

الطريق إلى السعادة

الطاقة الإيجابية سبيلنا نحو الإنجاز

كتاب في دقائق

سلسلة كتب السعادة

الطريق إلى السعادة

الطاقة الإيجابية سبيلنا نحو الإنجاز

مجموعة من الكتاب

تقديم

عهد خلفان الرومي

وزيرة الدولة للسعادة

الإمارات العربية المتحدة



قنديل | Qindeel

الطريق إلى السعادة - الطاقة الإيجابية سبيلنا إلى الإنجاز
**Road to Happiness: Positive Energy..
Our Way Toward Achievement**

Group of Authors

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم التسجيل أم خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» بدولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: (142170) تاريخ (11 / 08 / 2016)

الطبعة الأولى: أيلول/ سبتمبر 2016م - 1437هـ

ISBN: 978 - 9948 - 02 - 185 - 8

© جميع حقوق النشر محفوظة للناشر 2016



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing - Publishing & Distribution

ص.ب: 71474 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

المحتويات

17	مقدمة
	انطلق
19	تأليف: ميهالي شيكرزنتميهالي
21	السعادة بمنظور جديد
22	الانسيابية واللذة العقلية
24	معنى الوعي
25	النوايا
26	الاستمتاع بالحياة ورغد العيش
27	المتعة والاستمتاع: (المتعة وحدها لا تكفي)
27	آليات ومكونات الاستمتاع بالحياة
28	الأنشطة تحديات وتتطلب مهارات
29	الإفادة الراجعة
29	نسيان الذات والاندماج بالعالم
30	أسمى الأهداف
30	شروط الانسيابية لتحقيق اللذة العقلية

- 31 الشخصية السامية
- 31 المنطلقون والمتدفقون مع الحياة
- 32 انطلاق وانسياب الجسد
- 33 خطوات تحقيق اللذة العقلية
- 33 تدفق الأفكار
- 34 الذاكرة
- 34 الانسياب والتدفق في العمل
- 35 استمتع بالوحدة وانسجم مع الآخرين
- 36 قهر الفوضى ومقارعة الظروف

نعمة السعادة

- 39 تأليف: شون أكور
- 41 السعادة قبل النجاح
- 42 «هارفارد» والفردوس المفقود
- 43 الطاقة الإيجابية تنتج من تفعيل الإيجابيات لا من تسكين السلبيات
- 43 لماذا ندرس البؤس والشقاء ونتجاهل السعادة والهناء؟
- 45 نعمة السعادة في بيئة العمل
- 45 كيف تحصّن نفسك من الضغوط؟
- 45 إمكانية التغيير
- 47 حالة: روجر والتغيير
- 48 المبدأ الأول: نعمة السعادة
- 50 المبدأ الثاني: الرفاعة ومحور الارتكاز

51	المبدأ الثالث: تأثير لعبة «تتريس» (مسح الصور السلبية من العين والعقل)
53	المبدأ الرابع: السقوط إلى أعلى
54	الضربة التي لا تقصم ظهري تقويني
54	المبدأ الخامس: دائرة أسطورة «زورو»
57	المبدأ السادس: قاعدة العشرين ثانية
59	المبدأ السابع: استثمار العلاقات الإنسانية والروابط الاجتماعية

كل هنيئاً وتحركاً كثيراً ونم عميقاً

61	تأليف: توم راث
63	الأكل الصحي، والنشاط الدائم، والنوم الأفضل
64	الطعام والحركة والنوم: معادلة متكاملة
64	وداعاً للوصفات الغذائية غير الصحية
65	القيمة الغذائية لا تقاس بعدد السعرات الحرارية
66	المعدة الخاوية طريق إلى الهاوية
67	تجنب الكسل
67	تحرك قليلاً تحرق كثيراً
68	الساعة بسنة
70	النوم يقي من أمراض البرد
70	انهض من مقعدك وتحرك
71	البعيد عن العين . . بعيد عن الفم
72	سجائر السكر
73	فوائد الفواكه في ألوانها

- 74 كل ببطء
- 74 الجينات بريئة من الاتهامات
- 75 حافظ على عمودك الفقري
- 75 تجنّب الأضواء قبل النوم
- 76 موظفون مجتهدون لا مجهدون
- 77 كل ولا تأكل
- 78 الأطباق الصغيرة تعالج المشكلات الكبيرة
- 78 الحركة دائماً بركة
- 79 أطعمة سيئة السمعة
- 79 الإفطار أهم من العشاء
- 79 أطعمة واقية من السرطان
- 80 فوائد القهوة والشاي والماء

أنت فرد وحدك

- 83 تأليف: روبرت ستيفن كابلان
- 85 أنت لا تشبه أحداً سواك
- 86 1 - اعرف نفسك
- 95 2 - أحسن استثمار الفرص
- 97 3 - تجاوز التوقعات

شروط السعادة

- 107 تأليف: شون آكور
- 109 المزيج الإيجابي للذكاء البشري

110	شروط السعادة
	مهارات تمتين العبقرية الإيجابية
111	المهارة الأولى : اختيار الواقع ذي القيمة الأعلى
111	العبقرية الإيجابية
112	استراتيجيات معالجة الحقائق لتحسين الواقع :
115	المهارة الثانية : خارطة نجاحك
118	تطبيقات عملية : تنوع «حافضة» علامات الطريق :
120	المهارة الثالثة : محفزات التعجيل في تحقيق النجاح
121	تطبيقات عملية :
122	المهارة الرابعة : تثبيت الاستجابة الإيجابية ومحو الضوضاء السلبية
125	تطبيقات عملية :
126	المهارة الخامسة : نقل الواقع الإيجابي للآخرين
128	من التبرير . . إلى التغيير !

الأولويات أولاً

129	تأليف : جريج مخيون
131	ما بين الضروريّ والهامشيّ
132	المُهْمُّ هو من يفعلُ المِهْمَّ
133	إدارة الإرادة
135	من الكثرة السَّالبة إلى القِلَّة الغالِبة
136	لا أحد يحصل دائماً على كلِّ شيء
138	الحضور بالغياب
139	نحن مجبولون على اللعب

- 139 فوائد اللعب
- 140 رأس مالك الحقيقي
- 141 وضوح الهدف يُقصر الطريق
- 143 «لا» كلمة بسيطة ونتائج إيجابية
- 145 كيف تقول «لا» بلباقة
- 147 نعمة الروتين الإيجابي
- 148 مشغولون وغير منتجين

كيف نجد السعادة

- 151 تأليف: دانييل جيلبرت
- 153 قصور في رؤيتنا للمستقبل
- 154 أين يكمن الخطأ إذاً؟
- 154 التوقع هو فنُّ التطلُّع
- 156 علم السعادة
- 157 ما وراء السعادة
- 157 العيوب الثلاثة
- الواقعية: الاعتقاد بأنَّ حقيقة الأمور تبدو كما يتصورها عقلنا . .
- 158 تكوين الذكريات
- 159 تجاهل التفاصيل المفقودة
- 160 عَيْشُ اللحظة: تأثير الحاضر في تشكيل رؤية الإنسان للماضي والمستقبل . . .
- 163 التبرير المنطقي: إضفاء صبغة منطقية على الأمور حتَّى يقبلها العقل
- 167 حافر «اللامفر»
- 168 الذاكرة والمشاهد الختامية

169 البثُّ المباشر من المستقبل

170 هكذا نصنع السعادة

الوجيز في قوانين التحفيز

173 تأليف: بريندون بورشار

175 استعادة قوتك الشخصية

176 استعد قواك الخفية وأطلقها في العالم

176 التوهج والانطلاق

178 الخوف

178 التفسير الاجتماعي للخوف

179 التحفيز

181 التوجُّهات والقوانين الإيجابية

181 أولاً: أثبت وجودك في الحياة وأطلق قوتك الكامنة

184 ثانياً: جدِّد برامج حياتك

185 ثالثاً: اهزم خوفك

186 رابعاً: تخلَّ عما يعوقك عن التقدُّم

188 خامساً: ابتهج وعبر عن امتنانك دائماً

189 الطريق إلى الامتنان

190 سادساً: لا تجِد عن طريق الاستقامة

191 سابعاً: كُن رمزاً للحب

192 ثامناً: كُن مصدرراً للإلهام والعظمة

193 تاسعاً: عَش اللحظة بإبطاء عجلة الزمن

أبناء السعادة

- 195 تأليف: كريستين كارتر
- 197 الطفولة السعيدة
- 198 في السعادة . . . إفادة
- 198 خطوات يمكن أن يتبعها الآباء والأمهات
- 198 أولاً: اصنع سعادتك
- 200 ثانياً: كوّن شبكة علاقات
- 203 ثالثاً: كافئ على بذل الجهد والمحاولة وليس النتيجة
- 205 رابعاً: رسخ الامتنان والتسامح والتفاؤل في نفوس أطفالك
- 208 خامساً: نمّ الذكاء العاطفي
- 209 التهذيب العاطفي
- 211 سادساً: السعادة عادة، فاغرسها واحرسها
- 212 سابعاً: علّم أطفالك ضبط النفس
- 214 ثامناً: حفّز أطفالك على الإبداع
- 215 تاسعاً: هيئ بيئة مناسبة للعب
- 217 عاشراً: تناولوا الطعام معاً
- 217 جيل سعيد وعالم جديد

إعادة التفكير في التفكير الإيجابي

- 219 تأليف: جابريل أوتنجن
- 221 وما نيل المطالب بالتمني
- 222 قوة التفاؤل
- 223 أنواع التفاؤل

223	عندما تنفصل الأحلام عن الماضي
225	الأحلام ما بين الحقيقة والأوهام
227	استباق الأحداث
228	الجانب المشرق للأحلام
229	الأحلام تُناقض العقل
231	إعمال اللاوعي
233	نوايا التنفيذ
234	دراسة حالة
234	الابتكار الأساسي: تغيير المعلوم
235	«أنمو» والعروض التقديمية
236	إرشادات عملية
238	النجاح في «سؤالين»

هل شحنت كل طاقاتك؟

241	تأليف: توم راث
243	علم التجارب اليومية
244	الرضا اليومي مقابل الرضا العام
244	ثلاث خطوات لشحن الطاقات
246	أولاً: القيمة
251	ثانياً: التفاعلات
255	ثالثاً: الطاقة
259	الإدارة الناجحة للمؤثرات
260	العمر لحظة

عادة الإنجاز

- 261 تأليف: بيرنارد روث
- 263 ما الإنجاز؟
- 264 أفعالنا نتاج عاداتنا
- 265 لا أحد يحدد رضاك، سواك
- 266 الإعجاز في قيمة الإنجاز
- 267 الصورة الذهنية وتطوير الذات
- 268 الصورة الذهنية قيد التشغيل
- 269 كيف تصنع صورة ذهنية جديدة؟
- 272 الخروج من المأزق
- 273 7 خطوات لتخطي الأزمات
- 275 لسانك . . . حصانك
- 277 عندما يخرج المؤلف عن «المألوف»
- 278 المؤثقات وتغيير العادات
- 279 النماذج الأولية: اختبر طريقك للنجاح
- 280 نماذج أولية لمفاهيم استثنائية
- 281 اجعل من الإنجاز عادة

المناطق الزرقاء

- 283 تأليف: دان بوتنر
- 285 العمر الطويل بين الحقيقة والخيال
- 286 النطاق الأزرق الأول: سردينيا

287	اصنع حزامك الأزرق
288	الدرس الأول: تحرك بعفوية
289	الدرس الثاني: هارا هاتشي بو
290	النطاق الأزرق الثاني: أوكيناوا
292	الدرس الثالث: العودة إلى الطبيعة
294	الدرس الرابع: الأحمر أفضل
294	النطاق الأزرق الثالث: لوما ليندا
296	الدرس الخامس: الأهداف النبيلة
297	الدرس السادس: كافي نفسك بالراحة والاستجمام
298	النطاق الأزرق الرابع: كوستاريكا
300	الدرس السابع: الانتماء
300	الدرس الثامن: العائلة أولاً
301	النطاق الأزرق الخامس: آيكاريا
303	الدرس التاسع: الصحبة الطيبة
304	الخيار لك

مقدمة

السعادة هي محور الحياة والغاية الأسمى للإنسانية. . هي المحرك الذي يدفعنا عندما نستقيظ كل صباح للتعامل مع تحديات الحياة بكل إيجابية وتفاؤل. . . هي الأساس الذي نبني عليه توجهاتنا، وهي أيضاً القاسم المشترك في معادلة النجاح والتميز في مسيرة حياتنا.

الإنسان السعيد هو القادر على النظر إلى ما يدور حوله برؤية مختلفة. . . رؤية إيجابية ملؤها الأمل وقوامها العزيمة على مواجهة التحديات والرغبة العارمة في تحقيق الإنجازات. . . . السعادة هي منظومة عمل وأسلوب حياة. . . .

الإنسان السعيد الإيجابي متفاعل بطبعه يواجه تحديات الحياة بثقة وتفاؤل، ويدرك أن مفهوم السعادة أعمق من الفرح المؤقت، فهي تتمثل في سلوكه ونظراته وتحليله للظروف المحيطة به. . . السعادة هي توجه ذاتي ينبع من داخل الفرد ورضاه، نتيجة تبنيه للإيجابية وحسه العالي بالمسؤولية تجاه نفسه ومجتمعه والمحيطين به.

السعادة قرار شخصي يتخذه كل فرد بنفسه منطلقاً من قناعته بأن السعادة ليست أمراً قابلاً للتأجيل، وليست وجهة يحاول الوصول إليها، بل رحلة يعيش تطورها وتقدمها يوماً بعد يوم. . ماضياً معها بتجارب عديدة. .

ومحطات فريدة. . . يرسم من خلالها مفهومه الخاص عن السعادة. . . مستفيداً من إيجابية دروس الأوس. . . وجمال خبرات الحاضر.

لقد تغيرت النظرة إلى السعادة، إذ أصبحت علماً له مفاهيم وأدوات، ومراكز أبحاث متخصصة، وعلماء في مختلف المجالات، يهبون جهودهم ووقتهم. . . وعصارة علمهم وخبرتهم ليثبتوا أن إمكانيات الإنسان لا حدود لها، وأن كل إنسان قادر على أن يكون سعيداً، رغم كل الظروف.

يمثل هذا الكتاب جهداً علمياً مهماً وبارزاً ودليلاً للباحثين عن تطوير أنفسهم، وتعزيز النمط الإيجابي في حياتهم، نحو تحقيق السعادة لهم وللآخرين، وقد قرأت شخصياً عدداً من هذه الكتب، ما ألهمني العديد من الأفكار المهمة والعملية التي ساعدتني في رحلة السعادة، وتركت أثراً إيجابياً كبيراً في حياتي. . . بالنسبة لي السعادة هي أكبر معلّم.

يأتي كتاب «السعادة» الذي يضم بين صفحاته نتاجاً علمياً مرموقاً لنخبة من كبار المتخصصين والخبراء العالميين في مجال السعادة والإيجابية ليقدم عبر فصوله مفاهيم السعادة كمنظومة ترتبط بكافة جوانب حياة الإنسان.

ويشكل هذا الكتاب إضافة قيمة لمكتبة «السعادة والإيجابية» العربية، وإثراء لمحتواها في هذا المجال، وجهداً مشكوراً لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم في إتاحة المحتوى المعرفي للقارئ العربي، لتشجيعه على القراءة والتطور، ما يساهم في بناء القدرات والطاقات الإيجابية للشباب العربي لتطوير مجتمعات قائمة على المعرفة. . . تستمد قوتها من شغفها بالعلم. . . وإيمانها بأن القراءة هي النافذة الأجل نحو عوالم التميز وميادين السعادة والإيجابية.

عهد خلفان الرومي

وزيرة الدولة للسعادة

الإمارات العربية المتحدة

انطلق

كيف نتدفق مع الحياة
وننسب معها كالمياه



تأليف:

ميهاى شىكرزنتمىهاى



السعادة بمنظور جديد

يسعى الإنسان أكثر ما يسعى، منذ بداية حياته إلى تحقيق أسمى غاياته؛ ألا وهي السعادة. فالسعادة كانت وستبقى غاية المرء ومبتغاه، ومنيته ومشتهاه. وحتى عندما يسعى أحدنا إلى اكتساب الصحة والمال والتمتع بالسلطة والحب والجمال، فإنه لا يطلب تلك الأشياء لذاتها، بل لأنه يرى فيها سُبُلًا ووسائل تحقق له السعادة!

كان المعلم الأول «أرسطو» من أوائل الفلاسفة الذين قرروا بأن السعادة بالنسبة إلى كل البشر هي غاية في ذاتها، وأنهم يبذلون كل غالٍ ونفيس لكي يعيشوا لحظاتها.

ولكننا ندرك في عصرنا الحاضر، الذي يعج بكل سبل الراحة والرفاهية، ويتمتع فيه معظم بني البشر بثمار المعرفة، ومزايا التقدم العلمي والتقني،

ندرك أن كثيرين منا ما زالوا يشعرون بالفراغ الروحي والنفسي؛ فبدلاً من الشعور بالسعادة، نجدهم يشعرون بأنّ حياتهم متخمة بالتوتر ومفعمة بالملل.

لقد أثبتت أبحاث علم النفس الإيجابي أنّ السعادة ليست حدثاً ننتظر وقوعه، أو هي نتيجة لحسن الطالع، أو إحساس يملكنا بمحض الصدفة؛ فهي ليست سلعة تُشترى بالمال. وهي لا تعتمد على عوامل خارجية، بل تنبع من نظرتنا، وتعتمد على تفسيرنا لتلك العوامل. ومن هذا المنطلق، فإنّ السعادة إحساس ذاتي وحالة فردية يستطيع الإنسان الاستعداد لها، وغرسها في أعماقه والاحتفاظ بها إذا ما أراد. ومن ثم، فإنّ «السعداء» منا هم الذين يتحكمون في خبراتهم الشخصية بشكل يجعلهم يحددون مصائرهم ويديرون شؤونهم، موجهين مسار حياتهم نحو تحقيق السعادة. ومع ذلك فإنّ:

«السعادة ليست وليدة نية أو إصرار مسبق، بل هي نتيجة غير مرتقبة

لتكريس الإنسان نفسه لما هو أسمى من ذاته ومعطيات حياته».

يمر كل البشر بلحظات يشعرون فيها أنهم يملكون زمام الأمور، ويسيرون حياتهم كما يرومون! دون أن تتحكم بهم قوة خارجية، حقيقية أو افتراضية: هي لحظات قصيرة، لكنها تصنع فرقاً كبيراً في حياة كل إنسان، إذ تملؤه بالنشوة وتغمره بالمتعة التي طالما حلم بهما، مما يجعل من تلك اللحظات علامات فارقة ترسخ في ذاكرة الإنسان طوال حياته.

الانسيابية واللذة العقلية

ليس للذة العقلية لأي خبرة أو تجربة إيجابية تعريف محدد، لكننا نستطيع أن نطلق هذا الوصف على شعور الفنان حين يتأمل اللوحة الملونة التي

رسمها بفرشاته؛ بعدما انسجمت ألوانه وتناسق بعضها مع بعض، لتصنع «شيئاً» أو تبدع «شكلاً» لم يكن موجوداً سوى في خياله. كما يمكن وصف اللذة العقلية بأنها ما يشعر به الأب حين يبتسم له طفله للمرة الأولى. لكن اللذة العقلية ليست دائماً وليدة الروح والريحان، بل قد تنساب من عذابات وآلام لا طاقة للبشر بها؛ غير أنهم يحولونها إلى تجارب فريدة لمجرد أنهم يشاهدون شروق الشمس، أو يتمون مهمة عمل شاقة، أو يتقاسمون كسرة خبز مع خليل أو صديق!

وعلى العكس من الاعتقاد السائد، فلا تعدّ اللذة العقلية حالة من السكون أو الاسترخاء، بل قد تتأتى نتيجة لجهد بدني ونشاط ذهني لتحقيق غاية صعبة المنال ولكنها جديرة بالعناء؛ فهي إحساس نصنعه بملء حريتنا وبكامل إرادتنا: فحين يكمل الطفل الصغير بناء برج بأنامله الرقيقة، تجده يشعر بلذة عقلية؛ تلك اللذة التي لا تختلف عما يشعر به السباح حين يحقق رقماً قياسياً غير مكترث بطول المسافة، أو ينجح عازف الكمان في عزف أعذب الألحان غير مهتم بصعوبة النوتة الموسيقية. ولذا فإن اللذة العقلية تختلف من إنسان إلى آخر طبقاً لميوله، ومشاعره، وما يضطلع به من مهام جسام أو يمارسه من أنشطة. فمن خلال كل هذا، يستطيع الإنسان اغتنام الفرص والخوض في الكثير من التحديات لتنمية ذاته وإضفاء أسمى معنى على حياته.

وبما أنّ الإنسان في حاجة ماسّة إلى التحكم في مسار حياته، فعليه الاستفادة من مناحي المعرفة الخاصة بها، وانتقاء ما يناسبه منها، وترك ما لا يلقي هوياً في نفسه: مما يعينه على تجنب التوتر والخوف، ومن ثمّ التحرر من القيود التي يفرضها على نفسه أي شخص لا ينشد اللذة العقلية

ولا يستطيع بلوغها. ولهذا لا يتسنى لنا التحرر من سيطرة الأشياء والماديات علينا إلا من خلال التحكم في العقل، والوعي، والإدراك، وكل ما من شأنه تشكيل خبراتنا، وجعل أقل المكاسب أعظمها، وأكثر جوانب الحياة تواضعاً أعلاها مبنى وأغلاها معنى.

معنى الوعي

حين نتصفح كتب التاريخ نجد أنّ معظم الحضارات قد أجمعت على أنّ البشر لا يصلون إلى المعنى الحقيقي للإنسانية إلا إذا استطاعوا التحكم في مشاعرهم وأفكارهم. ولكن ليس هناك علم يدرس الوعي بشكل كامل. ومن ثم لم يتوصل العلماء لتوصيف دقيق لكيفية تشكّل وعمل وعي الإنسان وإدراكه. وذلك رغم ما بذله أطباء الأعصاب، وعلماء الإدراك، وأخصائيو الذكاء الصناعي، والمحللون النفسيون وعلماء الخبرة الحداثيّة، من جهود لتعريف الوعي. فقد توصل كلٌّ منهم إلى تعريف يختلف عما توصل إليه الآخر فقد جاءت أوصافهم وتعريفاتهم مثل وصف أشخاص قد كُفّ بصرهم لأشكال وألوان مختلف الطيور والأشجار والأحجار حيث تختلف لدى كل منهم الصفات وتباين السمات.

وهكذا نرى كيف تسهم المُدركات، والمشاعر، والأحاسيس، والأفكار، والنوايا في تشكيل تجربة الوعي لحظة حدوثها وتعرّضنا إليها.

لكننا حين نحلم، فإننا نخرج عن نطاق الوعي، رغم تشابه الحالتين من حيث رؤية نفس الأحداث: فقد يحلم أحدها مثلاً بأنه تلقى أخباراً مزعجة عن صديق عزيز، فتجده يقول في نفسه (في الحلم): «ليتني كنت إلى جانبه لأشد من أزره» لكن الفرق كبير بين الحلم والواقع فحين نحلم،

نرى، ونسمع، ونتصرف كما لو كنا في حالة وعي، لكننا لا نستطيع أن نسير خطوة واحدة إلى الأمام أو نحرك الأمور كما نريد؛ ذلك لأننا لسنا في حالة وعي. عندما نحلم نكون أسرى للحدث فتقيّد إرادتنا ولا نستطيع تفعيل التغيير والتأثير في مجريات الأمور. وهكذا نرى أن الوعي لا يقتصر على إدراك الأشياء فقط، أو الشعور بها، أو التفكير فيها، بل يمتد ليشمل تقييم ما لدينا من معلومات واستخدام ما يتناسب مع الموقف الذي نواجهه.

«الوعي هو تفاعل وتكامل المعلومات والمدرجات التي ننظمها ونوجهها بمحض إرادتنا»

النوايا

هي القوى المنظمة والمحركة للمعلومات. لذا تنبثق النوايا في الوعي حين يدرك الإنسان أنه يرغب في شيء ما أو في إتمام مهمة بعينها. فالنوايا هي مجموع المعلومات التي تشكلها احتياجاتنا البيولوجية، أو أهدافنا الاجتماعية: فهي تشبه الحقل المغناطيسي الذي يحرك الانتباه نحو بعض الأشياء دون غيرها، موجهاً أذهاننا إلى التركيز في محفزات بعينها. ومن هنا نطلق على النوايا مسميات أخرى مثل «الغرائز» أو «الاحتياجات» أو «الدوافع» أو «الرغبات». غير أنّ كل هذه المسميات لا تخرج عن كونها آليات لشرح سلوكيات البشر أو أسباب تصرفهم بشكل ما دون آخر. ولذا فإن مصطلح «النوايا» يعبر عن مفهوم محايد أو حتى مطاط، لأنه لا يبين سبب حاجتنا إلى فعل شيء ما دون غيره. فالنوايا تجعلنا نفعل ما نفعله فحسب.

فحين يهبط مستوى السكر في دم أحدهم بشكل حرج، تجده يشعر

بالإرهاق، ثم يصاب بالتعرق أو تقلصات المعدة، مما يدفعه بحكم البرمجة الجينية والتعليمات البيولوجية التي يصدرها جسده إلى محاولة استعادة نسبة السكر المطلوبة، فيذهب للبحث عن الطعام، ويأكل حتى يشعر بالشبع. من هذا المثال، نستطيع القول: إنَّ دافع الجوع هو المحرك الرئيس لتشكيل تجربة الوعي، وهو الذي يدفع الإنسان للبحث عن الطعام. يعدّ هذا بمثابة تفسير دقيق لكيمياء الجسد، بيد أنه لا يعبر عن خبرة حدسية دقيقة فالشخص الجائع لن يفكر في نسبة السكر في دمه، إذ إنَّ ما يعرفه أو ما شكله له وعيه أنه «جائع» فحسب، فالجائع لا يفكر في التفسير الطبي والعلمي، بل يمسك بأقرب شطيرة ويلتهمها.

كما أنّ للانتباه - الذي يوجه المعلومات إلى مركز الوعي - حدودًا: فهو لا يلاحظ ولا يركّز إلا فيما يتاح له من معلومات مُعالجة بشكل متزامن. هذا، ويعدّ استرجاع المعلومات من الذاكرة واستحضارها إلى مركز الوعي، ومقارنتها بغيرها، وتقييمها، من الأمور التي تطلب من العقل بذل بعض الجهد: فمثلاً لا يستطيع قائد السيارة إلا أن يتوقف ليردّ على هاتفه المحمول حتى يتجنب وقوع حادث. فللعقل حدود، ولتركيز والانتباه حدود لا يمكن تخطيها طبقاً لما يتوافر للوعي من معلومات مُركّزة ومجمّعة ومتزامنة.

الاستمتاع بالحياة ورغد العيش

هناك آيتان يمكننا من خلالهما الاستمتاع بحياتنا:

أولاً: أن نحاول إيجاد التوافق بين البيئة المحيطة بنا وأهدافنا.

ثانياً: أن نحاول تغيير أساليب استيعابنا للظروف المحيطة بحيث تتلاءم أكثر مع أهدافنا.

المتعة والاستمتاع: (المتعة وحدها لا تكفي)

حين يفكر البشر فيما يجعل حياتهم أفضل، نجد تفكيرهم ينصب على أنّ السعادة قد تعني الرفاهية والطعام الجيد، وكل ما يمكن شراؤه بالمال. بينما ينزع آخرون إلى التفكير في أنّ السعادة تعني السفر إلى الأماكن البعيدة والغريبة، ولقاء ناس مختلفين ورائعين، وشراء واستخدام السلع باهظة الثمن. ولكن المتعة التي تمثل جزءاً مهماً من رغد العيش، لا تجلب السعادة وحدها؛ فالطعام والنوم والراحة والكماليات ليست سوى «الدواء المسكّن» الذي يعيد للجسم حالة الارتياح التي يحتاجها بعد تعرضه لبعض الارتباك النفسي، لكنها لا تُسهم في النمو النفسي. فقد يشعر الإنسان بالمتعة دون أن يبذل أدنى جهد، لأنّ هذا يمكن أن يحدث في حالة تناول بعض الأدوية. بيد أنه من المستحيل أن يستمتع الإنسان بممارسة رياضة التنس أو بقراءة كتاب أو الانخراط في حوار فكري جاد إلا إذا وجّه كل تركيزه نحو النشاط الذي يمارسه. فالتركيز والتدفق مع اللحظة هو ما يحقق المتعة الذهنية والحسية الداخلية والتلقائية.

آليات ومكوّنات الاستمتاع بالحياة

للاستمتاع بالحياة ثمانية مكونات هي:

1. الاضطلاع بمهام نستطيع إتمامها على أكمل وجه.
2. التركيز فيما نفعل.
3. يتحقق التركيز حين تكون المهمة هادفة.
4. فيثمر التركيز حين تلحق بالمهمة تغذية راجعة.

5. أداء المهام بانسجام وعمق ودون شعور بالإرهاق والضعف، مع نسيان إحباطات ومشكلات الحياة اليومية .
6. الخبرة الإيجابية الممتعة التي تجعل الإنسان يشعر بالسيطرة على الأمور وإدارة مجريات حياته .
7. زوال الشعور بالانطواء والتمركز حول الذات، غير أنه بعد المرور بتجربة التدفق والانسحاب يزيد شعور الإنسان بأهمية ذاته بعد قيامه بعمل جليل .
8. يتوقّف إحساس الإنسان بالزمن: فالساعات تتحول إلى دقائق، والدقائق - أحياناً - إلى ساعات .

تؤدي تلك العوامل مجتمعة إلى شعور غامر بالاستمتاع بالحياة، شعور أكبر من أية مكافأة، فنجد الناس يبذلون أقصى طاقة ممكنة كي يبلغوا هذا الشعور الذي لا يقدر بثمن: إنه الانطلاق من الذات والانسحاب في عالم تخمره الطاقة الإيجابية .

الأنشطة تحديات وتتطلب مهارات

تُعد القراءة من أكثر الأنشطة إمتاعاً، فهي تتطلب تركيز الانتباه وأيضاً لها هدف؛ فلكي تقرأ عليك أن تجد قواعد اللغة المكتوبة. ولا تقتصر مهارات القراءة على الإمام بقواعدها، بل تشمل القدرة على ترجمة الكلمات إلى صور، والتوحد مع النص أو مع أبطال العمل الأدبي، والتعرف إلى السياقات الثقافية والتاريخية، وبناء توقعات حول تطور أحداث القصة، ونقدها وتقييم أسلوب كاتبها .

ولذلك تُعد القدرة على فك الرموز مهارة تماثل مهارة عالم الرياضيات في بناء العلاقات بين الأرقام، ومثل قدرة الموسيقار في تأليف الموسيقى.

الإفادة الراجعة

تتسم الإفادة الراجعة بالعقلانية والتوافق مع الأهداف التي يستثمر فيها الإنسان جهده الذهني، إذ نجد الجراحين المولعين بمهنتهم يرفضون التحول إلى التشخيص وممارسة طب الأمراض الباطنية، حتى ولو تقاضوا عشرة أضعاف أجورهم عن إجراء الجراحات، والسبب أنّ طبيب الباطنية لا يعرف نتائج جهده لأنّ علاجه اجتهدادي، بعكس الجراحة التي يُستأصل فيها الجزء العليل بمشروط الجراح وهو يعمل يديه ويرى بناظره، ثم يربط الأوعية الدموية النازفة ليرى بوضوح حالة المريض ويدرك أنّه أتم مهمته بنجاح، فيشعر بالمتعة والرضا

نسيان الذات والاندماج بالعالم

يقترن الخروج من الذات بالتححر وعدم التمحور حول الأنا والتفكير بالذات باعتبارها مركز الكون. يقترن هذا الشعور بالتوحد مع الآخر ومع الطبيعة والعالم. ومن المعروف أنّ البشر لا يتحدثون عن تلك المشاعر إلا إذا شعروا بالإشباع والراحة وغياب الألم لأنّ الانشغال بالذات يهدر الطاقة النفسية ويعوق نمو الشخصية. من أمثلة الانشغال بالذات ما قد يحدث لأحدهم في أثناء عبوره الشارع إذا لاحظ أنّ هناك من يتطلعون إليه بتجهم فيستبد به الفزع ويتملكه الجزع. ولذا فإنّ الانطلاق والتدفق مع الحياة يخلو من الانشغال بالذات، كما أنّ الأنشطة الممتعة ترتبط بوضوح الأهداف، ورسوخ المبادئ، وتوافق التحديات مع المهارات مما يقلل من احتمالات الضياع داخل الذات.

لكنّ الخروج من سجن الذات لا يعني فقدان الهوية، أو فقدان الوعي؛ فحين ننشغل عن أنفسنا، تتاح لنا فرص لتطوير شخصياتنا وتنميتها، ومن ثم يؤدي الخروج من دائرة الذات إلى تخطي حدودها، واتساع رقعة تأثيرها في ذاتها وفي بيئتها، وأيضاً في مجتمعها.

أسمى الأهداف

الهدف الأسمى هو الهدف الذي نسعى لتحقيقه، لا بدافع الطموح أو التطلع للحصول على المكافأة، بل لأنّ السعي نحوه يُعد في حد ذاته متعة ومكافأة. فنحن لا نربي أبناءنا ولا نعلمهم ليصبحوا مواطنين صالحين لكي نحقق أهدافنا، بل إننا نفعل ذلك لأننا نستمتع بالتفاعل مع من نحب. فما يدور في خلدنا ونحن نلعب مع أطفالنا هو ما يصنع الفرق: فالإنسان في حالة الانطلاق والانسحاب مع الحياة يضطلع بالمهمة لذاتها، لا من أجل نتائجها ولا بهدف تحقيق عائد من ورائها.

شروط الانسيابية لتحقيق اللذة العقلية

كل نشاط تتخلله حالة من الانسيابية أو اللذة العقلية يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية:

- إعادة اكتشاف جوهر الذات.
- شعور فريد بحدوث نقلة نوعية والتحول إلى واقع جديد.
- الارتقاء إلى أسمى حالات الوعي وبلوغ أعلى مستويات الأداء، وتخطي ما كان يحلم به سابقاً من حالات الوعي والانشاء.
- فالشعور باللذة العقلية يجعل من الذات كياناً أكثر تطوراً وشفافية وروحانية وتميزاً في تركيبته وخواصه.

الشخصية السامية

هناك أناس لا يستطيعون بلوغ حالة اللذة العقلية، وهم من يعانون من مرض «الفصام» أو «غياب اللذة». يرتبط مرض الفصام بتزاحم المؤثرات وعدم القدرة على تخيّر المفيد منها لما ممارسه من أنشطة وما نريده من إنجازات. فمرضى الفصام يخضعون لكل المؤثرات، حتى الهامشية منها، فلا يستطيعون تنقية أذهانهم من السلبيات ومن سداجة الاهتمامات. يقول أحدهم: «أشعر وكأنّ كل شيء يحدث في نفس اللحظة، وليس لي سيطرة على أي شيء، كما تتذبذب آرائي في كثير من الأمور فأصاب بالحيرة، فلا أستطيع التحكم في تصرفاتي. فالأشياء تأتي متلاحقة، وبسرعة تجعلني أعجز عن استيعابها. أنا أنتبه إلى كل شيء في نفس الوقت، والنتيجة أنني لا أهتم ولا أفعل أي شيء» أما المنطلقون والمنسابون مع إيقاع الحياة، فهم انتقائيون ومتحكّمون في كل لحظات تدفق وتركيز الانتباه.

المنطلقون والمتدفقون مع الحياة

تتسم الشخصية الساعية الهادفة والمتسامية بقدرتها على الاستمتاع بمواقف لا يدركها ولا يحتملها العاديون. فليس كل من يضل طريقه في متاهات سيبيريا أو يقاسي الأمرين في غياهب السجن مُعذب، حيث يستطيع بعض هؤلاء إلى تحويل اختناقاتهم وأزماتهم إلى قصص كفاح رائعة، بل وممتعة، بينما يستسلم آخرون لآلامهم ومآلهم.

يروى الدكتور «ريتشارد لوجان» أستاذ علم النفس الإكلينيكي لنا قصصاً عن أناس احتملوا مواقف بالغة الصعوبة وتغلّبوا على مختلف ضروب العذاب والألم بإيجاد مخارج من أحزانهم بتحويلها من مواقف شخصية بالغة

الصعوبة إلى تجارب وتحديثات فريدة يمكن إدارتها والتحكم فيها: فقد وصف الشاعر الروسي الراحل والحاصل على جائزة نوبل للآداب «أليكسندر سولزنش» كيف رسم أحد زملائه في معتقل «ليفورتوفو» خريطة العالم على أرضية الزنزانة وراح يتخيّل نفسه يمخر عباب الماء ليسافر من «أوروبا» إلى «أمريكا» قاطعاً بضعة كيلومترات كل يوم!

عندما سألوا «نيلسون مانديلا» كيف تحملت قسوة السجن العنصري في جنوب أفريقيا على مدى سبعة وعشرين عاماً؟ قال: «هي لم تكن بالنسبة إليّ سبعة وعشرين عاماً؛ بل كنت أعيشها يوماً بيوم، عندما أشعر كل صباح أنني سأخرج في ذلك اليوم».

انطلاق وانسياب الجسد

يستطيع الإنسان أن يستمتع بكل حركات، وسكنات، ولفات جسده؛ بيد أننا كثيراً ما ننسى ملكات وقدرات أجسادنا فلا نستخدمها إلا في أضيق الحدود، جاعلين من قدرات أجسادنا على تحقيق الانسيابية والتدفق واللذة العقلية ثروة معطلة. فحين نترك حواسنا دون تطوير وتحريك، فإنها تعطينا معلومات مشوشة. كذلك يتحرك الجسد الكسول والمهمل دون تدريب بشكل يخلو من الرشاقة، وتتجه العين غير الحساسة نحو المناظر المنفرة، وتنصت الأذن غير الموسيقية للأصوات المزعجة، ويميل الفم غير الذواق لتناول الأطعمة غير الصحيّة وغير الطيبة. وهكذا، عندما نترك وظائف الجسم دون استخدام، فإنها تضمّر وتصبح حياتنا مملة وغير ممتعة.

كما أنّ الجسد لا يدرك الانسيابية من خلال حركته فحسب، لأنّ للعقل دوراً في تحقيق تلك الانسيابية. فمثلاً لكي تتحق الانسيابية من ممارسة رياضة السباحة، على الإنسان اكتساب عدة مهارات تتطلب تركيز الانتباه. ودون

ترتيب الأفكار، وتوجيه الدوافع والمشاعر، يغدو من المستحيل وضع القواعد اللازمة لتعلم السباحة بشكل يكفل للسباح الاستمتاع بممارستها؛ لأن مصدر المتعة الحقيقية هو عقل السباح وليس عضلاته فقط. ولذا فإن الانسيابية تجربة جسدية يتقاسمها كل من العقل والجسد سواء بسواء.

خطوات تحقيق اللذة العقلية

يتحول كل نشاط جسدي، رغم بساطته، إلى أداء ممتع حين نوجهه نحو تحقيق اللذة العقلية. هذه بعض الخطوات الضرورية لتحقيق اللذة العقلية:

- وضع هدف رئيس وأهداف فرعية تتسم بالواقعية.
- وضع مقاييس للتقدم في تحقيق الأهداف.
- التركيز على المهام المطلوبة والتأكيد على التحديات الكامنة في كل مهمة.
- تطوير المهارات الضرورية لإنجاز المهام وضمان توافقها مع الفرص المتاحة.
- رفع سقف المخاطر عن الإحساس بالملل.

تدفق الأفكار

العقل هو مصدر ما نشعر به من متعة منبثقة من معلومات تشحذ قدراتنا الفكرية أكثر من مهارتنا الحسية.

يقول «فرانسيس بيكون»: «الفضول هو أساس المعرفة التي تعكس أسمى وأنقى أشكال اللذة العقلية».

فكما يؤدي أعمال القدرات الجسدية إلى لذة عقلية، يؤدي أعمال العقل إلى إحداث لذة من نوع خاص ومختلف، إذ يتمتع بعض البشر بالقدرة

على تفسير «النوتة» الموسيقية بشكل يجعلهم لا يحتاجون إلى سماع المقطوعة حين تعزف: فهم يفضلون قراءة السيمفونية على الاستماع إليها.

ثمة نعمات تتراقص داخل عقولهم، وتشكل صوراً في مخيلاتهم تغنيهم عن الاستماع إلى المقطوعة.. ويا لها من لذة عقلية! يحدث نفس الشيء للأدباء، والفنانين، والنقاد الذين ينزعون نحو تحليل النواحي العاطفية، والتاريخية، والثقافية للأعمال الأدبية، أكثر من التوجه نحو تقييمها بأشكالها المصورة؛ التلفزيونية والسينمائية مثلاً.

الذاكرة

حين نتعمق في دراسة العقل البشري، نجد أن أهم ملكاته هي الذاكرة القوية: تلك الذاكرة التي نستشعرها حين نجد رجلاً في السبعين من عمره يتذكر أبحاثاً كاملة من الملاحظات أو من «إلياذة هوميروس» التي حفظها حين كان طالباً في المرحلة الثانوية. سيشعر هذا الإنسان بلذة وانسجام داخلي ينعكس على محياه، وسنرى في نظراته وبريق عينيه تعابير الفخر والاعتزاز بالنفس. ستعيده إيقاعات وموازين وقوافي تلك الأبيات إلى شبابه وتعيد شبابه إليه، وتوقظ كلماتها نفس المشاعر والتجارب التي رسخت في ذهنه حين تعلمها للمرة الأولى. فالإنسان بلا ذاكرة جميلة هو إنسان بلا حياة.

الانسياب والتدفق في العمل

يُعدُّ الصيد من أبرز الأمثلة على الأعمال المنتجة للذة العقلية، فمنذ آلاف السنين كان الصيد من أكثر وأهم الأنشطة التي انخرط فيها بنو البشر. لقد ثبت أنّ الصيد ممتع لدرجة أنّ الكثيرين لا يزالون يمارسونه كهواية، لا كمهنة تاريخية عفى عليها الزمن. ينطبق هذا على صيد السمك، كما ينطبق

على الصيد بالصقور والخيول، في النهار أو في الليل. وهناك أيضًا الرعي الذي ما زال يمنحنا شكلاً من أشكال الحرية واللذة العقلية التي تحررنا من قيود العمل، ومن الانغلاق والملل.

أما الزراعة فإن الاستمتاع بها أصعب، لأنها أكثر استقرارًا وأكثر روتينًا وتكرارًا من الصيد والرعي، فهي تتطلب الكثير من الصبر لتأتي أكلها المرجوة: فالبذور التي تزرع في الربيع تطرح ثمارها بعد شهور، والأشجار التي تزرع اليوم، تثمر بعد سنوات. فلكي يستمتع الإنسان بالزراعة، عليه أن يتذرع بالصبر أكثر من الرعي والصيد: فبينما يستخدم الصياد فريسته وأسلوبه في اقتناصها عدة مرات في اليوم، يختار الفلاح بذور محاصيله ومكان ووقت زراعتها بضع مرات كل عام، ولكي يجني الفلاح ثمار ما زرع، عليه أن يتحمل عدة عوامل قد لا يملك السيطرة عليها مثل هطول الأمطار أو سطوع الشمس. ولهذا مات وانقرض كثير من الصيادين والرحالة المهاجرين حين أجبرتهم الظروف على الاستقرار والعمل بالزراعة؛ إذ وجدوا أنفسهم مضطرين للخضوع لظروف بدت لهم غاية في الملل ومصدرًا للكلل. ومع ذلك تعلّم العديد من الفلاحين فرص اللذة العقلية التي تمنحها لهم مهنتهم. فمثلًا تعلّم الكثير من فلاحي القرن الثامن عشر استثمار أوقات فراغهم في صناعات يشغلون بها داخل أكواخهم مثل الحياكة، والغزل، والنسج: وهي صناعات يعمل بها كل أفراد الأسرة طبقًا لنظام معين وجدول زمني محدد، فيما يضمن كسب الرزق وتحقيق اللذة العقلية أيضًا.

استمتع بالوحدة وانسجم مع الآخرين

مجالسة الناس تصنع فرقًا في حياتنا: فنحن ميّالون بحكم طبيعتنا البشرية إلى الشعور بأنّ الوحدة تبعث على الملل. ولكن بعض الناس يمكن أن

يجعلوا حياتنا جحيماً. «الآخرون هم الجحيم» كما قال «جان بول سارتر». ولذا علينا أن نتعلم كيف نستثمر علاقتنا بالآخرين بحيث نصل من خلالها إلى اللذة العقلية. ولكن نجدنا أحياناً ننزع للانفراد بأنفسنا ونرغب عن الصحبة، ثم سرعان ما يصيبنا الاكتئاب، فنشعر بالوحدة بعد أن تختفي التحديات التي يفرضها الآخرون علينا. الوحدة أحياناً تجلب السكون والهدوء والبعد عن مصادر التشويش. ولكن لكي نشعر باللذة العقلية في وحدتنا، علينا أن نتحملها أولاً، ونستثمرها ثانياً، وننطلق بعدها ثالثاً وأخيراً.

قهر الفوضى ومقارعة الظروف

بعض أنواع الفوضى تجلب اليأس وقد تسبب المآسي، بيد أننا نستطيع تحويلها إلى مواقف مفعمة بالإيجابية: حين يتحول الضحية إلى شخصية قيادية لا تعرف اليأس أو الاستسلام، بل وتعيد ترتيب حياتها وأولوياتها، وتحدد أهدافها بوضوح، فتمحو المؤثرات السلبية والخيارات المتناقضة.

فهناك كثيرون من المرضى ومن ضحايا الفوضى الذين حولوا إعاقتهم إلى فرص مملوءة بالأهداف. وفي هذا لذة عقلية خرافية: إذ يتعلم الإنسان كيف يستعيد الحياة بعد أن كان على وشك الموت.

مثلاً، استطاع «ستيف» أن يتغلب على الفوضى التي فرضها عليه حادث أفقده القدرة على الحركة قبل خمس سنوات، وتلته مضاعفات في الجهاز البولي تطلبت إجراء عدة عمليات جراحية خطيرة. كان «ستيف» يعمل كهربائياً، وكان شديد الولع بمهنته؛ وكان يقضي وقت فراغه في ممارسة رياضة «الإيروبيك»، لكن الشلل الذي ابتلي به أصابه في مقتل، لكنه لم يستسلم. لقد حرر نفسه من سجن الذات وإعادة استرجاع ما فات. واليوم

يعمل «ستيف» إختصاصياً في إعادة تأهيل المعاقين ، ويساعدهم في التغلب على اليأس وإضافة معنى وأمل جديد على حياتهم ، فيدفعهم نحو الإقبال على الحياة والوصول إلى اللذة العقلية .

دون الإقبال على الحياة، والتوافق معها بشكل إيجابي ومثمر، ينكفئ الإنسان على نفسه ويصبح سجيناً لهواجسه. وفي هذا يقول الفيلسوف «برتراند راسل»: «تعلمت أن أتجاهل شوائبي وعبوبي، وأن أركز على العالم من حولي وأتأمل أحواله، وأقرأ ما يمنحه من ضروب المعرفة، ثم أتعاطى مع بني البشر الذين صاروا محور اهتمامي وموضع محبتي ومودتي». فهذه الكلمات تلخص المعنى الحقيقي للتدفق والانسجام مع الذات والآخر، بما تنطوي عليه من انسيابية تحقق لنا لذتنا العقلية .

نعمة السعادة

المبادئ السبعة للطاقة الإيجابية
التي تحقق النجاح وتعظم الأداء



تأليف:

شون أكور



السعادة قبل النجاح

يظن معظم الناس في كل العالم أنّ السعادة هي إحدى المخرجات المباشرة للنجاح. فمن يعمل ويجتهد ويحقق كل أهدافه أو حتى بعضها، فسيكون سعيداً لا محالة. فنحن نحدث أنفسنا دائماً في اللاشعور بأننا إن نجحنا، فسنشعر حتماً بالسعادة، وهذا يعني أنّ النجاح ليس هدفاً، بل هو محفز ومنشط للسعادة. كثيراً ما نقول لأنفسنا مثلاً: إذا حصلت على تلك الوظيفة المرموقة، أو تمتعت بأعلى زيادة في الراتب، وإذا ما حققنا هدفنا البيعي، أو فرنا بإحدى جوائز التميز، أو خسرنا بضعة كيلوجرامات من وزننا، فإننا إذا سعداء. وهذا يعني ببساطة أنّ النجاح يجب أن يأتي أولاً، ثم تلحق به السعادة!

لكن المعادلة والشروط السابقة غير صحيحة، بل هي مقلوبة: فلو كان النجاح - حقاً - هو سبب السعادة، فسينضم كل موظف يحصل على ترقية،

وكل طالب يقبل في الجامعة التي يحلم بها، أو كل من حقق هدفاً آنياً أو بعيداً، إلى مصاف السعداء. فكلما وفق أحدنا وحقق بعض أو معظم ما يصبو إليه، ارتفع سقف توقعاته، وتصاعدت طموحاته، وراح يكدح لتحقيق ما هو أعلى وأصعب وأكبر، وما هو فوق طاقاته؛ مما يجعل السعادة هدفاً متحركاً وأمرأً يصعب أو يتعذر تحقيقه في كثير من الأحيان.

المهم في هذه المعادلة أنها لا تعمل في اتجاهين متقابلين، بل هي مقلوبة تماماً. فبعد ما اكتشف الباحثون في مجالات «علم النفس الإيجابي» و«تشريح المخ والأعصاب» ما يثبت أن السعادة تسبق النجاح، أدركوا أنها تبث طاقة إيجابية قوية تقود إلى النجاح، لأنها تعظم مستوى الأداء، وتدفع نحو الإنجاز، وتوفر ميزة تنافسية استثنائية تسمى: «نعمة السعادة». فإذا أردت أن تحقق نجاحاً مرموقاً في عملك، فعليك أولاً بتوفير مناخ يسوده الأمل في بيئة العمل.

«هارفارد» والفردوس المفقود

حين سطر «جون ميلتون» قصيدته المشهورة «الفردوس المفقود» منذ حوالي ثلاثة قرون، كانت جامعة «هارفارد» العريقة قد تأسست. ربما يثير هذا بعض اللبس أو يجعلنا نتساءل عن العلاقة بين القصيدة والجامعة. لم يكن «ميلتون» يتوقع أنه في قصيدته قد تخيل ما سيحدث في «هارفارد» التي يعتبر الطلبة - في البداية - أن مجرد وجودهم فيها إنجاز وامتيار. ولكن ما أن تمضي على بدء دراستهم فيها بضعة أسابيع، حتى يبدأوا بالضجر والشكوى، ويعانوا من قلة النوم، بسبب الضغوط النفسية التي تفرضها عليهم شدة المنافسة وكثرة الأبحاث العلمية.

نجد كثيرين من طلاب «هارفارد» يصابون بالإحباط الشديد بسبب إخفاق

بسيط، بدلاً من التطلع إلى المستقبل الزاهر والفرص السانحة أمامهم. وبدراسة حالات هؤلاء الطلاب، خلّص الباحثون إلى أنّ نسبة كبيرة منهم تصاب بالاكتئاب، ويسارع بعضهم إلى الانقطاع عن الدراسة أو التحول إلى جامعات أخرى بسبب تردي أدائهم الدراسي. أماطت الطروحات السابقة اللثام عن الكثير من الحقائق التي أخفتها إمكانات «هارفارد» وبريقها، فرغم امتلاء قاعاتها بخيرة الطلاب، نجد أنّ معظم هؤلاء يعانون من الاكتئاب المزمن.

الطاقة الإيجابية تنتج من تفعيل الإيجابيات لا من تسكين السلبيات

وجد الباحثون أيضاً أنّ علاج الاكتئاب يتحقق بإسعاد الناس. فإن كانت السعادة ذات أصول متجذرة في أعماق الإنسان، فإنه سيتحمل التوتر، ويرى في الضغوط تحديات يرتقي تلقائياً بأدائه إلى معانقتها وتحقيقها. وهكذا اكتشفنا من دراستنا للطاقة الإيجابية أنّ معالجة السلبي أو التقليل منه، وتقوية نقاط الضعف فقط، تحسن أداءنا إلى مستوى متوسط أو «عادي». مع أنّ بلوغ أعلى مستويات الأداء والتميز، يقتضي أن نبدأ من مستوى جيد. فمن المهم أن نبني على القوي ونمتنه، ونحفز السعادة الكامنة فينا ونحركها. فمن يسع - فقط - إلى تحييد السلبي أو إخفائه، فلن يستطيع أن يتجاوز العادي إلى الاستثنائي، والمقبول إلى الممكن، مهما بذل من جهد واستهلك من موارد.

لماذا ندرس البؤس والشقاء ونتجاهل السعادة والهناء؟

في دراسة إحصائية لأبحاث علم النفس أجريت عام 1998، تبين أنّ هناك

17 دراسة نفسية تتوجه لبحث المشكلات ونقاط الضعف والحالات السلبية، مقابل دراسة واحدة فقط تبحث في التفاؤل وتركز على مواطن القوة والحالات الإيجابية. بعبارة أدق: مقابل كل دراسة تتناول سعادة البشر ورخاءهم وعوامل ازدهارهم، هناك 17 دراسة تركز على كآبتهم وإحباطهم وأسباب فشلهم. هذا يدل على أنه من السهل أن يغرق أي مجتمع في غياهب الحزن والتعاسة، بدلاً من التطلع نحو الإنجاز. كما يقودنا هذا نحو نتيجة حتمية مؤداها أنّ تحقيق الأحلام لا يتأتى من الإصرار فقط على إتمام المهام، بأي شكل وبأي تكاليف. فالتهريب ليس مثل الترغيب، ونتائج الإنجاز والإعجاز لا تتحقق إلا بالتحفيز والتوجه الإيجابي، وتحريك القوي وعض الطرف عن الضعيف في داخل كل إنسان، كائناً من كان! وهكذا تمخضت تجارب علم النفس الإيجابي عن نتائج غيرت مفاهيم ومعاني السعادة على الصعيدين الأكاديمي والتطبيقي. فكانت النتيجة أن توصل علماء علم النفس الإيجابي إلى سبعة مبادئ أو مداخل تقود الإنسان نحو النجاح وتحقيق الأهداف، وهي:

- نعمة السعادة وميزتها التنافسية؛
- الرفاعة (أي الإمكانيات والطاقات البشرية) ومحور الارتكاز (أي عقلية الإنسان)؛
- المعامل الإيجابي للعبة «تريس» (التركيز على ما هو إيجابي)؛
- تحويل الصدمات إلى تحديات وإنجازات؛
- تحويل العادات السلبية إلى عادات إيجابية؛
- استثمار التلاحم المجتمعي (لأنك إن لم تستعن بأهلك، فستهلك).

نعمة السعادة في بيئة العمل

من المدهش حقاً أن نجد أرباب البنوك والمؤسسات المالية هم أول من حاولوا استثمار «ميزة السعادة» رغم الضربة القاصمة التي تعرّض لها الاقتصاد العالمي عام 2008، حيث راح خبراء المال والأعمال يدرسون تأثير المنحى الإيجابي في تحويل بيئة عملهم من حافة الخطر المملوءة بالإحباط إلى حالة مفعمة بالإيجابية والسعادة والنجاح.

كيف تحضّن نفسك من الضغوط؟

أجرى الباحثون دراسة تجميعية شملت 200 بحث وعينة ضمت 275000 شخص من جميع أنحاء العالم. أثبتت الدراسة أنّ السعادة تقود الإنسان نحو النجاح في كل مناحي الحياة: في العمل، والصدقة، والصحة، والتفاعل المجتمعي، والابتكار، والطاقة. من هنا أدركنا أنّ مبدأ «نعمة السعادة» يحضنا على الثقة بإمكاناتنا وتمتين مواطن قوتنا، وغرس منحى فكري وسلوكي إيجابي في داخلنا وداخل غيرنا، لنحقق نتائج باهرة وإنجازات عظيمة في المناحي المذكورة. فنعمة أو ميزة السعادة ليست فكرة أو مبدأً فلسفياً فحسب، بل هي ممارسات يجب أن تتجلى وتنعكس في أخلاقيات وسياسات العمل وفي لوائح المؤسسات، ثم تطبيقها بكل جدية. فليست السعادة أن نصدق بأننا لا نحتاج إلى التغيير، بل أن نعترف بأننا نستطيع تحقيق هذا التغيير بأريحية وإيجابية فردية ومجتمعية على حد سواء.

إمكانية التغيير

«أنا تعيس بطبعي» «بعض الناس سليون بطبيعتهم، ولن يتغيروا» «لست شخصاً خفيف الظل ولن أكون».

هكذا يسير النسق الفكري الذي عُرس في عقول بعضنا بفعل العادات والثقافات. لكن لهذا النسق خطورته: فهو يجعلنا نصدق عجزنا عن تغيير أنفسنا: فإمكاناتنا الجسمانية أو الحيوية المحدودة والقول إنَّ المخ يصل إلى تمام نضجه بوصول الشخص سن المراهقة، فلا يستطيع أحد تغييره، وأنه من غير المجدي أن نحاول ذلك. ومن ثم، يرى المتشائمون أنَّ السعادة ستفقد جدواها في التحفيز على النجاح.

ومن لا يستطيع تغيير مخه، فلن يستطيع تحويل حالته النفسية من التعاسة إلى السعادة. لكننا نعتبر هذا المنحى الفكري من الأوهام التي غرستها الحضارة الحديثة في عقولنا، مع أن علماء تشريح المخ اكتشفوا ما يسمى «المرونة العصبية» أو «السمة المطاطية للمخ» التي تعني قابليته للتغيير والتطور طبقاً لنمط حياة الإنسان. لقد حوّلت هذه المعلومة تفكير العلماء المتمسكين بمبدأ ثبات المخ وعدم قابليته للتغيير ووضعتهم أمام تحديين رئيسيين:

- الأول: يتمتع بعض الناس بجذع مخ كبير لأنهم يعيشون ويقودون سياراتهم في شوارع وأزقة ضيقة تشبه المتاهة؛ مثل سائقي التاكسي في «لندن» الذين يجوبون شوارعها شديدة الشبه بمتاهات القصور البيزنطية الطراز، ذات الحداثق هندسية الشكل، التي تشبه متاهات يصعب الخروج منها، مما يتطلب تمثُّع من يسوق أو يمشي فيها بذاكرة مكانية غير عادية.

- الثاني: يتمتع جذع المخ بقابلية للنمو والامتداد في الحجم نتيجة ممارسة نشاط بعينه كقيادة السيارة في أماكن وعرة، أو بسرعة فائقة تحتاج إلى تركيز شديد وجرأة يتكيف معها المخ حتى يألفها.

حالة: روجر والتغيير

روجر شاب عاش حياة عادية جداً حتى فقد بصره بسبب تعرض عينيه لرشة من مادة كيميائية سامة في معمل المدرسة الثانوية. ولم يعد أمام روجر إلا أن يتعلم القراءة بطريقة «بريل» التي يستخدم فيها سبائته اليسرى ليتحسس الحروف، فيقرأ الكلمات. لقد رأى أطباء المخ والأعصاب المهتمون بمسألة تغيير شكل المخ، في روجر حالة تستحق الدراسة، فوضعوه على جهاز الرنين المغناطيسي، ليروا العجب العجاب: فحين سلطوا الأشعة الضوئية الرنانة على يد روجر غير المستخدمة في القراءة، أضاء جزء صغير من المخ. ولكن حين عرضوا سبائته القارئة لحروف «بريل»، بزغ ضوء قوي من جزء كبير من القشرة المخية لروجر، ضوء باهر كالذي ينبلج عن مصباح «الهالوجين». وقد فسر العلماء هذا بطريقتين:

أولاً: يتمتع البشر بجينات شديدة الذكاء، فمنذ ولد روجر كغيره من الناس، كان مستعداً لأن يفقد بصره، وبالتالي رتبت له سبائته المدربة قدرة فائقة على قراءة حروف «بريل».

ثانياً: أن المخ يتكيف ثم يتغير استجابة لتغير ظروف البشر وأحوالهم.

نعم، يخطئ من يعتقد أن المخ لا يتغير، خاصة بعد أن أثبت العلم هذه الحقيقة بالدليل القاطع والبرهان الساطع. بل يتمتع المخ بمرونة فطرية غير عادية، مما يمكن كلاً منا من تطويع قدراته الذهنية وإمكاناته لتحقيق المزيد من الأهداف وتفعيل الكثير من المبادئ الأخلاقية القويمة، التي تبدأ باستثمار مبدأ «نعمة السعادة».

المبدأ الأول: نعمة السعادة

كيف تمنحنا السعادة ميزات تنافسية شخصية ومؤسسية؟

في عام 1543، نشر «كوبرنيكوس» كتاب «حركة الأجرام السماوية». حتى ذلك الحين كان العالم يعتقد أنّ الأرض هي مركز الكون، وأنّ الشمس تدور حولها. لكن «كوبرنيكوس» أثبت أنّ العكس هو الصحيح، وأنّ الأرض هي التي تدور حول الشمس، وهو اكتشاف علمي غير نظرية البشرية إلى الكون بشكل كبير.

وقياساً على هذا المنطق، حدثت طفرة في علم النفس: فلطالما اعتقد العلماء أنّ النجاح أساس السعادة، وكأنّ النجاح شمس والسعادة كوكب يدور في فلكه؛ ولكن بفضل التقدم المذهل في علم النفس الإيجابي تعلمنا أنّ العكس هو الصحيح. فحين نشعر بالسعادة، نشعر بالقوة، فتنفتح عقولنا ويتحسن مزاجنا، ونصبح أكثر ذكاءً، وحماساً، وبالتالي أكثر نجاحاً.

كيف يُعرّف العلماء السعادة؟

السعادة خبرة يمر بها الإنسان حين يمتلئ عقله، وقلبه، ووجدانه بمزيج متوازن من المشاعر الإيجابية والمتعة الذهنية المعززة بالمقاصد والمعاني المثالية والأخلاقية. من هذا المنطلق، تصبح السعادة مساوية في المعنى لحسن المزاج وإيجابية المشاعر في الحاضر، وتوقع الخير والرخاء في المستقبل.

أيهما أولاً: (السعادة بذرة أم ثمرة؟)

أثبتت أبحاثنا أنّ الموظفين التعساء يأخذون إجازات مرضية أكثر، ويلزمون الفراش بمعدل يوم وربع اليوم كل شهر، أو 15 يوماً فوق إجازاتهم كل سنة. كما تبين أنّ السعادة هي السبب في تحسن الحالة الصحية، وليس

النتائج فقط. في إحدى الدراسات التي أُجريت لقياس معدلات السعادة، تم حقن مجموعة من عينة الدراسة بفيروس البرد. وبعد مرور أسبوع، ثبت أنّ الأفراد الأكثر سعادة كانوا أكثر قدرة على مقاومة الفيروس رغم عدم تحسنهم بسرعة؛ غير أنّ أعراض البرد التي ظهرت عليهم كانت أقل حدة من المجموعة الأقل سعادة. فقد وجد الأطباء أنّهم يعانون من سعال، والتهاب، واحتقان أقل من نظرائهم.

وهذا يعني أنّ قادة المؤسسات ومديريها الذين يبذلون كل ما في وسعهم لغرس ثقافة السعادة، سيجدون موظفين أكثر اجتهاداً وجدارة، فضلاً عن تراجع معدلات الغياب وانخفاض تكاليف التأمين الصحي.

استثمار النعمة

نعرض فيما يلي طرقاً مجربة لرفع الروح المعنوية، وتحسين الحالة المزاجية، ورفع مستوى السعادة في حياتنا اليومية: إذ تسهم الأنشطة التالية في إعطاء دفعة قوية للمشاعر الإيجابية، وتحسين مستويات الأداء والتركيز في المهام:

- التأمّل: توصل أطباء المخ والأعصاب إلى أنّ من يقضوا فترات طويلة في التأمّل، ينمّوا القشرة المخية الأمامية في أدمغتهم وهي المسؤولة عن السعادة. ففضاء خمس دقائق يومياً في التأمّل ينظم شهيقك وزفيرك ويساعدك على التذرع بالصبر ويخلصك من التشتت الذهني ويجعلك تستعيد تركيزك بهدوء.

- تطلع إلى كل ما هو إيجابي واملأ بيئتك المحيطة بالإيجابية.

- قم بأعمال الخير بقصد: فالإيثار يؤدي إلى تخفيض الضغط، وتحسين الحالة الذهنية والنفسية.

- مارس الرياضة .
- شغّل مواطن قوتك: عندما نُفَعِّل أحد مواطن قوتنا، نشعر بفيض من الطاقة الإيجابية يغمرنا ويتقل إلى من حولنا .

المبدأ الثاني: الرافعة ومحور الارتكاز

غير أداءك بتغيير تفكيرك

يقوم تعزيز إمكاناتنا هنا على عاملين أساسيين:

1. تعبر الرافعة عن إمكاناتنا، فكلما زاد طولها، زادت قوتنا وقدراتنا.
2. يمثل محور الارتكاز عقليتنا: فعندما ننظر إلى الأمور من زاوية إيجابية، فستمكن من توليد قوى التغيير وتحريكها للتفاعل والإنجاز من داخلنا.

غير عقليتك لتغير واقعك (الجمال وجهة نظر)

طبقاً لنظرية النسبية لأينشتاين: جميع القوانين والمسلمات التي نؤمنها ثابتة قابلة للتغيير، بما فيها تلك التي تبدو للوهلة الأولى غير قابلة للتحدي. ففي عالمنا الذي نعرفه حدثت أمور كانت تبدو مستحيلة. فكل ثانية من حياتنا لا تقاس إلا بعقولنا شديدة الخصوصية والنسبية على حد سواء. بعبارة أدق: لا يُعد واقعنا سوى انعكاس لما تستوعبه عقولنا. الأهم من ذلك كله أن نظرتنا إلى نفس الحدث قد تتغير أكثر من مرة، وبالتالي تتغير نظرتنا إلى العالم المحيط بنا. وهكذا يتحرك محور الارتكاز المتمثل في عقليتنا ونظرتنا إلى الأشياء المحيطة بنا. فليست عقليتنا أو نظراتنا إلى الأمور مساحات من التحجز والثبات، بل هي في تعيّر وتطور.

عندما تثق بنفسك يحدث التغيير الإيجابي

مجرد الاقتناع بأننا نستطيع تفعيل التغيير الإيجابي في حياتنا يزيد من

حماسنا، ويرتقي بأدائنا المهني، محولاً النجاح إلى نبوءة أو أسطورة ذاتية التحقيق. فقد أثبتت دراسة أجريت على 112 محاسباً أنّ الذي كان واثقاً أنه يستطيع إنهاء مهمته في وقتها تمكن من إتمامها في موعدها، والحصول على أفضل تقييم للأداء من رؤسائه. ثقتك بقدرتك على فعل شيء ما تحقق لك جودة وتميزاً أكبر بكثير من المهارة الحقيقية التي تتمتع بها، ومن التدريب الذي قد تحصل عليه. لأن القدرات والإمكانات الموجودة في عقل الإنسان هي مواطن قوة كامنة يمكن تمثينها وصلها بالاستخدام والتجريب والتدريب. أما نقاط الضعف، فلا يمكن تحويلها إلى نقاط قوة أو تحييد أثارها السلبية بالتدريب وبالمحفزات الأخرى. وأقصى ما يمكن عمله هو تحريكها من منطقة ضعيف أو فاشل، إلى منطقة مقبول أو عادي.

المبدأ الثالث: تأثير لعبة «تتريس» (مسح الصور السلبية من العين والعقل)

تدريب العقل على استثمار الإمكانات

تُعد لعبة «تتريس» من أسهل الألعاب الإلكترونية وأكثرها تضليلاً للعقل: حيث تجد على شاشة حاسبك الآلي أربعة أنواع من الأشكال الهندسية تتساقط من أعلى إلى أسفل، وعلى اللاعب أن يحركها أو يجعلها تدور حتى تصطدم بأسفل الشاشة. ولكن هذه الأشكال سرعان ما تختفي حين تصطف في خط أفقي.

هدف اللعبة هو ترتيب تلك الأشكال المتساقطة بطريقة تكون أكبر عدد من الخطوط المستقيمة على الشاشة. قد تبدو اللعبة مملة، لكن، من المثير للدهشة، أن الكثيرين يدمنونها. والسبب هو أنّ التأثير السليبي للعبة ينتج عن عملية بدنية طبيعية يستنفرها تكرار اللعب داخل المخ، إذ يلتصق

بأدمغتهم ما يسميه العلماء «الصورة الذهنية الثابتة» التي تشبه تلك النقط الخضراء أو الزرقاء التي تخيم على عينيك لمدة ثوانٍ معدودة بعد التقاط صورة فوتوغرافية لك. يحدث هذا التأثير بفعل ضوء الكاميرا الذي يثبت صورة مؤقتة في ذاكرتك البصرية التي تجعلك حين تنظر حولك ترى الصورة في كل مكان.

تأثير «التتريس» في بيئة العمل

كل منا يعرف شخصاً أو أكثر يعاني من أحد أشكال «تأثير التتريس». ما نعنيه هنا هو أننا نعرف شخصاً لا يستطيع الخروج من إطار نسق معين من التفكير أو السلوك. حتى في المؤسسات الكبرى والناجحة نجد مثل هؤلاء من ذوي النمطية الأحادية في التفكير لا يركزون ولا يرون إلا الأمور السلبية، فهم يبحثون عن الضغوط ويتذكرونها، وعن المتاعب ويثيرونها ويتركونها تدور في حلقات متتابة تشغل دوائر وبؤر تركيزهم. لكن ثمة أخباراً سارة يطالعنا بها علم النفس الإيجابي. إذ يستطيع كل إنسان تدريب مخه على البحث والتركيز في كل ما هو إيجابي وبناء وقوي.

إذ تحمل جميع المواقف - حتى السلبية منها - إيجابيات كامنة يمكننا استثمارها حتى نصبح خبراء في استثمار رأسمال السعادة. فمثلاً في شركة «كي بي إم جي» المتخصصة في الاستشارات المالية، يقضي الموظفون من 8 إلى 14 ساعة في مراجعة الكشوف والقوائم الضريبية، بحثاً عن الأخطاء التي قد تحتويها. ولهذا تشكل عقولهم وتركز كل انتباهها على البحث عن السلبيات. هذا طبعاً يجعلهم متميزين في عملهم الذي يعني التميز فيه أن تكتشف أكبر عدد من الأخطاء، لكن الخبرة التي يكتسبونها في التنقيب عن الأخطاء والمخالفات والمشكلات الخفية أو المدسوسة في ثنايا الأرقام تتحول إلى عادة سرعان ما تتسرب إلى مختلف مناحي حياتهم لتقلبها رأساً على عقب.

تحويل معامل «تريس» إلى قوة إيجابية

حين تبحث عقولنا عن الإيجابيات وتركز عليها، فإننا نجني ثمار ثلاث أدوات متاحة لنا وهي: السعادة، والرضا، والتفاؤل. لنأخذ التفاؤل مثلاً: كلما بحث عقلك عن أشياء إيجابية، فإنك لن تنفك تكرر نفس السلوك، فتزداد تفاؤلاً. هذا، ويُعد التفاؤل من أقوى مؤشرات ارتفاع مستوى الأداء الوظيفي. فالمتفائلون يضعون أهدافاً أكثر وربما أصعب من التي يضعها المتشائمون، ثم يبذلون جهداً كبيراً لتحقيقها. كما يزداد انشغالهم بتحقيق أهدافهم رغم ما يقابلهم من صعوبات، لأنهم يتخطون الصعوبات بكل سهولة.

المبدأ الرابع: السقوط إلى أعلى

استثمار الإخفاقات وتحويلها إلى تحديات

عقل الإنسان يشبه الخريطة المقسمة إلى طرق، وشوارع، وميادين. وحين يتعرّض البشر لأزمات أو محن، نجد خريطتهم العقلية تنقسم آلياً إلى ثلاثة طرق رئيسة:

- الأول: طريق يدور فيه الإنسان حول نفسه، مركزاً على مشكلته بحيث توقفه النتيجة السلبية عن الحركة لينتهي به الأمر حيث بدأ، وهذا هو طريق «مهلك سر».
- الثاني: يقودك الطريق الثاني إلى ما هو أسوأ من ذلك، فرغم بعده عن الحدث السلبي، تجده يقودك نحو الشلل والخوف من مجابهة أي صراع أو تحدٍّ.
- الثالث: طريق يأخذك من حيث سقطت ليفتح أمامك المزيد من الطرق الجديدة المؤدية إلى «شارع القوة» و«ميدان التحفيز».

يُعد الوصول إلى الطريق الثالث من أصعب الأمور حين يقع البشر في المآزق. فحين نواجه أزمة مالية أو أي أزمة أخرى، تشرع عقولنا في رسم خرائط غير كاملة، وللأسف لا نتمكن إلا من رؤية الطرق الوعرة، لا الطرق الممهدة.

الضربة التي لا تقصم ظهري تقويني

تُعد الفواجع والكوارث وأمراض السرطان والأمراض المزمنة والأزمات القلبية والحروب من أسوأ ما يمر به البشر من محن. لكن تبين لنا أنّ تلك الشدائد تُعد بمثابة محفزات تدفعنا نحو النمو والازدهار. فقد أثبت علماء النفس أنّ معظم النساء اللائي أُصبن بسرطان الثدي تمكنّ من تخطي محنهن والنمو بشكل ملحوظ. لقد ازددن شفافية وتعاطفاً مع الآخرين، وانفتحتاً على العالم الخارجي، ورضي عن حياتهن بشكل عام. وقد أكد بعض من تعرضوا لصدمات عنيفة أنهم اكتسبوا قوى نفسية عظيمة، ومزيداً من الثقة بالنفس.

«لقد فشلت كثيراً في حياتي، ولهذا حققت نجاحات باهرة»

مايكل جوردان

«الذين يجرؤون على الفشل العظيم بقوة هم من يحققون أعظم النجاحات»

روبرت كينيدي

المبدأ الخامس: دائرة أسطورة «زورو»

العلاقة بين التركيز على دائرة أهدافك الصغيرة وإدارتها وبين توسيع دائرة تأثيرك (كن متفانياً في القليل لتقدر على الكثير).

تروي القصة أن بطلاً مقنّعاً يدعى «زورو» جاب الولايات الأمريكية الجنوبية

ليقاتل مع الأبطال المشردين ويدافع عن المهجرين الذين لا يستطيعون الحصول على حقوقهم من أصحاب ورعاة البقر في السهول الأمريكية. الحكاية لا تذكر مواطن قوة «زورو» فحسب، ولا تركز على خفة حركته ومهارته في دحر عشرة رجال بضربة واحدة، بل تذكر نقاط ضعفه أيضاً. ففي بداية الأمر لم يكن باستطاعته أن يقوم بكل تلك الخوارق التي أدهشت الناس؛ فكلما حاول الطيران سقط، ولطالما خائته شجاعته بسبب كثرة محاربه. لقد ظل «زورو» هكذا إلى أن خارت قواه، وأنهكه اليأس والفشل. وهنا، جاء معلم المبارزة العجوز «دون ديجو» ليحيد الآثار السلبية لنقاط ضعف «زورو» ويمتن مواطن قوته ويجعل منه بطلاً مغواراً. لقد علمه أن النصر لا يتحقق إلا بالتفاني وإدارة الوقت والذات في الزمان والمكان؛ فقد رسم «دون ديجو» للبطل «زورو» دائرة صغيرة على الأرض، وطلب منه أن يتدرب على فنون القتال داخل هذه الدائرة فحسب. وبمرور الوقت، ومع كثرة المران، وإمعان التركيز سمح «دون ديجو» له بالاضطلاع بمهمات أكبر وأكثر. وهكذا صار بطلاً: لقد بدأ بتحقيق الأهداف البسيطة، ثم انطلق ليصنع الخوارق.

1 - دائرة التأثير

تُعد أسطورة «زورو» رمزاً قوياً لقدرتنا على تحقيق أعظم الأهداف في حياتنا الشخصية والمهنية على حد سواء. ويعتبر التركيز في سلوكياتنا من أهم محفزات النجاح؛ إذ إنَّ إيماننا بأننا نستطيع السيطرة على مستقبلنا وتشكيله يمكننا من تحقيق الأهداف والإنجازات. الشعور بالسيطرة على مقاليد الأمور هو مفتاح كل شيء، فيجب عدم التركيز في أشياء كثيرة في آن واحد، بل الأفضل أن نكثف ونركز جهودنا في تحقيق أهداف بسيطة أولاً، كي نكتسب الإحساس الإيجابي بالمواقف ثم نظورها. فحين نوجه

جهودنا نحو تحقيق عدد محدد من الأهداف، ثم نرى ثمار تلك الجهود، نجد أنفسنا نمتلك الخبرة والمعلومات ونتمتع بالثقة، وهي أمور من شأنها توسيع دائرة تأثيرنا، وتوجيه طاقاتنا المتنامية لتحقيق أهداف أعظم.

2 - مشكلة العقل البدائي

أثبت عالم النفس «دانييل جولمان» صاحب نظرية الذكاء العاطفي ومؤلف كتاب «التركيز»، أثبت أن قرع طبول الحرب العاطفية يشنت تركيزنا في حياتنا المهنية. فحين تتراكم الضغوط، وخاصة في بيئة العمل، لا نحتمل المضايقات وسرعان ما نفقد السيطرة على أعصابنا، فنثور ونفجر في وجه أول من يقابلنا.

وهذا هو ما يفعله عقلنا البدائي بالتحديد: فهو يتحكم فينا ليجعلنا نتصرف برعونة، أو نشعر بالإحباط والانهيار، وتذهب طاقتنا أدراج الرياح. وهنا تكون النتيجة الحتمية هبوطاً حاداً في القدرة على اتخاذ القرارات والإنتاجية والفعالية؛ وبعبارة أدق: يصاب العقل المفكر بالانهيار، مما يهدد الأفراد، وفرق العمل، بل والمؤسسات في بعض الأحيان بعواقب وخيمة.

مواجهة العقل البدائي المتوحش

في إحدى الشركات الكبرى، وجد الباحثون أنّ المديرين الذين يعانون من ضغوط العمل يخفقون في إدارة مرؤوسيهم، وبالتالي في تحقيق مستويات الأداء المطلوبة، مما يؤدي إلى انخفاض ربحية أو أداء المؤسسة. فالعقل البدائي يهاجم المؤسسات حتى الكبرى منها، ويسقطها من عليائها بسبب التشويش وتراكم الضغوط. ويرى علماء المخ والأعصاب أن الخسائر المالية تنبع من نفس المكان الذي يطلق إشارات «حارب أو اهرب» داخل

المخ البشري، وبعبارة أدق: من العقل البدائي الذي ينزع نحو تفضيل العواطف على المنطق. فنحن نستجيب لانخفاض الربحية، أو أرصدتنا في البنوك بنفس الطريقة التي كان الإنسان الأول يواجه بها نمراً مفترساً. أما توسيع دائرة «زورو» فترى أننا ما دمنا قد وصلنا إلى محيط الدائرة، فعلينا أن نوسعها ونواجه النمر المفترس ونحذق في عينيه ونقتحم الصعاب دون خوف أو ارتياب وبلا تراجع أو انسحاب.

المبدأ السادس: قاعدة العشرين ثانية

كيف تحول العادات السلبية إلى إيجابية؟

تبدو العبارة السابقة أسهل في القول من الفعل. فكيف يتسنى لنا غرس تلك العادات في المقام الأول؟ وضع عالم النفس «وليام جيمس» عدداً من القواعد التي تؤهلنا لذلك وأطلق عليها اسم «منظومة الجهد اليومي». ربما نقول بأن «جيمس» فسر الماء بعد الجهد بالماء وكأنه أراد أن يقول إنَّ «التدريب يصنع الكمال» لكن «جيمس» كان يفكر بما لم يفكر فيه من سبقوه، وعليه، فقد كتب يقول: «النزوع نحو سلوك ما لا يتجذر ويرسخ في داخلنا، إلا إذا لم يقطع انتظامه قاطع أو مانع، ولم يعطله معطل. وهكذا يتعود المخ على تفعيل وإعادة تشغيل ذلك التصرف. أي إنَّ العادات تتكون بحكم تغيير المخ استجابة لكثرة المران حتى ولو استغرق عشرين ثانية يومياً».

ولأننا نواجه كل يوم تجارب جديدة، ونتعلم أشياء جديدة، وندرك حقائق جديدة، ونقوم بأداء مهمات جديدة، وندخل في مناقشات جديدة، فإنَّ عقولنا تتغير باستمرار لتعكس ما يستجد عليها من خبرات. إذ يحتوى المخ البشري على بلايين الخلايا العصبية التي تتشابك، وتتواصل بكل صورة

ممكّنة مكونة في كل لحظة مجموعة جديدة ومعقدة من المسارات العصبية. هذا، وتنتقل التيارات الكهربائية عبر هذه المسارات من خلية إلى أخرى، ناقلة الرسائل التي تكوّن الأفكار والتصرفات. وكلما كررنا نفس التصرف وبنفس الأسلوب، زاد عدد الروابط بين الوصلات العصبية. وأيضاً كلما ازدادت تلك الروابط قوة ومتانة، ازدادت أيضاً سرعة وصول الرسائل عبر المسارات العصبية، مما يخلع على السلوك الصورة الآلية أو شكل العادة.

هذه هي الطريقة التي تجعلنا أكثر مهارة في ممارسة أحد الأنشطة. فهل جربت مثلاً قذف ثلاث كرات في الهواء وتدرّبت على هذه المهارة؟ في البداية كانت المسارات العصبية المعنية بذلك غير مُستخدمة، وكانت الرسائل تتنقل بينها ببطء. ومع كثرة المران، تقوى تلك المسارات وتتسع. ستلاحظ أنك كلما مارست اللعبة، كلما صارت أسهل، وتحتاج إلى أقل قدر من التركيز، وستلعب أسرع من ذي قبل.

وسيتتهي بك الأمر أن تتحدث إلى الآخرين، وتأكل، وتشرب، بينما تتطير تلك الكرات في الهواء دون أدنى مجهود. لقد تحول الأمر إلى عادة تجذّرت في مخك من خلال بناء شبكة قوية من المسارات العصبية.

تكوين عادات صحية في 20 ثانية

يمكن تطبيق قاعدة الثواني العشرين على اكتساب أي عادة صحية جيدة. لقد أثبتنا ونحن نعدّ بحثنا أنه يمكن تقليص معدلات استهلاك «الآيس كريم» إلى النصف بمجرد إغلاق غطاء ثلاجة «الآيس كريم». فقد اضطر جمهور عينة البحث إلى شراء أنواع من الحلوى تتطلب الوقوف في صفوف طويلة، مما أدى إلى تقليل عدد مرتادي أماكن بيع الحلويات. والفكرة هنا

بسيطة؛ فكلما احتجنا وقتاً أكثر وجهداً أكبر للحصول على ما نريد، اعترانا الملل وتغيّر سلوكنا، والعكس صحيح. من هذا المنطلق، يوصي إختصاصيو التغذية بأن نجهز أطعمة صحية ومفيدة ونضعها في الثلاجة، مما يحفزنا على استخراجها بسرعة واستخدامها بدلاً من انتظار وصول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون.

المبدأ السابع: استثمار العلاقات الإنسانية والروابط الاجتماعية

يواجه البشر في حياتهم اليومية الكثير من الضغوط والتحديات، وبخاصة في مجال العمل، لكنهم لا يدرون أنّ أول وأهم حافز على مواجهة هذه وتلك هو رأس المال البشري المتمثل في العائلة، وفي الزملاء المحترفين، والأصدقاء الأصليين الذين هم بحق أعلى وأثمن الأصول. لكن بقاء نير ضغوط العمل فوق رؤوسنا يعمي أعيننا عن تلك الحقيقة، فنندفع إلى الانطواء والانغلاق والإمعان في تجرع مرارة الفشل في العمل وحدنا؛ فنجد أنفسنا حتماً في طريق مسدود.

التلاحم المجتمعي والدعم المؤسسي في مواجهة الأزمات

حين اهتز الاقتصاد العالمي وانهارت البورصات، ترك الكثير من أصحاب الأعمال فرقهم في يأس وراحوا يجوبون ردهات شركاتهم في حالات من الصمت المطبق. ففي الوقت الذي كانوا يحتاجون فيه إلى الترابط، والتماسك، والتآزر لبناء ما انهدم، تجاهلوا ذلك وأغلقوا أبوابهم أمام التلاحم والدعم المجتمعي والمؤسسي. في تلك الفترة الصعبة، أحجمت الشركات عن تنفيذ خططها التدريبية، وقلصت امتيازات موظفيها، ولم

تطلب مشاركتهم ومشورتهم، وتجاهلت الروح المعنوية لفرق العمل، بحجة التفرغ لما هو «أكثر أهمية»، مع أنه لم يكن هناك أهم مما أهملوه.

ولكن ليست الأزمات الاقتصادية هي أهم ما يجب أن ينبهنا إلى استثمار علاقاتنا الاجتماعية. فأكثر الناس نجاحاً هم من ينتهجون نهجاً معاكساً تماماً. فبدلاً من الانطواء، تجدهم يسرعون إلى أصدقائهم طالين الدعم المعنوي، وبدلاً من تجريد أنفسهم من المميزات والتخلي عن التدريب، يلجؤون إلى طرح المزيد من المبادرات مع تنفيذ الجديد من استراتيجيات الاستثمار البشري. فهؤلاء لن يكونوا أكثر سعادة فحسب، بل وأكثر إنتاجية، ومرونة، والتزاماً بالعمل؛ فهم يدركون أن علاقاتهم هي أعظم استثماراتهم في بنك السعادة. حين نشرع في استثمار رأس مال السعادة أو «نعمة السعادة» في حياتنا، سنجد الإيجابيات تهطل علينا كالمطر.

وهذا ما جعل علم النفس الإيجابي الجديد من أكثر العلوم قوة وتأثيراً. فالجمع بين المبادئ السبعة السابقة يشعل في داخلنا جذوات السعادة ويوقد شرارات النجاح. فتضاعف مكاسبنا المعنوية والمادية على السواء، ولا تلبث تلك المكاسب أن تعم كل من حولنا لينعم بها الجميع: فتتغير طريقتهم في العمل إلى الأفضل وتتحول المؤسسات إلى أماكن أكثر سعادة ونجاحاً وازدهاراً.

كل هنيئاً وتحرك كثيراً ونم عميقاً

خيارات صغيرة تصنع فروقاً كبيرة



تأليف:
توم راث



الأكل الصّحي والنشاط الدائم، والنوم الأفضل

عندما تواظب على تناول الأطعمة الصحية، وتتحرك بنشاط دائم، وتنعم بنوم هانئ؛ فإن الفوائد الكلية التي ستجنيها تفوق بكثير إجمالي نتائج كل من هذه العادات والممارسات على حدة. فلا يكفي الطعام الصّحي وحده، أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو النوم الهانئ والعميق فقط، للمحافظة على الصحة العامة، وتنشيط الذهن، وإطالة العمر. فمن الأخطاء السلوكية الشائعة في كل المجتمعات وبين معظم الأفراد؛ التركيز على واحدة أو اثنتين فقط من هذه العادات الصحية الصحيحة دون الثالثة، أو إعطاء الأولوية لإحداها دون الأخرتين؛ مما يعني أن ممارسة هذه العادات في إطار منظومة متكاملة ومتوازنة هو ما يحقق النتائج الإيجابية التي يحلم بها كل إنسان.

الطعام والحركة والنوم: معادلة متكاملة

حين تستهل يومك بتناول إفطار صحي، فإنك سستمتع بالنشاط والطاقة والحيوية على مدى اليوم، فضلاً عن استعداد جهازك الهضمي للأكل بصورة أفضل واستهلاك كميات مناسبة من الطعام، تمهيداً للتمتع بنوم هانئ في نهاية يوم عمل شاق وطويل؛ وبالمقابل، سيعينك النوم العميق على تحقيق التوازن في تناول الطعام وتنشيط الحركة في اليوم التالي... وهكذا. والعكس صحيح: فإن أقصَّ الأرق مضجعك، فسوف تصحو عصبياً المزاج، وتبدأ يومك متكاسلاً، وستقبل على المنبهات والمنشطات والطعام غير الصحي. وهكذا يتضح أن اختلال أحد أطراف المعادلة يؤدي بالضرورة إلى اختلال الطرفين الآخرين، فتعيش - من ثم - في حالة من الوهن والكسل وتذبذب الطاقة وضعف الأمل.

وداعاً للوصفات الغذائية غير الصحية

لا تأبه كثيراً بتعدد النظم والحلول الغذائية المنتشرة هذه الأيام: فأنت لست وحدك من يحار في الاختيار. فقد أفادت استطلاعات الرأي التي أجريناها أن ثلاثة أشخاص من بين كل أربعة يجدون النظم والنصائح الغذائية العصرية صعبة وأحياناً مستحيلة التطبيق. فقد تبين أن تغيير عاداتنا الغذائية أصعب من تغيير عاداتنا المالية والاستهلاكية ومن إدارة شؤوننا المالية بأنفسنا. مما يعني أن معظم الناس يعجزون عن اتباع العادات الغذائية الصحية من دون توجيه ومتابعة وتنبه.

إذا كان هدفك هو خسارة بضع كيلوجرامات من وزنك، فستجد الكثير من تقاليع فقدان الوزن والتي تساعد على تحقيق ذلك بشكل مؤقَّت؛ بيد أنها

ليست حلاً طويلاً الأمد: إذ ينصحك البعض بتناول الكعك أو مخفوقات الحليب لبضعة أيام، أو الاكتفاء بالخضار والفواكه لبضعة أسابيع. قد يساعد هذا على فقدان سريع للوزن، لكنه يضرُّ بصحتك العامة فيما بعد. كما لا يكفي تناول وجبات ذات سعرات حرارية أقل.

فقد اكتشف خبراء التغذية أنه على العكس من الاعتقاد السائد عن التغذية، فإن السعرات الحرارية ليست متساوية القيمة، ولذا فمن الخطأ أن نعتقد أن الاعتدال في تناول أي نوع من أنواع الطعام هو سلوك مثالي ومحمود. كما أثبتت دراسة أجراها إختصاصيو التغذية في جامعة «هارفارد» على مدى عقدين وشملت حوالي مئة ألف شخص أن نوع الطعام، لا كمّيته هو ما يصنع الفرق في الوزن والصحة، حيث اكتشف الباحثون أن نوع الأطعمة التي نتناولها تؤثر فينا وعلينا أكثر من إجمالي السعرات الحرارية، وبعبارة أدق: نوع الطعام أهم من الطاقة المكتسبة منه. يقول أحد باحثي «هارفارد»: الاعتدال في تناول كافة أنواع الأطعمة عذر غير مقبول ولا يسوغ لنا أن نأكل كل ما نريد». من المؤكد أن بعض النظم الغذائية تحتوي على عناصر جيدة، شريطة أن تكون جزءاً من منظومة غذائية متكاملة حاول أن تتذكّر جميع الوصفات الغذائية التي جرّبتها وأن تستقي منها أفضل مكوناتها. وفي معادلة بسيطة، ينصح الأخصائيون بعد نتائج أبحاث «هارفارد» بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسب قليلة من الدهون، ونسب متوسطة من النشويات، وأقل نسبة ممكنة من السكر.

القيمة الغذائية لا تقاس بعدد السعرات الحرارية

بدلاً من التركيز على عدد السعرات الحرارية، هناك خيار أسهل: وهو قياس نسبة النشويات إلى البروتينات. الوضع المثالي هو أن يحتوي

طعامك على وحدة واحدة من البروتينات مقابل كل خمس وحدات من النشويات. فعلى سبيل المثال: تحتوي رقائق البطاطس والحبوب على نسبة 10:1 من النشويات إلى البروتينات. إذ يعتبر تناول كميات متوازنة من النشويات والبروتينات مصدراً جيداً للطاقة ولتحسين الصحة العامة على المدى البعيد. ولأن توازن نسبة البروتينات والنشويات أمر مثالي في قياس القيمة الغذائية للطعام، فإن هذا التعادل أو التوازن يبقى هو الضمان الأفضل لعدم الإفراط في تناول النشويات.

المعدة الخاوية طريق إلى الهاوية

كلما ازداد شعورك بالجوع، أقبلت على الأطعمة غير الصحية. فحين تكون المعدة خاوية، تقلُّ نسبة «الأنسولين» في الدم، مما يزيد من رغبتك في تناول «الهامبورجر» و«البيتزا» و«الآيس كريم» والحلويات والنشويات. فحين استخدم الباحثون الرنين المغناطيسي على المنح للكشف عن السبب وراء هذه الظاهرة، وجدوا أن الجسم البشري يتوجّه نحو تغذية نفسه بالأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة لتعويض نسبة السكر التي قلت في الدم، أو الوصول بنسبة السكر إلى معدلاتها الطبيعية. كما أن الشعور بالجوع يدفعك نحو تناول الأطعمة غير المفيدة حتّى وإن وجدت بدائل أفضل. أثبتت إحدى التجارب التي أُجريت على طلاب حرموا من الطعام من ظهيرة يوم حتّى عشية اليوم التالي أنّ إقبالهم على تناول البطاطس المقلية بلغ ضعف الذين كانوا يتناولون وجباتهم بشكل طبيعي. الملاحظة الأهم هي أن نسبة أكبر من الطلاب غير الجائعين بدؤوا وجباتهم بتناول الخضراوات.

تجنّب الكسل

التخلُّص من الكسل المزمن أفضل من قضاء فترات قصيرة في ممارسة الرياضة العنيفة. فحين أجرى باحثو المعهد القومي للصحة اختباراتهم على نحو 240 ألف من البالغين على مدى عشر سنوات، اكتشفوا أن التريُّض وحده لا يكفي؛ لدرجة أن قضاء سبع ساعات يومياً في ممارسة الرياضة المعتدلة أو العنيفة لم تكن كافية لتجديد النشاط وبث الطاقة والحيوية. كما تبين أن أكثر المجموعات نشاطاً، والتي كانت تمارس الرياضة لمدةً تجاوزت سبع ساعات أسبوعياً كانت تقضي جلّ وقتها جالسة، وهو أمر من شأنه رفع معدّلات الوفاة لأسباب متعددة، حيث وصلت نسبة الوفيات بين من يترضون ثم يتكاسلون إلى الضعف.

رغم أهمية الرياضة، فإنها لا تقلل من مخاطر الجلوس لساعات طويلة: فأنت تجلس لتناول إفطارك في الصباح بينما تشاهد نشرة الأخبار، ثم تقضي من 30 إلى 60 دقيقة جالساً في السيارة أو القطار، في طريقك إلى العمل. وفي المكتب تجلس وتعمل من 8 إلى 10 ساعات. وفي نهاية اليوم لديك رحلة جلوس أخرى إلى منزلك، تليها جلسة تتناول فيها العشاء مع أسرتك، وربما تقضي بعدها ساعة أو اثنتين تشاهد التلفزيون قبل أن تخذل إلى النوم. قد تتخلّل تلك الساعات الطويلة من الجلوس سويعات من النشاط، ولكن يتشكل يومنا العادي في الغالب من فترات جلوس تفوق فترات النشاط والحركة؛ وكلّما زادت الفجوة بينهما، زادت المخاطر الصحية.

تحرك قليلاً تحرق كثيراً

يزيد الجلوس من ترهل جسم الإنسان. أظهرت أشعة الرنين المغناطيسي التي أجراها الباحثون على أنسجة العضلات أن الجلوس لفترات طويلة

يضغط على تلك الأنسجة ويدفع الجسم إلى إنتاج دهون تزيد بنسبة 50٪ على الكميات التي ينتجها عادةً. نستنتج من هذا أنّ الضغط على إحدى مناطق الجسم يؤدي إلى زيادة رقعة أنسجتها بمرور الوقت. ولهذا، فإن التريّض وحده لا يمنع تجمع الدهون في أجسام من يظلون جالسين بلا حراك لفترات طويلة.

فما هو الحل؟ إن كان من عاداتك الجلوس بلا حراك لساعات طوال، يمكنك أن تضبط منبّهك ليذكرك كلّ ساعة بأن تنهض من مكانك لتؤدي مهمة ما، مهما كانت بسيطة وسريعة. ويمكنك أيضاً شرب كميات كبيرة من الماء أو الشاي الأخضر غير المحلّى، أو القهوة الخفيفة؛ مما يحفزك على القيام من مكانك والتحرك في أرجاء البيت أو المكتب.

الساعة بسنة

يؤكد البروفيسور «آندرز إريكسون» أستاذ علم النفس في جامعة «فلوريدا» أن الفنانين، أو الرياضيين أو غيرهم من المتميزين في أي مجال يحتاجون إلى نحو 10 آلاف ساعة من الممارسة المنتظمة للوصول إلى مرتبة التألّق والتفوق؛ وقد أثارت هذه النظرية كثيراً من الجدل حول دور الموهبة في تحقيق التميّز: فهل الموهبة المطعّمة بالتدريب هي مفتاح التميّز، أم أن هناك حلقة لم تزل مفقودة في هذه السياق؟ يعود بنا هذا التساؤل إلى عام 1993 حينما أجرى «إريكسون» دراسته الفارقة، والتي أثبتت وجود عامل ثالث مؤثّر ومحفّز على تحقيق التميّز: إنّه النوم. لقد اتضح أن المتميزين ينامون أكثر من غيرهم، وأن متوسط ساعات نوم النجوم يصل إلى ثماني ساعات و36 دقيقة، بينما يحصل الشخص العادي على قسط من النوم يتراوح بين ست و سبع ساعات.

لقد بينت دراساتنا ومسوحاتنا الإحصائية أن أفضل الطيارين، وأمهر الجراحين، وأنبع المعلمين، وأعظم القادة، ينامون - في الغالب - لفترات أطول وبعمق. ومع ذلك، نجد من يحتلون هذه المراكز الحساسة يشعرون بأن اليقظة هي مفتاح النجاح؛ وهو اعتقاد غير صحيح علمياً. يُضاف إلى ما سبق أن أكثر من 30٪ من العاملين لا ينامون سوى ست ساعات كل ليلة. يشير هذا إلى أن ضعف الإنتاجية يمكن أن يُعزى إلى قلة النوم. فقد أثبتت الدراسة المتفحصية أن المؤسسات تفقد نحو ألفي دولار في العام لكل شخص ينام أقل من المتوسط فتتخفف بالتالي إنتاجيته. إذ يؤدي انخفاض عدد ساعات النوم إلى أقل من ست ساعات إلى الإحساس بالإعياء. فإن كنت تروم النجاح، فيجب أن تتأكد من ساعات عملك لا تتعارض مع ساعات نومك، ولا تسمح للأولى بأن تطغى على الثانية.

لقد أثبت البروفيسور «إريكسون» أن الموسيقيين المتميزين، والرياضيين المتألقين، والممثلين البارعين، ولاعبى الشطرنج النابغين يحصلون أيضاً على قسط وافر من النوم، وأن جلسات التدريب المركزة التي يتلقونها عادة ليست هي السر، فهم يتدربون أقل وينامون أكثر. يضاف إلى ما سبق أنهم يحصلون على فترات راحة لتجنب الإجهاد والتأكد من التعافي الكلي، مما يمكنهم من مواصلة النشاط والأداء بقوة في اليوم التالي.

لا تدع النوم يجافيك ويتركك فريسةً للتعب والعزوف عن العمل. كما أن الانكباب على مهمة بعينها لوقت طويل يقلل من جودة ومستوى الأداء. ولكي تتجنب هذا، قسم مهماتك إلى سلاسل متقطعة، واحصل على فترات راحة، وخذ قسطاً معقولاً من النوم حتى لا تتخفف إنتاجيتك، لأن حاجتك إلى ساعة من الطاقة الإيجابية تساوي حصولك على ساعة من النوم الهادئ.

النوم يقي من أمراض البرد

كثيرون لا يدركون هذا، لكنَّ ليلة واحدة من النوم العميق تغيّر كيمياء الجسم. الحرمان من النوم يرفع ضغط الدم، ويزيد من حدّة الالتهابات، ويرفع معدّلات الإصابة بأمراض القلب والجلطات. كل هذه المعطيات تقودنا إلى اعتبار النوم بمثابة لقاح أو مصل يقينا من مختلف الأمراض.

في موسم انتشار أدوار البرد، يكون جهاز المناعة في أمس الحاجة إلى النوم لدرء أي عدوى منتشرة في الأجواء. فحين يضطرب نومك بسبب السفر مثلاً، فمن المهم أن تخطط لتحصل على قسط وافر من النوم قبل وبعد السفر لتزيد مناعتك الطبيعية ضدّ مخاطر الإصابة بالمرض.

انهض من مقعدك وتحرك

الجلوس من أخطر أمراض العصر الحديث؛ فهو وباء يدمر الصحة أكثر من التدخين، لقد ثبت أن الجلوس لأكثر من ست ساعات يومياً يعجل بالوفاة. فمهما مارست الرياضة، أو تناولت طعاماً صحياً، أو تجنّبت التدخين، أو التزمت بالعادات الصحية الحميدة، فلن يحميك هذا من مخاطر الجلوس لفترات طويلة. فكل ساعة تقضيها جالساً في سيارة، أو أمام التلفاز أو الكمبيوتر أو على المكتب، تستنزف طاقتك وتضر بصحتك.

الجلوس الطويل يجعلك بديناً: فقد أثبتت الأبحاث أن الاحتفاظ بمعدلات حمية ثابتة، مع زيادة ساعات الجلوس تضاعف معدلات السمنة. وفي هذا يقول أحد الباحثين في مجال مرض «السكري»: «ساعات الجلوس الطويلة تسبّب مخاطر صحية مؤكدة مثل التدخين والتعرّض لأشعة الشمس لفترات

طويلة». ويرى أطباء كثيرون أن الجلوس لفترات طويلة يساوي في خطورته سرطان الجلد.

لقد ارتفع عدد ضحايا «مرض الجلوس» كثيراً مع زيادة اعتماد الإنسان على الآلة؛ ففي اللحظة التي تجلس فيها، تخدم الطاقة الكهربائية السارية في عضلات ساقيك، ويقل عدد السعرات الحرارية التي تحرقها إلى سعر حراري واحد في الدقيقة، فضلاً عن هبوط إنتاج «الإنزيم» المفتت للدهون بمعدل 90٪ فبعد ساعتين من الجلوس، تقل نسبة الدهون الصديقة (الكوليسترول غير الضار) بمعدل 20٪، مما يفسر تضاعف نسبة إصابة الموظفين الإداريين بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويؤكد باحث في أمراض «السكري» أن ساعتين من ممارسة الرياضة لا تزيل الآثار السلبية للجلوس لمدة اثنتين وعشرين ساعة.

البعيد عن العين.. بعيد عن الفم

يؤكد خبراء التسويق أن احتمال شرائك للسلع الموضوعة في مستوى نظرك في محلات البقالة و «السوبرماركت» أكبر من احتمال شراء السلع المخفية في الرفوف السفلى. فمكان وجود السلعة يؤثر في سلوك المستهلك بشكل كبير.

فكيف تستفيد من هذه الحقائق في منزلك؟ ضع الأطعمة الصحية من خضراوات وفواكه في مكان على مستوى النظر. بيد أن 85٪ منا لا يأكلون الأطعمة المفيدة، لأنهم يخفونها في أماكن بعيدة عن أنظارهم، ومن ثم عن أذهانهم؛ والبعيد عن العين بعيد عن الفم.

من عادات التخزين المعروفة أن نخفي الثمار الطازجة من خضراوات

وفاكهة في الدرج السفلي للثلاجة. ينطبق هذا أيضاً على أماكن تخزين الأطعمة حيث تقع أعيننا دائماً على «الشيس» والحلويات والنشويات، فنبقئها على الدوام خيارنا الأول. كما تمثل الأطعمة التي تفتش المآدب خطراً أكبر: فكلماً نظرنا إليها، ازددنا نهماً لها. ولذا ينصح خبراء التغذية الأذكياء بوضع الأطعمة الصحية كالتفاح والفسق في مقدمة المائدة.

سجائر السكر

السكر مادة غذائية سامة؛ فهو يرفع معدلات الإصابة بالسكري والسمنة، ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. يبلغ معدل استهلاك الفرد أكثر من 70 كيلوغراماً من السكر كل عام. وهناك من يقارن مخاطر السكر بالكوكايين والهيروين وغيرهما من المخدرات.

يصف أحد التقارير الطبية السكر بأنه «حلو يقودك إلى المر»، لأنه محفز لخلايا السرطان: حيث يؤدي تناول السكريات إلى سرعة إصابة الخلايا بالشيخوخة ويحفز نمو الأورام. ومع تقدّم الأبحاث الطبية وجد العلماء أنه حتّى لنسبة السكر الطبيعية (من 82 إلى 110 مللغرامات/ لتر دم) تأثير سلبي في الصحة العامة بمرور الوقت، إذ ترتبط النسبة الطبيعية العليا للسكر بالضمور في خلايا المخ؛ فكلما تناولت السكريات، زادت احتمالات إصابتك بالالتهابات، مما يعجل بشيخوخة الخلايا. لذا لا ينصح بتناول السكر بمعدل يزيد عما نستهلكه في الخضراوات والفاكهة.

في الماضي كنا نظن أنّ التدخين يخفّف من حدة التوتر، ويشبع رغبة دفينة في أعماقنا، ويحسنّ مزاجنا. ثم اكتشفنا أن التدخين يتسبّب في تدمير تراكمي في خلايا الجسم، ويسبّب السرطان، ويجعلنا نبدو أكبر سنّاً، ويهدر طاقاتنا.

ولا يوجد فرق كبير بين السكر والسجائر: فكلاهما يقود إلى الإدمان. في كل مرة نتناول الحلوى تفجر في المخ طلقات «الدوبامين» وتحفزنا على تناول المزيد من الحلوى. يقول باحث في المخ والأعصاب: «الحلوى تنشّط مراكز السعادة في المخ مثل سائر الأدوية. وكما هو الحال مع الأدوية، والكحوليات، والتبغ، يتولّد في المخ تسامح كيميائي مع السكر بمرور الوقت، فنعتاد تناوله، ثم نزيد في جرعته، كي نشعر بالراحة أو السعادة».

فوائد الفواكه في ألوانها

لسنا بحاجة لتعديد ونذكر بفوائد الخضراوات والفواكه: الغذاء الصحي يدحر الأمراض، ويطيل العمر، ويجعلنا نبدو أكثر شباباً وحيوية. بيد أن الكثيرين يحجمون عن تناول الخضراوات والفواكه، ويقبلون على تناول الأطعمة غير المفيدة.

يؤثر هذا السلوك في الصحة البدنية، وفي الصحة النفسية أيضاً. فقد أثبتت دراسة أجريت على نحو 80 ألف شخص أنّ الكمية الكلية للخضراوات والفواكه التي يتناولها الشخص تحدّد مدى سعادته، وأن تناول سبع وجبات من الخضراوات والفاكهة يساهم في تحسين المزاج العام للإنسان.

ومع ذلك، ما زلنا نتلقّى نصائح متباينة من مصادر مختلفة، كما تُحيرنا الخيارات المتعدّدة في مجال البقالة وقوائم المطاعم. ولذا، علينا اختصار الطريق بتناول ما يقع بين أيدينا من ثمار داكنة وطازجة: فالخضراوات تشبه إشارة المرور الخضراء التي تسمح لك بالتحرك بأمان واطمئنان: مثل «البروكولي» و«السبانخ» و«الكرنب» و«الكرفس» و«الخيار» و«الفلفل» و«القرع» وغيرها من الخضراوات المورقة التي تفيد صحتك. أمّا من

الفواكه، فتناول كل ما هو أزرق أو أحمر مثل التفاح، والتوت، والطماطم؛ فكلها غنية بالعناصر الغذائية المهمة مثل الفيتامينات ومضادات الأكسدة.

كل ببطء

لا يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى الإفراط في استهلاكه فحسب، بل يرفع نسب الإصابة بالسمنة والسكري بمعدل مرتين ونصف. والعكس صحيح: حين تتناول وجبتك ببطء، فإنك تستمتع بمذاق الطعام وتتناول كمية أقل، فتجنّب مشكلة الإفراط في الأكل.

يتسبّب تناول الطعام بسرعة في الشعور بعدم الراحة بعد الأكل: فحين تأكل بسرعة، تُدخل قدرًا كبيرًا من الهواء إلى قناتك الهضمية، فتتعب معدتك وتفرز المزيد من الحامض، فتشعر بآلام القولون، أو ما يعرف طبيًا بارتجاع المريء. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الارتجاع يزيد كلما أسرعت في تناول الطعام.

الجينات بريئة من الاتهامات

وجود جينات خبيثة في سلالتك ليس عذرًا لأن تعيش حياة غير صحية. بل إن العكس هو الصحيح، وذلك بعد أن اكتشف العلماء أن نمط حياة الإنسان وأسلوبه في اختيار الطعام، والشراب هو ما يُحدث التغييرات الجينية في جسمه. فإن كانت السمنة أو أمراض القلب من الأمراض الوراثية في عائلتك، فأنت ستستفيد حتمًا من اتباع العادات الغذائية السليمة، والالتزام بالرياضة، والتمتع بقسط وافر من النوم. ربّما تؤثر عاداتك واختياراتك في خلفيتك الجينية. فالنشاط وحده مسؤول عن خفض قابليتك للسمنة بمعدل 40٪ طبقًا لما أثبتته دراسة أُجريت على 20

ألف إنسان. فبينما تسهم الجينات في جعلك بديناً، فهي لا تحول دون أن تكون سليماً.

كما أثبتت تجربة أخرى أن الذين قضوا ثلاثة أشهر في تصحيح جوانب مهمة من نمط حياتهم سواء في النظام الغذائي أو التمارين الرياضية؛ أحدثوا تغييراً في 500 من جيناتهم: إذ زاد نشاط الجينات المقاومة للأمراض وقلَّ نشاط الجينات المسببة لها، وتم تعديل التحوُّر الجيني المسؤول عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد عزا العلماء هذا التحور إلى تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة. ففي حين لا يستطيع الإنسان تغيير تركيبته الجينية الكلية، يمكنه تصحيح مسارها وتأثيرها في صحته بمرور الوقت. فإن كنت لا تستطيع تغيير تاريخ عائلتك، فإنه يمكنك على الأقل تصحيح مستقبلها من خلال اختياراتك الحالية.

حافظ على عمودك الفقري

ينصح جراحو العظام بتوخي الحذر عند الانحناء، أو حمل الأشياء، أو لفَّ الجسم. إذ تُعرض تلك الحركات عمودك الفقري للخطر وتصيبك بالضرر. فحين تُضطر إلى الانحناء لالتقاط شيء أو للعطس مثلاً، انحنِ على ركبتيك بدلاً من ثني ظهرك الذي يجب أن تحتفظ به مستقيماً دائماً. ومن المهم ألا تشد أوتار ظهرك حين تشرع في البحث عن شيء.

تجنَّب الأضواء قبل النوم

تجنَّب التعرُّض للأضواء الساطعة قبل أن تخذل إلى النوم، فمن شأن ذلك أن يقلل نسبة «الميلاتونين» في دمك، ويجعلك عاجزاً عن الاستغراق في

النوم، كما يقلل من هدوء نومك، ومن الممكن أن يزيد من احتمال إصابتك بأمراض القلب أو السكري.

يلعب «الميلاتونين» دوراً مهماً في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ لدى الإنسان. ولدراسة تقلبات نسب «الميلاتونين»، قام فريق من الباحثين بإجراء دراسة على 116 متطوعاً لمدة خمسة أيام متتالية بوضع قسطرة في الأوردة الذراعية لهؤلاء، مما مكّنهم من قياس نسب الميلاتونين بانتظام. وقد اكتشفوا أن التعرض للأضواء المبهرة قبل النوم يقلص من الأثر الإيجابي للميلاتونين ويقلل 90 دقيقة من النوم الهادئ مقارنة بمن يتعرضون للضوء الخافت.

موظفون مجتهدون لا مجهدون

في عام 1951، وبعد دراسة استغرقت 18 عاماً، توصل فريق من الباحثين الذين أجروا تجارب على مسجونين بالأشغال الشاقة في «سان فرانسيسكو» إلى العوامل التي جعلت هؤلاء الرجال معرضين لأمراض الشريان التاجي. وحين نشروا اكتشافهم، تبين أن ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة هي الأسباب المباشرة لأمراض القلب.

وكان أكثر الاكتشافات إثارة هو أنّ الرجال الذين كانوا يقسمون عملهم إلى نوبات (أي لا يعملون باستمرار) كانوا أقلّ تعرضاً للموت بأمراض الشرايين التاجية. كان هؤلاء هم عمال الموانئ المكلفين بتحميل السفن بالبضائع، وهو أسلوب عمل لم تعرفه صناعة النقل قبل خمسين عاماً.

وكشفت الأبحاث الحديثة عن أن المؤسسات التي تمنح موظفيها وقتاً للتريّض خلال ساعات العمل تكسب أكثر مما تخسر، فهي تكسب عاملين

مجتهدين ومشروعات ناجحة. وحتى لو عملت ساعات أقل في الأسبوع، فإن النتائج تكون إيجابية بالنسبة إلى العامل وصاحب العمل. وبيّنت دراسات أخرى أن التريُّض يزيد دخل الموظف لأنه يزيد نشاطه ويحسن صحته.

كل ولا تأكل

لا ينفكّ الزملاء والأقرباء والأصدقاء يكرّرون عبارة: «كلُّ هذه القطعة الصغيرة؛ فهي وحدها لن تضرّك على أية حال. «هم يفعلون هذا بحسن نية ودون التفكير بالنتائج السلبية للأكل تحت الضغط. فالأمر ليس سهلاً بالنسبة إلى كلِّ من يحاولون اتباع نظام غذائي سليم، وتجنّب السكريات: إذ إن هذه العبارة «المعسولة» تجعلهم يعجزون عن مقاومة الإغراء فمن السهل علينا أن نضغط على أحدهم ليأخذ قطعة من الكعك، لكن يتعذّر علينا أن نقنعه بأن يكفي بقطعة واحدة.

لعلاج المدمنين يتم إبعادهم عن أي بيئة فيها إغراء أو أصدقاء سوء، ولكن من المستحيل إبعاد مرضى السكري والسمنة عن أماكن وأوقات توفر الطعام. فمن يضعفون أمام إغراءات الطعام يجدون اتخاذ القرارات الخاصة بتناول الأطعمة المناسبة لحالتهم الصحية أكثر تعقيداً؛ إذ تحتاج مثل هذه القرارات إلى خوض صراع نفسي مرير.

هذا، ويجعل العيش في مجتمعات وفرق وأسر كبيرة تلك الأمور أكثر تعقيداً. فقد أثبتت إحدى التجارب أن نصف المتطوعين الذين خضعوا لضغط أقرانهم وتناولوا ما قدموه لهم من أطعمة لم يكونوا يتبعون نظاماً غذائياً، وأن 35٪ منهم كانوا يسخرون من نظامهم الغذائي. إذ أفاد ثلث المتطوعين بأن أقرانهم طلبوا لهم وجبات في المطاعم لم يكن محموداً اختيارها بسبب نظامهم الغذائي.

الأطباق الصغيرة تعالج المشكلات الكبيرة

بيّنت التجارب أنّ الدافع الداخلي (الجوع) أقل قوة وتأثيراً من الإغراء الخارجي المتمثل في الأطعمة مختلفة الأنواع والكميات: فحين يعطيك أحدهم كيس «بطاطس» من الحجم العائلي، ستأكل 45٪ منه. كما ستحتسي سوائل تزيد بنسبة 37٪ إن توفّرت لك أكواب قصيرة وواسعة، مقارنة بالأكواب الطويلة والرفيعة. وتشكل حجوم أوعية الطعام والشراب خطراً أكبر على الأطفال الذين يتناولون كميات أكثر عندما يحصلون على عبوات أكبر.

كما يؤثر لون الأطباق في ما نتناوله. إذ بيّنت دراسة منشورة في مجلة «أبحاث المستهلكين» أن تأثير لون الطبق كبير جداً. فالتباين بين لون الطبق والطعام يجعل الناس يحجمون عن الإفراط في تناول الطعام. أثبتت إحدى التجارب أن تقديم «المعكرونة» بالصوص الأبيض في طبق أبيض اللون يجعل الناس يتناولون كمّاً أكبر بنسبة 30٪ من الذين تقدم لهم نفس الوجبة في طبق أحمر اللون.

الحركة دائماً بركة

تزداد كفاءة مخك بعد ممارسة الرياضة. فقطع مسافة ميل أسبوعياً يقي المخ من خطر الضمور. فقد أثبتت دراسة بدأت منذ عشرين عاماً وجود علاقة بين معدلات النشاط وحجم المخ في أكثر من 400 شخص. فقد راقب العلماء ممارسي رياضة المشي وأجروا عليهم رنيناً مغناطيسياً ثلاثي الأبعاد لتحديد التغيرات التي تطرأ على حجم مخهم. الجدير بالذكر أنّ تقلص حجم المخ مؤثّر على موت خلاياه.

أطعمة سيئة السمعة

يحسن تغيير نظرتك إلى الأطعمة غير المفيدة وإلى اختياراتك لوجباتك . تسهم معرفتك لمعلومات أكثر عن محتويات طعامك (بغض النظر عن علامتها التجارية) في تصحيح عاداتك الغذائية . يمكنك مثلاً الاستعاضة عن التسالي المعلبة والمعالجة بمواد حافظة ، بالجزر؛ واستبدال رقائق البطاطس المقلية «الشيبس» باللوز والفتق والكاجو والبندق . عندما تشتري الطعام الصحي بدلاً من الضار، ستضطر - دائماً وكلما شعرت بالجوع - للبحث عن المفيد بدلاً من تناول الحتمي للأطعمة الضارة . فمن المؤكد أن ضبط عاداتك يحسن اختياراتك .

الإفطار أهم من العشاء

لتكن وجبة الإفطار أهم وجبات يومك . حين تتجاهل وجبة الإفطار ستضطر إلى تناول الطعام بشراهة طيلة اليوم . كما أن إهمال وجبة الإفطار بشكل منتظم يعرضك لتخزين دهون أكثر في منطقة الخصر، مقارنة بمن يتناولون إفطاراً صحياً بصفة يومية . وقد أكدت دراسة طريفة نشرتها مجلة الصحة العامة أن الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام يكونون أكثر ذكاءً ورشاقةً .

أطعمة واقية من السرطان

يعد الاحتفاظ بجسم نحيل ذكاءً صحياً لمقاومة مختلف أنواع السرطان . فقد تبين للأطباء أن السمنة من الأسباب المحفزة لمرض السرطان لأنها تخلق حالة التهاب مزمنة تسهل نمو وانتشار الخلايا السرطانية في جسم الإنسان . ومما أكدته الأبحاث والإحصائيات أن مرضى السمنة معرضون

للإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى نحو 50٪. وفي حالات مثل سرطان الكبد، ترتفع هذه النسبة إلى 450٪. وهذا يعني أن الاحتفاظ بوزن مثالي قد يكون أفضل الطرق لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان على المدى الطويل.

فوائد القهوة والشاي والماء

من أفضل طرق تزويد الجسم بكميات مناسبة ومتواصلة من السوائل احتساء كميات كبيرة من المشروبات الطبيعية مثل الماء والقهوة والشاي. ورغم تضارب الآراء حول القهوة على مر السنين، نجد الأبحاث الحديثة تؤيد شربها بكميات كبيرة لأنها تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان. كما برهنت أبحاث متتالية على أن القهوة تطيل العمر، وتقاوم حالات بطء الإدراك المصاحب لتقدم السن، وتحفز النشاط وتحسن الحالة المزاجية.

فإن لم تكن من هواة القهوة فعليك بتناول الشاي: فهو يحتوي على ربع كمية الكافيين الموجودة في القهوة، فضلاً عن كونه خفيفاً على المعدة. هذا، ويوفر الشاي الأخضر عدّة فوائد للصحة العامة: بدءاً من مقاومة الالتهابات، ووصولاً إلى حماية الجلد. يضاف إلى ما سبق أن للشاي الأخضر تأثيراً إيجابياً في المخ، والاستيعاب، والذاكرة. وأخيراً، لا تنس احتساء الماء بكثرة: فهو يرطب الجسم، ويطرد السموم، ويحمل المواد الغذائية لخلاياه، كما يرطب الأذنين، والأنف، والحلق، ويقلل الآثار المصاحبة للحساسية.

حين تبدأ في تصحيح عاداتك اليومية وتتطلع إلى حياة سعيدة وتفكر في كل الفرص والاحتمالات المتاحة لزيادة فعاليتك وإنتاجيتك، خذ خطوة إضافية

وإيجابية إلى الأمام: هيئ ثقافة التمتع بالصحة والرشاقة والحيوية لكل من حولك، وكن مثلاً يحتذى في اتباع العادات الصحية السليمة وتطبيق السلوكيات الإيجابية. ساعد نفسك وذويك وزملاءك وأفراد مجتمعك على العيش بسعادة، لأنَّ الحياة التي تتطلب المبادرة، تستحق أيضاً خوض المزيد من التجارب والتحديات المفعمة بالمغامرة.

أنت فرد وحدك

خارطة طريق لتحقيق ذاتك
بأقصى طاقتك



تأليف:

روبرت ستيفن كابلان



أنت لا تشبه أحداً سواك

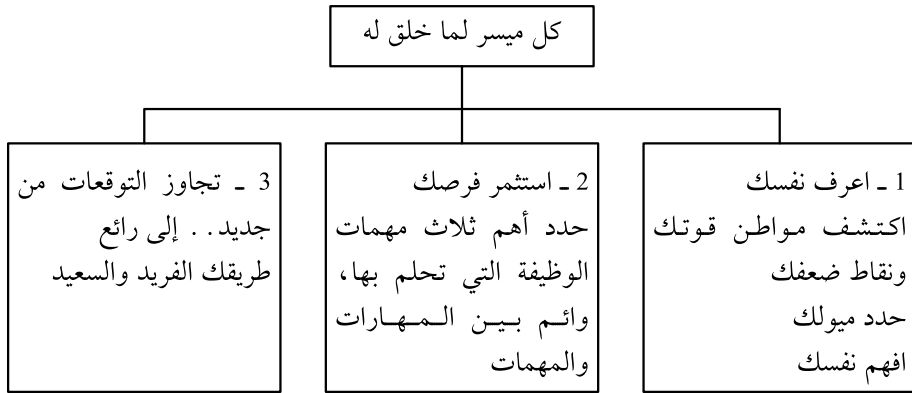
ما تعريفك للنجاح؟ كيف تحقق أسمى غاياتك؟ هل يقاس النجاح بالإنجازات فقط، أم بالثروة والمنصب والوظيفة والمكانة؟ أم بالسلام الداخلي والتصالح مع الذات والطمأنينة والسعادة؟

تهدف هذه الأسئلة إلى استطلاع خارطة طريق تساعدنا على بلوغ وجهاتنا وتحقيق غاياتنا. تتضمن هذه الخارطة اتخاذ سلسلة من الخطوات وإجابة مجموعة من التساؤلات، فضلاً عن تطوير مجموعة من المهارات والعادات الجديدة.

لكل منا سمات متفردة يتم استدعاؤها وإحضارها وتشغيلها في كل موقف. ولدينا قصص حياتية متباينة، ومواطن قوة ومواطن ضعف مختلفة وميول ومصادر قلق متميزة. ومن الطبيعي أن يؤدي هذا إلى تأطير ورسم مسار

مثالي مختلف لكل منا . وبما أن كل إنسان ميسر لما خلق له ، وبما أن قيمة كل منا تُستمد من أدائه وعطاءه وإبداعه ، فليس منطقياً أن نعيش على محاكاة الآخرين وتقليدهم ومماثلتهم ، والسير على نفس النهج مسترشدين بخرائط الطريق التي رسموها لأنفسهم .

رسمك لخارطة طريق النجاح هو أمر يتعلق باكتشافك لذاتك وفهمك لمهاراتك ومعرفتك بمن تكون وماذا تريد . عندئذ فقط يمكنك تطوير استراتيجيات لشق طريقك وإدارة حياتك وعملك بأسلوب منهجي وعلمي من حيث الموقف الذهني والتوجه الفكري ، ومن حيث التعلم والتحسين المستمر لاستثمار قدراتك واستنفار طاقاتك الكامنة



1 - اعرف نفسك

تقدير مواطن القوة ومواطن الضعف :

قد يبدو هذا أمراً سهلاً ، لكن بعض من يجربون يندهشون من صعوبة تحقيق ذلك . يجد كثير من الناس مشقة في تبين ميولهم . ويتجلى ذلك بوضوح عندما يعملون في وظيفة لا يستمتعون بها حقاً . قد يتمخض هذا الصراع مع الميول والتوجهات والمواقف الذهنية عن عدم إحساس الإنسان

بعمله، وكرهه لوظيفته، مما يعني أن يبقى أحدنا رهينة لتلك الوظيفة؛ حيث من المستحيل أن نحقق التميز في وظيفة نكرهها.

ثمة أساليب يمكن أن تساعدنا على تحديد ما نحبه حقاً، وكيف نحول هذه العاطفة إلى فرص ممكنة، كي تتحول تدريجياً إلى وظائف أو مهن. يساعدنا توقنا وتعلقنا العاطفي بمهامنا أن نعمل على تعزيز مواطن قوتنا وعلاج نقاط ضعفنا والتغلب على الصعوبات وتجاوز العثرات التي نواجهها دائماً في مسيرتنا المهنية.

في غمرة التشتت اليومي والفوضى التي يواجهها الناس في حياتهم الوظيفية يومياً، من اليسير أن يفشلوا في تكريس وقت لتقييم مهاراتهم بدقة. قد لا تسبب هذه الغفلة مشكلة جذرية على المدى القريب، إلا أنها بكل تأكيد تسبب مشكلات على المدى الطويل. ومن أجل تقدير واكتشاف مواطن قوتك ونقاط ضعفك، حاول أن تجيب عن الأسئلة التالية:

- هل يمكنك تحديد أهم ثلاثة مواطن قوة متعلقة بمهاراتك، وأهم ثلاث نقاط ضعف؟
- ما أهم ثلاث قدرات أو مهارات مطلوبة لوظيفتك الحالية والمرتبقة؟
- هل أنت وحدك المسؤول عن تقييم أدائك واختبار مهاراتك، مقارنة بمتطلبات الوظيفة، ومن ثم تحديد المسار الوظيفي والتدريبي الملائمين لك؟

حالة دراسية حقيقية حول أهمية اكتشاف مواطن القوة والضعف

كان المدير الشاب الذي يعمل في جمعية استهلاكية كبرى، يشعر بأنه محبط وغير واثق بنفسه. لقد عبر عن ضيقه بمديره المباشر، وكان يظن بأنه لا يحصل على معاملة عادلة في العمل.

بعد الاستماع إلى روايته سألته أن يصف مواطن قوته ومواطن ضعفه. توقف للحظات ثم أجاب «أعتقد أنني كفاء من الناحية التحليلية. وأرى أنني مفكر جيد، ويمكن الاعتماد عليّ لأنني أعمل بجد ودأب». «وماذا عن مواطن الضعف؟»

أطرق لدقائق معدودات ثم طلب مني أن أوضح ما أقصد. قلت «مثلاً: ما هي الانتقادات التي سبق ووجهت إليك من مديرك أو من الزملاء الآخرين».

قال: «لا شيء. يقولون لي أن أستمر في فعل ما أفعل وحسب». سألته إن كان قد حصل على أكبر زيادة مالية في الراتب في نهاية العام السابق. فقال: لا في الواقع».

سألت: «وكيف شرح لك مديرك الأمر؟»
قال: هو لم يشرح وأنا لم أستوضح».

سألته من جديد إن كان متأكدًا من أن تقييمه لم يتضمن أي خلل في مهارات معينة. فقال إنه بكل أمانة لا يستطيع أن يذكر أي نقطة ضعف أشار إليها مديره في أي وقت.

وبعد برهة من الزمن قال: «من الجائز أنني غير صبور، وربما كان الآخرون أكثر إبداعاً مني». وكانت هذه هي البداية الحقيقية لمحاولة وضع أيدينا على مواطن ضعفه.

ثم ناقشنا إطار تفكيره. سألته: هل ترغب حقاً في مواجهة التحدي الخاص

بفهم مواطن القوة والضعف لديك، أم أنك تظن أن هذا الأمر هو مسؤولية طرف آخر؟

اعترف بأنه لم يفكر في الأمر من قبل بهذه الطريقة، لأنه كان يظن أن هذه مسؤولية المشرف والمدير، وبصفة عامة، مسؤولية المؤسسة. وأضاف: «إجمالاً، هم يعرفونني ويعرفون ماذا يريدون مني».

ناقشنا احتمال أن يكون الإحباط والقلق اللذين يشعر بهما ليسا في الواقع خطأ مديره. وأوضح له أنه من الصعب الوصول إلى جذور إحباطه إلا إذا تحمل مسؤولية أكبر بخصوص تقييم مهاراته. وأوضح له أن لقدراته تأثيراً مباشراً على تمكنه من الوفاء بالمتطلبات الوظيفية وتوقعات رئيسه منه في العمل.

في نهاية المقابلة اعترف بأنه لم يتخذ خطوة إيجابية لتقييم مهاراته. ناقشته ما إذا كان قلقه بشأن وظيفته حقيقي وله ما يبرره. وحفزته إلى أن يتوقف لبرهة ويتأمل، ثم يتخذ خطوات إيجابية فاعلة قد تكون صعبة في البداية. أشار إلى أن كثيرين من زملائه كانوا بالفعل يتخذون هذه الخطوات، وأنها بالفعل تساعدهم في المضي قدماً في مسارهم الوظيفي. ثم أدرك أنه احتاج إلى أن يحفز نفسه لكي يعيد النظر في رؤيته بأكملها وأن يتعامل مع هذه المساحة الحساسة والحاسمة من حياته.

عملية تقييم المهارات لا تتعلق بالسياسات المكتتية والتقليل من شأن الموظفين. كما أنها تتم بعيداً عن السمات الشخصية مثل: المظهر المقبول وطريقة اللبس ومستوى المعيشة واللون والنوع والأصل والنواحي الأخلاقية. فهذه السمات شخصية وداخلية ويصعب تغييرها بسهولة. فالأمر لا يتعلق بما هو «حسن» وما هو «سيئ» بل يتعلق بمواجهة الواقع والوصول

إلى نقاط محددة بشأن المهارات والقدرات. وبهذا المستوى من الفهم يمكنك أن تركز على الخطوات التي عليك اتخاذها.

تحديد قائمة المهارات والقدرات

يمكنك وضع قائمة بقدراتك؛ بداية من العمل مع مديرك ومع فريقك عبر لغة مشتركة. عليك أولاً أن تعرف ما الذي نعنيه بمصطلح المهارات. وهذه بعض الأمثلة:

- مهارات الكتابة
- مهارات الحديث والعرض والتقديم
- مهارات التواصل مع الآخرين
- مهارات الإنصات
- مهارات التحليل والاستنباط
- مهارات التنظيم والترتيب
- القدرة على التفويض
- مهارات البيع
- مهارات تنمية وإدارة العلاقات
- مهارات التفاوض
- القدرة على الحسم والمواجهة
- مهارات القيادة والإشراف
- المهارات المحاسبية والكمية

● القدرة على رؤية الصورة الكاملة

● قدرات بدنية

● إتقان اللغات الأجنبية

فكر في وزن ومستوى قدراتك مقارنة بمتطلبات مهمة ما أو وظيفة محددة عليك أن تؤديها. مواطن القوة ومواطن الضعف ليست مطلقة، بل هي تقديرات كمية لمهاراتك النسبية. في عالم المقاييس والاختبارات المعيارية ينظر إلى هذه التقديرات مقارنة بعينات ومجتمعات مناظرة. وفي الوظيفة ينظر إليها بالنسبة إلى ما تتطلبه مهماتك الوظيفية اليومية.

يعد تقييم مواطن القوة والضعف خطوة جوهرية أولى لإطلاق طاقاتك وقدراتك الكامنة. وهي خطوة يمكنك الاستناد إليها لتتخذ بعدها خطوات أخرى.

حدد ميولك

هل تلاحظ أن كل الأشخاص الناجحين والمنجزين يقولون دائماً بأنهم يحبون عملهم ويتحدثون عنه وعن مهماتهم اليومية بشغف؟

تشير دراسات عديدة أجريت على الأشخاص الأكثر فاعلية إلى وجود علاقة قوية بين الإيمان برسالتهم، والاستمتاع بالوظيفة، والمستوى العالي في أدائهم. ولهذا عليك أن تكون أكثر وعياً بذاتك وأكثر انفتاحاً على التفكير بميولك. إحدى الوسائل التي تساعدك على التفكير في رغباتك وميولك أن تستخدم النماذج الذهنية. بمعنى: افترض مواقف معينة، ثم فكر فيما عساك أن تقوله فيها، ولماذا. وهذه أمثلة لهذه النماذج:

● إذا أخبرك الطبيب أنك لن تعيش سوى عام واحد على الأكثر بسبب

مرض عضال لا يسمح الله، فماذا ستفعل في الشهر الاثني عشر القادمة؟ وماذا يعني هذا بالنسبة إلى العمل الذي تحبه ولدورك في الحياة والإنجاز الذي تتوق إليه؟

- إذا امتلكت أموالاً تكفي لفعل كل ما تريد، فما الوظيفة أو المهنة التي ستختارها؟
- إذا تأكدت بأنك ستكون ناجحاً في المهنة التي كنت تفكر فيها اليوم، فما الوظيفة التي ستسعى للحصول عليها الآن؟
- ماذا عساک أن تقول لأبنائك وأحفادك عما أنجزته وحققته في حياتك؟
- افترض أنك شخص آخر وستقدم نصيحة لك؛ بأية وظيفة أو مهنة تنصح نفسك؟

يجب أن يكون لديك الحد الأدنى من الميل والشغف بوظيفتك الحالية لكي تكون في أفضل حالاتك. ربما تكون هناك بعض العناصر التي لا تستمتع بها في وظيفتك، لكن يجب أن تكون هناك نشاطات كافية تستمتع بها إذا أردت لأدائك أن يبقى مرتفعاً لفترة طويلة.

في الواقع، ليست هناك وظيفة مثالية بكل جوانبها. ولكن لكي تحسن استثمار الفرص التي تسعى إليها، عليك أن تستمتع بالوظيفة بدرجة كافية تجعلك تستمر فيها. وكلما استمتعت بالوظيفة أكثر، زادت حوافزك ودوافعك الداخلية لتمتين مواطن قوتك، ومعالجة نقاط ضعفك، فضلاً عن تحمل مسؤولية تحسين مهاراتك.

افهم نفسك

بمجرد أن تنتهي من تقييم مهاراتك واكتشاف ميولك، ستحتاج إلى خطوة إضافية قبل أن تتحول إلى الاستراتيجيات اللازمة لتطوير مهنتك وإطلاق

قدراتك . تتضمن هذه الخطوة إدراك مغزى قصة حياتك وفهم كيفية تأثيرها على شخصيتك ومن تكون . فهم قصة حياتك قد يبدو أمراً عادياً لك أنت دون غيرك ، لأنك الخبير الوحيد الذي يعول عليه في معرفة من يكون ، على الأقل ؛ مقارنة بغيرك .

تعلّم أن أهم شخص على الإطلاق ينبغي أن تتعلم كيف تدير تصرفاته هو : أنت . وفهم خبرتك الحياتية أمر محوري في إدارتك لتصرفاتك ، وفي توظيف الأساليب اللازمة للشعور بالحماس والنشاط . ليس بإمكانك أن تغير خبرة حياتك حتى هذه النقطة ، لكن يمكنك أن تبذل جهداً لتعي كيف تؤثر خبراتك في سلوكياتك من الآن فصاعداً . أنت بحاجة إلى أن تكتب قصة حياتك لأنها مرآة ذاتك . فهذا الجهد يتمحور حول الوعي بالذات ، أو كما تقول الحكمة : «أنت ثمرة أعمالك» .

الخطوة الأولى : اكتب قصة حياتك

يفضل أن تفعل ذلك بترتيب زمني : أين ولدت؟ صف والديك وإخوتك وأخواتك ، المدينة التي تعيش فيها ، الأشخاص الذين تعرفهم ، وهكذا . حاول أن تسترجع خبرات معينة ذات مغزى خلال تلك السنوات ؛ مواقف حدثت خلال سنوات الدراسة ، تفاعلات رئيسة في إطار أسرتك . أكمل قصتك حتى اللحظة الراهنة .

الخطوة الثانية : افهم الخيوط البديلة والسرد المختلف لقصة حياتك

بعد كتابة قصتك ، قد يخطر لك أن تكتب سرداً بديلاً يمكن أن يجمع خيوط قصتك . وعلى وجه الخصوص ، هناك سرد عن الفشل ، أو (الشك الذاتي) يمكن أن يحكيه المرء أيضاً عن نفسه بناء على وقائع في قصة

حياته . ونادراً ما يشار إلى مسألة كهذه في مقابلات التوظيف أو في السيرة الذاتية أو على أغلفة الكتب والنشرات التعريفية وصفحات التواصل الاجتماعي . لكن عدم ذكرها لا يلغيها، فهي سرد بديل يبقى حاضراً في ذهنك .

الخطوة الثالثة : فكر في تأثير ما تحكيه على ما تأتية

اسرد قصة نجاحك وتذكر أنك بطل هذه القصة . هذه القصة هي ما تحكيه في الحفلات وعبر وسائل الإعلام . اكتبها بكل ما فيها من لحظات المجد وحالات التألق . ثم انتقل إلى حالات الفشل وضياع الأمل . سيكون الأمر أصعب بالتأكيد عندما تروي ما لا تحب أن تحكيه، رغم أنه يبقى دائماً حاضراً في ذهنك . هذه هي قصة الشك في الذات .

لكل شخص قصة فشل : لا استثناء في ذلك . فليس التحدي أن تتخلص من هذه القصة أو تحورها إلى شكل آخر، بل أن تدرك تأثيرها في سلوكك وكيف تعيقك أحيانا عن أداء عملك .

كل خبرة تكتسبها تضيف لبنة جديدة إلى صرح حياتك، وتعديل الحكايات الموجودة في ذاكرتك . حاول أن تفهم لم تفعل - دائماً - ما تفعل .

● إذا كنت تتصرف بصورة تجعلك تعيساً، أو متشككاً أو نادماً، فابحث عن السبب . هل ثمة شيء في خبرتك الحياتية أو في سردياتك التي تدور في رأسك يمكن أن تساعدك في فهم أفعالك؟

● إذا كنت لا تستطيع أن تتخذ خطوة ترى بأن عليك أن تتخذها، فهل يمكنك تحديد سبب عدم قدرتك على الفعل؟ هل في قصة حياتك ما يمكن أن يساعدك على فهم السبب؟

المفتاح هنا هو السؤال: «لماذا؟». لكن ليست هناك إجابة نموذجية حينما يتعلق الأمر بالتصرفات التي ستساعدك على تحقيق أحلامك وإمكاناتك الكامنة. المسألة تتعلق بمحاولة فهم وتفسير الأسباب التي دعتك لتسلك مسلكاً معيناً.

ربما تعرف ما يجب أن تفعله، لكنك ببساطة لا تستطيع أن تحمل نفسك على فعله، وربما أنك لا تعرف سبباً لذلك. هذه العقبات قد تكون هائلة مثل حائط اسمتي يغلق الطريق السريع. إذا كان الأمر كذلك فلعلك تشعر بأنك لن تستطيع أن تتقدم خطوة إلى الأمام؛ تشعر كأنك عالق ومربوط في مكانك. إذا كان حالك كذلك، فعليك التركيز بطريقة أفضل وأعمق كي تفهم ذاتك.

2 – أحسن استثمار الفرص

نظراً إلى أن العالم ومجالك الذي تخصصت فيه وشركتك وأنت شخصياً تجري عليكم سنة الكون في التغير المستمر، فلنناقش إذاً كيف يمكن تحديث طريقة تفكيرك بانتظام.

ثلاث مهام رئيسية:

هل بإمكانك أن تحدد وتسجل على ورقة المهام الثلاث الرئيسة التي ينبغي عليك أن تتقنها تمام الإتقان حتى تنجح في وظيفتك؟ يسارع غالبية الناس بالإجابة عن هذا السؤال غير أن إجاباتهم توحى بأنهم لم يفهموا جوهر السؤال. يخفق كثيرون في إدراك الحاجة إلى إجراء تحليل مثل هذا، لا سيما حينما ينتقلون إلى وظيفة جديدة. يعد هذا التحليل خطوة مهمة بنفس الدرجة حينما تحصل على ترقية داخل مؤسستك.

الوظيفة الحلم

بناء على افتراض أنك تشغل حالياً الوظيفة الملائمة، إليك بعض الخطوات التي من شأنها أن تساعدك على معالجة المهمات الرئيسة والمحورية في طريق نجاحك .

- خصص ورقة بيضاء لوظيفتك الحالية . إذا كنت قد بدأت للتو العمل في وظيفة جديدة، فما المهمات المحورية الثلاث التي يجب أن تتقنها تماماً لتكون متميزاً؟ فكر في سؤال رؤسائك وزملائك وبعض مرؤوسيك للإجابة بدقة عن هذا السؤال .
- قيم كيف تتناسب مهاراتك الحالية مع متطلبات المهام التي حددتها في الخطوة السابقة . ما هو التدريب أو التعلم أو التطوير المهاري الإضافي الذي تحتاج إليه؟
- تأكد من أنك توزع وقتك بما يتلاءم مع أهمية كل من هذه المهام الرئيسة . راجع جدولك الزمني لمدة أسبوعين، وحدد ما إذا كان الوقت الذي تنفقه يتناسب مع المهام الثلاث المحورية . ثم قدر مدى ملاءمة الوقت لأداء المهام أو عدم كفايته . ضع خطة لتخصص 70% من وقتك على الأقل لهذه المهام الرئيسة .

وائم بين المهارات والمهام

من بين الأسباب التي تجعل الناس يخفقون في توظيف مهاراتهم لتحقيق أفضل استثمار ممكن من الفرص المتاحة أمامهم - وبالتالي يخفقون في تحقيق ذواتهم وإطلاق قدراتهم الكامنة - التفكير بالمدى القصير لمستقبلهم الوظيفي .

ستبقى دائماً بحاجة إلى التركيز على إتمام عملك الموجود الآن أمامك. فإذا كان هذا العمل متوائماً مع ميولك ومهاراتك، فهذا أمر مطلوب ومرغوب، ولكن يبقى أمامك الكثير لتعمله لتحقيق أعلى مستويات الأداء في هذه الوظيفة. من الجوانب المحورية لتحقيق إمكاناتك الكامنة أن تتواصل بنجاح، وتحرص على تحديث متطلبات وظيفتك، وتحسن إدارة مواردك الذاتية.

3 – تجاوز التوقعات

التحول من: جيد إلى رائع

بعد أن يعرف كل منا مواطن قوته، ويدرك ماهية ميوله، عليه أن يبدأ بتطبيق هذه المعرفة بأسلوب ووعي يجعله متميزاً في وظيفة معينة، فينجح في بناء سيرة ذاتية قوية، ويخطط بذكاء لمساره الوظيفي طويل المدى. إذا كان باستطاعتك أن تفعل كل هذا، فسوف ترفع من احتمالات إطلاق قدراتك الكامنة بصورة باهرة. ومن شأن ذلك أن يأخذك إلى نقطة نجاح معينة، ولكن يبقى بإمكانك أن تتجاوز كل التوقعات وتحقق المزيد من القفزات النوعية غير المتخيلة.

ما هي القيادة؟

يكثر استخدام مصطلحي «القائد» و«القيادة» هذه الأيام. ورغم شيوع استخدام هاتين الكلمتين، فإن غالبية الناس ليسوا على يقين من المعنى الدقيق المقصود بهما. فكل منا يسبغ على كليهما معناه الخاص أو تصوره المختلف.

يمكن تعريف القيادة بأنها القدرة على تأطير وبلورة ما تؤمن به، على أن تمتلك وتستدعي الشجاعة الكافية لتتصرف انطلاقاً من رؤيتك المتبلورة

ورسالتك المؤطرة. هذه التصرفات يجب أن تضيف قيمة لمشروع ما، وأن تترك أثراً إيجابياً في حياة الآخرين، بل والكثيرين. وهكذا يمكن للقادة صوغ معتقداتهم وامتلاك الشجاعة للتصرف بموجبها. فهم يركزون على إضافة قيمة إلى العالم وإلى أنفسهم أيضاً. هم يحددون أدوارهم على نطاق واسع ويسلكون سبلاً تنم عن امتلاكهم لزام أمرهم وأمر مؤسساتهم ومجتمعاتهم.

تقوم المهن العظيمة والمؤسسات الكبيرة على أكتاف أشخاص يملكون الإرادة للتصرف بوصفهم قادة. وتعتمد المؤسسات والمشروعات الرائدة على أشخاص يملكون القدرة على الإبداع والمنافسة والانتصار، وهم يرفعون أصواتهم معبرين عن آرائهم حتى لو لم يوافقهم الآخرون، أو بعض الآخرين فيما ذهبوا إليه، وربما يشعرون أحياناً أنهم أخطؤوا أن عبروا عن رأيهم على الملأ. يبدأ هذا الجهد بالتفكير بشأن ما تعتقد أنه حق وأن تتعلم كيف تتصرف كما لو كنت تملك زمام نفسك وتمسك بكل خيوط مؤسستك.

عقلية المتمكن من أمره

تعتبر عقلية التمكن أداة فعالة في تحقيق إمكاناتك الكامنة. فهي توجه ذهني يثير التحدي، لأنه يحدوك لأن تؤمن بأنه لا يصح إلا الصحيح في النهاية. هذا التوجه هو نقطة التحول الكبرى في مسيرتك القيادية والتمكينية. وهذه بعض التصرفات القيادية التي يمكنك فعلها:

- مساعدة الآخرين دون أن تفكر في العائد المباشر لمد يد العون. هذا يعني أنك ترى دائماً أن وصفك الوظيفي يتضمن مساعدة من حولك من دون شروط.

- الإقرار بجهد الآخرين وفضلهم. يتطلب هذا ثقة بالنفس مع التغلب على مشاعر القلق التي تدفعك إلى الرغبة في الاستحواذ على الشكر والعرفان لك وحدثك. كما يتطلب أن تعي أن محاولتك إظهار الآخرين بمظهر حسن يساعد على تحسين صورتك.
- الحكم على أفعالك من خلال ما إذا كانت مفيدة للمؤسسة، مقابل أن تكون مفيدة ونافعة لك وحدثك. في المؤسسات الناجحة نجد هذين العنصرين يتناغمان ولا يتعارضان.
- أنجز مهامك الحالية وأنت تتطلع إلى أدوارك المستقبلية ووظائفك التالية. يساعدك هذا على تعريف وظيفتك بصورة واسعة تأخذ بعين الاعتبار التحديات التي يواجهها رئيسك في العمل، بل والتحديات التي تواجه مؤسستك ومجتمعك والعالم أجمع.
- التفكير في قيمك ومنظومتك الأخلاقية. وهذا هو العنصر المحوري الأهم في دورك كقائد؛ فعندما يمتزج هذا التفكير بالخبرة الفعلية، سيساعدك على أن تعيش فلسفتك القيادية الخاصة بك دون غيرك، لتكون دليلاً يرشدك عبر مسيرتك المهنية ورحلتك السعيدة طوال حياتك.

دور العلاقات

سوف تنعزز قدرتك على اتخاذ خطوات تطبيقية وعملية عندما تبدأ في تطوير علاقات مفيدة لكافة الأطراف. من العقبات التي تحول دون تحقيق إمكاناتك الكامنة أن تعيش في عزلة. فليس غياب المهارات أو نقصها أو الحظ السيئ هو ما يبقيك في الظل، بل أن تبني حولك أسواراً تحول بينك

وبين ملامسة الواقع من جهة، وتفقدك القدرة على مواصلة تشكيل وتجميل منظور كلي لذاتك ولحياتك من جهة أخرى .

تساعدك العلاقات على تخطي الحواجز واختراق أسوار العزلة التي قد تشعر بها . وهناك ذخيرة كثيرة من الدعم والنصيحة التي سوف تحتاج إليها من الآخرين، وهناك أنماط من الشخصيات التي ينبغي أن تضمها إلى فريقك ومجموعات الدعم التي تسانئك . أنت بحاجة إلى علاقات تتمتع بسمات: التفاهم، والثقة، والاحترام؛ ويمكنك بناؤها من خلال:

- الإعلان عن ذاتك: أخبر الآخرين والعالم بكل المعلومات التي ستمكنهم من فهمك بصورة أفضل .
- اسأل أصدقاءك: اطرح عليهم أسئلة من شأنها أن تساعدك على فهم شخصياتهم بصورة أفضل وأوضح .
- اطلب النصيحة: كن مستعداً لطلب النصيحة البناءة بشأن كل المسائل التي تهتمك، وكن أيضاً مستعداً لتقديم النصيحة حين تطلب منك .

خارطة الطريق

يعد بناء مسيرة مهنية ناجحة، وشق الطريق القويم إلى الحياة السعيدة تحدياً كبيراً . يتطلب الأمر قدراً وافراً من الشجاعة لتحديد معالم الطريق واتخاذ القرارات الضرورية في الحياة . وتسهم عوامل كثيرة في تعقيد هذا التحدي . المستقبل دائماً غير مؤكد والعالم من حولنا دائماً يتغير، ونحن نتلقى وبصورة مستمرة أيضاً من النصائح ذات النوايا الطيبة، لكنها تكون في الغالب متناقضة، بل وغير مثمرة، بشأن كيفية تحويل أحلامنا وآمالنا إلى واقع .

حالة «عزمي» الماليزي :

طاقاتي كلها تعمل . . و حلمي بدأ يتشكل

كان «عزمي» يعمل مدير مصنع في شركة ماليزية، فراوده حلم أن يؤسس مشروعاً الخاص بمبادرة ذاتية. تبلورت فكرته بأن يؤسس مصنعاً يعمل في التعهيد والتصنيع لحساب الغير. وكان واثقاً بأن مصنعه سوف يسد احتياجاً مهماً في الأسواق.

رأى أصدقائه وأسرته أن منصبه الحالي جيد وحثوه على أن يبقى في وظيفته ويراوح مكانه، وأن يتدرج في سلم الترقيات حتى يتقاعد. وبعد وفاة والده رأى «عزمي» أن الحياة قصيرة، وبدأ خوفه من الندم مستقبلاً يطغى على خوفه من الإخفاق الآن.

قرر أن يستغل مدخراته ويبحث عن مستثمرين وشركاء، وها هو مصنعه يعمل، وحلمه يتحقق. وعندما سأله عن دوافعه ومبررات مغامرته قال «مهما كانت النتائج، فأنا مأخوذ بالعمل الذي يشعرني بأن كل قدراتي مستثمرة وطاقاتي مستنفرة وأن حلمي لا بد أن يتحقق ويكبر يوماً ما». لقد كان «عزمي» مندهشاً عندما اكتشف أن ثمرة عمله ونتائجه أقل أهمية - بالنسبة إليه - من الشعور بالتحدي من ناحية، وبالمتعة والسعادة التي تحققها له الرحلة من ناحية أخرى.

الطبيب «بول» وتحسين صحة العالم

قرر «بول» فور تخرجه في كلية الطب أن يتخذ لنفسه مساراً خاصاً في ممارسة مهنته السامية. أدرك أنه يميل إلى المشاركة في مساعدة أكثر الناس احتياجاً لدوره كطبيب وإنسان، فسافر ليعالج الفقراء في هايتي ورواندا

ودول أخرى يموت فيها الناس متأثرين بأمراض يمكن الشفاء منها في الدول المتقدمة .

ومنذ بدء مهمته الإنسانية وحتى الآن، لم يحقق «بول» أي ثروة ولم يسع إليها، مقارنة بالدخل المالي الكبير الذي يحققه الأطباء الممارسون والأختصاصيون في أمريكا. لكنه طبقاً لمنظوره ونظرته إلى نفسه؛ يحقق طموحاً يفوق في أهميته أي طموح آخر: لقد ساهم في تحسين مستوى الصحة في الدول الفقيرة، وأنقذ حياة أطفال ونساء وشيوخ هم بأمس الحاجة إلى جهود إنسان يدرك الفرق بين دوره كمواطن عالمي، وبين وظيفته الفنية والتقنية كجراح. ولكن هناك اختلافاً بين معرفة الأسئلة التي ينبغي عليك أن تطرحها والمهارات التي تحتاج إلى اكتسابها، وبين كونك قادراً حقاً على أن تطرح الأسئلة وتتقن المهارات وأن تؤدي تلك المهام المنوطة بك، من جهة أخرى.

هناك طرف محوري يجب أن يتمكن من الفهم ومن إدارة هذه المعادلة هو: أنت. هل تستطيع أن تقيّم مهاراتك بدقة؟ ما هي ميولك؟ هل تعرف من تكون؟ هل لديك وظيفة تحلم بها في خيالك؟ هل توالي ممارسة مهاراتك وتمتين ميولك حتى تكون شخصاً بارزاً ومتميزاً في وظيفتك؟ هل تظهر سمات تنم عن شخصيتك وقدرتك على القيادة؟ هل لديك مجموعة دعم تقف خلفك، ويمكنك الاعتماد عليها؟ لكل هذه المتغيرات أثرها القوي والمباشر في تمكينك وتمكنك من أداء وظيفتك وتفوقك وتحقيق أحلامك.

ليس هناك مسار محدد لفعل ذلك، فلكل منا خصوصيته وتفردته، وتعرضه لأي موقف يجلب ويحرك طيفاً عريضاً من السمات المتفردة. ويحقق كل

فرد منا التقدم تبعاً لسرعته وقوة عزمته وبطريقته الخاصة. ولذا يتفوق كل منا في نشاطات معينة أكثر من الأخرى، وأكثر من الآخرين. فليس منطقياً أبداً أن نوضع جميعاً في نفس الصندوق، ونحمل نفس الوصف الوظيفي، ثم يطلب منا أن نؤدي عملنا بنفس الدرجة من الإبداع والإتقان. فكل منا فرد وحده، وكل منا ميسر لما خلق له.

استثمار قدراتك وتفعيل مواطن قوتك يختلف - مثلاً - عن وضع استراتيجية لإدارتك أو مؤسستك. في المؤسسة أنت تملك الوقت والمال والتصميم والمعلومات والخبرات اللازمة لتغيير كل ما يمكن تغييره. كما يمكنك، وأحياناً لا بد لك من الاستعانة بخبراء ومستشارين وفريق عمل لمشاركتك التخطيط لمستقبل مشروعك. لكن الأمر ليس كذلك مع الأفراد؛ فالفرد متفرد. في كل إنسان ميول وقدرات وهبات وخصوصيات لا يمكن تغييرها، وهناك عادات يمكن تغييرها ومهارات يمكن تطويرها. ومن ثم عليك أن تقرر ما الذي يمكن تطويره، وما الذي يستحيل تغييره. فمن الأخطاء التي نرتكبها في مطلع حياتنا عادة، هو أن نفكر بأننا نستطيع عمل شيء، وأنه لا بد وأن نفعل كل ما نريد، وكأننا نتعامل مع مؤسسات ومشروعات، لا مع بشر وشخصيات.

تحقيق ذاتك وتفجير طاقاتك

يمكنك أن تتبع عملية منهجية تصل بك إلى تحقيق أفضل ما لديك. وما ستحققه لن يكون على الأرجح هو أفضل ما لدى شخص آخر؛ سيكون هذا مناسباً لك أنت. وإجمالاً فإن ما ستحققه ليس أفضل ولا أسوأ مما حققه غيرك. فهو بكل بساطة إنجاز مختلف. فإذا ما قررت أن تطور خارطة طريق خاصة بك من أجل تطوير وتحفيز إمكاناتك الكامنة، فإن الخطوات التالية ستساعدك كثيراً.

● اكتب يومياتك . ليس ضرورياً أن تدون في دفتر يومياتك كل شيء ، كل يوم ؛ ولكن حاول أن تفعل ذلك كلما حاولت أن تستوضح أمراً أو تجيب عن سؤال ما .

● اقرأ الصحف . وقرأ الكتب والدراسات وتابع ما تحب من المجالات . حافظ على وعيك بما حولك من خلال متابعة الأحداث الجارية . كما أن الأعمال الأدبية من شعر ورواية ومعارض فنية وندوات نقدية وعروض مسرحية ستوفر لك قدرًا من التوازن المطلوب لمواجهة ضغوط العمل وسطوة المنافسة بكل مستوياتها .

● عش حياة بسيطة واقتصد ما استطعت . من أهم أسباب الإخفاق والفشل في استثمار طاقاتنا الكامنة تلك الضغوط التي نزرع تحتها للوفاء بالالتزامات المالية الملحة . فمن الصعب على شخص يعاني من الديون ويلهث لسداد التزامات - لم تكن أصلاً ضرورية - أن يركز على أهداف فكرية وتنموية ، وأن يسعى إلى الاستثمار في مهاراته وقدراته .

● خصص وقتاً للإجازات والرحلات الاستكشافية والعلمية ، وابتعد قليلاً عن روتين العمل . هذا التوازن يهيئ لك عقلاً ثاقباً ووعياً متجدداً .

● حافظ على توهج ودفء علاقاتك . ابذل مجهوداً استثنائياً لاستدامة علاقاتك على المدى الطويل . الاستثمار في العلاقات الإنسانية يثمر دائماً عن عائد مضاعف ؛ يشعرنا بالسعادة ويمكننا من إسعاد الآخرين من ناحية ، ويحقق عائداً مادياً ومعنوياً غير مباشر من ناحية أخرى .

مقاييس الأداء والاستقصاءات واختبارات أنماط الشخصية مفيدة بكل تأكيد ، لكن إلى درجة معينة وحسب . تعريفك للنجاح وإحساسك به يكون

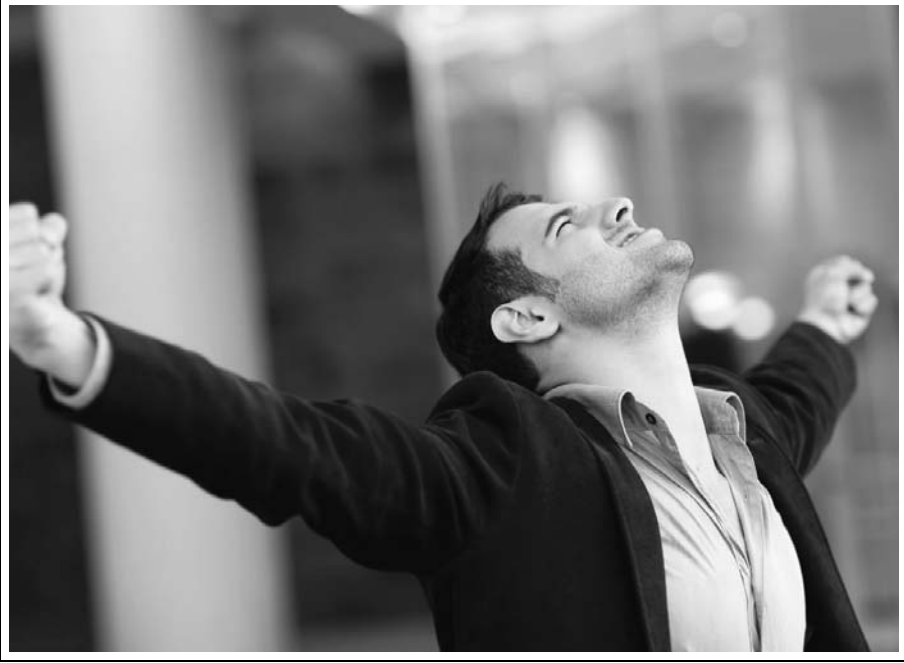
مدفوعاً على الأرجح، بجوانب من حياتك تستعصي على القياس الدقيق، ويصعب مقارنتها بما لدى أقرانك. وهذا ما تستشعره وتقدره بنفسك. ومع ذلك، عليك دائماً أن تسلك طريقك الخاص. لا أحد يعلم كم ستجني من الأموال، وكم ستبلغ من الرتب، وكم ستتقلد من الألقاب والأوسمة، وكم ستحوز من الجوائز. عليك فقط أن تكون صادقاً مع نفسك ومؤمناً برسالتك ووثقاً من قناعاتك وملتزماً بمبادئك؛ فهذا هو النجاح. فالمسألة في محصلتها إحساس لا حسابات، وعطاء لا مكتسبات، وتأثير إيجابي في العالم وخدمات استثنائية لمؤسساتنا ومجتمعاتنا، عبر ما نلعبه من أدوار فريدة وعظيمة في الحياة.

شروط السعادة

خمسة مفاتيح
للتغيير الإيجابي المستدام



تأليف:
شون أكور



المزيج الإيجابي للذكاء البشري

كثيرًا ما يُطرح السؤال التالي: أيها أهم يا ترى؛ الذكاء العقلي، أم الذكاء العاطفي، أم الذكاء الاجتماعي؟ لتحقيق النجاح نحتاج إلى مزج هذه الأنماط الثلاثة من الذكاء، حتى نتمكن من رؤية العالم من زوايا عديدة، ومتكاملة، ومتداخلة، وإيجابية. وهكذا.. يمكننا إعادة صياغة السؤال على النحو التالي: كيف يمكننا أن نمزج مختلف أنواع الذكاء، ثم نصهرها في بوتقة إيجابية واحدة؟

تنشأ ذكائنا المتعددة من واقعنا الذي نشكله - نحن - في عقولنا. فقبل أن يتأبنا شعورٌ ما تجاه العالم، وقبل أن نتواصل مع الآخرين، وقبل أن نبدأ في حلّ مسألةٍ أو مشكلةٍ معقدة، يكون عقلنا بالفعل قد صاغ واقعاً جديداً بشأن ما إذا كان النجاح - هنا - ممكناً أم لا. هذا الواقع الذي شكّله

عقلنا، هو ما يسمح لنا برؤية الفرص بدلاً من العقبات، والبدائل الجديدة المتاحة والسبل المفتوحة، بدلاً من الحلول المستحيلة، والطرق المسدودة.

شروط السعادة

السعادة غاية إنسانية عَصِيَّةٌ على الفهم والإدراك. هذه الصعوبة في نيل السعادة، هي التي تجعلها لا تتحقق إلا بشروطها. وهي قيمة إنسانية عظيمة متاحة للجميع، لكنها لا تُسَلِّمُ أسرارها إلا لمن يستحقها ويحققها. هذه الشروط الطبيعية هي التي تجعل شخصاً ما، يتخطى الصعاب وينجح، بينما يبقى شخصٌ آخر مكبلاً باليأس، ومصاباً بالإحباط، رغم أنَّ الشخصين يعيشان موقفين متشابهين تماماً، ويشهدان - فيما يبدو ظاهرياً - واقعا متماثلاً. لكن الحقيقة هي أنَّ كلاً منهما قد صنع لنفسه واقعا مختلفاً عن الآخر.

بعض الناس يصنعون واقعهم، ثم يعيشونه، وكأن السعادة في متناولهم، فيصبح النجاح واقعا موازياً، وفعلاً حياتياً طبيعياً، رغم أنهم يواجهون نفس الصعاب، والعوائق، التي يواجهها الآخرون. وبعض الناس يصنعهم واقعهم، حتى لتبدو السعادة لهم أمراً بعيد المنال. فقد ثبت علمياً ومعملياً، أنه من المستحيل لأي إنسان تحقيق السعادة أو النجاح، وهو لا يرى السعادة، ومن ثم النجاح أمراً ممكناً. وبهذا المفهوم الذي يؤكد - بما لا يدع مجالاً للشك - أن السعادة تُصنَّع من مكونات أو «مادة خام» كامنة داخلنا، وعندما نستوردُها من الخارج، يجب أن يتم ذلك - أيضاً - بشروطها الطبيعية والإيجابية.

مهارات تمثين العبقرية الإيجابية المهارة الأولى: اختيار الواقع ذي القيمة الأعلى

من بين الكمّ الهائل من المعلومات التي تتلقّاها حواسنا في كل ثانية، على المرء أن يختار ما يرى أنه يستحق اهتمامه وتركيزه. يعتمد الأمر كله على نوع المعلومات التي يختار عقلك أن يعالجها. لذا، إذا كان واقعك اختياراً فإن أهم سؤال هو: هل اخترت الواقع والحقائق التي ستساعدك على تقوية أنماط ذكائك، واستثمار إمكاناتك، ومن ثم توجيهك إلى نجاح أكبر؟ فإذا كانت الإجابة بلا، فكيف يمكنك التركيز على واقع يحمل قيمة أفضل؟

العبقرية الإيجابية

هنا يبرز دور العبقرية الإيجابية؛ أي قدرة كل إنسان على أن يُشكّل واقعَه الخاص به، والذي تكون فيه السعادة أمراً ممكناً. فالسبب الذي يجعل بعض الناس يرون العالم بطريقة مختلفة عما يراه غيرهم، هو أنّ العقل البشري لا ينقل العالم الخارجي مثل آلة التصوير الرقمية الدقيقة والواضحة، بل يتلقّى المعلومات والبيانات، ويعالجها، ثم يفسرها، ويعيد إنتاجها باستمرار. ففي كل لحظة يزودنا عالمنا بمعلومات وبيانات، يبذل عقلنا جهداً مختلفاً في كل مرة، ليكون فهمه وإدراكه الخاص لها؛ فيجتهد، ليقم روابط منطقية، ويتوصّل إلى استنتاجات مبنية على المعطيات والمقدمات التي تلقّاها من العالم الذي يحيط به.

العقل البشري يختار دائماً، ذلك النوع من المعلومات التي يعالجها، ويوجّه انتباهه إليها، أو يطرحها جانباً ويتجاهلها. ومن ثمّ فإن الواقع الذي نعيشه هو دائماً اختيار. أي أن ما نختاره ونركّز انتباهنا عليه، يشكّل كيفية إدراكنا لعالمنا، وتفسيرنا له. وكلّما أحسنت عقولنا استخدام طاقاتنا في

التركيز على الإيجابيات والفرص، تعاضمت فرص تحقيقنا للنجاح، ومن ثم شعورنا بالسعادة.

استراتيجيات معالجة الحقائق لتحسين الواقع:

الاستراتيجية الأولى: تعرّف إلى الواقع البديل

يجب أن تدرك أن هناك عدة نسخ من الواقع، وأن البديل هو أن يظل عقلك يعيد صياغة الواقع السلبي مراراً وتكراراً، حتى بعدما يتغير العالم الخارجي. ومن خلال تغيير الحقائق التي تختار أن تُركّز عليها، بإمكانك أن تحسّن استجابتك للضغوط في مجال العمل مثلاً. فعلى سبيل المثال: يمكنك من خلال تبني توجهه فكري يرى أن الضغوط تدفع إلى تحسين العمل، أن تقلّل الآثار السلبية للضغوط، مثل الإحساس بالصداع وآلام الظهر والإرهاق. كل الناس يعتقدون أن نتائج الضغوط هي دائماً ضارة بصحتنا وعملنا. ولكن إذا أحسنا التحكم فيها، فإنها يمكن أن تكون دافعاً لتحسين الأداء في العمل، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة.

فإذا ما أمكننا استخدام أدوات العبقرية الإيجابية في تغيير طريقة إدراكنا للضغوط، فسيكون بإمكاننا تقليل التأثيرات السلبية للضغوط على المخ والجسم؟ لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الضغوط، حتى عندما تبلغ ذروتها وتصل إلى مستويات مرتفعة، تحقق صلابه ذهنيةً داخلياً، وعلاقاتٍ أعمق خارجياً، وهكذا نعيش وعياً أعلى، ومنظوراً أسمى، وأولوياتٍ أوضح.

حينما تشعر بالضغوط، فكّر في أنها يمكن أن تحسّن فعلياً من إنتاجيتك وأدائك، ثم فكّر فيما تعنيه الضغوط التي تمرُّ بها كل يوم. وعلى أية حال، فأنت لن تشعرَ بأيّ ضغوط حيال أمر لا يعني لك شيئاً. فأنت مثلاً، تشعر

بالضغوط في العمل لأنك تهتم بإعالة أسرته. كما تكون للضغوط معانٍ أهم وأسمى عندما تعيش واقعاً منبثقاً من إحساسك بالمسؤولية تجاه ذاتك، ومؤسستك، ومجتمعك. فالضغوط هنا، لا تختلف عن الرافعات والإمكانات التي توجّه وتدار بطرقٍ إيجابية، لتحقيق تفوقٍ مؤسسيةٍ ما، أو فوزٍ فريقٍ في لعبةٍ ما.

الاستراتيجية الثانية: عزز رؤيتك بالاستشراف

نقطة الاستشراف هي الموضوع الذي يُمكنك من خلاله ملاحظة الحقائق التي تستخدمها لصياغة واقعك. تُظهر الأبحاث أنّ الواقع القائم على نقطة استشرافٍ واحدةٍ - في العمل وحده مثلاً - يعدُّ واقعاً محدوداً ومقيّداً، ومعيقاً، للتقدم والتطور. فتنوع المنظور المستخدم لتقييم الخيارات المتاحة أمامك، يمكن أن يحسّن من قدرتك على رؤية تفاصيل جديدة وقيّمة، توسّع بدورها من آفاق رؤيتك، وتساعدك على الوصول إلى المزيد من الأفكار والحلول. ولذا فإن إضافة نقاطٍ استشرافيةٍ إلى رؤيتك، تُعدُّ أمراً محورياً للعملية الإبداعية والابتكار، واكتشاف الفرص الكامنة، والتواصل بعمق أكبر مع أفراد فريق عملك ومع كل ما يُشكله، أو يتشكل منه عالمك.

الاستراتيجية الثالثة: البحث عن واقعٍ يحمل قيمةً أكبر

بعد أن أدركت أنّ واقعك ليس قاصراً على رؤية واحدة، وبعد أن أضفت إلى رؤيتك نقاطاً استشرافيةً، يمكنك أن تسعى وراء الواقع الذي يساعدك على تحقيق نجاح أكبر. وعلى أية حال، فإنه لا يكفي أن تدرك وجود أكثر من منظور يمكنك أن تسقطها على العالم؛ فعليك أيضاً أن تقيّمها بنجاح، فتختار الأفضل من بينها.

إنَّ تدريب عقلك على رؤية جوانب إيجابية أكثر في كلِّ موقف، سيُحسِّن من مرونة عقلك، ويرفع قدرتك على اكتشاف وتعقُّب الواقع الذي يحمل قيمة أكبر في كلِّ المواقف الشخصية والمهنية. فإذا كنت تشعر أنَّه لا وجود لسمات إيجابية يمكن ربطها بفريق عملك، أو مؤسستك، أو مكان عملك، فإنَّ هذا لا يعني سوى واحدٍ من أمرين: إما أن يكون عقلك قد أخفق في رؤية تفاصيل أساسية، أو أنَّك بحاجة إلى إدخال تغييرات جذرية على موقفك الحالي.

وكلمًا اجتهد عقلك في استيعاب الواقع بتنوعاته المختلفة، زادت قدرتك على الإبداع وحلِّ المشكلات، وتبلورت رؤيتك للعالم، وسطعت بوجهة نظر لا يراها أحدٌ مثلك. فنحن بالإجمال، لا نستطيع حلَّ المشكلات إلا إذا تمكَّنا من رؤيتها أولاً. إنَّ عقولنا مصمَّمة لتبحث عن السلبيات وتكتشفها. والسبب في هذا أنَّه لكي يحافظ الإنسان على حياته، فإنَّ العقل البدائي يجب أن يستجيب للتهديدات أسرع مما يستجيب للعواطف الإيجابية.

ولهذا، فإنَّ تدريب العقل على اكتشاف الدلائل الإيجابية يتطلَّب دائماً جهداً كبيراً. فالاكتشاف لا يكون متاحاً على السواء، فهو دائماً من نصيب أصحاب الرؤى الخلاقة والنظرات البراقة.

إنَّ مفتاح التحكُّم في هذا التوازن هو ما يطلق عليه «معدَّل الإيجابية». لقد توصَّل الباحثون إلى أنَّ أهمَّ واقع يحمل أكبر قيمة في مجال العمل، وخارج العمل أيضاً، هو الواقع الذي ينطوي على ثلاث استجابات إيجابية على الأقل، في مقابل استجابة واحدة سلبية. يؤكد الباحثون أنَّ الأشخاص الذين يكونون ثلاث أفكارٍ إيجابية، في مواجهة كل فكرة سلبية، هم أكثر تفاؤلاً وسعادة وإحساساً

بالإنجاز؛ (بينما اعتبرت نسبة 1:1 مؤشراً على أنهم «مكتئبون»). فإذا استمعت إلى نبأ واحد سلبي، فعليك أن تحقّق التوازن والتقدم نحو السعادة، بالاستماع إلى ثلاثة أنباء إيجابية. ولأننا، بصورة طبيعية، نعطي وزناً أكبر للأفكار السلبية، فمن الضروري تحقيق التوازن بالالتفات إلى أفكار إيجابية أكثر. وأكثر.

المهارة الثانية: خارطةُ نجاحك

إن لم تكن لديك خارطة جيدة للواقع، فليس هناك ثمّة فرصة لتحقيق النجاح. الخرائط الذهنية هي ما يقود أفعالك في أيّ وقت تتأهّب فيه لاتخاذ قرار أو تواجه تحدياً، أو تضع هدفاً نصب عينيك. فإذا كانت الخريطة الذهنية التي تستخدمها تفتقر إلى «علامات الطريق»، فهي غير مكتملة وغير دقيقة، ويمكن لها أن تضلّك. «علامات الطريق» هي المؤشرات التي تهتمك في حياتك، مثل: التقدّم في مسيرتك المهنية، أو طرح مبادرة جديدة، أو التمتع بصحّة أفضل. فإذا أردت أن تكون قادراً على توجيه أنماط ذكائك كلّها، تجاه تحقيق النجاح، فإنّ «علامات الطريق» الخاصة بك، يجب أن تكون بمثابة معالم محددة تؤطر مسارك الذهني. فإذا كنت ترى في الوقت الحالي مثلاً، أنّ عملك فقد معناه، وأنّ العوائق التي تواجهها، هي أكبر من أن تتجاوزها، وأنّ أهدافك صعبة التحقيق، فأنت بحاجة إلى إعادة رسم خريطةك الذهنية. وثمة ثلاث استراتيجيات تقودك إلى تشكيل خريطة ذهنية أفضل.

تطبيقات عملية:

- ضع ضغوطَ عملك في خدمتك.
- درّب عقلك على اكتشاف منظورٍ جديدٍ للموقف الذي أنت فيه.
- مارس نشاطاً اجتماعياً.

- امنح نفسك الراحة والغذاء الضروريين حتى تتمكن من رؤية الواقع.
- أضف نقاطاً استشرافية لرؤيتك.
- اطلب آراء متنوعة من الجميع، بقدر تنوع الثقافة والشخصية.
- ذكّر نفسك بقوة التغيير الإيجابي في حياتك.

الاستراتيجية الأولى: التركيز على العلامات البارزة في الطريق

إنّ أفضل خريطة ذهنية هي تلك التي توجّهنا مساراتها نحو تحقيق أهداف جادة. غير أنّنا لا نستطيع تحديد هذه المسارات، إلا إذا تعرّفنا إلى الأشياء التي تهّمنا أكثر من غيرها في حياتنا، ورسمنا أو شكّلنا منها خريطة. تظهر هذه الأشياء في مركز الخارطة بوضوح، بينما تتضاءل أو تتباعد تلك الأشياء التي لا تهّمنا كثيراً. لكننا نخفق أحياناً في إضفاء القيمة المناسبة على بعض الأشياء التي ينبغي أن تهّمنا. فهل تفتقد خريطةك لعلامات الطريق الواضحة، التي من شأنها أن تساعدك على تلمّس طريقك نحو النجاح؟

كلّما أضفتَ علامات أكثر لخريطةك الذهنية، زادت مسارات النجاح التي تفتتح أمام ناظريك. لكن إذا تمحورت العلامات كلها حول زاوية واحدة من الخارطة، فمعنى هذا أنّ هناك نقصاً في طرق واحتمالات النجاح في مجالات أخرى من حياتك الشخصية أو المهنية.

إذا كنت ترى أنّ سعادتك تعتمدُ بالكامل على مساحة واحدة فقط في حياتك، فمعنى هذا أنّك تركت أغلب مساحات عالمك بلا تخطيط أو بلا خارطة. يبدأ تنويع «حافظتك» أو «جعبتك» من علامات الطريق، بالتعرّف إلى المساحة التي تهيمن حالياً على خارطة واقعك أكثر من غيرها. ارسّم خارطةً لواقعك، وحاول أن تقسمها إلى أقسام تمثّل مساحات حياتك

المختلفة: عملك، وأسرتك، وصحتك، وأموالك، إلخ. فماذا تجد؟ وكيف ترى ما وجدت؟ أيّ الأقسام بدت مزدحمةً أكثر من غيرها؟ وأيها بدا كقضية خاوية على عروشها؟ هل هناك مساحات في حياتك غابت تماماً عن خارطتك؟

قد يُشوِّش بعض اللصوص خريطتنا الذهنية. هؤلاء المتسلِّلون أو الخاطفون هم التوجُّهات السلبية في حياتنا، وهي التي تقلل من مستويات السعادة إجمالاً، وتستنفد مساراتنا نحو النجاح. تشويش الخارطة يبدأ أكثر ما يبدأ، في مساحات «الصحة» في خارطتك. لنقل إنك تريد أن تفقد جزءاً من وزنك. بدلاً من أن تجعل الدافع لهذا الهدف، أنك تريد أن تحب نفسك، وتقبل هيئة جسدك، بعد فقدان الوزن الزائد؛ الأفضل أن تفكّر في هذا الهدف كمسارٍ نحو حياةٍ أطول وأجمل، ولتضرب مثلاً إيجابياً في كيفية اهتمامك بصحتك، لأولادك وحتى لأحفادك.

الاستراتيجية الثانية: أعد توجيه خارطتك الذهنية

لكل خارطة ذهنية نقطة مركزية تحدّد الوجهة التي ستخصّص لها غالبية موارد عقلك. أما علامات الطريق فهي المعالم التي توجّهنا نحو الفرص والإمكانات، وترشدنا إلى حالة من الإيجابية، والتركيز على الموارد الذهنية، والعاطفية، والاجتماعية الجوهرية. كلما تمّعت خارطتك الذهنية بالمرونة، والقدرة على التلاؤم، زادت قدرتك على اكتشاف مسارات نجاح أكثر في عالمك الخارجي. فالحفاظ على اتجاهك مرناً، يسمح لك بأن ترى طرقاً وحلولاً وموارد مختلفةً كان من الممكن أن تغفلها. ومن الممكن أن تتغيّر وجهة خارطتك الذهنية بدرجة كبيرة، لأن الأمر يعتمد على ما إذا كنت ترى واقعاً إيجابياً أم سلبياً؛ وبالتالي يمكن أن يكون للخارطة تأثيرٌ كبيرٌ في

قدرتك على تعزيز عبقريتك الإيجابية في العمل. فإذا تمحورت خارطتك في العمل حول تثبيط الهمة وغياب القدرة في السيطرة على الأمور، فلن ترى إلا محيطاً كبيراً من الفشل لا يمكن تجاوزه، بدلاً من موارد وفرص ومسارات للنجاح، تتطلب بذل المزيد من الجهد.

الاستراتيجية الثالثة: ارسم مسارات الفوز لا مسارات الهزيمة

ما تختار التركيز عليه يصبح واقعك. فإذا كنت تركز على تجنب مسارات الفشل فستفقد البوصلة تماماً تجاه مسارات النجاح. في حياتنا العملية، نركز عادة على رسم خارطة بمسارات الهرب، فلا يبقى في عقولنا سوى القليل من الطاقة لرسم خارطة بالمسارات التي تفضي إلى النمو والنجاح. ومن الظواهر المثيرة للدهشة حقاً، تلك المواقف السلبية التي تستنفد موارد العقل، في البحث عن مسارات للهرب، في مواقف لا تزال تضم الكثير من الطرق، والمسالك، الحافلة باحتمالات النجاح.

ولأنّ العقل البشري لا يتمتع إلا بموارد محدودة من طاقة التركيز، فإنّ ما نقرر أن نرسم خارطته أولاً، يستولي على أكبر نصيب من تشكيل واقعنا. فكلما استهلكت الوقت في تصوّر الفشل، بقي لديك وقت أقل، وموارد ذهنية محدودة، للتخطيط للنجاح. فمن السهل أن تبدو مشاعر التشاؤم موقفاً آمناً في العمل، لكنّ المشكلة أنّ عقلك يشكّل عالمك بناءً على توقّعاتك. فعندما لا تتوقّع الإنجاز والإشادة والامتنان في عملك، فسوف يخلو واقعك مما لا تتوقعه.

تطبيقات عملية: تنويع «حافضة» علامات الطريق:

اكتب قائمة بعلامات الطريق في حياتك، مثل: «أن أكون مثلاً يُحتذى»، أو «توفير الوقت لمطالعة المزيد من الكتب». حاول أن تكتشف مزيداً من

علامات الطرق في كل جوانب حياتك، لا في جانب واحد وحسب. جلسة يومية لـ«تحديد القيمة»: اسأل نفسك كل صباح: «ما العمل الذي سأنجزه اليوم لكي أقترّب من تحقيق أهدافي؟» وحتّى لو كنت ستؤدّي تلك المهمّة أو العمل على أيّة حال، فإنّ مجرد تسليط الضوء على مسار إنجاز بعض المهام يوميةً، سيدرّب عقلك على إعادة توجيه خارطتك بصورة مستمرة، وتلقائيّة، صوب القيمة والمعنى والهدف.

● ارسم خارطة حياتك: ارسم خارطة فعلية لموقع عملك الحالي، أو منطقتك السكنية أو مدينتك. هل هناك أشخاص أو أماكن أو موارد مهمّة أغفلتها؟ فكّر في الطرق التي يمكنك أن تسلكها لاستثمار تلك الموارد.

● ضع حدّاً لمن يشوشون خارطتك: حدّد المختطفين الذين يدفعونك إلى خارج مسارك؛ مثلاً: (استمرار تنبيهات الرسائل الإلكترونية على مدى الساعة)، أو (العمل والتواصل الدائم مع أشخاص سلبين). ما الذي يمكنك أن تفعله لتتجنّب هؤلاء؟ ما العادات الإيجابية التي يمكن أن تجعلها جزءاً من حياتك؟

● استخدم خارطة الكنز: في الاجتماع التالي أو المشروع المقبل، ارسم خارطة كنزك الذهنية، بدلاً من رسم خارطة لأنفاق التراجع. عندما يركز الآخرون على المشكلات التي تثير القلق، فأعد توجيه دفة الحديث إلى مساراتها الإيجابية.

● تحديث الخارطة: تأمّل خارطتك شهرياً، وأعد تشكيل مساراتها وتقاطعاتها. فكّر في طموحاتك الحالية، وما إذا كنت ستتخذ مسارات جديدة، أم لا

المهارة الثالثة: محفزات التعجيل في تحقيق النجاح

بمجرد أن يسجل عقلك أنك سوف تقترب من تحقيق النجاح، فإنه يطلق محفزات تمنحك قوةً إضافيةً تحتاج إليها لتسريع خطواتك. وكلما اقترب النجاح، تسارعت خطواتك نحوه. في سباقات الماراثون، يطلق المخ مسرّعات ومحفّزات، ليس فقط حينما يرى العداء خطَّ النهاية، بل بمجرد أن تلوّح فرصةُ النجاح. وبتطبيق هذا على العمل، فإننا بتغيير إدراكنا للمسافة التي تفصلنا عن تحقيق النجاح، يمكننا أن ندفع عقولنا إلى إطلاق محفزات للتعجيل بتحقيقه، وثمة ثلاث استراتيجيات تمكننا من تحقيق النجاح وهي:

الاستراتيجية الأولى: تقريب المسافة من الهدف:

كلما اقترب الشخص من هدف ما، زادت سرعته وجهده. لأن تغيير إدراكك للمسافة المتبقية للوصول إلى الهدف، يمنحك تركيزاً وتحفيزاً للعمل بكل طاقاتك القصوى.

الاستراتيجية الثانية: تكبير حجم الهدف

في مسابقات الرماية، كلما كان حجم الهدف أكبر، زادت فرصة الرامي في إصابته. وبالمثل، كلما أدرك عقلك أنّ هدفك كبير، زادت فرصة إيمانك بقدرتك على تحقيقه.

الاستراتيجية الثالثة: لتحقيق أيّ هدف، يجب توفير مستوى معيّن من الطاقة

تغيير إدراكك للتكلفة الذهنية للأهداف المختلفة، يزيد من سرعتك نحو هدفك. المتشائمون والمتفائلون على حدّ سواء، يحدّدون لأنفسهم أهدافاً، لكنّ الفارق بينهم هو أن العبقرية الإيجابية تؤلّف الحقائق في

الواقع، فتبدو هذه الأهداف في متناول القدرة والقبالية للتحقيق. وبالتالي يتمكن الفرد من شحذ كل الموارد الذهنية، وأنماط الذكاء، لتحقيق الأهداف بصورة أسرع، وبكفاءة أكبر من المتشائمين.

إحساسنا بالوقت لا تمليه علينا دقائق ساعاتنا، بقدر ما تمليه دقائق عقولنا، التي تنشط أو تثبط دقائق قلوبنا. كلما اعتقدت أن مهمة ما تستهلك وقتاً أطول لإنجازها، زادت صعوبتها في ذهنك. إذ تلعب التوقعات الشعورية دوراً كبيراً في تشكيل إدراكنا للزمن. فمن المفارقات، أن مفتاح إدارة الوقت يكمن في نسيان الوقت، إذ كلما ركزت على مرور الوقت، زاد إحساسك ببطئه، وقل اندماجك في العمل. وإذا وضعت أهدافاً غير واقعية، فسوف تجعلك تشعر بأن أداءك متدنٍ، لأنك ستظن أنك لم تحقق شيئاً مما خططته. ولذا، حدّد أهدافاً واقعية، مبنية على علامات الطريق الواضحة والمرسومة لديك، والتي ستتجاوزها عما قريب.

تطبيقات عملية:

- حدّد أهدافاً يومية صغيرة: تحديد أهداف مصغرة، وقابلة للتحقق، وتستحق العناء، يساعدك على النجاح. حدّد هذه الأهداف في عملك، بحيث يمكن تحقيقها يومياً، فتنتفع دائماً بمحفّزات التسريع الذهنية. ألقِ الضوء على مدى «التقدم المتحقق فيما مضى وفات»، بدلاً من «المتبقي فيما هو آت».
- خذ نفساً. وانطلق: ضع أهدافاً جديدةً بعد تحقيق أي تقدم، وهكذا لن تبدأ من الصفر أبداً.
- كن موضوعياً: إذا شعرت بأن المهمة مجهدّة، ففكر فيها بمنطق

وحدات العمل التي ينبغي إنجازها، لا بمنطق الجهد المطلوب لذلك، حتى لا تُستنزَفَ معنوياً أبداً.

● تذكّر النجاحات السابقة: إذا واجهك مشروع كبير ومخيف، فتذكّر «لحظات الانتصار». قبل أن تبدأ المشروع، سجل ثلاثة مواقف مشابهة نجحت فيها بتخطّي العقبات. حينما يرى عقلك أنّ النجاح محتملٌ، استناداً إلى النجاحات السابقة، فسيبدو تحقيق الأهداف الجديدة في متناول قدراتك.

● ركّز على تحقيق الأمل، لا الفشل: ضع تصوراً لإنجاز الأهداف الصغيرة التي ستقودك إلى إنجاز المشروع الكبير. وبدلاً من تصوّر احتمالات الفشل، تخيل فقط ما ستخذه من خطوات عمليّة لتحقيق النجاح.

● سر الـ 70%: ابدأ دائماً بمستوى جيد. حاول في بداية رحلة النجاح تحقيق الأهداف الصغيرة التي تزيد فرصها على 70%.

● لتكن أهدافك مرئية: استخدم الفيديو والصور لتضع أهدافك المرئية في مرمى البصر. ودائماً وأبداً، لتكن أهدافك واقعيّة، وذات معنى.

المهارة الرابعة: تثبيت الاستجابة الإيجابية ومحو الضوضاء السلبية

من الممكن أن تكون الضوضاء أحد مصادر تشويه الواقع، فهي تحول بينك وبين استخدام الإشارات الإيجابية، التي ستقودك إلى النمو والنجاح. فبينما ستقودك الضوضاء إلى واقع سلبي، تكون فيه إمكاناتك محدودة، فإنّ الإشارات الإيجابية ستساعدك على صياغة واقع يتمتّع بقيمة أكبر، وبرؤية

أسمى، فتمكّن من رسم خارطةٍ بمسارات النجاح، فتنبّسط في تحقيق أهدافك.

بسبب القدر الهائل من المعلومات التي نتعرّض لها يومياً؛ فليس من السهل أن نلتقط الإشارات الإيجابية وسط ضجيج وضوضاء عالم يحاصرنا. توصّلت الأبحاث إلى أنه إذا قلل المرء، مع سبق الإصرار والترصد، فيض المعلومات الواردة إلى العقل بنسبة 5% فقط، فسوف يتمكّن من تحسين فرصه في اكتشاف الإشارات الإيجابية، بصورة جوهرية. لكن العالم الخارجي ليس وحده مصدر الضوضاء التي تشتت انتباهك وتستنفد طاقتك؛ فعقلك هو أحد مصادر هذه الضوضاء أيضاً. وهذه بعض استراتيجيات التحكم في الضوضاء:

الاستراتيجية الأولى: ميّز الإشارات الإيجابية

الإشارات هي المعلومات الصادقة التي يمكنك الاعتماد عليها حين تنبّهك إلى الفرص والموارد، وتساعدك على استثمار أقصى قدراتك. أما الضوضاء فهي معلومات سلبية، وزائفة، وملوثة، وغير ضرورية؛ وهي تعوقك عن إدراك الواقع الذي يمكنك النجاح فيه. فهي تشوّش على واقعك الإيجابي وتصرفك عن تعزيز أنماط الذكاء التي تحتاج إليها في المواقف المختلفة. كلّما بدّد عقلك الوقت والجهد في التركيز على الضوضاء، زادت صعوبة سماع الإشارات الإيجابية. إذا أصغيت إلى الضوضاء في نطاق العمل؛ فسوف تشكّل واقعاً مشوهاً، من معلومات ملوثة، تستنفد قدرتك على التركيز. حين تركز على المعلومات السلبية فإنّه يكون على حساب المعلومات ذات المحتوى الإيجابي ذي القيمة المضافة، التي ستساعدك على رصد الفرص والحلول المحيطة. إذا كانت

المعلومات التي تستقبلها من هذه الفئات الأربع، فهي ضوضاء ينبغي رصدُها وصدُّها:

- معلومات لا تستخدم ولا يتأثر بها سلوكك. مثل أخبار المناطق النائية التي لا تعنيك ولن تتدخل فيها، لأنَّها خارج نطاق قدراتك واهتماماتك.
- معلومات لم يحن أوانها، فلن تستخدمها الآن، وهي تتغيَّر باستمرار.
- معلومات افتراضية؛ تُبنى على الظنون، لا على الحقائق.
- معلومات لا تتعلق بأهدافك. فكَّر في الأهداف التي رسمتها لنفسك، وراقب دُفقَ المعلومات التي تتلقاها، هل لهذه المعلومات صلة بأهدافك؟

الاستراتيجية الثانية: لا تُدمن الضوضاء

تسجيب عقولنا بسرعة للمخاطر والتهديدات في البيئة المحيطة. لم يكن إنسان العصر الحجري يملك أرضاً، ولا مزارع، فتعلَّم أن يهرب بعيداً عن الأخطار، وأن يفرَّ بمجرد أن يرصد علامة على وجود تهديد. وهكذا؛ اعتادت عقولنا أن تنتبه للأخطار والتهديدات أكثر من الفرص والمكافآت. ولهذا فإننا نلتقط الضوضاء السلبية بوضوح وعمق أبعد تأثيراً من الإشارات الإيجابية، كما تؤثر فينا الأحداث السلبية أكثر من الإيجابية. وهناك طريقتان لإلغاء الضوضاء:

- طريقة المنع: بأن تمنع وصول الضوضاء إليك، بإغلاق عينيك وأذنيك، لكنَّك ستفقد معها بعض الإشارات الإيجابية.

- طريقة المجابهة: بأن تتصدى للتلوث المعلوماتي، وتقلل ما تسمح بوصوله إليك بنسبة 5% كل ثلاثة أشهر مثلاً. وبشكل تلقائي، ستصبح إيجابياً وذكياً ومنجزاً ومبدعاً، في ضربة، أو لحظة فارقة واحدة.

الاستراتيجية الثالثة: اقطع ضوضاء الإنترنت

بإمكانك تشكيل نماذج تفكيرٍ إيجابيةٍ تواجه بها الطاقة السلبية. تستخدم هذه الاستراتيجية لإبطال مفعول الضوضاء الخارجية والداخلية معاً. إذ يُعتبر التفكير السلبي: (الخوف، والقلق، ونقص الثقة، والتشاؤم)، من أخطر أنواع الضوضاء التي تعوقنا عن سماع الإشارات الإيجابية، وتدمر جهودنا في اللحظات الفارقة كلما أوشكنا على تحقيق تغييرٍ إيجابي. فالخوف من أن تكون مخطئاً يمكن أن يفضي إلى التردد في اتخاذ القرارات. وقبل أن تتعلم كيف تستثمر الفرص التي تفضي إلى النجاح، عليك أولاً أن تتعلم كيف تُخرس أصوات الخوف من الفشل. لأن العقل المرتعش الذي يضخم السلبيات، يهرب إلى الأمام دائماً، وينحرف عن مسارات النجاح، معزياً صاحبه بوهم التعلم والتقدم.

فحاول الآن؛ نعم.. الآن، اقطع صلتك بالإنترنت، وحتى نهاية هذا اليوم، من دون أن يرتعش لك جفن. نعم هناك أخبار وأحداث ومناسبات مثيرة، ستظن أنك مضطر لمواكبتها. لكن تجاهلها واحجب ضجيجها، أولى من الرضوخ لها، والحرمان مما يفوقها أهمية وألوية.

تطبيقات عملية:

- افحص المعلومات التي تتلقاها وستجد في محتواها الكثير من الضوضاء، مثل: معلومات لن تُستخدم، ومعلومات لا تُخدم،

ومعلومات انتهت صلاحيتها، ومعلومات افتراضية وغير ذات أولوية، ومعلومات تصرف انتباهك عن أهدافك.

- قلِّص كميات المعلومات التي تتلقَّها. اقترحنا عليك خفض تدفق المعلومات على مراحل بنسبة 5%. الهدف هنا هو توفير طاقة وموارد أكثر لالتقاط المعلومات المهمَّة والتركيز في معالجتها.
- إبطال مفعول الضوضاء بفاعلية. اكتب في ورقة تثبتها على مكتبك: «سأحافظ على مستوى من القلق يتناسب مع احتمالات نجاح المشروع».
- تأكد من الحقائق. حافظ على مستوى من القلق يساوي احتمال النجاح بأن تتساءل: «ما معدل تواتر هذا الحدث السلبي في الماضي؟».
- عندما تشك في الحقائق، فاستثمر خمس دقائق في كتابة قائمة بالأشياء والأشخاص الذين تشعر حيالهم بمشاعر عاطفية: أسرتك، أنشطتك الرياضية، القيم التي تؤمن بها، إلخ.
- مارس الرياضة. حافظ على التمارين الرياضية، ودع القلق يتطاير مع الضوضاء وهي تتلاشى.

المهارة الخامسة: نقل الواقع الإيجابي للآخرين

لكي تنقل العبقورية الإيجابية إلى الآخرين، ينبغي ترويج النجاح (إنتاج تغيير سلوكي إيجابي يسهل تقليده)، وتعديل السلوك الاجتماعي السائد، إلى آخر إيجابي، وصياغة حكايات مشتركة، تتضمن قيماً حياتية ذات معانٍ عاطفية.

صحيح أننا لا يمكن أن نجبر الآخرين على رؤية العالم كما نراه تماماً، فنحن نرى العالم كما نحن عليه، لا كما العالم عليه؛ لكن يمكن أن نزرع بذور الحقائق الإيجابية في عقولهم. لنقل العبقرية الإيجابية للآخرين فائدة مزدوجة: فمن ناحية؛ ستجني ثمار وجود أشخاص إيجابيين في بيئة عملك، وبين أفراد عائلتك؛ بينما أنت تبني وتحافظ على واقعك الإيجابي، مؤسساً على ما حققته من نجاح، حينما تساعد الآخرين على رفع مستوى عبقريتهم الإيجابية، من ناحية أخرى. فنقل العبقرية الإيجابية للآخرين يتضمن ثلاث استراتيجيات رئيسة:

الاستراتيجية الأولى: ترويح النجاح

حدّد جانباً إيجابياً واحداً من الواقع، واعمل على تكرار نموذجه، حتى تتمكن من مساعدة الآخرين على تمتين ذكائهم، وحفزهم نحو مستويات أعلى من النجاح. لدينا جميعاً نماذج واقعية في حياتنا العملية، وعلينا أن نستنسخ منها نماذج سلوكية تفضي باستمرار إلى تحقيق النجاح وتكراره. علينا أن نتعلّم كيف نُكرّر النماذج الإيجابية لواقعنا، وأن ننشر هذه النماذج بين أبنائنا، وأصدقائنا، وزملائنا في العمل.

الاستراتيجية الثانية: تعديل السلوك الجمعي

كل جوانب حياتنا العملية والأسرية، محكومة بأعراف غير مكتوبة، و «بنصوص اجتماعية» خفية. ولبعض تلك النصوص تأثير أكبر من غيرها على سلوكنا الجمعي. ومن الأخطاء الشائعة أن نحدّد أشخاصاً في غاية السلبية، ثم نرمي بثقلنا تجاههم لحملهم على رؤية جوانب الواقع الإيجابية. من الأفضل أولاً، أن نستهدف الأشخاص الذين نرى فيهم

احتمالات أكبر للاستجابة. عندئذ سيزداد تأثيرنا، ومن ثمّ نوجه طاقاتنا ومواردنا، لتغيير التوجه الفكري للمتشائمين والسلبيين.

الاستراتيجية الثالثة: صياغة حكايات مشتركة

لا يكفي إقناع الناس بأهمية العبقريّة الإيجابية من خلال الحجج العقلية وحدها، بل بالحوافز العاطفة أيضاً. فمن أفضل الطرق لفرض واقع إيجابي، هو أن تولّف قصصاً وحكايات تدور حول خبرة شعورية مشتركة، سواء أكانت نجاحاً سابقاً، أم أزمة أدرتها بنجاح في الماضي.

إذا نجحت في تشكيل واقع إيجابي، من دون أن تنجح مع آخرين، فإنّ هذا الواقع سيبقى محدود النطاق، ويظل تأثيره قصير المدى. في المقابل، إذا نقلت مشاعر العبقريّة الإيجابية للآخرين، فسوف توفّر مصدراً متجدداً للطاقة الإيجابية؛ لك وللمن حولك.

من التبرير.. إلى التغيير!

لتحقيق تغيير حقيقي وإيجابي وطويل المدى، نحتاج إلى تغيير واقعنا بصورة جذرية؛ بأن نضع العدسات اللامعة التي نرى العالم من خلالها. عندما نختار أن نؤمن بأننا نعيش في عالم يمكننا تجاوز تحدياته وعقباته، وبأنّ سلوكنا سيصنّع فرقاً، وبأنّ التغيير ممكن - عندئذٍ فقط - سنتمكن من استحضار طاقاتنا الذهنية، ومواردنا الفكرية والعاطفية، لجعل هذا التغيير واقعاً مشرقاً.

الأولويات أولاً

كيف نحقق الكثير بالقليل



تأليف:

جريج مخيون



ما بين الضروريّ والهامشيّ

نعيش اليوم عصرًا مزدحمًا بمئات المهمّات والمسؤوليات . وعلى الرغم من شدّة انشغالنا وكثرة أعمالنا التي تضغط على أدياننا، وتعدّد التزاماتنا التي تُكبّل سرعتنا، فإنّنا لا نفتأ نستقبل ونوافق على المزيد من الالتزامات والمواعيد النهائية من دون أن يسأل كلُّ منا نفسه «هل ما أفعله ضروريّ حقًا؟ هل أريد فعلاً أن أقضي وقتي هكذا؟ هل أستثمر مجهودي ومواردي في الأنشطة الضرورية؟». هذه هي الأسئلة التي يطرحها على نفسه كلُّ من يبحث عن حياة حافلة بالإنجازات، وكلُّ من يعي أنّه يستطيع - حقاً - أن يعيش من دون أن يُكبّل نفسه بمزيدٍ من المهمّات غير الضرورية .

لكن إنجاز «الضروري» لا يعني أن نقول «لا» أكثر، ولا أن نقلل من أعداد رسائلنا الإلكترونيّة، ولا أن نأخذ دروساً إضافيةً في إدارة الوقت ونحن لا

نجد في وقتنا متسعاً لها. إنما يعني أن نتعلّم كيف نرتّب خياراتنا المتاحة أمامنا، لكي تصبح أولوياتنا أولى، ولكي نضع الأهم قبل المهم دائماً. إذ يُمكننا التركيز على الجوهريّ والأساسيّ من التّحكّم في خياراتنا، بدلاً من أن نترك الآخرين يتحكّمون بنا تبعاً لما تملّيه أجنداتهم ورغباتهم.

هل فكّرت إلام سيؤول الحال وكيف ستسير الأعمال لو قضت المدارس على الالتزامات التي لا طائل من ورائها، واستبدلت بها مشروعات مهمّة تحقّق تغييراً إيجابياً في المجتمع؟ وماذا لو ألغت الشركات الاجتماعات المُهدّرة لوقت موظّفيها ومجهودهم، واستبدلت بها أوقاتاً يقضونها في التفكير الإبداعيّ وتنفيذ الأفكار الملهمّة التي يستمتعون بها؟ ماذا لو توقّفنا عن شراء المزيد من الأشياء، وقرّرنا - بدلاً منها - ألا نشترى أو نكدّس أشياء لا نحتاج إليها، بأموالٍ لا نملكها، لنشير إعجاب أشخاص لا نعرفهم أو لا نحُبهم؟ هل تخيلت كيف ستكون نتائجك لو توقّفت عن التظاهر بالانشغال باعتباره مقياساً للنجاح والأهميّة؟ ماذا لو استثمرت مجهودك في التأمل، والاستماع، والاستمتاع بوقتك مع أهمّ الأشخاص في حياتك؟!

المُهمُّ هو من يفعلُ المهمّ

«سامي» مدير جدير في شركة مرموقة تغيّرت إدارتها فجأة. ولكي يثبت جدارته أمام رؤسائه الجدد ويحتفظ بمكانه ومكانته بين زملائه، كان يوافق من دون تردّد أو تفكير على جميع المهام التي يُكلّف بها. ونتيجة لذلك، كان يقضي يومه كلّهُ أو جُلّه؛ متنقلاً من اجتماع إلى آخر، محاولاً إرضاء الجميع. ومع تصاعد إحساسه بالضغط، تراجع أدائه وتدهورت جودة عمله. فقد كان منشغلاً بأداء المهام الثانوية والفرعية، حتى لم يعد أدائه مرضياً لا لنفسه ولا لرؤسائه ولا لزملائه ولا لأي أحد ممّن كان يحاول جاهداً، إرضاءهم.

قرّر «سامي» استشارة أحد المدربين الإداريين الشخصيين الذي نصحه ألا يؤدي سوى الأعمال التي يعتبرها ضروريةً بناءً على تقييمه الخاص لها، وأن يتجاهل كل عمل آخر يُطلب منه. اتّبع سامي هذه النصيحة، وبدأ يقيّم طلبات الآخرين بناءً على معيار مهم بالنسبة إليه: «هل ما يطلبونه منّي هو أهم شيء يجب أن أستثمر فيه وقتي ومجهودي ومواردي الآن؟» وبفضل قدرته الانتقائية والتقييمية، استطاع أن يوفر كثيراً من الوقت والجهد، مركزاً جهده على أن يبدع ويقدم أفضل أداء لديه، من دون أن يشتت نفسه وموارده وطاقته بعشرات المشروعات في نفس الوقت. باختصار: بدلاً من أن يحاول أن يفعل كل شيء، منح نفسه الفرصة ليؤدي المهام الضرورية فقط، وكان هذا وحده كفيلاً بأن يُعيد إليه حماسه ويرفع وتيرة أدائه.

لم يعاقبه مديره، ولم يتذمّر منه زملاؤه. بل على العكس، نظراً إلى أنه كرّس وقته وجهده للمشروعات المهمة وذات القيمة المضافة إلى مؤسسته، بدأ الجميع يحترمونه ويقدرّون مجهوده أكثر من أي وقت مضى. وتعلّم بذلك أهم درس في حياته: بمجرد أن تتوقّف عن محاولة عمل كل شيء، وعن محاولة إرضاء الجميع، ستستطيع أن تقدّم إسهاماتٍ إيجابية، وتستثمر في أمور تستحقّ الوقت والجهد.

إدارة الإرادة

لطالما أعطينا قيمة أكبر للجانب الظاهري في عملية الاختيار (أي: خياراتنا في صورتها النهائية)، وتجاهلنا الجانب الخفي والعميق (أي: سلوكياتنا التي تُحدّد اختيارنا). ورغم أنه من السهل أن تخسر خياراتك، فلا يمكنك أبداً أن تخسر قدرتك على الاختيار، أو بمعنى أدق: إرادتك الذاتية في إدارة التزاماتك ومسؤولياتك. ومع هذا، كثيراً ما نُغفل هذا الأمر بسبب ما

أطلقَ عليه العالمان «مارتن سيلجمان» و «ستيف ماير» اسم «العجز المُكتسب» أو العجز الإرادي خلال إجرائهما لتجاربهما المخبرية على الحيوانات وبني البشر. في إحدى التجارب قَسَم «سيلجمان» و «ماير» الكلاب إلى ثلاث مجموعات:

- 1 - وضعا المجموعة الأولى في قفص، وقاما بتعريضها لصدمة كهربائية، ولكن كان أمام هذه الكلاب زرٌّ تستطيع الضغط عليه لإيقاف الصدمة.
- 2 - وضعا المجموعة الثانية في قفصٍ آخر يحتوي على نفس الزرِّ، وقاما بتعريضها لنفس الصدمة الكهربائية، ولكن الاختلاف أن الزرِّ لم يكن يعمل، ممَّا جعل الكلاب عاجزةً عن عمل أيِّ شيء لإيقاف الصدمة.
- 3 - وُضِعَت المجموعة الثالثة في قفص من دون تعريضها لأيِّ صدمات كهربائية.

ثمَّ وضع العالمان الكلاب في صندوقٍ كبيرٍ يحتوي على فاصل خشبي في الوسط. كان أحد جانبي الصندوق يُصدر صدماتٍ كهربائية، على عكس الجانب الآخر، ثم حدث أمرٌ عجيب؛ فالكلاب التي أوقفت الصدمات الكهربائية أو التي لم تتعرَّض للصدمة مطلقاً في التجربة الأولى، سرعان ما قفزت فوق الفاصل الخشبي وانتقلت إلى الجانب الآخر، وهو الجانب الآمن. أمَّا الكلاب التي كانت عاجزةً عن التصرف في الجزء الأول من التجربة، فلم تفعل شيئاً. هذه الكلاب لم تتكيَّف مع الوضع الجديد، ولم تفعل أيَّ شيءٍ لتجنَّب الصدمات الكهربائية، لأنَّها ظنَّت أنَّها ليس لديها خيارٌ غير أن تتعرَّض للصدمة وتحتملها. وهذا هو «العجز المكتسب» الذي تتعلَّمه كلُّ الكائنات؛ غير الإيجابيين من بني البشر الذين يقرِّرون أن يقرِّروا، فلا يلزمون أنفسهم إلا بما يلزم.

ولكن يمكن أن يكتسب بعض بني البشر العجزَ أو «التبلد الإرادي» في

الإدارة وبالطريقة نفسها. ونحن نلاحظ ذلك في كثيرٍ من بيئات العمل. فعندما يعتقد الموظفون أنّ مجهودهم في العمل لا يضيف قيمةً، يتلخّص ردُّ فعلهم في أحد أمرين:

- يستقيلون علنياً ويغادرون أو داخلياً ويتظاهرون أنّهم يعملون؛ رغم تواكلهم وتوقفهم تماماً عن المحاولة، ناهيك عن التميّز والإبداع.

- أو يفعلون العكس تماماً، فيدمنون العمل ويزيدون نشاطهم ويضاعفون مجهودهم، ويقبلون كل ما يُكلّفون به ويحاولون أن يفعلوا كلّ شيء. قد لا يبدو هذا السلوك عجزاً مكتسباً للوهلة الأولى، ولكن إذا ما تأمّلته عن كثب، فسترى أنّ الهوس بأداء كلّ المهام وحمل كلّ الأعباء، هو غطاءٌ وستارٌ لتوجّه ذهنيّ سلبيّ ناتج عن اعتقادهم أنّهم لا يملكون خياراً سوى الموافقة. فبدلاً من تحديّ أنفسهم، وتحويل الضغوط إلى إنجازات، يلزمون أنفسهم بما لا يلزم، ويجهّدون أنفسهم ولا يلاحظون أنّهم لا يُبدعون.

صحيح أنّ الاختيار ليس أمراً سهلاً، إلاّ أنّه منبع الطاقة الإيجابية وأساس النجاح. لكي تنجح، عليك أن تختار حتى لا تترك ما لا يلزم يتحكّم في حياتك ويفرض عليك أولوياتك.

من الكثرة السالبة إلى القلّة الغالبة

تطرّقنا في أعداد سابقة إلى «مبدأ باريتو» الذي يطالب بتحقيق 80% من النتائج بـ 20% من الموارد. لقد توسّع «جوزيف جوران»، وهو أحد أساطين إدارة الجودة الشاملة في تطبيق القانون وسمّاه «قانون الفئة الغالبة» بعدما رأى أنّه يمكن تحسين الجودة بالتخلّص من عددٍ قليلٍ من العيوب

التي تشوب أيّ شيء. فاستعان بفريق ياباني، حيث كانت سمعة الجودة اليابانية في الحضيض، فنجح في أن يعطي معنىً جديداً لعبارة (صُنِعَ في اليابان) بتوجيه جهود الفريق نحو تحسين «ما يلزم» تحسينه، بدلاً من إعادة اختراع المنتج. فبفضل التركيز على الجودة الضرورية أو «اللازمة» أصبحت اليابان قوةً اقتصادية عملاقة.

كثيرون ممّا لا يرتقون إلى مستويات أعلى لأنّهم مشغولون في كلّ شيء. الناجحون حقاً يميّزون بين ما هو ضروري وبين كلّ شيء آخر. حدّد التزاماتك الضرورية، أو «ضرورياتك الملزمة»، وستجد نفسك ترتقي بحياتك المهنية والشخصية في قفزات متتاليات.

لا أحد يحصل دائماً على كلّ شيء

ما لم نتقبل واقع الحياة بكل ما فيها من احتمالات ومبادلات، فسنظل نختار الهامشي تلقائياً، بدلاً من الضروري منهجياً وقصدياً. هذا ما تثبته تجربة إحدى شركات الطيران التي استطاعت أن تحقق الكثير من الأرباح بفضل تطبيقها مبدأ «الضروري أولاً»، وقيامها برسم خط فاصل بين ما هو جوهري وبين ما هو هامشي. فقد قصدت الشركة ما يلي:

- إطلاق رحلات طيران مباشرة، بدلاً من تسيير رحلات إلى كل مكان.

- عدم تقديم وجبات على متن الطائرات، بدلاً من رفع الأسعار لتغطية التكاليف.

- السماح للمسافرين باختيار مقاعدهم بعد صعودهم على متن الطائرة، بدلاً من تحديد أماكن مخصصة لهم مسبقاً؛ فمن يحضر أولاً يختار أولاً.

- تقديم درجة سفر سياحية فقط، بدلاً من إقناع المسافرين بالحجز على الدرجة الأولى التي كثيراً ما تبقى بعض مقاعدها فارغة.

لم تتم هذه المبادلات بالصدفة، وإنما بالاختيار، فتحوّل كلُّ منها إلى استراتيجية مدروسة على اعتبار أن الأولوية الأولى هي تخفيض التكاليف. السؤال الذي يطرح نفسه هو: ألم تفكر هذه الشركة في المخاطر التي قد تنجم، مثل استبعاد المسافرين الذين يرغبون في نطاق أوسع من الرحلات أو شراء الوجبات الباهظة؟ بالتأكيد، ولكنها حدّدت هدفها أولاً واختارت المهم بالنسبة إليها لكي تختلف عن المنافسين، وتستهدف المسافرين الذين يضعون السعر على رأس أولوياتهم.

واجهت الشركة هجوماً حاداً في البداية من الخبراء والمهتمين بصناعة السفر على اعتبار أنه لا أحد يستطيع تنظيم رحلات طيران مباشرة، من دون أن يقدم وجبات، مهما كانت التذاكر زهيدة الثمن، ولكن بعد مضي بضع سنوات فقط، لاحظ المنافسون زيادة أرباح هذه الشركة الجريئة التي اختارت التركيز على الضروريات، ثم بدأوا يقلدونها ويتبعون منهجها. بالمقابل، طُلب من مديرة إحدى المؤسّسات أن تضحّي بـ(13) مشروعاً من أصل (18)، لتركّز على تعظيم العائد من خمسة مشاريع لزم إنجازها في عام واحد. وحين عجزت هي وفريقها عن اختيار المشاريع الخمسة، أصرّت على تنفيذ كلِّ شيء في نفس الوقت. لم تستطع تحديد أولوياتها فانتهى بها المطاف إلى الفشل بسبب تشتيت جهود فريقها ومواردها.

من السهل أن نفهم سبب صعوبة الاختيار. فالتضحية بأيّ شيء تنطوي دائماً على خيارين مرغوبين مثل:

- هل تريد راتباً أكبر أم إجازاتٍ أكثر؟

- هل ستعمل بسرعة أم بكفاءة؟

عندما يفاضل الناس العاديون بين أمرين يريدونهما معاً، فإنَّهم كثيراً ما يختارون الاثنين، وهذه هي معضلة الاختيار بين «الصحيح» و«السهل»، أو بين «الأذكي» و«الأجمل»، أو بين «الجديد» و«المفيد»، مع أنَّهم يدركون أنَّ «الجوهري» قبل «المظهري» وأنَّ «الأهم» قبل «المهم». أمَّا الناجحون فإنَّهم يُضخِّون بالمهم من أجل الأهم، ويقولون «لا» لكثير من الفرص التي تبدو غير قابلة للرفض.

الحضور بالغياب

كلُّنا نحتاج إلى مساحةٍ نتأمَّل فيها مكاننا لنميِّز الأعمال القليلة المهمة من الأعمال الكثيرة الهامشية. لسوء الحظ أننا في عصرنا سريع الإيقاع لا نمتلك هذه المساحة تلقائياً، وعلينا أن نجتهد لإيجادها وتمهيدها. على الرغم من أنَّ المشتتَّين ينجرفون وراء آخر فكرة تتبادرُ إلى عقولهم، ويستجيبون لآخر رسالة إلكترونية وصلتهم، فإنَّ الفعَّالين يعشقون التركيز ويختارون بعناية.

مهما تصوَّرت أنَّك مشغول، فبإمكانك تخصيص الوقت والمكان لتفكّر بهدوء، بعيداً عن مشاغل عملك المعتادة. على سبيل المثال: يخصِّصُ «جيف وينر» المدير التنفيذي في «لينكدإن» - ساعتين يومياً للتفكير الإبداعي.

إنَّها ممارسةٌ بسيطةٌ بدأ يطبِّقها عندما لاحظ أنَّ اجتماعات العمل المتتالية تتركه منهك العقل والجسد، وغير قادرٍ على التفكير في حلولٍ ورؤى جديدة. في هذه المساحة التي يخصِّصها لنفسه، يستطيع أن يفكّر في الأسئلة الجوهرية: كيف سيكون حالنا بعد ثلاث أو خمس سنوات؟ كيف

نظور منتجاً رائعاً ونُلبي حاجةً غير متوافرة للعملاء لنسُدَّ الفجوة التنافسية؟ فهو يستثمرُ هذه المساحة ليعيدَ شحن طاقاته حينما يضطرُّ إلى لعب دور القائد ودور العميل ودور المهندس المبتكر.

نحن مجبولون على اللعب

اللعب للترفيه هو أيُّ شيءٍ نمارسه من أجل الاستمتاع، لا باعتباره وسيلة إلى غاية. وعلى الرغم من أنه يبدو نشاطاً ثانوياً، فإنه في الواقع نشاطٌ ضروريٌّ لأسباب عديدة. فللعب قدرةٌ على تحسين جميع جوانب حياتنا بشكل ملحوظ، بدءاً من الصحة، ومروراً بالتعليم وتوطيد العلاقات بين الأفراد، ووصولاً إلى الابتكار.

كما أن له دوراً مهماً مؤثراً في المنحِّ وقدرته على التأقلم والإبداع، وهو يوسِّع عقولنا بطرقٍ تساعدنا على استكشاف الحياة من حولنا بنظرة غير تقليدية، فنستلهم أفكاراً جديدةً أو نرى أفكاراً قديمةً في ضوء جديد. لا عجب أن تكون الأوقات التي نشعرُ خلالها بالحيوية والانسجام والاستمتاع، وتشكِّل أفضل ذكرياتنا، هي تلك التي نقضيها في اللعب.

فوائد اللعب

- يؤديُّ اللعب إلى توسيع نطاقات الخيارات المتاحة ويساعدنا على رصد الفرص والإمكانات التي لا نراها من دونه، ثمَّ عقد الروابط التي ما كنا لننجح في ربطها من دونه. وهو يوسِّع مداركنا وآفاقنا، ويجعلنا أكثر قدرةً على تحديِّ افتراضاتنا الكامنة وتقبُّل الأفكار غير المجرّية.

- اللعب علاج للضغط، وهذا أمر بالغ الأهمية لأنَّ الضغط إلى

جانب أنها عدوٌ للإنتاجية، فإنَّها تستطيع أن تثبُّط أجزاء المخ المرتبطة بالإبداع والاستكشاف. فالضغوط تنشِّط اللوزة المخية، ذلك الجزء من المخ المسؤول عن تحريك المشاعر، كما أنَّها توقِّف نشاط الحُصَيْن، وهو ذلك الجزء المخيُّ المسؤول عن الوظائف المعرفية، فتكون النتيجة أننا نعجز عن التفكير بذهنٍ صافٍ.

- للعب أثرٌ إيجابيٌّ في الوظائف التنفيذية للمخ، والتي تشمل التخطيط، وترتيب الأولويات، وتنظيم المواعيد، والقدرة على التنبؤ، والتفويض، واتخاذ القرارات، والتحليل؛ أي باختصار: معظم المهارات التي لا بدَّ من أن يتقنها أيُّ مسؤولٍ تنفيذيٍّ يريد أن يتفوق في عمله.

رأس مالك الحقيقي

أفضل ميزة نملكها ونستطيع أن نسهم بها بشكل إيجابي ومثمر في عالمنا هي «أنفسنا». إن لم نستثمر في أنفسنا (ونعني بذلك أجسادنا وعقولنا وأرواحنا ومشاعرنا)، فإننا ندمر الوسيلة الوحيدة التي نستطيع بها أن نتقدَّم ونتفوق. أحد أكثر الطرق شيوعاً لتدمير هذه الميزة هي ألا نأخذ قسطاً وافراً من النوم. لو سمحنا بذلك، فستخور قوانا، ويتباطأ أداؤنا. يجب أن نخطِّط بشكل استراتيجي لإدارة أنفسنا مثلما نعمل في إدارة أعمالنا ومؤسَّساتنا. علينا أن نصبِّط إيقاع حياتنا، ونملاً أنفسنا بالوقود والطاقة الإيجابية التي تمكِّنا من الحركة والأداء بنشاط.

ينظر المشتتون والمتظاهرون بالانشغال إلى النوم باعتباره عبئاً آخر والتزاماً إضافياً في جدول أعمالهم المزدحم بآلاف المهام. أمَّا المنظمون، فيرون النوم فطرةً لازمةً لمساعدتهم على تقديم أفضل إسهاماتهم. ولهذا

يُخصِّصون للنوم مساحةً كافيةً في جداول أعمالهم بشكل منظمٍ ومتعمدٍ كي يستطيعوا تقديم الكثير وتحقيق المزيد. وهم عندما يدافعون عن هذه الميزة إنما يمكنون أنفسهم من ممارسة حياتهم اليومية اعتماداً على مخزونٍ ثريٍّ من الطاقة والإبداع يستمدون منه طاقتهم وقت الحاجة.

لقد أثبتت الأبحاث أنّ الحصول على قسطٍ وافٍ من النوم يضاعف إنتاجيتنا وقدراتنا العقلية. السبب في ذلك أنّ عقولنا لا تنام معنا عندما ننام، بل هي تبدأ عملها الحقيقي، فتقوم بمعالجة المعلومات التي جمعتها طوال اليوم، وترجمها وتعيد تشكيلها. وعندما نستيقظ، تكون عقولنا قد عقدت روابطٍ عصبيةً جديدةً، فتمهّد الطريق للتوصل إلى حلولٍ جديدةٍ ومبتكرةٍ.

فإذا ما كان النوم ممنوعاً في مؤسستك أو في حياتك، ففكر فعلياً وجدياً في تقديم مبادرةٍ للتشجيع على النوم، أو حتى القيلولة أو ممارسة الرياضة خلال ساعات العمل. فإن اعتبرت هذه الأفكار مجنونةً، فتذكر فوائد النوم العديدة فيما يخص العمل، والتي تشمل قدرةً أكبر على الابتكار والإنتاج، وتقليل الإجازات المرضية ونفقات العلاج، وما لذلك من تأثير في الطاقة الإيجابية وتمكين المؤسسة من المنافسة. إذا وضعت هذه الفوائد في الاعتبار، فلن تجد صعوبةً في تقديم اقتراحٍ إلى مديرِك ووضع النوم ضمن السياسات التنظيمية في بيئة العمل. فعلى سبيل المثال: تسمح مؤسساتٌ عديدةٌ لموظفيها بأن يأتوا متأخرين إلى العمل بعد سهرهم في الليلة السابقة على مشروعٍ مهم. فقيادة تلك المؤسسات يعلمون أنّ حماية رأس مالهم البشري هي مسألة جوهرية وأساسية وتتم عن الثقة وتحمل المسؤولية.

وضوح الهدف يُقصر الطريق

وضوح الهدف يساعد المرء على أداء عمله بسهولة وتركيز. الحقيقة أنّ

الحافز والتعاون بين أفراد الفريق يتراجعان في غياب هدف واضح يسيرون نحوه، مما يُشعرهم بالتخبط والضغط والإحباط، ويجعلهم يضيِّعون الوقت، ويهدرون الموارد، ويخسرون المال، ويبددون المجهود؛ كلُّ ذلك في سبيل مهامَّ هامشية لا طائلَ من ورائها. ويكون العكسُ من ذلك، عندما يتَّضح الهدفُ أمامهم، حيث يزدهرون ويحققون أفضل أداء لهم فيما هو ضروريٌّ وجوهريٌّ وأساسيٌّ.

وهناك نمطان سلوكيان شائعان يبرزان عندما تفتقرُ فرقُ العمل إلى الهدف الواضح:

- **المداهنة:** في هذه الحالة ينصبُّ مجهود الفريق على الفوز بانتباه ثمَّ اهتمام ثمَّ احتضان مديرهم. وبدلاً من تكريس وقتهم وجهدهم لتحقيق الإنجازات، فإنَّهم يوجِّهون جُلَّ طاقتهم نحو الألاعيب، حين يحاولون أن يبدووا أفضل من زملائهم، أو أن يتبنَّوا ويكرِّروا أفكار مديرهم. ونحن نفعل مثل هذا في حياتنا الخاصة أحياناً. فعندما نسيرُ في الحياة من دون هدف، فإنَّنا نُهدر الوقت والمال والجهدَ في محاولة للظهور بمظهرٍ أفضل من الآخرين، ونبالغ في تقدير قيمة أمورٍ هامشيةٍ مثل امتلاك سيارةٍ فارهةٍ أو منزلٍ فخم، أو حتى أشياءٍ غير ملموسةٍ مثل عدد متابعينا على مواقع التواصل الاجتماعي. وكنتيجة لذلك، نُهملُ أنشطةً تُعتبر ضروريةً لنا، كقضاءِ الوقتِ مع العائلة والأصدقاء، أو الاعتناء بصحتنا.

- **المصالح الشخصية:** من دون هدفٍ واضح، يسعى معظم الناس إلى ما يحققُ مصالحهم الشخصيةً قصيرة الأجل، من دون أن يدركوا مدى تأثير أنشطتهم في المصلحة العظمى طويلة الأجل لفريقهم ومؤسستهم

ومجتمعهم، ومن ثمّ لهم شخصياً. فعندما يعمل الأفراد في فرق، فإنّ الكثير من الأنشطة والمصالح المختلفة تتضارب، فلا يُثمر مجهود الفريق عن نتائج إيجابية.

«لا» كلمة بسيطة ونتائج إيجابية

معظم الناس لا يُحبون أن يقولوا «لا» ولا أن يسمعوها. فنحن نخاف أن نفوت فرصة لا تُعوّض، أو أن نثير المشكلات، أو أن نهدم جسور التواصل الإنساني، أو أن نُخرج أو نُحبط شخصاً نحترمه ونحبه. ورغم صعوبة رفض طلبات الناس، فإنّ العجز عن عمل ذلك يمكن أن يفوت علينا فرصاً أكبر وأهم.

كان المفكّر الإداري وخبير القيادة الشهير «ستيفن كوفي» وابنته البالغة من العمر 12 عاماً يخططان منذ شهور لرحلة عائلية يقضيانها وحدهما في مدينة «سان فرانسيسكو». كانت الرحلة تسيّر حسب الخطة الموضوعية، إلى أن صادف «كوفي» صديقاً قديماً لم يره منذ سنين. دعا الصديق «كوفي» وابنته إلى غداء يتناولون فيه أشهى الأطعمة البحرية في مطعم فاقت سمعته الآفاق.

أجاب «كوفي»: هذا رائع! فأصيبت ابنته بخيبة الأمل، وتبحّرت أحلامها حول الذهاب إلى الملاهي وتناول المثلجات التي تشتهر بها المدينة. وخاصةً أنّها لم تكن تحبّ الأطعمة البحرية، وتخيّلت كم ستشعر بالملل الشديد وهي تُنصت مكرهَةً إلى أحاديث فيلسوفين وخبيرين عالميين طوال الليل، وأين؟! في مدينة الفرح والمرح. بيد أنّ أباهما قال «لا»، ثمّ تابع: «غداً بالتأكيد، وليس هذه الليلة، فأنا وابنتي على موعد مع الملاهي والآيس كريم!».

اشتهر «كوفي» بكتابه الأشهر والأكثر مبيعاً: «العادات السبع»؛ فهو لم يكتفِ بنشر مبادئ الالتزام بالأولويات، بل كان يستشعرها في داخله ويعيشها. بالنسبة إلى كثيرين منّا، قد يبدو قراره منطقياً وسهلاً. لكنّ هناك آخرين ممّن سيقبلون دعوة هذا الصديق من قبيل المجاملة، أو لكي لا يفوتوا فرصة نادرةً لحوار فكري عميق، مع صديقٍ قديم في مطعم عريق. فلماذا إذا نجدُ صعوبةً في أن نحدّد أولوياتنا التي تهمننا في اللحظة الحاسمة؟ الإجابة بسيطة، وهي أنّنا لم نحدّد ما الضروري في منظورنا. وفي هذه الحالة نكون بلا أدواتٍ وأسلحةٍ ندافع فيها عن جوهر غاياتنا. أمّا عندما نكون محدّدين وواضحين، يصبح الأمر بين أيدينا، وكأنّ كل جيوش العالم تحمينا مما هو سطحيّ وهامشيّ.

وهناك سبب آخر وراء صعوبة اختيار ما هو ضروري في اللحظة الحالية والعاجلة، وهو خوفنا الفطريّ من الحرج الاجتماعي. لأنّ بني البشر مجبولون على حُبّ التواصل مع الآخرين. فمنذ آلاف السنين، عندما كان الناس يعيشون في جماعاتٍ وقبائلٍ من الصيادين وجامعي الثمار، كان بقاء جنسنا مرهوناً بالاندماج والتواصل. ورغم أنّ الالتزام بكلّ ما يتوقّعه الآخرون منّا لم يعد مسألة حياة أو موت، فلم يزل هذا الإحساسُ محفوراً داخلنا. فسواء دعانا صديقٌ إلى الغداء أو كلفنا مديرٌ بمهمّةٍ ما، فإنّ مجرد فكرة رفضنا لما يُطلبُ منّا تثير إحساسنا بالذنب وبعدم الارتياح، لأنّنا لا نريدُ أن نخيبَ أملَ أحد، ولا نريدُ أن نخسرَ علاقاتنا بالآخرين، فنوافق بشكل تلقائي، ومن دون تفكير متوقّعين أن يغمرنا إحساسٌ بالسعادة عندما نُسعد أحدهم أو نلبّي رغباته.

يبد أنّ هذه المشاعر تشوّش أذهاننا، فلا نستطيع الاختيار بين أن نقول «لا» ثمّ نندم لدقائق معدودات، وبين أن نقول «نعم» وندم لأيام أو أسابيع أو

حتى لسنوات. السبيل الوحيد للخروج من هذا الفخ هو أن نتعلم كيف نقول «لا» بصرامة ولباقة، لأننا بعد أن نفعل ذلك، سنكتشف أن مخاوفنا من إيذاء الآخرين أو إغضابهم كان مبالغاً فيها، وأن الناس يحترمونا الآن أكثر.

كيف تقول «لا» بلباقة

- عندما يطلب منا الآخرون شيئاً، فإننا نخلط بين الطلب كعمل وبين علاقتنا الشخصية بهم. وعندما نفصل بين الأمرين، نتمكن من اتخاذ قرار واضح وسليم، ونمتلك الجرأة الكافية لنبوح بما يدور في الصدور.

- هناك طرق عديدة للرفض بوضوح وأدب من دون استخدام كلمة «لا» مباشرة، مثل: «كنت أود ذلك، ولكنني مشغول جداً».

- جميع الناس يبيعون شيئاً - فكرة، وجهة نظر، أو رأياً - مقابل الحصول على وقتك. إدراكك لما يبيعونك يجعلك أقدر على تحديد ما إن كنت ستشتري منهم أم لا.

- عندما يطلب أحدهم شيئاً ولا يحصل عليه، قد يكون رد فعله الفوري هو الاستياء أو الإحباط أو حتى الغضب. هذا الأثر السلبي معروف ومتوقع، ولكن الأثر الإيجابي أقل وضوحاً، وهو أنه بمجرد زوال تأثير الاستياء، سيحل محله الإحساس بالاحترام. عندما نصد الآخرين بصرامة واحترام، فإننا إنما نؤكد لهم أن وقتنا ثمين وأنهم مهمون، ولكن أهدافنا وغاياتنا الكبرى أهم.

مشكلتهم ليست مشكلتك

كانت «سارة» موظفةً مجتهدةً في عملها، لدرجة أنها وجدت نفسها فجأة

تُجهِّز لزوجها في الوقت الذي كانت تجهِّز فيه عرضاً تقديمياً لاجتماع مجلس إدارة مؤسستها الذي سينعقد قبل زفافها بثلاثة أسابيع. فعملت ليلَ نهار حتى فرغت من إعداد العرض قبل الموعد، ولتكرس الأسابيع القادمة للتجهيز لزوجها. كان مديرها سعيداً لأنّها انتهت من العرض قبل الموعد المحدد، وكانت هي أكثر سعادةٍ وهي تتفرَّغ للتخطيط لزوجها خلال المدة المتبقية.

ثمَّ وصلتها رسالةٌ عاجلةٌ من مديرها يطلب منها إنجاز مشروع آخر مهم. ورغم أنّها خلال سنوات عملها الطويلة معه، لم ترفض له طلباً قط، بل عملت مئات الساعات خارج وقت عملها لتنفيذ كل ما يطلب منها بإتقان، لكنّها لم تتردّد هذه المرة، وردّت بكلّ صراحةٍ وصرامة: «لا». اختارت ألا تعتذرَ وألا تبرّر موقفها، بل قالت ببساطة: «لقد خطّطت لهذا اليوم، وعملت ليلاً ونهاراً من أجله، وأراني أستحقّ كلّ دقيقةٍ فيه؛ أنا آسفة».

ثمَّ حدثت مفاجأة أخرى، حين رفض زميلها ورفيقها تلبية طلب المدير، مما اضطرّه إلى العمل على المشروع العاجل وحده أسبوعاً كاملاً، ولم يكن سعيداً بذلك. ولكن بعدما عانى وأنهكه العمل الطويل، أدرك عيوب الطريقة التي يدير بها فريقه، وأدرك أهمية أن يعمل بنظام، موضعاً للفريق كلّ توقُّعاته والنتائج التي عليهم تحقيقها. لكنّه ظلّ ممتناً لـ «سارة» لأنّها ساعدته على رؤية الأمور من زاوية جديدة. فعندما وضعت حداً فاصلاً بين عملها وحياتها، أتاحت للجميع فرصة للتغيير والتطوير، وقد فعلت ذلك بأسلوب أكسبها الاحترام والتقدير.

معظمنا يعرف أنّ الوسائل التكنولوجية قد ألغت الحدود بين العمل والعائلة، وحالياً لم تعد هناك أي حدود يحترمها الآخرون فيما يتعلّق بوقت

العمل ووقت الأسرة. ولكن ما لا يلاحظه كثيرون هو أنّ المشكلة ليست فقط أنّ هذه الحدود قد اختفت، بل أنّ العمل قد تخطّى حدوده وتعدّى نطاق العائلة. من الصعب أن نجد صاحب شركة يتقبل مجيء موظفيه بأولادهم إلى العمل، ومع هذا فهو يتقبّل بصدور ربح أن يعمل موظّفوه حتى وقت متأخّر من الليل أو أن ينجزوا المشروعات المهمّة في عطلة نهاية الأسبوع.

لا ننكر أنّ وضع حدود فاصلة بين العمل والأسرة قد يكلفك كثيراً. فليس معنى أنّ الأمر نجح مع «سارة» أنّه سينجح دائماً مع أي شخص آخر. كان من الممكن أن تخسر «سارة» عملها. ومع هذا، فإنّ عدم الصدّ ووضع الحدود سيكلفك أكثر: سيكلفك قدرتك على اختيار ما هو ضروري في حياتك. وما يلزمك الآن. بالنسبة إلى «سارة»، كان فوزها بالاحترام في عملها وتخصيص وقت لعائلتها هو أهم شيء، ولهذا كان هذان هما الأمران اللذان وضعتهما على قمة أولوياتها. تذكّر أنّك إن لم تضع بنفسك حدوداً، فستدخل جميع جوانب حياتك بعضها مع بعض. بل والأسوأ من ذلك أنّه ربما تصبح هناك حدود بالفعل، ولكنّ الآخرين هم من سيضعونها لك.

نعمة الروتين الإيجابي

يعتبر الروتين التنظيمي والإيجابي من الوسائل الفعّالة في التخلص من العقبات والمشتتات والهامشيات. فعندما نضع لأنفسنا روتيناً يحمي ما هو ضروريّ ولازمٌ لنا، فإنّنا سننقّذ تلقائياً، ولن نضطرّ إلى بذل جهد إضافي كلّ يوم لإعادة ترتيب أولوياتنا.

عندما نكرّر نشاطاً ما، فإنّ خلايا المخّ تعقد روابط عصبية جديدة. ومع

التكرار، تقوى هذه الروابط، ويسهل على المخّ تنشيطها. فعندما نتعلّم كلمةً جديدة، فإننا نكرّرها أكثر من مرة وعلى فترات متفاوتة حتى نتقنها. ولكي نتذكّرها لاحقاً، سنحتاج إلى تنشيط ذات الروابط العصبية إلى أن نستخدم الكلمة في نهاية المطاف بسهولةٍ وتلقائيةٍ من دون مجهود.

تتحسّن قدرتنا على تنفيذ الأعمال الضرورية بالتكرار والممارسة، تماماً مثل قدراتنا الأخرى. تذكّر أول مرّة اضطررت فيها إلى أداء مهمّة جديدة في عملك. في البداية كنت تشعر بالتوتر والحيرة، وكان المجهود الذي تبذله في التركيز يستنزف كلّ طاقتك. وما إن تمارس نفس المهمة مراراً وتكراراً حتى تتأبك الثقة بنفسك، ويصبح بوسعك أدائها بشكل أفضل وأسرع وبتركيزٍ ومجهودٍ أقل.

مشغولون وغير منتجين

تحديد أولوياتنا التي تهّمنا في اللحظة الراهنة لا يتعلّق بأداء المزيد من الأعمال، وإنّما بأداء المهمّ من الأعمال. كما لا يعني أن نؤدي أعمالاً أقل لمجرد أنّنا مشغولون، بل يعني أن نستثمر وقتنا وجهدنا ومواردنا بحكمةٍ لكي نقوم بالضروري فقط ونتمكّن من تقديم أفضل ما لدينا وما يخدمنا؛ نحن وأهلنا ومؤسّساتنا ومن حولنا. فالدرس الضروري هنا هو أنّنا إن لم نحدّد أولوياتنا بأنفسنا، فسيأتي من يحددها لنا، رغماً عنّا.

بمجرد أن نميّز بين ما هو ضروريّ وبين ما هو هامشيّ، ستميّز ونكتشف أنّنا فعّالون ومختلفون وأيضاً متميّزون. فبينما يقول الجميع «نعم» لكل شيء، سنقول «لا» لأكثر من شيء، ولا نقول «نعم» إلا للعمل الضروريّ والهدف الجوهريّ. وبينما يشغلّ كثيرون بالأضواء، محاولين جذب انتباه العالم، سنصمّد نحن وراء الكواليس منتظرين أن نلعب أدوارنا الجوهريّة

والحيويّة، وهي أدوارُ التميّز والبطولة. وبينما يعيش مُعظّمُ الناسِ تحتَ الضغوطِ وبين رُكّامِ الفوضى، سنتربّع نحن على قممِ أعمالنا، فخورين بإنجازاتنا ومحققين لذواتنا. وكما قال أحدهم في رؤيته للقيادة والتأثير والتنوير: «هناك من يصعدون القمّة ليراهم العالمُ، وهناك من يصعدونها ليروا العالمُ».

كيف نجد السعادة

نعيش اللحظة .. ونتخيل 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. ربما أنك أيضاً لا تعرف أننا كبشر نميل للتعامل مع مستقبلنا وكأنه طفلنا المدلل؛ فنقضي أغلب وقتنا في التخطيط محاولين رسم غدنا السعيد. وبدلاً من أن نستمتع بحاضرنا بكل ما فيه من مزايا وعيوب نُثقل 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 عمّا بذلناه من جهد في سبيل تحقيق هذه الرغبة. إلا أنّنا نصطدم بالواقع الذي يخالف توقّعاتنا؛ ونلوم أنفسنا ونجحدُ بجهودنا التي بذلناها في الماضي؛ إذا ما أخفقنا في تحقيق السعادة المستقبلية التي طالما نشدناها. فحتّى وإن كنّا نعلم أنّنا بذلنا قصارى جهدنا إلا أنّنا نظلُّ نلومُ أنفسنا لأنّ هذه الجهود المضنية لم تكن كافية لتوفّر المستقبل الذي كنا نشده.

أين يكمن الخطأ إذًا؟

تشابه الأخطاء التي تشوبُ نظرتنا إلى الحياة المستقبلية مع الخيالات والرؤى المشوّشة التي يؤثر فيها الخداع البصري في إدراكنا فكلاهما منظم ومنهجي ويحدث باستمرار. تتخذ هذه الأخطاء نمطاً محدداً يدلنا على مواطن القوة أو الضعف في رؤيتنا للمستقبل، تماماً كما يوهّمنا الخداع البصريّ بقوة أو ضعف إبصارنا. وهذا هو ما نحتاج إلى أن نعرفه حول ما يقوله العِلْم عن كيفية تخيّل العقل البشري للمستقبل ومدى دقّة تخيّلهِ وكيف يتوقّع المستقبل الذي يُسعده. ومدى صحّة توقّعاته.

التوقّع هو فنُّ التطلّع

يتميّز الإنسان عن الكائنات الأخرى بقدرته على التطلّع إلى المستقبل. فنحن نتوقّع ونفكر في المستقبل بطريقة تميزنا عن أيّ كائن حي، وهي سمة من سمات إنسانيتنا.

لاحقاً

يطرح الكبارُ 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 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، ولكنها في المقابل مناسبة لسؤال آخر، وهو: «ماذا تريد أن تصبح الآن؟» فالأطفال لا يستطيعون توقع 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 ورشدهم، بينما لا يستطيع الأطفال الصغار سوى إدراك حاضريهم.

الذاتية :

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

نحن نوجه أنفسنا نحو المستقبل الذي نعتقد بأنه 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؟

علم السعادة

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

● **السعادة العاطفية:** وهي الأهم وتستخدم في التعبير عن شعور أو خبرة ما أو حالة ذاتية، ومن ثمّ فليس لها تعريف محدد في العالم المادي. هذا النمط من السعادة هو ما يعتريك عندما ترى طفلك أو حفيدك يتسم 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 أنها 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 الفضيلة إلى الأفعال يمكن لهذه الأفعال أن تؤدي إلى الشعور بالسعادة. ولكن ربما لا يكون هذا صحيحاً في كلّ 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 بذلك، 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 نزعّم أننا نشعر بهذا الشعور أو بأي شيء يشبهه ، لكننا نقدر الأمور وفق شعورنا الحالي .

ما وراء السعادة

قبل أن نقبل بمزاعم الناس حيال شعورهم بالسعادة يجب أن نحدّد أولاً ما إذا كان بمقدور أيّ شخص أن يخطئ في إدراك مشاعره أم لا . قد نرتكب أخطاءً حيال الكثير من الأمور لكن هل يمكن أن نخطئ في إدراك مشاعرنا الشخصية؟ وهل يمكننا الاعتقاد بأننا نشعر بشيء لا نشعر به حقاً؟ وهل هناك بالفعل من لا يستطيعون الإجابة بدقّة عن مثل هذه الأسئلة التي تبدو سهلة وواضحة؟

نعم هؤلاء الأشخاص موجودون بالفعل
فقط انظر إلى المرأة وسترى أحدهم .

العيوب الثلاثة

هناك ثلاثة عيوب تعترى خيالنا المحدود وهي :

- التركيز على أمور وإهمال أو نسيان أمورٍ أخرى ، فليس بمقدور أيّ شخص أن يتخيّل ملامح حدثٍ مستقبلي وكل النتائج المترتبة عليه ولا عجب أيضاً في أن نفشل في تقديرنا وتوقُّعنا لكثير من الأمور . المشكلة هنا أنّ التفاصيل التي نتجاهلها كثيراً ما تكون مهمة للغاية .
- ميل الخيال إلى التأثر بمشاعرنا في اللحظة الحاضرة أي أثناء تخيّل المستقبل ، حاول أن تتسوّق وأنت خاوي المعدة وستشعر بجوع شديد ، وستعلم كيف تؤثر مشاعرنا الحالية بشكل خاطئ في تصوُّرنا لمشاعرنا لاحقاً ، أي في المستقبل .

● عدم إدراك خيالنا، إنّ الأمور ستبدو مختلفةً عندما تحدث، وإنّ 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 بأنّ حقيقة الأمور تبدو كما يتصوّرها 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 وعام تلو الآخر؛ فتخزّن 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 أنّنا نتحايل لنفعل هذا. فعقولنا لا تخزّن تجاربنا بتفاصيلها الدقيقة في الذاكرة أو على الأقل ليست بكلّ تفاصيلها.

فهي تضغط هذه التجارب لتتمكّن من تخزينها بتقليصها 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 تذكُّر هذا الموقف، تعيد ذاكرتنا نسج التجربة باختلاق - وليس استرجاع - قصة تعتمد على مجموعة المعلومات التي خزَّنتها عن الموقف. يحدث هذا بسرعة ومن دون أي جهد لدرجة تجعلنا نتوهم أن الأمر كلُّه كان موجوداً في عقولنا طيلة الوقت مع أنه لم يكن موجوداً أبداً.

المعلومات التي جمعها العقل عن حدث ما بعد انتهائه تُعَيَّر من ذكرى هذا الحدث. أولاً: ينطوي فعل التذكُّر على عملية «ملء» واستكمال للتفاصيل التي لم تخزَّن. وثانياً لا يمكننا تحديد اللحظة التي نقوم فيها بهذه العملية لأنَّها تحدث بسرعة في العقل الباطن. وتتميز هذه الظاهرة بالقوة لدرجة أنَّها تحدث حتَّى ونحن نعلم أنَّ شخصاً ما يحاول خداعنا.

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، ويتذكَّرون المعلومات المتاحة لديهم عمَّا «حدث» في كلا الموقفين؛ بينما يفشلون في البحث والتفكير وتذكر المعلومات المطلوبة عمَّا «لم يحدث». ويبدو أننا نقع في هذا الخطأ بحكم العادة والتنشئة وطرق التفكير.

يؤثر عدم اهتمامنا بالتفاصيل المفقودة في الطريقة التي نفكِّر بها في المستقبل؛ فنفسل في إدراك كمِّ المعلومات التي يختارها خيالنا من ناحية، والمعلومات التي يتجاهلها من ناحية أخرى. لشرح الفكرة بشكل مبسط، أُجريت تجربة طُلِبَ فيها من مجموعة من الناس أن يتخيلوا مشاعرهم بعد عامين من موت أحد أحبائهم بشكل مفاجئ، فجاءت الإجابات على

شاكلة: «ماذا تقول؟ سأكون محطماً ومدمرّاً تماماً»، أو «لن أكون قادراً على متابعة حياتي ليوم واحد»، أو «ربّما أموت كمدّاً». عند هذه النقطة يُطرح عادةً 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 ردّهم على السؤال الأول؟ في الغالب يرُدُّ هؤلاء الأشخاص قائلين أنّهم تخيلوا لحظة معرفتهم بهذا الخبر، أو تصوّروا أنفسهم في جنازة الفقيد الغالي، أو أنّهم تخيلوا الدخول إلى غرفته الخاوية. بينما لا يتحدّث أيُّ منهم عن الأمور التي ستحدث لا محالة خلال العامين التاليين لوفاة ذلك الفقيد؛ إلى جانب التحدّث بالطبع عن المشاعر المؤلمة التي سيشعرون بها. لم يذكر أيُّ منهم ولو كلمة واحدة عن حضور مباراة يلعبها أحد الأحاباب في المدرسة مثلاً، أو الخروج في نزهة مع شريك حياته، أو قراءة كتاب رائع، أو الإشارة إلى أيّ نشاط من الأنشطة التي يتوقّع أن يمارسها على مدى 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 طُرح السؤال محل النقاش على أولئك الأشخاص، تخيلت عقولهم المستقبل وتجاهلت الكثير من الأمور المهمة الأخرى والضرورية للإجابة عن السؤال بشكل سليم.

عَيْشُ اللَّحْظَةِ: تَأْثِيرُ الْحَاضِرِ فِي تَشْكِيلِ رُؤْيَا الْإِنْسَانِ لِلْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلِ

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

فجوات الذاكرة

كثيراً ما يلجأ العقل إلى خدعة «ملء الفجوات» واستكمال التفاصيل المفقودة عندما يحاول استرجاع ذكريات من الماضي أو تخيل أحداث في المستقبل. توحى كلمة «ملء» هنا بفجوة تحتاج إلى أن «نسدّها» بمادة من نوع ما. وكما سيتضح فيما بعد عندما «يحشو» العقل الفجوات الموجودة في تصوّره للأمس والغد، فهو يلجأ إلى مادة تسمّى «الحاضر». وهذا هو ما يحدث غالباً مع تذكّر الماضي. فعندما يعرف التلاميذ مثلاً الدرجات التي حصلوا عليها في اختبار ما، تجدهم يتعاملون مع الأمر باهتمام أقل بكثير من اهتمامهم بالاختبار قبل الخضوع له؛ لأنّ هذه هي مشاعرهم الحقيقية تجاه الاختبار في اللحظة الحالية. وعندما يسأل الطبيب المريض عن نوبات الصداع التي يتعرّض لها، فغالباً ما يصف الألم الذي يشعر به لحظة طرح السؤال أكثر مما يصف شعوره في وقت سابق. والمهم هنا هو ملاحظة أنّه في كلّ مثال من الأمثلة السابقة لا يتمكن الشخص من تذكّر ماضيه بشكل كامل بل يتحدّث عمّا يشعر به أو يفعله أو يفكر فيه الآن بدلاً من استرجاع ما فكر فيه أو فعله أو قاله في الماضي.

وتزداد قوّة هذا الميل إلى ملء الفجوات الموجودة في ذاكرتنا عن الماضي بمواد من الحاضر، عندما يتعلّق الأمر بتذكّر مشاعرنا. فإذا اعتبرنا الماضي جداراً ذا ثقب، فإنّ المستقبل ثقب بلا جدار. وفيما تلجأ الذاكرة إلى خدعة «ملء الفجوات» لاسترجاع الماضي، يعتبر خيالنا هو الخدعة نفسها. وإذا كان الحاضر هو ما يلون ذكرياتنا عن الماضي، فإنه سيؤثّر بالضرورة في تخيلنا للمستقبل. 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.

مزايا وعيوب الشعور المُسبق

عملية التخيّل التي تسمح لنا بتخيّل شكل البطريق - مثلاً - ونحن قابعون في غرفة مغلقة، هي نفس العملية التي نتبعها لاستكشاف شعورنا في المستقبل بينما نحن عالقون في حاضرننا. فعندما يتخيّل العقل أمراً ما، فإنه يستعين بالمناطق المسؤولة عن الحواس فيه، محاولاً تكوين ملامح صورة منطقية للعالم. ففي كلِّ مرّة نقول عبارات على شاكلة: «هذه البيئنا رائعة»، نتخيّل أنفسنا ونحن نأكل بيتزا فينتابنا إحساس ممتع بطعمها الذي تدوّقناه من قبل. أي أنّ استرجاع المشاعر لا يتخطّى عملية التفكير البسيطة تلك.

وباختصار: نحن لا نجلس ممسكين بورقة وقلم نتأمّل مميزات وعيوب حدث معين في المستقبل، فالأمر أبسط من هذا؛ نحن فقط نحفّز عقولنا للتفكير في هذا الحدث ليبدأ خيالنا في العمل، فنلاحظ بعدها ردود أفعالنا العاطفية تجاه الحدث. وعندما تُعرض علينا مخيلتنا لمحة من الأمور المستقبلية، يتكوّن لدينا شعورٌ مسبقٌ لما قد يحدث لاحقاً. يسمح لنا الشعور المسبق بالنبؤ بمشاعرنا بشكل أفضل من التفكير المنطقي، لكن فاعليته محدودة. فما نشعر به عند تخيّل شيء ما، ليس دائماً هو أفضل ما يَسْبُر 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 تسدُّ أذنيك بإصبعيك عندما تحاول تذكّر نغمة 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 مهمّاتها الأساسية - أي برؤية وسماع ما يحدث في عالم الواقع - فلن

تتمكّن من القيام بمهمّة التخيّل المطلوبة منها. فلا يمكنك - مثلاً - تخيّل صورة بطريق وأنت تتأمل نعامة، لأنّ عينيك تستخدمان في تلك اللحظة كلّ الأجزاء التي يحتاج إليها 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 مطالبته 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 تفكّر في نفس اللحظة في الإشارة الخضراء. السياسة التي تمنعك من تخيّل البطريق وأنت تنظر إلى النعامة، هي نفس السياسة التي تمنعك من تخيّل المودّة وأنت تشعر بالغضب، أو أن تتخيّل الجوع وأنت تشعر بالشبع. فكيف إذاً 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 كنّا نواجه صعوبة في التنبؤ بأحداث مستقبلية، فإننا سنواجه صعوبات أكبر في توقّع تعاملنا مع هذه الأحداث عندما تحدث في الواقع.

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 إذاً أن نعيش من دون الواقع ولا يمكننا العيش من دون الوهم فكلٌّ منهما يلعب دوراً في حياتنا ويفرض قيوداً تحدُّ من تأثير الآخر فينا. وهذا ما يجعل تجربتنا في عالم الواقع عبارة عن عملية تفاوض بارعة تحدث طوال الوقت بين متنافسين صّعبين المراس.

يُعتبر جهاز المناعة النفسي من أهمّ أدوات العقل للحفاظ على التوازن بين الحقائق والأوهام. وبدلاً من النظر إلى بعض الأشخاص باعتبارهم مفرطي التفاؤل لدرجة السذاجة يمكن التفكير فيهم وكأنهم يتمتّعون بجهاز مناعي نفسي يحمي عقولهم من التعاسة، وذلك بنفس الطريقة التي يحمي بها جهاز المناعة الجسم من الأمراض. فعندما نواجه مشاعر مؤلمة بسبب الرفض، أو فقدان عزيز أو الفشل يجب ألا يُفرض جهاز المناعة النفسي في حمايتنا لدرجة تجعل كلِّ 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 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 بنفسِي 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 يمتُّ إلى الواقع أو المنطق بأيّة صلة .

تغيير الحقائق

خلال رحلة تطوّر الحضارة الإنسانية، طوّر العقل والعين علاقة اتفاق تجعل العقل يصدّق ما تراه العين ولا يصدّق ما تنكره. فإذا كنّا سنصدّق أيّ 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، والحّميات الغذائية المعتمدة على خفض الكربوهيدرات. ففي الواقع تشير الأبحاث إلى أنّه عندما يتعلّق الأمر بجمع وتحليل معلومات عن أنفسنا وعن تجاربنا في

الحياة، فكثيراً ما يحظى معظمنا بأرقى الشهادات في «التوصُّل إلى أسوأ النتائج». عند البحث عن الحقائق التي تؤثر في الاستنتاجات المفضَّلة لدينا نبحث عمَّا يؤكِّد أفكارنا لا ما يدحضها. مثال ذلك أننا عندما نبحث عن معلوماتٍ عن منتجٍ قررنا شراءه، فإننا نهمك في متابعة الإعلانات التي تروج له، والتي تحتوي على حقائق حول مميَّزاته وتتجنَّب عيوبه ومساوئه، هذا على الرغم من زعمنا بأننا مهتمُّون بمعرفة المزيد عن السلعة التي سنشتريها فنحن نهتم فقط بجمع المعلومات الإيجابية عن المنتج والتي تؤكِّد وتبرز حصافة اختيارنا.

يزداد ميلنا إلى جمع المعلومات التي تدعم استنتاجاتنا وخاصة عندما يتعلَّق الأمر باختيار أصحابنا. فنحن نقضي أوقاتاً طويلة، وننفق مبالغ طائلة لترتيب حياتنا ولكي نحيط أنفسنا بأشخاص يشبهوننا ويحبوننا. فليس من الغريب إذاً، أننا عندما نلجأ إلى معارفنا للحصول على نصيحة أو رأي نجدهم يميلون إلى تأكيد الاستنتاجات التي توصلنا إليها من قبل. وحتى لو فشل هؤلاء 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 صحَّة خياراتنا حتَّى من دون الاشتراك معهم في حوار حقيقي حول هذه الخيارات.

تأمَّل المثال التالي: أنت لا تحتاج إلى التمكن من صفِّ سيارتك وأنت معصوب العينين كي تصبح سائقاً بارعاً؛ وإنما تحتاج فقط إلى صفِّها بشكل أفضل ممَّا يفعله أغلب الناس. فكيف نعرف درجة براعة الآخرين في صفِّ سياراتهم بالنظر إلى السيارات من حولنا؟ ولكن لماذا نفعل ذلك؟ نحن نفعل ذلك للتأكُّد من أننا نرى ما نرغب في رؤيته، فنحن ننظر إلى السيارات الأخرى بشكل انتقائي بحيث نرى فقط ما يثبت براعتنا في القيادة

وتفوقنا على الآخرين. وبالمثل فإنَّ حصولنا على تقدير «جيد» ليس سيئاً على الإطلاق إذا قارنَّا أنفسنا بالحاصلين على تقدير «مقبول».. وهكذا.

الضغوط المحفزة:

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

يُعدُّ جهاز المناعة النفسي نظاماً دفاعياً وهو يعمل وفقاً لمبدأ التهديدات سالف الذكر. وعندما تتسبب تجاربنا في الحياة في شعورنا بالتعاسة فإنَّ جهاز المناعة يغيِّر 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 - نتيجةً طبيعيةً لمجموعة من الاعتداءات الخطيرة على سعادتنا، وهي التي حفزت دفاعاتنا النفسية.

المعاناة هي التي تحفز العمليات التي تمكِّننا من تحمُّلها ثم نسيانها تماماً لكن المعاناة أو المشكلات البسيطة غير قادرة على فعل ذلك. وهذه الحقيقة الغريبة تجعل من الصعب علينا توقُّع مستقبلنا الشعوري وما إذا كنا سنشعر بالسعادة غداً أو الأسبوع القادم أو العام القادم.

حافز «اللامفر»

يميل الإنسان بطبعه إلى البحث وتبني نظرة إيجابية للأمور التي يواجه

صعوبة في التعامل معها. فعندما يحدث لنا ما لا نرغب فيه، يكون أوّل ردّ فعل لنا هو محاولة الانفصال عنه والبحث عن سياق آخر أفضل. ولهذا فإننا نفرّ دائماً من أي سياق سلبي لنبحث عن سياق أفضل. وعندما نجد أنفسنا عالقين في موقف لا مفرّ منه، فإننا نبحث عن السبل الممكنة لتغيير رؤيتنا. فنحن نصل إلى الجانب المشرق من الأمور فقط عندما يتحمّم علينا ذلك. هذا هو سبب زيادة شعور الناس بالارتياح عندما تظهر الفحوص الجينية أنّهم يعانون - مثلاً - من خلل جيني خطير بينما لا يشعرون بهذا عندما تكون النتائج غير قاطعة. ولهذا السبب نحاول دائماً الاستفادة إلى أقصى حدّ ممكن مما تبقى من عُمرنا لأنّه «لا مفرّ» أمامنا سوى هذا. فليس بإمكاننا استعادة ما مضى ويظل بإمكاننا استثمار اللحظات والشعور بالسعادة تجاه ما هو آتٍ.

قابليّة النموّ: كلُّ إنسانٍ قابلٌ للتّحسّن والتطوُّر

الذاكرة والمشاهد الختامية

لا تخزّن الذاكرة فيلماً طويلاً عن تجاربنا وخبراتنا، وإنّما تخزّن لمحة مميزة عن الأحداث، وتركّز بشكلٍ خاصّ على المشاهد الختامية لكلّ موقف. وسواء كنّا نسمع مجموعة من الأصوات، أو نقرأ مجموعة من الرسائل، أو ننظر إلى مجموعة من الصور، أو نشمّ مجموعة من الروائح، أو نقابل مجموعة من الناس؛ فنحن نميل إلى تذكّر النهايات وما قبلها، بشكل أفضل من تذكّر البدايات وما بعدها. فعندما نرجع بذاكرتنا إلى المجموعة بأكملها، يتأثر انطباعنا بنهايتها فقط. وتزداد حدّة هذا الميل إلى التأثر بالنهاية عندما نسترجع أحداثاً سعدنا أو تألمنا فيها بشدّة. ويفسّر تركيز الذاكرة على النهايات لماذا نتذكر النساء آلام الولادة بعد مرور فترة من

الوقت، وكأنَّها أخفُّ كثيراً من الألم الحقيقي الذي شعرن به، ولهذا السبب أيضاً يشعر - أو يظن - الأزواج الذين ساءت العلاقة بينهم أنهم لم يكونوا سعداء أبداً من قبل .

البثُّ المباشر من المستقبل

على الرغم من صعوبة التنبؤ بالمستقبل فإننا نجد أنفسنا أمام ضرورة تُحتم 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 ستمكَّن من اتخاذ قراراتٍ صحيحةٍ حياله؟

من مميَّزاتنا ككائناتٍ اجتماعيةٍ ناطقةٍ أنَّا 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 هنا، وهي تخيُّل المستقبل . فرغم أن قدرتنا على تخيُّل المستقبل تبقى دائماً منقوصة ومعيبة ولكن لا مشكلة في هذا، لأننا لسنا مضطرين لتخيُّل مشاعرنا ومستوى سعادتنا كلما قررنا الانتقال إلى مدينةٍ جديدة، أو تناول وجبة طعام صيني مثلاً، لأنَّ هناك أشخاصاً كثيرين نعرفهم، ممن خاضوا هذه التجارب بالفعل، ويسعدهم أن يحدثونا عنها . كلُّنا محاطون بأشخاص مستعدِّين لعرض تجاربهم وخبراتهم في الحياة، وحينما نستمع إليهم، نتمكَّن من معرفة أي مستقبل يجدر بنا اختياره .

ربَّما أننا - كغيرنا من بني البشر - لا نثق بكلام الناس بشكلٍ كاملٍ عندما يحدثوننا عن تجاربهم السابقة، وذلك بسبب هفوات الذاكرة . ولكن عندما

يخبروننا بتجاربههم الحالية، فهم يمدوننا 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 إذاً توقع مشاعرك في المستقبل، بعد أن تعثر على شخص يعيش ذات التجربة التي ترغب في خوضها عما قريب. فبدلاً من تذكر تجاربنا السابقة كمحاولة لرسم توقعات للمستقبل، فإننا نستطيع - ببساطة - أن نطلب من الآخرين أن يتأملوا حالتهم الداخلية. وربما يجب علينا التوقف تماماً عن محاولات التذكر والتخيل، والاستعاضة عنها بالآخرين كبديل لنا في المستقبل.

هكذا نضع السعادة

نحن نتخذ على الأقل ثلاثة قراراتٍ حاسمةٍ ومهمّةٍ في حياتنا وهي:

- أين نعيش الجزء الأكبر من حياتنا (السكن)؟

- وماذا نعمل لنحقق ذواتنا (المهنة)؟

- ومن سيكون شريك حياتنا (الزواج)؟

والسؤال المهم هنا: كيف نتخذ هذه القرارات؟

في ظل عدم وجود معادلة متكاملة لتوقع وصناعة المستقبل فإننا سنفعل مثلما يفعل كل بني البشر فقط «نتخيل». فعقولنا تتمتع ببنية فريدة تسمح لنا بالانتقال ذهنياً إلى ظروف مستقبلية لنسأل أنفسنا عن شعورنا حيال هذه الظروف. فقد أثبت العلم أننا عندما نتخيل 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 الجبارة لا تمكننا من التجوّل في المستقبل بثقة، فهي على الأقلّ تساعدنا في فهم الأسباب التي تؤدي إلى تعثّرنا في البحث، واضطرارنا لصنع الواقع السعيد الذي نريده؛ وهذا ما يفعله الإيجابيون على الدوام.

الوجيز ففي قوانين التحفيز

كيف توظف طاقاتك الإيجابية الكاملة



تأليف:

بريندون بورشار



استعادة قوتك الشخصية

قد يأتي على كل إنسانٍ حينٌ من الدهر يتعيَّن عليه أن يتَّخذَ وقفَةً حاسمةً مع النفس ويتساءل: «لماذا أعيش حياةً يملؤها التردد والخوف والضعف وأنا أملك قلباً شجاعاً؟»

علينا أن نتأمَّلَ أنفسنا المُجهدة ونتحرَّى أسباب إهدارنا لأثمن الأوقاتِ من عمرنا ونحن نعيشُ بين التشتت والانتظار، ونعرفُ دوافعَ خوفنا من فكرة الإعراب عن ذاتنا والكشف عن شخصياتنا الحقيقية للعالم. وعلينا أيضاً أن نسأل: لماذا ننأى بأنفسنا عن مواجهة الأزمات ونهرب من المشكلات ونوافق على لعب الأدوار الصغيرة في الحياة؟ ولماذا لا نخوض سباقات التنافس القوية، فلا نسمح لأنفسنا بأن نغرق في السطحيَّة ونرضى بالقليل ونحن نستحق الكثير؛ في حين أن الحياة تمنح كلاً منَّا كنوزاً من القوة

والوفرة، وهي كنوز لا نجرؤ على اقتناصها إن لم نتمتع بشخصية قوية
تعشق الإبداع وتتوق إلى تحقيق الاستقلال والتميز في كل مجال.

استعد قواك الخفية وأطلقها في العالم

لكي نتمتع بكامل طاقاتنا الإبداعية علينا أن نبث في ضمائرنا الواعية رفضنا
لسيطرة الخوف والريبة والضغط الخارجية؛ وينبغي لنا أن نملك زمام
حياتنا فعندما تكون أفكارنا غير إيجابية وأعمالنا سلبية، علينا أن نغيّر
توجهاتنا الذهنية لتتحلّى بالشجاعة ونتحمّل المسؤولية التي ستشكل لنا
ركائز الحياة السعيدة.

التوهج والانطلاق

أن تعيش حياة هادفة وناضجة بالحيوية والنشاط وخالية من الزيف والتصنّع
هو حقٌّ للبشرية جمعاء. ولهذا لا يجب أن ننسى الهدف الأسمى الذي
نسعى جميعاً إلى تحقيقه: الدافع الذي يُحرّك البشرية جمعاء هو السعي
إلى الانطلاق والإبداع والتدفق مع الحياة لكي نعيشها بكل تفاصيلها.
يقودنا مثل هذا الانطلاق إلى التعبير عمّن نكون في داخلنا؛ أي عن جوهرنا
وحقيقتنا وهويتنا من دون أن تعوقنا القيود والعقبات التي تخيلناها
ووضعناها لأنفسنا.

فعندما نعيش بأصالتنا ونتصرف على سجيّتنا فإننا نشعر بإحساس لا يُضاهى
بالأصالة والفرح لبروز هويتنا الحقيقية، وتعترينا نشوة النجاح والتفرد
والاعتماد على الذات؛ ومن جديد تدبُّ فينا الحيوية والنشاط ونستشعر
الصدق والأصالة في تواصلنا مع الآخرين وإسهاماتنا التي نقدّمها للعالم.

الاندفاع الحر مع الحياة هو الدافع الذي يحدونا للتغلب على عثراتنا

وتفعيل أهدافنا وقوانا الكامنة والنهوض بأنفسنا. إنَّها القفزة الهائلة للبشريَّة التي أثبتت لنا أنَّه يمكن لكبسولة معدنيَّة صغيرة أن تحمل رجالاً شجاعاً في ستراتهم البيضاء المتنفخة وتنقلهم إلى ما وراء السماء الزرقاء؛ وتدخلهم في غياهب الظلام الدامس، وتعبر بهم إلى ما يتعدَّى حدود الأرض، وتهبط بهم على سطح القمر، ثمَّ تعود بهم مرَّةً أخرى إلى عالم لا يؤمن أبداً بالمستحيل. فأن نتدفق مع الحياة بأريحية يعني أن نتحمَّل مسؤولية اختيار هويِّتنا الحقيقيَّة متجاوزين نوازعنا واحتياجاتنا والضغوط اليومية التي نواجهها، حتَّى نُعبِّر بصدق عن الشخص الذي نريد أن نكونه ونعيش الحياة التي نريدها حقاً، ونترك وراءنا البصمة والفكرة والسيرة التي نود أن يقتدي بها مَنْ سيخلفنا.

الحياة الذكية المفعمة بالإيجابية تعني :

- أن نعيش ونُطوِّع حياتنا وفقاً لشروطنا الخاصَّة.
- أن نعيش كل اللحظة بلا خوف من أحداث الماضي وضغوط الحاضر وهواجس المستقبل.
- أن نطلق ونعيش بعفويَّة كالطيور المحلقة في البراري.
- أن نعبِّر بشجاعة عن طموحاتنا ومشاعرنا لكل من حولنا سواء قبلوا أفكارنا أم رفضوها.
- أن نعتمد على أنفسنا ونفصح عن أفكارنا وندافع عنها ونتمسك بنزاهتنا ونحمي قيمنا.
- أن نجتهد في غرس الإيجابية في أبنائنا وكل من حولنا لكي يجابهوا مخاوفهم بشجاعة، ويتنزهوا الفرص السانحة برغبة صادقة في الإسهام بجهودهم وخدمة العالم.

الخوف

الخوف هو العدو للتميز والإبداع والعطاء بحريّة، وهو الباعث الأول على «النفور» لأنه يحول بيننا وبين تصوّرنا للعظمة. وهو المصدر الوحيد للتهديد والإجهاد والضعف مما يحرم الجسم والأنا من الشعور بالأمان والاطمئنان. وبشيءٍ من التبصر والعمق يمكننا أن ندرك أن الخوف لم يوجد إلا ليتحول إلى دافع يحثنا على تجنّب التعرّض للأذى والموت، فهو الحارس الأول للأنا بداخلنا.

لقد ثبت إحصائياً وعلمياً أنه لا علاقة لمعظم المخاوف التي نتابنا بأيّ تهديد جسدي قد نتعرّض له. ولكننا اتخذنا من الخوف دافعاً للسلامة وأفسدناه برغباتنا التي يحركها الأنا حتّى نشعر بمزيد من الراحة الوجدانية. فصرنا لا نخشى الإيذاء الجسدي بقدر ما نخشى الرفض أو العزلة. عندما يقول أحد الأشخاص: «أخاف من التحدّث أمام الجمهور»، فهو لا يقصد أنّه يخشى أن يهاجمه أحد الحاضرين، بل يقصد أنّه يخشى التعرّض للفشل. ولو تحدّث بشيء من الدقّة لقال: «أنا أخاف ممّا سأشعر به ولا أعلم هل سأكون على مستوى التوقّعات أم لا... أنا أخشى ألا أحظى بالقدر الكافي من الاحترام».

التفسير الاجتماعي للخوف

غالباً ما تشكّل التفاعلات الماضية وجدان الأشخاص الذين يسيطر الخوف على نفوسهم. فلقد دفعتهم هذه التفاعلات إلى تبني الشخصية الخجولة والخائفة من انتقاد الوالدين أو تندّر الأقران أو ضغوط المعلمين والرؤساء وحصرتهم في قلبها، حيث دأب الناس على نهرهم أو إيذائهم، حتّى ألقوا التعايش مع الخوف واعتادوه، واستمدوا من الماضي حاضراً يملؤه

الرعب. ولا يعني هذا أن نلقي باللوم على ماضيها أو نلتمس الأعذار لمخاوفنا. فعندما يختار البالغون أن يسيطر الخوف عليهم، فإنهم يحاولون تفادي التعامل مع مخاوفهم أو التغلب عليها. ومع ذلك، نبذل جهوداً كبيرة للمضي قدماً في حياتنا حتى تأتي لحظة ولادة شخصيتنا الجديدة التي نقطع فيها الطريق على الخوف ونمارس حريتنا من خلال اختيارنا للطريقة التي نريد بها أن نعيش حياتنا والنهج الذي نريد اتباعه في تفسيرها وتوجيهها. والمهم في هذه المرحلة هو أن نتوَّخى حذرنا من الأشخاص الذين يسلبون منا ثقتنا بأنفسنا، وهم:

● القلقون: هم أكثر من يسلبون منا روح التحفيز لأنهم يكونون في الغالب أصدقاء لنا.

● الضعفاء: هم المستسلمون والكسالى الذين ينتقدون الجهود التي يجب بذلها والمصاعب التي يتعيَّن مجابتهها حتى يصبح للنجاح طعم.

● الأشرار: ويتصفون بضيق الأفق وكثرة التهكم على الآخرين، وهم يسعون إلى فرض سطوتهم على الآخرين، ومن بين هؤلاء يظهر الكاذبون والجشعون الذين يسعون إلى الفت في عضدنا في المواقف التي تتطلب مزيداً من الصمود والشجاعة.

توَّخ حذرنا وتجنَّب هذه الأنماط من البشر ولكن من دون الانحراف عن الطريق الذي رسمته لنفسك أبداً، ومن دون أن تُضمّر لهم شراً؛ فأنت أحقُّ باستثمار الطاقة المهدرة.

التحفيز

تتمثَّل أوَّل خطواتنا في فهم أساس التحفيز وهو «الدافع». و«الدافع» هو سبب القيام بأيِّ عمل. ولتكوين «دافع» للقيام بعمل ما يقوم العقل سواءً من

خلال التوجيه الواعي أو من دونه بتصفية مجموعة متنوّعة من الأفكار والمشاعر والخبرات، ويختار من بينها مجموعة من الأسباب للقيام بشيء ما أو الامتناع عنه. ودائماً يُحدّد مدى وضوح رؤيتنا لهذا الاختيار والتزامنا به، مستوى التحفيز لدينا. فإذا كثُر واضحين وملتزمين فسوف نشعر بمستويات عالية من التحفيز. وإذا لم نكن واضحين أو ملتزمين فسوف ينخفض لدينا مستوى التحفيز. وتنبع من هذه العملية قاعدة بديهية بسيطة هي:

الاختيار هو مصدر التحفيز. يختار عقلنا سبباً للعمل ويلتزم بتنفيذ هذا الاختيار أولاً. ويتوقّف ارتفاع مستوى التحفيز أو انخفاضه على الوفاء بهذا الالتزام من عدمه. ومن خلال هذه الحقيقة يتضح أنّنا نمتلك أعظم قوّة شخصيّة في العالم: وهي القدرة على السيطرة على دوافعنا وتوجيه عقولنا إلى الاختيارات والالتزامات التي نستخدمها لتحقيق السعادة لنا.

الحفاظ على مستوى التحفيز:

علينا ألا نحول نظرتنا بعيداً عن أهدافنا، وألا نسمح للمهام الروتينية اليومية بتشتيتنا عمّا نصبو إليه أو ننتظر حتّى «الوقت المناسب» لبدء ما نريد القيام به حقاً. عندما نسمح لانتباهنا بأن يحيد بعيداً عن أحلامنا إلى بحر شاسع من اللاوعي، يخبو مستوى تحفيزنا نتيجة لذلك. وبالتالي فإنه يمكننا تلخيص السرّ النهائي للتحفيز في هذه المعادلة:

«كلّما أوليت طموحاتي وشغفي انتباهاً أعمق وأطول،
زاد مستوى الدافعية الإيجابية والتحفيز الداخلي الذي أشعر به».

التوجُّهات والقوانين الإيجابية

أولاً: أثبت وجودك في الحياة وأطلق قوّتك الكامنة

الحياة ليست سلسلة طويلة من التجارب القاسية وغير الموجهة. فنحن لسنا آلات ولا جماداً ولسنا مخلوقات خامدة ندور في دوائر فارغة ونحيا حياة عاجزة. وليس مقبولاً منا أن نهمل أحبّاءنا وواجبات حياتنا والأحلام والآمال التي تنبض في قلوبنا. ولأننا نرغب في الانطلاق والتقدم وخوض الحياة بما يرقى لمستوى قوّتنا وطاقاتنا الكامنة، فعلىنا استحضار هذه القوّة من عقلنا الواعي وتطبيقها على خبرات حياتنا الحالية. يمكننا أن نختار كيف «نشعر» بقوّتنا الذاتية كل يوم، ويمكننا أن «نستشعر» جميع تفاصيل حياتنا وندفعها في الاتجاه الصحيح ونحن نتقدم.

الحياة بأنصاف خبرات

تمرُّ بعض لحظات حياتنا من دون أن يلاحظها أحد. وتمضي بنا الأيام من دون أن نحدّد كيف نشعر بالساعات في معظم الأوقات. لم نعد نهتمُّ بالتأمّل في اللحظات الجميلة التي تمرُّ بنا، مثل مشاهدة رجل طيّب يساعد رجلاً مسنّاً على عبور الشارع. وأصبحنا غافلين عن مشاعر الحزن التي قد تتاب المحيطين بنا، لأنّنا لم نعد نهتم بالتوقّف للنظر إلى عيونهم أو سؤالهم عن أحوالهم. يمرُّ العام بأكمله ونحن خلف الأبواب المغلقة مختبئين وراء الآلات: يأتي الربيع فلا نرى جمال الزهور، ويمرُّ الصيف والخريف من دون أن نلاحظ تلوّن الأشجار، ولم يعد بمقدورنا الاستمتاع بالطبيعة، ويمرُّ الشتاء وتفوتنا فرصة المشي تحت المطر.

لا يمكننا أن نفيق من غيبوبتنا ونتخلّص من غفلتنا عندما اخترنا أن نكون أنصاف مهتمّين وأنصاف موجودين. علينا أن ننتبه إلى أبرز اللحظات

والظروف التي نمُرُّ بها. فهناك المزيد من الدوافع التي يمكننا تجسيدها في عملٍ نبيلٍ، والمزيد من الجمال الذي ينتظرنا لنستمتع به، والمزيد من المعاني السامية التي يجب أن نكتشفها وندرك مراميها.

الانسلاخ من الزمن

كثيراً ما نرهق عقولنا ونحن نفكر في الماضي أو المستقبل على حساب اللحظة التي نعيشها الآن. فلا يمكننا أن نستمتع بالحياة استناداً إلى يومٍ مضى ويومٍ سيأتي. إذ علينا أن نتعلّم تغيير عاداتنا التي تتوق إلى الماضي تارة، وتفطر في التطلّع إلى المستقبل تارةً أخرى، ونعيد توجيه دقّة حياتنا إلى اللحظة التي نعيشها الآن. يمكننا التخلص من قيود الماضي حيث لا جدوى من التفكير في الأمس وما سبقه من أيام، ما لم يكن السبب هو استحضر الأفراح التي عشناها أو استخلاص الدروس التي تعلمناها.

نسيان الغد

ينعزل العديد من الناس عن الحاضر لأنّهم يفكرون في المستقبل. وهناك دائماً خوفٌ دفينٌ لدى الكثيرين بأنّ الغد سيكون أسوأ من اليوم، فيظلّون متيقّظين يفكرون بالمصاعب التي قد يجلبها الغد؛ فتحرمهم مخاوفهم من الاستمتاع بنعم اللحظات الرائعات.

في حالاتٍ أخرى يتطلّع آخرون إلى المستقبل بطريقة مختلفة - فهم غارقون في أحلام اليقظة والتأمّلات الإيجابية حول ما يمكن أن يحدث في المستقبل. فهم يجلسون في مكاتبهم ويطلقون العنان لعقولهم وينجرفون مع رؤى الغد، ولا يمنعونهم من الاستغراق في هذه الحالة سوى مكالمات هاتفية أو طرقٌ على الباب، من دون أن تأخذهم هذه الرؤى والتأمّلات بعيداً عن مكانهم هنا.

وكما هو الحال مع الماضي، لا ضير من الاستغراق في التفكير بالمستقبل إذا كان يجلب الاستمتاع والتوجه السليم، بشرط أن تكون تلك الرحلة مختصرة ولا تأتي على حساب اللحظة الراهنة. نعم، يمكنك أن تخطّط وتحلم كما يحلو لك، بشرط ألا تنفصل عن سحر اللحظة الراهنة ولا المهام التي أمامك والأشخاص المحيطين بك.

تحديد واختيار أدوارك

يتطلّب الانغماس في الحياة أن نحدّد أدوارنا ونختار سلوكياتنا كل يوم، ومن أبرز هذه الأدوار:

- المُرَاقِب: يمكن لمن يلعبون هذا الدور أن يتخذوا القرارات ويشعروا ما إذا كانت قراراتهم صحيحة أم لا في نفس الوقت تقريباً.
- المُخْرِج: يتتقى المُخْرِج خيارات معقولة وموزونة حول الشخصيات والأفكار من أجل صياغة قصة مقنعة وذات مغزى.
- الوصيُّ: يمسك الأوصياء بزمام حياتهم ويحمون أنفسهم من الانحرافات غير المرغوب فيها ومن العادات السلبية والأشخاص الضارين.
- المُحَارِب: يتمتّع المحاربون بالجرأة والإقدام ويلاحقون أحلامهم بلا هوادة.
- العاطفي: يولي العاطفيون الآخرين اهتماماً كبيراً ولا يدخرون جهداً لفهمهم والعناية بهم والمساهمة المجدية في حياتهم.
- القائد: يتمتّع القادة بنفاذ البصيرة ويبدلون جهوداً كبيرة ومستمرة ويحفزون الآخرين لتحقيق إنجازات ترتقي بمؤسساتهم ومجتمعاتهم.

ثانياً: جدّد برامج حياتك

إذا أردنا قياس أيّ جانب من جوانب حياتنا ومراقبته وتحسينه، فعلينا أن نوحّد اتجاهاتنا ونعوّد شخصياتنا ونوطّن سلوكياتنا على الانتباه لهويّتنا وطريقة تناولنا للخبرات وربطها بالعالم المحيط بنا.

ويمكننا تحسين أسلوب حياتنا بطرح أسئلة مثل:

- هل أنا فخور بنفسي وبالشخص الذي أنا عليه الآن؟
 - هل أنا سعيد بما أقوم به وأقدّمه لعالمي الصغير والعالم الكبير؟
 - هل أشعر بالامتنان لهذا اليوم وللفرص المتاحة لي؟ هل وجّهت ذاتي على نحو هادف يساعدني على الارتقاء وتقديم أفضل ما لديّ للمجتمع؟
- أجب عن هذه الأسئلة بصدق، لأنّها تعبّر عن كل ما يهّمك ويهم من حولك في هذه الحياة.

ضع قدمك على الطريق الصحيح

إضافة إلى تقييم حياتك وخبراتك والتوصّل إلى دليل واضح يبيّن ما إذا كانت الجهود التي تبذلها يومياً ذات مغزى بالنسبة إليك أم لا، عليك أن تحدّد وترسم مساراً جديداً وأكثر وضوحاً لحياتك.

- ماذا ستكون مهمّتك من الآن فصاعداً؟
- ما عناصر ومرتكزات خطتك؟
- ما الخطوات التي عليك اتخاذها؟

هذه الأسئلة ليست طرحاً فلسفياً. اجلس وأمسك بالقلم واكتب تصوّرك

عن الطريق الذي ستخذه في حياتك ومحور تركيزك من الآن فصاعداً، لأنك إن لم تبادر بتدوين أهدافك وتوجُّهاتك واستعراضها وتحديثها ثم تطبيقها فلن تصبح سوى مجرد واحد من كثيرين، أو فرد في قطيع يسير بلا هدى، وسينتهي بك المطاف حيث يريد غيرك، بغض النظر عن تطلُّعاتك ومقاصدك وهذه ليست الحياة التي تنشدها.

ثالثاً: اهزم خوفك

ليس منطقياً أن ينظر أحدنا في المرأة ويتأمل صورته ويتهم الشخص الواقف أمامه بأنه سبب شعوره بالإحباط. فنحن نفضل أن نبسم لانعكاس صورتنا في المرأة، وأن نفتخر بشجاعتنا. وحتى لا نكون شخصيات هوائية ونحارب طواحين الهواء، فإننا لا بد أن نعرف العدو الذي نحاربه.

وحتى لا نقول بأن عدونا هو نحن أنفسنا، لنقوم بتسمية ذلك العدو: بـ«العائق». تنبع العوائق التي نخلقها في داخلنا من بذور الخوف التي غرسها فينا السليون الكثيرون الذين قابلناهم ونحن نسير من ماضينا إلى حاضرنا. كلنا قابلنا من يغلبون الشك على اليقين، ومن يؤجلون عمل اليوم إلى الغد. وهناك من جعلونا نميل إلى التصنُّع والانسحاب الاجتماعي بدلاً من التطبع والرغبة الصادقة في الاندماج مع الآخرين. ومع ذلك يمكننا أن نملك زمام أنفسنا ونُخرس مخاوفنا إلى الأبد بأن نكافح حتى نتمكن من:

- تحويل الشكِّ إلى يقين.
- تحويل الفكرة المؤجَّلة إلى عمل وواقع ملموس.
- تحويل الفرقة إلى تجمُّع وحب.

«الإنسان الذي لا يؤمن بنفسه مثله مثل من يحمل السلاح
ويطلق النار على نفسه». ألكسندر دوماس

رابعاً: تَخَلَّ عما يعوقك عن التقدُّم

في أثناء تغلُّبنا على الخوف الكامن بداخلنا، علينا أن نعيد تقييم رؤيتنا الكاملة عن التقدُّم. إذ يجب أن تكون حياتنا مليئةً بالإنجازات الجريئة والتقدُّم الدائم. لاستعادة قوتنا المهذرة علينا أن نغيِّر معتقداتنا عن دورنا في تشكيل واقعنا. والتحدِّي الذي يواجهنا هو أننا قد نشأنا على الاقتناع بأنَّ الأفعال الجريئة والتقدُّم السريع هو ضرب من التهور والطيش، مع أن القليل من التهور ضروري للتقدُّم والابتكار وتقديم إسهامات استثنائية.

علينا ألا ننسى أنَّ «التهوُّر» لعب دوراً أساسياً في ظهور كلِّ ما هو غير عادي، بدءاً من عبور المحيطات وغزو الإنسان للفضاء وبناء ناطحات السحاب وفكُّ الشفرات الجينية، وحتى إطلاق مبادرات جديدة وابتكار صناعات بأكملها. هذا يعني أنَّ القيام بشيء غير مسبوق أو السباحة عكس التيار وضد المألوف، والشروع في تنفيذ فكرةٍ ما قبل أن تصبح الظروف مواتية لذلك هو تهوُّر أيضاً. ولكنَّ الجريء يعرف أنَّه سيفوز، وكلُّ ما عليه فعله هو أن يبدأ أولاً، كما أنَّه يؤمن بأنَّ القليل من المخاطرة أمر ضروريٌّ ولا مفرَّ منه، إذا كان حقاً يريد أن يحظى بقصب السبق. صحيح أن الخوض في المجهول هو نوع من التهور، ولكن هذا هو مربط الفرس ومفتاح الكنز.

«الجبنة تموت نفوسهم كل يوم قبل أن تموت أجسادهم. والشجعان لا
يذوقون طعم الموت إلا مرة واحدة». شكسبير

الواقع قابل للتغيير

لا يوجد لدى بعض الناس أيُّ دافع يحفزهم للعمل أو التقدُّم لأنَّهم يعتقدون أن لا شيء سيتغير . فليس لديهم رؤى طموحة لأنفسهم ولا يؤمنون بجدوى محاولاتهم . هم يقولون لأنفسهم : «حسناً، إذا كنت لا أستطيع تغيير أيِّ شيء، فسأرضى بما تأتي به الظروف». لكن الذين يتعاملون بتلك العقلية تغيب عنهم حقيقة أنه علينا أن نستمرَّ في طريقنا حتَّى نحقق ما نصبو إليه، فهذه هي الحياة الحقيقية التي تمنحنا فرصة للتقدُّم والنضج :

«أنت مسؤول فعلاً عن واقعك . فحدِّد ما تريد اقتناصه من العالم واعمل بكلِّ جهد لتحقيق ما تتمنَّاه، فإذا لم تعمل على إزالة الضباب من طريقك فلن تتقدَّم خطوة واحدة، وإذا لم تكن لديك شجرة أهداف ترويه بالعمل والاجتهاد، فلن تنمو أنت وتجني ثمارها أبداً» .

ففي نهاية المطاف تظلُّ تلك النفوس الحزينة حبيسة ضعفها وافتقارها إلى روح المبادرة وتصبح نسياً منسياً . وتبقى الحقيقة الطبيعية التي أثبتتها الحضارة الإنسانية قائمة وهي أنَّ التغيير الحقيقي أمر ممكن وحتمي وهو طريقنا إلى تحقيق أحلامنا .

لا تنتظر إذناً لتتقدَّم

لا يهتم العُظماء بموافقة أحد . فهم نادراً ما يسعون لنيل استحسان المحيطين بهم، لأنَّهم يعرفون أنَّ الأغلبية الساحقة من الناس الذين اعتادوا الرضا بالقليل لن يوافقوا على أيِّ شيء يخالف قناعاتهم الثابتة ورؤيتهم الضيقة . الإنسان المنجز والمبادر يعبر للناس عمَّا يريد ويشرح ومبرراته ومسوغاته بوضوح، وحتى لو انتقده الآخرون فهو يستخلص من النقد ما يفيده ويتجاهل ما دون ذلك ويستمرُّ في طريقه .

خامساً: ابتهج وعبر عن امتنانك دائماً

لم يُخلق البشر ليكونوا كُسالى أو مملين أو غافلين أو غارقين في نزعاتهم الحسيّة كالرسوم الكاريكاتوريّة منزوعة الروح. ولكن للأسف يبدو أنّ العديد من الناس قد تقاعسوا عن أداء أدوارهم وتخلّوا عن إمكانيّاتهم المذهلة، ووافقوا على السير زحفاً بدلاً من الارتقاء بأنفسهم واتّجهوا إلى ثقافة التراخي وتواضع الأهداف، وتوجيه نقدهم الساخر وأفكارهم السلبية المثبّطة للهمم في نفوس من حولهم.

نحن نشهد انجراف الكثير من الأشخاص الذين نهتمّ بأمرهم في دوامة السلبية. والدافع وراء كل ذلك واضح، ويجب أن يكون تغييره هو شغلنا الشاغل. لذلك تقع على عاتقنا مهمّة إجبار أنفسنا على التواصل مع العالم الخارجي بابتسامة عندما نجد أنفسنا متّجهين إلى مصائد الملل أو الاكتئاب، وتقدير جهود زملائنا في العمل حتّى في حالة فشل المشروع الذي كانوا يعملون عليه، والإعراب عن امتناننا لزملائنا وأعضاء فرقنا ومرؤوسينا حتّى في أحلك الأوقات.

لن نتمكّن من قيادة أنفسنا وتوجيه دقّة حياتنا إذا لم نتمكّن من تحويل الطاقة التي نشعر بها في أيّ لحظة إلى مشاركة مبهجة وتقدير عميق. وسيخبرنا من يصفون أنفسهم بأنّهم «واقعيون» أنّ هذا مستحيل. فهؤلاء الذين تخلّوا عن الأمل يرون أنّ عالمنا مرهق وقاس جداً، وأنّ العوامل الوراثيّة والبيئيّة ستهيمن على حياتنا ومشاعرنا إلى الأبد. وسيصرّون على قولهم بأنّ عقولنا اللاواعية ودوافعنا المفعمة بالخوف والأنانيّة ستسيطر علينا بغضّ النظر عمّا نقوم به.

ولكن دعونا نلقِ نظرة على أسلوب حياة الصغار الذين ينعمون بالسعادة من

حولنا ونقصد بذلك الأطفال. يميل الأطفال إلى الابتهاج بشكل طبيعي، فحبُّ الاستطلاع لديهم وتواضع توقُّعاتهم وقدرتهم على إيجاد المتعة في الأشياء الصغيرة واندماجهم الكامل في الحاضر جميعها بذور للسعادة والبهجة تنبت في نفوسهم بسرعة ويمكننا أن نتعلَّم منهم ما يلي:

- ماذا سيحدث إذا وضعنا ميولهم الطبيعيَّة للفرح أساساً لحياتنا؟

- هل يمكننا أن نصبح أكثر ميلاً لاستكشاف العالم المحيط بنا؟

- هل يمكن أن يجلب لنا تحرُّرنا من التوقُّعات وخصوصاً توقُّع اصطباغ جميع جوانب حياتنا بالكمال والمثاليَّة مسرَّات جديدة؟

- هل يمكننا أن نسعد بالأشياء الصغيرة ونتوقَّع أن تدقَّ السعادة أبوابنا؟

سيغيِّر تبنيَّا لتلك الأفكار الطفوليَّة الإيجابيَّة حياتنا بالتأكيد.

الطريق إلى الامتنان

تبدأ الحياة السعيدة النابضة بالنشاط والحيويَّة مسيرتها في طريق الامتنان عندما نشعر بالتقدير والشكر لما نحظى به كلَّ يوم من النعم الكثيرة في حياتنا ومنها:

- جميع مظاهر السرور التي تحيط بنا.
- وجود مَنْ يهتمُّ بأمرنا ويبتُّ فينا الأمل.
- القلب الذي ينبض بالحياة في داخلنا.
- نعمة الإرادة الحرَّة والاختيار الذاتي والقدرة على التحمُّل.
- نعمة العمل والإبداع والكسب.

● الفرص التي ساعدتنا على التقدُّم والصعوبات والمحن التي ساهمت في تعليمنا.

سادساً: لا تَجد عن طريق الاستقامة

في أحلك الأوقات التي نمرُّ بها نميل إلى التخلّي عن نزاهتنا فنقدم تنازلات لا نرضى بها ولا تتفق مع ما نؤمن به وما نراه صواباً وحقاً وخيراً. وينبع من داخلنا دافعٌ قويٌّ يجعلنا نميل إلى القسوة أو الغش للهروب من أحلامنا ونستسلم لهذا الدافع للأسف. فنُخرس ألسنتنا عندما تأتينا الفرصة للتألق ونخفي شخصياتنا الحقيقيّة على حساب المصداقيّة والتطوُّر. نتصرّف بلا مبالاة في الوقت الذي يحتاج العالم فيه إلى طاقاتنا ووجودنا وصمودنا. هذه هي اللحظات التي نسلخ فيها فجأةً من عقولنا وأرواحنا، فيخبو وهجُ الفضيلة بداخلنا، وقد ننزلق إلى الدروب المظلمة للأنايّة وانعدام المسؤوليّة.

وبالمقابل ومن خلال رفضنا التخلّي عن قيمنا نصبح مسلّحين بالصلابة والشجاعة والثبات والإقدام والأهليّة، ونتمتّع جميعنا - رجالاً ونساءً - بشخصيات مقدّمة وبأسلة. دعونا نبين حياتنا التي نفخر بها، ونضع الممارسات الستّ التالية أساساً لهذا البناء:

1 - فكّر قبل أن تتصرّف.

2 - لا تقم أبداً بأيّ عمل لا تشعر بشغفٍ تجاهه.

3 - أوفِ بعهدك ونفذ وعدك.

4 - عامِل الآخرين باحترام دائماً.

5 - لا تقل إلا الصدق.

6 - كُن دائماً مَمَّنَّ يعلو صوت أفعالهم على صوت أقوالهم .

وبالمثل يجب أن نقاوم الإغراءات التالية :

نفاد الصبر وخيبة الأمل واليأس والعدوانية والإساءة وتفضيل المحاباة على الحقيقة؛ التعسف في استخدام السلطة إلى الحد الذي يغرينا بأن نلحق الضرر بالآخرين .

مقاومتنا و صمودنا في وجه تلك الإغراءات ، يجعلنا مثلاً أعلى ونموذجاً أسمى ، ويساعدنا على تغيير دواخلنا والصعود بأنفسنا وبعالمننا إلى مستوى أرقى .

سابعاً: كُن رمزاً للحب

لا يوجد في العالم جمال يصل حدَّ الكمال أكثر من الحبِّ . فنحن نكون في أفضل حالاتنا عندما نعطي ونعيش في حبِّ ، ونصبح في أسوأ حالاتنا عندما نبخل به أو ننكره أو نضيِّق عليه الخناق ونقتله في مهده وفي داخلنا . الحب مثل أيِّ شيءٍ آخر ، يمكنه أن يحلِّق بنا إلى السماء ويمكنه أن يسوي حياتنا بالأرض . في اللحظات التي يحلُّ عليها الحب ضيفاً ، يمكننا أن نلمس وجه ذاتنا العليا ونشعر بالأنا والكبرياء تجتاح أرواحنا . وعندما تفتح مشاعرنا وعواطفنا للجميع ونعطي قلوبنا من دون خوف ومن دون انتظار العائد أو توقع الفوائد ، نكون قد بلغنا أعلى مراتب الشجاعة الإنسانية ، وهذه هي أفضل وأجمل خبرات الحب والخير والجمال .

الحبُّ هو أصلنا ووجهتنا النهائية وهو الباعث للنشاط والحيوية في قلوبنا التي تتغذى بفضلها على أقوى الطاقات المُحِبَّة وحتى ونحن نلفظ أنفاسنا الأخيرة ، تظلُّ أرواحنا تهفو إلى ذلك الحبِّ الذي لا يوصف ولا يُنسى .

ثامناً: كُن مصدرًا للإلهام والعظمة

عندما نتخلص من اللامبالاة وعدم الاكتراث ومن انعدام المسؤولية وضيق الرؤية سيعلو حتماً صوت القيادة. ففي مجتمعات كثيرة غلبها الفساد أو سيطر عليها الظلم وغاب منها العدل، برز عدد من الشجعان الذين لا يهابون مجابهة السلبية والانحطاط، ويهتمون حقاً ويبادرون فعلاً إلى تغيير اتجاه العالم. فدعونا نتمتع بتلك الشجاعة التي تؤهلنا لتمكين أنفسنا وتحدونا للإلهام غيرنا.

فبينما يختار الكثيرون حياة الكسل والخمول، دعونا نهزم الخوف ونسعى إلى تحقيق العظمة ونختار حَمْلَ الشعلة الذهبية الخافتة وإيقادها مرةً أخرى ومساعدتها على تبديد الظلام الذي خيم على مناطق كثيرة في العالم. وبغض النظر عن المكانة أو الوظيفة التي نشغلها في العمل أو في المدرسة أو في مجتمعنا، يجب أن نبذل ما يكفي من الاهتمام لنضرب للعالم مثلاً في التميُّز.

علينا أن نطالب بالارتقاء، ليس فقط عن طريق التحفيز والقيادة، ولكن أيضاً من خلال وضع التوقُّعات والتواصل بصدق والتشبُّث بهدف الوصول إلى العظمة وتشجيع أولئك الذين يطمحون إلى تحقيق هذا الهدف ومجابهة ما يواجهونه من تحديات وتدريب أولئك الذين لا يتمتَّعون بقوة الإرادة وتحفيزهم في نفس الوقت.

فضائل العظمة التي يمكننا أن نشدها هي:

أن نطلب الصدق ونتحمل المسؤولية ونعمل بذكاء ونشد التميُّز ونحیی بشجاعة ونحترم الآخرين ونشحن الهمة ونشعل الذهن ونخدم الآخرين ونعيش متحدين ومتأزرين.

تاسعاً: عِش اللحظة بإبطاء عجلة الزمن

من المفترض أن تكون الحياة مفعمة بالنشاط نقدر قيمتها ونلونها باللحظات الجميلة الهادفة. يجب أن تكون حياتنا كبيرة وعظيمة وصاخبة ويجب أن تتجسّد في علاقة حبّ إنساني نعبر فيه عن تقديرنا للخبرات اليومية من دون قيد أو شرط. نعم، من المفترض أن نشعر بهذا ونتعامل مع كلّ ما يظهر أمامنا بوعي وحماس وتلقّي النعم التي نعيشها في هذه الحياة ببهجة وسرور. فليس من المفترض أن نفوت هذه اللحظة ولا أية لحظة. فنحن لا نسير في حياتنا ونحن مغيبين غير مدركين لمشاعرنا ولا ما يحيط بنا نصمّ آذاننا ونعمي أعيننا عن سحر اللحظات العابرة. استمتع بيومك مثل من يستنشق عبير نسمة باردة في قيظ الصيف. وحتى في الأوقات العصيبة علينا أن ننهر بما يحيط بنا ونتأمل المشاهد الجميلة والعجائب الصغيرة وهي كثيرة حولنا بالتأكيد، فلنتمسك بكل بادرة أمل تلوح في الأفق مثل التحديق في حقل مقمر به ملايين اليراعات الصامته.

نعم، ليس من المنطق ولا من الحكمة أن ندع اللحظات السحرية في حياتنا تفوتنا وذلك للأسباب التالية:

- نحن لم نُخلق في عالم يعترف بالحياة المستقرّة المملوءة بالخمول والكسل والساعات المنقضية من دون إبداع أو استمتاع بتلك الساعات التي تحول بيننا وبين متعة الحركة والتنقّل.
- لم تُبث فينا الحياة كي نعيش كالموتى بل لكي نتعش ونزدهر وندرك معاني الجمال ونبثها في نفوسنا وفيمن حولنا.
- لا نريد لأنفسنا ولا لأسرنا حياةً سريعة ومحمومة وخالية من التأمل.

أهلنا يريدوننا معهم ولهم سواءً بعقولنا أو بأجسادنا ولا يرغبون في أن نصبح مجرد ذكريات عابرة .

وبالتالي ، علينا أن نعلن لأولئك الذين لا يستطيعون إبطاء عقارب الساعة أنهم بحاجة إلى تذكير أنفسهم بلحظات حياتهم التي كانت فيها عقارب الساعة تتوقف تقريباً بشكل تلقائي : عندما كانوا يبدعون فنّاً أو يصوغون شعراً أو يبنون صرحاً أو يخوضون سباقاً أو عندما يسافرون حول العالم ليتمتروا بالآخرين ويعلموا العالم مثلما يتعلمون منه .

وأخيراً ، فإنّ من واجبنا أن نحفز أنفسنا وغيرنا وأن نعلن على الملأ أن لدينا الصلاحية الكاملة لممارسة قدراتنا الحقيقية وتحقيق أحلامنا والعيش في سلام وكسب الثروة واستثمارها والمساهمة بكلّ إمكاناتنا من دون خوف أو وجل ، أو انتظار موافقة من أحد ، والسعي إلى تحقيق عظمتنا الشخصية وخدمة الصالح العام وخدمة العالم وتغييره إلى الأفضل ، وذلك بالقيام بكلّ الأفعال التي من واجب الأشخاص المبدعين والمحفرين مثلنا أن يؤدوها ويكرّسوها لصالح البشرية .

وختاماً:

دعونا نتذكّر أنّ قصّة الإنسانية منسوجة من فكرتين اثنتين هما: الكفاح والتقدّم . وعلينا ألاّ نتمنى انتهاء الكفاح وإلاّ فإنّ التقدّم سيندثر . ودعونا نتصدّ لهذا الجزء الصغير غير المنضبط من شخصيتنا الذي لا ينفك عن الشكوى ولا يريد شيئاً سوى الراحة والنوم فهذا الجزء لا يصلح ولا يجب أن يكون ربّاناً لسفينة مصيرنا الجديد . فمصيرنا الفعلي هو المستقبل . . ومن أجله سوف نعمل .

أبناء السعادة

خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين
والآباء الهانئين



تأليف:

كريستين كارتر



الطفولة السعيدة

السعادة ليست مجرد شعور مؤقت بالبهجة أو حالة عابرة وإنما هي مشاعر إيجابية تنتاب الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. فإذا ما عاش الإنسان طفولة حافلة بمشاعر الامتنان والتسامح والتقدير وقبول الآخر والحب وتحمل المسؤولية، فمن المرجح أن يكون سعيداً في شبابه وشيخوخته. وبالمثل؛ حين تمتاز رؤيته إلى المستقبل بمشاعر التفاؤل والأمل والإيمان والثقة، فلن تتمكن الأزمات والعقبات التي ستواجهه من تعكير صفو حياته. فالإنسان الذي تجمعه بأهله وأصدقائه وزملائه مشاعر الحب والود والتعاطف والرفق، فإن مشاعره الإيجابية الداخلية ستمتد وتغمر كل من حوله. ومن هنا علينا كآباء أن نبث في أبنائنا روح التفاؤل ونساعدهم على ترسيخ العادات واكتساب المهارات وتبني التوجهات الذهنية التي تولد

بداخلهم ما يحتاجون إليه من مشاعر إيجابية تؤهلهم ليكونوا من «أبناء السعادة».

في السعادة... إفادة

السعادة هي ملاذ الإنسان الذي يختبر جانبه العاطفي والشعوري في عالم تحكّمه الماديّات. فقد أثبتت أحدث الدراسات أنّ السُّعداء يحققون أعلى معدّلات الأداء في العمل والعلاقات الإنسانية مقارنةً بغيرهم؛ حيث يشغل السُّعداء مناصب مرموقةً، ويتقاضون رواتبَ مرتفعةً، ويتمتعون بصحة أفضل وإقبال على الحياة يجعلهم يعيشون أعماراً أطول. وقد قدّمت عالمة النفس «باربرا فريدريكسون» بحثاً عظيماً سلّط الضوء على أهمية ومزايا الشُّعور بالسَّعادة، ومنها:

- توسّع السَّعادة آفاق فكرنا وتجعلنا أكثر مرونة وإبداعاً واستيعاباً للصورة الأشمل.
- تتعمق السعادة بمرور الوقت وتجعل منّا أشخاصاً أفضل، بعد أن تولّد بداخلنا الصداقة والحكمة والقوّة التي نحتاج إليها لمواجهة التحديات.
- تُكسبنا الصلابة في مواجهة الصعوبات؛ إذ تؤهّلنا السَّعادة - بما يصاحبها من مشاعر إيجابية - جسدياً وعقلياً للتعاطي مع الضغوط والمشكلات المفاجئة.

خطوات يمكن أن يتبعها الآباء والأمهات

أولاً: اصنع سعادتك

تؤثر مستويات سعادتنا كأباء في سعادة أطفالنا واطمئنانهم. فقد ربطت الأبحاث بين اكتئاب الآباء وبين السلوكيات السلبية للأبناء. بل ويسلب

الاكتئاب قدرة الآباء على تقويم سلوكيات أبنائهم بشكل إيجابي وبنّاء. حين تنعم بحياة سعيدة وسوية؛ فإنّ أطفالك هم أوّل مَنْ سيجني ثمار توجّهاتك الإيجابية، فالأطفال يترسّمون خطى والديهم ويحاكونها. لا ترتبط السعادة بمرحلة عمرية معيّنة؛ فنحن كأباء نستطيع أن ندركها الآن مهما كانت طفولتنا قاسية. وهذه بعض الإرشادات التي ستكسر روتين حياتك وتدفعك نحو تحقيق السعادة:

1. تنزّه مع الأصدقاء وانعم بلحظات المرح والصفاء: فالعلاقات الإنسانية والاجتماعية الناجحة هي جوهر السعادة، كما أنّ للضحكات التي نتبادلها مع مَنْ حولنا أكبر الأثر في تغيير شعورنا النفسي وأدائنا الجسدي من خلال التخلص من التوتّر والمواقف الدفاعية التي يتبنّاها عقلنا بتلقائية. ولأنّ الضحك معدّ كما يقولون، فاحرص على مصاحبة مَنْ يتمتّعون بروح المرح وخفّة الظلّ.

2. تأمّل الكون: حاول أن تخلو بنفسك لبعض الوقت وتتأمّل ما حولك، إذ يحفّز التأمل الجانب العقلي المسؤول عن تخزين المشاعر الإيجابية. ومع التأمل ابتكر واستخدم «صحيفة الامتنان» ودوّن بها كلّ ما تشعر تجاهه بالامتنان؛ الأمر الذي سيضاعف شعورك بالرضا والسعادة. ففي إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشاركين في العينة كتابة خمسة أشياء يشعرون بالامتنان تجاهها مرة كل أسبوع ولمدة عشرة أسابيع. وفي نهاية الدراسة لاحظ المشاركون تحسّن نظرتهم للحياة وأنهم صاروا أكثر تفاؤلاً.

3. مارس الرياضة: تساعدك التمارين الرياضية على رفع مستوى ذكائك وسعادتك وتحسّن نظرتك لنفسك.

4. **تفاعل مع الطبيعة:** اقضِ بعض الوقت بين أحضان الطبيعة لتتقي ذهنك وتتخلص من الهموم وتنهل من المشاعر الإيجابية ما يحفزك على معانقة الحياة. تنزه بين الأشجار واسهر في الصحراء وتسلق الجبال؛ أو على الأقل تأمل صور المناظر الطبيعية الجميلة؛ فمن شأن هذا أن يكتف تركيزك ويحسن أداء وظائفك الذهنية وإقبالك على الحياة.

ثانياً: كَوْن شبكة علاقات

العلاقات الناجحة من أهم مقومات السعادة الإنسانية. فلكل منا شبكة من العلاقات التي تربطه بمن حوله وتحدد بشكل كبير مدى نجاحه وسعادته. ينطبق هذا على الأطفال. ورغم يقيننا بأهمية العلاقات، فإننا قليلاً ما نهتم بتأسيس شبكة من العلاقات الآمنة والناجحة بين أطفالنا وبين من حولهم من أصدقاء وأقارب وجيران.

الطريق الأمثل لتوفير حياة ثرية لأطفالنا هو مساعدتهم في تعزيز الصلات التي تجمعهم بكل من «يدخلون» في نطاق شبكتهم الخاصة بحيث تصبح متنفساً آمناً لممارسة وصقل مهاراتهم الاجتماعية. ويقدم الباحثون استراتيجيتين يمكن للآباء توظيفهما مع أطفالهم ليتمكّنوا من تأسيس روابط إنسانية قوية:

1. **التواصل البصري:** من أهم مقومات التعاطف الإنساني. ولهذا السبب تنجح الحوارات المباشرة أكثر من الاتصالات عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. ولذا من المهم ألا تتواصل مع طفلك بل أن تتأكد من حصولك على انتباهه. اقترب منه أولاً، ثم انزل إلى مستواه، وحدّق في عينيه بعطف، ثم ابدأ في الحوار.

2. **التواصل العاطفي:** تنقل تعبيرات الوجه ونبرة الصوت رسائل تختلف تماماً عما يجري على ألسنتنا. ويمكننا أن نستثمر هذه الآلية في التواصل مع أطفالنا على المستوى العاطفي. فإذا ما بدت على وجهك ملامح المحبة والتعاطف - حتى وإن كنت تُعنفه أو تعاتبه على سلوك ما، فإنَّ احتمالات تقبُّله وتفاعله مع حديثك تصبح أكبر ممَّا إذا اعترى وجهك الغضبُ وشاب التأنيبُ نبرة صوتك.

الجانب المشرق للنزاعات

لا فائدة من تكوين شبكة علاقات لا يعمها السلام والأمان والابتسام. لتحقيق ذلك، يتعامل الآباء مع النزاعات بين الأطفال بعضهم وبعض في العادة وفق آليتين مختلفتين: الأولى هي توبيخ الطفلين والصرخ في وجهيهما ليتوقفا. وهنا يتبنَّى الآباء دورَ القاضي الذي يُصدر الأحكام وي طرح الحلول دون الاستماع للدفاع والشهود ولا الطرفين المتنازعين، وبالتالي، تفتقر هذه الآلية إلى الحلول البتاءة. أمَّا في الآلية الثانية فيتبنَّى الآباء دور الوسيط أو المدرب ويستثمرون النزاعات بشكل إيجابي لمساعدة أطفالهم على رؤية الأمور من وجهة نظر الطرف الآخر، وحثهم على ابتكار الحلول بأنفسهم. ويمكن للخطوات التالية أن تساعدك على تطبيق الدور الثاني:

1. خذ نفساً عميقاً قبل التدخُّل لحلِّ الأزمة.
2. نبِّه الأطفال إلى أنَّهم يخوضون صراعاً ويواجهون أزمةً؛ فكيف لهم أن يعالجوا أمراً لا يدركونه.
3. ساعدهم على الهدوء والتخلُّص من المشاعر السلبية بأن تغير مكانهم وتجلسهم في مكان جديد مثل «طاولة السلام» أو تفصل بينهم لبضع

- دقائق ثم تجمعهم في «لحظة الوثام» وخاطبهم بهدوء وسكينة قبل أن يخاطبوا بعضهم .
4. دع كلاً منهم يعبر عن رؤيته الخاصة للمشكلة .
5. امنحهم فرصاً متساوية للتعبير عن مشاعرهم، من خلال ترديد عبارة متماثلة مثل: «أنا أشعر . . . عندما تقوم أنت» .
6. غير بؤرة التركيز؛ فبدلاً من أخذ الخلاف على محمل شخصي، دعهم يركزون على الخلاف فقط . ويمكن تنفيذ ذلك بتدوين المشكلة على الورق والسماح لهم بمناقشتها .
7. طالبهم باقتراح ثلاثة حلول تلبي الرغبات التي عبروا عنها مسبقاً .
8. وافق على الحل الذي ينال رضا الجميع ويحقق تصالحهم .

ازرع التعاطف تحصد سعادة

رغم أهمية تعليم الأبناء كيف يؤسسون شبكة علاقات ويتجاوزون الأزمات، فإن هاتين الآليتين لن تؤتيا ثمارهما من دون تعاطف . التعاطف الذي نستشعره تجاه الآخرين يؤكد إنسانيتنا ويوطد أواصر المحبة مع من حولنا، ويولد مشاعر السعادة بداخلنا . ويمكن للإرشادات التالية أن ترسخ التعاطف في نفوس أطفالك :

- ناقش معهم سبل التطوع بوقتهم في الأنشطة المجتمعية المؤثرة كالمشاركة في بنك الطعام أو زيارة المرضى .
- ابتكر بعض العادات التي تنطوي على العطاء والبذل ك شراء الهدايا للمشردين أو التبرع للمؤسسات الخيرية .

- امتدحهم كلَّما أظهروا التعاطف والدعم المعنوي والنفسي لمن حولهم .
- حثَّهم على ممارسة أعمال تعكس تقديرهم ورغبتهم في المشاركة مثل جمع المخلفات وإلقائها في صندوق القمامة .
- دعهم يخوضون بعض التجارب التي تثبت دور التعاطف في توليد المشاعر الإيجابية بداخلهم فضلاً عن اعتزازهم بأنفسهم مثل التركيز على فوز فريقهم ونجاح زملائهم .

ثالثاً: كافئ على بذل الجهد والمحاولة وليس النتيجة

اشتهرت الدكتورة «كارول دويك» أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد بأبحاثها حول نظرتنا للنجاح وكيف يقيس الآباء معدَّلات نجاح أبنائهم في المجالات الأكاديمية والرياضية . وقد خلصت إلى أن الناس ينقسمون من حيث توجهاتهم العقلية إلى صنفين : ذوي العقلية الثابتة وذوي العقلية النامية . يظنُّ ذوو العقلية الثابتة أنَّ الموهبة وملامح الشخصية شيء فطري يولد به الإنسان . بينما يرى ذوو العقلية النامية أنَّ الموهبة أمرٌ مكتسب ويحققه الإنسان بفضل عمله واجتهاده . وينزع الآباء الإيجابيون إلى تعزيز العقلية النامية لدى أطفالهم من خلال التحفيز فتجدهم يعززون ثقتهم بأنفسهم فيقولون : «لقد أبلت بلاءً حسناً يا بُني ، وإمكانك دائماً أن تبذل جهداً أكبر» . بينما يشير الآباء ذوو العقلية الثابتة إلى مواهب الطفل وقدراته الكامنة أو غيابها ؛ فهم يربطون بين النتائج والذكاء الفطري ، ولا يعولون كثيراً على دور الطفل وجهده وعزيمته . وهذا النوع من المديح يمكن أن يعرقل نمو الطفل ويثنيه عن الاجتهاد والمثابرة . من حقنا أن نمتدح أبنائنا

ليلاً ونهاراً، وأن نسمعهم ما يحلو لنا من عبارات الثناء والتحفيز؛ بشرط أن نربط نجاحهم بعوامل مثل: الجهد والمثابرة والتطبيق والتنفيذ، وغيرها من الممارسات التي تكفل لهم النمو والتقدم اعتماداً على مبادراتهم وليس فقط على قدراتهم.

المثالية: فضيلة أم نقيصة

ثمة شعرة رفيعة تفصل بين الاجتهاد المتواصل والسعي نحو الكمال والمثالية؛ إذ قد تتمخض المثالية عن شعور دائم بالنقص على اعتبار أنه لا يوجد في العالم شيء جيد بما يكفي، وأنّ الفشل هو نهاية المطاف. وهنا تمثل المثالية الوجه الآخر للمثابرة والاجتهاد. وفي حين يظنُّ الكثيرون أنّ طلب الكمال يدفع الأطفال إلى القمة، وأنه أقصر طرق النجاح؛ إلا أنه لا يحقق السعادة بسبب ما ينتجه من مشاعر سلبية كالإحباط والخوف من الفشل. ويمكنك أن تنأى بأبنائك عن هذا المسار كما يلي:

1. اختر إحدى المهمّات التي قد يشقُّ على طفلك إنجازها على الوجه الأكمل من أوّل محاولة.
2. اطلب منه أن يعمل عليها حتّى وإن كان فشله محتملاً؛ إذ عليه أن يختبر الفشل من وقت إلى آخر حتى لا يظنّ فعلاً أنّه نهاية المطاف.
3. تحدّث معه عن التجربة ككلِّ وقصِّ عليه حكاية (توماس إديسون) وعدد المحاولات التي كررها ذلك المخترع الشهير، والتي زادت على ألف محاولة قبل أن يتمكن من اختراع المصباح الكهربائي. دعه يدرك أنّ المحاولات تسبق النتائج وأن استمرارها أهم من نجاحها، وأن البدايات القوية تفضي إلى نتائج إيجابية، وأنّ اعتزازك به قائمٌ ودائمٌ مهما تعرّض وأخفق.

«يؤدي الإنسان الكثير من المهام طوال حياته، ولكن أهم هذه المهام وأسمائها هي ما يمارسها داخل منزله»

رابعاً: رسّخ الامتنان والتسامح والتفؤل في نفوس أطفالك

تنبع السعادة - كما ذكرنا من قبل - من مشاعر إيجابية يختبرها الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. هذه المشاعر تشبه العادات والمهارات التي يمكن غرسها في نفوس أطفالنا لتحوّل إلى أسلوب حياة. وهذه بعض أهم المشاعر ذات الأثر الأكبر في توليد السعادة الحقيقية.

1 - الامتنان

يستشعر الإنسان الامتنان من خلال تذكّر أو سرد أو تدوين كلّ ما يُقرُّ بفضلته ويُسهّم في سعادته. والأمر متساوٍ بالنسبة إلى الأطفال. مارس بعض العادات والطقوس التي تحفّز الجميع على التعبير عن الامتنان إلى أن يصبح جزءاً من سلوكهم مثل:

- ابتكر ما يسمّى بـ «صندوق الامتنان» وضعه على منضدة الطعام بحيث يكتب أفراد الأسرة ما يشعرون تجاهه ويضعونه في الصندوق. افتحوا الصندوق كل أسبوع وناقشوا ذخيرته معاً.
- تذكّروا وأذكروا «لحظات التقدير» بعد الانتهاء من تناول الطعام أو الواجبات المدرسية بحيث يعبر كل فرد عن تقديره واعتزازه بأسرته.
- قبل الخلود إلى النوم اطلب من أبنائك ذكر ثلاثة أمور إيجابية حدثت لهم على مدار اليوم، وأن يعبروا عن سبب امتنانهم لها.

مزايا الامتنان

أثبت العلماء أنّ من يشعرون بالامتنان :

- يتمتّعون بمعدّلات إصرار وحماس أكبر من سواهم
- تزداد سعادتهم بنسبة 25٪.
- يكون أكثر ميلاً للتعاطف مع الآخرين ومساندتهم
- ينعمون براحة البال وبساعات نوم أطول.

2 - التسامح

التسامح من أهمّ مقوّمات الحياة السعيدة. فنظراً لأنّ طفولة أبنائنا تكتظّ بالمشاحنات والتنافس، فمن واجبنا أن نُعلّم أبنائنا مبادئ الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتسامح. لقد وضع «فريد لوسكين» - مدير «مشروع التسامح» بجامعة ستانفورد - برنامجاً يهدف إلى تعليم الأفراد كيف يتسامحون - مع أنفسهم ومنّ حولهم. ثم وضع برنامجاً من المهارات والمفاهيم التي يسهل تعليمها لأبنائنا ومنها:

- 1 - علّم أبنائك كيف يفهمون مشاعرهم وكيف يُعبّرون عنها بشكل دقيق وواضح.
- 2 - علمهم أنّ الضيق أو الألم الذي يشعرون به الآن ناتج عن الأفكار التي تراودهم في هذه اللحظة، وأنّه سيتلاشى بمجرد أن يختاروا التسامح.
- 3 - ساعدهم على توجيه طاقاتهم نحو ما يمكنهم تحقيقه ويقع في نطاق تأثيرهم، بدلاً من تبديد جهدهم فيما يقع خارج نطاق سيطرتهم.

4 - اجعلهم يدركون أنّ التسامح لا يعني التنازل أو التهاون في حقّ أنفسهم؛ وإنّما هو خيارنا الذي يُحرّرنا من المشاعر التي تؤرّقنا.

مزايا التسامح

يتمتّع المتسامحون بـ:

- علاقات أفضل وأطول وأجمل .
- مزاج إيجابي .
- شعور بالقوة والاعتزاز بالنفس .

كما أنّ للتسامح قدرةً هائلةً على :

- خفض التوتر وضغط الدم والإحباط .
- تعزيز التفاؤل والأمل والتعاطف .

3 - التفاؤل

ينزع الأطفال - مثل الكبار - إلى التفكير بالمستقبل - كالتطّلع إلى حفلة أعياد ميلادهم أو مبارياتهم مثلاً. هذه النزعة هي جوهر مهارات التفكير المتفائل التي ينبغي على الآباء توطئتها في أبنائهم. ويتعلّم الأبناء التفاؤل من خلال ثلاثة عناصر هي :

1 - العاطفة الأبوية: كلّما كانت عاطفة الآباء قوية تجاه أبنائهم، ازداد أملهم في الحياة وثقتهم بالمستقبل؛ إذ تشكّل تلك العاطفة ملاذاً آمناً في العالم المضطرب.

2- المخاطرة وتقبُّل الفشل: القدرة على مواجهة التحديات وتقبُّل الإخفاقات من أهم مقوِّمات التفاؤل. وكلِّما تعامل أبناؤنا مع الفشل باعتباره فرصة للتعلُّم والتقدُّم، تضاعل خوفهم وازداد تفاؤلهم بالمستقبل.

3- القدوة الحسنة: ينتقل التفاؤل من الآباء إلى الأبناء كما تنتقل الجينات الوراثية. قدِّم نموذجاً يحتذى به في التفاؤل وحُثِّهم على أن يروا الجانب المشرق لكلِّ أزمة يتعرَّضون لها.

مزايا التفاؤل

تجمع المتفائلين سمات بارزة منها:

- يحققون أعلى معدَّلات النجاح في الدراسة والعمل والهوايات والحياة بشكل عام.
- ينعمون بصحة أفضل ويعيشون لفترات أطول.
- ينعمون بزيجات سعيدة وأسرٍ متفاهمة.

خامساً: نَمِّ الذكاء العاطفي

من أهمِّ ما يميِّز السعداء قدرتهم على التجاوب مع المواقف المؤلمة، والتصديِّ للمشاعر السلبية، والوقوف من جديد بعد الأزمات. تتطلَّب مثل هذه المرونة مستوىً عالياً من الذكاء العاطفي الذي ينمِّي الآباء لدى أبنائهم من خلال التواصل والتفاعل الآمن. إذ يحدِّد مقدار وسرعة تجاوبنا مع أبنائنا مدى صلابة القاعدة الآمنة التي تربطنا بهم. ويمكنك تحقيق أعلى قدرٍ من التجاوب والحضور كما يلي:

- كن حانياً في تفاعلك معهم، ومتعاطفاً مع احتياجاتهم كأن تقول لهم: «أنت متعبٌ يا بُنيَّ، لمَ لا نعود إلى المنزل كي تنال قسطاً من الراحة؟»
- لا تتوانَ عن توفير احتياجاتهم الواقعية؛ فالتجاوب السريع ينعكس بسرعة على ضبط النفس وانفتاحهم على المجتمع، وتوجُّهاتهم الإيجابية نحو الآخرين.
- كن متاحاً وحاضراً متى احتاجوا إليك سواء على المستوى المادي أو العاطفي. فما جدوى الساعات الطويلة التي تقضيها معهم إن لم تولهم جُلَّ اهتمامك.
- احرص على أن يكون للأصدقاء والأقارب نصيبٌ من قاعدة الارتباط الآمن، وذلك لما يجمعهم بأبنائك من تفاهم وتواصل مشترك واهتمامات متشابهة وميول متقاربة. فقد أكدت الدراسات أن الأطفال الذين يلتحقون بمدارس وأندية فيها بعض أقاربهم أو أصدقائهم يؤدون بشكل أفضل ممن يدرسون أو يعيشون في بيئات تكتنفها العزلة.

التهديب العاطفي

يقصد بتهديب العاطفة تعليم الأبناء أسس التعرف إلى المشاعر التي تخالجهم ثم التعبير عنها، الأمر الذي لا يقل أهمية عن بناء أسس الارتباط والتفاعل الآمن. يعتمد التهديب العاطفي الناجح على بناء لغة أسرية وعائلية واجتماعية مهذبة وراقية. وتعتبر «قائمة المشاعر الأسرية» والمفاهيم التي تصنفها من أهم الممارسات التي أثبتت فاعليتها في توسيع أفق الأبناء حول حقيقة مشاعرهم ومشاعر مَنْ حولهم.

- سجل في مدونة ورقية أو إلكترونية قائمة بالمشاعر الأسرية الإيجابية التي تعيشونها.
- مارس أنت وأسرتك نوعاً من العصف الذهني لتوصّلوا إلى أكبر عددٍ ممكنٍ من المشاعر التي تمرُّون بها. تقبّل مقترحات أبنائك حتّى وإن سجّلوا مشاعر غير إيجابية مثل «الإهمال المتعمّد» وغير ذلك من المصطلحات التي يرونها ملائمة للتعبير عن مشاعرهم.
- ضع القائمة على مرأى من الجميع لتستنى لهم الإضافة إليها.
- ابدأ حواراً مثمراً حول المشاعر المدرجة في القائمة بحيث يتم اختيار أحدها والتركيز عليها بأن يسرد كلُّ فردٍ موقفاً تعرّض له، وتمخّض عن هذا الشعور. لا تدع مجالاً للانتقاد المتبادل أو السخرية.
- دع أبنائك يضعون علامة مميّزة - بحيث يكون لكلِّ فردٍ لونٌ مميّزٌ - أمام الشعور الذي يمرُّون به - ويا حبّذا لو تشاركهم هذا النشاط. فحين يشعر ابنك الأكبر بالإحباط، دعه يستخدم اللون الأخضر في وضع دائرة أمام هذا الشعور المدرج على القائمة؛ فبهذه الطريقة يتأكّد الأبناء أنّ بعض المشاعر السلبية التي يمرُّون بها ليست حكراً عليهم، وإنّما هي مشاعر طبيعية يتعرّض لها الجميع من حين إلى آخر.
- حدّد شعوراً واحداً لكلِّ يوم بحيث يركّز عليه الجميع ويناقشونه بطرح الأسئلة وتأمّل إجابات لتساؤلات مثل: إلى أيّ مدى تملك منك هذا الشعور؟ كيف أثر هذا الشعور على حالتك النفسية والجسدية؟ كيف رأيت ردود أفعالنا تجاه شعورك هذا؟ وهكذا.

سادساً: السعادة عادة، فاغرسها واحرسها

العادات هي مجموعة الممارسات التي نواظب عليها ونؤديها بتلقائية وبلا عناء. فحين نسلك طريقاً محدداً في أثناء ذهابنا إلى العمل، فإننا بمرور الوقت لن نفكر في كيفية التوجّه إلى العمل؛ بل سنسلك نفس الطريق بتلقائية. ويعتبر التحفيز المعنوي من أساليب تشجيع الأبناء على تبني عادات جديدة ومفيدة وسعيدة. هذا النوع من التحفيز - مقارنةً بالتحفيز المادي - يخلق شعوراً أصيلاً بالرضا والسعادة يستمرُّ أثره حتى بعد الانتهاء من إنجاز المهمة. وبالتالي يمكن اعتبار هذا الشعور مكافأةً في حدِّ ذاتها.

هذه بعض استراتيجيات التحفيز المعنوي للأبناء:

1 - تجنّب الطلبات والأوامر التي تعرف أنّها لن تنال رضا أبنائك لأسباب منطقية. والأهمُّ من ذلك هو أن تُظهر قدراً من التعاطف وأن تُبدي احترامك لوقتهم وأنشطتهم الخاصة. يمكنك مثلاً أن تُعلمهم مسبقاً بالمهمات المسندة إليهم كي ينظّموا وقتهم وفقاً لها: «أتوقع منك أن تنظّف غرفتك خلال ساعة من الآن».

2 - قدّم سبباً منطقياً لما تطلبه منهم لكي يُقبل الأبناء على التنفيذ وهم مقتنعون: «من فضلك نظف أسنانك قبل أن تنام لتصبح بيضاء وجميلة».

3 - تجنّب استخدام نبرة صوتٍ متسلّطة وامنحهم شعوراً ضمناً بحرية الاختيار. فبدلاً من أن تقول: «اذهب وأفرغ محتويات غسّالة الصحون»، قل: «هل بإمكانك يا عزيزي أن تفرغ غسّالة الصحون؟».

كلّما كانت نبرتنا حانية ولغتنا إنسانية وطلباتنا منطقية، ازداد إقبال الأبناء على تبني العادات الإيجابية وزادت معها إيجابياتهم وسعادتهم.

سابعاً: علم أطفالك ضبط النفس

يعمد معظم الآباء إلى فرض القيود واستخدام الثواب والعقاب مع أبنائهم من أجل تعليمهم ضبط النفس. ويعتبر الانضباط من أهم سمات الشخصية التي تسهل عملية التعلم ومعالجة المعلومات وبناء العلاقات، وتحقيق السعادة والرضا عن الذات. فكيف نساعد أطفالنا ونؤازرهم في بيئات مفتوحة تكاد تخلو من النظام والالتزام؟

1 - لا تكن لينا: لا تتردد في قول «لا» متى تطلب الأمر ذلك. ليس سهلاً علينا أن نقف حائلاً في وجه تحقيق أبنائنا لرغباتهم، ولكن كيف لنا أن نتوقع منهم التحلي بالانضباط إن لم نتعلم كيف نواجه نزعتنا للرضوخ لكل مطالبهم رغم تيقننا من عدم أهميتها. علينا أن نتذكر أنّ الحدود التي نرسمها لهم منذ الصغر هي المعايير التي سيميزون بها بين السلوك المقبول والمرفوض.

2 - قم بدور المشرف: تعتبر المتابعة الإشرافية من أهم متطلبات التربية السليمة، إذ ينبغي أن يشعر الأطفال بوجود الآباء معهم طوال الوقت حتى وإن غابوا عن ناظرهم: أين يذهبون في أوقات فراغهم، ومع من يكونون وماذا يفعلون.

3 - تجنّب السيطرة المفرطة: من حق الأبناء أن يحظوا بمساحة من الخصوصية والحرية لممارسة ما يحلو لهم - ولكن تحت إشراف ذويهم - لا سيما في مرحلة المراهقة. بل إنّ ذلك الهامش من الحرية قد يسهم في تكوين هويتهم وتشكيل شخصيتهم بالتعرّض لمواقف مختلفة، والتفاعل مع أشخاص جدد، وارتكاب الأخطاء والتعلم منها.

4 - تفاعل بالتأثير: ركّز على النتائج الإيجابية المتوقعة من كل حدث بدلاً من تجنّب خوفًا من الوقوع في الخطأ أو من العواقب المحتملة. الآباء الذين يخشون العواقب ويقولون: «إن لم تنه واجبك، فلن تتجاز الاختبار» - يُلغون روح المجازفة التي يمكن أن يتمتع بها أبناؤهم، ويغرسون فيهم مشاعر الخوف والتواكل وغيرها من السلوكيات الضعيفة. أمّا الآباء الذين يركّزون على النتائج الإيجابية - «إذا أنهيت واجبك اليوم، فستجتاز الاختبار بجدارة» - فينعم أبناؤهم بقوة الإرادة ويتبنون توجهات بناءة تؤهّلهم لاستثمار طاقاتهم فتمخّض عن النتائج الإيجابية المرجوة.

تقويم بلا تكميم

يقدم «آلفي كون» - خبير السلوك البشري - مجموعة من المقترحات التي تمكّنك من توجيه سلوك أطفالك بالشكل الذي تتمنّاه من دون اللجوء إلى أساليب الثواب والعقاب التقليدية، ومنها:

1 - ضع نفسك مكان أبنائك وانظر إلى الموقف من زاويتهم الخاصة؛ ومن الشجاعة بمكان أن تتراجع عن موقفك إذا كنت مخطئاً.

2 - تعامل مع الأمر بعد تحديد المعايير ووضع الحدود بهدف تقييم السلوك، وليس لإحكام القبضة وتضييق الخناق. فمن الضروري أن تضع القواعد التي تنظّم السلوك مثل: منع الضرب بين الأبناء، وموعد الخلود إلى النوم في التاسعة مساءً. ولكن من غير المنطقي أن تشبّث بالقاعدة الثانية في العطلات والإجازات مثلاً. فمثل هذا التعتت سيقابل بقدرٍ من الرفض والمقاومة الداخلية وغير الصريحة، وقد يتمخّض عن بعض الخلافات.

3 - اطرح الحلول ولا تتصيد الأخطاء. تعامل مع الأزمات بعقلية البحث عن البدائل، لا المفاضلة بين العقوبات؛ لأن توضيح السبب من وراء إدراج سلوك ما ضمن قائمة «السلوكيات غير اللائقة» يحفز الأطفال على التفكير المنطقي وإعمال العقل بشكل يجنبهم تكرار السلوك غير المقبول، مثل: «يجب ألا تستخدم مثل هذا اللفظ مرة أخرى».

ثامناً: حفّز أطفالك على الإبداع

يظن بعض الآباء أنّ الإبداع سمّة فطرية، إمّا أن يمتلكها الطفل أو لا. إلا أنّ الإبداع مهارة مكتسبة يسهل على الآباء غرسها في نفوس وسلوك أبنائهم. وكما أنّ للإبداع دوراً بارزاً في النجاح ولمسة خاصة يتركها على شتى مناحي الحياة، فلا يمكن أن نستثني من ذلك السعادة. ومن شأن الممارسات التالية أن تشجّع أطفالك على الإبداع بكل أشكاله:

1 - اجعل من منزلك موطناً للإبداع. ابتكر مع أبنائك بعض الأفكار التي يسهل تطبيقها في أثناء العطل بحيث تحثهم على الخروج من دائرة الأمان والراحة وتدفعهم لاختبار كل ما هو جديد. ركّز في البداية على توليد الأفكار في حدّ ذاتها، لا على جودتها وفعاليتها.

2 - أتيح لأبنائك الحرية والاستقلالية الكافية ليبتكروا ويمارسوا أفكارهم الخاصة. فقد أثبت الباحثون أنّ الأطفال الذين يُمنحون مجموعة من ألعاب التركيب ويتاح لهم المجال لابتكار الشكل الذي يفضّلونه، يظهرون إبداعاً وتألقاً أكثر من هؤلاء الذين يتقيّدون بتركيب شكل معين كسيارة أو طائرة.

3 - شجّع أطفالك على حبّ الاستطلاع والقراءة من أجل المتعة بدلاً من إهدار وقتهم أمام شاشات التلفاز؛ إذ إنّ الإفراط في مشاهدة التلفزيون

والعاب الكمبيوتر - لا سيّما في عمر الثالثة والرابعة - يعوق التطوُّر اللغوي والذهني للأطفال .

4 - تجنّب مكافأة أطفالك نظير إبداعاتهم . فالحوافز والمكافآت في مثل هذه الحالة تتضارب مع عملية الإبداع ذاتها، التي تتطلّب شغفاً أصيلاً نابعاً من داخل الطفل، لا محفزاً خارجياً .

5 - لا تهتم بالنتائج السريعة بقدر اهتمامك بإصرارهم ومحاولاتهم المتكرّرة، حيث تزداد ثقة الأطفال بأنفسهم كلّما تم التركيز على عملية الإبداع نفسها، لا على المنتج النهائي . كما يمكنك زيادة جرعة الإبداع بطرح بعض الأسئلة، مثل: «ما الذي دفعك إلى خوض هذه التجربة؟» أو «ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟» .

تاسعاً: هيئ بيئة مناسبة للعب

تراجعت قيمة وقيم اللعب في عصرنا بعدما طغى عليها العالم المادي . ومن ثمّ فقد اختلفت أولويات الآباء للأبناء بالتركيز الشديد على العمل الجاد والتعليم المبكر، وقل الاهتمام بالترفيه وامتعة التعلم، حتى بالنسبة للأطفال في عمر الخامسة . وهذا واحد من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء على حساب النمو الطبيعي لأطفالهم . فاللعب سلوك غريزي يهدف إلى تطوير مهارات الطفل الاجتماعية وقدراته الإبداعية وسعادته الداخلية . وهناك ثلاثة اعتبارات ينبغي على الآباء أن يولوها انتباههم وهم يلعبون مع أطفالهم :

1 - أطلق لهم العنان: تجنّب تصحيح وتقويم طريقتهم في اللعب - إلا إذا خرجت عن حدود المقبول . وإذا ما وجدت نفسك تتدّمّر في

صمت لأنّ الأمور لا تسير كما يحلو لك، فتراجع قليلاً، وهدّئ من روعك، وتذكّر أنّ دورك يقتصر على المشاركة الإيجابية، لا القيادة والتحكّم.

2 - لا تلعب معهم بطريقة مملة: فما جدوى أن تشارك أطفالك أكثر لحظاتهم سعادة وأنت مقطبّ الجبين. فعندما تشاركهم اللعب اختر الأنشطة التي تروق لك وتمتعك بطريقة أو بأخرى. ولا ضير في أن تعتذر وتنسحب إذا تسلّل الملل إلى نفسك بشرط ألا تنقل إليهم مشاعرك السلبية تجاه لعبتهم.

3 - حفز «لعبة التمثيل أو التظاهر»: حين يتبنّى الأطفال أدوار بعض شخصياتهم الكرتونية المفضّلة أو يبتكرون شخصيات وأصدقاء من نسج خيالهم ويتعاشون معها كما لو كانت حقيقية، فذلك لا يعني أبداً أنّهم يعانون من خلل ما كما يزعم البعض. بل على النقيض، تعتبر لعبة التظاهر والمضاهاة والتمثيل أسلوباً صحيحاً وطبيعياً لتطوير المهارات اللازمة للتفاعل الواقعي مع أقرانهم وزملائهم.

4 - وفّر لهم الوقت والأدوات: وفّر لأطفالك الوقت الكافي لممارسة هواياتهم وأنشطتهم المفضّلة - فيما لا يقلّ عن نصف ساعة يومياً - وهبّي لهم بيئة آمنة وملائمة للتنفيس عن مخزونهم الإبداعي. شجّعهم على استخدام الألعاب الرمزية - كاستخدام الزجاجات القديمة كبديل للسيارات أو الصناديق الصغيرة كبديل للمنازل - فهي أفضل من الألعاب الجاهزة والمصنّعة. أمّا الأبناء الأكبر سنّاً فحفّزهم على الانضمام إلى فريق المسرح المدرسي أو المشاركة في أنشطة النوادي ومجموعات الهوايات.

عاشرًا: تناولوا الطعام معاً

تتمتع اللقاءات الأسرية - في وقت الغداء على وجه الخصوص - بمزايا لا تقتصر على توثيق الروابط الأسرية القوية، وإنما تمتد لتؤثر في سعادة الأطفال والأسرة ككل بشكل مباشر. وفيما يلي بعض هذه المزايا:

1 - تؤكد الأبحاث أنّ الأطفال الذين يتناولون الطعام مع آبائهم بانتظام يتمتعون بقدر أكبر من الاستقرار العاطفي والأداء الدراسي، ويكونون أقلّ عرضة للإحباط والسمنة واضطرابات الهضم.

2 - ربطت الأبحاث أيضاً بين وجبة الغداء التي تلمّ شمل الأسرة وبين النمو اللغوي الذي يعدّ من مؤشرات الذكاء الاجتماعي للأطفال.

3 - ترسخ العادات والممارسات التي يتبناها الآباء عند تناول الطعام في أذهان أطفالهم وتستقرّ في عقولهم لتصوغ حياتهم فيما بعد. فحين تقول لابنك: «من فضلك لا تقاطع أختك وهي تتحدّث»، فأنت تعلّمهم أسس التعاطف والإنصات الفعّال واحترام الآخر. وحين يراك أبنائك تعطي ضيوفك أكبر قطعة في الكعكة، يتعلّمون أصول الكرم وآداب الضيافة؛ فالأطفال يكتسبون مهاراتهم بالممارسة والاقتران أكثر من التعليمات والأوامر المباشرة. وليس هناك مكان أهم لتعلم آداب التعامل والصبر والإيثار والقدرة على الانتظار من زمان ومكان تناول الطعام.

جيل سعيد وعالم جديد

من ممّا لا يودّ لو يستطيع أن يضع بصمته الخالدة ويُسهم في تغيير العالم إلى الأفضل. ومن منا لا يعرف أنّ الأسرة هي حجر الأساس الذي نرتكز

عليه في الحاضر لبنني المستقبل . فكيف لنا إذاً أن نتهاون في تعليمهم المهارات التي من شأنها أن تجعلهم أكثر تعاطفاً وثقةً ومسؤوليةً وذكاءً وتأثيراً، وسعادةً. إن عالمنا ومجتمعنا في أمس الحاجة إلى أبنائنا، ويمكن بإشاعة السعادة وتعليم المبادرة والعمل الطيب؛ أن تعلق الهمة وتنهض الأمة ويعم السلام ونواصل التقدم إلى الأمام.

إعادة التفكير ففي التفكير الإيجابي

الغوص في أعماق علم التحفيز الجديد



تأليف:

جابريل أوتنجن



وما نيل المطالب بالتمني

تعودنا حين يقابلنا أحد الزملاء أو العملاء أو الأقرباء شاكياً أو باكياً أو متعثراً أو متدمراً أو متشائماً من إمكانية تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات التي تقف في طريقه، أن نتقمص دور الناصح الخبير ونقول له: «فكر بإيجابية» أو «كن إيجابياً». ثم تتوالى النصائح ونحن نحاول أن نرسم صورة مشرقة للمستقبل وندفعه لأن يتخيل ويحلم بما سيكون، فنلقي بالكثير من العبارات والأمنيات المحفزة فنقول: «تخيل أناقتك بعدما تتخلص من عدة كيلوجرامات من وزنك الزائد»؛ أو: «تصور مدى سعادتك إذا ما حصلت على الترقية»؛ أو: «ستغير حياتك كلياً عندما تدشن مشروعك الجديد». ولكن على الرغم من اعتقاد معظم علماء النفس وخبراء التفكير الإيجابي

بأن للتحفيز دوراً فعّالاً في تغيير حياتنا إلى الأفضل، إلا إن هذه النصائح - ومهما اختلفت أشكالها ومستوياتها - تكاد تختصر تحقيق الأحلام والأمنيات في التفكير بإيجابية وممارسة الحلم.

هذه هي الرؤية القديمة التي اتَّخذت من التفكير والتصور الإيجابي وسيلةً لإنتاج الأحلام. أمّا الآن فقد بزَعَتْ حركةٌ جديدةٌ تطرُح عدداً من المحاذير الهادفة إلى تخليص التفكير الإيجابي من بعض الأساطير التي حاقت به عبر العقود الثلاثة الأخيرة. وهي حركةٌ تستمدُّ مشروعيتها وفعاليتها من مجموعة من الأبحاث الخاصّة بعلم التحفيز امتدت لأكثر من عشرين عاماً، مستندةً إلى فكرةٍ جديدةٍ وفريدةٍ؛ وهي أنّ المعوقات التي نُنظِّمها تحول دون تحقيقنا لأهدافنا وأحلامنا - أو هكذا نعتقد - قد تكون هي ذاتها مصدرَ إلهامنا وتحفيزنا.

يرى من ينادون «إعادة التفكير في التفكير الإيجابي» أنّ الحالمين قلماً يُنفَّذون، وأنّ الانخراط في ممارسة فعل الحلم وما يصاحبه من مشاعرٍ مُرضيةٍ ومُريحةٍ يُولد في داخلنا شعوراً بالاكْتفاء بالعيش في عالم الأحلام الافتراضي الذي قد يوهن عزيمتنا وينال من طاقتنا، ويسلبنا القدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الإنجازات على أرض الواقع.

قوة التفاؤل

يستمدُّ الإيمان بالتفاؤل قوّته من مبدأ جوهرى، وهو أننا من خلال التطلُّع المتفائل للمستقبل وتأمل جوانبه المشرقة نتحفّز للعمل في الحاضر ونشمر عن سواعدنا أملاً في إدراك ذلك المستقبل المشرق؛ فحين نأتي على ذكر المستقبل فليس هناك أفضل من التفكير بإيجابية، لا سيما عندما نظن أنه ليس أمامنا خيارٌ آخر. فما جدوى التشاؤم ولماذا نتوقّع الأسوأ ونحن

نؤمن بالقول الشائع: «احلم... تفعل». مع أن التاريخ مليء بالقصص والأخبار التي تروي كيف ذهبت أحلام الحالمين وآمال المثاليين أدراج الرياح.

أنواع التفاؤل

من المؤكد أن العقلاء يدركون الفرق بين تخيل الشيء والإيمان بوجوده، وبين تصوّر فرضية ما والتصديق بصحة مبادئها ودقة قوانينها. هذا ما رآه «ويليام جيمس» في كتابه: «مبادئ علم النفس»، إذ كان يميّز بين نظرة الأفراد إلى الماضي والحاضر. إلا أنّ هذا التمييز - كما ثبت بمرور الوقت - ينطبق على المستقبل أيضاً. لقد سلّط «جيمس» الضوء على نوعين مختلفين من التفاؤل أوّلهما التوقّعات الإيجابية النابعة من خبرات الماضي، وثانيهما الأفكار والتخيّلات المتشابهة مع تطلّعاتنا الدفينة وأحلامنا الكامنة في أعماقنا.

عندما تنفصل الأحلام عن الماضي

يتساءل علماء النفس حول ما إذا كانت الأحلام والتطلّعات الإيجابية التي تنشأ بمنأى عن خبرات الماضي تؤثر - سلباً - في رغبتنا واستعدادنا للتحرّك والسعي وراءها في الحاضر. وقد أراح كل من «ألبرت بندورا» و«مارتن سليجمان» - النقاب عن العلاقة الوثيقة بين التوقّعات الإيجابية وبين أداء الأفراد؛ إذ أثبتا بالأدلة العلمية أنّ للتوقّعات أثراً كبيراً في تحفيز الجهود ومضاعفة الأداء، ومن ثمّ تحقيق الإنجازات. ومن جانب آخر أظهرت مجموعة أخرى من الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يقيّمون احتمالات نجاح توقّعاتهم وفقاً لخبرات الماضي تزداد ثقتهم وتمسّكهم بتلك التوقّعات لتزداد معها مساعيهم لتحقيقها وتلّيفهم لإنجازها بسرعة.

فهل يمكن لتخيُّل شيء ما أن يزيد من احتمالات حدوثه على أرض الواقع؟ بمعنى آخر: هل يتسنى للأحلام التي تنفصل عن الواقع وخبرات الماضي أن تتمتع بنفس القدر من الدافعية والتحفيز الذي تتمتع به الأحلام الواقعية المرتبطة بالحاضر؟

اعتقدنا في البداية أن الإجابة عن هذه الأسئلة هي: نعم؛ وأنه من الممكن فعلاً أن يحدث ذلك. فليس هناك ما يدعو إلى التفرقة بين الأحلام والتوقُّعات من ناحية تأثيرهما في النفس والسلوك؛ إذ إنَّ كل أنماط التفكير الإيجابي - أحلاماً كانت أم توقُّعاتٍ - بدت متشابهة على الدوام. وللمزيد من التأكد، أجرينا دراسةً شملت عشرين شخصاً من ذوي الوزن الزائد المنخرطين في أحد برامج التخسيس. في بداية البرنامج، سألنا المشاركين عن مقدار الوزن الذي يطمح كلُّ منهم إلى خسارته ومدى إيمان كلِّ منهم بقدرته على تحقيق هذا الهدف. بعد ذلك طلبنا من المشاركين أن يكملوا بعض السيناريوهات والافتراضات مفتوحة النهايات؛ فعلى سبيل المثال: طلبنا من بعضهم تخيُّل ماذا يمكن أن يحدث إذا نجحوا وتخلَّصوا من الوزن الزائد، في حين طلبنا من بعضهم الآخر تخيُّل ردود الفعل المتوقَّعة في حال تعرَّضوا للإغراءات التي تدفعهم نحو إفساد حميتهم الغذائية.

بعد عام واحد من إجراء التجربة، جاءت النتائج مفاجئة، إذ حقَّق المشاركون الذين تبنَّوا تصوُّراتٍ إيجابيةً قويَّة تجاه مستقبلهم - بمعزل عن خبراتهم الماضية - حيث «تخيَّلوا» أنفسهم في هيئة أكثر نحافة و«حلموا» باليوم الذي سيتمكَّنون فيه من ارتداء ما يحلو لهم والتحكُّم في شهيتهم مهما انهالت عليهم الإغراءات، حقَّقوا خسارة وزن «أقل» بمقدار 24 رطلاً من تلك التي حقَّقها أصحاب التصوُّرات الأكثر تشاؤماً. أي أنَّ الحالين تمَّتعا بمعدلات طاقة وتحفيز ودافعية أقلَّ بكثير ممَّن سواهم، ممَّا أدَّى

إلى تراجع ملحوظ في معدلات خسارة الوزن. ومن ذلك نستنتج أنّ «الأحلام» التي تراودنا حيال هدف ما لا تكفي لتحويله إلى واقع؛ بل وربما تكون سبباً يحول دون تحقيقه.

لقد أمضينا العشرين عاماً الماضية في دراسة وملاحظة سلوك أفراد من مختلف الأعمار، وفي أكثر من سياق وأكثر من دولة؛ لا سيّما في ألمانيا وأمريكا. ورغم اختلاف التجارب والمناهج والأساليب المُتبَّعة، فإنّ النتائج جاءت متماثلة في كلِّ مرة: الأحلام والتخيُّلات والأمنيات الإيجابية المنفصلة عن التقييم الواقعي لخبرات وتجارب الماضي، لا تُترجم إلى دوافع محفّزة على السعي والعمل الجاد، وإنّما إلى العكس.

الأحلام ما بين الحقيقة والأوهام

ما الذي يعيب الأحلام - باعتبارها النقيض الأبرز للتفاؤل القائم على الخبرات الماضية والتوقُّعات المستقبلية الواقعية - كي تتحوّل إلى حجر عثرة في سبيل تحقيقنا لأمنياتنا وتطلُّعاتنا؟! وبمعنى آخر: كيف تؤثر أحلامنا في المستوى المعرفي والعاطفي، وحتىّ الفسيولوجي؟

أخذنا في البحث عن إجابات مُقنعة لهذه الأسئلة من خلال البحث في مسارات غير مألوفة. وفي أحد الأبحاث درسنا «أحذية السيدات» لمعرفة السرِّ الكامن وراء شغف النساء بأحدث صيحات الأحذية. شملت عينتنا أربعاً وستين طالبةً من طالبات الجامعة تمَّ اختيارهنَّ بشكل عشوائي، وقسمناهنَّ إلى مجموعتين. ثم طلبنا من كلتا المجموعتين أن تجيبا عن استطلاع للرأي من خلال الكمبيوتر. ولمدّة ثلاث دقائق، ظهرت على الشاشة عبارات تدعو المشاركات لتخيّل أنفسهنَّ وهن يلبسن أحذيةً خلاّبة

عالية الكعب، ومن ثمّ تدوين أفكارهنّ وأحلامهنّ اللحظيّة وهنّ مستغرقات في التخيّل.

بمجرّد انتهاء الدقائق الثلاث، طالبنا إحدى المجموعتين بتدوين المزيد من الأفكار الإيجابية المتعلقة بارتداء الكعب العالي بينما وجّهنا إلى المجموعة الأخرى تعليمات من قبيل: «قد لا تكون الأحذية ذات الكعب العالي رائعة، فماذا لو اعترتها بعض العيوب؟ هل ستلائم مظهرك بشكل عام؟ نرجو تدوين بعض الأفكار والتخيّلات السلبية التي ستعْنُ لك في هذه الحالة».

قبل وبعد الدقائق الثلاث، سجّلنا قراءات «ضغط الدم» للمشاركات وهنّ مستغرقات في عملية التخيّل، إذ يعتبر ضغط الدم الانقباضي من أبرز المؤشرات التي تقيس مدى تحفُّز الفرد من عدمه، حيث أردنا أن نعرف ما إذا كان «لتخيّل» الأحذية تأثير في تحفيز المشاركات - سواء بالزيادة أو النقصان. فإن قللت عملية التخيّل من طاقتهنّ - وفقاً لقراءات ضغط الدم الانقباضي بالطبع - فإننا نكون قد أثبتنا وتأكدنا من العلاقة بين التخيّل والحلم من ناحية، وبين انخفاض معدّلات الطاقة والأداء من ناحية أخرى.

وهذا بالفعل ما وجدناه، إذ تشابهت قراءات ضغط الدّم لجميع المشاركات قبل اختبار الدقائق الثلاث. أمّا بعد الاختبار، فقد انخفضت قرارات المشاركات اللاتي اكتفين بتخيّل الجانب الإيجابي والمشرق لارتداء الأحذية مرتفعة الكعب. وعلى النقيض لم تتغيّر قراءات المشاركات اللاتي طُلبن منهنّ تناول الجانب الإيجابي ثمّ السلبي لارتداء تلك الأحذية. أي أنّ ثلاث دقائق فقط من التخيّل الإيجابي كانت كفيّلة بأن تقلّل من ضغط الدم للمشاركات ليخرجن من التجربة أقل تحفُّزاً وحماساً، فما بالنا بهؤلاء الذين يفتنون أعمارهم في صنّع الأوهام وبناء الأحلام المنفصلة عن الواقع.

لقد تأكدنا من نصيحة «احلم . . . تفعل» أنها ليست صحيحةً كما كنا نعتقد لأن الانخراط في الأحلام الوردية التي تغض الطرف عن سلبيات الواقع يوهن قدرتنا على إنجازها، ولأن الأحلام تولد حالة من الاسترخاء والفتور وراحة البال، وتدخلنا في «منطقة الراحة».

استباق الأحداث

الأحلام توهن العزائم وتهديم الطاقات، وهذه حقيقة تدفعنا إلى التساؤل عن طبيعة العمليات العقلية المسؤولة عن توليد مشاعر البلادة والاسترخاء المفرط. في البداية توصلنا إلى فرضية تقول بأن الأحلام الخاصة بالمستقبل تعمل على مستوى اللاوعي لتؤثر في إدراكنا واستيعابنا للعالم من حولنا. بمعنى آخر: حين نتخيل أمراً ما مستقبلاً، فإن العقل لا يتعامل معه بمثابة أحلام وتخييلات، وإنما يتوهمها واقعاً مُحققاً، ومن ثم يتخذ العقل من الأحلام والتخييلات بديلاً للأفعال والمحاولات.

إضافة إلى ما سبق، يسلبنا الاستغراق في الحلم مشاعر الإصرار والمثابرة فتجدنا نتكاسل عن حضور المقابلات الوظيفية واحدة تلو الأخرى بحثاً عن وظيفة الأحلام. فلم نتكبد عناء البحث وقد استبقت عقولنا الأحداث وطوقتنا بهالة وهمية من النجاح والإنجازات كما لو كنا حصلنا عليها بالفعل. هنا تملكنا مشاعر السعادة والتراخي المرتبطة باستلام الوظيفة رغم أننا لم نحرك ساكناً في واقع الأمر؛ فنحن نفقد العنصر الأهم لتحقيق النجاح المنشود في الواقع وهو: الرغبة في العمل.

المشكلة الواضحة هنا هي أن الأحلام اللاواقعية تخلق هالة من الضبابية تعكر صفو رؤيتنا وتدفعنا إلى التفاعل مع معطيات الحياة بمنظور مشوش وغير واقعي. تلك الرؤية المشوشة تحثنا على البحث عن المعلومات التي

تدعم حالة الاسترخاء والسعادة الوهميّة التي أنتجتها عقولنا فقط، فتطول مدّتها إلى أبعد مدى. وبمرور الوقت نتوقع داخل هالة «الأحلام الوردية» المبنية على معلومات مغلوبة وبيانات زائفة، أي أننا ننزل - بمحض إرادتنا - عن الحياة الطبيعية المتشابكة والمفعمة بالنشاط والمثابرة فتكون النتيجة قراراتٍ سلبية وهزيلة.

الجانب المشرق للأحلام

كلنا نمرُّ بتلك اللحظات الفارقة التي تبوء فيها مساعينا بالفشل فنفقد الأمل، ونرفع رايات الاستسلام أملاً في أن تحدث المعجزة ويتبدّل حظنا العاثر. وتتباين طبيعة هذه اللحظات؛ فمنها ما يمرُّ مرور الكرام ومنها ما تتوقّف عليه الحياة. وفي كلتا الحالتين، وحين يتعلّق الأمر بالاستمرار والتماسك أكثر من التحرك واتخاذ المواقف، تكون التخيّلات والأحلام الإيجابية ضرورة - إن لم تكن حتمية.

تمتاز التخيّلات الإيجابية بقدرتها على درء المخاوف ومحو الآثار السلبية التي ترسّبها الحياة في أذهاننا، فالأحلام هي نتاج الاحتياجات الإنسانية المُلحّة، وهي ما يمنحنا القدرة على الصمود في ظلّ واقع قلّمًا يُشبع رغباتنا ويُلبي تطلّعاتنا. فهي ملاذنا الذي نعبّر فيه عن أسمى أهدافنا وطموحاتنا الجامحة التي لا نجد لها متنفساً في الحياة. تلك الأهداف هي التي تشكّل هويتنا وتقوي شوكتنا في مواجهة الواقع الصعب. وهذا يعني أن توظيفنا للأحلام سيعتمد دائماً على السياق، وموقفنا منها، ومدى تمادينا فيها؛ فلا نحجبها تماماً، ولا نطلق لها العنان. فما دمنا نستوعب طبيعتها وحدودها، فإن بإمكاننا تسخيرها لخدمتنا بدلاً من كبح جماح تطلّعاتنا.

الأحلام تُناقض العقل

بعد أن عرفنا الدور الذي تلعبه التخيلات الإيجابية المفرطة واحتمال تأثيرها السلبي فينا وإطفاء شعلة حماسنا، فهل هناك طريقة نحول من خلالها الأحلام إلى محفز للعمل والإنتاج والنجاح؟

أثبتت الأبحاث أن أفضل طريقة لتحفيز الناس على العمل هي إتاحة الفرصة لهم كي يحلموا ويتمنوا كما يحلو لهم، ثم مواجهتهم عند اصطدامهم بالواقع وما يحمله من عقبات تحول دون تحقيقهم لأحلامهم. لقد أطلقنا على هذه المواجهة مصطلح «مناقضة العقل». فإذا ما استطعنا أن نرسو بأحلامنا في ميناء «الواقع» عبر هذه المواجهة، فلربما تمكنا من دحض عوامل الكسل واللامبالاة وحولناها إلى أدوات محفزة للتنفيذ والعمل الجاد.

أجرينا دراسة شملت 168 طالباً من جامعتين مختلفتين في «برلين» بألمانيا. طلبنا من الطلاب أن يذكروا أهم أمنياتهم الشخصية وأن يقيموا مدى أهليتهم لتحقيقها بالنسبة المئوية. بعد ذلك كتب كل واحد من المشاركين أربع كلمات إيجابية «مستقبلية» مرتبطة بتحقيقه لحلمه الشخصي، وأربع كلمات سلبية «واقعية» مرتبطة بالعقبة التي تقف في سبيل تحقيقه.

ثم طلبنا من مجموعة من الطلاب ممارسة استراتيجية «مناقضة العقل» من خلال الانخراط في تخيل أربع كلمات - اثنتين من الكلمات الإيجابية واثنتين من الكلمات السلبية - والتبديل بينهما (ابتداءً بالكلمة الإيجابية) وتدوين كل ما يخطر في أذهانهم في هذه اللحظة. لقد كنا متساهلين مع تلك المجموعة التي أطلقنا عليها «مجموعة المناقضة العقلية»، إذ أتحنا لهم كل ما احتاجوا إليه من وقت ومساحة لتدوين أفكارهم والسيناريوهات

المتوقّعة في كلِّ حالة من الحالات الأربع . أمّا المجموعتان الثانية والثالثة، فقد ذهبت الأولى إلى تخيُّل الكلمات الأربع الإيجابية المتعلقة بتحديد الهدف فقط، في حين اقتصرَت الأخيرة على تخيُّل الكلمات السلبية الأربع - والخاصّة بالواقع وما يحمله من عقبات - فحسب . وأخيراً قامت مجموعة رابعة بمناقضة المجموعة الأولى، فانهمك أفرادها في التبدل بين تخيُّل اثنتين من الكلمات السلبية والإيجابية؛ على أن تأتي السلبية أولاً .

أخيراً طلبنا من جميع المشاركين التفكير في أمنياتهم ومخاوفهم الشخصية وتقييم مدى تحفُّزهم وتحمُّسهم . وبعد أسبوعين من انقضاء التجربة، أرسلنا إليهم وثيقة استطلاع رأي ليسجّلوا كلَّ الخطوات والإجراءات التي اتخذوها على مدى الأسبوعين بهدف تحقيق أمنياتهم مع تسليط الضوء على الخطوتين الأكثر صعوبة وتاريخ تنفيذ كلِّ منهما .

جاءت النتائج مفاجئة لنا فعلاً؛ ففي حين ظننا أنّ المناقضة العقلية ستشحن جميع المشاركين بطاقة تحفيزية هائلة، جاءت النتائج مغايرة؛ حيث اكتسبت قلة قليلة فقط الحافز المرجو ليتحرّكوا ويحققوا الهدف فور انتهاء التجربة . ويُعزى التباين في النتائج إلى مدى ثقة وإيمان المشاركين بأهليّتهم لتحقيق النجاح المنشود في بادئ الأمر . أي أنّ الطلاب الذين بنوا توقُّعاتهم بالنجاح على خبرات ماضية ليست بمعزل عن الواقع كانوا أكثر تحفُّزاً وشحنًا بالطاقة ممّن سواهم . أمّا المشاركون الذين انتقصوا من قدرة أنفسهم وقدّروا أهليّتهم لتحقيق النجاح بأقلِّ نسبة مئوية ممكنة في بداية التجربة، فقد انخفضت معدّلات طاقتهم بشكل ملحوظ، ممّا انعكس سلباً على إجراءاتهم وخطواتهم التنفيذية المُتّبعة .

بناء على النتائج التي تمخّضت عنها هذه التجربة، ثبت لنا أنّ لمناقضة

العقل قوَّة تحفيزية هائلة طالما اقترنت بتوقُّعات إيجابية متصلة بخبرات الماضي والحاضر . فإذا تأمَّلنا الأمر سنجد أنَّه من الصعب أن يكون الإنسان في قَمَّة استعداده وتحمُّسه لتحقيق أمنية ما طوال الوقت ، لا سيَّما إن كانت احتمالات تحقيقها ضئيلة نسبياً . فأيهما أفضل : أن تستنفد طاقتك في محاولات يائسة لتحقيق أحلام شبه مستحيلة ، أم أن تدير لها ظهرك وتوجِّه تركيزك شطر أحلام أخرى أكثر واقعية . فالأمر برمَّته لا يتعلَّق بملاحظة الأحلام فحسب ، وإنَّما بملاحظة العملي والواقعي منها أولاً .

إعمال اللاوعي

نحن نرى أنَّ عملية «مناقضة العقل» تستمدُّ سحرها وقوتها من قدرتها على ربط المستقبل بالواقع دون أن نشعر بذلك بشكل مباشر - أي دون أدنى تدخُّل من العقل الواعي . فحين نتخيَّل تطلُّعاتنا وأمانينا المستقبلية ثمَّ نصطدم بالواقع مباشرةً دون أن ننحرف في تيار الأحلام ، عندها فقط نستطيع أن ندرك ما إذا كنَّا قادرين على تخطِّي الحواجز والعقبات التي تعرقل سبيلنا ، مما يضطرُّنا إلى الاستعانة بخبرات الماضي لتكون بمثابة النبع الذي نستمدُّ منه قراراتنا ونبني عليه أحلامنا . بمعنى أبسط : حين نؤمن بـ«واقعية» أحلامنا وقابليتها للتنفيذ ، يمتزج المستقبل بالحاضر على مستوى اللاوعي ، في حين ينفصل أحدهما عن الآخر متى افتقرت أحلامنا إلى الواقعية والقابلية للتحقيق .

من الضروري أن ندرك أهمية «الترتيب» في هذه المرحلة . فقد اعتقدنا أنَّنا حين نعكسُ عملية «مناقضة العقل» - وذلك بأن نبدأ بالتفكير في الواقع أولاً ، ومن ثمَّ الأحلام والتخيُّلات - فلن تنشأ المسارات الذهنية التي تساعدنا على ملاحظة العقبات التي تحول دون تحقيق الأمنيات . فعندما

يفكر الطالب في الحصول على دعوة لحضور إحدى الحفلات، ثم يفكر بعدها في مدى روعة اجتياز اختبار الفلسفة بتقدير ممتاز، سيقوده تفكيره إلى التركيز على الحدث الأول، مثلاً: «ما المأكولات التي سيقدمها المضيفون؟» أي أنه بالأحرى لن يعير انتباهاً للواقع الذي يقول إنَّ الحفل (الذي سيكون على حساب مذاكرته بالطبع) قد يعطلُّ أو يؤجِّل تحقيقه للأمنية الثانية: اجتياز الاختبار. وبالتالي لن يربط عقله بين الواقع والمستقبل. ولكن ماذا لو فكَّر الطالب أولاً في اجتياز الاختبار. بالتأكيد سيأخذ التفكير في الحفل منعطفاً مختلفاً كلياً؛ إذ سيكوِّن الروابط الذهنيَّة التي تبرزُ العلاقة بين الأمنية (النجاح) وبين العائق (الحفل) على مستوى اللاوعي.

عندما تتكوَّن الروابطُ الذهنيَّةُ وتتخذُ وضعها في عقل الإنسان، سيكون من الصعب عليه أن يفكر في أحلامه دون الرجوع «التلقائي» إلى العقبة التي ستعمل بمثابة محفِّز دائم وقوي للعمل والإنجاز. ففي كلِّ مرَّة يفكر فيها الطالب بأمنيته، يبدأ اللاوعي في العمل والضغط على زرِّ الواقع وما يحمله من عقبات؛ ليبدأ الطالب فوراً في البحث عن أدوات جديدة تؤهِّله لإدراك أمنيته في أقرب وقت ممكن.

وهنا يتضح الدورُ المؤثِّر الذي تلعبه «مناقضة العقل» على مستوى العقل الباطن وما تنتجه من إسهامات ملموسة تنعكس على حياتنا بشكل إيجابي. ولكن إذا كانت الروابط الذهنيَّة بين الواقع والمستقبل واهية ومفككة، فلن يكون للتفكير في الأمنية مردودٌ مباشرٌ وسريعٌ على موقفنا من الواقع والعقبة التي تقف في طريقنا. فلا عجب إذاً أن يخفق كثير من الناس في إدراك أحلامهم رغم وضوح رؤيتهم ونُبُل أهدافهم.

نوايا التنفيذ

في عام 1990، وفي خضم انشغالنا بدراسة «مناقضة العقل»، كان الباحث «بيتر جولويتزر» يجري أبحاثه في مجالٍ ذي صلة. درس «جولويتزر» آنذاك مفهوماً جديداً أطلق عليه «نوايا التنفيذ» التي تساعد الإنسان على استثمار نواياه في تحقيق أحلامه. إذا ما أرجعنا عمليّة ملاحقة الأحلام إلى أصولها، ستجد أنّها تتألف من مرحلتين: أولهما مرحلة تقييم البدائل والخيارات المتاحة، ومن ثمّ العزم على تحقيق الهدف، وثانيهما مرحلة التخطيط والتحرُّك نحو الهدف. وقد أكدت الأبحاث على العلاقة الوثيقة التي تربط بين صدق النوايا لتحقيق الأمنية، وبين زيادة احتمالات تحقُّقها على أرض الواقع.

اكتشف «جولويتزر» أنّه بمجرد أن يعقد الإنسان العزمَ ويعاهد نفسه على تحقيق الهدف، فإنّ صياغة الخطط الصارمة ستكون أقصر الطرق لتحقيقه وتجاوز العقبات التي تقف في طريقه، فالتخطيط من أعظم أدوات الانتظام وضبط النفس، وذلك لما له من أثرٍ جليٍّ في تحفيزنا على المثابرة مهما واجهنا من صعوبات.

وبعد مزيد من الأبحاث توصل «جولويتزر» إلى أنّ صياغة الخطط التي تمهّد الطريق لتحقيق هدفٍ ما - أو ما أطلق عليه «نوايا التنفيذ» - يتضاعف أثرها إذا ما وضعنا سيناريو كأن نقول: «إذا تعرّضت للموقف س، فسوف أستخدم الخطة ص».

وعلى غرار آليّة «مناقضة العقل»، تعمل نوايا التنفيذ على مستوى العقل الباطن بشكل يفوق التوقّعات بل إنّ نوايا التنفيذ تهيننا ذهنياً للتحرُّك واتخاذ الخطوات الإيجابية من خلال التشغيل المسبق، أو بالأحرى «التنبؤ المبكر» بالصعوبات والعقبات المتوقّعة والفرص المنتظرة.

دراسة حالة

يعاني مدير العلاقات «هاني» من توتُّر علاقته بمديره. يحدِّد «هاني» المشكلة وهي القلق المفرط عند مقابلة المدير؛ ثم يبدأ بالتجاوب معها بسرعة؛ لقد وضع خطةً للتحكُّم في تصرُّفاته بمجرد أن تتسلَّل مشاعر التوتُّر والقلق إلى نفسه. أي أن بداية نوبة القلق هي الدافع الذي يُرسل إشاراتِهِ إلى العقل ليتولَّى مهمَّة التحكُّم في الأعصاب تلقائياً ولا إرادياً، وهذا يعني أن «هاني» لم يعد يتَّخذ قراراً واعياً بالهدوء كلِّما قابل مديره. وهنا يبرز دور نوايا التنفيذ التي تدعم الجهد «الواعي» لتحقيق هدفٍ ما بشكل «غير واع»، فهي مثل مناقضة العقل؛ ترمجنا على الاستجابة المباشرة والتلقائية فتتحكُّم بزمام الأمور.

الابتكار الأساسي: تغيير المعلوم

«أنمو» مصطلح يتكون من الحروف الأربعة الأولى لكل من كلمات: «أمنيات» و«نتائج» و«معوقات» و«وسائل وخطط». وقد ابتكرناه لوصف الأداة التي تدمج ما بين آليتي «مناقضة العقل» و«نوايا التنفيذ». وتعتبر عملية «أنمو» آليةً محايدة نظراً لقابليتها للتطبيق مع كلِّ التطلعات والأمنيات؛ صغيرةً كانت أم كبيرة، قريبةً أم بعيدة، سهلةً أم صعبةً أم مستحيلة.

العنصر الأول من «أنمو» هو: أمنيتك ذاتها. استرخ وفكِّر بالأمنية التي تأمل تحقيقها. قد تشكِّل هذه الأمنية تحدياً بالنسبة إليك ولكنَّك عازم على تحقيقها يوماً ما. ركِّز على الأمنية وضعها نصب عينيك كأنك تراها.

العنصر الثاني هو الناتج. ما المزايا والعوائد المرتبطة بتحقيق هذه الأمنية؟ حدِّدها وفكِّر بها ملياً إلى أن تترسَّخ في ذهنك. تخيِّل الأحداث والخبرات

كما لو كانت واقعاً تعاشيه. أغلق عينيك في هذه المرحلة واستغرق في التأمل.

العنصر الثالث هو المعوقات. لأن الرياح تأتي دائماً بما لا تشتهي السفن، فقلماً تسير الأحداث كما خططنا لها. فما هي المعوقات التي تحول دون تقدّمك؟ نقّب عن العقبات «الداخلية» التي تحول بينك وبين أمنيّتك، وعن السلوكيات التي يساعد تبنّيها - أو التخلّي عنها - في تحقيق أمنيّاتك. وما هي عاداتك ومعتقداتك المسبقة؟ يحول هذا التمرين دون وقوفك «أنت» ذاتك كعائق في طريق أمنيّاتك. المهم هنا هو أن تضع العائق نصب عينيك طوال الوقت لتلاحظ أثره السلبي في تصرّفاتك وتفاعلاتك.

العنصر الرابع والأخير هو الوسائل والسبل. كيف يمكنك التغلّب على هذا العائق؟ ضع قائمة بالأفكار والتصرّفات واختر الأفضل منها ورسخها في ذهنك. ثم فكّر في المكان والزمان الذي من المحتمل أن يعود فيه هذا العائق مستقبلاً. والآن صمّم الوسائل والسيناريوهات وصغها في عبارة «إذا... فسوف»: «إذا واجهني العائق «س» فسوف استخدم السلوك «ص». كرّر هذه العبارة أكثر من مرّة إلى أن ترسخ وتسجل كالبصمة في «مخك».

«أنمو» والعروض التقديميّة

لنفترض أنّ مديرك قد أسند إليك مهمّة تقديم عرض تقديمي أمام حشد كبير من الجماهير. استغرق لمدة ثلاث دقائق في عملية «أنمو»: أمنيّتك؟ أن تقدم عرضاً رائعاً وتلقى استحساناً منقطع النظير.

● الناتج؟ أن تعبّر عن رؤيتك وتطرح فكرتك وتتواصل وتؤثر بشكل

- رائع . تخيّل الناتج وعِشْه في ذهنك كما لو كان واقعاً .
- المعوق؟ ماذا يعتربك من مشاعر وأفكار قد تحول بينك وبين أمنيتك؟
 - الإحراج؟ رهبة الجمهور أم عدم معرفة الموضوع؟
 - وسيلتك؟ قلب معوقاتك على كل أوجهها وسرعان ما تراودك الحلول وتعرض نفسها وتُبرز الخطوط العريضة لأدواتك وخططك: «إذا ما شعرت بالتوتر... فسوف أسترجع إنجازاتي السابقة والعروض التقليدية المذهلة التي أبدعتها من قبل»، أو «إن وجدت نفسي أتحدّث بسرعة مرّة أخرى، فسأخفّف من سرعتي كي يتابعني الحضور»، أو «إذا أغفلت إحدى النقاط المهمّة، فسأستأنف حديثي ثمّ أذكرها في نهاية العرض» .

إرشادات عملية

- ابدأ؛ البداية هي العنصر الأهم في تحديد مصير العملية بأكملها - فإمّا أن تصيب أو تخيب . ويحبذ كثيرون تطبيق آليّة «أنمو» من خلال أمنية دفيئة طغت عليها مشاغل الحياة أو أخرى يسّنا من تحقيقها فألقت بها عقولنا الواعية في سلّة المهملات . قد يفيدك أيضاً أن تبدأ بالأمنيات ذات الطابع العاطفي أو قصيرة المدى - أي التي يمكن تحقيقها على مدى اليوم الواحد .
- طوّر ممارساتك؛ من خلال التنويع والتنقل بين أكثر من أمنية، وعبر فترات زمنية مختلفة من اليوم، وفي أكثر من سياق، وهذا يعني أن تجعل منها عادةً يوميّة .
- أعد ترتيب أمنياتك؛ فالأمر لا يتعلّق بالتركيز على الأمنيات الأسمى

فحسب، وإنّما بإفصاح الطريق للمزيد منها كي تشقّ طريقها إلى الاستلهام والوجود والتحقّق.

● كن صبوراً وابق متفائلاً؛ فكونك لم تحقّق النتائج المتوقّعة أو أنّ الأمور لم تسر كما ينبغي لا يعني أن تستسلم وتحكم على نفسك بالفشل من أوّل تجربة. فربّما أغفلت إحدى الخطوات الأربع، أو أسأت اختيار الإجراءات، أو أنّ حجم طموحاتك وأمانيك لم يكن ملائماً، أو غير ذلك من الأسباب. ولكن أيّاً كان السبب، فإيّاك والانهازم. لا تدع الإحباط يتمكّن منك، بل اضبط خطتك ونفّذ التعديلات اللازمة وابدأ من جديد.

● طبّق «أنمو» في المواقف الحرجة؛ يتجنب كثير من الأفراد تطبيق آلية «أنمو» في المواقف الصعبة؛ إمّا بسبب ضغوط الحياة اليومية أو خوفاً من الإخفاق والإحباط. أمّا إذا اتّخذت من الآلية عادةً يومية كما ذكرنا سابقاً ومارستها بشكل يومي، فستصبح أكثر تحفّزاً وجرأة وسوف تستخدمها حتّى في أحلك المواقف.

● استخدم نهج «أنمو» للتخلّص من الضغوط. من ممّا لم يشعر في وقت من الأوقات بأنّه سجين الإحباطات والمخاوف التي تنحّيه عن استشعار البدائل والخيارات المختلفة وخوض التجارب الجديدة. في مثل هذه الحالات ليس هناك أفضل من تشغيل العقل في تخيّل المستقبل على أن تتبع ذلك بالنزول إلى أرض الواقع؟! كما تعمل الخطة التنبؤية - «إذا... فسوف» - كدعامة تُكسبنا الصلابة في المواقف العصيبة. فإن تكالبت عليك الأفكار السلبية التي تصوّر لك أنك فشلت في إنهاء دراستك الجامعية، فاسترجع النجاحات التي

أحرزتها ولحظات القوّة التي مررت بها، ومقدار الدعم الذي توفّره لك آليّة «أنمو»، وستزول تلك الأفكار إلى الأبد.

● كن دقيقاً وواضحاً، في بعض الأحيان قد لا تتضح رؤيتنا حول أمنية ما، وقد نجد أنفسنا في متاهة البحث عن حل لأزمة أو إجابة لسؤال أو مخرج لمعضلة ما. وهنا قد يفيدك اتباع ذات الآليّة التي تتبعها في ملاحقة الأمنيات، أو التخطيط وتحديد مجموعة من الإجراءات، ومن ثمّ اكتشاف العوائق والعقبات. وعندها لا تكون قد استخدمت آليّة «أنمو» كلها، وإنّما الجزء الخاصّ بمناقضة العقل فقط.

● ابدأ مبكراً، فقد أثبتت آليّة «أنمو» فاعليتها في ضبط سلوك الأبناء والتحكّم في مشاعرهم التي كان من الممكن أن تؤثر سلباً في حياتهم وتهدّد أداءهم المدرسي.

النجاح في «سؤالين»

ونحن على مشارف طفرة جديدة في التفكير الإيجابي فإنه يحدونا مزيدٌ من الأمل في أن نُسخّر علم التحفيز الجديد لإسعاد البشريّة. ولكي نُحقّق ذلك، لا بدّ من أن نعتزف بأنّ ما نتبناه من سلوكيّات ومعتقدات مسبقة هو ما يدحرج آمالنا ويحبط أمانينا - أي أنّنا نحن، نعم نحن، الذين نقف في طريق أحلامنا.

وليست هذه المواجهة مع الذات أمراً يسيراً، لكنّها غاية سامية وجديرة بالجهد والعمل. فمتى امتلكننا مفاتيح «مناقضة العقل» و«أنمو»، فستغمرنا شحنات تحفيزيّة هائلة وكفيلة بأن نغيّر حياتنا وحياتنا من حولنا إلى الأفضل؛ حين تحطّم هذه الشحنات قيودنا الداخلية وتزيل الغبار عن إمكاناتنا الدفينة

ومواطن قوتنا وتؤهلنا لاكتشاف وتغيير عاداتنا وأفكارنا وسلوكياتنا التي
حجمتنا لسنوات!

وهنا علينا أن نتمنى أن يواتينا الحظُّ في رحلتنا لتحقيق أحلامنا، ولنتذكَّر أنه
مهما تكالبت علينا الظروف وواجهتنا العقبات، فإن نجاحنا يصبح قاب
قوسين أو أدنى عندما نطرح على أنفسنا سؤالين جوهريين اثنين:

ما الذي نطمح إليه؟ وما الذي يحول دون تقدُّمنا؟

فلنكرِّر هذين السؤالين ما حيننا، وستدركنا السعادة ويكون النجاح حليفنا
إن شاء الله.

هل شحنت كل طاقاتك؟

٣ مفاتيح لبث الحيوية فيه عملك وحياتك



تأليف:

توم راث



عِلْم التجارب اليوميّة

رَكَزَ العلماء فيما مضى على مراقبة تصرُّفات الأفراد ورصد ردود أفعالهم بشكل دوري؛ إذ كان لبعْد المسافات ونُدرة وسائل التواصل دورٌ كبيرٌ في استنفاد الوقت والجهد والمال من دون تحقيق فهم عميق ودقيق لسلوك الإنسان. لقد لجأ العلماء إلى العيّنات العشوائيّة لجمع معلومات عامة عن حياة الأفراد الشخصية والمهنيّة. 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 لعديد من السنوات، والأموال نجمعها على مدار حياتنا، ولا تأتينا بغتة 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 بالغ من الأهمية؛ إذ يقودنا كلٌّ منهما إلى نتائج مغايرة كلياً حول الطريقة المثلى لاستثمار الوقت والجهد والموارد. نحن بالطبع لا نقلل من شأن الرضا العام في الحياة، إلا أننا «حين نتطلّع إلى مستقبلنا ومنتظر الغد، يجب ألا نُغفل يومنا وننسى حاضرنا. فنحن نتأثر ونتطور ونتغير عبر الأيام واللحظات لا عبر العقود والسنوات، فالسعادة لا تتحقق إلا بالتركيز على ما نفعه الآن . . الآن فقط. فالخطوات البسيطة والتغيّرات الطفيفة التي نعيشها الآن هي التي تحدّد مدى سعادتنا اليوم وغداً وطوال حياتنا وهي التي تصنع الفرق».

ثلاث خطوات لشحن الطاقات

عندما تصل طاقتك إلى ذروتها تكون أكثر إنجازاً وأفضل تواصلًا ويصبح

عقلك أكثر تيقظاً وجسدك أكثر قوّةً وتجاوباً، بل إنَّ هذه الطاقة تمتدُّ لتشكّل هالة إيجابية وتحفيزيّة تشمل كلّ من تتفاعل معهم وتقودهم وتتأثر بهم. وحرصاً ممّا على اكتشاف المؤثّرات والعوامل المؤلّدة للطاقة الكاملة، عملنا مع خبراء وعلماء النفس والاجتماع وحصرنا 2600 فكرة يمكن أن تحسّن تجارب وخبرات الإنسان اليوميّة. ثم حلّلنا هذه الأفكار وصنّفناها ونقيناها ودمجناها في ثلاثة مقوّمات أو مسببات رئيسة للمشاعر التي يمكن أن تصل بالإنسان إلى أعلى مستويات طاقته، أو تنحدر بها إلى أدنى مستوياتها، وهي:

- القيمة: أي تبني السلوكيات التي تفيد الآخرين وتضيف قيمة لحياتهم.
- التفاعلات: التي تخلق لحظات إيجابية تلغي تأثير اللحظات السلبية.
- الطاقة: اتّخاذ القرارات التي ترتقي بصحتك النفسيّة والجسديّة.

وبعدما عاينا ما يزيد على 10,000 شخص لرصد مدى تجاوبهم مع المقوّمات الثلاثة، أدهشنا كمّ المعاناة التي يتكبّدها غالبيّة الأفراد على مدى 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 إمكانياتهم وطاقاتهم الحقيقيّة، فتنخفض معدلات أدائهم وفاعليتهم في العمل والعلاقات الإنسانيّة، وتسوء أوضاعهم الصحيّة 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

أثبتت الدراسات المعززة بالخبرات والتجارب الشخصية أن القيمة ليست مكوّناً ضرورياً لبقائنا واستمرارنا فحسب، وإنما هي جوهر المؤسسات والدعامة الرئيسة لجميع المجتمعات، إذ تعرّض المؤسسات الاجتماعية المختلفة إلى ضغوط شديدة لإنجاز الكثير بالقليل وفي هذا السياق أكّدت أبحاثنا أن إنجازات الإنسان تتضاعف بمقدار 250٪ إذا ما استثمر وقته على مدى اليوم في ممارسة أعمال هادفة وذات قيمة ومعنى. وحرصاً منهما على اكتشاف مقوّمات الحياة الناجحة، عمد كلٌّ من «تريزا أمابيل» - مديرة الأبحاث في كلية هارفارد للأعمال - وعالم النفس «ستيفن كرامر» إلى فرز ومعاينة ما يزيد على 12 ألف مفكّرة شخصية و 64 ألف مفكّرة عمل تخص أكثر من 238 موظّفاً من مختلف مجالات الأعمال، وأفضت الدراسة إلى: «أنّه من بين الكثير من الأسباب والمؤثّرات التي تربط الموظّفين ببيئات العمل وتحثّهم على الإنجاز، ينال الانخراط في ممارسة الأعمال التي تضيف قيمةً وتُحدِث فارقاً نصيب الأسد» كما تبين أن 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 أن الانتصارات المتواضعة تخلق القيمة وتحفّز الأداء والإنجاز. فما بين مكالمة هاتفيّة تُرضي بها عميلك وتلبّي رغباته، أو منتج جديد تُكرّس له وقتك وجهدك لإسعاد البشرية، أو محادثة تجريها مع شخص عزيزٍ انقطعت عنك أخباره، تولد القيمة وتُصنّع السعادة، فتلك اللحظات البسيطة هي التي تشكّل فارقاً وتضفي على حياتك معنىً، مقارنةً بالأحداث والتجارب الكبيرة.

البحث عن السعادة: هدف أصيل أم تضليل؟

البحث عن القيمة وليس السعادة هو ما يجعل لحياتك معنىً تناضل من أجله، فالذين يَشُدُّون السعادة ويُنْفِنون أعمارهم بحثاً عنها قلماً ينعمون بمذاقها. لا شك في أنَّ السعادة حالة إيجابية في حدِّ ذاتها، إلا أنَّ ملاحقة سعادتك «الشخصية» والبحث الدؤوب عنها يضلُّك 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 التعاسة. ويرى بعضهم أن طبيعة البحث المتمركزة حول «النفس» هي السبب، لأنَّ الإنسان حين ينهمك في البحث عن سعادته ليل نهار، فإنَّه يكون عرضة للشعور بالعزلة والوحدة بشكل يومي. ففي تجربة تضمنت قراءة المشاركين لمقالة زائفة تمجِّد وتعظِّم من شأن السعادة، شعر الجميع بالوحدة بعد انتهائهم من القراءة. بل إنَّ عيَّات لُعبهم أكَّدت انخفاض معدَّلات هورمون «البروجسترون» الذي ينخفض مع ارتفاع مؤشَّرات 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 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 والتفهُم، بل ويدفعنا نحو إعلاء رغبات الآخرين فوق رغباتنا الشخصية. فكلُّ ثانية نبذلها في إسعاد الآخرين تقودنا إلى علاقات وروابط إنسانية أسرية قويَّة وحياة مهنيَّة مستقرَّة، لأنَّ السعادة شعور يزول، وتبقى القيمة التي نضيفها على حياة الآخرين. وبمعنى أدقَّ: عندما نبحث عن القيمة. . . تجدنا السعادة.

2 - اتَّخذ من العمل غاية لا وسيلة

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، وبإمعان النظر اكتشفنا أنَّ الفارق بين الفريقين يكمن في مدى اندماج كلٍّ منهما في التفاعلات القيِّمة والعلاقات الهادفة مع المرضى والزائرين من عدمه. يقول أحد العاملين: «أبذل قصارى جهدي لِأُسْهِمَ في شفاء المرضى والتخفيف من آلامهم بتوفير مكان نظيفٍ ومعقَّمٍ وجيد التهوية، وغير ذلك من مهمَّاتٍ 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، فتغيَّرت هويَّته ونظيرته الكلية إلى وظيفته وذاته أيضاً.

العمل الذي تمارسه يوماً بعد يوم هو الطريقة التي تضع بها لمستك على هذا العالم. فالعالم في غنى عن الموظَّفين الذين يدخرون من طاقاتهم أكثر ممَّا يبذلون، ويسهمون بأقلِّ القليل في ارتقاء وتطوُّر مؤسَّساتهم على اختلاف أنشطتها وتنوع رسالاتها. فليس هناك أرقى من الوظيفة التي توظِّف إمكاناتك وتستثمر طاقاتك وتكفل لك إضافة قيمة في كلِّ ما تفعل. ففي دراسة أجريت عام 2013 وشملت ما يزيد على 12 ألف موظَّف حول العالم ثبت أنَّ الموظَّفين الذين يؤمنون بمهمَّتهم ودورهم الهادف تزداد نسب بقائهم واستمرارهم في العمل لدى مؤسَّساتهم بمعدَّل 3 مرَّات أكثر ممن سواهم، فتقييم الوظائف وفقاً للرواتب فحسب والتعامل معها باعتبارها معادلة حسابية هو أقصر الطرق إلى الفشل. تأمَّل حياة بعض معارفك أو أصدقائك الذين يُهدرون شبابهم في وظائف أبعد ما تكون عن

طموحهم وأحلامهم، وسترى كمّ المعاناة التي تكتنف 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 تحفّز الإبداع بشكل يفوق الدوافع الفردية، فعوضاً عن التركيز على أدائك الشخصي فقط، ابحث سبل تضافر الجهود وتحقيق التعاون المشترك بين أعضاء فريقك، ثمّ ابدل ما في وسعك لتحقيق أعظم الإنجازات مع فريقك، فليست هناك وسيلة لشحن طاقاتك كلها أفضل من التعاون في سبيل تحقيق هدف مشترك.

نظرية 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 نتائجه، وقد جاءت النتائج مذهلة، فبعد أن كان الطلاب يدخلون الفصول بخطي متثاقلة وملتكنة وهمم مثبّطة، بدوا مفعمين بالطاقة والحيوية بعد كل استراحة، وقد انعكس ذلك على أدائهم التعليمي إذ باتوا أكثر تركيزاً ومشاركةً وإبداعاً عمّا سبق. تأكّد لـ «والكر» لاحقاً أنّ الأمر لا يتعلّق بما

يمارسه الطلاب خلال الاستراحة، وإنَّما 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 الزمنية - من شخص إلى آخر ومن وظيفة إلى أخرى، لكنها لا تنتقص من قيمة وتأثير الوقت المستقطع لا سيَّما 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

ما تفعله اليوم - مهما صغر أو كبر - يحدّد مستقبلك ويرسم ملامحه لحظة بلحظة. فأن تبادر بالاشتراك في محادثة تقودك 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 إلى الفعل ولا تنتظر وتعمل برّد الفعل.

مخطئٌ 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 مع احتياجاتهم وتقبّل انتقاداتهم وتلبّي رغباتهم الحالية وتنبّأ بالمستقبلية، عندها تكون مثلاً للمبادر الإيجابي. تحكّم في زمام

تفاعلاتك قبل أن تتحكّم الظروف فيك، وإلاّ أفنيت 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: «بادِر، أو غادر».

ثانياً: التفاعلات

4 - ثَمَن التفاعل

الحياة مزيجٌ 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 لتشكّل السنوات والعقود المقبلة بل وحياتك كاملة. حتّى أبسط صور التفاعل - كابتسامة رقيقة ترسمها على وجهك أو تحية طيبة تلقيها على أحد المارة - 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. لقد اكتشف «نيكولاس كريستاكيس» - مدير معهد «يال» للعلوم الشبكيّة - في عام 1990 أنّ نوعيّة الأفراد الذين تتواصل معهم بشكل دوري تلعب دوراً محورياً في تحديد مدى سعادتك وسلامتك النفسية، وقد تمخّضت الدراسة التي أجراها عن نتائج مذهشة منها: إذا كان أحد المشاركين بالتجربة يقطن بجوار أحد أصدقائه «السعداء» وتفصل بينهما مسافة لا تتجاوز نصف ميل، فإنّ احتمالات سعادة الأول تزداد بنسبة 40٪.

أما إذا ازدادت المسافة إلى مليون أو أكثر، تتقلص نسبة التأثير إلى 20٪. وتستمر النسبة في التراجع كلما ازدادت المسافة الفاصلة بين الشخصين، ويشرح «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» ليتحكموا في نوعية المنشورات التي يشاركونها مع أصدقائهم على الصفحة الرئيسية (تغذية الأخبار). فعندما تقلص حجم المنشورات والتعبيرات الإيجابية 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 أيّاً كانت حالتك المزاجية، لأنك تستطيع دائماً أن تتخذ قراراً واعياً بتحويل دقة التفاعل من سلبية إلى إيجابية، ومن تشاؤم إلى تفاؤل، مما يخلق مناخاً محفّزاً ويغمرك ومن حولك بشحنة إيجابية كفيلة بشحن طاقتك لأيام وأسابيع قادمة.

المنفعة الجمعية لحياة مرضية

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. ويإمعان النظر،

نجد أنّ العامل المشترك بين هذه اللحظات هو أنّها 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 شخصيّة، فالمنفعة الجمعيّة بطبيعتها . . . منفعة مستدامة .

واستناداً إلى البصمة طويلة الأمد التي تتركها تفاعلاتنا مع الآخرين في حياتنا، فإنّ التركيز على مظاهر العجز وأوجه القصور فيمن حولنا يُفقدتهم ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم. وحين نسلط الضوء على محاولاتهم الجادّة وتفانيهم في العمل، فإنّنا نوّلد بداخلهم استقراراً نفسياً وثقةً عاليةً بالنفس. وحين حلّل العلماء دراسةً شملت 7 آلاف شخص على مدى خمسة وعشرين عاماً، اكتشفوا أنّ الثقة المكتسبة في الصغر تقود إلى ما أطلقوا عليه «الميزة التراكميّة» - أي تقلّد ذوي الثقة لمجموعة من المهن والوظائف المتميّزة بوتيرة متزايدة ومتسارعة مقارنةً بنظرائهم الأقلّ ثقة .

ابسط يديك لمن حولك. انقل إليهم خبرتك حول ما يشحن طاقتهم ويحفّزهم نحو مزيدٍ من الإنجاز. تأمّل دائرة علاقاتك واختر شخصاً جديراً بمساعدتك، فمساعدة الآخرين ومشاهدتهم ينجحون تولّد فيك شعوراً بأنّك جزءٌ من هذا النجاح، مما ينعكس على اعتدادك بذاتك ورغبتك في محاكاة هذا النجاح. فكّر ببعض أولويّاتك سواءً كانت الانتهاء من مشروع ضخم، أو الحصول على تقدير في الاختبار، أو الاشتراك في ماراثون، وما إلى ذلك من أهداف، هل تتطلّب جهداً فردياً فقط من جانبك أم تحتاج إلى دعم وتحفيز آخرين لك؟ لا تبخس إسهاماتك في حياة الآخرين حتّى وإن لم تجن ثمارها اليوم، فالقوّة الحقيقيّة هي بذرة النجاح التي تزرعها في نفوسهم وتراها تنمو أمام ناظريك يوماً بعد آخر .

5 - الخبرة أولاً

هل هناك استثمار لمواردك الماليّة أفضل من إنفاقها في سبيل الخبرات الهادفة والقيّمة التي تجمعك بمن حولك تأمل العمليّة الذهنيّة والعاطفيّة التي تجول بخاطرك قبل وأثناء وبعد رحلة شائقة تقضيها مع أحبّائك. فما قبل الرحلة: شهر من التخطيط والتشوّق والترقّب، وفي أثنائها: أفضل الأوقات والتجارب التي تمحو همومك وأحزانك، وما بعدها: ذكريات خالدة لا تقوى على محوها الأيام. قارن هذه المتعة بالسعادة التي تكتنّفك عند شراء حذاءٍ أو حتّى سيارةٍ جديدةٍ بالطبع قد تغمرك البهجة لوهلة، ولكن سرعان ما تخبو شعلتها بمجرد أن يتسخ الحذاء أو تعلق بسيارتك في الزحام. حتّى أبسط التجارب الشخصيّة التي تجمعك بمن تحبّ - تناول الغداء مع شريكك وتجاذب أطراف الحديث، أو حضور ندوة شعريّة أو حفلة موسيقيّة مع بعض أصدقائك، أو اصطحاب الأبناء إلى حدثٍ رياضيّ - ستكون أجدر بوقتك ومالك ممّا سواها.

أكّد «ريان هويل» - الباحث في مجال عادات الإنفاق - أنّ الإنسان ينزع بطبيعته إلى التقليل من شأن القيمة الممتدّة للسلع «التجربيّة» كما أطلق عليها - أي القائمة على التجارب والخبرات التي نخوضها، فربما تصحّ تقديراتهم حول السعادة المنتظرة لدى الحصول على سلعة استهلاكيّة، إلا أنّ هذه السعادة إلى زوال، على العكس من السعادة الناجمة عن السلع التجربيّة، والتي تتجاوز توقّعاتهم الأولى في أغلب الأحوال بنسبة تصل إلى 160%! تمتاز السلع التجربيّة بقدرتها على لمّ شملنا وتوحيدنا حول هدف واحد، مما يولّد المنفعة الجمعيّة التي تناولناها سابقاً، أي أنّ كل دولار تنفقه في خوض تجربة جديدة مع شخص ما، خيرٌ من سلع الدنيا وما فيها.

ثالثاً: الطاقة

6 - صحتك أولاً

كثيراً ما نجد الأشخاص الأكثر اعتناءً بغيرهم الأقل صحّةً بين نظرائهم. فعلى غير المتوقّع، يُعاني أصحاب مهن كثيرة من المشكلات الصحيّة - لا سيّما من يعملون في مجال التمريض! فقد كشفت الدراسات أنّ 55٪ من الممرّضات يعانين من السمّنة وزيادة الوزن. ومن خلال التدقيق في حياة الكثير من رجال الأعمال والمعلّمين - وكلّ من يتقلّد منصباً قيادياً أو ملهماً - اتّضح أنّ هؤلاء يكرّسون حياتهم لخدمة غيرهم وتلبية احتياجاتهم، لتأتي سلامتهم الشخصيّة في أدنى قائمة أولويّاتهم.

التضحية في سبيل الآخرين هدفٌ سام ونبيل ولكنّ المغالاة في هذا قد تكلف صاحبها الكثير. فإن كنت قد عاهدت نفسك على مساعدة الآخرين، فلا بدّ أن تتمتّع بما يكفي من الطاقة اليوميّة كي تؤدّي رسالتك على أكمل وجه. حين تحدّثنا إلى الممرّضات العاملات في دور الرعاية ممّن يتهاوّن في حق أنفسهن في سبيل إرضاء المرضى والقيام بواجباتهن بأفضل صورةٍ ممكنة، أدهشنا مدى استهانتهم بسلامتهم الشخصيّة. وحين سُئل عن العنصر الأهم في هذه المهنة، والذي يؤهّلهم للقيام بواجباتهم كاملةً تجاه المرضى، أجبن: صحّتنا الشخصيّة، وهنا فقط أدركنا أنّ الاعتناء بأنفسهنّ يحقق توازناً في معدّلات الطاقة، وينعكس إيجابياً على المرضى بالضرورة. أثبتت دراسة ضمّت ما يزيد على 30 ألف ممرضة أنّ 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 نفيد ولا نستفيد؛ ففي هذه المعادلة 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 أوّل من يأتي إلى العمل، وآخر من يغادر، ويتحمّل أكبر قدرٍ من المسؤوليات، وينال أقلّ قسطٍ من النوم والراحة. فإن أردت أن تترك بصمةً وتصنعَ فرقاً، فلا بدّ أن تتصدّر صحّتك الجسديّة والنفسيّة ومستويات طاقتك قائمة كل أولوياتك، فثمّة علاقة طردية ما بين الطاقة اليوميّة 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 وتحسّن حالتك المزاجيّة. اتخذ قراراتٍ واعيةً حول الطعام الملائم لهذا اليوم ليمدّك بما يكفي من الطاقة لمواصلة اليوم. فبعد أن تقضي يوماً مفعماً بالنشاط والأطعمة الصحيّة، ستنعّم في نهايته بنوم هادئٍ - 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 أنّ كل واحد من هذه العناصر يقود إلى الآخر بالتبعية. فتمسكّ بالبداية، وستصل تدريجياً إلى النهاية.

عادات تزيل المؤرقات

من بين المزايا التي تتمتع بها العادات الصحيّة السليمة - من نشاط ونوم وغذاء - تحتل قدرتها على مقاومة الأرق والإجهاد رأس القائمة، إذ أثبت العلماء أنّ 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 فوجيء 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 عيّنات دم لقياس حجم التيلوميرات، ثمّ طُلبَ منهنّ تسجيل كلِّ الأحداث المؤرّقة التي مررن بها على مدى عام كامل. وقد تتبّع الباحثون عاداتهن الصحيّة من غذاءٍ ونومٍ وأنشطةٍ خلال هذا العام. وبالتدقيق في النتائج اكتشفوا أنّ النّساء اللاتي تعرّضن لأكبر قدرٍ من المؤرّقات شهدن انخفاضاً ملحوظاً في طول وحجم التيلوميرات. وبإمعان النظر إلى أوضاع السيّدات اللاتي اتّبعن نظاماً صحياً صارماً على كلّ الصعيد، لم تؤثر المؤرّقات في التيلوميرات مثلما أثّرت في المجموعة الأخرى من السيّدات، أي أنّ المحافظة على العادات الصحيّة عند التعرّض للضغوط يحول دون الشيخوخة المبكرة لخلايانا المناعيّة.

7 - في التآني السلامة

حين تباغتك إحدى المؤرّقات المزعجة تدفعك فطرتك - بالتعاون مع أجهزتك الدفاعيّة - إلى التجاوب السريع وصدّ العدوان. في مثل هذه الأوقات يكون التريث أفضل الحلول. وكلّما كان المؤرّق أكثر قوّة بحيث تتسارع معه ضربات قلبك وتزيد 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 شيءٍ آخر حتى تتمالك أعصابك. أمّا إن كان مصدر الأرق أو التوتر شخصاً قريباً منك - كأن يتجاوز أحدهم الدور المخصّص له في أحد الطوابير - فابذل ما في وسعك لتجنّب الردود المتهوّرة - كالمشادّة الكلاميّة 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.

8 - ابتسم . . تتعش

تساعدك الابتسامة - حتّى وإن كانت مصطنعة - على اجتياز أصعب المواقف والضغوط. في دراسة فريدة طلب الباحثون من المشاركين في التجربة وضع العيدان 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 المهّمات المرهقة، كانت استجابة الفريق الأوّل - من المبتسمين - أفضل من استجابة الفريق الآخر، إذ أترنت 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، فلهذا 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، خيّر 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 محلول ملحي ليس له أيُّ منافع أو أضرار جسديّة. بعد مرور ستّة أسابيع، وصلت نسبة الشفاء في المجموعة التي خضعت لحقنة البوتكس 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، فبهذه الخدعة البسيطة تراوغ جسدك وعقلك وتدفعهما نحو تبنيّ حالة من الاسترخاء والتروّي تجنّباً لتفاقم الأمور.

الإدارة الناجحة للمؤرّقات

رغم طبيعة المؤرّقات المجهدة والمحبطة، أصبح بإمكانك كبح جماحها ووضعها في إطارٍ أكثر إنتاجاً وفاعليّة لتجنّب عواقبها السليّة. فقد درّب فريقٌ من الباحثين مجموعةً من الموظّفين على استخدام استراتيجية ثلاثيّة مبسّطة لإدارة المؤرّقات وتحويلها إلى ملهّيات.

- أولاً، استوعب طبيعة ونوع المؤرّق.
- ثانياً، فثّس عن السبب الحقيقي وراء تحوّل الموقف الذي تعاشه إلى مصدر أرق (مثلاً: يؤرّقني 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 السليّة 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 ننخرط في عملٍ بمعزل عن المعنى الكامن فيه، تثور عقولنا. وحين نتعامل معه كمنظومة واحدة ونذكر أنفسنا بالسبب وراء قيامنا بهذا العمل المؤرّق والهدف منه، تحوّل عقولنا عناصر التوتّر والأرق إلى عوامل محفّزة ومنتجة».

العمر لحظة

أيّامنا وأيامك في هذه الحياة معدودة، فإمّا أن تترك بصمةً تتوارثها الأجيال، أو تغادر دون إسهام يُقال. ابذل 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 تطاله 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 ونفّذ 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 «طاقتك»؛ فهذه الآليّة الثلاثيّة هي أداة الناجحين ونهج الاستثنائيين.

عادة الإنجاز

لا يتحقق الأمل إلا بالعمل



تأليف:

بيرنارد روث



ما الإنجاز؟

هناك فرق بين إنجاز العمل، وبين التفكير في إنجازه أو «محاولة» إنجازه. ويتحوّل هذا الفارق إلى مشكلة حقيقية حين نخلط بينهما فيغدو التمييز بين سمات كلّ منهما مستحيلاً. فالمحاولات تحتل النجاح أو الفشل. وفي حالة الفشل، ربّما تلجأ إلى استراتيجية أو آلية جديدة قد تبوء - مرّة أخرى - بالفشل. وتستمرّ المحاولات إلى ما لا نهاية حتّى يحالفك الحظّ، أو تنفذ طاقتك وتستسلم للفشل، أو تضع هدفاً جديداً. وبالطبع لا يحقق التفكير بمبدأ «سنرى ما ستؤول إليه الأمور» أبسط الأهداف. في حين أن البدء في إنجاز أو تنفيذ شيء ما يهزم الفشل ويزوّدنا بطاقة إيجابية تؤهّلنا لمقاومة الإحباطات والإصرار على إنجاز المهمّة مهما كانت التكاليف. فالإنجاز مزيج من المثابرة والشغف.

في إحدى التجارب التي أجريناها لتوضيح الفرق بين المحاولة والإنجاز،

يحمل المدرب بين يديه زجاجة من الماء، ويطلب من أحد المشاركين أن ينتزعها منه. يبدأ المشارك في سحبها بهدوء ثم بعنف، حتى يدرك أنّ المدرب القوي يُحكّم قبضته عليها. ثم يطلب المدرب من المشارك أن يتوقف عن الشد بعنف وسرعة، ويحاول أخذ الزجاجة بسحبها بقوة وعزيمة وثبات من خلال الشد المستمر. المشاركون الذين يستطيعون تخيل وتنفيذ الآلية التي وصفها المدرب، هم فقط من يستطيعون استخلاص الزجاجة. لأنهم عندما يدركون معنى المثابرة ينبثق في داخلهم «العزم» على «إنجاز» المهمة. وهم ينجحون في مهمتهم بعد فشلهم في «المحاولات» المبكرة المتسرّعة، لأنهم غدوا أكثر هدوءاً وأقلّ عنفاً في جذب الزجاجة. فالإنجاز هو وليد القوّة وتركيز الأداء؛ أي أنّ الأهداف تتحقّق بالقوّة، وليس العنف.

وفي واقع الحياة أيضاً؛ كثيراً ما يتآمر العقل ويتحالف مع الأنا العليا لدحض نوايانا، وإفساد مساعينا بشكل نعجز عن تصديقه أو حتّى مجاراته. هذا هو حال النفس البشريّة. ورغم ذلك يبقى بإمكاننا أن نتحكّم في زمام الأمور ونقود عقولنا، وذلك بأن نصبح أكثر وعياً حيال اختيارنا للنوايا والأهداف التي من شأنها أن تأتي بعادات أفضل، ومن ثمّ حياة أفضل. فليس هناك تحفيز أكثر من إدراكنا لقدرتنا على إدارة حياتنا مهما تكالبت علينا الظروف. فإن كانت إحدى عاداتك أو اهتماماتك تسبّب لك التعاسة فإن بإمكانك تغييرها. فالإنجاز مهارة نتعلّمها وعادة نكتسبها بمرور الوقت، فهو يشبه العضلة التي نستطيع تحريكها وتوجيهها بحرية بمجرد أن نكتسب المرونة اللازمة.

أفعالنا نتاج عاداتنا

الانتقال من حالٍ إلى حالٍ ليس أمراً سهلاً المنال. فكم من الخطط

والأهداف كان مصيرها الفشل والإهمال. فلا فرق بين أهداف العام الجديد، والحميات الغذائية، وممارسة الرياضة التي سنبداها قريباً، ومواعيد التسليم النهائية؛ إذ تبوء جميعها بالفشل وتستقر في طي النسيان، ومن ثمّ فلا بدّ من استيعاب شامل ودقيق لطبيعة سلوكنا وآلية عمل عقولنا حتّى تتحقّق النتائج المرجوة في شتى مجالات الحياة. فحين يقول الرأي الشائع: إنّ الإنسان يبدأ بتوليد الأفكار التي تتحوّل لاحقاً إلى أفعال، فإنّ التجارب العمليّة والمعمليّة تقول شيئاً آخر.

إذ ثبت - من خلال تتبّع الإشارات التي يبثّها العقل في أكثر من منطقة دماغية - أنّ العقل يتمتّع بقدرة هائلة على بثّ إشارات محفّزة للعمل قبل حتّى أن يُنتج - بشكل واع - الأفكار المرتبطة بهذا العمل. أي أنّ الإنسان يبدأ بإنجاز الشيء أولاً، ومن ثمّ يخلق المبرّرات والمسوغات الذهنية التي تدعّمه. فمعظم أفعالنا هي نتاج عادات متأصلة في نفوسنا، وليست من بنات تفكيرنا المنطقي الموزون. تقودنا هذه الحقيقة إلى سؤال جوهري هو: كيف نسدّ الفجوة بين التفكير في شيء ما، وبين تحقيقه على أرض الواقع؟ وبين المحاولة والإنجاز؟ وبين النجاح والفشل؟ بمعنى آخر: إذا كان الإنجاز عادة، فكيف نتبناها؟

لا أحد يحدد رضاك، سواك

نحن الذين نضفي على الأشياء قيمتها، لأن الأشياء التي نهتم بها، أو نرفضها تفقد قيمتها في منظورنا، بينما قد تعلق قيمتها لدى الآخرين؛ ذلك لأنّ الحالة الذهنية التي تجعلنا نقدر، أو لا نقدر قيمة أي شيء تؤثر في قراراتنا بشأنها. فكل قيمة يكتسبها إنسان أو شيء في حياتنا تتم بموافقنا ووفقاً لإرادتنا. ومن ثمّ يزداد وعينا تجاه «أولويات» علاقاتنا وفقاً للقيمة التي نضفيها عليها.

فعندما يُمنى أحد مساعيك بالفشل تستطيع أن تعتبر الأمر كارثة، أو مجرد حدث عابر. فبمجرد أن يؤمن الإنسان بقدرته على التحكم في طبيعة العلاقة والقيمة التي تربطه بمن حوله، يستطيع أن يحقق أهدافه ويرتقي بفكره ومستوى سعادته.

الإعجاز في قيمة الإنجاز

حين نذكر الإنجاز، فإن التخرُّج في الجامعة، أو الحصول على وظيفة براتب مغرٍ، أو اقتناء سيَّارة حديثة، أو الظهور على لائحة الشرف، أو الحصول على وسام، أو الفوز في سباق، هو أول ما يخطر في بال معظم الناس. إلا أنَّ هذه الخيارات - رغم أهميتها - تغفل العنصر الأهم وهو: النسبية. ففي حين قد يشكّل بعض أو كلّ هذه الأشياء إنجازاً عظيماً يمتدُّ أثره إلى ما لا نهاية لدى بعض الأشخاص، قد تكون مجرد نجاح ظاهري يهدف إلى التفاخر والاستعراض لدى بعضهم الآخر، ولكن، هل تشكّل هذه الإنجازات مصدراً للسعادة في حدّ ذاتها بالنسبة إليك؟

هل سألت نفسك ما إذا كان كل أثرياء العالم سعداء أم لا؟ فبعضهم في حالة انهماك دائم للحفاظ على ثروتهم وصنع المزيد منها. بالمقابل كم من موظّف بسيط ينعم بالرضا والسعادة ليس شرطاً أن تكون الثروة مصدراً للسعادة وغياًبها مصدراً للتعاسة؛ لأن مقياس ومعنى السعادة هو الهدف والغاية. وبالتالي فالإنجاز غير الهادف هو الفشل الفعلي؛ لأن الإنجاز الحقيقي يتمخّض عن قناعات وعادات طيّبة تعزّز علاقتنا بأنفسنا وبمن حولنا. الإنجازات تدفعنا لكسب المهارات التي تمكّننا من التعاطي بمرونة وفاعليّة مع الأزمات والصعوبات، والبحث عن كلّ ما يداعب شغفنا، ويشبع فضولنا، ويرتقي بأدواتنا، ويُثقيّ طباعنا ويُضفي قيمة عميقة على

حياتنا. الإنجاز «الحقيقي» يجعل الحياة رحلة ممتعة ومثمرة، لا معركة طاحنة ومرهقة.

الصورة الذهنية وتطوير الذات

تقول «كارول دويك» في كتابها «التوجه العقلي»: «تلعب الصورة الذهنية للإنسان عن نفسه دوراً محورياً في حكمه على الأمور. تتحكم تلك الصورة في قدرتك على تحقيق التطور الشخصي الذي تأمله والأهداف التي تتطلع إليها» نعم، يعتمد مقدار ما تُنجزه في الحياة على الصور والانطباعات الذهنية التي تتبناها.

فإن كنت ترى نفسك مغامراً، فإنك ستنزح إلى خوض المغامرات والمجازفات المثمرة والمدروسة. فإن كانت صورتك الذهنية تعكس حذرَكَ وحرصك الشديد، فبالأكيد ستكون خطواتك نحو تحقيق أهدافك أكثر حذراً وتخوفاً. أي أن تفسيراتنا وطريقة استيعابنا للصورة الذهنية - عن هياتنا، وأشكالنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا، وأفكارنا - هي التي تحدّد هويتنا قبل كل شيء. وللأسف، يفتقر الكثيرون ممّا إلى صور ذهنية واقعية أو منطقية أو صحية، ولذا يجب أن نواجه أنفسنا بالحقيقة ونتحرى الدقة والمصداقية كي تتناغم سلوكياتنا وإنجازاتنا مع صورنا الذهنية.

من الطرق التي أثبتت فاعليتها في تكوين صورة ذهنية واقعية هي التنقيب في أعماقنا ومقارنة الجزء الخاص بـ«شخصك» بالأجزاء المتعلقة بـ«ممتلكاتك» و«ممارساتك». كرّر كلاً من الأسئلة التالية لمدة خمس دقائق كحدّ أدنى:

● من أنا عندما أفكر بممتلكاتي؟

● من أنا عندما أفكر بممارساتي؟

● من أنا عندما أفكر في حقيقة شخصي؟

يمنحك هذا التدريب الفرصة للتخلُّص من الحرب الدائرة في ذهنك وتأمل جوانبك الشخصية المختلفة كلَّ على حدة، فهو يمثل وقفة مع الذات تنقّب فيها عن هويتك الحقيقية وتقارنها بالصورة الذهنية التي كونتها عن نفسك. وبالتالي فإن هذا التمرين يمكن أن يكون «تعدّياً» للمسار الذي تنتهجه أو «ترسيخاً» له. ولكن تذكر عند تطبيق هذا التدريب أن إجاباتك ستكون مفتوحة وليس: «صح» أو «خطأ».

فعلى سبيل المثال: قد يكون التدريس لدى بعض الأشخاص مجرد شيء يمارسونه - وظيفة كغيرها من الوظائف - في حين يعتبره آخرون مهنة سامية وقيمة عُلّياً تفضّل أعلى وأثمن الممتلكات. فقد يتعلّق بعض الأشخاص بهذه المهنة لدرجة أنهم يعتبرونها جزءاً أصيلاً من شخصهم وكيانهم. وبالتالي فإنّ تصنيفنا للأشياء يخضع للعلاقة التي تربطك بها، وليس لمعايير أخرى. ولذا لا يجب أن نخلط بين ما نملكه، وبين ما تفعله، حتّى تكون صورتنا الذهنية صافية ونقية ولا تشوبها شائبة.

الصورة الذهنية قيد التشغيل

نمرُّ بين الحين والآخر ببعض التجارب العظيمة التي من شأنها أن تغيّر مجرى حياتنا. إلا أنّ هذا النوع من التغيير الجذري السريع نادر الحدوث؛ إذ يغلب على التغيّرات التي تلمُّ بنا طابع التدرُّج. ويصاحب التغيّرات المتدرّجة والمتقطّعة تغيّراً بطيء وجزئي في الصورة الذهنية التي نتبناها تجاه أنفسنا، وحين تتمُّ هذه العملية بالشكل الملائم، تتضاعف ثقتنا بذاتنا ويقدرتنا على إنجاز ما عجزنا عن إنجازاه من قبل.

هذا ما حدث مع «دوج» حين قرّر مواجهة مرض السكرى في مراحل المبكرة، وذلك عن طريق ركوب الدراجة ثلاث مرات أسبوعياً في الجبال ولمسافات تصل إلى 20 ميلاً في الرحلة الواحدة. سارت الأمور بشكل طبيعي في بداية الأمر، إلى أن لاحظ كمّ المخلفات الملقاة على جانبي الطريق. حاول «دوج» أن يتغاضى عن المشكلة آملاً في أن يبادر «شخص ما» بحلّها. توالى الأيام إلى أن جاء اليوم الذي واجه فيه «دوج» نفسه قائلاً: «لِمَ لا أكون أنا هذا الشخص؟» وفعلاً، بدأ «دوج» في حمل أكياس بلاستيكية في أثناء رحلته ليضع بها كلّ ما يقابله من المعلّبات والمخلفات.

تصاعد الأمر تدريجياً حتّى ذاع صيته وبدأ في تلقّي الدعم الإيجابي وعبارات الشكر والتقدير ممّن حوله، وتمّت دعوته كضيف شرف في إحدى المناسبات المجتمعية الكبرى. ثم بدأت الصحف المحلية تناول قصّته ورحلته التي بدأت كرحلة علاجية وانتهت بالعمل التطوعي والخدمات الاجتماعية. فتحوّل الرجل تدريجياً من إنسان مريض، إلى قدوة ونموذج يُحتذى؛ ليصنع بنفسه هويّة وصورة ذهنيّة جديدة لم تخطر له من قبل.

كيف تصنع صورة ذهنيّة جديدة؟

من الوسائل التي أثبتت فاعليتها في تغيير الصورة الذهنيّة؛ تمرين يقوم على توظيف الوعي في خلق رؤية جديدة للتعامل مع المشكلات والحياة. لتطبيق التمرين، فكّر في مسألة تؤرّقك وتتمنى التخلص منها. قد ترتبط هذه المسألة بعلاقاتك على الصعيد الشخصي أو المهني، أو في سلوك لا ترضاه، أو قرار تتردّد في اتخاذه. باختصار شديد: كلّ ما يمكن أن يؤثّر فيك على نحو شخصي. هل أنت على استعداد للتخلّص من هذه المسألة الآن؟

بمجرد أن يقع اختيارك على مسألة ما، تأمل بشكل واعي كل الأشياء التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتلك المسألة بشكل أو بآخر. فالتأمل الواعي واليقظ يتمخض عن أفعال واعية وقرارات متببهة؛ ومن ثمّ ستتجنّب الوقوع فريسة للوضع التلقائي أو - «وضع الطيار الآلي» - كما يسمى أحياناً الذي يحكم تصرفاتنا ويوجه قراراتنا معظم الوقت. ويمكنك تطبيق ذلك كما يلي:

1. اصنع من نسج خيالك تجسيداً مادياً للمسألة بحيث يعبر عنها كما تتصورها تماماً. أغلق عينيك وتخيل أبعاده معتمداً على الأسئلة التالية: كم يبلغ عمقه وعرضه؟ ما لونه؟ وما صوته؟

2. استرجع المرّة الأخيرة التي واجهت فيها هذه المسألة، ثمّ المرّة قبل الأخيرة، فالمرّة التي قبلها، وهكذا دواليك حتّى تصل بذهنك إلى المرّة الأولى أو المرّة الأبعد التي يمكنك تخيلها.

3. ومرّة أخرى، تخيل التجسيد المادي الذي اخترته لتلك المسألة أمام عينيك، وعلى بعد خطوات قليلة منك. من المفترض في هذه المرحلة أن تختلف أبعاده وسماته قليلاً عن المرّة السابقة. (ملحوظة: كرّر هذه العملية بعد كلّ خطوة من الخطوات التالية لترى حجم وشكل الاختلاف في الصورة التي رسمتها لمشكلتك وتراقب تضاؤلها وتراجع سطوعها ووجودها تدريجياً).

4. استرجع كلّ الحقائق المرتبطة بهذه المسألة بكلّ صدق وشفافية. وواجه نفسك بالحقيقة.

5. هل لديك أيّ استجابات أو ردود أفعال جسديّة مرتبطة بالتفكير في هذه المسألة؟

6. استرجع المشاعر التي تتولّد في داخلك عندما تخوض تجربة متعلّقة بهذه المسألة .

7. واجه نفسك بالمنافع التي تعود عليك جرّاء الإبقاء على هذه المسألة في حياتك . بمعنى أدقّ: ما السرُّ وراء احتفاظك بها حتّى الآن؟

8. تخيّل أنّك غاضب ثمّ سعيد تجاه هذه المسألة بالتوالي، وكرّر هذه العملية لبضع دقائق .

9. تخيّل أن أمامك لوحة بيضاء واکتب على هذه اللوحة قائمة بالأشياء والعوامل والأشخاص ممّن يُعتبرون سبباً رئيساً في بقاء هذه المسألة في حياتك حتّى هذه اللحظة . ثمّ تخيّل أنّ بين يدك ممحاة . راجع قائمتك مرّة أخرى ثمّ ابدأ بمحو جميع الأشياء التي لم تعد صالحة أو موجودة أو مهمة .

10. تصوّر أنّك تدفع بهذه اللوحة نحو حافة أو هاوية سحيقة لا قرار لها . ألقي على القائمة نظرة أخيرة وادفع بها إلى الهاوية .

11. وأخيراً، تخيّل نفسك مستلقياً على الرمال الممتدة أو على شاطئ البحر في يوم مشمس جميل، وافتح عينيك عندما تشعر بأنّك مستعدٌّ لذلك، واستغرق ما تستطيع من الوقت في تأمّل وتدبّر واستيعاب كلّ ما مررت به خلال هذا التمرين .

يمكن أن يمنحك مثل هذا التمرين كلّ العناصر اللازمة لتغيير أيّ جانب من صورتك الذهنيّة التي لم تعد تلائمك، سواء أكانت ذات طابع مادي - كفقدان الوزن أو الحصول على هيئة وشخصية جديدة - أم ذات طابع شخصي - كتمتين المهارات أو الإقلاع عن العادات السيئة، وسيكون

بمقدورك الآن أن ترى نفسك بمنظور جديد. فقط تخيّل التغيير اللازم في ذهنك، ثمّ حوِّله إلى واقع تعاشه.

الخروج من المأزق

هل سبق لك أن تعرّضت لأزمة عجزت عن تجاوزها؟ ربما أنك تنقّلت بين حلٍّ وآخر ولكن دون جدوى، أليس كذلك؟ حين تفشل في إيجاد الإجابة الصحيحة، فإنّ ذلك يُعزى على الأرجح إلى أنك طرحت السؤال الخطأ. لمزيد من التوضيح، نطرح سؤالاً: "كيف أستطيع أن أجد صديقاً؟"

مجرّد انتهاء هذه العبارة بعلامة استفهام لا يعني بالضرورة أنّها سؤال صحيح. جرّب أن تشطّب الجزء الأول من الجملة - «كيف أستطيع» - وستجد أنّك أمام جملة إخبارية - «أجد صديقاً» - تصلح أن تكون إجابة ملائمة لأكثر من سؤال مثل: «كيف أتخلّص من الوحدة؟ كيف أثري حياتي الاجتماعية؟ كيف أجد من أشاركه أحزاني؟» ولكلّ واحد من هذه الأسئلة عدة إجابات محتملة، منها إجابة «إيجاد الصديق» التي تبقى واحدة منها. لقد أثبتت التجارب أنّ القصور الذي يشوب قدرتنا على حلّ المشكلات ينجم عن اعتقادنا بأننا نجيب عن السؤال (المشكلة) الصحيح، في حين أنّنا نتعامل مع الإجابة (الحلّ) في واقع الأمر ومن ثمّ يكمن الحلّ في «إعادة الصياغة».

تقودنا إعادة صياغة المشكلات إلى حلول أكثر فاعليّة وإبداعاً. وترتكز إعادة الصياغة على فكرة رئيسة تقوم على غرس نوع جديد من الأفكار ووجهات النظر في عقلك. فعندما طُلب من الطلاب المشاركين في إحدى الدورات التي تقدّمها جامعة «ستانفورد» أن يتوجّهوا إلى العاصمة «مينمار» للعمل على أحد المشروعات الخاصّة بالريّ، كان التعامل المباشر والدائم مع المزارعين الفقراء جزءاً أساسياً من طبيعة عملهم، حتّى يتسنّى لهم

تحديد المشكلات الرئيسية التي تواجههم في ربيّ المحاصيل . في هذه الأثناء لاحظ الطلاب استخدام المزارعين للشموع أو مصابيح الكيروسين كمصادر للإضاءة نظراً إلى انعدام الكهرباء . فقد كان من السهل عليهم أن يستنشقوا الأبخرة السامة المنبعثة من أكواخ المزارعين سيئة التهوية . من هذا المنطلق، أقنع الطلاب هيئة التدريس المسؤولة بتغيير - أو بالأحرى إعادة صياغة - خطة العمل من الريّ إلى الإضاءة .

نجح الطلاب في تطوير أجهزة إضاءة تعمل بالطاقة الشمسيّة، وصديقة للبيئة وزهيدة الثمن، مقارنة بغيرها من الأجهزة . وعلى هذا الأساس أسّسوا شركة أطلقوا عليها «DÁLight» والتي تجاوزت مبيعاتها مليوني جهاز في أكثر من أربعين دولة بنهاية عام 2013 . وما زال فريق العمل يطمح إلى تطوير العمل وابتكار مزيد من الأجهزة زهيدة الثمن بهدف مساعدة الدول التي تعاني من انعدام أو انقطاع الكهرباء . يتضح من هذه التجربة أنّ الذين يتمتّعون بالمرونة في التعامل والقدرة على إعادة صياغة المشكلات وفقاً للمعطيات الجديدة، هم من يغيّرون العالم بالمعنى الحرفي للكلمة .

7 خطوات لتخطّي الأزمات

أن تضع يدك على المشكلة الحقيقيّة أمر جيّد، ولكنّه نصف الحل . لكي تستكمل الحل ، لا بدّ من تهيئة الأوضاع المحيطة . هذه 7 خطوات يمكنك الاعتماد عليها إذا ما ضللت الطريق .

- توفير المناخ الداعم: استثمر ما يكفي من الوقت لمحاربة الفوضى في بيئة العمل . احتفظ بالأدوات متكرّرة الاستخدام على مقربة منك كي تكون في متناول يديك متى احتجت إليها . احرص على أن تكون بيئتك إيجابيّة، ومنظّمة، ومحفّزة .

- العصف الذهني: يركز العصف الذهني على ثلاث مراحل رئيسة هي:
 - إنتاج الفكرة: أي الوصول إلى حلّ تجريبي مؤقت .
 - اختبار الفكرة: أي دراسة كلّ جوانبها، لا سيّما مزاياها وعيوبها .
 - التدوير: أي توظيف ما توصلت إليه في المرحلتين السابقتين في ابتكار فكرة معدّلة أو جديدة كلياً .
- القوائم: ضع قائمة تضم كلّ الاحتمالات الممكنة . ويعتمد نجاح هذه القائمة على كمّ الأفكار والاحتمالات المدرجة بحيث تغطّي كلّ الجوانب والموضوعات بشكل يدفعك نحو الحلّ المناسب .
- التحليل المزجي: في هذه المرحلة يتمّ الدمج بين مختلف العناصر المدرجة في القوائم لعمل تحالفات منتجة . على سبيل المثال: إن كنت تهدف إلى تصميم ساعة حائط، فيمكنك أن تصنع قائمة تضمّ مصادر الطاقة المتاحة (البطاريّات، أو الطاقة الشمسيّة، أو الماء)، وأخرى تضمّ آليّات التوقيت الممكنة (التروس، أو ميزان الساعة، أو الذبذبات) . وبمجرّد أن تبدأ عمليّة الدمج بين عناصر القائمة الأولى التي من الممكن أن تتلاءم مع عناصر الثانية - كالبطاريّات والتروس مثلاً - تتولّد لديك تلقائياً مجموعة من الأفكار والبدائل المحتملة لتصميم الساعة .
- سجلات الذاكرة: ويقصد بها المفكّرات التي تعبّر فيها عن أفكارك اللحظيّة باستخدام مجموعة من الكلمات المفتاحيّة والرسومات بهدف حفظ هذه التأمّلات من الضياع . فمن دون وسيلة حفظ مناسبة تترسّب أفضل الأفكار في قاع الذاكرة إلى الأبد .
- المحادثات: ينزع الكثير من الناس إلى العزلة والكتمان لا سيّما حين يتعلّق الأمر بمشكلة أو أزمة عصبية . إلا أنّ هذه النزعة تتمخّض عن

مشاكل صحيّة ونفسية على المدى البعيد، فضلاً عن إقصاء صاحبها عن خبرات وآراء الآخرين التي كثيراً ما تجيب عن الكثير من الأسئلة المؤرقة. وبالتالي فإنّ إجراء المحادثات والانفتاح على كلّ الأطياف من أهمّ أدوات توليد الأفكار المبدعة، وحلّ المشكلات، وصناعة الإنجازات.

● الخرائط الذهنية: ابتكر خريطة ذهنية، وذلك بأن تكتب في منتصف ورقة ما كلمة إفتاحيّة أو جملة مختصرة بحيث تشكل رأس الموضوع. اختر واحدة من الأفكار التي تثيرها هذه الكلمة أو الجملة في ذهنك، واكتبها على بعد مسافة صغيرة منها، واربط بينهما بخط واضح. مرة أخرى، ارجع إلى الكلمة الإفتاحيّة وما تثيره في نفسك من أفكار. اختر فكرة ثانية وأعد الكرة تماماً كما فعلت مع الفكرة الأولى. استمر على هذا المنوال إلى أن تنفذ كل الأفكار، ثمّ ابدأ في استخدام كل واحدة من الأفكار الفرعية التي توصلت إليها باعتبارها رأس الموضوع، وتصفّح الأفكار والموضوعات التي تراودك حيالها.

لسانك... حصانك

يؤثر الأسلوب اللغوي الذي نستخدمه في رؤيتنا وحكمنا على الأشياء والأشخاص من حولنا. ومن الجيد أن يراقب الإنسان لغته بين الحين والآخر ليرى إلى أين تقوده اختياراته العفوية للكلمات والألفاظ والعبارات التي يوظفها خلال تواصله مع الآخرين. فبمجرد أن يتعمّق استيعابنا وتتسع مداركنا تجاه لغة الحوار الفعّالة، نغدو أكثر تحكماً في ما نلفظ به ألسنتنا لتعبّر عن نوايانا الحقيقية ومكنون صدورنا، بأسلوب لا لبس فيه. وهذه بعض النصائح التي تساعدنا على إدارة الحوار بشكل فعّال:

1. ليكن حديثك نابعاً من القلب ومرتكزاً على خبرات شخصيّة ومواقف حقيقية. وأنت بهذه الطريقة تتحمّل مسؤوليّة كلماتك وينعكس صدق حديثك على كلّ من حولك فلا يجدون بدءاً من اتباعك، وتقبّل نصائحك، والامتثال لأوامرك.
2. تعاطف مع مشكلات الآخرين. فالناس يبحثون عمّن يعيرهم انتباهه وينصت إليهم بصدق. لا تتبنّ دور الناصح إلا إذا طُلب منك ذلك بشكل صريح؛ ففي كثير من الأحيان يحتاج بعضنا إلى البوح بمكنون صدورهم فحسب، من دون الحاجة إلى حلول منطقيّة وآراء فلسفيّة من جانبك.
3. لا تبادل بسرّد قصصك وتجاربك الشخصيّة المشابهة فور انتهاء الطرف الآخر من طرح موضوعه. فربّما لا تكون قصّتك ذات صلة، فتعطي انطباعاً بعدم إنصاتك وفهمك مغزى روايته. أما إن جاءت قصّتك أفضل من قصّته، فإنك ستبدو وكأنك تقلل من شأنه، فيفشّل الحوار برمته.
4. تجنّب الأسئلة الاستفساريّة. فحين تطلب من الطرف الآخر أن يفسّر سبب إقدامه على فعل ما، تعطي انطباعاً بالمساءلة، أو الاستجواب، أو النقد، أو التوبيخ. عبّر عن موقفك من خلال جُمْل إخباريّة مباشرة؛ فبدلاً من أن تقول: «لماذا اخترت «داود» ليدير هذا المشروع؟» يمكنك أن تقول: «لقد شعرت بالخرج عندما لم تخترني لهذا المشروع».
5. حاول أن يعكس حديثك نواياك الدفينة دون لبس. فالأمر لا يتعلّق بإيصال الرسالة فحسب، وإنّما ما تنطوي عليه من أهداف ومقاصد.

عندما يخرج المؤلف عن «المألوف»

إذا كنت تسعى إلى تبني توجه إيجابي جديد تجاه حياتك وعلاقاتك، فعليك أن تتعلم أولاً كيف تنظر إلى الأمور برؤية غير معهودة. فكما تتعدّد استخدامات الشيء الواحد في عالمنا المادي، تستطيع أنت الآخر أن تنطلق بعلاقاتك إلى آفاق واستخدامات جديدة. أخرج الأشياء عن نطاقها ومسمّياتها المألوفة؛ ففقدانك وظيفتك لا يعني بالضرورة أنّك فاشل تماماً، كما أنّ إخفاق صديقك في أحد الاختبارات ليس دليلاً على تأخره الذهني.

ضع الأشياء في حجمها الحقيقي وتجنّب أساليب «التنميط» والتوصيف التقليديّة؛ فعندما يخرج المؤلف عن نطاقه لا يبقى «مألوفاً» وتتغيّر نظرتك إلى الحياة، وتحقّق تحالفات وإنجازات مبتكرة رغم الرتابة والروتين.

يمكنك - كما ذكرنا آنفاً - أن تستغني عن المسمّيات والأوصاف، ولكن في بعض الأحيان تكون «إعادة التوصيف» أكثر تأثيراً وفاعليّة، إذ أثبتت أحدث الدراسات أنّ لإعادة التوصيف تأثيراً كبيراً في تغيير السلوك. فعلى سبيل المثال: حين تطلب من المواطنين أن يشاركوا ويسهموا في عمليات العصف الذهني والابتكار بجدية وعمق لكي «يؤثروا ويغيروا»، تكون استجابتهم أفضل وأعمق تأثيراً وشحذاً للقوى من أن تطلبهم فقط بأن «يشاركوا» لمجرد المشاركة. كما أن مطالبتك لتلاميذك بألا يكونوا «غشاشين» أو «مخادعين» أقوى وأعمق أثراً من مجرد قولك «تجنّبوا الغشّ والخداع» يرجع هذا الفارق في التأثير إلى اهتمام الأفراد بصورتهم ومكانتهم الشخصية أكثر من اهتمامهم بتصرفاتهم وسلوكياتهم، ومن ثمّ، فإنّ إجراء التعديلات البسيطة وإعادة توصيف اللغة المستخدمة بهدف الخروج عن المؤلف، يؤثّر في سلوك الناس بشكل تعجز عنه أقوى الكتب

وبرامج التدريب! أي أنّ تغيير العادات والسلوكيات يبدأ بتغيير اللغة المستخدمة والصورة الذهنية الراسخة.

المُوثَّقات وتغيير العادات

المُوثَّقات هي مجموعة من الجمل الإخبارية التي يصوغها الإنسان ويكرّرها بين الحين والآخر أو يدوّنها بهدف تعزيز ثقته بذاته ودعم موقفه. يلجأ بعض الأفراد إلى هذه الاستراتيجية إيماناً منهم بقدرة هذه المُوثَّقات على دعم التوجُّهات والسلوكيات الإيجابية وحياسة نسيج عقلي محفّز تتجاوز قدرته ما عداه. لكي تؤدّي المُوثَّقات دورها على أكمل وجه، لا بدّ أن تأتي في زمن المضارع وأن تكون إيجابية، وشخصية، ومحدّدة. انتقِ واحدة من السلوكيات التي تنشُد تغييرها أو تعزيزها وأخبر نفسك مع مستهلّ كلِّ يوم جديد بأنّها تحقّقت بالفعل فإذا أردت على سبيل المثال أن توطّد علاقتك بابتك، فكرّر هذه العبارة كلِّ يوم «إنني أتحوّل إلى شخص عطوف ومعطاء كلّما أتواصل مع ابنتي».

تكمُن مشكلة المُوثَّقات في إعراض الناس عن تصديقها باعتبارها زائفة أو مُلفّقة، والميل إلى تصديق الصور الذهنية السلبية التي تصوغها عقولهم وتدعمها انتقادات أو تعليقات من حولهم. فالأمر مماثل للنموذج الشائع الذي يقيس تفاؤل الأفراد من عدمه وفقاً لرؤيتهم لنصف الكأس الفارغ أو الممتلئ، إذ يميل أغلب الناس إلى التصديق على خلوّ النصف الأول وغضّ الطرف عن امتلاء النصف الثاني؛ مع أنّ كليهما صحيح في واقع الأمر. وبالقياس على هذا النموذج فإننا نحتاج من الدعم الخارجي - المُوثَّقات - ما يكفي لتأكيد وجود النصف الممتلئ - والإيجابي - من صورتنا الذهنية. ومن أفضل الطرق التي أثبتت فاعليتها في تحقيق هذا

الهدف استخدام الموثقات بشكل غير مباشر. فبدلاً من التعاطي بشكل مباشر مع الإنجاز المنشود، يمكننا توظيف الموثقات لتعديل بعض السلوكيات التي تؤدي إلى تحقيق الإنجاز المطلوب في نهاية الأمر.

في إحدى التجارب التي شملت طلاباً من ذوي التحصيل المدرسي المنخفض، لم يُطلب منهم التفكير في أنفسهم بشكل مختلف كما هو شائع في دورات التنمية البشرية التقليدية. طلب منهم أن يكتبوا عن المزايا الإيجابية للتعليم والتأهيل المهني المبكر من وجهة نظرهم. وكانت النتيجة - بعد هذه التجربة - أن الطلاب قد حققوا معدلات تفوق غير مسبوقة. ترتبط هذه الفكرة ارتباطاً وثيقاً بالنصيحة الشائعة التي يقدمها المعلمون للآباء والتي تحثهم على تقدير وتشجيع «جهود» الأبناء، وليس «النتائج».

وبنفس المعنى؛ إن كانت الموثقات تهدف في المقام الأول إلى دعم السلوك الإيجابي، فليس هناك ما هو أجدر من «الجهد المبذول» بالتقدير والتحفيز - وليس المحصلة النهائية. فهذا الجهد هو ما يعزز مهاراتهم، ويوسّع مداركهم، ويعمّق خبراتهم، ويمتّن حصونهم الدفاعية ضدّ أيّ فشل محتمل. وهل هناك ما هو أفضل من هذه الأدوات لتحقيق النتائج والإنجازات المنشودة؟ هذه هي الموثقات غير المباشرة التي تُكسبنا المناعة ضدّ الإحباطات والصلابة في وجه الإخفاقات.

النماذج الأولية: اختبر طريقك للنجاح

تُستخدم النماذج الأولية كوسيلة لاختبار مفهوم أو فكرة ما بشكل عملي، ودراسة عيوبه ومزاياه قبل الشروع في تنفيذه على أرض الواقع. وفي عالم الأزمات، يعتبر توظيف النماذج الأولية في خضم عملية إيجاد الحلول من أكثر الاستراتيجيات فاعلية. ولا يشترط أن تكون هذه النماذج شيئاً مادياً أو

ملموساً، فربّما تأتي في صورة محادثة، أو مسودة، أو فيلم قصير، أو مسرحية هزليّة.

أهمُّ ما في الأمر أن تأتي في صورة معبرة عن الفكرة الرئيسة حتّى وإن بدت بعيدة تماما عنها. ففي الثقافات المشبعة بالنماذج الأوليّة، تجد الطريق إلى الفكرة النهائيّة مكتظّاً بحلول تُختبر، ووجهات نظر تُقارن، وآراء تُعدّل، وأفكار تُهجّر، ومعلومات توثق أو تُفند، فهل هناك طريقة أفضل لتُصارع من حولك بتوقّعاتك، وفي الوقت ذاته تحفّزهم ليخرجوا أفضل ما لديهم؟

عندما تسند إليك إحدى المهمّات، لا تبدّد وقتك في التفكير طويلاً. ركّز على الفكرة الأولى التي تعن لك وابتكر نموذجاً أوّلياً سريعاً لها. فكّر فيما تعلّمته وتوصّلت إليه من خلال هذه التجربة، وتحلّ بالشجاعة الكافية لتستشير من حولك وتستعين بخبراتهم.

نماذج أوليّة لمفاهيم استثنائيّة

ألّف بعض المصمّمين تمثيليّة قصيرة كنموذج أوّلي لأحد تطبيقات الهواتف الذكيّة المصمّمة للأطفال، بحيث يستطيع الأطفال استخدام هذا التطبيق ومن خلال النقر على الشاشة أو سحبها أن يتحكّموا في حركة الشخصيات الكرتونيّة. عبّر الفيلم عن هذه الفكرة باستخدام لوحة بيضاء على شكل شاشة الهاتف وشخص يقف على الجانب الآخر من الغرفة ليتحرّك ويتجاوب مع حركة أيادي الأطفال على الشاشة المزعومة - كما لو كانوا يتحكّمون حقّاً في حركته. تمكّن المصمّمون بهذه الطريقة من اختبار الفكرة وإجراء التعديلات اللازمة - بل وإضفاء لمسات جديدة تجعل التطبيق أكثر إثارة وحيويّة - ومن دون أن يبدووا في العمل على التطبيق بشكل فعلي. بعد نجاح التجربة، أطلق المصمّمون التطبيق تحت اسم

«Sesame Street's Elmo's Monster Maker» ليصبح الأكثر ذيوماً وانتشاراً في عالم الأطفال. تعتبر هذه التجربة نموذجاً حياً لجوهر ترويج «المفاهيم». فما قام به فريق العمل هو ابتكار نموذج أولي للمفهوم الرئيس الذي يستند إليه التطبيق. ويختلف هذا النوع من النماذج الأوليّة عن النماذج العمليّة التي تُصمّم بشكل يختبر آليّة عمل الفكرة بشكل فعلي، وليس فقط المفهوم الكامن في داخلها.

اجعل من الإنجاز عادة

المنجزون يُخضعون نواياهم، وتطلّعاتهم، وجهودهم للتفكير الواعي والتخطيط اليقظ، فيحققون ما يعجز الآخرون عن تحقيقه. اتخذ قراراً واعياً بأن تقتنص الفرص، وتختبر كلّ ما هو جديد وفريد، وتخرج عن نطاق المألوف. لا تنهمك في التفكير في النتائج والعواقب، بل بادر، وحاول، واختبر، وافشل، ثم حاول من جديد. لكي يتسنى لك ذلك، ابدأ بملاحظة وتقييم سلوكيّاتك وسلوكيّات الآخرين - أو بالأحرى ردود أفعال - من تتواصل معهم بشكل دائم: وحاول استنباط الأساليب التي تؤدّي إلى أفضل النتائج وأنجح العلاقات والحوارات؟ وتساءل دائماً: هل هناك طريقة أفضل للتفاعل المثمر مع من حولي؟ وعليك فضلاً عن استخدام الاستراتيجيّات والدروس والتجارب التي طرحناها سابقاً، أن تثق بأن رحلة الإنجاز طويلة، وأنها لن تنتهي إلا إلى مزيد من التأثير والتغيير، إذا ما أحطتْها وحميتها بقيمك ومبادئك، وبأهدافك النبيلة وعلاقاتك الجميلة.

المناطق الزرقاء

دروس المعمرين
الذين عاشوا حياة أطول وأفضل



تأليف:

دان بوتنر



العمر الطويل بين الحقيقة والخيال

عندما وصل «جوان بونس دي ليون» إلى الساحل الشرقي لولاية فلوريدا في عام 1513، كان يحلم بالعثور على «ينبوع الشباب» الذي طالما تناولته الأساطير. وبعد مرور خمسة قرون، ما زال البحث عن منابع الخلود يستحوذ على عقول المتخصصين والناس العاديين. إلا معظم الحلول المطروحة لإطالة عمر الإنسان ما زالت تركز على الصفات الغذائية والدوائية، والنصائح العقيمة التي تتلاعب بالعقول ولا تؤثر في الأجساد.

لم يدرك الباحثون عن سر الخلود أنه لا يكمن في الكم بل الكيف والنوع؛ فما جدوى العمر المديد إن افتقر الإنسان إلى الصحة التي تؤهله للتمتع بمباهج الحياة؟ ولذا علينا أن نبحث أولاً عن حياة أفضل وأطول. ومن هذه الرؤية انبثقت الدعوة إلى فحص ودراسة ما يُعرف بـ «المناطق الزرقاء»، وهو مصطلح يُطلق على المناطق التي ترتفع فيها نسب من تتراوح أعمارهم

بين التسعين والمائة - وما فوق - بشكل ملحوظ، فهؤلاء المعمرون يعرفون أسرار الحياة الطبيعية المدعمة بالصحة والنشاط.

وحرصاً منّا على استخلاص الدروس من مصادرها، انطلق فريق من خبراء السُّكَّان والصحة والإعلام إلى نطاقات الحزام الأزرق الشهيرة حول العالم، والتي ضرب سكانها رقماً قياسياً في تفادي أمراض العصر القاتلة. أجرينا في هذه النطاقات دراسات استقصائية لاستنباط الأنماط الحياتية - كالمأكل، والمشرب، والأنشطة اليومية، والعلاقات الاجتماعية، وأعشاب الطبّ البديل التي أكسبتهم مناعة ضدّ الأمراض، ومنحتهم العمر المديد، والحيوية التي يفتقر إليها الشباب. ثمّ استخلصنا أوجه العناصر المشتركة بين هذه الأنماط لتشكّل مرجعاً شاملاً لأفضل الممارسات الصحية وتبرز أوجه التشابه من النطاقات الخمسة.

النطاق الأزرق الأول: سردينيا

سردينيا ثاني أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط، وهي جزيرة إيطالية يصل تعداد سكانها إلى 1,6 مليون نسمة. عثرنا في إحدى قرى هذه الجزيرة التي يسكنها 2500 شخص على سبعة معمرين - وهو رقم مذهل مقارنة بالنسبة السائدة في أمريكا، والتي لا تتجاوز معمرّاً واحداً لكل خمسة آلاف، وحرصاً منّا على اكتشاف أنماط الحياة لأهل سردينيا، تواصلنا مع المعمّرين بالجزيرة وتعمقنا في أدقّ تفاصيل حياتهم وأهمّ عاداتهم.

يسهم الموقع الفريد والخصائص الجغرافية للجزيرة في حلّ جزء كبير من اللغز، إذ ساهمت الطبيعة الصخرية، والشمس الحارقة في فشل الزراعة، وشكلت بالمقابل بيئة نموذجية لرعاية الماشية. هذه المهنة ليست مرهقة ذهنياً، ولكنها تتطلب جهداً بدنياً وأمياً من المشي اليومي، فصار الرعي

تمريناً يومياً يؤمن للرعاة كثيراً من الفوائد للقلب والأوعية الدموية، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على عضلات وعظام الجسم، وبالفعل تمتع أغلب الشعب السرديني - لا سيّما الذكور - بعظام وأجسام قويّة.

يعتمد السردينيون على نظام غذائي بسيط يشمل النباتات مع التركيز على الفول، والدقيق الأسمر، والخضروات، ويشكّل حليب الماعز والزيت جزءاً أصيلاً من هذا النظام، إذ يحتوي كوب واحد من حليب الماعز على 13٪ من الكالسيوم، و25٪ من فيتامين ب، و47٪ من فيتامين أ، كذلك يتناول السكان جبنة بيكورينو المصنّعة من لبن الخراف التي تتغذى على النباتات، والغني بأحماض أوميغا 3 الدهنيّة، أمّا اللحوم فتقدّم في المناسبات والاحتفالات الخاصّة فقط.

تشكّل التوجّهات الفكرية لسكان سردينيا العنصر الأهم والأقوى للعمر الطويل، إذ تُسهم خفّة الظلّ في النظرة التفاؤليّة للمستقبل وفضّ النزاعات، وغياب التوتر، إذ يتجمّع أهالي الجزيرة في الطرقات ظهيرة كلّ يوم ليتسامروا ويتبادلوا أطراف الحديث. ويعتبر التكافل والتلاحم وقت الأزمات من أهمّ مميّزاتهم. ويتبنّى الشعب السرديني توجّهاً إيجابياً قائماً على الاحترام والتبجيل للجميع، لا سيّما كبار السنّ، فليست هناك دور لرعاية المسنّين على الجزيرة، إذ يتكفل أبناؤهم وأحفادهم برعايتهم، الأمر الذي ينعكس على حالة الكبار الجسديّة والنفسيّة ويجعلهم يتشبّهون بالحياة أكثر، لوجود من يبادلهم الحب ويوليهم الاهتمام.

اصنع حزامك الأزرق

استنبطنا دروس الحياة الأطول من حياة المعمرين، ثم تناولناها بالتعديل والتطوير كي تلائم الحياة الحديثة بكلّ أنماطها. طبّق الدروس الثلاثة

الأكثر واقعية وفقاً لظروفك الخاصة، ثمّ ابدأ بإضافة المزيد من الدروس تدريجياً إلى أن تحقّق النجاح المنشود. ولا تنسَ أنّ التغييرات الصغيرة تصنع فرقاً كبيراً. استوعب المبادئ التي تقوم عليها الدروس وانطلق في رحلة حياتك لتصنع حزامك الخاص.

الدرس الأول: تحرّك بعفويّة

لا يتردّد المعمّرون على النوادي الرياضيّة أو يشتركون في سباقات الماراثون التي تتطلب جهداً بدنياً شاقاً، بل ينخرطون في الأنشطة البسيطة بسبب روتين العمل اليومي، فذكور الشعب السرديني يرعون الأغنام بينما ينهمل سكان أوكليناوا في حرث الأرض وزراعة النباتات لساعات طويلة كلّ يوم، في حين يجعل سكان لوما ليندا من التنزّه بين الغابات جزءاً أصيلاً من روتينهم اليومي. هذه هي الأنشطة التي تجمع بين المعمّرين من مختلف الثقافات وتجعلهم أكثر مرونة وشباباً وحيويّة من غيرهم.

أفكار للتطبيق:

1. بعض التصرفات البسيطة مثل صعود السلم بدلاً من المصعد الكهربائي - تضفي على حياتك حيويّة وإثارة أكثر ممّا تظن. تخلّص من أدوات الرفاهية المبالغ فيها كأجهزة التحكم عن بعد، وأجهزة فتح المرآب والمعلّبات الإلكترونيّة، وعصارة الفواكه الكهربائيّة وغيرها من مسبّات التقاعس والخمول.

2. رسّخ العادات التي تجعل نمطك المعيشي ينبض بالحيويّة والعفويّة كالسير إلى المتجر بدلاً من ركوب السيارة، واستغلال راحة العمل في التنزّه بدلاً من تناول القهوة، وركوب الدرّاجات في الرحلات القصيرة. استمتع بما تفعل ولا تمارس عادة لا تحبها أبداً.

3. اعتبر التنزه رياضة سريعة ومجانية لأنها متاحة طوال الوقت . التنزه بعد يوم شاق يخلصك من التوتر ويساعدك على الهضم بعد تناول وجبة دسمة .

الدرس الثاني: هارا هاتشي بو

يردد شعب أوكيناوا عبارة «هارا هاتشي بو» قبل تناول الطعام، وهي طريقة تذكير ومنبه يحثهم على التوقف عن تناول الطعام عندما تمتلئ بطونهم بنسبة 80٪. لقد أثبت العلماء أنّ هذه الممارسة تعادل في قيمتها أفضل الأساليب والبرامج الغذائية المتبعة للحدّ من السعرات الحرارية، كما أنّها قد أثبتت فاعليتها في التجارب المعملية. وفي الوقت الذي يعتمد فيه الكثيرون إلى تناول الطعام حتّى تمتلئ بطونهم، يتوقف شعب أوكيناوا فور تلاشي الشعور؛ فشتان بين من يقول: «لقد امتلأت»، ومن يقول: «لم أعد أشعر بالجوع».

أفكار للتطبيق

1. اتّبِع الحيل التي تجعل طعامك يبدو أكبر حجماً ممّا هو عليه، فالذين يتناولون قطعة كاملة من الهامبرجر يشعرون بنفس القدر من الشبع حين يتناولون نصف قطعة فقط، مع المزيد من الخضار والخس والبصل لزيادة الحجم؛ ففي إحدى التجارب أعرب المشاركون فيها عن شعورهم بالشبع لدى تناولهم لمشروب تمّ خفقه بجهاز كهربائي ليتضاعف حجمه في الكأس - من دون زيادة في الكمية والسعرات الحرارية.

2. تعتمد معدّلات الطعام الذي نتناوله على الظروف المحيطة، وليس على الجوع والشبع كما نظن، إذ يزداد كمّ الطعام الذي نتناوله برفقة الأهل

والأصدقاء عمّا نتناوله بمفردنا، كذلك تلعب أحجام العبوات والأطباق وعدد الأصناف دوراً بارزاً في تحديد الكم. في إحدى التجارب، استهلك المشاركون الذين حصلوا على عبوات كبيرة الحجم من المعكرونة واللحم 23٪ أكثر ممن استخدموا عبوات صغيرة ومتوسطة. فنحن نستطيع أن نغيّر عاداتنا الغذائية بتقليص الأحجام المستخدمة. استخدم أطباقاً صغيرة وكؤوساً ضيقة، وابتعد علب الحلوى وغيرها من المغريات عن مرمى بصرك، وستنخفض معدلات طعامك بشكل ملحوظ.

3. تناول طعامك ببطء وتركيز. إذ يضاعف التأني من قدرتك على الشعور والاستجابة لرسائل المخ التي تخبرك بأنك لم تعد تشعر بالجوع. وتجنّب تناول الوجبات أمام التلفاز أو وأنت مشغول على الكمبيوتر أو الهاتف؛ ففي مثل هذه المواقف لا نتحكّم في حجم الطعام الذي نتناوله. من المفيد أيضاً أن تتناول الطعام وأنت جالس لتستمتع بالتذوّق وتستهلك وقتاً أطول وكماً أقل. وتناول وجبة الإفطار في وقت مبكّر؛ فهي الوقود الذي يشحن قواك ويعزّز قدرتك على مواجهة مغريات الوجبات التي تتعرّض لها طوال اليوم.

النطاق الأزرق الثاني: أوكيناوا

أوكيناوا جزر يابانية تشبه جزر هاواي. تمتاز أوكيناوا بمناخها الدافئ، وأشجار النخيل، وشواطئها ذات الرمال الذهبية. ويتمتع شعبها بمتوسط عمر يكاد يكون الأكبر على الإطلاق (78 عاماً للذكور و86 عاماً للإناث)، وأكبر عدد من السنوات الخالية من الأمراض (إذ تصل نسبة السنوات الخالية من العجز والإعاقة بكلّ صورهما إلى 72,3٪ للذكور و77,7٪ للإناث)،

وفيها تعيش أعلى نسبة من الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم المائة (بمعدل 5 أشخاص لكل 10,000 شخص). يتعرّض شعب أوكيناوا للكثير من أمراض العصر، ولكن بنسب أقلّ تصل إلى الخمس في أمراض القلب والأوعية الدموية، والثُلث في الخرف والشيخوخة، ومن ثمّ تقدّم أوكيناوا نموذجاً حياً لأفضل الممارسات الصحيّة التي تؤدّي إلى حياة أطول وأفضل.

يعتمد شعب أوكيناوا على نظام غذائي نباتي طيلة حياتهم، وتمتاز وجباتهم القائمة بشكل أساسي على الخضروات المقلية (بطريقة سريعة في زيت ساخن)، والبطاطا الحلوة، والتوفو (طعام ياباني مُصنّع من فول الصويا) بوفرة العناصر الغذائيّة المفيدة وقلة السعرات الحراريّة. ويتناولون ما يعادل 3 أونصات من الصويا يومياً. ويلعب التوفو - وهو مصدر الصويا - دوراً بارزاً في تقليص احتمالات التعرّض لأمراض القلب. أما نباتات الشويلاء، والزنجيل، والكرم فهي من أهم محاصيلهم الزراعيّة، وتمتاز بخصائص علاجيّة فعالة في مقاومة العديد من الأمراض. ويمتاز هذا الشعب بهذه الآليّة التي تقوم على التقليص المُتعمّد لمقدار السعرات الحراريّة المستهلكة من دون غيره من الشعوب.

وتعتمد هذه الآليّة على الحقيقة العلميّة القائلة إنّ المعدة تستغرق 20 دقيقة لتخبر المخ بامتلائها، كما أنّ تقليل حجم الطعام يحدّ من سرعة التمثيل الغذائيّ فيتمخّض عن مؤكسدات ضارّة أقل. يمتهن الشعب الأوكيناوي الزراعة التي تعتبر مصدر النشاط اليومي والحركة، ومصدراً لإنتاج الخضروات الطازجة، كما تعتبر الزراعة من الحرف التي تقلل التوتر والأرق لما تنطوي عليه من حياة طبيعية وتعرّض لأشعة الشمس الغنيّة بفيتامين «د»، والتي تسهم في بناء أجساد وعظام أقوى، وبالتالي فإنّ تعرّضهم لها بشكل يومي يمدّهم بمعدّلات مثاليّة من فيتامين «د» على مدى

العام، كما يمارس كبار السنّ منهم رياضة المشي بشكل دائم، وتمتاز منازل شعب أوكيناوا بندرة الأثاث؛ حيث يفرشون الأرض ويجلسون على الحصائر للاسترخاء وتناول الطعام، ومن ثمّ فإنّ تكرار الجلوس والقيام عشرات المرّات يومياً يكسبهم المرونة والاتزان ويحميهم من السقوط المفاجئ.

يتمتع شعب أوكيناوا بنظرة تفاؤلية الأمر الذي ساعدهم على نسيان الحروب المدمرة في الماضي، والاستمتاع بملذّات الحياة اليومية. ويتشبّث الأوكيناويون بـ «المواي»، وهي عادة قديمة تقوم على تجمّع الأصدقاء بشكل يومي في موعد ثابت من أجل هدف سام وغاية نبيلة، وتعتبر هذه اللقاءات من أبرز صور التكافل الاجتماعي التي تقدّم الدعم العاطفي والمالي إذا دعت الحاجة، وتعزّز النظرة التفاؤلية والتشبّث بالحياة لوجود من يكثرث لأمرهم.

«تلعب الجينات الوراثية دوراً محدوداً في تحديد أعمارنا
بنسبة لا تتجاوز 25٪، أمّا النسبة الباقية فتتحدّد وفقاً للخيارات اليومية
والأنماط المعيشية التي نختارها لأنفسنا».

الدرس الثالث: العودة إلى الطبيعة

يتجنّب المعمّرون تناول الأطعمة المعالّجة، والوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والوجبات المملّحة، ولا يتناولون اللحوم إلا في المناسبات، ويأكلون الفاصوليا، والحبوب (كالقمح، والذرة، والشعير، والأرز)، والخضروات الطازجة التي تشكّل معظم غذائهم اليومي. قد يظنّ الناس أنّ الوجبات النباتية لا توفرّ البروتين والحديد اللازمين لبناء الجسم، غير أنّ العلماء أثبتوا أنّ الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة عشرة يحتاجون إلى

50-80 غراماً فقط من البروتين يومياً، وفي حال زيادته عن هذا الحدّ يتحوّل إلى سعرات حراريّة، ثمّ إلى دهون إذا لم يحرقها الجسم بممارسة الرياضة.

أفكار للتطبيق :

1. تناول ما يتراوح بين 4 و6 ثمرات يوميّة من الخضروات، إذ تعتمد العادات الغذائيّة للمعمّرين على صنفين - على الأقلّ - من الخضروات في كلّ وجبة.

2. قلّل من تناول اللحوم قدر الإمكان؛ والمطلوب هو أن تقتصد فيها لا أن تمتنع عنها تماماً. مثلاً يتناول سكان سردينيا وأوكيناوا اللحوم بكثرة في الأعياد السنويّة وبداية العام الجديد فقط، ويتناولونها مرتين أو ثلاث مرات شهرياً.

3. اجعل الفاصوليا أو التوفو طبقاً رئيساً على طاولة طعامك، إذ يحتلّ التوفو لدى المعمّرين أهميّة لا تقلّ عن الخبز في فرنسا والبطاطا في أوروبا، وفي الوقت الذي يعجز فيه الإنسان عن العيش على الخبز أو البطاطا فحسب، يشكّل التوفو وجبة غذائيّة مكتملة الأركان؛ فهو معزّز بالبروتينات، ومنخفض السعرات، وغني بالأحماض الأمينيّة اللازمة لقيام الجسم بكامل وظائفه.

4. تناول المكسّرات يومياً؛ إذ أثبتت دراسة حديثة أنّ من يتناولونها خمس مرات أسبوعياً، بمقدار 48 غراماً للمرة الواحدة، تنخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف؛ مقارنة بمنّ يندر تناولهم لها. وتحتوي المكسّرات على نسب عالية من الدهون الأحاديّة غير المشبعة والألياف القابلة للذوبان، وكلاهما فعّال في خفض الكوليسترول.

وتمتاز المكسّرات بوفرة فيتامين إي، وتشمل: الجوز، واللوز، والفول السوداني، والبندق والصنوبر.

الدرس الرابع: الأحمر أفضل

يرتبط اللون الأحمر دائماً بالصحة والرشاقة والعمر الطويل. لا عجب إذًا أن يُفضّل المعمّرون التفاح الأحمر على الأخضر والأصفر، وكذلك بالنسبة إلى العنب، والفراولة، والرمان، والخوخ، وكلّ ما هو أحمر. ويعتبر العنب الأحمر على وجه الخصوص من أكثر الفواكه تشبّعاً بمادة «الريسفيراترول» المسؤولة عن منع الخلايا من تخزين الدهون بنسبة 130٪، وتفتيت الخلايا الدهنيّة بمعدل 246٪ أكثر من المتوسط الطبيعي. أضف إلى ذلك فعالية العنب في تمديد وتوسيع الأوعية الدمويّة؛ الأمر الذي يساعد على تدفّق الدم بسهولة.

النطاق الأزرق الثالث: لوما ليندا

على الرغم من موقعها في ولاية كاليفورنيا، فإنّ مدينة لوما ليندا أثبتت نفسها كأحد نطاقات الحزام الأزرق النادرة. وقد استغرب الباحثون حقيقة وجود نطاق أزرق في أكبر الولايات الأمريكية المشحونة بالضغط والتلوّث ومظاهر الحياة الحديثة. يمتاز سكان هذه المدينة بنبذهم التدخين، وعدم تناول اللحوم والخمور، والمشروبات المحتوية على كافيين، بل إنّ بعضهم يأنف الذهاب إلى دور السينما والمسرح والأماكن المزدحمة، ويبدو أنّ كلّ هذه المعتقدات والمحظورات قد لعبت دوراً في جعل هذه المدينة نموذجاً يُحتذى لمن ينشدون حياةً أطول وصحةً أفضل. يحذّرنا خبراء التغذية عادةً من تناول الأطعمة المشبّعة بالدهون بما

في ذلك المكسرات بأنواعها، إلا أنّ الاختبارات السريريّة والخبرات العملية أثبتت أنّ دهون المكسرات غير مشبّعة، وأنّ من يتناولونها بانتظام يعيشون أكثر ممّن يُحرّمون منها بعامين، وتنخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف.

ويستهلك سكان لوما ليندا المكسرات بشكل مبالغ فيه يصل إلى خمس مرات أسبوعياً ويعتبرونها وجباتٍ خفيفةً. كما يتبع معمرّو لوما ليندا نظاماً غذائياً نباتياً يقوم على الفواكه والخضروات التي تُكسبهم مناعة ضد السرطان، فوفقاً للعديد من الأبحاث، تقلّ احتمالات إصابات المعمرّين الذين يتناولون ثمّرتين من الفاكهة أو الخضروات يومياً بسرطان الرئة بنسبة 70٪ مقارنةً بمن يكتفون بمرّة أو اثنتين أسبوعياً. كما تقلّ نسبة إصابة المعمرّين الذين يتناولون البقوليات - كالبازلاء والفاصوليا - ثلاث مرات أسبوعياً بسرطان القولون بنسبة 30-40٪.

أمّا اللحوم فإنّها تُقدّم كطبق جانبي من حين إلى آخر، وعلى فترات متباعدة. يحبّد سكان لوما ليندا تناول الطعام في وقت مبكرّ من اليوم، وهم يطبقون الحكمة القائلة: «تناول فطورك كملك، وغداءك كأمرير، وعشاءك كفقير» فالعشاء الخفيف والمبكر يحميك من تراكم السعرات الحرارية أثناء النوم. كما تؤدي هذه العادات إلى تحسين مؤشّر كتلة الجسم (وهي النسبة بين الطول والوزن)، فالذين يتمتّعون بمؤشّر مثالي ينخفض لديهم ضغط الدم، والكوليسترول، ونسب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أكبر من الذين يعانون من مؤشّر غير متناسق، ويشتهر سكان لوما ليندا بكثرة شربهم للماء، إذ تشير الأبحاث إلى أنّ تناول 5-6 أكواب من الماء يومياً يقلّل من احتمالات التعرّض للأزمات القلبية الحادة بنسبة 60-70٪.

وينزع معمرّو لوما ليندا إلى قضاء الكثير من الوقت برفقة الأصدقاء، فهم يتحدثون عن القيم المشتركة، والدعم المتبادل، ومساعدة الآخرين، والتطوُّع في الأنشطة المجتمعية. ولهذا يقون في نشاط دائم وحيويّة اجتماعية، ويشعرون بالسعادة؛ لأنّ التطلُّع إلى غايات سامية وأهداف نبيلة يجعلهم مقبلين على الحياة بشكل إيجابي وصحي ومثمر.

الدرس الخامس: الأهداف النبيلة

حين يتبنّى الإنسان قضيّة نبيلة وينشد هدفاً سامياً فإنه يجد ما يستحقُّ أن يعيش من أجله. فالهدف - الذي يسمّيه سكان كوستاريكا «خطّة الحياة» - يحمي الإنسان من الإحباط والاكتئاب، ومن بعض الأمراض كالزهايمر، والتهاب المفاصل، والسكتة الدماغية. أجرى الدكتور «روبرت بتلر» دراسة استمرت 11 عاماً للكشف عن العلاقة بين وجود الهدف وطول العمر. استهدفت الدراسة ذوي الأداء العالي والإنجازات الملموسة ممّن تتراوح أعمارهم بين 65 و92 عاماً لتثبت أنّ الذين يتوجّجون حياتهم بهدف نبيل وغاية سامية ويأملون في ترك بصمة إيجابية، ينعمون بحياة أطول وأعمق تأثيراً من غيرهم.

أفكار للتطبيق:

1. يتدرّج الهدف من البساطة إلى التعقيد ليشمل التطلُّعات بدايةً من: الأمل في رؤية الأبناء في أفضل حال، ووصولاً إلى إنشاء شركة ناجحة. وقد يكمن هدفك في وظيفة أو هواية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاندماج والانسجام الذي يولّد إحساساً بالمشاعر الإيجابية التي تشمل: الحرية، والمتعة، والانطلاق، والإنجاز، والإتقان. فإذا وجدت النشاط أو المهارة أو العادة الجديرة بتوليد هذه المشاعر

وجعلتها مركزاً تتمحور حوله مساعيك، فمن الممكن أن تحقق هدفك السامي رغم كل التحديات.

2. ابحث عن شخص تثق به وشاركه هدفك واطلب مساعدته على وضع خطة واقعية لتنفيذها.

3. من شأن الإقبال على ممارسة الأنشطة الجديدة أن يؤطر هدفك ويستثمر إمكاناتك الدفينة، فمثلاً تعلم لغة أو آلة موسيقية جديدة يجعلك أكثر مرونة ويُبقي عقلك متيقظاً. ابحث عن مواطن قوتك وشغفك واستثمرها في تحقيق هدفك.

الدرس السادس: كافئ نفسك بالراحة والاستجمام

رغم ازدحام حياتهم بالأنشطة والممارسات والحركة والهوايات، فإن المعمّرين يستقطعون بعض الوقت للترويح عن أنفسهم وإعادة شحن طاقاتهم، فمثلاً يخرج أبناء سردينيا إلى الطرقات في الخامسة مساءً للتسامر، في حين يجتمع سكان كوستاريكا كل يوم لتوطيد العلاقات الاجتماعية. أمّا سكان لوما ليندا فيكّرّسون معظم وقتهم لتمتين العلاقات الأسرية وتأمّل الطبيعة. وتُسبغ هذه العادات شعوراً أصيلاً بأهمية الذات والإنجاز، وتدفعنا لحب الذات والآخر وأيضاً حب الحياة.

أفكار للتطبيق:

1. قلّص عدد الساعات التي تقضيها في مشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الراديو، أو تصفّح الإنترنت؛ فهي تزيد الضغوط وتضيع الوقت. كما أن التعامل مع وسائل الترفيه الإلكترونية يشتت العقل ويربكه بمدخلات يعجز عن مواكبتها.

2. لا تهمل الجانب الروحي الذي يحميك من الأرق ويمنحك متنفساً يُبَدِّد مخاوفك ومصادر توتُّرك، فالصلاة والدعاء والتأمل وممارسة اليوغا من حين إلى آخر يكتفُّ انتباهك، ويزيد تركيزك، ويجعلك ترى العالم من منظور صحي ومريح.
3. احضر إلى الاجتماعات واللقاءات المهمة قبل الموعد بخمس عشرة دقيقة؛ فمن شأن هذا أن يخلصك من التوتُّر ويمنحك شعوراً بالسيطرة على حياتك، ويمكنك من تحقيق أهدافك.

النطاق الأزرق الرابع: كوستاريكا

تقع كوستاريكا في أمريكا الوسطى ويتمتع سكانها بمتوسط أعمار يفوق نظراءهم في أكثر الدول تقدماً؛ فمثلاً تزيد فيها فرص الرجال في الوصول إلى عمر التسعين بمقدار الضعف، مقارنةً بنظرائهم في أمريكا وفرنسا واليابان. هذا على الرغم من أن كوستاريكا تنفق 15٪ فقط ممَّا تنفقه الولايات المتحدة على الرعاية الصحيَّة، ورغم ذلك يتمتع سكانها بصحة أفضل وحياة أطول.

ويأمعان النظر إلى الأنماط الحيَّاتيَّة لسكان كوستاريكا، وجد أن أهمَّ ما يميِّزهم هو احترامهم لوقت النوم وإيمانهم بأهميَّته لإعادة شحن طاقة الجسم. فهم ينامون لسبع أو تسع ساعات متواصلة، الأمر الذي ينعكس على تصفية الذهن، وتعزيز المناعة، وتقليل مخاطر الأزمات القلبيَّة. كما يحترم هذا الشعب ما تنتجه الطبيعة من خيارات فيبتعد الكوستاريكي عن الأطعمة والمشروبات المُعالَجة. يعيش أبناء كوستاريكا في أكواخ من القشِّ تطوَّقها الحدائق وأشجار الفاكهة، وحقول الذرة والفاصوليا. أمَّا الذرة فيتمُّ طحنها ليُصنع منها عجين وخبز التورتيللا وتقدَّم مع أطباق الفاصوليا

والقرع. هذه الوجبة المتكاملة هي النظام الغذائي الأمثل للباحثين عن الصحّة والعمر الطويل؛ فقد أثبتت دراسة لجامعة كورنيل أنّ الذرة المطهّوة تحتوي على مضادات للأكسدة أكثر من الذرة غير المطبوخة. كما يشتهر سكان هذه المنطقة بكثرة تناول البرتقال الغني بالعناصر الغذائيّة مثل: فيتامين سي والبوتاسيوم والألياف، وحمض الفوليك؛ وبالتالي فإنّه يسهم في تقليص احتمالات الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وتمتاز المياه التي يتناولها سكان كوستاريكا بوفرة الكالسيوم مقارنة بالبلاد المجاورة؛ الأمر الذي يفسر ندرة تعرّضهم لأمراض القلب، فضلاً عن صلابه عظامهم وقوتهم البدنية. يمتهن سكان كوستاريكا الزراعة حرفه رئيسة والصيد حرفه ثانويّة، وقد صنعت منهم الظروف المعيشيّة الصعبة رجالاً أقوياء يُقدّسون العمل الشاق.

ويعتبر التفاني في سبيل إسعاد الأسرة والحرص على المشاركة في الخدمات الاجتماعيّة والتطوعيّة من أهمّ عادات سكان هذه المنطقة. ولهذا فهم يطلقون على غايتهم السامية أو هدفهم الذي يعيشون من أجله اسم: «خطّة الحياة»، تلك الغاية هي التي تدفع برجل تسعيني إلى النهوض مبكراً ليعمل ويكدّ ويجني قوت يومه. أي إنّ وجود الهدف يُكسبهم القدرة على البقاء والمثابرة.

ويتميز معمرّو كوستاريكا بشفافيتهم الروحيّة وحياتهم البعيدة عن التوتّر والأرق. ولهذا تجدهم يواجهون الأزمات الاقتصاديّة والنفسيّة بهدوء وطمأنينة. وبالفعل أثبتت إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذين يواظبون على الصلاة ويشاركون في الخدمات التطوعيّة، تقلّ احتمالات تعرّضهم للوفاة المفاجئة. فالقدرة على الاستماع للآخر والعلاقات الاجتماعيّة وخفّة الظل وتقدير النعم هي أبرز أسباب ارتفاع عدد المعمرّين في كوستاريكا.

الدرس السابع: الانتماء

من أهمّ السمات التي تجمع بين المعمّرين في مختلف أنحاء العالم إيمانهم وحسن نواياهم وتلاحمهم الوطني وتفاعلهم الاجتماعي. وقد كشفت الدراسات العلميّة العلاقة الوطيدة بين الإيمان من ناحية وبين العمر الطويل من ناحية أخرى؛ إذ أثبتت أنّ من يشاركون في الشعائر الدينيّة والخدمات التطوعيّة، ولو لمرةً واحدة أسبوعياً، يبقون أكثر حيويّة ونشاطاً على الصعيد الجسماني وأقلّ إقبالاً على التدخين، وتعاطي المنبّهات، أو قيادة السيارات تحت تأثير المخدّرات وغيرها من المحظورات.

كما أن تماثل القيم الأخلاقية والانتماء إلى المجتمعات الثقافية والأندية الرياضية يعزّز العلاقات الاجتماعيّة والإنسانيّة، ومن ثمّ يزداد اعتداد المتتمين إليها بأنفسهم، وترتقي توقعاتهم الإيجابيّة وينبذون الأفكار والسلوكيّات السلبيّة، الأمر الذي ينعكس على حالتهم المزاجيّة والصحيّة.

الدرس الثامن: العائلة أولاً

يضع المعمّرون الذين التقيناهم في نطاقات الحزام الأزرق عائلاتهم على قمة أولويّاتهم، فهم يقدّسون الحياة الزوجيّة ويتطلّعون إلى تربية أبناء صالحين وإيجابيين. ويحرصون على ترسيخ مفاهيم الواجب الأسري والوطني، والعمل الجماعي، وغيرها من القيم البناءة في نفوس الأجيال الصاعدة. وهكذا، عندما يكبر أحدهم في السن، فإنه يحصد ما زرعه من قيم وأخلاقيّات طيلة حياته؛ فتجد أفراد أسرته يتفانون لرّدّ الجميل وتقديم واجب الحبّ والرعاية والامتنان، فليست هناك دور لرعاية المسنّين في معظم النطاقات الزرقاء، بل يستضيف الأبناء ذويهم بحب وحنو. وتؤكّد

الأبحاث والمشاهدات أن كبار السن الذين يُشاركون أبناءهم السكن والمأكّل والمشرب يكونون أقلّ عرضة للاكتئاب وغيره من أمراض الشيخوخة .

أفكار للتطبيق:

1. اقض الكثير من الوقت مع أسرتك ورسخ عادات التلاحم الأسري في أذهانهم، واجعل وجبة الغداء طقساً مقدّساً ينبغي على الجميع تليته والجلوس إلى طاولة واحدة مهما زادت المشاغل، وحدّد مناسبة أو وقتاً للسفر معاً كلّ عام، وثبّت موعداً أسبوعياً لزيارة الأجداد والأقارب، واحتفل بالمناسبات التي تخصّ أسرتك مهما كانت بسيطة .

2. استثمر وقتك وجهدك في إسعاد زوجتك وأبنائك وآباءك. عزّز علاقتك مع الجميع والعب مع أبنائك، واراع آباءك وأجدادك .

النطاق الأزرق الخامس: آيكاريا

في خضم بحثنا عن أكبر عدد من النطاقات الزرقاء، صادفنا واحداً من أهمّ مواطن المعمّرين بالجزر اليونانيّة، وهي آيكاريا - الجزيرة التي ترتفع بها أعداد من يتجاوزون الخامسة والثمانين بشكل ملحوظ .

من النظرة الأولى تستطيع أن تستنبط كثيراً من سمات هذا الشعب، فهم يعتدّون بأنفسهم، ويسيروا حفاة الأقدام، ويصنعون ملابسهم من جلود الماعز، ويفترشون الأرض عند النوم. تتشكل هذه الجزيرة من الجبال والصخور ويندر وجود الوديان، كما تمتاز بنقاء الهواء وعذوبة الماء، الأمر الذي ينعكس على حالتهم الصحيّة والعمرية، ومن أهمّ ما يميّز هذا الشعب

تجاهلهم للوقت، فلا يوجد بينهم من يحمل ساعة يد، وإن وُجدت فلا أحد يلتفت إليها. ولكنهم لا ينامون إلا الهزيع الأخير من الليل وحتى ما قبل الظهر، فضلاً عن وقت القيلولة المقدّس لديهم. ووفقاً لدراسة أجرتها كليّة هارفارد للصحة العامّة فإنّ الأشخاص الذين ينعمون كل يوم بالقيلولة وبمعدّل نصف ساعة ثلاث مرّات أسبوعياً - يكونون أقلّ عرضة للوفاة الناتجة عن تصلّب الشريان التاجي.

أمّا نظامهم الغذائي فيعتمد على زيت الزيتون والخضروات، وتندر فيه اللحوم ومنتجات الألبان، ويضم البطاطا، وحليب الماعز، والفاصوليا، والفاكهة، فضلاً عن الخضروات الغنيّة بمضادات الأكسدة حيث يستخدمونها في إعداد السلطة وصنع الفطائر.

ويمتاز شعب آيكاريا بشرب «الشاي الجبلي» المصنّع من التوابل البريّة والمريميّة، وهي عناصر تسهم في خفض ضغط الدم. وهناك نوع آخر من الشاي يتمّ تحضيره من أوراق الهندباء المغليّة. أمّا الماء فيضيفون إليه القليل من الليمون، وفي حين يندر استهلاكهم للحوم بحيث لا تتجاوز أربع مرّات شهرياً، يبقى السمك أساس وجباتهم الرئيّسة بمعدل مرّتين أو ثلاثاً أسبوعياً. وكغيرهم من المعمّرين، يتجنّب شعب آيكاريا تناول المشروبات الغازيّة، ولكنهم يستهلكون العسل بكثرة، ويعتبرونه الدواء الذي يُستخدم في علاج غالبيّة الأمراض - كالجروح والضعف البدني - وتعدّد أنواعه على هذه الجزيرة بشكل قلّمّا تجده في أيّ مكان آخر.

فكل صباح يستقبل كبار السنّ يومهم بملعقة كبيرة من العسل الغامق الذي يؤخّر تأكسد السعرات الحراريّة الضارّة بالدم، فهو يحتوي على مضادات أكسدة أكثر وماء أقلّ من العسل فاتح اللون.

وأيضاً تستحوذ العلاقات الأسريّة واللقاءات الاجتماعية على جزء كبير من حياة شعب آيكاريا، وقد عمد بعض الباحثين إلى تحليل ما يزيد على 148 دراسة مختلفة ليكتشفوا أنّ الأشخاص الذين يعيشون في عزلة عن المجتمع تتضاعف احتمالات تعرّضهم للوفاة في سنّ مبكّرة بنسبة 50٪، أكثر ممّن يتمتّعون بروابط اجتماعيّة قويّة، وعلى عكس الكثير من الناس، ينبذ شعب آيكاريا الخصوصية ويتعاملون بصدق وشفافية لتصبح حياة كل منهم كتاباً مفتوحاً.

وتنبع هذه النزعة من إيمانهم بقيمة التواصل والتآزر وتضافر الجهود ليصبح أبناء الجزيرة أسرةً واحدةً يُعاقب فيها المُخطئ، ويحاسبُ الكبيرُ الصغيرَ، ويحترم الصغيرُ الكبيرَ. ولهذا تنخفض معدلات الجرائم في الجزيرة، ليس بفضل نظام العقوبات والجهود الأمنية، وإنّما احتراماً للتقاليد والأعراف الاجتماعية.

الدرس التاسع: الصحة الطيبة

تشكّل الروابط الاجتماعية والعلاقات الأسريّة الوطيدة مصدر الدعم وسرّ البقاء والاستمرار للمعمّرين في النطاقات الزرقاء. وقد عمدت إحدى دراسات جامعة هارفارد إلى فحص الروابط الإنسانيّة وتأثيرها على عمر الإنسان لتكتشف أنّ الأشخاص الذين تربطهم علاقات صحيّة وبنّاءة مع من حولهم، ينعمون بحياة أفضل وعمر أطول - والعكس صحيح. ولم تخصّ الدراسة بعض العلاقات دون سواها - كالأقارب والأصدقاء والزملاء والأزواج - وإنّما شملت العلاقات بكلّ أشكالها. تلك العلاقات إذا ما تمّ توظيفها بالشكل الصحيح تشكّل دائرة دعم تساند من في داخلها، بل وتعوّض وتخفّف الألم الناتج عن فقدان شخص عزيز مثلاً.

أفكار للتطبيق:

1. كوّن دائرة الدعم الخاصّة بك معتمداً على قيمك التي تتوافق مع أخلاقك، وتدعم وجودك وتعزّز ثقافتك، وعاداتك الإيجابية. راجع قائمة أصدقائك - سواء على هاتفك الجوّال أو في حسابات التواصل الاجتماعي - وانتق من يمكنك الاعتماد عليهم وقت الحاجة، ومن يتحدّك ذهنياً ومهنياً حتّى تتفوّق على نفسك.
2. اقض ما لا يقلُّ عن نصف ساعة يومياً مع أصدقاء دائرة الدعم الخاصّة بك، وحدّد معهم موعداً ثابتاً للتجمّع وتناول الغداء أو احتساء القهوة بشكل منتظم. سيطلب تشكيل وتمتين هذه الدائرة وقتاً وجهداً من جانبك، إلا أنّه استثمار ستدرك قيمته وأنت تجني ثماره.

الخيار لك

الأعمار بيد الله، فالإنسان لا يستطيع أن يختار متى وأين يولد، ومتى وأين يموت. إلا أننا نستطيع جميعاً، وإرادتنا الحرة، وبوعينا الشخصي والجمعي، أن نختار أين وكيف نعيش؛ وأن ندرك أن حفاظنا على صحتنا وصحة ذوينا وأهلينا هي خيارات شخصية واجتماعية ووطنية وإنسانية، وهي أيضاً قرارات يمكننا اتخاذها. وطبقاً لنظريات واكتشافات علم الشيخوخة وأبحاث إطالة العمر، ليس أمامنا سوى خيارين: إمّا أن نعيش حياة ضعيفة وعاجزة وشقيّة، وإمّا أن نعيش حياة سعيدة وصحيّة وإيجابية. وكل هذا يتوقف على قيمنا وعاداتنا الاجتماعية وأخلاقنا الفردية، وأنماطنا المعيشيّة والغذائيّة التي نختارها لأنفسنا، بأنفسنا. فالخيارات دائماً متاحة لك، ولي، ولنا جميعاً.