأنشطة والمهام الصعبة، بمقارنة بالنجاحات البسيطة والمنتظمة.

◆ **كتاب الاستبصار:** كيف يصل القادة بالابتكار إلى حد الإبهار، من تأليف: ج. شون هانتر، ويعطي المؤلف من خلاله تعريفاً جديداً للميزة التنافسية، ويشرح الفرق بين الإبداع والابتكار، ويوضح تأثير الابتكار على الثقافة المؤسسية، وكيفية التمتع بعقلية ابتكارية. وبهذه المناسبة نتمنى لكم سعادة دائمة وقراءات ممتعة.

### جمال بن حويرب

العضو المنتدب مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



## تغيير الوسيط يغير المحتوى



نشر الدكتور "مارشال ماكلوهان" قبل نصف قرن من الزمان؛ كتاباً بعنوان: "فهم الإعلام كامتداد للإنسان"، فتحول من أكاديمي مغمور إلى نجم مشهور، بعد أن تنبأ بتشتت وارتباك العقل البشري بسبب الوسيط الكهربائي الذي جعل أجهزة التلفار والراديو والهاتف تأخذ مكان العقل وتحل حيزاً فيه.

أشار "ماكلوهان" إلى أنه كلما اخترع الإنسان وسيطاً جديداً، كلما انشغل بالمحتوى الذي يحمله؛ فالتناسي يهتمون بالأخبار الجديدة في الصحف، وبالموسيقى في الإذاعة، وبالأفلام على شاشة التلفزيون، ثم تتوارى وتختبئ التكنولوجيا الجديدة مهما كانت مدهشة وراء ما يقدم عبرها من معلومات وحقائق وترفيه وتعليم وألعاب وتسلية، لأنها تستبدل أنماط الإدراك باستمرار ودون أية مقاومة من الإنسان.

وكما نرى اليوم؛ فإن الإنترنت تقدم وسيطاً جديداً إذ تعيد تشكيل المحتوى وفق نمطها اللاهث والسريع، فهي لا تذيب الشكل المادي للوسيط فحسب، بل وتقسمه إلى أجزاء قابلة للتعديل، وتحيطه بمحتوى آخر من الوسائط التي استوعبتها وطرحتها ورسختها، مما يؤدي إلى طغيان الشكل على المضمون، ومن ثم تغيير طريقة استخدامنا وتجربتنا وفهمنا لذلك المحتوى.

"من الممكن أن نضكر بعمق ونحن نتصفح الإنترنت، ولكن التكنولوجيا لا تشجع على التفكير"

فالمشكلة ليست في استخدام الإنترنت على الدوام فقط، بل وفي تقديم الإنترنت للمحفزات الحسية المتكررة، والتي تسبب تغيرات قوية وسريعة في الدوائر الكهربائية في المخ ووظائفه، مما يعني أن هذه الشبكة العنكبوتية المتشابكة تعتبر من أقوى التقنيات المسببة لتغيير العقل.



يحمل مصطلح التشابك قدراً من التعقيد والإلزام. فمنذ نعمة أظفارنا ونحن نحاول – بعفوية – أن نطور قدراتنا المعرفية لتغذي عقولنا وتستوعب تطورات الأجهزة والنظم الإلكترونية، ونعمد – بتلقائية – إلى استخدام التقنيات الحديثة لتوسيع وتعميق مهاراتنا العقلية والجسدية. قد نتخبط ونتشتت بين هذه الأجهزة المتعددة أحياناً، فإما أن نقع فريسة لها كما تقع الطيور في الشراك، أو نتخذ منها وسائل دعم وبناء تثبت أقدامنا وتحقق أهدافنا في زمن التغيرات المتلاحقة. فالقرار دائماً لنا!

ينطوي ”التشابك“ على العديد من الظواهر والمفاهيم التي تناولها العلماء بشكل منفصل. وقد اخترنا هذا المصطلح دون سواه لعدة أسباب؛ أحدها هو اكتشاف ظاهرة العقل ”المتمدد“ والمتغير ليستقبل الجديد، وهو المفهوم الذي ابتكره العالمان ”أندي كلارك“ و”ديفيد كالمرز“ ليعكس نوعاً من التفاؤل المفرط. فتوسيع القدرات المعرفية أو الذاكرة من خلال التفاعل مع التكنولوجيا الحديثة يعطي انطباعاً إيجابياً لا تشوبه شائبة – الأمر الذي يحمل قدراً هائلاً من المبالغة واللاواقعية – في حين ينم مصطلح التشابك عن تأثر العلاقات الإنسانية بالوسائل التكنولوجية، والتي تشمل أحياناً جانباً من التعقيدات. فامتداد أو تمدد العقل وتوسعه للتكيف مع المتغيرات، قد يكلفنا – في نهاية المطاف – الكثير ويحملنا ما ليس في صالحنا. ولذا لا نجد في علاقتنا بالعصر الرقمي، وتأرجحنا ما بين التشابك والتمدد، ما هو إيجابي تماماً أو سلبي تماماً؛ فهي مسألة نسبية أولاً وأخيراً.



## ”أدويا“ والعقل الإلكتروني!

على الضفاف الغربية لمدينة كيوتو اليابانية وبالقرب من منحدر جبل أراشي ياما، تحظى قرود ”المكاك“ بشهرة واسعة جعلت من محميتها مزاراً ينشده الكثيرون. اشتهرت تلك القردة بالخفة والمرح والمكر والدهاء، لأنها تجمع بين مهارات الذكاءين العقلي والاجتماعي. إلا أن ذكاءها لم يضمن لها القدرة على التركيز والانتباه، فهي تهتمهم وتقفز من مكان إلى آخر، طوال الوقت، وكأنها حالة متواترة من التشتت والهديان.

بالقرب من محمية القردة استضاف مختبر الروبوت والإلكترونيات في جامعة ”كيوتو“ إنساناً ألياً متصلاً بقردة اسمها ”أدويا“. ”أدويا“ لا تعيش في اليابان، بل تقبع في معمل لتشريح المخ والدراسات العصبية الملحقة بجامعة ”ديوك“ في ولاية ”شمال كارولاينا“ الأمريكية، ولكنها متصلة بالإنسان الآلي عبر الإنترنت. يدير المعمل عالم المخ والأعصاب ”ميفيل نيكوليس“ وهو دكتور متخصص في دراسة الوظائف والمهارات التنفيذية وأثرها على النمو العقلي.



شكلت دراسة مخ ”أدويا“ أحدث أبحاث الدكتور ”نيكوليس“ بعدما نجح بمعاونة زملائه في زرع شريحة إلكترونية في جزء العقل المسؤول عن تنظيم المشي والحركة ليعلم ”أدويا“ كيف يسير على أجهزة الجري الرياضية، ويتابع حركة خلاياها العصبية في خضم هذا النشاط. وكان كلما استجابت لأوامر تقليل أو زيادة السرعة تضاعفت حصتها من الطعام كمكافأة وتحفيزاً لها. ثم زود جهاز الجري بشاشة أمامية تعرض بتأ حياً لصورة الرجل الآلي في مدينة ”كيوتو“!

بمجرد أن تتحرك ”أدويا“ على الجهاز وهي تراقب الإنسان الآلي، تستقبل الشريحة الإلكترونية المزروعة في مخها الإشارات المرسله من الأعصاب المسؤولة عن الحركة. تلك الإشارات تنتقل عبر شبكة الإنترنت إلى الجهاز الآلي الذي ما يلبث أن يفعل مثلها ويقلد حركتها. وكلما ازدادت قدرتها على التحكم في الإشارات، والسيطرة على الإنسان الآلي، كلما تضاعفت مكافأتها. بعد مرور ساعة من السير وتناول الحلوى، أغلق الجهاز الإلكتروني لتتوقف ”أدويا“ عن السير في حين استمر تحكمها العقلي في الإنسان الآلي ليوصل السير لبضع دقائق إضافية. وهكذا ثبت علمياً قدرة العقل على التحكم في الإنسان الآلي والعقل الإلكتروني بشكل عام، بل وتفاعله مع الإلكترونيات وكأنها امتداد طبيعي له.

يمكس سلوك القردة في المحمية اليابانية والقردة "أدوية" نموذجين معبرين عن الجوانب المختلفة للعقل البشري وتفاعله المضطرب مع تكنولوجيا المعلومات. يمكس الفريق الأول العقلية السطحية المضطربة والتي تستجيب للمؤثرات دون فائدة تذكر، في حين قدمت "أدوية" نموذجاً فعالاً للعقلية المتزنة والراسخة التي لا ترهقها التقنيات الحديثة لأنها تتفاعل معها كامتداد طبيعي لها، لا باعتبارها نشاطاً منفصلاً يتطلب جهداً وتركيزاً خاصاً ومكثفاً.

## التأمل التقني



تتحكم العقلية المضطربة بعلاقاتنا بالتكنولوجيا الحديثة لتشتت جهودنا وتبعثر تركيزنا فتضيع أهدافنا. فلا مفر إذن من تغيير السلوك لنفعل العقلية المتزنة التي تتفاعل مع وسائل التكنولوجيا المعقدة بحكمة ودهاء دون السقوط في شرك الإلهاء العقيم. فما أعظم التكنولوجيا عندما تغذي عقولنا وتمتد قدراتنا وتضاعف إمكانياتنا، وما أخطرنا عندما تشتت طاقاتنا وتهدر أوقاتنا وترهق عقولنا وأجسادنا.

ولهذا فإنه بدلاً من الانهماك بين هذا وذاك، وما يصاحبه من عزلة واستياء، فإنه علينا أن نمارس الاندماج والانسجام المثمر، لننتقل مع التقنيات وفق آليات ممنهجة ومنظمة تضاعف من قدرتنا على التركيز والابتكار، وتغمر حياتنا بالسعادة والازدهار. وهذا الانسجام والتوافق بيننا وبين نظم التفاعل الإلكترونية هو ما نسميه "التأمل التقني".



## المبادئ الأربعة للتأمل التقني

تتطلب ممارسة التأمل الإلكتروني الإلمام بأربعة مبادئ هي:

- 1- علاقتنا بالتقنيات الجديدة مركبة وعميقة وأنيقة وفريدة وتعكس مزايانا وهباتنا الفريدة؛
  - 2- أن الإنسان أصبح أكثر عرضة لعناصر التشتت والإلهاء في عصرنا هذا ومع ذلك فما زال يحمل مفاتيح النجاة بين يديه؛
  - 3- أن التأمل التقني يشكل أهم مفاتيح النجاة؛
  - 4- أنك تستطيع أن تعيد بناء وهيكلة عقلك بما يريح بالك ويحقق آمالك.
- أما المفاتيح والعناصر السبعة التي يمكن المحافظة من خلالها على تمدد المخ والخلاص ثم التحول من التشابك والتعقيد إلى التفاعل المفيد فهي:

## أولاً: التنفس

قبل أن تستأنف القراءة، امسك بهاتفك الذكي أو حاسوبك الشخصي أو جهاز iPad وتصفح بريدك الإلكتروني، محاولاً هذه المرة ألا تشغل بالرسائل التي تنتظر الرد أو التي كان من المفترض أن ترسلها الأسبوع الماضي. فقط فكر بذاتك تأمل كيف تلتقط أنفاسك: هل ينخطف نفسك للحظة ما تلقائياً قبل أن تواجه الرسائل المنهمرة والتي لا تعلم ما تخبئه لك من سرور أو سرور؟ على الأرجح نعم. تلك الحركة اللاإرادية تسلط الضوء على حقيقة جلية، وهي أن تبادل أبسط أشكال المعلومات يؤثر بالفعل على طاقاتنا الذهنية ووظائفنا الجسدية.

أطلقت "ليندا ستون"، الخبيرة التكنولوجية والمديرة التنفيذية السابقة في شركتي "أبل" و "مايكروسوفت" على هذه الظاهرة مصطلح "الاختناق الإلكتروني". "فهي ترى أن توقف النفس لوهلة أثناء تصفح البريد الإلكتروني يعكس سمة إنسانية متأصلة وهي الخوف من المجهول. فأنت لا تعلم ما ستباغتك به السطور القليلة من مشكلات وما ستلقيه على عاتقك من مهمات. ولهذا حولت هذه التكنولوجيا حياة بعضنا إلى كابوس يمتد أثره إلى كل من حولنا.





يخوض الإنسان صراعاً محتدماً مع التشابكات والتعقيدات على اختلافها، لا سيما التشابكات التكنولوجية الحديثة، والتي تبدو وكأنها انتصرت في النهاية حيث تسببت في طفرة ذهنية وجسدية هائلة. تسهم العقلية التشابكية في تطوير المهارات المعرفية والقدرات البدنية، وتحقيق الإنجازات التي تعجز عن تحقيقها قدراتنا البدنية فقط، حيث يتم إنجاز المهمات بشكل أكثر سرعة وإبداعاً وفعالية، مع تنفيذ المهمات المتعددة بما يجعلنا أعلى أداءً وإنتاجية. هذه العقلية الجديدة تضيء على خارطة الطاقة العقلية والجسدية أبعاداً جديدة تقلب الموازين وتغير نظرة الإنسان إلى نفسه وتضاعف ثقته بقدرته على تغيير العالم. فنحن لا نبالغ حين نقول: "هاتفي الذكي هو عقلي الغبي"

تزيل العقلية التشابكية الحدود التي تفصل بين العقل البشري والعقل الآلي. حيث تتضافر وتمتزج قواهما معاً بشكل يحول دون الفصل بينهما. عبر عن هذا التشابك أحد هواة ركوب الدراجات عام 1904 حين قال: "تلك العلاقة المتناغمة تعجز عن وصفها الكلمات؛ حيث تمتزج روحك بالعجلة المتحركة فتخلق في الأفق كالنسر وتطرب أذنانك لصوتها كالشعر فتفقد الشعور بالزمان والمكان وتتخلص من القيود وتتعلم بمذاق طعم جديد من حرية الاداء" تلك العلاقة ليست جديدة، بل أصبحت مألوفاً في عصرنا هذا. فما تصفه هذه السطور من تواصل وفقدان للشعور بالوقت والمكان هو تماماً ما يسميه الدكتور "ميهايلي سيكزينيميهالي": التدفق. فالقدرة على الدمج بين العقل والجسد وبين ما يحقق أهدافهما من أجهزة وتقنيات - سواء كان ذلك بالعزف على آلة الكمان أو حتى قيادة طائرة مقاتلة - يجني ثمرتها الإنسان.

### مقومات التدفق والانساياب



يحتاج التدفق لأربعة عناصر جوهرية. وفي هذا يقول "ميهايلي": "قد يفمرنا ويرهقنا التركيز على شيء ما بشكل يسلبنا القدرة على التركيز على ما سواه. حيث يتلاشى الوعي الذاتي ويمحي الشعور بالزمان والمكان. والغريب حقاً أن يجد بعض الناس متعتمهم في هذا النوع من الخبرات لدرجة تحوهم إلى الإلتهاؤها بها والتهيئ فيها والتفرغ لها دون غاية أو هدف، مهما ازدادت صعوبتها وخطورتها".

يتضح مما سبق أن التدفق سمة مرنة قد تتخلل كل النشاطات والخبرات لا سيما تلك التي تشكل تحدياً، أو تفرض قواعد وقوانين صارمة، أو تتطلب ردود فعل فورية. لهذا السبب تلقى الألعاب على اختلاف أنواعها استحسان الجميع، وذلك لسهولة وصول اللاعبين إلى مستوى التدفق والانسجام. كذلك تتطلب الأعمال التي تهدف إلى تحقيق أهداف قصيرة المدى - مثل: أكتب خمس صفحات من ... أو حرك هذه العجلات بمعدل ... - تتطلب قدرًا من التركيز يجعلهم أكثر عرضة للاستغراق حتى الوصول إلى مستوى الانسجام والتدفق.



في الوقت الذي تحقق فيه الألعاب والمهمات البسيطة قدرًا أسرع من التدفق عن الأعمال الأكثر صعوبة وتعقيداً، إلا أن التركيز المبذول فيها لا يدوم طويلاً. وعلى النقيض؛ نجد الأنشطة العظيمة والهادفة مثل ممارسة الطب والفنون والتفوق الرياضي يستغرق سنوات، لكنها في المقابل تشكل تحديات أكبر واستغراقاً وتدفقاً أعمق.

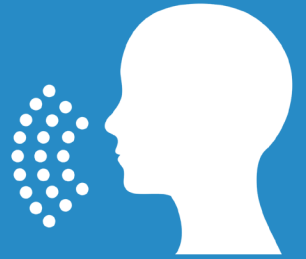


توصل علماء النفس بهذا إلى أن الإنسان يكون أكثر عرضة لمشاعر الرضا والسعادة حين ينهمك في الأنشطة والمهام المعقدة، مقارنة بالنجاحات البسيطة والمتقطعة. ويرون أن أفضل لحظات حياتنا وخير تجاربنا ليست التجارب المحفوفة بالاسترخاء والاستلقاء والرخاء، وإنما الأنشطة التي تنجم عن التضافر الطوعي بين جهود العقل والجسد، لإدراك الأهداف وتحقيق الأحلام والآمال صعبة المنال.

## نظم أنفاسك



يشكل التنفس المنتظم أهم الآليات الداعمة للاستثمار الفعال والممنهج للوسائل التكنولوجية الحديثة. في كتاب "التأمل وفن الرماية" يشرح "إيجن هيرجل" الدور الذي تلعبه الأنفاس المنتظمة في فن الرماية الياباني. فالرماية هي تجسيد واقعي لمهارة التأمل والتدبر أو هي بالأحرى - وكما يطلق عليها هيرجل - "الفن العفوي" الذي تنتجه العقول الصافية والأذهان الراقية. فالأنفاس المنتظمة لا تقل أهمية عن اتخاذ الوضعية الصحيحة لإطلاق الرمح. فإن لم نقهر ظاهرة الاختناق الإلكتروني التي ذكرناها آنفاً، لن ندرك معنى التشابك الفعال أبداً.



## ثانياً: التبسيط



تتسم المهام والبرامج المتخمة بالتفاصيل، بالتعقيد والتركيب، وكذلك الحال مع الأعمال الإبداعية والفنية وإن اختلفت أوجه ودرجات تعقيدها. تساعدنا البرامج البسيطة في التفاعل مع هذا التعقيد بإلغاء عوامل التشبث والإلهاء، ودرء العقبات والمعوقات، وإتاحة الوقت اللازم للتأمل وتبني المهام المتعددة بشكل مثمر وفعال.

## تعدد المهام بين الحقائق والأوهام

يشير تعدد المهام إلى ممارسة أكثر من نشاط وإنجاز أكثر من مهمة في وقت واحد. تلك الممارسة إما أن تكون أكثر إنتاجاً، وإلهاماً، وإرضاءً وإما أن تتمخض عن مزيد من التشبث، وتبديد الوقت والجهد والشعور بالعجز. ونظراً إلى شيوع استخدام مصطلح تعدد المهام في عصرنا هذا - والذي عادة ما يكون في غير موضعه - فمن الضروري أن نميز بين كلا النوعين حتى لا نضل الطريق.





فما الذي يشوب عملية تبديل المهام؟ فإلى جانب دحرها للمهارات الإبداعية والقدرات الإنتاجية، ودفعنا نحو الفوضى واللافاعلية، وتعريضنا للوهم وخداع الذات، يعاني العقل وينازع في خضم محاولاته ومساعيه لإدارة وتنظيم هذه الممارسات. والآن حاول أن تجرب هذا التدريب البسيط:

**أولاً،** عد من واحد إلى عشرة بأقصى سرعة ممكنة؛

**ثانياً،** انطق بحروف الهجاء بداية من الألف وحتى الراء بالسرعة ذاتها؛

**ثالثاً،** ادمج ما بين الأرقام والحروف وعد: واحد ألف، اثنان باء، ثلاثة تاء، وهكذا.

يتطلب إتمام الخطوة الأولى والثانية ثوان معدودات، بينما تتطلب الخطوة الثالثة بمفردها ضعفي - إن لم يكن ثلاثة أضعاف - الوقت المستغرق في الخطوتين الأولى والثانية مجتمعتين. حيث يقلل التفكير في ترتيب الحروف والأرقام معاً من سرعتك تلقائياً، فتتضاعف الفترة الزمنية التي تحتاجها العملية بأكملها. هذا هو تبديل المهام في أبسط صورته.

يستهلك عقلك طاقة مضاعفة وجهداً هائلاً في كل مرة تنتقل من صفحة إلى أخرى على حاسوبك الشخصي أو تتحول من تصفح بريدك الإلكتروني مباشرة إلى المشاركة في اجتماع مع فريق العمل عبر الإنترنت. تلك الدقائق القليلة من "اللاتركيز" تتحول على مدار الأسبوع ويمرور الوقت إلى ساعات مهدرة وجهود مبعثرة، فتزداد مهماتك ليقابلها انخفاض في معدلات الإنتاج. أي أن تبديل المهام يزيدك تشتتاً ويجعلك أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء.

ولسوء الحظ تعتبر أجهزة الجوال هي المصدر الأول للإلهاء. حيث تشد انتباهك وتعزلك عن كل ما من حولك. أي هي تستحوذ على المساحة الأكبر من التركيز تاركة جزءاً ضئيلاً فقط لإدارة المهمات الأسمى والأهم ومقلصة من قدرتك على الازدهار والإبهار.

يقصد بتعدد المهام الفعال تلك النشاطات التي تأسر قلبك وعقلك وتستحضر جهدك وذهنك. أو هو ما تصفه "لين وادلي" - الأستاذة بجامعة "نيوتاتسراند" في جنوب إفريقيا - بالقدرة العقلية على مجازاة واستيعاب أكثر من حدث في آن واحد. "كذلك يشمل تعدد المهام الفعال التفكير المجرد والقدرة على التنقل الذهني السريع والسلس بين المهمات والعمليات المختلفة. هذا ما يحدث حين ننهك في أحد المشروعات المعقدة حيث نستجمع قوانا، وننظم جهودنا، ونرتب أفكارنا، وندير أدواتنا كي نحقق أهدافنا. فالأمر غاية في التلقائية والعفوية.

قد تسوء الأمور في بعض الأحيان إلا أن الأمر برمته قيد إرادتك. فربما يصعب على الأم الجمع بين طهي ثلاثة أصناف من الطعام على الموقد وداخل الفرن وترتيب الأطفال حول طاولة الطعام في نفس الوقت، ولكنه ليس بالأمر المحال. كذلك قد يشق عليك تنظيم أفكارك بينما تطالع الكثير من الكتب داخل مكتبة مكتظة بالمراجع والشاشات، إلا أن النتيجة النهائية ستكون مرضية وتستحق العناء. ومن ثم يحفز هذا النوع من تعدد المهام على الاسترسال وانسياب العمل بشكل الفعال.

يختلف هذا النوع من تعدد المهام تماماً عما يحدث حين نشنت تركيزنا ونوزع جهودنا بين أكثر من جهاز ومهمة في نفس الوقت. فهناك فارق شاسع بين كتابة الواجب المدرسي بينما تستمع إلى الموسيقى وبين التنقل ما بين صفحات الإنترنت المتعددة، وأنت تتجاذب أطراف الحديث مع أصدقاء "الفيستوك" وتستمع إلى مقطوعة موسيقية على هاتفك. فتلك الأنشطة المنفصلة والمتفرقة لا تصب في بوتقة واحدة ولا تجتمع حول هدف واحد، وإنما يستقل كل نشاط منها بذاته. يطلق على هذه الممارسة تبديل المهام أو تبديد المهام - وليس تعدد المهام - حيث يتأرجح العقل محولاً بؤرة التركيز ما بين مهمة وأخرى، ونظام تشغيل وآخر.



في المرة القادمة التي تستخدم فيها حاسوبك الشخصي حمل تطبيقين مهمين. الأول هو: "Freedom" "فريدم" - وهو اسم برنامج - يحول دون استخدامك لشبكة الإنترنت لفترة زمنية تصل إلى ثماني ساعات متتالية. أما الثاني فهو: "Dark Room" أو "WriteRoom" مستخدمى أجهزة الماكتوش، وهو أحد برامج الكتابة البسيطة والمصممة بشكل محفّز للتركيز والتأمل وتطوير أساليب الكتابة. استخدم البرنامجين لما لا يقل عن أسبوع، ثم لاحظ تقدمك في مجال الكتابة والقدرة على التركيز مما سيكشف الكثير عن قدراتك ومواهبك الدفينة. من هنا تبرز أهمية التفاعل مع التكنولوجيا بطريقة تأملية متأنية، والإقبال على التجارب الجديدة، ودراسة تأثيرها على امتدادك العقلي، وتطويرها وتقنيها بما يدعم مهاراتك الإبداعية وينمي قدرتك على التركيز.



التحرر النادرة. لأن هذا البرنامج يكشف لنا كيف أن دقائق معدودة من التركيز تساوي ساعات طويلة من التشتت والتخبط. وكذلك الحال مع برنامج "WriteRoom". فبمجرد تشغيله يستحوذ البرنامج على الشاشة بأكملها فلا ترى سوى وميض أخضر على الخلفية السوداء المخصصة للكتابة. ولن ترى بعدها شريط المهام، أو خاصية تعديل الخطوط، أو شاشات المحادثات الشخصية، أو حتى تنبيهات الرسائل الإلكترونية التي يدوي صوتها في الأرجاء. ومع توقف كل هذه الأنشطة قد يفلق الجهاز تلقائياً إلا أن الوميض الأخضر يحول دون ذلك، ويضمن استمرار عمل الجهاز.

يتميز برنامج "Freedom" بسهولة الاستخدام فيسألك بمجرد تشغيله عن عدد الدقائق التي تود أن تتحرر خلالها من الإنترنت. اكتب الرقم الذي يلائمك وسينقطع اتصالك بالإنترنت على الفور، دون أدنى فرصة لاسترجاعه خلال الفترة الزمنية المحددة مهما حاولت. فإن أردت أن تتصفح بريدك الإلكتروني أو حسابك الشخصي على موقع تويتر فعليك بإغلاق الجهاز وإعادة تشغيله مرة أخرى. وفي هذه الحالة لا بد أن تسأل نفسك أولاً: هل أنا حقاً في حاجة إلى ذلك؟! بالتأكيد ستجد ما يصعدك عن قرارك ويلزمك بالاسترسال في العمل والاستمتاع بلحظات

## ثالثاً: التأمل



يعتبر التأمل أحد أنماط الانسيابية والاسترسال العميق. قد تبدو الأهداف بسيطة في الظاهر، إلا أن تنفيذها على أرض الواقع يشكل تحدياً كبيراً. من هنا تتبع أهمية التأمل في توسيع النطاق الزمني بشكل لافت ومؤثر. ولذا فهو غاية في الأهمية مهما كان طريق الإنجاز شاقاً وطويلاً. ويعكس التأمل أفضل أشكال الانهماك المثمر حيث يتوحد تركيزك حول هدف ما ويتأهب عقلك لحل المشكلات وتجاوز العقبات فتتنسم عبير الحلول المحلقة في الأرجاء.

لا جدال حول أهمية التأمل والتدبر في التعاطي مع الملهيات والمشتتات التكنولوجية، لا سيما لدى من يمارسونه بشكل منتظم، أو يستخدمونه لدواعي علاجية وصحية. فقد شرع علماء النفس ما بين فترتي السبعينيات والثمانينيات في تطبيق الممارسات التأملية كعلاج للأمراض النفسية، وذلك من خلال تقنية "تقليص الضغوط العقلية" والتي تعتمد على التأمل في المقام الأول للحد من تأثير التوتر المزمن. ومنذ ذلك الحين امتزجت الممارسات والأنشطة التأملية بالمجالات التي تتطلب قدراً من الإبداع والتركيز والقدرة على الإنجاز تحت الضغوط.





أثبتت الأبحاث التي أجريت على المرضى الذين خضعوا لتقنية "تقليص الضغوط العقلية" أن الجانب الأمامي الأيسر من عقولهم قد شهد نشاطاً ملحوظاً خلال ثمانية أسابيع فقط من التأمل ليمتدح عن حالات مزاجية إيجابية ونظرة أكثر تناوؤاً. كما شهدت الذاكرة تطوراً ونموً ملحوظاً، ذلك أن التأمل يشمل تدبر العقل والذات ويتطلب تذكر واسترجاع الخبرات العقلية السابقة. ومن ثم يتمتع المتأملون بقدرة هائلة على التركيز دون جهد يُذكر، على عكس غيرهم من الناس. والأهم من ذلك هو أهليتهم لتنمية إدراكهم الحسي ليميزوا بين المثيرات المختلفة وتنقيحها واختيار الأفضل والأجدر منها طبقاً للحاجة والأهمية.



## رابعاً: إعادة البرمجة

تؤثر معتقداتنا ونظرتنا إلى أنفسنا وإلى الآخرين في سلوكياتنا وإنجازاتنا بشكل عفوي. فلا عجب إذاً أن تجد الطلاب الذي يرون النجاح نتيجة للموهبة المجردة يتعاملون مع الفشل باعتباره انعكاساً لقدراتهم المحدودة بالفطرة. ولكن لدى تعرض هؤلاء الطلاب إلى الأبحاث التي تتناول الذكاء باعتباره سمة إنسانية مرنة - وليست راکدة ولا جامدة - وتؤكد على الدور الذي تلعبه الممارسة في تقييم مستويات النجاح - وليس الموهبة الفطرية فقط - اتسعت آفاقهم لتتعاطى مع الفشل بروح التحدي والإصرار عوضاً عن التقهقر والانزهاض، ومن ثم تضاعفت قدرتهم على تحقيق الإنجازات والنجاحات. ورغم ذلك لا زالت بعض العقول رافضة للتسليم بهذه الحقائق!



يقودنا ذلك إلى الصيغة التي تبرمجت عليها عقولنا بفضل تفاعلنا مع تكنولوجيا المعلومات. فقد قلبت هذه التكنولوجيا الموازين لتغير من استيعابنا لمفهوم الذاكرة والذكاء البشري لينتهي بنا الحال محبذين للمهارات "الممكنة" كالدقة، والسرعة، والإنتاج عن المهارات "الإنسانية" كالإبداع، والفعالية، والمشاركة، والتأمل.

وبالمثل فإن إيماننا بأن الذكاء سمة فطرية راکدة وليست مرنة ومتحركة، وبأن قدراتنا ما هي إلا امتداد وانعكاس لإمكانات الأجهزة الإلكترونية، بل وأن تلك الأجهزة، تتحكم بالحاضر وتوجه المستقبل، قد يتمخض عن عواقب وخيمة لم ندرك مداها بعد. فالخلط بين القدرات الإنسانية والمهارات الحاسوبية ومقارنة الماضي بالمستقبل، يتمخض عن حالة من اليأس وتصور سوداوي لمستقبل يكتفئه مزيد من الاكتشافات والتطورات التكنولوجية، يقابلها مزيد من "التكاسل" والقصور الإنساني والانهماك العقيم.

يساعدنا الاعتراف بالبرمجة الذهنية التي أخضعها لنا التكنولوجيا الحديثة في كسر دائرة الخلط والمقارنة واليأس لننتقل نحو استخدام آمن ومتروئ لها. كما يحفزنا ذلك على الفصل بين الإمكانيات البشرية والرقمية وتقييمهما بشكل موضوعي كلاً وفقاً لمعطياته وحدود قدراته. بل إن استيعاب العلاقة التكاملية التي تجمع بين العقل البشري والآلي قد يحول دون عقد المقارنات ويحثنا - في المقابل - على ممارسة التجارب الفعلية لاكتشاف أفضل الطاقات الكامنة في كل منهما، لنخرج بأفضل النتائج ونتمتع بعقول متفتحة لا منهمكة ومشتتة. وبالتأكيد لا تهدف هذه التجارب إلى استبدال قدراتنا، وإنما إلى مضاعفتها والارتقاء بها.

## خامساً: التفعيل



مارس أنشطتك الشبكية المعتادة في الأيام المقبلة مع إيلاء اهتمام خاص لتفاعلك مع البريد الإلكتروني. ابدأ بحصر التفاعلات القائمة من خلال إحصاء عدد مرات تصفحك لبريدك الشخصي على مدار اليوم، وعدد التنبيهات التي تتلقاها عند استلام رسائل جديدة. تتبع أماكن تصفحك للبريد سواء في العمل، أو في السيارة، أو في المطبخ، أو خلال تبادل المحادثات. ثم احسب الوقت الكلي الذي تستغرقه في قراءة وكتابة الرسائل الإلكترونية. تلح علينا جميعاً الحاجة إلى التغاضي عن الدقة المزعومة، وعن السعي وراء إتقان فن كتابة الرسائل الصحيحة والمختصرة، وعن سبل تشذيب البريد الإلكتروني وتطهيره من الزوائد والمهملات. فالمرسل لا تعوزه الردود السريعة والمنمقة، وإنما المؤثرة.



ونعم فالتزم بهذا الوقت لبضعة أيام. اجمع المعلومات حول عدد مرات التصفح، والوقت المستغرق في قراءة الرسائل، وعدد الرسائل الجديرة بوقتك وانتباهك، والحالة الشعورية المرتبطة بها، وقارن النتائج الجديدة بالتي توصلت إليها مسبقاً.

فإن كان تقليص الوقت المستغرق في تصفح البريد الإلكتروني هو الخيار الأمثل بالنسبة إليك، حدد مواعيد ثابتين لتمارس هذا النشاط على مدار اليوم من خلال جهاز واحد فقط. تتضمن إعادة برمجة ممارساتك الإلكترونية مجموعة من الملاحظات والتجارب التي تتمخض في النهاية عن نتائج مرضية. فالأمر يصب أولاً وأخيراً في توسيع أفقك وتحرير عقلك. تعلم كيف تركز على أهدافك السامية، وكيف تستثمر الوسائل التكنولوجية المتاحة، ومتى تحتاج إلى استبدال تلك الوسائل بغيرها. بهذه الطريقة فقط تستطيع تطوير عقليتك الممتدة، لتخرج أفضل ما لديك، وتقتن فن الانهماك المثمر.

ومن ثم فلا بد ألا يتشتت تركيزك بين جميع الرسائل التي تستقبلها على مدار اليوم فتكرسه إلى المهم منها فقط: أي الرسائل التي تتطلب تجاوباً فعالاً أو تقدم معلومات قيمة. كم عدد هذه الرسائل القيمة مقارنة بالرسائل الضالة والمضللة؟ يساعدك اكتشاف هذه النسبة في تقدير الوقت اللازم لالتهاء من البريد الإلكتروني.

وأخيراً، لاحظ معدل التركيز والحالة النفسية والعاطفية التي تغمرك قبل وبعد تصفح الرسائل. هل هناك ثمة اختلاف بين الحالتين؟ وهل هذا الاختلاف إيجابي أم سلبي؟

بعد انقضاء أسبوع من متابعة آلية استخدامك للبريد الإلكتروني وملاحظة التغييرات الشعورية المصاحبة له، حان الوقت لتفعل وتستثمر البيانات التي توصلت إليها. هل عدد الرسائل التي تتلقاها مرتفع نسبياً؟ فدعنا نتعلم كيف يمكننا أن نحد منها. ابدأ أولاً بالبيانات النفسية والشعورية: هل هناك وقت معين خلال اليوم تحبذ خلاله تصفح رسائلك الإلكترونية؟ إن كانت إجابتك

## القراءة أم التصفح؟

أجريت دراسة على بعض القراء حول أسس اختيارهم لوسائل المعرفة المكتوبة أو الرقمية والسبب وراء اختيار كل منها. أجمع كثيرون على أن الإنترنت هي مصدر المعلومات والأخبار ذو الطبيعة المتقلبة والمتغيرة طوال الوقت والذي يتمتع بالكثير من عناصر الإلهاء والتشتيت، ومن ثم يسهل أن يضل المتصفح الطريق بين هذا وذاك. ولم يكن ذلك دفاعاً عن المعرفة المكتوبة بدافع الميراث الثقلي أو الحضاري وإنما لطبيعتها التي تدعم التركيز الجاد والالتزام المتعمق. تشكل الكتب وغيرها من وسائل المعرفة المطبوعة مصدراً للقراءة والاطلاع بمنأى عن الملهيات والمشتتات التي تكتظ بها صفحات الإنترنت. كما أن الأنشطة البدنية المرتبطة بممارسة فعل القراءة من تخطيط وتدوين الملاحظات الجانبية والانتقال من كتاب إلى آخر تضفي على العملية نوعاً من المتعة والالتزام، أي بالأحرى الانهماك المثمر. على الجانب الآخر تتسم أنماط القراءة الرقمية بطبيعتها المرنة وسهولة نقل مصادرها، ولهذا السبب يجذبها كثيرون والسفر والراغبون في اقتناء أكبر عدد من الكتب والروايات بأقل حجم ووزن ومساحة. أما القراءة الموجهة والهادفة إلى البحث السريع عن معلومة بعينها، أو المطالعة السطحية لموضوع ما فعادة ما تكون رقمية أو شبكية. وحدهم القراء الجادون والمتمرسون يدركون الطبيعة المتفرقة لنمطي القراءة الرقمية والمطبوعة. فلكل منهما مزاياه وعيوبه وظروفه، ولذلك يجب أن تتم المفاضلة بينهما بموضوعية، وأن يتم تفضيل إحدهما واختيارها بعيداً عن الجوانب الشكلية والعشوائية.



## سادساً: التركيز

تغيرت مفاهيمنا عن الإبداع والابتكار حتى اعتقدنا أنه يمكننا تحقيقهما من خلال الخبرة وقراءة النصائح، أو تناول المزيد من الكافيين، أو بعض الأدوية لمضاعفة الجهد والتركيز، أو بشرب أشهر أنواع مشروبات الطاقة، ولكن الأمر أبسط من ذلك. فقليل من التنزه قد يفي بالغرض. وقد نشأت هذه الفكرة التي تربط ما بين التنزه والإبداع منذ قديم العصور لتؤكد مرة أخرى على أهمية التدبر والتفكير. ولا عجب في أن يجمع على ذلك الفلاسفة أمثال "أمبروز" و"جيروم" و"أوغسطين" ليؤكدوا المثل اللاتيني القائل: "قليل من التنزه قد يحل الأمر برمته". يحفز التنزه التركيز والتأمل ومن ثم الإبداع، وذلك لما يوفره للعقل من مساحة ذهنية كافية وصافية لتدبر الأمور بعيداً عن ملهيات الحياة من كتابة وقراءة وحسابات متنوعة ومرهقة للذهن. فالتنزه هو: "الحالة التي يمتزج فيها كل من العقل والروح والعالم معاً" فبينما يتمايل الجسد وتستقبل العين مشاهد جديدة أو حتى معتادة، يظل العقل متيقظاً وموجهاً نحو إيجاد حلول للمشكلات المعقدة والمؤرقة. فإذا كنت تحاول الخروج من مأزق ما فقد يستحوذ التنزه في مكان مألوف على جزء من تفكيرك - وليس كله - بشكل يتيح لك التأمل ودراسة الموقف، واختبار الحلول، والخروج بالنتائج.



اعزل نفسك ولو ليوم واحد عن كل الأجهزة والأسلاك المقيدة لحياتك، وتجاهل تنبيهات الرسائل وتحديث الحالات المزاجية، وابتعد عن الفيسبوك قليلاً، وضع هاتفك الجوال في وضع صامت، ويا حبذا لو نحيته بعيداً. ثم ابعده حاسوبك الشخصي وغيره من الأجهزة التي تستحوذ على يومك وحياتك بأكملها. تجنب تصفح بريدك الإلكتروني لأربع وعشرين ساعة فقط واستخدام شبكة الإنترنت بشكل عام لأي سبب كان. باختصار: ابتعد عن كل الشاشات وابحث عن كتاب بدأت فيه منذ أسبوع – أو حتى عام – لتستأنف قراءته. تواصل مع أصدقائك، ليس من خلال تويتر أو الفيسبوك. افعل ما يحلو لك ويداعب طبيعتك البشرية – لا الميكانيكية!

قد يبدو الالتزام بذلك صعباً في بادئ الأمر. فلا تفرح إن هرعت في صباح اليوم التالي إلى حاسوبك الخاص لتلحق بما فاتك. فالأمر طبيعي للغاية. ولكن واصل وكرر المحاولة الأسبوع المقبل، وسوف تتعود على الأمر كلما ازدادت محاولاتك.

ستلاحظ مع الوقت بعض التغيرات وتستشعر بعض التقلبات. والأهم من كل ذلك هو أن تدرك كيف أن موازين العالم لن تنقلب وأن نواميسه لن تتبدل، إذا ما ابتعدت قليلاً عن شاشاتك وحساباتك واتصالاتك؛ هذا طبعاً إن لم تكن صحفياً، أو طبيباً، أو متداولاً في البورصة. قد تشعر ببعض الاضطراب الداخلي في بادئ الأمر نتيجة للتخلص التدريجي من ضغوط العمل، والحياة الشخصية، والمشتتات الإلكترونية. ذلك السكون – الذي يضعه الخبراء تحت قائمة الملل والضجر – تستطيع أن تملأه بما يحلو لك، وأنت تعيد إلى عقلك توازنه، وتستعيد تركيزك وانتباهك، وتوازن ما بين غريزتك البشرية وفطرتك الإنسانية، وبين حياتك الرقمية.

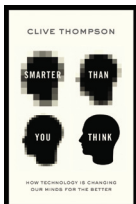
ثق بأنك سوف تجرب وتتجح في ذلك، فأهلاً بك في عالم التدفق والانسحاب والانسجام المثمر.

## المؤلف:



الكس سوجانج كيم بانج: يتخصص الدكتور في التوقعات المستقبلية وتاريخ العلوم. سبق له العمل في فريق أبحاث "ميكروسوفت" وفي جامعتي "ستانفورد" و "أكسفورد".

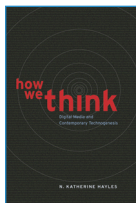
## كتب مشابهة:



### 1. Smarter Than You Think

How Technology is Changing Our Minds for the Better,  
By Clive Thompson

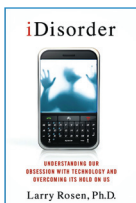
الطفرة الذهنية لأجيال العصور الرقمية. تأليف: كلايف ثومبسون



### 2. How We Think

Digital Media and Contemporary Technogenesis,  
By N. Katherine Hayles

التفكير المستنير والتوجهات العقلية والأنماط الفكرية تحت المظلة التكنولوجية، تأليف: إن. كاثرين هايلىز



### 3. iDisorder

Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us,  
By Larry D. Rosen

فوضى الشاشات: كيف نتحرر من شرك الإنترنت. تأليف: لاري روزن

”قد يفيدنا الاستخدام الآمن للتقنية  
بعض الشيء، لكنه لن يوقد بصائرنا ولن  
يفتح مداركنا ولن يوسع آفاقنا. التركيز  
ليس فراغاً أو عدماً، بل هو ثمرة التفاعل  
المجاد والتأمل الهروي والالتزام الهادف  
تجاه العالم“

ألكس سوجانج كيم بانج



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

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مَنطِقَتِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِنَا مَعْرِفَتِيًّا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

ص.ب: 214444  
دبي، الإمارات العربية المتحدة  
هاتف 044233444  
نستقبل آرائكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)  
[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 [mbrf\\_news](https://twitter.com/mbrf_news)

 [mbrf\\_news](https://www.instagram.com/mbrf_news)

 [mbrf.ae](https://www.facebook.com/mbrf.ae)

© جميع الحقوق محفوظة