





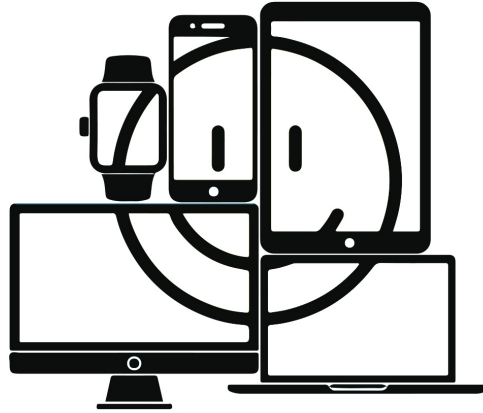
# مستقبل السعادة

5 استراتيجيات حديثة لتحقيق التوازن  
بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقمي.



« يُترك مفهوم السعادة الشخصية، في أغلب الأحيان، خارج نطاق النقاشات بشأن التقانة ومستقبل عالمنا. مستقبل السعادة تذكير مهم في وقت ملأه.»  
- سوزان كين كاتبة «هدوء»، الذي صنّفته نيويورك تايمز ضمن الكتب الأكثر مبيعاً

# مستقبل السعادة



5 استراتيجيات حديثة لتحقيق التوازن  
بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقمي.

## إيمي بلانكسون

قدم له شون أكور

كاتبة «أفضلية السعادة»



قنديل | Qindeel  
للطباعة والنشر والتوزيع

**The Future of Happiness**  
**5 Modern Strategies for Balancing Productivity**  
**and Well - Being in the Digital Era**

**مستقبل السعادة**  
**5 استراتيجيات حديثة، لتحقيق التوازن**  
**بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقمي**

**إيمي بلانكسون**  
**ترجمة: مروان سعد الدين**

© 2018 Qindeel printing, publishing & distribution

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

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة  
رقم: MC-02- 01-5406521 تاريخ 2018/2/6  
ISBN: 978 - 9948 - 39 - 335 - 1



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع  
Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد  
دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة  
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae  
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2018

الطبعة الأولى: شباط / فبراير 2018 م - 1439 هـ

## الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى بناتي الثلاث:

كريستيانا، وغابريلا، وكوبي لين.

أتمنى أن يكون مستقبلكن مشرقاً مثل ابتساماتكن،

وأن تضي ابتساماتكن البهجة على مستقبل الجميع!





## المحتويات

- 11 ..... استهلال  
15 ..... تقديم المترجم  
17 ..... مدخل: المهمة الصعبة المعاصرة

### الفصل الأول

#### الأسئلة الثلاثة المهمة في العصر الرقمي

- 29 ..... إلى أين نتجه؟  
29 ..... إغواء الأضواء  
37 ..... هل سنكون أفضل حالاً من دون التّقانة؟ قبل صندوق باندورا  
45 ..... كيف سيبدو شكل السّعادة؟

### الفصل الثاني

#### الاستراتيجيات الخمس

#### لتحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه

- 51 ..... الاستراتيجية رقم 1: اتخاذ الاحتياطات اللازمة  
51 ..... كيف تركّز طاقتك وتوجّهها بفاعلية؟  
52 ..... التحدي: التخلّص من إلهاء التّقانة وتعوّدها  
65 ..... الاستراتيجية: النية في الحفاظ على تركيزنا  
91 ..... الاستراتيجية رقم 2: تعرّف إلى ذاتك  
كيف يساعد تقويمك لنفسك في التخلّص من العوائق التي تعترض  
91 ..... ثقتك بإمكاناتك؟

- 93 التحدي: تعرّف إلى العوائق التي تعترض طريقك
- 97 الاستراتيجية: الاهتمام بقراراتك المصغرة
- 123 الاستراتيجية رقم 3: درّب عقلك
- 123 كيف ترتّب لبنات ذهنٍ أكثر ذكاءً وسعادة؟
- 126 التحدي: التعاملُ مع ذهنيّة صعبة المراس
- 129 الاستراتيجية: تحسين طريقة تفكيرك
- 155 الاستراتيجية رقم 4: إنشاء بيئة للسعادة
- 155 كيف نكون أكثر سعادة في منازلنا، وأماكن عملنا، ومجتمعاتنا؟
- 157 التحدي: هل التّقانة صديقنا أم عدونا؟
- 159 الاستراتيجية: إعادة تصميم المساحات، والأماكن، والأسيجة بينها
- 229 الاستراتيجية رقم 5: الابتكار بوعي
- 229 كيف تستخدم قدرتك الفطرية في تكوين مستقبل التّقانة والسعادة؟
- 230 التحدي: السعي لترقية السّعادة
- 234 الاستراتيجية: إنشاء عالم جديد متوازن
- 265 رسالة ختامية
- 269 خلاصة النقاط الرئيسة
- 273 مسرد مصطلحات
- 277 مراجع تكنولوجية
- 281 الهوامش
- 305 مسرد أسماء
- 319 شكر وتقدير
- 325 الكاتبة
- 327 جود-ثنك

## استهلال

سافرت إلى أكثر من خمسين بلداً في الأعوام العشرة الماضية؛ في محاولة لفهم الصلة بين السعادة والإمكانات البشرية. في ذلك الوقت، كنت قد شهدت بروز حركة إيجابية تنبثق في شركاتنا ومدارسنا، ولكن لاحظت أيضاً أن الناس يعانون كثيراً.

11

باتت معدلات الاكتئاب عالية على نحو غير مقبول، وقد تفشّت العزلة مثل سرطان، ولم يعد التداوي نافعاً. تنتشر اضطرابات التغذية والعنف في مدارسنا، وتصل حالات الطلاق والانتحار إلى معدلات عالية. يمكن عكس هذه النزعات، ويجب علينا القيام بهذا، إذا أردنا مجتمعاً مزدهراً.

لكن على الرغم من حاجتنا الماسّة إلى ذلك، إلا أنه يبدو أننا قد فقدنا أهم القدرات الإنسانية: إمكانية منح الدماغ فرصة للراحة، وتركيز اهتمامنا على ما نقوم به، والسعي لما فيه خير الناس، وتصوّر عالم أفضل، ومنح علاقاتنا الأولوية التي تستحقها. بوصفي باحثاً أراقب النزعات السائدة، أظن أننا يجب أن نطرح سؤالاً أساسياً حين نشرع في قراءة هذا الكتاب وهو: هل هناك مستقبل للسعادة؟ أظن أن إيمي بلانكسون تقدم أفضل جواب، يستند إلى البحث، قد رأيتُه عن هذا السؤال، وعن إحدى أكبر التحديات في العالم المعاصر.

نعيش في ظل ثورتين توأمًا: ثورة تكنولوجية يعرفها الجميع، وتتيح لنا امتلاك هواتف وساعات ذكية، وثورة إنسانية متوارية خلف ذلك التقدم التكنولوجي. يمكننا النظر إلى ما يوجد خلف الستارة، بفضل تلك التقانة جزئياً، لفهم طريقة عمل العقل البشري في أثناء قيامنا برسم لوحة الحقيقة. لقد أدى هذا إلى حدوث تطورات مهمة في مجالات علم النفس الإيجابي، والعلوم العصبية، والارتجاع البيولوجي. وعند دمج هذه الحقول الثلاثة في الثورة التكنولوجية، بدأنا رؤية صورة دقيقة وواضحة للقدرات البشرية في التاريخ.

ندرك الآن أن (1) السعادة، من الناحية العلمية، خيار يُبنى على طريقة استفادتنا من مواردنا العقلية، وأن (2) بمقدورنا مراقبة انتشار السعادة عبر الشبكات الاجتماعية، وأن (3) باستطاعتنا الآن قياس مدى أهمية السعادة في كل مجالات الحياة. يمكن أن تساعدنا التقانة في تلك الرحلة لتحقيق الاستفادة المثلى من قدراتنا.

بالنسبة إلى أولئك الذين لا يعلمون الأمر، إيمي بلانكسون هي شقيقتي، التي يرد ذكرها على أنها «وحيدة قرن» في برنامجي. لا أزال وشقيقتي صديقين مقربين منذ ولادتها، وقد لعبنا كرة القاعدة للصغار معاً، وفزنا بطولة الولاية للنقاش العام في تكساس سوية، وانتسب كلانا إلى جامعة هارفارد. عندما تزوجت د. بوبو الشهير وأنجبا أولاداً، انتقلت من كامبريدج إلى تكساس للعيش في الشارع نفسه الذي تسكن أسرته فيه. عندما أردت تأسيس شركة تقدم أبحاثاً عن السعادة إلى أشخاص آخرين، عقدت شراكة لهذا الغرض مع إحدى أفضل أصدقائي (وأقرب جيراني أيضاً).

على امتداد الأعوام العشرة الماضية، كانت إيمي قد ساعدت في إدارة مشروعنا المشترك، الذي يعمل الآن مع نحو نصف

الشركات المدرجة على قائمة فورتشين 100. لقد سافرنا إلى كل مكان معاً: من لندن، للعمل مع معماريين لبناء مدن أكثر سعادة، إلى ناسا لابتكار وسائل للاستفادة من السعادة في إيصالنا إلى المريخ، إلى مراكز الإصابات الدماغية لإجراء أبحاث عن السبل التي يساعد بها العالم الافتراضي الجنود العائدين من أرض المعركة.

ترتبط إحدى ذكرياتي المفضلة بـ «أوبرا وينفري» الجالسة في باحتها الخلفية في مونتيسيتو، كاليفورنيا، تنادي بصوت رخيم عبر مجهر في موقع تصوير «سوبر سول سندي» على «إيمي وحيدة القرن» لتنضم إليها في حديثها من أجل أن تعانقها فقط. دعت إيمي بعد ذلك إلى غداء خاص في منزلها؛ لتحدثنا عن العمل الذي تقوم به في أفريقيا. عندما تلقيت إيمي - وأمل أن يتسنى لك ذلك - سوف تلاحظ ما يجعلها شخصاً مميزاً. هي مزيج نادر من اللطف، والطاقة الإيجابية، مقرونين بالخبرة والحكمة.

تعدُّ إيمي إحدى أولئك الأشخاص الذين تنشق جاذبيتهم من تواضعهم، وسأقوم بالتباهي نيابة عنها؛ لأنها خجولة بطبيعتها: ليس هناك أحدٌ أفضل من إيمي لتأليف هذا الكتاب؛ بشهاداتها التي حصلت عليها من هارفارد وييل، وشغفها وخبرتها في العمل مديرةً تنفيذيةً لمؤسسة غير ربحية، وقدرتها على الاستيعاب لكونها أماً حنوناً لثلاث بنات، ومعرفتها الواسعة بوصفها إحدى الشركاء المؤسسين لواحدةٍ من أشهر الشركات الاستشارية في مجال علم النفس الإيجابي في العالم (تحدّد إيمي بدقة ما يمكن أن تفعله أنت في خضم الانشغال بالحياة للاستفادة من التّقانة في تلبية احتياجاتنا الحقيقية: التواصل الاجتماعي، والمغزى، والرفاه).

أكثر ما أحبته في هذا الكتاب هو أنه يتفادى شركاء إداة

التّقانة، أو الافتتان الشديد بها. تقدم إيمي حالة بحث رائعة عن الريادة، والعمل، والأبوة في أثناء أكبر اضطراب في تاريخ البشرية. تقول إيمي: إن الحفاظ على السعادة، وتحقيق أهداف ذات مغزى، والاستمتاع بالحياة هي البوصلة الحقيقية. تقدّم حساب تفاضل وتكامل أكثر وضوحاً للتّقانة التي ينبغي الاستفادة منها، وأماكن استخدامها، ومتى يجب اجتنابها.

كنت أظنُّ أنني سأكون فخوراً بكتابة استهلال لعمل شقيقي. أنا فخورٌ بهذا فعلاً، ولكن ليس هذا هو الشعور الذي يغمرنني الآن، وإنما الحماس. أشعر بالحماس؛ لأن هذا الكتاب قد يغيّر حياتك وحياة أسرتك نحو الأفضل؛ الحماس من أجل الشركات الضخمة، والمدارس الجريئة التي ساعدتها إيمي في تحقيق الرفاه؛ الحماس بشأن كلمات صغيرة في مستند نصّي ستحدث تغييرات مجتمعية كبيرة.

إنني متحيّز بنحو لا يمكن تبريره، لكن يمكنني القول بثقة دائماً إن إيمي قد باتت خبيرة رائدة على مستوى العالم في العلاقة بين السعادة والتّقانة، وأنها ستقف معكم جنباً إلى جنب في طليعة هذه الحركة، في أثناء سعينا لضمان مستقبل طويل ومشرق للسعادة.

## شون أكور

باحث في مجال السعادة، وكاتب «قبل السعادة»

و«أفضلية السعادة»؛ الأفضل مبيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز

## تقديم المترجم

تصطحبنا الكاتبة في رحلة شائقة على متن عربة علم النفس الإيجابي، التي تجرّها نتائج دراساتٍ بحثيةٍ موثقةٍ عن العلاقة بين الناس والتقانة. تستفيدُ في أثناء ذلك من خبرةٍ واسعةٍ في هذا المجال، ومعلوماتٍ وبياناتٍ من جهاتٍ مختلفةٍ، تسهم في «تزييت» مسنّات تلك المركبة، والوصول بها إلى مقصدها.

نمرُّ على خمس محطات رئيسة:

- التزوّد بالأدوات اللازمة للتعامل مع التقانة.

- إلقاء نظرة متفحّصة على أنفسنا.

- محاولة تدريب العقل على ما ينبغي فعله.

- إنشاء بيئة ملائمة لنكون أكثر سعادة.

- الإسهام في تقديم ابتكارات يمكن أن ترسخ النتائج.

تقدّم الكاتبة للقارئ مقترحاتٍ عما يجب القيام به للحدّ من سيطرة التقانة على حياتنا، وتعزيز الأجواء الإيجابية في محيطنا، وزيادة السعادة في بيوتنا، ومقرّات عملنا، والأماكن التي نتعلّم فيها. ترشده إلى تطبيقاتٍ ومواقع إلكترونية يمكن أن تسهّل عليه تحقيق غايته.

المترجم





## مدخل:

# المهمة الصعبة المعاصرة

تعدُّ التّقانة أكبر عقبة أمام تحقيق السّعادة في تاريخ البشر، هذه هي النتيجة التي قد توصل إليها كثيرون في عالمنا. في الواقع، طرحت مجلة معهد «ماساشوستس» للتقانة، وهي إحدى مراكز الثورة التكنولوجية، سؤالاً في 2005: «هل التقدّم التكنولوجي واقع لا محالة، وإذا كان الأمر كذلك، هل سنكون أكثر سعادة إن سرّعنا العملية؟». أشار الكاتب إلى «الأميش»: طائفة مسيحية يعيشون من دون تقانة حديثة مثل السيارات والإنترنت، وشرح أن معدلات اكتئابهم منخفضة، ومستويات سعادتهم مرتفعة، في حين إن رضاهم عن حياتهم ينافس معدّل أبرز الأعضاء في قائمة فوربس 400<sup>(1)</sup>.

سافرت إلى أرجاء مختلفة من الكرة الأرضية، متحدثاً عن السّعادة والتّقانة. في الواقع، كنت قد أنهيت الكلام مع مجموعة من 150 رجل أعمال في ميونيخ -ألمانيا، في أثناء كتابة هذا النص. قبل أن أبدأ ذلك، تبادلنا أطراف الحديث مع بعض هؤلاء بشأن نزعاتٍ حديثة العهد، وقد مال أحدهم نحوي وقال: «تدّمّر وسائل التواصل الاجتماعي والتّقانة

سعادتنا، صحيح؟». أحببت كلمة «صحيح» في النهاية؛ كأنها النتيجة الوحيدة الملائمة. لكنها ليست كذلك في واقع الأمر. تصبح تلك العقبات مدمّرة حين تشبّث بأنماط فاشلة.

على الرغم من إغواء التفكير بحنين بشأن الحياة قبل الهاتف الذكي، إلا أن الحقيقة تبقى أن المراهقين لا يزالون يتجاهلون آبائهم، ويتورّطون في المتاعب نفسها كما في السابق. لا يزال الأطفال يشاهدون التلفاز وقتاً طويلاً، ولا يأكلون خضاراً كافية. لا يزال قادة الأعمال التجارية يشعرون بأنهم بحاجة إلى أكثر من أربع وعشرين ساعة في اليوم. لا يزال الآباء يكافحون لتحقيق التوازن بين العمل والحياة. لقد عانينا من تلك المشكلات وقتاً طويلاً، ولكن الطرق التي نعالج بها هذه التحديات باتت مختلفة اليوم. لدينا الكثير من الوسائل - عدد كبير منها رقمي الآن - ويبدو مستحيلاً - تقريباً - تحديد الوسيلة التي يمكن استخدامها بفاعلية؛ فهي تراوح بين باهظة الثمن إلى المنزلية، والأنيقة إلى الرتيبة، والخفيفة إلى الثقيلة. لكن يبدو واضحاً أن تلك الخصائص لا تحدّد طريقة الاستفادة منها.

أنا باحثة في مجال السعادة، أبكي حين أضحك كثيراً؛ وأمّ انطوائية لثلاث بنات، أعيش في وسط فوضى عارمة بين بيت ألعاب مطّاطي، وأعياد ميلاد مختلفة، مع أطفال يحبّون الحلويات كثيراً. إنني فنانة انطباعية، تحب البيانات والجدول. أنا امرأة عفوية، يمكن تصنيفي ضمن الفئة (أ) أيضاً (تمزح أسرتي بشأن عادتي سابقاً بادّخار 3٪ من علاوتي الأسبوعية البالغة 1 دولار، التي خصصتها لإنقاذ الحيتان). أحبّ التّقانة، والطبيعة، وأعدّ نفسي شخصية رومانسية وعملية. عشت

بعض الأوقات السعيدة جداً مع بناتي الجميلات الثلاث، التي يمكنني استرجاعها مراراً وتكراراً؛ لأنني أتمتع بسرعة بديهة رائعة تجعلني أسجلها باستخدام هاتفي. لقد أضعت أيضاً لحظات مهمة مع أسرتي؛ لأنني كنت مشغولة مع هاتفي. توجد في كل واحدٍ منا تباينات جميلة تمنح ثراءً لطريقة إدراكنا للتحديات، ومعالجتنا لها.

نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى،  
ويجب أن نتعلّم كيف نعيش مع تعقيداتها، لا أن نهرب منها.

نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى، ويجب أن نتعلّم كيف نعيش مع تعقيداتها، لا أن نهرب منها. نحتاج إلى استراتيجية لاستخدام التّقانة بطريقة تعزّز إمكاناتنا، بدلاً من أن تعوقها. يتكلم هذا الكتاب عن إجراء حساب تفاضل وتكامل متوازن يجدي نفعاً في العالم المعاصر، من أجل التوصل إلى قرار بشأن دمج النزعات السائدة من التّقانة في حياتنا بطريقة تزيد من نجاحنا وسعادتنا، بدلاً من أن تكون حجرة عثرة في طريقنا.

الحياة صعبةٌ جداً في العالم المعاصر، الذي قد يبدو أحياناً مثل سيرك شامل. أيّ كتاب يقدم جواباً بسيطاً عن السعادة والتّقانة لن يجدي نفعاً في عالم متكلف، فالنظر إلى المستقبل يبدو ترفاً في بعض الأحيان، ولكن يتبين فجأة أن ذلك ترفٌ لا يمكننا تحمّل تبعاته؛ لأننا إذا انتظرنا أن يأتي العالم إلينا، سنجد أنفسنا متأخرين دائماً عن أبنائنا وتقانتهم. من دون أن نحدّد بنحوٍ واعي التّقانة المثلى لحياتنا وأعمالنا، سنحكم على أنفسنا بالإحباط، وسنستنفد قدرتنا على الاستفادة من أيّ منافع قد

تقدّمها الابتكارات الجديدة لنا. ما نحتاجه فعلاً هو استراتيجية للتفكير مسبقاً بالجهة التي نرغب أن نقصدها فعلاً، وكيف نبني ذلك المستقبل بما هو موجود لدينا الآن.

من دون أن نحدّد بنحوٍ واعي التّقانة المثلى لحياتنا وأعمالنا،  
سنحكم على أنفسنا بالإحباط،  
وسنستنفد قدرتنا على الاستفادة من أيّ منافع  
قد تقدّمها الابتكارات الجديدة لنا.

## استراتيجية الجهد المُثار

بدأت جهود تأليف هذا الكتاب قبل نحو ثلاثين عاماً، على الرغم من أنني لم أكن أعرف ذلك آنذاك. قضى والدي، الذي كان عالم أعصاب في جامعة بايلور، أعواماً في دراسة الإدراك والجهد المُثار (تقويم وظيفة عضو عن طريق رصد التّغيير في النشاط الكهربائي باستخدام محفّزات مختلفة). على الرغم من حقيقة قيامه أكثر من مرة بوصل أقطاب كهربائية إلى رأسي ورأس شقيقي لدراسة أمواج الدماغ (لا أتذكر أنني وقّعت استمارة الموافقة يا أبي!)، إلا أن والدي شعر بصدمة كبيرة (تورية) حين قرّرتُ مع شون توحيد جهودنا لإنشاء جود-ثنك (GoodThink)؛ لإثراء حياة الآخرين بعلم النفس الإيجابي. عندما أسّسنا الشركة في 2007، تركّز عملها على مساعدة أفراد بأن يشعروا بالسعادة في أوقات عصيبة، بالاستفادة من مبادئ واستراتيجيات مدّعمة بأبحاث موثّقة، من أجل الحفاظ على تفاؤلهم. سافرنا إلى أكثر من خمسين بلداً، وشاركنا هذه الأبحاث مع كل من أراد سماع رسالتنا؛ فتكلّمنا إلى مزارعين في زيمبابوي، وتلاميذ في سويتو، وأمريكا الجنوبية، ومصرفيين في وول ستريت،

وحتى قادة في البيت الأبيض. على كل حال، بدأت الأسئلة التي نسمعها في أثناء مناقشاتنا تتغير تدريجياً. بدلاً من التشكيك بمتانة الاقتصاد العالمي، بدأنا نسمع مخاوف بشأن الطرق التي تصوغ بها التّقانة حياتنا، وحياة الأجيال المستقبلية:

«هل بمقدور السّعادة مجاراة الابتكار؟».

«هل سنكون أكثر سعادة من دون التّقانة؟».

«كيف يمكن أن نشعر بالسّعادة في ظل كل عوامل الإلهاء هذه؟».

«هل نستطيع تعليم أولادنا وضع حدود ملائمة للتّقانة؟».

انبثق هذا الكتاب من تلك الأحاديث الواقعية مع أفرادٍ من كل أرجاء المعمورة، الذين ينتمون إلى مجموعات اقتصادية مختلفة، وفئات عمرية شتى. لا أظن أنني أبالغ حين أقول إن الأجوبة عن تلك الأسئلة سترسم معالم عصرنا. إنها الأسئلة التي ستعززّ التفاعلات الأسرية المعاصرة، وستطوّر الكفاءة في أماكن العمل، وستضع الأساس لتعاملاتنا وتواصلنا مع أصدقائنا.

يرتبط مستقبل السّعادة بنا. عندما نفكر على نحوٍ واع بشأن أين؟ ومتى؟ ولماذا؟ وكيف نستخدم التّقانة؟ يمكن أن نبدأ تكوين أشكال التبادلات الاجتماعية، وقوى السوق التي تهيمن على ثقافتنا، من أجل إنشاء مستقبل نرغب برؤيته حقاً.

## رؤية عن الحياة المتوازنة

في الأعوام الخمسة عشر الماضية وحدها، تضاعف عدد براءات الاختراع الممنوحة من قبل مكتب الولايات المتحدة

لبراءات الاختراع والعلامات التجارية، إلى أكثر من 326.000 في كل عام<sup>(2)</sup>. تملأ التّقانة كل حيزٍ من حياتنا بسرعة كبيرة، ولم يعد بمقدورنا استيعاب وتقويم ما قد تعنيه هذه التّقانة الجديدة بالنسبة إلينا. نكافح لتحديد التحديثات الأفضل لنا، خاصة مع إصدار تقارير كل يوم تغيّر الطريقة التي يُفترض أن نتعامل بها مع التّقانة. على سبيل المثال، يُقال لنا الآن:

- ✓ ضع أجهزتك عند مستوى العين، حتى تبقى عنقك سوّية وغير مائلة.
- ✓ استرح عشرين ثانية كل عشرين دقيقة، وانظر إلى شيء يبعد عشرين قدماً على الأقل (قاعدة 20/20/20).
- ✓ قف وتحرك في المكان كل 1.5 ساعة<sup>(3)</sup>.
- ✓ في أثناء تلك الاستراحات القصيرة، لا تفقد تركيزك؛ لأن استعادته ستستغرق إحدى عشرة دقيقة، وسيتضاعف على الأرجح معدل ارتكابك للأخطاء في تنفيذ واجباتك.

عندما كنت أكتب هذه الفقرة، تخيلت أنني سمعت صوت تشارلي براون في ذهني ... واه، واه، واه. في سياق تأليف هذا الكتاب عن تحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرّقميّ، كنت قد قضيت ساعات في القراءة عن الطرق التي تبتلينا بها التّقانة بالأمراض - تصيبنا بتشوّه العمود الفقري، والصداع، والأرق، وتشوّه الرؤية، ومتلازمة النفق الرسغي - ولكن برغم هذا، لم أنو إطلاقاً التخلّي عن التّقانة في حياتي.

في المدة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب، عملت أكثر من 500 ساعة على الحاسوب، وقضيت أكثر من 80

ساعة على تطبيقات بحث في هاتفي، وقمت بتنصيب عشرات التطبيقات الجديدة واختبارها، وزرت مختص العلاج الفيزيائي ست مرات بعد شعوري بالألم في ظهري وعنقي. لم تغب هذه المفارقة عن ذهني بطبيعة الحال، فقد كانت لدي هذه البيانات والمعلومات سابقاً... ولكن تابعت خداع نفسي بأنني سأكون الاستثناء الوحيد للقاعدة. قد يكون جسمي مترهلاً الآن، إنما سأخرج لأقوم ببعض النشاط لاحقاً، وسيكون كل شيء بخير، صحيح؟ صحيح!؟

الحقيقة هي أنني قد طوّرت حاسة سمع انتقائية (لقد انتاب زوجي شكٌ بشأن هذا طوال أعوام). أعرف أن التّقانة يمكن أن تكون مفيدة وضرّة في الوقت نفسه، ولكن سئمت سماع القصة من طرف واحد فقط، مما يجعلني أتجاهلها. ما أريده هو رؤية شاملة، ورصينة لما قد تبدو عليه حياة متوازنة في المستقبل، من ثم سأودُّ أن أعرف كيف يمكنني محاسبتها.

لهذا السبب، أيها الأصدقاء، خصّصت الأعوام القليلة الماضية من حياتي لإجراء أبحاث عن تحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرّقميّ. لقد اختبرت لهذا الغرض أدوات يمكن ارتداؤها، ومذكرات إلكترونية، ومؤقّات تأمل، وأجهزة تصحيح قوام الجسم، أكثر مما يمكنني عدّه. قضيت لهذا السبب أيضاً ساعات لا تُحصى في التّعاون مع شركات بشأن «الجهة الرّقمية»، مثل غوغل، ومختبرات بلاستيستي (Plasticity)، ومركز صحة الدماغ، وهاييفاي (Happyify)، التي تستخدم التّقانة لتحسين الرفاه. لقد تزوّدت، في أثناء تلك التجارب، بمعرفة قيّمة، وسمعت قصصاً تحفّز الأفكار، لا أطيع صبراً لمشاطرتها معكم.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سأطرح ثلاث أسئلة بالغة الأهمية، أسمعها معظم الوقت عن مستقبل السعادة. سأقدم في الجزء الثاني خمس استراتيجيات لزيادة إنتاجيتك ورفاهك إلى أقصى حد، التي قد حصلت عليها من خبراء ومبدعين من كل أرجاء العالم. هدفي من هذا الكتاب هو إلهام طريقة تفكير جديدة؛ طريقة تجعلنا نمعن التفكير في التقانة والسعادة، وتمنحنا رؤيةً لتحقيق توازنٍ فاعلٍ بين الاثنين في المستقبل.

## ليس هذا الكتاب للمختصين فقط

جديرٌ بالذكر أن هذا الكتاب ليس للمختصين فحسب، وإنما لكل شخص يعاني من العدد المتزايد للأجهزة الإلكترونية، التي تتطلب شحنًا كهربائياً وتجنم على الطاولة بجانبه. إنه موجه للمديرين، والموظفين الذين يكافحون لزيادة إنتاجيتهم، ولكن يجدون أعينهم تدمع وظهورهم تؤلمهم بعد قضاء ساعات من التحديق إلى شاشاتهم. إنه للأمهات اللواتي يمتلكن مركبات، ويحببن الطريقة التي تهدئ بها تلك الأجهزة أطفالهن، في أثناء وجودهن في السيارة، أو مكان عام، ولكن يضطرن بعد ذلك إلى التعامل مع «نوبة غضب تكنولوجية» عند إغلاق الجهاز. إنه للمهنيين الشباب المهووسين بأدواتهم الرقمية، ويحتاجون إلى الابتعاد عنها بنحو استراتيجي.

إذا أردت قراءة هذا الكتاب كما تخيلته في ذهني؛ أشجعك على متابعة التصفّح من البداية إلى النهاية. على كل حال، إذا كنت مهتماً بجانب معين، يمكن أن تنظر إلى فهرس المحتويات، وتختار الاستراتيجية التي تلائمك. هل تعاني مشكلة مع انخفاض



نشاطك البدني؟ هل تشعر بالإحباط بسبب هيمنة التّقانة على مساحات في عملك أو منزلك؟ هل تبحث عن التسلية، وتّقانة جديدة لإنجاز هدف الرشاقة، وتحسين طريقة جلوسك أو وقوفك، أو إدارة وقتك بنحو أفضل من قبل؟ بغض النظر عن اهتماماتك الشّخصية، يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك على زيادة وعيك بشأن التّقانة في حياتك، وجعلك تتمتع بإرادة أقوى بشأن طريقة دمج (أو إلغاء) التّقانة في الحياة، من أجل زيادة الإنتاجيّة والرفاه إلى أقصى حد.

في هذا الكتاب، ستري أقساماً موسومة «اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة»، مع معلومات عملية عن طريقة تطبيق هذه الأفكار على أرض الواقع.



## الفصل الأول

# الأسئلة الثلاثة المهمة في العصر الرقميّ



## إلى أين نتجه؟

### إغواء الأضواء

طوال آلاف الأعوام، كانت صغار السلاحف البحرية ضخمةُ الرأس قد اعتمدت على ضوء القمر والنجوم المنعكس على سطح الماء لتجد طريقها إلى المحيط بعد أن تفقس مباشرة<sup>(1)</sup>. تمّت هذه العملية الرائعة بنجاح منقطع النظير إلى أن بدأت تطوّرات الواجهة البحرية على طول ساحل فلوريدا بتغيير بيئة وأضواء الموطن الطبيعي. بات أكثر من نصف السلاحف الصغيرة، التي تجذبها أضواء المصابيح، يزحف نحو المدينة في أول بضع دقائق من حياتها مباشرة نحو الطريق العام، وغيرها من الحيوانات المفترسة الطبيعية، لتكوّن قافلة من الحيوانات المعرّضة للموت كل ليلة. في محاولة لحل هذه المشكلة، سنّ مجلس مدينة فورت لاودردال واحداً من أكثر قوانين الضوء تشدداً في فلوريدا. نصّ القرار على إطفاء كل الإضاءة الاصطناعية بحلول 9 مساءً، وفرض تعقيم على 45.000 قدم من أملاك الواجهة البحرية<sup>(2)</sup>. على كل حال، جابه المجتمع المحلي تلك الإجراءات بالرفض؛ لأسباب تتعلّق بالسلامة والسياحة. سأل كاتب مقالٍ في صن ستينيل: «ما الذي يجب أن يحظى بالأولوية؟ إغراق أحد أحياء المدينة في الظلام، أو ترك مصابيح

الشارع تؤذي نوعاً مهدداً بالخطر؟». بقي التوتر سيد الموقف حتى 2011، حين جرى طرح مصابيح صديقة للسلاحف في الأسواق. كان ذلك حلاً منخفض التكلفة، فقد صُنعت تلك المصابيح الصديقة للسلاحف لتشع ضوءاً بلون الكهرمان (الأصفر)، وتميزت بموجة فريدة غير مرئية لتلك المخلوقات. منذ ذلك الوقت، انخفض معدل فقدان الاتجاه عند فقس البيض في فورت لاودردال من 50٪ إلى صفر<sup>(3)</sup>.

## الارتباك نتيجة عدم التركيز

نحن مثل السلاحف البحرية، ننجذب إلى الأضواء الساطعة في هواتفنا، وجهازنا اللوحي، وحاسبنا المحمول، وتلفازنا، في حين تصاب عقولنا، وأجسادنا بالارتباك حين نفقد التركيز والإحساس بالاتجاه. نجد أنفسنا كل يوم مذنبين بين قيمة التقانة، وكلفتها على صحتنا، إذ لا يمكن إنكار أننا في غمرة ثورة رقمية مدهشة، تُشكّل بنحوٍ سريع معالم الحياة اليومية، بوجود أجهزة تكنولوجية جديدة توفر الوقت، وتزيد الإنتاجية، والكفاءة، وسهولة التواصل. يجب أن تعزز تلك الأدوات مستويات سعادتنا، ولكن يبدو أن وراء الأكمة ما وراءها. في الواقع، يتزامن توقيت الثورة الرقمية مع مستويات قياسية جديدة من الكآبة، والاستياء في الحياة.

منذ ظهور الحاسوب الشخصي في السبعينيات، كانت معدلات الاكتئاب في أمريكا قد ازدادت عشرة أضعاف<sup>(4)</sup>. وفي العقود الثلاث الأخيرة، تضاغت معدلات البدانة لدى السكان والمراهقين خاصة أربع مرات (مراكز مكافحة الأمراض، 2012).

يعمل زوجي اختصاصياً في طب المراهقين، ويرى باستمرار هذه النزعة عن كذب. يدخل شباب ومراهقون حاملين أجهزتهم إلى عيادته، من دون أن يدركوا العلاقة العكسية بين انخفاض نشاطهم البدني وزيادة الوقت الذي يقضونه أمام شاشاتهم. على الرغم من أن التقانة تقدّم منافع كثيرة في حياتنا، إلا أن تأثيرها الضار على الصحة والسعادة غير معروف تماماً بعد. لقد قضينا 99.9٪ من الوجود البشريّ من دون تقانة عالية، ولدينا الآن - بعد انتشارها الواسع - الكثير لنفعله من وجهة نظر فيزيولوجية/ عاطفية. نشهد حالياً وفرة في الأبحاث الجديدة عن القلق المرتبط بالتقانة، والتفكّك الاجتماعي، التي تبرّر لنا التراجع خطوة إلى الخلف، والتفكير بجديّة بشأن ما نحن مقبلون عليه في المستقبل. يقضي الجيل الأصغر سنّاً ست ساعات تقريباً كل يوم على هواتفهم، مما يغيّر فعلاً ربع تجارب حياتهم، مقارنة بما قد عرفناه في الماضي.

تصبح الأجهزة أصغر حجماً وأكثر تطوراً، فنأخذها معنا إلى غرف النوم، مما يعكّر صفو وظيفة بشرية أساسية - النوم. تشرح اختصاصية علم النفس السريري «أماندا غامبل» أن كثيراً من الناس قد باتوا يأخذون أجهزتهم إلى السرير - هاتفٌ على أنه ساعة منبه، أو جهاز لوحي على أنه كتاب، أو حاسوب محمول على أنه تلفاز - مما يحرم الدماغ من الاسترخاء الضروري للنوم<sup>(5)</sup>. مثل السلاحف البحرية، تتشوّش عقولنا بأضواء الشاشة الاصطناعية، التي تحفّز الدماغ على إبقاء الجسم مستيقظاً، ظناً منها أن الضوء يعني أن الوقت نهار، مما يُحدث فجوة في توازننا اليومي الطبيعي. نتيجة ذلك، تنتج أدمغتنا كميات أقل من هرمون الميلاتونين، الذي يساعد في تنظيم النوم، مما يزيد

الطين بلة. تمثل هذه المشكلة خطراً بنحو خاص على الأطفال والمراهقين، الذين لا يزالون في مرحلة النمو؛ لأن هذا الارتباط المكتسب يجعلهم أكثر عرضة للأمراض العقلية والنفسية مثل القلق، والاكتئاب، والإدمان على الممنوعات والمسكرات، إضافة إلى مشكلات جسدية مثل ضعف التحكّم بغلو كوز الدم، وداء السكري، والأرق.

يقضي 95٪ من الأمريكيين ساعتين أو أكثر كل يوم في استخدام جهاز رقمي شخصي، وقد بدأت مجموعة جديدة من المضاعفات الطبية بالظهور للعيان حالياً.

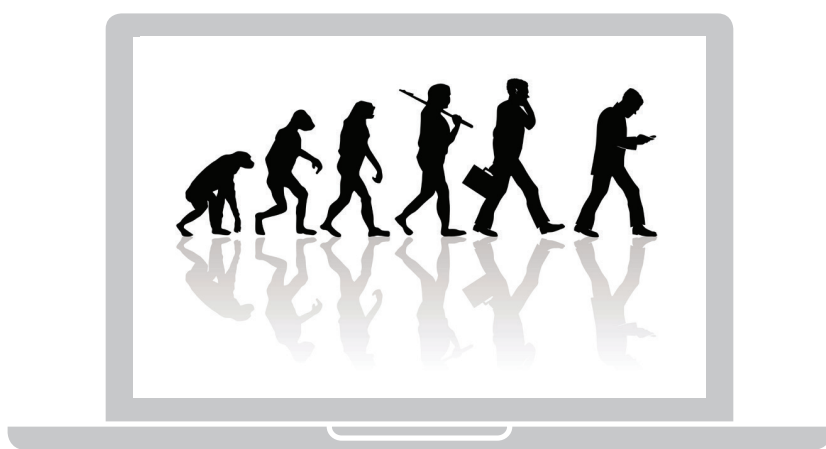
يقضي 95٪ من الأمريكيين ساعتين أو أكثر في استخدام جهاز رقمي شخصي، وقد بدأت مجموعة جديدة من المضاعفات الطبية بالظهور للعيان حالياً. يعدُّ «إبهام الكتابة» إصابةً جديدةً ناتجة عن الإجهاد المتكرّر، وهي تُعزى، مثل متلازمة النفق الرسغي، إلى الإفراط في الكتابة، وممارسة ألعاب الفيديو. أضف إلى ذلك، يُصاب 70٪ من جيل الألفية بأعراض إجهاد العين الرقمي (هذا أكثر من جيل الخمسينيات، الذين كانت نسبتهم 57٪، وجيل الستينيات بنسبة بلغت 63٪). يتحدث الأطباء أيضاً عن زيادة حالات آلام العمود الفقري، والتوتّر العضلي، بسبب ما أُتفق على تسميته «عنق الكتابة»، التي تشير إلى متلازمة الإفراط في استخدام هذه الأجهزة. تحدث الإصابة نتيجة الإجهاد المتكرّر، وميل الرأس إلى الأمام ونحو الأسفل حين ينظر الشخص إلى أجهزة إلكترونية محمولة أوقاتاً طويلة<sup>(6)</sup>. أظهرت دراسة أجراها إيريك بيبير من جامعة ولاية سان فرانسيسكو أن 84٪ من الذين خضعوا للاختبار تحدّثوا عن بعض الألم



في اليد والعنق في أثناء الكتابة<sup>(7)</sup>. أضف إلى ذلك، ظهرت على هؤلاء الأفراد علامات توتر أخرى، مثل حبس الأنفاس، وزيادة معدلات خفقان القلب. يشرح د. كينيث هانسراج؛ رئيس قسم جراحة العمود الفقري في مركز نيويورك لجراحة العمود الفقري وإعادة التأهيل، أنه عندما يكون العمود الفقري بوضعية طبيعية، يبلغ وزن الرأس نحو عشرة أرتال إلى اثني عشر (1 رطل = 0.4536 كغ). على كل حال، عندما يميل الرأس إلى الأمام خمس عشرة درجة فقط، يصل الوزن الذي يحمله العنق إلى 27 رطلاً. إذا مال الرأس خمساً وأربعين درجة، يبلغ الوزن تسعة وأربعين رطلاً؛ وبزاوية ستين درجة، ستين رطلاً. يوضح د. هانسراج: «تلك الستون رطلاً من ضغط الوزن على العضلات والأعصاب التي يُفترض أن تتحمل من عشرة إلى اثني عشر رطلاً من الضغط. قد يؤدي مثل ذلك العبء إلى ضرر كبير بمرور الوقت»<sup>(8)</sup>. تحمل أقراص العنق هذا الثقل الإضافي، مما يسبب تنكسها الباكر قبل عشرين أو ثلاثين عاماً من المعتاد. قال د. جيمس كارتر؛ الرئيس السابق لمؤسسة أبحاث العمود الفقري الأسترالية - موافقاً على ذلك - إن «عنق الكتابة» قد يؤدي إلى تحدّب في العمود الفقري بمقدار أربعة ستيمترات نتيجة ميل الرأس المتكرّر، وأن هذه إحصائية متواضعة، نظراً إلى أنه قد شاهد زيادة قدرها 50% في عدد المرضى المراهقين من تلاميذ المدارس.

يبدو أن نتائج تغيير أشكال أجسادنا، تأثراً بأدوات خارجية، بعيدة المدى غير مبشرة. وجدت أستاذة هارفارد إيمي كودي أن ميل الجسم نحو الهاتف قد يوهن ثقتك بنفسك في مكان العمل - يؤدي التحدّب ظهرك، وتعوق الوضعية الخطأ في

الجلوس أو الوقوف قدرتك على الكلام بوضوح وحزم<sup>(9)</sup>. بهذا المعدّل، تخيّل ما سيبدو عليه الرسم الآتي على لوحة «تطوّر الإنسان» الشهيرة بعد خمسين عاماً - لن نكون نوعاً يمشي منتصباً باعتدال، وإنما أشكالاً بشرية محدّبة الظهر، تميل إلى الأمام، وتمسك هاتفاً خلويّاً، وترسم على وجهها ابتسامة متكلّفة. هل هذا ما نريد أن نصير عليه؟



تطور الإنسان المعاصر كما يراه كيفين رينز<sup>(10)</sup> / Shutterstock.com

## اختيار مغامرتنا

تتقاطع التّقانة مع حياتنا باستمرار، ولا تشكّل عاملاً مهماً في الحفاظ على صحتنا فقط، وإنما أسباب معيشتنا أيضاً. على الرغم من النوايا الصادقة، إلا أن الثورة التكنولوجية قد تركتنا أكثر عزلة وأقل استقراراً بطرق عديدة. لم يكن خبراء البرمجيات وتقانة المعلومات أكثر انشغالاً من قبل في سعيهم إلى إيجاد طرق أفضل لمعالجة الكميات الضخمة من البيانات. يجد أفراد جيل الألفية، وهم مجموعة ينبغي أن يشعروا بالارتياح مع

هذه التّقانة، أنفسهم غالباً بمواجهة عبء رقمي كبير، في حين يشعر الآباء بالتوتّر بشأن هويتهم الإلكترونيّة (عبر الإنترنت)، وخصوصيتهم. لقد جمعنا بيانات كثيرة، من دون أن نعرف كيفيّة استخدامها، أو حتى إلى أين يمكن أن تصل في نهاية المطاف. لا ترتبط البيانات بحياتنا اليومية على نحو مباشر؛ وعندما تبرز للعيان، نجد أنها مفاجأة سيئة في أغلب الأحيان، على شكل انتحال شخصية، أو مشكلة قانونية.

لا أعرف ماهية شعورك، ولكن ينتابني أحياناً إحساسٌ بالحزن بشأن اعتمادنا الكلي على التّقانة. لا شيء يعزّز ذلك الشعور أكثر من الجلوس في مطعم والنظر حولك إلى «الأسر»، التي يتناول أفرادها عشاءهم معاً. أستخدم «معاً» على نحو فضفاض؛ لأن ما يحدث فعلاً هو أن ترى أربعة أو خمسة أشخاص يجلسون إلى الطاولة نفسها، وكل منهم يأكل عشاء بمفرده، ويركّز على جهاز إلكتروني يحمله بيده. كنت قد سمعت قصة حديثة العهد، من مضيّفة في هيئة الإذاعة الوطنية، عن قيام طفلها برسم صورة أسرية، يبدو فيها حاملاً (أي-فون) في يده. ضحكت امرأة أخرى، قابلتها في مؤتمر حضرته، من أن ابنها لم يرسم حتى وجهها في لوحة الأسرة - رسمها على أنها حاسوب محمول! كانت تلك لحظة الاستيقاظ بالنسبة إليها. عندما أقوم بجولاتي في أرجاء البلاد، أرى موظفين في الصف الخلفي من قاعة المؤتمر، مشغولين بالشاشات اللامعة لحواسيبهم المحمولة، أو هواتفهم الشخصية (ربما يدوّنون ملحوظات من كلامي عن السعادة؟ إنني متفائلة). مع تطوّر التّقانة وقبولنا هذه التغييرات من دون تردّد، أشعر بالقلق من تنحية سعادتنا جانباً، وتراجعها على قائمة أولوياتنا.

لقد اقتحمت التّقانة حياتنا في الأعوام الماضية، مثل حصان برّي لم يترك لنا إلا خيارين: القفز على صهوته، والتشبّث به بقوة، أو تركه يتجاوزنا مسرعاً (حتى ندرك أن هناك حبلاً مربوطاً بكواحلنا، وأنه يجرّنا خلفه بأي حال). بالنسبة إلى الذين امتطوا الحصان، يبدو أنهم قد بدؤوا يدركون أن لا فكرة لديهم عن المكان الذي يقصده ... لقد أرهقهم ركوبه من دون سرج. نحن عند تقاطع طرق - وبأمسّ الحاجة إلى سرج ولجام. كيف تستطيع السعادة مجاراة التطوّر التكنولوجي في حياتنا؟ حتى إذا كنا نحب التّقانة الحديثة، التي تثير البهجة فينا، نعرف أن الوقت قد حان لتولّي زمام الأمور، من أجل أن نتمكّن من السيطرة على السرعة والقوة الموجودة تحت تصرفنا. بالنسبة إلى أولئك الذين يكافحون للجري مع الحصان، ربما يتمنّون الآن أن «يكونوا على السرج، مع سوطٍ وركاب»، أو أيّ شيء يمنحهم بعض السيطرة الشكلية؛ لأن «مُهر التّقانة» لا يُظهر أيّ علامة على تخفيف سرعته. حان الوقت لنختار مغامرتنا بأنفسنا: هل سنشارك في هذه الرحلة الصعبة على أننا مستهلكون مغلوبون على أمرنا؟ أو سنتولّى مسؤولية الإشراف على مستقبلنا، بأن نشارك في الإبداع بطريقة تتقاطع بها تلك الابتكارات الجديدة مع عملنا، وأسرنا، ومجتمعاتنا؟

حتى إذا كنا نحب التّقانة الحديثة، التي تثير البهجة فينا،  
نعرف أن الوقت قد حان لتولّي زمام الأمور،  
لنتمكّن من السيطرة على السرعة والقوة الموجودة تحت تصرفنا.

## هل سنكون أفضل حالاً من دون التقانة؟

### قبل صندوق باندورا

هل تتذكّر «الأيام الخوالي»، حين كنا نُجري مكالمات عبر هواتف مثبتة بالجدران؟ سألتُ أخيراً ابنتي البالغة من العمر ثماني سنوات عن طينين الطلب الهاتفي، فحدّقت بي من دون أن تفهم شيئاً. يمتلك الكل تقريباً (وأمهاتهم، وربما جدّاتهم) هاتفاً ذكياً الآن، ويتوقعون إمكانية الاتصال بك في أيّ وقت. إذا لم تجب على المكالمة، يمكنهم استخدام وسيلة تواصل أخرى: بريد صوتي، رسالة نصّية، بريد إلكتروني، الاتصال بأشخاص قد يكونون بقربك. وإذا فشل كل شيء آخر، وكانت لديهم القدرة على ذلك لأنك اشتركت في حساب معهم (تنحّج بترفع)، قد يتواصلون معك عبر بينج (أمر تشغيل لفحص الاتصال)؛ كأنك منارة إرشاد ضائعة (أحبُّ فعلاً اهتمام زوجي بصحتي، وحاجته إلى جواب فوري عن ذلك السؤال المهم جداً: «هل سنأكل بقايا الطعام أو سنخرج لتناول العشاء؟») - الذي سينبّه كل من حولي إلى أنني (أ) أحاول تفادي شخص ما، أو (ب) أنني قد تركت هاتفي على وضعية الاهتزاز، ووضعتّه في مكان غير ملائم.

لست شخصية تصدّق بالأوهام،

ولكن في كل مرة أغادر فيها المنزل،

ينبثق صوت خافت في رأسي،

ويقول: «لا تنسِ هاتفك! إذا تركته سيحدث شيء ما!».

طبعاً، في المرة الوحيدة التي تركت فيها هاتفي في المنزل، صَدَمْتُ مركبةً سيارتي، ولاذ السائق بالفرار، ولم تكن لدي وسيلة للإبلاغ عن الحادثة. عندما وصلت إلى البيت واتصلت بالشرطة، تلقّيت توبيخاً لعدم البقاء في مكان الحادثة، وتقديم تقرير عنها لرجال الأمن فوراً. شعرت بالخوف، خاصة أنني أعرف أن قانون مورفي ساري المفعول (إذا كان هناك أي احتمال لحدوث خطأ فإنه سيحدث حتماً). لست شخصية تصدّق بالأوهام، ولكن في كل مرة أغادر فيها المنزل، ينبثق صوت خافت في رأسي يقول: «لا تنسِ هاتفك! إذا تركته سيحدث شيء ما!». ستصف الباحثة، والخطيبة، والكاتبة برينيه براون هذا بأنه طريقة دماغنا في «التدرب على المأساة»، أو تهيئة أنفسنا ضد نتائج سلبية محتملة بتسمية أسوأ نتيجة ممكنة. نظن أحياناً أنه إذا كان بمقدورنا قول النتيجة أولاً، سنتفادى سوء الطالع. لكن الأبحاث تُظهر أن هذا السلوك يشير إلى سوء التكيف في الواقع، ويعزز نوعاً من الاتكالية المكتسبة، التي تزيد من احتمال التوصل إلى تلك النتيجة. ونتساءل لماذا نقلق بشأن التّقانة في حياتنا؟ ... في هذه الدوّامة المعقّدة التي نعيش فيها، يكون ضرورياً أن نستفيد بنحوٍ واعي من التّقانة حتى لا نصاب بالاتكالية، ونخشى من أن نستشقّ نَفْساً من دون ذبذبة إلكترونية بجانبنا.

في هذه الدوّامة المعقّدة التي نعيش فيها،  
يكون ضرورياً أن نستفيد بنحوٍ واعي من التّقانة حتى لا نصاب بالاتكالية،  
ونخشى من أن نستشقّ نَفْساً من دون ذبذبة إلكترونية بجانبنا.

## سعادة آلية

لقد قطعت التّقانة شوطاً طويلاً في جعل حياتنا مريحة؛ فهي تتمتع بإمكانية تغيير كل السمات التي تميّزنا بوصفنا بشراً. يتضمّن ذلك كيفة تحقيق السّعادة، وطول المدة التي نعيشها، وحتى طريقة تواصلنا.

سأذكر هنا مصطلح «بعد الإنسانية» (حركة فكرية لتطوير الإنسانية بوساطة التّقانة)، وهي عبارة تصف الخطوط العريضة لبعض أفضل أفلام الثقافة الشعبية - تيرمينتر، ماتريكس، إكس ماكينا، أفاتار. تعدُّ بعد الإنسانية حركة تهدف إلى استكشاف الطرق التي قد تساعدنا بها الابتكارات التكنولوجية على تجاوز حدود قدراتنا الطبيعية، وأن يصبح أشخاصاً خارقين بكل ما في الكلمة من معنى. نكاد نرى تلك الأفلام المستقبلية تتحوّل إلى حقيقة، وهذا بحد ذاته تطوّر شيق ومخيف في آنٍ معاً.

هل حلمت يوماً بأن تكون «توم كروز» في «ماينورتي ريبورت» وأن تطفو عبر المعلومات في الجو؟ استعد لمشروع أورا (Aura)، وهي نظارات تصمّمها غوغل من أجل «تفريغ» ذكريات يمكن استحضارها لاحقاً، وتسمح للمستخدمين بالتواصل بلغات أجنبية، ومشاهدة معلومات ذات مغزى عن البيئة المحيطة بهم برؤيتهم المحيطة (1)، (2).

هل فكّرت يوماً أن يصبح الشرطي الآلي، أو الرجل الحديدي، حقيقة؟ تختبر لوكهيد مارتن حالياً «الحامل العالمي»؛ وهو هيكل خارجي دايم يرتديه الجنود، ويساعدهم في حمل ما يصل إلى

200 رطل في أثناء الجري عشرة أميال في الساعة، وتحمل تلك الأعباء وقتاً طويلاً. تسمح ألعاب فيديو، مثل «دعاء الواجب» للاعبين باختبار هذا النوع من التّقانة نظرياً. ربما ظننت أن الفيلم الموسوم بالخيال العلمي كان مجرد حلم يقظة! فكّر مجدداً. توقع راي كرزويل، مدير الهندسة في غوغل، أن يصبح البشر هجناء بحلول ثلاثينيات هذا القرن؛ أي أنه سيكون بمقدورنا استخدام التّقانة بطريقة تعزّز قدراتنا، وتجعلنا نتجاوز حدودنا الطبيعية<sup>(3)</sup>. يتوقّع أن تستطيع عقولنا التواصل على نحو مباشر مع الحوسبة السحابية عبر رقائق نانومترية (روبوتات فائقة الصغر تُصنع من جداول الحمض النووي الريبي)، لتزيد من ذكائنا. ماذا قد يكون مخيفاً أكثر من هذا؟ من بين 147 توقّعاً- قدّمها كرزويل في تسعينيات القرن الماضي، بشأن ما قد يحدث في العام 2009، تحقّقت نسبة 86٪ منها. يكتب أن «التّقانة سيفُ ذو حدّين. نستفيد من النار في تدفئة أجسادنا، وطهي طعامنا؛ ولكنها تحرق منازلنا أيضاً. لكل تقانة منافعها ومساوئها».

نشعر بالترقب والتشوّق بشأن فتح صندوق باندورا، بالطريقة نفسها التي نتوقّع بها ما قد يوجد داخل علبة هدايا. يتتابنا افتناناً وذهولاً في البداية، كما يحدث حين نمزّق ورق التغليف الجميل، ونمسك الغرض الجديد، اللامع، في الداخل. تجعلنا الإثارة نغفل عن المخاطر المحتملة، ولكن ذلك البريق يخفت أخيراً، ونرى أن محتويات صندوق باندورا تحمل معها خطراً مستتراً. يبدو أن هناك دائماً جانباً بشعاً من التّقانة المستقبلية، حين ستتولّى الآلات زمام المسؤولية، كما نرى في أفلام الثقافة الشعبية ما بعد الإنسانية. ينبغي أن يخيفنا هذا، أو يقرع جرس الإنذار، أو يجعلنا نتوقف على الأقل لنمعن التفكير في ما نحن مقبلون عليه.



نحن نقرب من هاوية امتلاك القدرة على هندسة تطوّرنا بالاستفادة من محفّزات إدراك؛ أيّ منشّطات ذهنية (أقراص تحسّن القدرة المعرفية)، والهندسة الوراثية، وطب النانو<sup>(4)</sup>. من الصعب ألاّ نشعر بالحماس بشأن احتمالات أن نصبح أكثر ذكاء، وقوة، وعافية، من منا يحب أن يرى العزيزين عليه مرضى، أو يعانون، أو حتى ينسى من يكونون؟ فجأة، يبدو تحوّل المرء إلى إنسان خارق شيئاً ممكناً لأول مرة في تاريخ البشرية... لكن ماذا يعني هذا للمجتمع؟<sup>(5)</sup> وهل ستجعلنا تطوّرات مثل هذه سعيدين فعلاً؟

يشرح نايف الروضان؛ الباحث والأستاذ في أوكسفورد، أن البشر مستعدّون للسعادة، من ناحيتي الوراثة والكيمياء العصبية، ويرغبون بأن يشعروا بها<sup>(6)</sup>. يكتب الروضان في مقاله حتمية ما بعد الإنسانية؟ كيف سيؤثر انبثاق تقانات استراتيجية جديدة على مستقبل البشرية، أن خمس عوامل رئيسة تحفّز سلوكنا: القوة، والربح، والسّعادة، والفخر، والديمومة. سيجري تبني أيّ تقانة تعزّز أيّاً من هذه العوامل الخمس؛ لأن ذلك سيكون مغرياً للمشاعر التي تجعلنا «سعيدين». يدفّعنا هذا الحافز - أكثر فأكثر - نحو حقبة ما بعد الإنسانية، التي «تتطوّر - أو تتغيّر - فيها التجربة البشرية على نحو غير طبيعي... لا يتعلق الأمر بـ «كيف؟» أو «إذا؟»، وإنما «متى؟» و«ما هي التكلفة؟». على الرغم من أن الروضان يرسم لوحة كئيبة - إن لم تكن مخيفة صراحة - عن المستقبل، إلا أن النتائج المتوقعة لحقبة ما بعد الإنسانية لا يمكن أن تشكّل كلها خطراً على مستقبلنا. في الواقع، تعدّ بعض تلك المخرجات رائعة جداً. على سبيل المثال، تلقى هيو هير الشاء قبل ثلاثين عاماً بوصفه أفضل متسلق جبال في أمريكا. على كل حال، انطلق الشاب حين كان

في السابعة عشرة من العمر، برفقة صديق له، في رحلة تسلق على جبل واشنطن، الذي تغطيه الثلوج. واجه المتسلقان عاصفة ثلجية، جعلتهما يضلان الطريق، ويذهبان نحو صعد بعيد. بعد قضائهما ثلاثة أيام يتجولان في المنطقة من دون أحذية ثلجية، جرى إنقاذهما بأعجوبة، على الرغم من معاناتهما من انخفاض حاد في حرارة جسديهما. في الأيام الآتية، بُترت كلتا ساقَي هير من تحت الركبة، مما وجّه ضربة قاصمة لمتسلق الجبال، من الناحيتين الشخصية والمهنية. على كل حال، في الشهور التي أعقبت الحادثة، بدأ هير العمل على صنع ساقين اصطناعيتين له من المطاط، والمعدن، والبلاستيك، والخشب في ورشة محلية. عاد بعد خمس شهور إلى جبل واشنطن، واستأنف ممارسة التسلق، مما أثار دهشة نظرائه. يعمل هير الآن عضواً في هيئة تدريس معهد ماساشوسيتس للتقانة، ومديراً لمجموعة أبحاث بيوميكاترونيك (حقل يجمع الهندسة الإحيائية، والميكانيكية، والكهربائية، والإلكترونية، والحاسوبية)، حيث يصمم أطرافاً اصطناعية ذكية لرياضيين قد فقدوا أحد أعضائهم<sup>(7)</sup>. يشتهر هير بالمزاح في المكتب؛ بأن كل شخص آخر يكبر في العمر، في حين تصبح ساقاه أكثر شباباً!

على الرغم من أن رغبتنا بحماية الذات تدفعنا نحو حلول تكنولوجية جديدة، إلا أن كثيرين يعبرون عن قلقهم بشأن الآثار الجسدية والنفسية حين نصبح بشراً هجناء، بعد زرع قطع معدنية فينا، أو وصلنا بأعضاء صُنعت بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، لإطالة حياتنا، ما هي الآثار البيئية والشخصية للعيش مدة أطول؟ ماذا سيكون تأثير ما بعد الإنسانية على المجتمع؟ يكتب رافائيل كالفو: «إذا لم تحسّن التقانة رفاه الأفراد، أو المجتمع، أو

الكوكب، هل يجب أن تبقى؟»<sup>(8)</sup>. إذا كنت مالك شركة، أو باحثاً، أو مهندساً، أو مسؤولاً حكومياً، أو مواطناً، ينبغي أن تتحمّل مسؤولية المساعدة في تقديم جواب على هذا السؤال، وتكوين مستقبل السعادة.

## تنمية العقل

يشرح المبتكر ميرون غريبتز؛ في برنامجه التفاعلي الحالي: «الحواسيب رائعة جداً هذه الأيام، لذا لا نلاحظ كم هي رهيبة». يتذكّر ما حدث معه في 2011، حين زار مع صديق مشرباً، إنما لم يستطع تبادل حديث مفيد معه؛ لأن ذلك الصديق انشغل بتلقي رسائل نصّية، والرد عليها. شعر غريبتز بالإحباط، ونظر حوله، فرأى في إحدى جوانب القاعة مجموعة من المراهقين المجتمعين حول هواتف، منشغلين به تماماً، ويضحكون معاً من صور على موقع أنستغرام<sup>(9)</sup>. قال: «عندما أمعنت التفكير في الأمر، أدركت أن الجانب السيئ من الموضوع لا يتمثّل في المعلومات الرّقمية، وإنما ببساطة بشاشة العرض، التي تفصلني عن صديقي، وتجمع هؤلاء الأولاد معاً. بدا واضحاً أنهم يجتمعون بشأن شيء ما يربطهم معاً، مثل أسلافنا، الذين طوّروا معارفهم الاجتماعية بسرّد قصص حول موقد النار. هذا بالضبط ما يجب أن تفعله الأدوات - كما أظن - التي يجب أن توسّع دوائر معارفنا. لكن أعتقد أن الحواسيب اليوم تفعل العكس تماماً.

إذا كنت تبعث بريداً إلكترونياً إلى زوجتك، أو تؤلف سمفونية، أو تواسي صديقاً فحسب، ستفعل ذلك بالطريقة نفسها تماماً.

ستنكبُّ على تلك المستطيلات، وتضغط على مفاتيح، وقوائم، ومزيد من المستطيلات. أظن أن هذه هي الطريقة الخطأ، وأنا يجب أن تقوم بذلك على نحو طبيعي تماماً. يجب أن نستعمل آلات تكرر دورنا في العالم، وآليات تستفيد من مبادئ علم الأعصاب لتعزيز حواسنا، بدلاً من تجاوزها».

مضى ميرون غريبتز قدماً، وصار المؤسس والمدير التنفيذي لـ «ميتا» (Meta)، وهي شركة تصمم تجارب واقع معزز، لتوسيع نطاق إنسانيتنا، لا الحد منها عبر استخدام النظارات (تخيّل نسخة ثلاثية الأبعاد من فيس تايم، يمكن عبرها مشاركة أغراض رقميّة عبر المسافة والوقت، شيء مثير للدهشة!).

بخلاف الواقع الافتراضي الذي يستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم عالم خيالي، يتم تصميم الواقع المعزز لمساعدة العقل البشري على فهم العالم الحقيقي. يركّز الواقع المعزز على دماغ الإنسان، بوصفه المعالج الأسمى، ولا يجعلك تعزز كمية المعلومات التي تتلقاها فقط، وإنما جودتها في بيئتك أيضاً. سيكون ممكناً ربط الأجهزة (أدوات يمكن ارتداؤها، أو تناولها، أو غرسها) بالقدرات الطبيعية لجسمنا وعقلنا البشريين. لكن الهدف هو أن تكون هذه الأشياء شفّافة، ولا يمكن حتى ملاحظتها، في أثناء تحسينها جودة هوائنا، ودقة بصرنا، والإنتاجية في عملنا، والأهم: نطاق وعمق البهجة، التي نشعر بها في أثناء سعيها لتحقيق تلك الإمكانيات.

يجب أن نجد طريقة نعيش بها مع التّقانة، ونزدهر معها أيضاً.

## كيف يبدو شكل السعادة؟

عرّف الإغريق القدامى السعادة بأنها: «البهجة التي نشعر بها في أثناء بذل الجهد لتحقيق إمكاناتنا»<sup>(1)</sup>. على الرغم من أنني أحب هذا التعريف (وأستخدمه على أنه الأساس لفهمي السعادة في سياق هذا الكتاب)، إلا أن أموراً كثيرة قد تغيّرت في العالم منذ أيام اليونان القديمة. نتيجة ذلك، تتطلّب الاستراتيجيات التي نستخدمها لتحقيق السعادة مقارنة أكثر دقة. توجد أعدادٌ كبيرةٌ من كتب السعادة في السوق اليوم، إلا أن بعضاً منها فقط تنظر إلى السعادة في سياق الضغوط والمتطلّبات الفريدة للعالم التكنولوجي، الذي نعيش فيه اليوم. يعدُّ هذا الكتاب أول محاولة لتطبيق مبادئ وأبحاث علم النفس الإيجابي، لمساعدتنا في كسب إحساسٍ بالتوازن بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقميّ.

حدّرنى الجميع حين شرعت في تأليف هذا الكتاب: «إيمي، لا تتفلسفي كثيراً، ليكن كتابك سهلاً، وعملياً، وإلا ستخيفين الجميع!» لكن هل تعرفون؟ سأمضي قدماً على أيّ حال؛ لأنني أجد متعةً في متابعة فكرة ما حتى النهاية، مثل قطعة تلعب بكرة من الصوف. أضف إلى ذلك، من لا يتساءل إن كانت الحياة أفضل في الأيام الخوالي، قبل أن نفتح صندوق باندورا؟ بعد أن فتحناه، هل هناك أيّ طريقة لإعادة الثورة التكنولوجية إلى الصندوق، وإغلاقه؟ لا يبدو هذا ممكناً. لكن اعتماداً على نسخة الأسطورة الإغريقية التي قد سمعتها، ربما تكون نسيت أنه عندما فتحت باندورا الصندوق أول مرة، وأطلقت الشرور والأوبئة منه إلى العالم، بقي شيء واحد فقط في القعر: الأمل.

أظنُّ حقاً أن التّقانة تتمتّع بإمكانية إنقاذنا، على الرغم من قدرتها على إخراج «الشرور» منا. تتمثّل رغبتني في أن أقلب صندوق التّقانة ذاك رأساً على عقب، وأن أغربل قطعاً كافية من الأمل والسّعادة، لتحسين مستقبلنا.

## استراتيجيات أسعد الناس في العصر الرّقميّ

قبل أن أشرع في تأليف هذا الكتاب، لو أن أحداً طلب مني أن أقدم وصفاً تفصيلياً لشخص أظنُّ أنه يتمتّع بإحساس عالٍ بالعصر الرّقميّ، لتحدّثت عن شخصية تعيش بتقشّف - حياة تتميز بالانضباط الذاتي، والابتعاد عن الملذات الدنيوية - في مكانٍ ناءٍ، تستغرق في التأمل نهاراً، وتنام قريرة العين ليلاً، من دون أجهزة تزعجها... لقد كنتُ مخطئة تماماً!

حظيت منذ ذلك الوقت بفرص لقاء عددٍ لا يحصى من الأفراد في أرجاء العالم، من قلب وادي السليكون، إلى منطقة سمولفيل النائبة في الولايات المتحدة؛ ومن مديريّن يتمتّعون بقدرات كبيرة، ويشرفون على موظفين على مدار الساعة، إلى أمهات يلازمن المنازل، ويعتمدن على أجهزة إلكترونية لإنجاز أعمالهن؛ ومن أطفال يحملون أي-فون في أيديهم، إلى أفراد في أواخر أعمارهم، أتقنوا حديثاً طريقة استخدام فأرة الحاسوب - وقد تعلّمت الآتي: الأفراد الذين ينعمون بأفضل إحساس بالتوازن والرفاه قد ينتمون إلى أيّ من هذه الفئات. ربما يتمتّع هؤلاء بتجارب مختلفة جداً مع الأجهزة التكنولوجية، ولكن الأفراد الأكثر توازناً في الحياة والذين يشعرون بالرضا والسّعادة، هم أولئك الذين يستفيدون من خمس استراتيجيات

رئيسة، لا من أجل العيش فقط، وإنما لتحقيق النجاح فعلاً في العصر الرقمي أيضاً:

- ✓ أولاً، يحافظون على تركيزهم بمواجهة عوامل الإلهاء.
- ✓ ثانياً، يستفيدون من التقانة ليعرفوا أنفسهم على مستوى أكثر عمقاً.
- ✓ ثالثاً، يعرفون متى وكيف يستخدمون التقانة لتدريب أدمغتهم، والاستفادة من كامل إمكاناتهم.
- ✓ رابعاً، ينظّمون محيطهم لتكوين بيئة تجعلهم يشعرون بالسعادة.
- ✓ خامساً، يبدعون لإثراء العالم حولهم.

بين دفّتي هذا الكتاب، سنلتقي بعض الروّاد في صناعة التقانة، الذين يعملون في طليعة حقل الرفاه الرقمي: أفراد مثل خافيير في مختبر الوسائط في معهد ماساشوستس للتقانة، الذي يختبر «أطراف التواصل البديلة» للأفراد المصابين بالتوحد؛ ودان من مختبرات آي-موشن (iMotion)، الذي يستخدم تحليلات الوجه لمساعدة شركات على فهم الزبائن؛ وأوفر من هاييفاي، الذي قد طور إطار عمل لتحويل تدريب الدماغ المعرفي إلى ألعاب رائعة. تعدّ رحلة هؤلاء الروّاد مهمة جداً في ضوء الحاجة المتزايدة لفهم الرفاه، والإنتاجية، والنجاح في كل من مجالَي البحث، والحياة الحقيقية. أمل أن تمثّل الأبحاث والتجارب الواردة في هذا الكتاب إلهاماً، وتحدياً لك، للغوص عميقاً في تفكيرك، وأن تضع هذه الاستراتيجيات عن جعل عالمك أكثر سعادة موضع تنفيذ، وأن تشارك الأبحاث خلف

تلك الاستراتيجيات مع أصدقائك، وزملائك، وحتى أولادك،  
لتغيير المسار الذي نسلكه بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف  
نستخدم الثَّقانة لنزيد رفاهنا؟ حان الوقت الآن لاغتنام هذه  
الفرصة السانحة، وإحداث فرقٍ فعلاً في العالم. إنها لحظة  
الحقيقة فيما يخص مستقبل السَّعادة.



## الفصل الثاني

# الاستراتيجيات الخمس لتحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه



## الاستراتيجية رقم 1 اتخاذ الاحتياطات اللازمة

كيف تركّز طاقتك وتوجّهها بفاعلية

«يمكنك رؤية عصر الحاسوب في كل مكان،  
باستثناء الإحصائيات الإنتاجية».

روبرت سولو، حائز نوبل في الاقتصاد

51

عندما كنت في السادسة من العمر، وشقيقي في الثامنة، عاد أبي إلى المنزل من إحدى المؤتمرات عن العلوم العصبية حاملاً أدوات تعليمية عن علم الكهرباء. تذكروا أن تلك الحقيقة كانت من الثمانينيات، ولم يكن لزاماً آنذاك أن تضمّ إرشادات ملائمة للعمر (تبلغ ابتداءً السادسة والثامنة من العمر الآن، ويمكنني القول بثقة إنني سأتردد فعلاً قبل أن أقدم صندوق باندورا مماثل لهما: أعني، حقيقة علمية). مثل معظم الأولاد، لم أهتم وشقيقي بقراءة كراس التعليمات (كتابة صغيرة، وكثير من الجمل الكاملة). أفرغنا ببساطة حقيقة الأسلاك والأدوات، وبدأنا اللعب. في وقت قصير نسبياً، بدأت المصايح تومض، والأصوات تئز، وباتت حتى البالونات مملوءة هواء. لكن خطرت لشقيقي آنذاك فكرة نيرة، تمثّلت بأن يجرب إحدى المشابك الكهربائية على مصباح يدوي. قام بربط أحد طرفي

المشبك بمأخذ المصباح، من ثم وصل الأداة إلى مقبس كهربائي في الجدار. لم يحدث شيء، فتوقفنا قليلاً، وقد أصابنا الدهش. في محاولة أخيرة لجعل المصباح يتعاون معنا، قام شون بوصل الجانب الآخر من المشبك بالمأخذ، ونعم، ختمت ذلك، حصلنا على رد فعل حين اكتملت الدارة. سمعنا فرقعة عالية، ودُفع شقيقي إلى الخلف ليرتمي على سريرنا المكوّن من طابقين، وقد انتصب شعر رأسه. جاءت أمي مسرعة إلى الغرفة بعد سماعها الصوت، وطلبت معرفة ما يجري. قلنا معاً: «لا شيء»، وابتسمنا، في حين ارتفع دخانٌ من الجدار المسود، ودار حول رؤوسنا... لقد تعلّمنا درساً قيماً.

أحب كوني ترعرعت في كنف التقانة، إنها رائعة، ومفيدة، ومسليّة. إنها قوية جداً أيضاً، وتشتت الانتباه، وتكون حتى خطيرة أحياناً. تعلّمت وشون من تجربتنا بأن سلكاً كهربائياً ثنائي القطب يسحب كمية كبيرة من الكهرباء، وأنه قد يشعل حرائق أيضاً. في القسم الآتي، سأبحث في الطريقة التي تؤثر بها عوامل الإلهاء الإلكترونية على سعادتنا، وأقدم طرقاً تساعدكم في تطوير «قُطب ثالث»، للحفاظ على تركيزكم في عالم يتغيّر بسرعة.

## التحدي:

### التخلص من إلهاء التقانة وتعودها

إذا طلبت منك تذكيري بكلمة مرتبطة بـ «تعود التقانة»، ستقول على الأرجح «مراهقين»، قبل حتى أن أنهى جملتي. سيكون لهذا الرأي الشائع ما يبرره حقاً. في دراسة أجرتها مؤسسة كومون سينس (Common Sense) في 2016 على 1200 مراهق وآبائهم، أقرّ

50٪ من الأبناء بأنهم يشعرون بالتعود على أجهزةهم المحمولة<sup>(1)</sup>. على كل حال، المشكلة لا تخص المراهقين فقط. في الدراسة نفسها، أفاد 27٪ من الآباء أيضاً أنهم يشعرون بذلك التعود. قال 77٪ من الآباء إن تلك الأجهزة تشتت انتباه أبنائهم المراهقين، الذين لا يعيرونهم اهتماماً حين يكونون معاً. قال 41٪ من المراهقين الشيء نفسه عن آبائهم. يا للهول! تمضي الدراسة قدماً لتقول إن 48٪ من الآباء يشعرون بأن عليهم الرد على بريدهم الإلكتروني ورسائلهم النصية فوراً. يقول 69٪ من الآباء إنهم يتوثقون من أجهزةهم كل ساعة.

إذا لم تكن أحد هؤلاء الأفراد، الذين يعترفون بأنهم متعودون على التقانة، سأخمن بأنك تعرف شخصاً يعاني من تعلقه بإحدى تلك الأجهزة، سواءً أكان يرغب - أو ترغب - بذلك أو لا.

في أثناء كتابة هذا القسم، تذكّرت أنني دخلت مكتبي في أحد الأيام، فلفت شيء انتباهي. أدت رأسي ولاحظت شجرة عيد الميلاد تتلألأ في زاوية الغرفة. فكّرت في قرارة نفسي أن «الوقت صار منتصف كانون الثاني! يجب أن أزيلها، سيستغرق الأمر دقيقة فقط». عندما بدأت تفكيك الشجرة، أدركت أن تلك البقعة الخاوية ستكون مكاناً مثالياً في مكتبي لوضع جهاز المشي المهمل منذ وقت طويل. «إنه وقت رائع للشروع في اتخاذ قرارات العام الجديد!». كدت أبدأ قياس أبعاد تلك المساحة، حين تذكّرت أنه يُفترض بي أن أركّز على الكتابة... عن عوامل الإلهاء. آه! تمثل طوق النجاة من أجل كتابة هذا القسم في معرفتي، التي استقيتها من أبحاثي، أنني مثل ملايين الراشدين الآخرين، الذين يشعرون بالحيرة من أمرهم. في الواقع، يزداد

تشتت انتباه الراشدين في عالمنا سريع الوتيرة حالياً. مهلاً، إلى أين أمضي في هذا؟ آه، صحيح. ما هي أكبر عقبة أمام حفاظك على إنتاجيتك، وتركيزك؟ إنها عوامل الإلهاء.

## إلى الالانهاية وما بعدها

تعترضنا عوامل إلهاء حتى في تسليننا أحياناً. على سبيل المثال، تعدُّ جولة «حكاية لعبة» في ديزني لاند مثلاً جيداً عمّا يعنيه صرف الانتباه في عالم سريع الخطأ. تضعك الجولة في قلب مركبة مزوِّدة ببندقية ليزرية لكل فردٍ من فريقك. في أثناء الحركة، تملأ أهداف لامعة كل بوصة من مجال رؤيتك. عندما تبدأ التسديد على تلك الأشكال، تنعطف المركبة المتحرّكة إلى اتجاه جديد، وتظهر أهداف جديدة في كل مكان حولك. تتمثل صعوبة اللعبة في أن التسديد مستحيل تقريباً في عربة متأرجحة، مع ذلك العدد الكبير من الأهداف.

التقانة ممتعة بصرياً، مثل جولة في مدينة ترفيهية. إنها رائعة، ومغرية، ومسليّة، وتجعلك تنسى تقريباً أن الهدف من الرحلة هو الاسترخاء، والاستمتاع بوقتك. تتصرّف أدمغتنا بطريقة وتركيز تلقائيين، للتعامل مع هذه المجموعة المحيرة من الأهداف. المشكلة هي أننا لا نملك رؤية لكيفية دمج التقانة في حياتنا، لذا نشعر دائماً بأننا مثل بياضق تائهة في لعبة متغيّرة باستمرار. نتابع الحركة؛ لأننا على مسار يبدو أنه سيوصلنا إلى مكان ما بسرعة، حتى إذا لم نكن نعرف مقصدنا. إذا أردنا الذهاب إلى «اللانهاية وما بعدها»، يجب أن نكتشف كيف نتفاعل مع التقانة، على أن تكون أقدامنا ثابتة على أرضية صلبة، ونوايانا منارة نسترشد بها تحت سماء مملوءة بانفجارات نجمية تستحوذ على انتباهنا.

## تأثير الإلهاء على التركيز

في 2013، عرض المركز الوطني لمعلومات التّقانة الحيوية دراسةً أكّدت أن متوسط مدة الانتباه لدى البشر قد انخفضت إلى نحو ثمانِ ثوانٍ (من اثنتي عشرة ثانية في 2000). في الوقت نفسه، لا يزال معدّل وقت التركيز لدى السمكة الذهبية تسعِ ثوانٍ. قد يبدو هذا الخبر صادماً، ولكن هناك احتمال بأن تفكّر في شيء آخر، وتنسى هذه المعلومة حين تفرغ من قراءة الفقرة الآتية.

في 2013، أفاد المركز الوطني لمعلومات التّقانة الحيوية

أن متوسط مدة الانتباه لدى البشر

قد انخفضت إلى نحو ثمانِ ثوانٍ (من اثنتي عشرة ثانية في 2000).

في الوقت نفسه، لا يزال معدّل الانتباه لدى السمكة الذهبية تسعِ ثوانٍ.

ما أهميّة هذا؟ وفقاً لـ «سايروس فوروغي»؛ طالب الدكتوراه في جامعة جورج ماسون: دقيقة إلهاء واحدة أكثر من كافية لمحي ذاكرتك قصيرة الأمد<sup>(2)</sup>. تدوم معظم التوقّفات في العالم الحقيقي من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة، وهذا بند إحصائي مزعج؛ لأن إلهاء مدته 2.8 ثانية (الوقت الذي تستغرقه لقراءة رسالة نصّية قصيرة) قد يضاعف مرتين معدل الخطأ في إنجاز مهمات متعاقبة بسيطة. قد يؤدّي إلهاء مدته 4.4 ثانية (مثل إرسال رسالة نصّية) إلى مضاعفة معدّل الخطأ ثلاث مرات. تعدّ هذه مشكلة جدّية حين تفكّر في عادة التراسل في أثناء قيادة المركبة<sup>(3)</sup>. يتوقّف إنجازنا لوظائفنا مؤقتاً «عدّة مرات» حالياً، ولا تضر عوامل الإلهاء عملنا فقط، وإنما قد تعني أحياناً الفرق بين النجاح والفشل أيضاً<sup>(4)</sup>. أضف إلى هذا، قد يكون لتضاعف

الأخطاء مرتين أو ثلاث عواقب تهدد حياة الناس، ويحدث هذا تماماً في مهن عديدة مثل الطب، أو الهندسة.

بدأ علم المقاطعة (التوقف المؤقت) منذ أكثر من 100 عام خلت، حين تحوّل اهتمام الباحثين من صناعة آلاتٍ توفر اليد العاملة، مثل الأحزمة الناقلة في الثورة الصناعية، إلى ابتكار أدوات تخفف الجهد الذهني، مثل إدخال البيانات في الثورة التكنولوجية. شرع علماء النفس في دراسة الطرق التي تؤثر بها المقاطعة على إنتاجية عمّال البرق، الذين يجب عليهم نقل معلومات مهمّة بسرعة، ووجدوا أنه عندما يتكلم شخصٌ إلى المشغلين، يرتكب هؤلاء مزيداً من الأخطاء؛ لأن أدمغتهم تضطر إلى «تغيير القناة» بين العمل والمحاذثة. على الرغم من أنه لا يمكن تفادي المقاطعة، إلا أن الباحثين عرفوا أن الطريقة التي يجري بها التطفّل على العمّال هي مفتاح الحل. كانت ناسا قد عرفت، عبر برنامجها لرواد الفضاء، أنه عندما تشتت المقاطعة الانتباه، يمكن أن تؤدّي إلى إرباك رواد الفضاء، الذين يقومون بإجراء تجارب مختلفة، وتجعلهم يقترفون أخطاءً جسيمة أيضاً. إذا لم تكن المقاطعة تصرف الانتباه كلياً، قد تمرُّ مرور الكرام، ولا تسبّب مزيداً من المشكلات. في 1989، وظّفت ناسا الباحثة ماري زيروينسكي لابتكار «المقاطعة المثالية»، من أجل التواصل مع رواد فضاء مشغولين بإنجاز مهمات في المدار الخارجي. عرفت أن الأصوات قد تكون مزعجة جداً، وعلمت أيضاً أن معظم الرسائل التي يتلقها رواد الفضاء تتكوّن من نصوص وأرقام. للتفريق بين «الإشارة والضوضاء»، استخدمت رسماً بصرياً تتغير ألوان حوافه بناءً على نوع المشكلة التي يجري التعامل معها. تبين أن ذلك فاعل جداً في تحقيق تواصل فاعل مع أقل مقاطعة ممكنة.



بعد نحو ثلاثين عاماً، لا نزال نجري أبحاثاً بشأن المقاطعة المثالية، على الرغم من أن الرسائل هذه المرة تأتي عبر أجهزة محمولة - أدوات يمكن حملها باليد - مثل مشروع أورا، أو لاستر سي - ثرو (Laster SeeThrough)، أو آيسيس<sup>(5،6)</sup>. Icis. يمكن عرض رسائل عن البيئة الخارجية بنحو متواصل، بالاستفادة من الطبقة الداخلية لزوج من عدسات النظارات على أنها شاشة؛ ولا تُعدّ المعلومات في هذه الحال بالضرورة «مقاطعة مثالية»<sup>(7)</sup>. بمعنى آخر، إذا كنت تظنُّ أن التّقانة تصرف الانتباه الآن، جهّز نفسك لمستوى جديد تماماً من الإلهاء في المستقبل غير البعيد، حين سيكون بمقدور أصحاب العمل «البقاء أمام وجهك»، نظرياً وحرفياً، لنقلِ رسائل عاجلة لك، أو تزويدك بأحدث المعلومات.

## انتشار الإلهاء

تشرح ليندا ستون؛ مديرة البرمجيات، التي عملت مع كل من آبل ومايكروسوفت، أننا مشغولون جداً في متابعة كل شيء، مما يجعلنا لا نركز على أيّ شيء، وهي ظاهرة تدعوها بـ «انتباه جزئي متواصل». أتمنى لو أن بمقدورنا فقط الحصول على مركز مراقبة من ناسا للحفاظ على تركيزنا! بدلاً من هذا، تمطرنا الرسائل على نحو لا يمكن تمييزه، ويعرف المرسلون أن بمقدورنا اختيار توقيت ومكان فتح أيّ رسالة. لقد تحوّلت دراسة، ركّزت في البداية على كفاءة المعلومات، إلى بحث تسويقي عالمي، لابتكار الأجهزة الأكثر إثارة للانتباه التي عرفها الإنسان، أصوات إنذار، وصفير، ونقر، واهتزاز.

✓ يجد 67٪ من مالكي الأجهزة المحمولة أنفسهم ينظرون إلى هواتفهم للتوثق من ورود رسائل، أو تنبيهات، أو مكالمات، حتى إذا لم تكن هواتفهم ترن أو تهتز<sup>(8)</sup>.

✓ ينام 44٪ من مالكي الأجهزة المحمولة بوجود هواتفهم إلى جانب أسرّتهم؛ لأنهم يريدون التوثق من عدم إغفال أيّ مكالمات، أو رسائل نصّية، أو تطوّرات أخرى في أثناء الليل.

✓ يصف 29٪ من مالكي الأجهزة المحمولة هواتفهم بأنها شيء «لا يمكنهم تخيّل العيش من دونه».

✓ أفاد 55٪ من العاملين أنهم يتوثقون من بريدهم الإلكتروني بعد 11 مساءً، وقال 6٪ إنهم توثقوا من رسائلهم الإلكترونية في أثناء وجود زوجاتهم في غرف المخاض!<sup>(9)</sup>.

يمكن تصنيف المقاطعة الإلكترونية ضمن فئة «مبدأ الشك»، الذي صاغه هايزنبرغ: كيف تعرف إن كان البريد الإلكتروني، أو الرسالة النصّية، التي تلقّاها تستحق القراءة إن لم تفتحها وتعرف ما جاء فيها؟ هذه مقاطعة بحد ذاتها! يتوثق مستخدمو الأجهزة المحمولة من هواتفهم أكثر من 150 مرة في اليوم، في حين إن متوسط توثق الموظف العادي لبريده الإلكتروني يبلغ ثلاثين مرة كل ساعة، أيّ مرة كل ثانيتين!<sup>(10)</sup> كتب كليف تومسون في مجلة نيويورك تايمز: «لم تعد المعلومة مورداً نادراً، ولكن التركيز هو الشيء النادر».

تشعر غلوريا مارك؛ أستاذة المعلوماتية في جامعة كاليفورنيا،

إرفاين، بالقلق بشأن نتائج عوامل الإلهاء تلك على العالم الحقيقي. تحاول قياس تأثير أجهزة التّقانة العالية على سلوكنا. بدأت منذ 2004 بإجراء دراسة عن موظفين في شركتي تقانة حديثة. أقنعت فيكتور غونزاليز؛ الطالب الذي أنهى تخرّجه من قسمها، بمراقبة موظفين مختلفين طوال أكثر من ألف ساعة، وملاحظة عدد مرات المقاطعة التي يتعرّضون لها، إضافة إلى مدة التركيز من دون إزعاج لديهم. عندما غربلت غلوريا البيانات، كانت النتائج «أسوأ كثيراً مما قد تخيلته يوماً». قضى كل موظف إحدى عشرة دقيقة فقط في العمل على أيّ مشروع معين، قبل أن ينتقل إلى المهمة الآتية. سيستغرق الأمر مدة معدّلها خمس وعشرون دقيقة للعودة إلى تلك المهمة، في كل مرة يتشتّت فيها انتباه الموظف.

أعجبني عمل الأستاذة مارك، وقرّرت إجراء تجربة مدتها خمس دقائق، وعدّ المرات التي يتشتّت فيها انتباهي في حياتي. إليكم ما وجدته: نبح كلب، رنّ هاتف، تسلّمت طرداً بريدياً، وصلت رسالة إلى الهاتف تحمل آخر الأخبار، توقف غريبٌ لا أعرفه وطرح سؤالاً عن الواي-فاي، اتصلتُ أمي، ست مقاطعات في خمس دقائق. ما هو التأثير الإجمالي لعوامل الإلهاء هذه؟ تخلّيت عن محاولة التركيز؛ لأنني شعرت أن المكالمة مع أمي تستحق الأولوية، وسأحاول مواصلة العمل من حيث توقفت... لاحقاً. تجعلنا المقاطعة نشعر بأن هناك حاجة إلينا، ويصبح ذلك الإحساس مغريباً، ويجعلنا نتعوّد عليه. يمضي تومسون قدماً ليشرح أن: «السبب الذي يجعل التغاضي عن كثير من حالات المقاطعة أمراً مستحيلاً هو أنها مرتبطة بالعلاقات، شخص، أو شيء ما، ينادينا. لهذا السبب تتابنا مشاعر معقّدة بشأن فوضى

المكاتب الحديثة. نشعر بأن متطلّباتها تستنزفنا، وأن نجاحنا في إنجاز أعمالنا ينعشنا في الوقت نفسه».

استجابة لذلك، ابتكرت بعض الشركات، مثل رنسيبل (Runcible)، ما دعت به «مضاد الهاتف الذكي»، وهو جهاز خلوي كروي الشكل، يعمل على حل مشكلة الإفراط في تلقي الإشعارات، وجعلها تقتصر على معلومات يمكن معرفتها بنظرة خاطفة. سيفيد هذا في تجنيك النظر باستمرار إلى هاتفك الذكي<sup>(11)</sup>. سيكون بمقدورك إجراء المكالمات، وتصفح الإنترنت، إنما من دون إغراءات للتوثق من وسائل التواصل الاجتماعي، أو بريد العمل؛ لأنه لا توجد تطبيقات في الهاتف<sup>(12)</sup>. يقول مقال على صفحة مال في شبكة سي إن إن (CNN) إن هذا الجهاز سيكون بديلاً مغرياً لأولئك الذين يشعرون «أن فصل الهاتف من مقبس الكهرباء، أو رميه في النار ببساطة، ليس حلاً عملياً دائماً»<sup>(13)</sup>. على كل حال، يحذّر المقال المشترين المحتملين من وجود تأثيرات جانبية عَرَضِيَّة لهذا الجهاز، مثل استمرار التوثق بعصبية من ورود رسائل. يبدو أن عوامل الإلهاء حالة ذهنية أكثر من كونها قوة خارجية.

## مفارقة الإنتاجية

لقد قبلنا طوال أعوام فكرة أن التّقانة يُفترض أن تساعدنا في أن نكون أكثر إنتاجية، حتى نستفيد من وقت فراغ أطول للقيام بأمور تجعلنا سعيدين. سَخِرَ روبرت سولو؛ الحائز على جائزة نوبل في الاقتصاد، من ذلك في 1987، قائلاً: «يمكنك رؤية عصر الحاسوب في كل مكان، باستثناء الإحصائيات

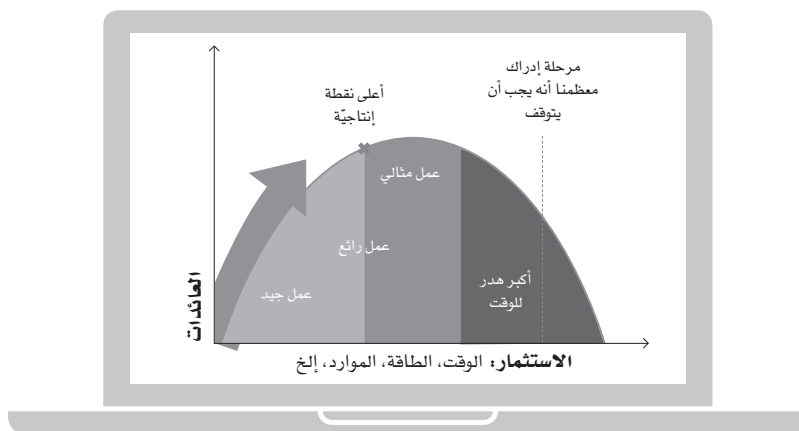
الإنتاجية»<sup>(14)</sup>. يقبل مجتمعنا فكرة أن التّقانة الذكية تقوم بأشياء رائعة، ولكن استخدام هذه التّقانة بذكاء قضية أخرى تماماً. تكتشف الشّركات أن مجرد استثمارها في تقانة جديدة، مثل أنظمة تسجيل البيانات، أو برمجيات إدارة المشروعات، لا يعني دمج تلك البرامج في أنظمتها الإدارية، أو حتى الاستفادة منها<sup>(15)</sup>. على سبيل المثال، في الحقل الطبي، يجري تصميم أنظمة تسجيل البيانات لخفض الأخطاء المرتبطة بسوء الكتابة، أو أرشفة الملفات. لكن إذا حدث خلل في الإنترنت، قد يتوقف عمل المكتب بأكمله، مما يؤدي إلى عكس الفوائد المتوقّعة. عندما لا يتوافق ابتكار جديد مع الطريقة التي يعمل بها الناس حقاً كل يوم، قد تخفض التّقانة الإنتاجية والسّعادة<sup>(16)</sup>.

يقبل مجتمعنا فكرة أن التّقانة الذكية تقوم بأشياء رائعة،  
ولكن استخدام هذه التّقانة بذكاء قضية أخرى تماماً.

## جرف السّعادة

تكون التّقانة ممتعة أحياناً، وتساعد على إفراز الإندورفين في الجسم، وتعزيز الدوبامين. لكن في أيّ مرحلة تجعلنا عوامل الإلهاء، التي تؤثر سلباً على التركيز، نفقد الاهتمام بما نضعه نصب أعيننا حقاً؟ في أيّ مرحلة يُمسي الإلهاء شيئاً راسخاً يصرف انتباهنا تماماً؟

نشغل أحياناً بعوامل الإلهاء، ويغفل عن أننا لا تجعلنا نشعر بالسّعادة مجدداً. نكون مثل «وايل إي. كايوتي» في «لوني تيونز»، ونجعل أرجلنا تركز بسرعة كبيرة، وتنقضي لحظة قبل أن



ندرك أننا قد تجاوزنا حافة السعادة. أوّكّد لك أن هذا لا ينتهي على خير بالنسبة إلى المسكين وإيل.

وفقاً لقانون تناقص الغلّة (تراجع الإنتاجية)، تكون كثير من عوامل الإلهاء مفيدة في الواقع لإنتاجيتنا وسعادتنا، إلى حدّ معين. باستثناء تلك الحالات، يصبح الإلهاء ببساطة هدراً للوقت، ويؤدّي في نهاية المطاف إلى استنفاد جهودنا، والإضرار بإنتاجيتنا.

في باكورة زواجي، لعبت التّفانة دوراً مثيراً للاهتمام في تكوين علاقة زوجي بوبو مع أبي. لم يكن زوجي ووالدي يحلمان، حتى بعد زفافنا، بأن يستطيعا التواصل مع بعضهما في أيّ وقت لتوطيد العلاقة بينهما. لكن اكتشافاً، في أثناء حديثهما معاً في أحد الأيام، أن كليهما يحب الشطرنج. قاما بتنصيب تطبيق يسمّى «شطرنج مع الأصدقاء»، وهو برنامج متاح عبر شبكة الواي-فاي، للمشاركة في مسابقة ودية (وتبادل أطراف الحديث). اكتشفت وأمي بعد ذلك أن زوجينا يتسللان خلسة لتنفيذ حركة الشطرنج الآتية. في الأسابيع اللاحقة، بدأ يتكلمان عدّة مرات في اليوم، وعزّزا صداقتهم حقاً. النتيجة: +1 للتّفانة.

في البداية، كان اهتمامهما المشترك، الذي اكتشفاه حديثاً آنذاك، مصدر سعادة لهما. لكن بانقضاء الأسابيع، بات «الشطرنج مع الأصدقاء» هاجساً، ولعب كل من أبي وبوبو مع أفراد آخرين من كل أرجاء العالم من أجل أن يصقلا مهارتهما، ويغلب أحدهما الآخر. نعم، أصبحت أكثر براعة واستراتيجية، ولكن بدأ ذلك يؤثر سلباً على علاقات أخرى في حياتهما، مما جعلهما يعانيان بعض المشكلات. النتيجة: 1- للتقانة.

في مرحلة ما، بدأ كلا اللاعبين يفقد الاهتمام بما يجري، وانخفض عدد مرات ممارستهما للعبة. على كل حال، كان بوبو وأبي قد طوّرا بحلول ذلك الوقت انسجماً وفهماً متبادلين، سهلّ تمّتين العلاقة الشخصية بينهما. النتيجة: 1+ للتقانة. لكن بعد ذلك، اكتشف أبي سودوكو الرّقمية، وبدأ بوبو متابعة اختلال ضال على أي-فون. النتيجة: 1- للتقانة.

إذا تصوّرت التقانة على أنها خصم جيد يجب أن تتفوّق عليه ذكاءً، ستخسر بالتأكيد؛ لأنّ التقانة تعطي وتأخذ، وتتقلب ما بين مدّ وجزر، وتأتي وتذهب أيضاً. تظهر فجأة، وتترك النسخة السابقة خلفها، مثل لقاءات مع أشخاص سمجين في حفل عشاء، حيث يتسنى لنا وقت بالكاد لمصافحة أحدهم، وتعرّف اسمه، قبل أن نتقل إلى الشخص الآتي.

علاقة الشد وجذب مع التقانة لعبة لا فائز فيها؛ لأنّ التقانة وسيط، وليست لاعباً. نضفي على التقانة صفات إنسانية، مما يمنح الأجهزة الإلكترونية، والذكاء الاصطناعي، نفوذاً على الخيارات التي يجب أن نتخذها بأنفسنا، إن كان الخيار لنا

أصلاً. نحن هم اللاعبون، وطالما صدّقنا أن سلوكنا هو المهم، سنفوز في كل مرة. عندما ننسى ذلك، نبدأ فقدان التركيز، ونصبح أقل فاعلية.

علاقة الشد والجذب مع التّقانة لعبة لا فائز فيها؛  
لأن التّقانة وسيط، وليست لاعباً.

## الانشغال بالهاتف

لا نستخدم أجهزتنا المحمولة للغاية التي صُنعت من أجلها أحياناً. نتظاهر بأننا نستعمل هواتفنا للهروب من محيطنا، أو تفادي تفاعلات معينة - يسمّى هذا «الانشغال بالهاتف». كم منا يعيشون بهواتفهم الخلوية في المصاعد لتجنّب التواصل البصري مع غريب (ولا تقولوا لي إنني الشخص الوحيد الذي يفعل هذا؟). هذا غير ممكن؛ لأن كل من في المصعد تصلهم رسائل إلكترونية عاجلة ينبغي أن يتوثقوا منها في آنٍ معاً. تنص القواعد الاجتماعية في مجتمعنا على أننا يجب أن نكون مشغولين دائماً، أو نعطي انطباعاً بأننا كذلك. ونحن بارعون جداً في إرسال تلك الإشارات، ولكن يحدث ذلك غالباً على حساب تمّتين أو اصرع علاقاتنا، التي لا تحظى باهتمام كافٍ منا؛ لأننا نحاول إسعاد الآخرين فقط. أقرت إحدى المراهقات، التي التقيت بها فعلاً، أنها تتظاهر بمواصلة العمل على هاتفها حين ينفد الرصيد، لتمنح انطباعاً بأنها مشغولة جداً في الاتصال بأصدقائها عبر وسائل التواصل الاجتماعي!

في دراسة حديثة عن مستخدمي الهاتف، قال 54٪ من الذين شملهم الاستطلاع إنهم لا يشعرون بأي حرج في الرد على مكالماتٍ تردهم في أثناء تناولهم العشاء خارج المنزل. أكّد



57٪ منهم أنهم سيجيبون حتى في أثناء ذهابهم إلى دورة المياه. الأسوأ من ذلك أن 33٪ من المشاركين قالوا إنهم سيردّون على هواتفهم الخلوية في أثناء ممارسة العلاقة الزوجية (مما يمنح معنى جديد بالكامل لمصطلح «مكالمة حميمة»)<sup>(17)</sup>. لكن جدياً، ما هي المكالمة الهاتفية التي قد تكون مهمةً جدّاً للرد عليها في أثناء العلاقة الزوجية؟ تنطلق أجراس الإنذار في كل مكان حولنا، ونرى مظاهر بدنية لتعوّد الثّقانة، وإشارات غير لفظية، مع انخفاض التواصل البصري في الحديث. لا نعرف كيف نعلّم أولادنا وضع حدود ملائمة لاستخدام الهاتف؛ لأننا نجهل ذلك بأنفسنا. هناك خطب ما فينا، وسنواجه قريباً مشكلة شائكة إذا لم نتعلّم كيف نحقق التوازن في وسط هذه الفوضى.

## الاستراتيجية :

### النية في الحفاظ على تركيزنا

يعدّ تفادي الإلهاء، أو التغلب عليه، مثل التمتع بالسعادة، خياراً واعياً؛ يتطلّب إتقانه عزيمة وتدريباً. في باقي هذا القسم، سأشاطركم بعض الطرق العملية، التي يمكن أن تجعلكم تحافظون على تركيزكم.

### اجعل التحلي بالانتباه هدفاً لك

كانت غابري؛ ابنتي البالغة من العمر ستة أعوام، تعمل بجد حقاً لتعلّم القراءة في الآونة الأخيرة. في إحدى الليالي، أمسكت الكتاب الموسوم: «كيف تكون حاضراً»، للكاتبة رنا ديوريو، وبدأت القراءة وهي تنطق كل حرف بنحو صحيح ... ببطء!

قضت نحو دقيقتين في قراءة الغلاف، من ثم اثنتين أخريين في قراءة صفحة العنوان (نسخة طبق الأصل عن الغلاف). في البداية، كنت أبتسم من مهاراتها المتواضعة في القراءة، والوقت الرائع الذي نقضيه معاً. بعد عشر دقائق من القراءة في الكتاب، كانت قد وصلت إلى الصفحة الثانية فقط، في حين كنت أكافح للحفاظ على هدوئي. أردت أن أمسك الكتاب وأقرؤه. لم تكن المفارقة غائبة عن ذهني، كنت أبذل جهداً لأبقى موجودة وقتاً كافياً، من أجل قراءة كتاب عن ضرورة أن يكون المرء حاضراً. في الواقع، بدت قراءة ابنتي المتأنية مثل صرير مسامير على لوح معدني، مما اضطرني إلى إجراء حوار داخلي جدي بشأن مدى صعوبة جلوسي هناك، والإصغاء إليها.

من دون أن أمعن التفكير في الأمر، أظن أنني أصبحت شخصاً يركّز على إنجاز المهمة، بدلاً من الغرق في التفاصيل العملية. جعلت قيمتي الشخصية صنو إنتاجيتي، ولأكون أكثر إنتاجية، كان ينبغي أن أتحرك بسرعة. لتحقيق ذلك، بدا لزاماً عليّ إنجاز عدّة مهمات في الوقت نفسه. كان ذلك الكتاب عن ضرورة أن يكون المرء حاضراً يدعوني للقيام بمهمة واحدة فقط، على حساب وضع ابنتي في السرير في وقت ملائم للنوم. بدا أن الفشل في فعل ذلك سيمنعني من إنجاز مزيد من المهمات المتعدّدة، أدّى ذلك بالمقابل إلى جعل قدمي تهتز بنحو لا يمكن السيطرة عليه في كل مرة نظرت فيها إلى الساعة.

لم أبدأ حياتي على هذا النحو. تشير قراءة ابنتي للكتاب بنحو يثير السخط إلى أن الأطفال يولدون حاضرين، ويتعلّمون

من الراشدين ألا يكونوا كذلك. أف! لقد كبرت لأصبح ما أنا عليه، وقد تكوّنت شخصيتي عبر سلسلة من الخيارات اللاواعية. اخترت الركض على درب الإنتاجية منذ وقت طويل، وقد اعتدت عليه تماماً. بدأت أشعر أنني يجب أن أتابع الجري حتى بعد أن ابتعدت عنه. لقد تعرّفت إلى بضعة مشته بهم في هذه المأساة:

- ✓ النظام الدراسي، الذي جعلني أشرك في هذا السباق من أجل التعليم.
- ✓ المجتمع عموماً، الذي علّمني أن الإنجازات هي مقياس الحياة التي تستحق العيش.
- ✓ التّقانة، التي قد سرّعت خطأ الحياة.
- ✓ لكن المذنب الحقيقي هو أنا. كان عدم حضوري خياراً، وقراراً لم أتعمّد اتخاذه أبداً.

السؤال المهم هو: إذا لم تكن لدينا تقانة، هل سنكون أكثر تركيزاً، وانتباهاً، وموثوقية، وإرادة؟ إذا تبين أن الجواب هو (لا)، لن تكون التّقانة هي المشكلة الأساسية. في الواقع، قد تكون التّقانة جزءاً من الحل... لكن فقط إذا عقدنا العزم على تعلّم طريقة التحكم بها.

إذا لم تكن لدينا تقانة، هل سنكون أكثر تركيزاً، وانتباهاً، وموثوقية، وإرادة؟ إذا تبين أن الجواب هو (لا)، لن تكون التّقانة هي المشكلة الأساسية. في الواقع، قد تكون التّقانة جزءاً من الحل... لكن فقط إذا عقدنا العزم على تعلّم طريقة التحكم بها.

## اعتماد مقارنة ثلاثية الأطراف

إذا أردت وصل شيء بمقبس، يجب أن يكون هناك «تأريض» في المكان، كما قد تعلمت وشقيقي شون من تجربتنا الكهربائية، التي ذكرتها في بداية القسم السابق. يسمح لك وجود «شوكة التأريض» بالسيطرة على قوة عالم التّفانة بتركيز طاقتك وتوجيهها كما تريد. قد تكون شوكة التأريض مجموعة من المعتقدات، أو تعويذة، أو حتى قائمة من القواعد التي تلتزم بها. بغض النظر عن المصدر، تصلك «شوكة التأريض» هذه بمصدر طاقتك بقوة أكبر، وتساعدك في تنسيق جهودك بطريقة مثمرة. من دون هذه الشوكة، نكون مثل أسلاك كهربائية تنشر الطاقة في كل الاتجاهات، وتعرض أشخاصاً آخرين حولنا للخطر في أثناء ذلك.

تقدم هيلين كين؛ إحدى مؤسسي شركة التدريب الإداري «أوثنتيك إيمباكت» (Authentic Impact)، نافذة بصرية على ما يبدو عليه هذا الأمر في حياتنا:

يحوز صوت تنبيه ورود رسالة أو بريد إلكتروني على اهتمامنا، حتى حين نعرف أننا يجب أن نركّز على المهمة التي نؤدّيها. نخلس نظرة في أوقات عصيبة أو غير ملائمة، في أثناء القيادة مثلاً، أو القراءة لأطفالنا وقت النوم. نشعر بالذنب نوعاً ما بشأن هذا، ونخبر أنفسنا بجرأة أننا ننظر «هذه المرة فقط»؛ لأننا ننتظر رسالة مهمة. حقاً؟ بصدق؟ بسبب التنافر المعرفي، تكون قدرتنا على خداع الذات متينة مثل علاقة جنبا مع الإلهاء<sup>(18)</sup>.

التنافر المعرفي هو التوتّر الذهني الذي نشعر به حين نفكّر، أو نتصرّف وفقاً لمعتقدات، أو أفكار، أو قيم متناقضة في الوقت نفسه. إنه انزعاج يتابنا حين نقدّم نسخة من أنفسنا على فيسبوك، ونعرف أن الحقيقة مختلفة تماماً في الواقع. تصف برينيه براون، الأستاذة في جامعة هيوستن، وكاتبة محاسن العيوب، المصدقية بأنها «العادة اليومية بترك ما نفترض أننا عليه، وقبول ما نحن عليه حقاً».

كلما نهلنا من نفسنا الأصلية، بتنا أبعد عن ذاتنا المثالية. هناك طريقة لمنع هذا: «الابتعاد عن الهدف»، يتمثل في تثبيت أنفسنا على مجموعة من المبادئ الإرشادية، التي تحدّد سلوكنا وعاداتنا. بعد بضعة أعوام من تأسيس جود-ثنك، وجدنا أنفسنا أكثر انشغالاً مما قد تخيلنا. في 2009 وحدها، سافر شون إلى أكثر من خمسة وأربعين بلداً لإلقاء محاضرات عن علم السعادة. اضطر إلى دخول المستشفى بعد ذلك بوقت قصير، بسبب ألم مبرّح في الظهر. لقد أجهد نفسه كثيراً بالعمل، وكان عليه دفع الثمن.

كلما نهلنا من نفسنا الأصلية،  
بتنا أبعد عن ذاتنا المثالية.

أخذت على عاتقي، بوصفي إحدى مؤسسي الشركة، وكوني شقيقته الصغرى أيضاً، إجراء حديث مهم معه سيغيّر حياته عن الأولويات، والحدود. كانت رغبة شون عارمة بشأن مشاركة أبحاثه عن علم النفس الإيجابي مع آخرين، وشعر بأنه مرغّم على قول (نعم) لكل شخص يريد سماع

رسالته. أوضحت بلباقة أنه إذا تداعى من التعب، لن يسمع أحدُ رسالته. في الواقع، نظر الناس إليه على أنه قدوة بشأن طريقة العيش وفقاً لمبادئ علم النفس الإيجابي، أرادوا أن يتخذ الخيارات الصعبة في الثقافة المضادة. بدأنا لهذا السبب إجراء بعض التغييرات البسيطة جداً في طريقة إنجازنا للأمور.

كانت إحدى أبسط التغييرات هي كتابة رسالة «غياب» جديدة بالثقة، حين يسافر خارج البلدة. بدلاً من الملحوظة الرتيبة بأنه «لن يأتي إلى المكتب حتى الاثنين»، بدأ شرح ما يقوم به. «أنا في إجازة مع أسرتي، وأحاول قضاء وقت أطول معهم مبتعداً عن التّقانة مدة أسبوع». في البداية، خشي أن يشعر الشركاء بالانزعاج بسبب عدم قدرتهم على التواصل معه، ولكن رد الفعل كان معاكساً تماماً. تلقى شون أيضاً من رسائل البريد الإلكتروني (التي قرأها بعد الإجازة)، التي تشكره على ممارسة ما ينصح به، والقيام فعلاً بما يظن آخرون أن علينا جميعاً القيام به، وتشجيع غيره على فعل الشيء عينه بنفسه.

توصّل شون إلى حلٍ وسطٍ يتفق مع القيم التي يصدّق بها، وفضّل المصداقية، وتخصيص وقت للأسرة، على الإنتاجية، وبقيت الجدوى كما يرغب بها تماماً؛ تواصلتُ ووثقتُ مع المنظمات التي يشاطرها رؤيته عن التوازن بين العمل والحياة. لا تكون كل التسويات مجدية وبسيطة على هذا النحو، ولكن عندما تستند الخيارات على العزيمة، والتفكير، يمكن أن تطمئن إلى أنك لن تندم على ذلك الخيار.

### أسئلة ينبغي التفكير فيها:

- ✓ ما هي القيم، والمبادئ، والمعتقدات، التي تكوّن الشوكة الثالثة لديك؟
- ✓ هل الشوكة الثالثة متصلة بإحكام بالمقبس، أو أنك تترك عوامل أخرى تستنفد طاقتك، وتعرقل جهودك؟
- ✓ هل هناك أنشطة مثل تدوين يوميات، أو تفكير، يمكن أن تساعد في جعل خياراتك اليومية منسجمة مع أولوياتك؟

### حدّد غايتك

في 2014، تلقيت دعوة لقضاء وقت الغروب مع أوبرا في أثناء قيام فريق جود-ثنك بتصوير سلسلة من جزأين بعنوان «أسرار الناس السعيدين»، من أجل برنامج سوبر سول سندي. عند نهاية كل حلقة، تطرح أوبرا على ضيوفها سلسلة من الأسئلة السريعة، وفيها أمور مثل: «ما هو الأمل؟ ما هو المعتقد؟ ما هي الروح؟». كان السؤال المفضّل لدي، الذي طرحته في برنامجها، هو: «ما الذي تنوي القيام به؟»، حين تبدأ يومك، وما الذي تعيش من أجله؟ وماذا تأمل أن تنجز؟ من دون أن نحدّد هدفاً واضحاً، ننشغل بسرعة بمجموعة من المهمات، والقوائم، والأولويات، التي يحددها أشخاص آخرون لنا.

حين تبدأ يومك، ما الذي تعيش من أجله؟ وماذا تأمل أن تنجز؟  
من دون أن نحدّد هدفاً واضحاً،  
ننشغل بسرعة بمجموعة من المهمات، والقوائم، والأولويات،  
التي يحددها أشخاص آخرون لنا.

أظنُّ أن هناك أربعة طرق لتفعيل قوّة العزيمة: (1) اختر  
مغامرتك بنفسك بناءً على قيمك وشخصيتك، و(2) افهم نوايا  
الآخرين، و(3) ركّز على الانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم،  
و(4) ضع أولوياتك في طبيعة حياتك. لننظر عن كثب إلى كل  
من هذه النقاط الأربع.

### اختر مغامرتك بنفسك : كيف تتفاعل مع التقانة

تخيّل فتى يتعرّع في بلدة صغيرة، ويقضي أيامه في  
الاستكشاف، والذهاب إلى المدرسة، ولقاء الناس. يزداد  
فهمه للحياة كل يوم، بمعنى آخر، يصبح تفكيره مرناً. عندما  
يكبر، يقرّر أن الوقت قد حان للانتقال إلى المدينة الكبيرة.  
ينطلق على الطريق الترابي إلى حيث سيعيش مستقبلاً. على  
كل حال، يجد على الدرب شيئاً لامعاً غريباً، ويتساءل إن كان  
جزءاً من كمين؟ أو شيئاً عادياً من مشهد طبيعي؟ أو فرصة  
وليدة المصادفة؟

يمضي كل واحدٍ منا في مغامرته الخاصة به، وقد نجد جميعاً  
أشياء لامعة على الطريق. عندما نواجه عنصراً غير معروف لنا  
على الدرب، يكون رد فعل كثيرين منا عاطفياً، أو غريزياً، بنحو  
غير واع. لكن بعد قراءة هذا الكتاب بتمعّن، وزيادة المعرفة



بشأن التّقانة، ستحظى بفرصة الاختيار بنحوٍ واع بشأن طريقة التفاعل معها في المستقبل. إلى أيّ حد تريد أن تكون التّقانة جزءاً من حياتك؟ ما هي حدودك، ولماذا؟ كيف تخطّط لغرلة التقانات المفيدة من الضارّة؟ أمامك خيارات شخصية ينبغي أن تتخذها، وكل طريق تؤدّي إلى مكان مثير للاهتمام. الخطأ الوحيد الذي يمكن أن تقترفه على ذلك الدرب هو ألا تطرح هذه الأسئلة على الإطلاق.

في مقابلة مع بزنس إنسايد، شرح بن براست-مكي، البالغ من العمر خمسة وعشرين عاماً، لماذا قرّر التخلّي عن هاتفه الخليوي، وعدم استخدامه منذ أربعة أعوام:

ماذا تغيّر؟ أولاً، لاحظت بدء ظهور أعراض ميول قهرية. بدأت أحس بـ «حكّة»... بدأت أشعر بأنني «مقيّد»، إذا كنت تفهم ما أعنيه. بات الهاتف مصدر مقاطعة متواصلة. لا يهم إن كنت أعرف الأشخاص المتّصلين، وأحبّهم؛ لأن مكالماتهم تعدّ مقاطعة. لاحظت أن ذلك يعوقني، ويشوّش على الإيقاع الطبيعي لمحادثاتي. لاحظت أن آخرين يفعلون الشيء نفسه لي. في البداية، كان هذا «تصرّفاً فقط» من الناحية الاجتماعية. قدّم الناس اعتذارهم عن المقاطعة، إنما فعلوا ذلك على أيّ حال. لكن لم يدم الأمر طويلاً، وبات هذا التصرف مقبولاً ومتوقّعاً الآن.

عبّر صديقان، حضر الزيارتي في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، عن هذا الرأي أيضاً. يعمل رون وأنجلين جراحين في كاليفورنيا، ولديهما ابنان. نظراً إلى جدول أعمالهما المزدحم، شعر الزوجان بالحماس تجاه فكرة قضاء عطلة أسبوع مريحة في منزلنا في

دالاس. بعد ملاحقة الأطفال حول البيت ثلاثين دقيقة، رميت نفسي أخيراً على الأريكة لتبادل أطراف الحديث مع أنجلين. على الرغم من وجود خمسة أولاد يركضون حول المنزل مثل أشباح، بدت أنجلين هادئة، في حين كنت - من جهة أخرى - مثل يسروع متعب، قد أصابته كهرباء ساكنة. راقبت أنجلين خلسة طوال العطلة؛ لأنها كانت إحدى معارفي القلائل الذين لا يزالون يستخدمون شيئاً تذكاريّاً من التسعينيات: هاتفاً قابلاً للطي. على الرغم من أنها تعيش على بعد بنائية واحدة من مجمع آبل الجديد في قلب وادي السليكون، إلا أن أنجلين تصف خيارها ذلك بأنه «اعتراض أخلاقي» على الهواتف الذكية.

حاولت ألا أوجه إلى أنجلين أيّ انتقاد (علامة عن غيرتي من قدرتها على الجلوس، وقراءة أكثر من صفحة في كتاب تحمله، في أيّ وقت تريد)، وسألتها ببساطة عن سبب اختيارها عدم الحصول على هاتف ذكي. كيف تتدبّر أمرها؟ تغضن وجه أنجلين الهادئ بابتسامة متكلفة، وأقرت أن زملاءها يكرهون عدم قدرتهم على التواصل معها دائماً، وأضافت أن الهواتف الذكية لا تستهويها. شرحت: «لا تقدّم شيئاً أحْتَاج إليه. ولا أريد أن يطلب ولديّ هاتفي باستمرار ليكون أداة شخصية للترفيه، أريد أن يقرأ أبنائي الكتب، لا أن يلعبوا ألعاباً. أشعر بالقلق أحياناً من تربية طفل قد لا يستطيع التكيف اجتماعياً، إن لم يكن يحمل هاتفاً، ولكن الأمر يبدو جيداً حتى الآن».

أعجبني موقفها، وقررت تجربة مقاربتها. اصطحبت ابنتي غابري، البالغة من العمر ستة أعوام، إلى متجر البقالة بعد ظهر ذلك اليوم، وقد طلبت الصغيرة هاتفي الخلوي فور

جلوسها في عربة المشتريات. سيكون التسوّق في أثناء انشغالها بذاتها أكثر سهولة ويسراً بالتأكيد، ولكن رفضت منحها هاتفني، وناولتها كتاباً عوضاً عن ذلك. تدمرت الفتاة قليلاً، ولكن سرعان ما استغرقت في قراءة الكتاب، في حين أنهيت رحلة تسوّقي بسرعة كبيرة. عندما بدأت دفع الحساب عند منضدة أمينة الصندوق، أثت الموظفة بعفوية على ابنتي، التي تقرأ بدلاً من أن تحمل جهازاً إلكترونياً. شرحت أنها ترى آباءً يمرون أمامها طوال اليوم، كل يوم، في حين يكون أبناؤهم منشغلين بالنظر إلى شاشات أجهزتهم (ابتسمت بارتباك). قالت: «كنا نلعب خارج المنزل طوال ساعات في أثناء طفولتي، في حين يجثم الأطفال الآن أمام أجهزتهم المتصلة بمقابس الكهرباء في الجدار، ولا يفارقونها طالما بقيت البطارية مشحونة. إذا طلبت من الأطفال الخروج واللعب في الباحة، يغادرون وقتاً كافياً لشحن أجهزتهم فقط». لقد سمعت هذا الرأي مراراً وتكراراً حين قابلت أشخاصاً في أثناء تأليف هذا الكتاب، وإجراء الأبحاث المرتبطة به. ما هي القواعد الاجتماعية التي نضعها عن غير قصدٍ منا من أجل المستقبل، بعدم التفكير بنحوٍ واعٍ بشأن النتائج النهائية لأفعالنا؟

اكتشفت في سياق أبحاثي أن معظم الأفراد ينتمون إلى واحدة من ثلاث أنواع من الشخصيات: الروّاد، والقانون، والمترثون.

الشخصية	الخصائص
الروّاد	يجبّون أن يكونوا في الطليعة دائماً، سواءً للحصول على المعلومات، أو التمتع بمكانة اجتماعية مرموقة

القانون	يهتمون إلى حدٍ ما بالتقانة الجديدة، لكن ينتظرون أن تصبح المنتجات شائعة الاستخدام.
المتريثون	يفتقرون إلى الرغبة، أو الحافز، أو الموارد المادية لتجربة تقانات جديدة.

على الرغم من العبرة المستقاة من تجربة تسوق البقالة مع ابنتي، يجب أن أتعرف - بوصفي رائدة - أن الإغراء كان كبيراً حين كتبت هذا القسم لجعله مناقشة لكل المتريثين، من أجل أن يحاولوا عيش يومٍ واحدٍ على أنهم رواد (في عقلي الباطن، سمعت الكلمات الرنانة لـ «د. سوس» في كتابه الرائع للأطفال بعنوان: «البيض الأخضر واللحم المدخن»): «أنت لا تحبها، أو هذا ما تقوله. جرّبها! جرّبها! وقد تحبها». لكن قاومت ذلك؛ لأن الجانب الأكثر موضوعية مني يعرف أنه لا توجد فئة شخصية أفضل من الأخرى.

تتميّز كل واحدة من فئات الشخصيات الثلاث بمحاسن ومساوئ خاصة بها. يحبُّ الرواد أن يكونوا في طليعة النزعات الجديدة، لكن افتنانهم بها قد يتحوّل إلى هواية مكلفة. يحبُّ القانون الانتظار حتى تصبح التقانة الجديدة أرخص، وتخف أعطالها، ولكن يجدون أنفسهم يلاحقون النزعات باستمرار، بدلاً من أن يساهموا في ابتكارها. في هذه الأثناء، قد يوفر المتريثون الوقت والمال على التقانة، ولكن يتخلفون غالباً عن النزعات المجتمعية السائدة. على الرغم من هذا، قد تصيب الحيرة كل الفئات الثلاث في أثناء محاولة استخدام، أو حتى محاولة تجاهل، التقانات (يقضي أصدقائي، الذين يصرون على استعمال الهاتف القابل للطّي بدلاً من الأجهزة الذكية، وقتاً أطول كثيراً في كتابة كل رسالة نصّية باستخدام لوحة مفاتيح

الحروف والأرقام القديمة). بنحوٍ مشابهٍ، قد يصبح أفراد فئات الشخصية الثلاث أكثر تعلقاً بأجهزتهم (حتى أصدقائي الرواد، الذين يستخدمون تطبيق هيدسبيس (Headspace) يومياً لتطوير قدراتهم الذهنية). أضف إلى ذلك، تُركّز فئات الشخصيات تلك على مجالات معيّنة أحياناً. على سبيل المثال: قد يكون صديقاى رون وأنجلين مترئشين فيما يخص التّقانة في منزلهما، ولكنهما رائدان حين يتعلّق الأمر بغرفة العمليات. يعدُّ والداى، من ناحية أخرى، رائدين في مجال التّقانة الجديدة في العمل، إنما مترئشان بشأن الخدمات المصرفية الإلكترونية.

توجد خلف كل قائمة من الخصائص مجموعة قيم يتمتّع بها المنتمي لتلك الفئة، ووجهات نظر فريدة في نوعها، تكوّن خياراتهم وأفعالهم بوصفهم مستهلكين. سواءً أكان الحافز دينياً، أو أخلاقياً، ترشدنا قيمنا بنحوٍ واعٍ، أو لاشعورياً في أحيان أخرى. عندما تعرف فئة الشخصية التي تنتمي إليها، تبدأ تحديد أهدافك للمضي قدماً في تنفيذها، في عملية تعزّز موقفك ومقاربتك لبناء مجموعة مهارات أساسية، لزيادة سعادتك ورفاهك في المستقبل. فكّر: لماذا تتمتّع بتلك الشخصية؟ هل تجد أنك تتبنّى بعض أشكال التّقانة، وترفض أخرى؟ يساعدك فهم ما يحفّزك على تعزيز وجهة نظرك، وتوضيح خياراتك تتعلّق بالشراء، والتفاعل مع التّقانة في المستقبل.

## فهم غايات الآخرين

يبدو مهمّاً أن تفهم أهدافك من استخدام التّقانة، ومهمّاً بالقدر نفسه أن تدرك غايات شركات جمع البيانات أيضاً، وإلا ستجد

نفسك تعيساً جداً بوصفك ضحية تسرّب معلومات حسّاسة. في عصر البيانات الضخمة، الذي تجري كتابة قانون الخصوصية بشأنه حالياً، يجب أن نتوخّى الحذر بشأن من يحصل على معلومات عنّا؟ وأين تذهب تلك المعلومات؟ وكيف يتم استخدامها؟ أشجّع على التوثق من ثلاث إجراءات لتعزيز أمنك الشخصي: الخصوصية، والبحث عن أشخاص، وكلمات السر.

**الخصوصية:** توثق من إعدادات خصوصيتك على وسائل التواصل الاجتماعي، لضمان عدم مشاركة أيّ معلومات تهمك، إلا مع أشخاص تعرفهم وتثق بهم فعلاً. وكن ذلك الشخص غريب الأطوار، الذي يقرأ كل معلومة عن الخصوصية قبل الانضمام إلى أيّ مواقع إلكترونية، أو شراء خدمات جديدة. إذا واجهت صعوبة في العثور على بيان الخصوصية، أو لم يكن موجوداً أصلاً، فلا تنضم إلى الموقع!

**البحث عن أشخاص:** هل كنت تعرف أن عشرات محركات البحث، مثل وايتبيجز (whitepages.com)، وسبوكو (spokeo.com)، وبيبولفايندر (peoplefinder.com)، تعمل في مجال جمع المعلومات، وتبيع معلومات ملفّك، وفيها عنوانك الحالي والسابق، وأرقام هواتفك، وحتى قائمة بأقرب أفراد أسرتك؟ تقدّم معظم هذه المواقع طريقة لعدم إدراجك ضمن قوائمها، ويستحق هذا بالتأكيد بعضاً من وقتك.

**كلمات السر:** تعدّ راحة البال، ومعرفة أن كلمات سرّك بأمان، وبياناتك محمية، وملفاتك الإلكترونية مصونة، جزءاً من السلامة في عالم رقمي. إذا انتابتك هواجس، فكّر في الاستفادة من موقع

1باسورد (1Password)، أو آي-باسورد (iPassword)، وكلاهما مصمّم للتعامل بأمان مع بياناتك الإلكترونية الحساسة.

يجب على المرء أن يتوخّى الحذر بشأن معلوماته، ولكن ليست كل مواقع جمع البيانات سيئة. أسهمت مواقع التحذير من الأعاصير، والبحث عن حيوانات أليفة، وتطبيقات الطوارئ الطبية، ومراقبة الصحة، في إيجاد مستوى جديد من السلامة والأمان، الذي لا أريد التخلّي عنه أبداً الآن. في المستقبل، ستكون هذه التطبيقات أفضل، وأكثر تطوراً، وستقدّم لك معلومات مهمة بطريقة أكثر يسراً.

لفهم آلية الاستفادة من البيانات بطريقة جيدة في المستقبل، تواصلت مع تشارلي كابول، وديلان كيل؛ مبتكري تطبيق كرونوس (Chronos). جرى تصميم هذا البرنامج ليكون «أداة مراقبة في وقت الخمول»، ويقوم بتسجيل تفاصيل عن الوقت الذي تقضيه مع هاتفك، والتطبيقات التي تستخدمها، والمواقع الإلكترونية التي تصفّحها بانتظام، وغيرها. كان الهدف منح المستخدمين صورةً عن سلوكهم، ليكونوا أكثر دراية بشأن الاستفادة المثلى من وقتهم. استحوذت «لايف360» (Life360) على كرونوس، الذي سيكون جزءاً من تطبيق مراقبة اجتماعي يهدف إلى تفعيل التواصل مع الأسرة، والأصدقاء المقربين. شرح تشارلي وديلان أنهما استثمرا كثيراً من الوقت والأفكار في تطوير سياسات الخصوصية، حتى يكون بمقدور المستخدمين الشعور بالراحة والأمان من طريقة استخدام بياناتهم، ضمان تحكّم المستخدمين ببياناتهم دائماً، وقدرتهم على الاستفادة منها طوال الوقت، ووجود شفافية بشأن طريقة إدارة معلوماتهم.

## استخدام التّقانة للانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم

يؤدّي رنين الهاتف، وتنبهات الرسائل الواردة، والبريد الإلكتروني الجديد، وطنين إشعارات الرسائل النصّية المتواصل، إلى إصابتنا بالإحباط بالتأكيد. تساعدنا التّقانة في التواصل مع آخرين بسرعة أكبر، ولكنها تصبح عبئاً يثقل كاهلنا أيضاً. بدأ الباحثون إجراء دراسات معمّقة عن تأثير التّقانة على السّعادة، والتطوّر العاطفي، على المدى الطويل. أجرت جامعة ستانفورد دراسة عن العادات المرتبطة بالإنترنت لدى فتيات تراوح أعمارهنّ بين ثمانية أعوام واثني عشر. طُلب منهن تصفّح الشبكة الدولية نحو خمس ساعات، ثم تقديم تقويم ذاتيّ عن مستويات سعادتهن، وراحتهن الاجتماعية<sup>(19)</sup>. وجدت الدراسة أنه كلما قضت الفتيات وقتاً أطول أمام الشاشات، ازداد وصفهن لأنفسهن بطرق تشير إلى أنهن أقل سعادة، وقدرة على التواصل الاجتماعي، مقارنة بقريناتهن اللاتي أمضين وقتاً أقل أمام الشاشات.

وجدت دراسة أخرى أن وجود هاتف خلوي في أثناء إجراء حديث مباشر يخفّف من مشاعر الألفة، والثقة، وجودة العلاقة، حتى إذا لم يكن الهاتف قيد الاستخدام<sup>(20)</sup>. في كتابها الموسوم «وحيدون معاً»، الأكثر بيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز، تعبّر الكاتبة د. شيري توركل؛ مؤسسّة «مبادرة معهد ماساشوستس للتقانة والذات»، عن مخاوف بشأن تعريض أنفسنا إلى متاعب، نحن معتادون تماماً على الاتصال عبر الأجهزة، ونفقد القدرة على التواصل على مستوى شخصيّ أكثر عمقاً في العالم الحقيقي.



على الرغم من أن هذه النتائج ينبغي أن تجعلنا نتوقف قليلاً، إلا أن هناك قصة أخرى يمكن سردها هنا أيضاً. تركّز الحكاية على كَيْفِيَّة استخدام التّقانة (وضرورة ذلك) لتحسين التواصل. فكّر في الأسر المقسّمة جغرافياً، التي يمكنها التواصل الآن عبر سكايب بتكلفة زهيدة؛ أو جنود منتشرين في بقاع العالم، ويستطيعون قراءة قصص وقت النوم لأطفالهم باستخدام فيستايم؛ أو أبناء سجناء بمقدورهم حالياً التواصل يومياً مع آبائهم، بدلاً من انتظار أسابيع لتلقّي رسالة عاطفية، أو مكالمة هاتفية قصيرة. لا تُعدُّ نماذج الاتصال هذه بديلاً عن طرق أخرى من التواصل التقليدي، وإنما أساليب جديدة بالكامل من الاتصال، التي تقدّم وسائل إضافية للحوار وبناء العلاقات.

على الرغم من وفرة القصص المبالغ فيها عن الضرر الذي تسببه التّقانة للنسيج الاجتماعي، وتحوّل الوقت أمام الشاشات إلى شيء يشبه المخدّر الرّقمي، إلا أنني أفضل اعتماد مقارنة أكثر اتزاناً، والاستعانة باستمرار بالعلم لفهم النزعات المنبثقة حديثاً. عرفت - على نحو أثار اهتمامي - أن واحدة من أوسع الدراسات انتشاراً عن الاتصال والتّقانة قد نُفّحت، وحُدّثت، لتكشف عن حقائق جديدة. بحثت الدراسة الأصلية، التي أجراها روبرت آي. كروت من جامعة كارنيجي ميلون في 1998، في استخدام الإنترنت من قبل أسرٍ متطوّعةٍ تضم تلاميذ في المدرسة الثانوية. وجد كروت أنه عندما يكثّف هؤلاء الأشخاص استخدامهم للإنترنت، يزداد إحباطهم، وينخفض مستوى الدعم الاجتماعي، والعافية النفسية لديهم<sup>(21)</sup>. على كل حال، قرّر كروت في 2002 تكرار التجربة نفسها، مع تركيز خاص على تفاعل الطلاب مع أفراد يرتبطون بهم بصلات وثيقة (أصدقاء مقربين، أفراد أسرة... إلخ)، أو ضعيفة

(غرباء، معارف). اهتمَّ كروت بالفوارق الدقيقة في أساليب قضاء الوقت على الإنترنت، ووجد أن الطلاب الذين يتفاعلون مع من تربطهم بهم صلات وثيقة أظهروا انخفاضاً في الاكتئاب، وتراجعاً في الشعور بالوحدة، وزيادة في مستوى الدعم الاجتماعي<sup>(22)</sup>.

وجدت دراسة أخرى شملت أكثر من 600 فرد على الإنترنت أن «50٪ من هؤلاء المشاركين قد نقلوا علاقةً على الإنترنت إلى «الحياة الواقعية»، أو التقوا الطرف الآخر شخصياً. تحوّل كثير من تلك العلاقات الإلكترونية إلى صلات وثيقة تماماً - أفاد 22٪ من المشاركين أنهم قد تزوّجوا، أو خطبوا، أو يعيشون مع شخص التقوا به عبر الإنترنت. أضف إلى ذلك، أظهرت متابعة هؤلاء المشاركين بعد عامين أن تلك الروابط المقربة بقيت مستقرة بمرور الوقت مثل العلاقات التقليدية»<sup>(23)،(24)</sup>.

يجادل كيث هامبتون؛ الأستاذ المساعد في التواصل والسياسة العامة في جامعة روتجرز، أن فكرة تفاعلنا عبر الإنترنت، أو خارجه، تعبّر عن تقسيم زائف. بات مقتنعاً، بعد إجراء دراسات عديدة، أن وسائل التواصل الاجتماعي، والإنترنت، تقربنا في الواقع، بعضنا من بعض عبر الإنترنت، وخارجه. يقول: «لا أظنُّ أن الناس ينتقلون نحو شكلٍ إلكترونيٍّ من العلاقات، وإنما يضيفون النموذج الرّقميّ من التواصل إلى علاقات قائمة فعلاً». كلما تنوّعت وسائل التواصل التي يستخدمها الناس: هاتف، بريد إلكتروني، شخصياً، نص، فيسبوك.. باتت علاقاتهم أكثر متانة. بنحوٍ مشابه، وجدت دراسة أجراها مركز بيو للأبحاث في 2012، وشملت أكثر من 2200 شخص في الولايات المتحدة، أن 55٪ من مستخدمي الإنترنت يقولون إن رسائل البريد الإلكتروني قد عزّزت علاقاتهم

مع أفراد أسرهم، في حين يقول 66٪ الشيء نفسه عن صلاتهم مع أصدقائهم<sup>(25)</sup>. ذكر 60٪ من المستخدمين أن التواصل عبر البريد الإلكتروني يعدّ سبباً رئيساً في هذا التحسّن.

كان تعزيز التواصل الإنساني هو ما دفع بيتر ستيب؛ مؤسس أوكس (Oex Inc)، إلى ابتكار كامبفاير (Campfire)، وهو تطبيق مصمّم لتوطيد العلاقات البشرية باستخدام الهواتف. يحاكي البرنامج تجربة الجلوس حول نار المخيم بين الأصدقاء (حيث الهواتف على الطاولة = نار المخيم). يقوم أحد الأفراد، الذي يدعى «موقد النار»، بإشعال شرارة اللهب الأولى، ويدعو الأصدقاء الآخرين إلى مكان ما للاسترخاء، والتواصل وجهاً لوجه. كلما طال أمد بقاء هواتفكم على الطاولة، باتت الشعلة أقوى، وزادت النقاط المكتسبة. يشرح بيتر أن التطبيق «يجعلك تشعر بأنك تقضي وقتاً في الخارج، ولكن على طاولة في البيت».

عندما أطلق بيتر التطبيق أول مرة، أراد له أن يكون وسيلة لجعل الشباب يضعون هواتفهم جانباً (سمّي ذلك «استراحة تقانة»). على كل حال، أدرك بسرعة أن تلك المقاربة تفتقر إلى البصيرة، ولا تنسجم مع الهدف الأسمى لها، إيجاد طرق لمساعدة أشخاص من كل الأعمار على التواصل مع بعضهم في عصر الهواتف الذكي، الذي تهيمن عليه مواقف «وحيدون معاً». بدلاً من الاستغناء عن التقانة، أو تفاديها، قرّر بيتر إنشاء تطبيق يسهّل، ويشجّع على إجراء اتصالات «مستمرة» مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، عبر جرعات يومية من المكالمات، مدّة كل منها ثلاثون دقيقة، على أن يتم تبادل أطراف الحديث بشأن مواقف من الحياة العادية.

يصدّق ببتّر أن الصلات القوية تؤدّي إلى ديمومة مشاعر السعادة، وأن الروابط الضعيفة مهمة أيضاً؛ لأنها بذور وشائج جديدة. يدافع عن ضرورة التفكير في علاقاتنا - بدلاً من قطع الأواصر الهزيلة - في سياق تنمية التواصل، وهو أمرٌ يعدّ تحدياً نوعاً ما.

## ضع أولوياتك في الطبيعة

هل كنت تعرف أن  $3=1+1$ ؟ قد يبدو هذا غريباً في الرياضيات، ولكنه رأيٌ يمكن أن أثبتته لك. إذا رفعت سبّابتي يديك معاً، سترى الإصبعين بوضوح. على كل حال، إذا قرّبت إحدى السبّابتين من أنفك، وركّزت على الإصبع الذي يتحرّك نحوك، ستبدأ رؤية ثلاث أصابع. تدعى هذه الحركة الرائعة «رؤية تجسيمية»، وتحدث حين تحاول عينك تركيز البصر على الإصبع الأقرب إليك، مما يؤدّي إلى تشويش كل ما يوجد في الخلفية. تتغيّر الرؤية من مكانية (رؤية الأشياء على سطح مستوٍ، أو أفقي) إلى وقتية (رؤية الأشياء نسبة إلى المسافة).

إنها التّقانة نفسها التي تسمح للنظارات ثلاثية الأبعاد بمنح عمق للصور المنبثقة، وستمكّن الشاشات قريباً من تقديم التأثير نفسه من دون نظارات بالاستفادة من رؤية تجسيمية متقدّمة. في الواقع، فازت شركة تسمى أليوسكوبي (Alioscopy) بمنافسة الابتكار الفرنسية العالمية 2030، بتقديم باكورة الشاشات ثلاثية الأبعاد من دون نظّارات. في المستقبل القريب، ستكون اللوحات الإعلانية وشاشات الحواسيب أكثر جاذبية، وستعرض صوراً تقفز حرفياً علينا<sup>(26)</sup>. شكراً أيتها التّقانة. تخيفني مسلسلات مثل «الموتى السائرون»، وسنرى قريباً عروضاً مخيفة أشدّ ترويعاً.

في 2015، حظيت بفرصة الذهاب إلى ميلانو لزيارة المعرض الدولي إكسبو (Expo)، الذي نُظّم تحت شعار «تغذية الكوكب، طاقة من أجل الحياة!». ركّز القسم المفضّل لديّ في إكسبو على مستقبل الغذاء، وضمّ متجراً كبيراً من المستقبل، وساقياً آلياً، وحتى مطبخاً مستقبلياً، فيه ثلاثة أشهر أخبرتني عن نوعية الطعام الذي يجب أن أتناوله بناءً على علاماتي الحيوية، ومسح بصمة إصبعي. اختبرت أيضاً نظارات أوكلوس (Oculus) للواقع الافتراضي أول مرة آنذاك، واتخذت سبيلي في برنامج أرشدني عبر موسوعة ويكيبيديا بصرية ضخمة من معلومات التغذية عن كل شيء صالح للأكل في مجال رؤيتي. كانت حداثة الفكرة مسلية ومغرية جداً، ولكن عندما مضيت قدماً في ذلك العالم، صرت أقل إدراكاً لما يجري في العالم الخارجي الحقيقي. كان الحصول على تلك المعلومات على حساب تقديري لذاتي، وجعلني مرتاحة جداً، في التلويح بذراعيّ أمام العامة، وأنا أضع تلك النظارة الضخمة. اختفى الإدراك الذاتي؛ لأن الوعي بشأن العالم حولي تلاشى تماماً. على الرغم من أن تجربة مثل هذه قد تكون ممتعة وقتاً قصيراً، إلا أنني لم أرغب في نهاية المطاف في الحفاظ على وعيي فقط، وإنما أستخدم التّقانة لزيادة ذلك الوعي، وفهم العالم أيضاً. لإنجاز ذلك، ينبغي أن أحافظ على تركيزي بمواجهة عوامل الإلهاء، وسيطلب هذا العمل مني وضع بعض الحدود الصحيّة لتفاعلي مع التّقانة في المستقبل.

## وضع حدود صحيّة

تغمّر التّقانة كل مناحي حياتنا، وتتدفق عبر كل شقّ في منازلنا، مما يصعب علينا أن نركّز على أشياء أخرى. نتذبذب

بين الانشغال المستمر بالتقانة، والرغبة في فك الارتباط تماماً عنها. لكن هناك خيار ثالث، ويتمثل في تعلّم ترسيم حدود واضحة في حياتنا. هناك قول مأثور: «الأسوار المتينة تعني جيراناً صالحين». عندما تضع حدوداً ملائمة لاستخدامك التقانة، تصبح زميلاً أفضل في العمل، وفرداً صالحاً من الأسرة (وتمنعك من التلويح بيديك أمام الملاء).

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. إغلاق التنبيهات. كتب طوني شوارتز وجان غوميز في كتابهما المعنون بـ «الطريقة التي نعمل بها لا تجدي نفعاً»: «يحتفظ كل واحدٍ منا بذخيرة من الإرادة والانضباط، التي يستنزفها أيّ عمل ينطوي على تنظيم واع للذات، سواءً أكان الامتناع عن تناول الحلوى، أو حل أحجية، أو القيام بأي شيء آخر يتطلب جهداً». إذا لم تكن تتمتع بقوى خارقة لمقاومة أصوات إشعارات جرى تصميمهما بمهارة لتلفت انتباهك مهما كلف الأمر، أسدِ لنفسك معروفاً، وأغلق أكبر عددٍ ممكن من التنبيهات. في دراسة حديثة، طلب باحثون من أفرادٍ تشغيل إشعارات هواتفهم، وإبقائها في متناول أيديهم مدة أسبوع واحد. في الأسبوع الآتي، طلبوا من هؤلاء الأشخاص أنفسهم إغلاق تلك الإشعارات، وإبعاد هواتفهم عن مرمى أبصارهم<sup>(27)</sup>. وجدت الدراسة أن مستويات السهو، وفرط النشاط، قد ارتفعت لدى هؤلاء الأفراد في أثناء تلقي هواتفهم تلك الإشعارات، مما يشير بالتالي إلى انخفاض الإنتاجية، والسلامة النفسية.

2. الحد من تفقد مصادر معلوماتك. خفف عدد مرات تلقّي المعلومات (بريد إلكتروني، وسائل تواصل اجتماعي، أخبار، رياضة) إلى ثلاثٍ فقط في اليوم. وجدت دراسة حديثة أن الحدّ من التوثّق من البريد الإلكتروني يخفض التوتر كثيراً، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة تقدير الذات، والترابط الاجتماعي، وحتى جودة النوم<sup>(28)</sup>.

3. منح الدماغ وقتاً لتثبيت المعلومات. تستفيد أدمغتنا من أوقات الراحة لتثبيت وترسيخ كل المعلومات التي تلقيناها في أثناء اليوم. إذا امتلأ كل وقت فراغنا بأعمال رقمية (تصفح فيسبوك، الكتابة على أنستغرام، ممارسة ألعاب على هواتفنا، أو حتى قراءة كتب إلكترونية)، لن يكون لدى الدماغ وقت لمعالجة المعلومات الواردة من العالم الخارجي، وتثبيتها، وتكوين ذكريات طويلة الأمد. يكتب الاستراتيجي الرقميّ توم غيسون: «يجب أن نفهم أن «الشغل» مستحيل من دون «استراحة»، وأن الوقت بين الاثنين ينبغي أن يكون قصيراً: مثل دقائق قلب، أو خطوات عداء»<sup>(29)</sup>. بدلاً من هذا، جرّب أن تمنح دماغك استراحاتٍ خالية من الأجهزة، لمساعدته على استعادة نشاطه (قبل النوم، بعد الاستيقاظ مباشرة، عند القيام بنزهة، أو حتى في أثناء اللعب)، وقدرته على التركيز. نصحت مؤسسة النوم الوطنية وعبادة مايو أن تمتنع عن استخدام الأجهزة الرقمية قبل ساعة من النوم، لإيقاف تحرير النواقل العصبية، التي تحفز دماغك، وتمنعك من الشعور بالاسترخاء الذي يحتاجه جسمك.

4. تفعيل التدابير الوقائية. بالنسبة إلى الوالدين، تعدّ الخصوصية والأمان قضيتين مهمتين في العصر الرقميّ. كانت مراقبة استخدام الأطفال للإنترنت - حتى وقت قريب - عملية مرهقة، وشائكة. على كل حال، جعلت تطوّرات حديثة العهد، مثل أداة تحويل البيانات كيدز واي-فاي، هذه العملية أكثر سهولة<sup>(30)</sup>. في دقيقتين فقط، يمكن تركيب الجهاز لمراقبة كل أدوات أطفالك الإلكترونية، والتحكّم فيها، إضافة إلى تلك التي يجلبها أصدقاؤهم. يمكنك تحديد أوقات للاتصال بشبكة الواي-فاي في منزلك (في أثناء العشاء، أو أوقات نوم شتّى لأولاد مختلفين).

5. مواطنة رقمية مثالية. حدّد بعض المعايير الشخصية لقواعد صارمة من أجل استخدام التّقانة عند التفاعل مع آخرين: ارفع بصرك عن حاسوبك حين يدخل شخص الغرفة، وانزع سماعاتك من أذنيك لتلقي عليه التحيّة، وأغلق حاسوبك المحمول في أثناء الحديث.

نصحت مؤسسة النوم الوطنية وعيادة مايو أن تمتنع عن استخدام الأجهزة الرقمية قبل ساعة من النوم، لإيقاف تحرير النواقل العصبية، التي تحفّز دماغك، وتمنعك من الشعور بالاسترخاء الذي يحتاجه جسمك.

### حدّد أهدافك

إضافة إلى تثبيت الحدود والحفاظ عليها، يمكن أن تحدّد أشياء تذكرك بصرياً بأولوياتك. يشرح شون أكور في «قبل السعادة»:



يركّز الدماغ في عمله على الأهداف، ويقوم بنحو لا إرادي بتقدير الوقت اللازم لتحقيق غايةٍ ما (الموعد)، وإمكانية إنجازها (حجم الهدف)، والجهد المطلوب (الزخم) لذلك... لكن هذه المتغيرات تقوم أساساً على تصوّرنا لتلك المهمة. إذا لم يكن بمقدورك توقّع المستقبل، لن تعرف، على الأرجح، متى يمكن أن تحقّق هدفك، أو احتمال إنجازه، أو الجهد اللازم لذلك. لكن بمقدورك التحكم بتصوّرك لموعد إنهاء المهمة، والجهد المطلوب للنجاح.

أفضل طريقة لوضع أولوياتك في الطليعة هي عرضها بصرياً في مكان تقضي فيه وقتاً طويلاً. قبل بضعة أعوام، خطر لي أن أدوّن أهدافي، وأضعها في مكان ظاهر حقاً في منزلي، لذا اخترت جداراً في مطبخي، ودهنته بطلاء أسود مثل سبورة. كتبت عليه قائمة أهداف أرغب بإنجازها في الصيف، وكلما كنت أمرُّ بجانبه، أتذكّر ما أنوي القيام به. تمثّلت الفائدة الإضافية لهذا العمل في قيام أفراد أسرتي بتحديد أهدافهم أيضاً. بدأنا تحميل بعضنا المسؤولية عن إنجاز تلك الأمور. كانت ابنتي الكبرى تسألني كل يوم: «هل تعلّمت طريقة الوقوف على اليدين يا أمي؟»، لأرد، بانتقاد: «لا، هل علّمتني ذلك؟». مرحى!

بدأ حتى الزوار الذين يأتون إلى منزلنا الاستفادة من ذلك، ووضعوا قوائم خاصة بهم أيضاً! في عالمنا المملوء برسائل التنبيه والإشعارات الحاسوبية، يؤدّي اللجوء إلى «أسلوب قديم»، وكتابة الأهداف بنحو ظاهر للعيان على لوح، أو جدار، أو مرآة، أو حتى دفتر ملحوظات، إلى زيادة كبيرة في احتمالات أن تقوم بإنجازها. يقضي وضع أولوياتك في طليعة اهتمامك

على عوامل الإلهاء، ويساعدك في الحفاظ على تركيزك لتصبح الشخص الذي ترغب بأن تكون عليه.

## خلاصة

على الرغم من أن مدة انتباهنا قد تكون أقل من السمكة الذهبية، إلا أن بمقدورنا أن نتعلم التخلّص من عوامل الإلهاء، وزيادة تركيزنا على أمور تهمننا في حياتنا. يساعدنا هذا في الاستفادة من وقتنا، وجهدنا، والعمل بفاعلية على أيّ نشاطٍ قد نقوم به<sup>(31)</sup>. يجب أن نستفيد من الشوكة الثالثة لتحديد (تأريض) خياراتنا بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف نتعامل مع التّقانة؟ سيكون بمقدورنا توجيه نشاطنا نحو الاستمتاع بمستقبل أكثر سعادة.

### حافظ على تركيزك في غمرة التغيير:

- ✓ الاستفادة من «الشوكة الثالثة» (المبادئ والقيم الإرشادية)، لتركّز طاقاتك.
- ✓ التخفيف من عوامل الإلهاء لزيادة الإنتاجية.
- ✓ الاختيار الفاعل لطريقة استجابتك للتقانة: تريث، أو اقتناع، أو ريادة.
- ✓ فهم نوايا الآخرين، إضافة إلى تحديد أهدافك.
- ✓ التركيز على الانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم.
- ✓ وضع أولوياتك في طليعة اهتمامك.
- ✓ عرض أهدافك في مكان ظاهر للعيان.

## الاستراتيجية رقم 2

### تعرف إلى ذاتك

كيف يساعد تقويمك لنفسك  
إلى التخلص من العوائق التي  
تعترض ثقتك بإمكاناتك

في اليونان القديمة، صدّق الفلاسفة بقوة أن معرفة الذات هي مفتاح الاستفادة من الإمكانيات البشرية، فنقشوا عبارة «اعرف نفسك» على جدار معبد أبولو المبجل. منذ ذلك الوقت، أمعن فلاسفة، ورجال دين، وكتّاب، على حدّ سواء، التفكير في طبيعة البشرية، وإحساسنا بذاتنا. ما هي طبيعة البشر؟ كيف يختبر البشر الألم؟ ما هي المشاعر، ولماذا تتأبنا؟ حتى وقت قريب، جاءت معظم الاستنتاجات من ملحوظات خارجية، أو عمليات تفكّر. على كل حال، نمتلك القدرة الآن - بفضل التّقانة - على ربط عالمنا الخارجي والداخلي بطرق لم يكن بمقدور سقراط، أو أفلاطون، تخيلها.

لقد تطوّرنّا من استخدام خواتم عديمة القيمة لتحسين المزاج، إلى الكشف عن حالنا الوجدانية، إلى امتلاك تقانة

حقيقية لفهم ما يجري داخل أجسادنا على مستوى فكري، وعاطفي، وحتى جزيئي<sup>(1)</sup>. نحن نشهد حقبة جديدة يستطيع الناس فيها الحصول على صورة شخصية، ولحظية، لما يوجد داخل أجسادهم من أعضاء، خلايا، حمض نووي، وعالم كامل من جزيئات أعضاء صغيرة أخرى. بات بمقدورنا - باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي - التحديق فعلاً في الدماغ، لرؤية كيف تؤثر محفزات مثل التوتر على اتخاذ القرار، وأنها تؤدي إلى استجابات فيزيولوجية، مثل زيادة معدل خفقان القلب، والتعرق، والصداع.

لقد تطوّرنَا من استخدام خواتم عديمة القيمة لتحسين المزاج، إلى الكشف عن حالنا الوجدانية، إلى امتلاك تقانة حقيقية لفهم ما يجري داخل أجسادنا على مستوى فكري، وعاطفي، وحتى جزيئي.

لقد ساعدنا العلم في فهم بعض نتائج المحفزات السلبية، ويفيدنا حالياً في إدراك تأثيرات المنبهات الإيجابية أيضاً. على سبيل المثال، صار الرياضيون اليوم أضخم، وأقوى، وأسرع من قبل؛ لأنهم قد تعلّموا شحذ أبدانهم، وأذهانهم، للاستفادة المثلى من إمكاناتهم. ماذا لوقمنا بتبني ذلك الإصرار والانضباط نفسه لتطوير عقولنا، من مستوى عصبون (خلية عصبية)، إلى مستوى نظام عصبي بأكمله؟ تمنحك معرفة الذات قوة كبيرة. في هذه الاستراتيجية الثانية، سأعرض عليكم كيف يمكن للتقانة مساعدتكم في فهم إمكاناتكم بمنحكم بيانات دقيقة عن عاداتكم، ومن ثمّ استخدام تلك المعلومات لتعزيز سلامتكم.

## التحدّي:

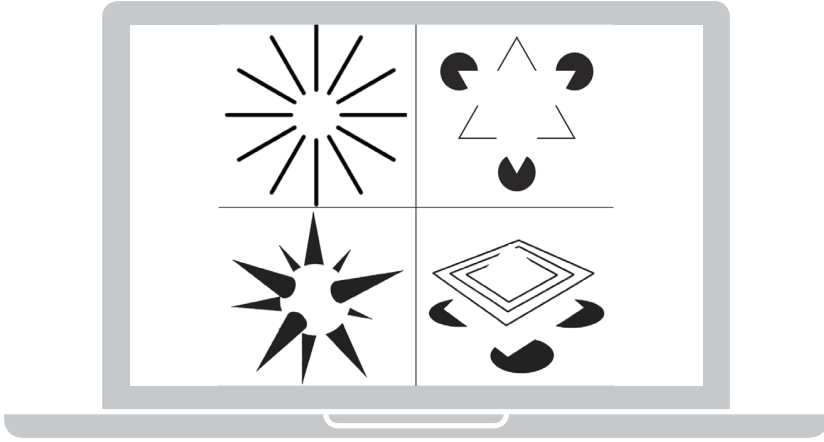
### تعرف إلى العوائق التي تعترض طريقك

على الرغم من كوننا بشراً واسعياً المعرفة حالياً، إلا أننا جميعاً نتخذ قرارات غير ملائمة من وقت إلى آخر؛ قرارات تعوق استغلالنا لأقصى إمكاناتنا. يعزى السبب إلى أننا نفتقر غالباً إلى المعرفة الأساسية بأنفسنا، والتي تجعل عقلنا يشكّل نماذج ملائمة عمّا يعد عملاً جيداً، أو سيئاً، بالنسبة إلينا.

المشكلة أنه تكون لدينا أحياناً معلومات نظنُّ أنها كافية لتمحيص فكرة ما كما ينبغي. على كل حال، عندما ننظر إلى الأمر عن كثب، نكتشف فجواتٍ كبيرةً في عمليّة تفكيرنا. تُعرف هذه الظاهرة باسم «خداع الحواف» (وهو بصري)، وتستند على التجريبية (الاستدلال) عمليات معرفية تساعد على إنشاء إحساس سريع بالعالم، على الرغم من أنها قد تكون مغلوطة. لفهم آلية عمل هذه الظاهرة، ألقِ نظرة على الصور الآتية. عندما تنظر إلى كل صورة، يبدأ دماغك في إضافة أشكال وخطوط، يترأى لك أنها موجودة، على الرغم من أنها ليست كذلك في الواقع.

يعمل الدماغ بالطريقة نفسها في كل مرة نواجه فيها تحدياً جديداً. يسجّل الدماغ معلومات رئيسة عن المهمة، من ثم يملأ الفجوات بمعرفة وهمية (متخيّلة) - قد تكون دقيقة، أو لا - للحصول على استنتاجات. يتّضح في معظم الوقت أننا مخطئون تماماً بشأن ما يجري. في الواقع، تراوح نسبة الخطأ بين 50% إلى 80%<sup>(3)</sup>. ربما كنت تفكّر بهذه الطريقة بشأن زوجك، وقد بات لديك الآن البرهان العلمي لهذه المعضلة!

لهذا السبب، يقول علماء نفس، وكتاب، مثل دان أرييلي، إننا في الحقيقة «غير منطقيين على نحو متوقع» في عملية اتخاذ القرار. إذا أردت مثلاً واقعياً عن طريقة تفكيرك على نحو غير منطقي، اسأل والداً، أو أخاً، أو صديقاً، أو حتى حبيباً سابقاً، عن ذلك. أنا واثقة بأن أي واحد منهم سيكون سعيداً بتزويدك بقائمة تفصيلية من الأمثلة. (لا تسأل نصفك الآخر، ومن الأفضل أن تتركها/ تتركه يصدّق أنك تظن أنها/ أنه عقلائي دائماً).



حواف خادعة رسمها بيتر هيرمز فورمان / شترستوك<sup>(2)</sup>

إذا أردنا أن نتعلم حقاً التغلب على التحدّيات، والاستفادة المثلى من إمكاناتنا، يجب أن نكتشف كيف نميّز المعرفة الوهمية في بيئتنا، التي تعوق رأينا السديد. يمكن أن نبدأ آنذاك فقط في إعادة تأطير عمليات تفكيرنا، لنستطيع الشروع في ملء الفجوات حيث نحتاج إلى مزيد من الحقائق، والمعلومات، التي تجعلنا نتخذ قرارات أكثر حكمة. لشرح الدور الذي تلعبه المعرفة الوهمية في حياتنا، سأقصّ عليكم قصة:

قبل عامين، دعنتني مجموعة من الصديقات إلى الاشتراك معهن في سباق نصف الماراثون في أوتربانكس. على الرغم

من أنني قد كرهت الجري دائماً، إلا أنني ظننت أن المشي لن يكون سيئاً جداً. أضف إلى ذلك، كنت أتوق فعلاً إلى قضاء عطلة نهاية أسبوع مع الفتيات، لذا وافقت من غير أن أمعن التفكير في الأمر. بعد أسبوع من التدريب، قرّرت «صديقاتي» أننا يجب أن نركض في السباق، بدلاً من المشي. ماذا؟ شعرت بالفزع. لم أكن قد ركضت أكثر من ميل واحد سابقاً. في المدرسة الابتدائية، عندما كنت في الخامسة من العمر، طلبوا مني أن أركض ميلاً واحداً، وبعد قطع ربع المسافة تقريباً، كدت أنهار؛ لأنني لم أستطع التنفّس. منذ ذلك الوقت، رفضت الجري مهما كلف الأمر.

لكن كانت تلك حجر عثرة - كما أفهم الأمر الآن - تستند على معلومة واحدة فقط: صعوبة التنفّس بعمر الخامسة. لم أعرف إن كانت تلك نوبة ربو، أو أنني قد ولدت برئة واحدة (حالة لم يشخصها أيّ طبيب في حياتي)، أو أن ذلك لم يحدث بسبب الركض. بدأت تسجيل بيانات محاولة الجري مجدداً، باستخدام تطبيق ماب-ماي-رن (MapMyRun)، الذي حدّد موقعي جغرافياً في أول خمس دقائق من الركض. في أثناء أول حصّة تدريب لي، لاحظت أنني بدأت أتنفّس بصعوبة عند 0.39 ميل (عند الدقيقة الرابعة). سجّلت أيضاً طول المدة التي قضيتها لاستعادة تنفّسي الطبيعي (ست دقائق)، وكيف أشعر بقدمي، ومعدل ضربات قلبي، والأحوال الجوية التي أركض فيها. حاولت ثانيةً بعد يومين، وركضت الوقت نفسه قبل أن تصبح أنفاسي ثقيلة، وسجّلت تلك المعلومات. من ثم في الجولات القليلة الآتية، بدأ وقت الجري يطول، وسرعتي تزداد، وتنفسي يعود إلى طبيعته في وقت أقصر. امتلكت فجأة المعرفة الحقيقية: يمكنني الجري أربع دقائق على الأقل من دون صعوبة في التنفّس، لكن لم تكن قدرتي الكاملة معروفة بعد.

بعد ستة أسابيع (في منتصف مدة تدريبي)، تخيلوا أنني ركضت خمسة أميال في الجبال، حين كنت أفضي إجازتي. نعم، هذا صحيح. لم يحدث هذا التحول بين عشية وضحاها، وقد تطلب مجموعة من المعارك الصغيرة، والقرارات الشجاعة، التي جعلتني أعيد التفكير فيما ظننت أنني كنت أعرفه عن نفسي. بحلول نهاية وقت التدريب، وجدت نفسي أنطلق بسرعة إلى خط نهاية نصف الماراثون، واجتاز مسافة 13.1 ميل من دون توقف!

يمثل هذا الإنجاز الفذّ إحدى محطات الفخر في حياتي، لا لأنني أنهيت السباق فقط، وإنما لأنني تغلّبت على عقبة كؤود قد عانيت منها طوال أعوام أيضاً. غير تقويمي الإيجابي لسلوكي، وحصولي على مجموعة، أو اثنتين، من البيانات كل شيء في حياتي.

تهدّد المعرفة الوهمية بعرقلة عملية صنع القرار، وتشوّه تصوّرنا للحقيقة. تتوارى هذه الأفكار الهدّامة في أصغر الأفكار، وأكثرها عزلة في أذهاننا، وفي همسات الكذب داخل عقولنا، وبذور الشك المنتشرة في كل مكان، وتوقنا عن الاستفادة من كل إمكانياتنا. إن أهم عامل في اتخاذ قرارات أفضل هو قضاء وقت كافٍ للتفكير بامعان في التفاصيل التي تكوّن البيئة المحيطة بنا. لقد سمعت على الأرجح بهذه العبارة: «من الصعب رؤية الغابة بسبب الأشجار». يستحق الأمر التوقف قليلاً لندرك أنه لن تكون هناك غابة من دون أشجار.

تهدّد المعرفة الوهمية بعرقلة عملية صنع القرار، وتشوّه تصوّرنا للحقيقة.



نعرّف التفاؤل في جود-ثنك بأنه «التصديق بأن سلوكنا مهم». عندما نشبّث بهذه الفكرة، نبدأ التحكّم بتلك اللحظات الصغيرة، مدرّكين أنها ليست مجرد أفكار عابرة، وإنما خيارات حاسمة تُكوّن مستقبلنا. يصير التّغيير مستحيلاً من الناحية الفعلية، حتى تصدّق أن سلوكك يُحدث فرقاً. تحظى بفرصة كل يوم لاتخاذ قرار فاعل بأن سلوكك مهم فعلاً، من أجل نجاحك وسعادتك، ليس في المستقبل البعيد، وإنما حالياً، وهنا في حياتك.

نعرّف التفاؤل في جود-ثنك بأنه «التصديق بأن سلوكنا مهم». عندما نشبّث بهذه الفكرة، نبدأ التحكّم بتلك اللحظات الصغيرة، مدرّكين أنها ليست مجرد أفكار عابرة، وإنما خيارات حاسمة تُكوّن مستقبلنا. يصير التّغيير مستحيلاً من الناحية الفعلية، حتى تصدّق أن سلوكك يُحدث فرقاً.

## الاستراتيجية :

### الاهتمام بقراراتك المصغرة

تبادل أفراد أسرتي، بمرور السنين، المزاح بشأن حبي لجداول برنامج إكسل. «مرحباً إيمي، سنذهب إلى دار العرض، هل تريدن تنظيم جدول بشأن ما سنراه؟». من الإنصاف القول إنني قد كسبت هذه السمعة عبر استخدامي للجداول الإلكترونية في تقويم كل نقطة تحوّل في حياتي، وفيها إمكانية الزواج، أو تغيير مهنتي، أو الانتقال، أو حتى إنجاب طفل ثالث. على الرغم من هذا أبرّر قضاء ساعات لا تُحصى في المثابرة على تلك الخيارات بأن كل واحدٍ منها «قرارٌ مهمٌ جداً!».

على كل حال، عندما يتعلّق الأمر بالقرارات الصغيرة في حياتي، أتخذها بسرعةٍ عادة. بوصفي أمًّا عاملةً أعتني بثلاث بنات وكليّن، أبدأ يومي غالباً مثل طيار آليّ، مما يعني أن عملية صنعني للقرار تتم على مسارٍ قد لا يكون الأمثل لوقتي، أو طاقتي. أتخذ بنحو تلقائي قراراتٍ مصغرةً بشأن تأجيل أعمالٍ معيّنة، أو التخلّف عن الحصّة التدريبيّة مجدداً، أو الردّ على مكالمة هاتفيّة، أو السّماح لبناتي بمشاهدة برنامجٍ آخر لأنّهنّ من إنجاز ما أريد القيام به. أفعل هذا من دون أن آخذ بالحسبان التّأثيرات المتداخلة لتلك القرارات الصّغيرة في حياتي. أدعو هذه الإجراءات بـ «خيارات مصغرة»، وتعدُّ لِنِيات بناء العادات. تكون الخيارات المصغرة السبب في انحدارك الزلق على سفح جبل، أو الصخرة التي تمنحك موطئ قدم ثابت لمواصلة تسلّق المرتفع.

تكون الخيارات المصغرة السبب في انحدارك الزلق على سفح جبل، أو الصخرة التي تمنحك موطئ قدم ثابت لمواصلة تسلّق المرتفع.

تعدُّ هذه القرارات الصّغيرة، التي تبدو غير مترابطةٍ أو ضارّة، أكبر العقبات أمام إنتاجيتنا، وسعادتنا أيضاً في نهاية المطاف. يصف ليس مكايون؛ الرئيس التنفيذي لشركة بريدكتابل سكسيس (Predictable Success)، القرارات المصغرة بأنها «العامل المهم الذي نتجاهله من أجل إدارة شركة ناجحة». في مدوّنته لموقع «إنك.كم» يشرح أنّه يُقوّم غالباً الشّركات من خلال القرارات الصّغيرة التي يتخذها صغار الموظفين: الابتسامة، والنظر إلى العينين، والاهتمام بالتفاصيل، وحضورهم إلى العمل في الوقت المحدّد. يتخذ الموظف العادي بين 25 و30 قراراً مصغراً كل يوم. يضيف مكويّن بلغة الأرقام: «بالنسبة

إلى شركة يعمل بها 10 موظفين فقط، هذا يعني شيئاً بين 250-300 حالة نجاح-أو-فشل تجري كل يوم. إذا نُفِّذت معظمها على النحو الصحيح، ستكون من الربحين؛ أما إذا فشلت في ذلك، فستخسر<sup>(4)</sup>.

تبدو القرارات المصغرة منفصلة غالباً عن النزعات الأوسع انتشاراً؛ لأننا نقتنع أنفسنا أنها صغيرة جداً في سياق أمور أكبر كثيراً، ولا تُحدث فرقاً. لا تكون أكبر القرارات التي نواجهها في الحياة أحداثاً منعزلة أبداً، وإنما تتكوّن عبر سلسلةٍ من الخطوات الصغيرة، التي نقوم بها بمرور الوقت، سواءً بنحوٍ واعٍ، أو لاشعوريٍّ.. يعرف مالكولم غلادويل هذا التأثير التراكمي على أنه «نقطة التوازن»، أو تلك اللحظة السحرية التي تتجاوز فيها فكرة، أو نزعة، أو سلوك اجتماعي العتبة، أو الحد، وتنتشر مثل نارٍ في الهشيم<sup>(5)</sup>. مثل تأثير الفراشة (يقال إن جناح فراشة يخفق في إحدى جوانب العالم يمكن أن يُحدث تغييراً على الطرف الآخر من الكرة الأرضية)، يكون للقرارات المصغرة تأثير تراكمي يحدّد مسار توجّدها، ويشكّل بفاعلية بيئة مستقبلنا<sup>(6)</sup>.

لا تكون أكبر القرارات التي نواجهها في الحياة أحداثاً منعزلة أبداً، وإنما تتكوّن عبر سلسلة من الخطوات الصغيرة، التي نقوم بها بمرور الوقت، سواءً بنحوٍ واعٍ، أو لاشعوريٍّ..

لا يكون لقراراتك المصغرة تأثير مباشر على نجاحك فقط، وإنما على ثقافة مؤسستك أيضاً. إذا كنت بين الـ87% من الموظفين في العالم الذين يشعرون بالعزلة عن وظائفهم، يمكن على الأقل أن ترتاح حين تعلم أنك لست الوحيد في هذا<sup>(7)</sup>. لكن تخيل لحظة ما سيحدث إذا بدأ الـ87% من العالم برؤية يوم العمل على أنه سلسلة من القرارات المصغرة، أو الفرص المتميزة لإجراء تغيير شخصيٍّ إيجابيٍّ في حياتهم، إضافةً إلى ثقافة وبيئة العمل.

كيف تؤثر قراراتك المصغرة على مقرّ عملك، أو جماعتك، أو أسرتك؟ هل يحفزّ الخوف، أم الحقائق، خياراتك؟ هل تتدمر بشأن بيئتك، أو تعمل لتكون أفضل؟ في هذه الاستراتيجية، سأصف أربع طرق لاستخدام التّقانة، من أجل مساعدتك في الاهتمام بقراراتك المصغرة، والاستفادة المثلى من إمكاناتك.

## هل أنت ملانم لهذا؟

أعلن الفيلسوف القديم بروتاغوراس على نحوٍ معروفٍ أنّ «الإنسان مقياس كلّ الأشياء»، ولكن قد تكون العبارة الأكثر انسجاماً مع وقتنا الحاضر هي «مقياس كلّ الأشياء إنسانيٌّ». انضمّ آلاف الأشخاص المعجبين بهذه الفكرة، في أكثر من ثلاثين بلداً إلى حركة إلكترونية تدعى «القياس الكمي للذات»<sup>(8)</sup> (Quantified Self). يلتزم أفراد هذه المجموعة بـ «تسجيل بياناتهم الحيوية»، أو تدوين معلوماتهم الشخصية، ومن ثمّ مشاركة نتائجهم مع العالم في محاولة لفهم الطّبيعة البشريّة على نحو أفضل<sup>(9)</sup>.

أعلن الفيلسوف القديم بروتاغوراس على نحوٍ معروفٍ أنّ «الإنسان مقياس كلّ الأشياء»، ولكن قد تكون العبارة الأكثر انسجاماً مع وقتنا الحاضر هي «مقياس كلّ الأشياء إنسانيٌّ».

لكن، قد تتساءل: من سيسجّل بياناته الحيويّة عوضاً عن أن يعيش اللحظة ببساطة؟ ربّما تندهش حين تعلم الجواب: أنت! هناك احتمالٌ بأن تكون قد دونت تلك المعلومات في نموذج أو آخر، في إحدى مراحل حياتك، باستخدام ساعة رياضية، أو عدّاد خطأ، أو جهاز رشاقة، أو حتّى آي-

فون - إنه يعدُّ الخطوات الآن! وفقاً لدراسة أجراها معهد بيو عن الإنترنت، يقيس 69٪ من الأمريكيين مؤشراً واحداً على الأقل مرتبطاً بالصحة باستعمال وسائل إلكترونية، وهو رقم يرتفع بسرعة<sup>(10)</sup>. على الرغم من أن تسجيل البيانات الحيويّة يستخدم على نطاقٍ واسعٍ لمراقبة الصحة الشخصية، إلا أنه يمكن الاستفادة من ذلك لقياس جودة الهواء (تطبيق كوتو Koto Air)، أو استهلاك الطاقة (تطبيق نيسست Nest)، أو حتى الذكريات (سبكتاكلز Spectacles من سناب شات). يعدُّ تسجيل البيانات الحيويّة، بإيجاز، مجرد طريقة لدراسة نفسك، والعالم من حولك، بمرور الوقت.

كانت بعض ألمع العقول في العالم قد أشارت إلى فكرة تدوين البيانات الحيويّة، قبل وقت طويل من ظهور الهواتف الذكيّة والحواسيب. كان معروفاً عن ليوناردو دافنشي أنه يحمل دائماً دفترين صغيرين لتسجيل ملاحظات عن نفسه، والعالم المحيط به. بنحوٍ مشابهٍ، احتفظ بنجامين فرانكلين بدفتر يوميٍّ لمتابعة تقدّمه في التحلّي بثلاثين فضيلةً شخصيّة، ستؤدّي إلى تمتّعه بالكمال الأخلاقي. كتب فرانكلين، في سيرته الذاتية التي خطّها بنفسه: «دُهشت حين وجدت نفسي مملوءاً عيوباً أكثر مما قد تخيلت، لكن شعرت بالرضا لدى رؤيتها تتلاشى». لست واثقة بأنني أريد معرفة عدد عيوبي الأخلاقيّة، أو نشرها على الملأ، ولكن لحسن الحظ هناك طرق أخرى لتسجيل البيانات الحيويّة، والاستفادة منها في إجراء تقويم ذاتي.

نحن محظوظون كفاية اليوم؛ لأننا نعيش في عصر نهضةٍ

رقميّة، تجدد - بكلّ ما تعنيه الكلمة - الطريقة التي نفهم،

ونراقب فيها أنفسنا.

نحن محظوظون كفاية اليوم؛ لأننا نعيش في عصر نهضة رقميّة، تجدد - بكل ما تعنيه الكلمة - الطريقة التي نفهم، ونراقب فيها أنفسنا. على خطأ دافنشي وفرانكلين، يتقدّم عدد من الأفراد على الطّريق أمام باقي الناس لاكتشاف فوائدها وتسجيل البيانات الحيويّة، ومعلومات تحسين الحياة (فك شفرة ما يجعلنا أفضل حالاً). يبرز بين أفضل مسجّلي البيانات الحيويّة كلٌّ من كريس دانسي، الذي يستخدم عدداً من أجهزة المراقبة لتدوين بيانات عن نفسه<sup>(11)</sup>؛ ونيكولاس فلتون، الذي قد حوّل معلوماته الحيويّة إلى رسوم بيانيّة (وتثقيفيّة)<sup>(12)</sup>؛ ونابغة التّسويق تيم فيريس، الذي دمج الاهتمام المتزايد بالإنتاجيّة مع التلعيب (ممارسة الألعاب) لتأليف كتاب صنّفته نيويورك تايمز ضمن الأعمال الأكثر بيعاً، وبرنامج بعنوان «أسبوع عمل من أربع ساعات». تبنّى هؤلاء الأشخاص، أصحاب الأفكار النيّرة، نمط حياة خارج نطاق المألوف، لزيادة وعيهم بذاتهم، وتحسين معيشتهم.

لا ينبغي أن يستغرق تسجيل البيانات الحيوية وقتاً طويلاً، أو أن يكون معقّداً، وإنّما ببساطة وسيلةً لمتابعة عاداتك بطريقة إلكترونيّة. الفائدة من القيام بهذا هي أنّك تلقي نظرة مؤتمتة على معلوماتك. ما يثير اهتمامي بشأن تسجيل هذه البيانات هو احتمال أن أشهد نهضة في حياتي، وأن استفيد من تلك المعلومات الصغيرة لإجراء تغييرات إيجابيّة في طريقة عيشي. يكتب فيكتور لي؛ الأستاذ المساعد في جامعة ولاية يوتا: «عندما تنظر إلى البيانات عن نفسك، لا ترى بالضرورة نقاطاً، أو خطوطاً، أو فواصل، وإنّما وصفاً لتجربة، أو نشاط مألوف لك تماماً... إذا كانت بيانات تدريب ستذكّر ما قد شعرت به في تلك اللحظات. سستمتع ببعض الخبرة عن طريقة عمل جسدك، مما يثير لديك بعض التوقّعات، ويمنحك حافزاً للتّفكير بتلك المعلومات». يساعد السياق في

ملء الفراغات، وتسليط الضوء على أنماطٍ قد يكون من الصعب معرفتها، أو ملاحظتها؛ لأنها متوارية خلف المشاعر.

ما يثير اهتمامي بشأن تسجيل هذه البيانات هو احتمال أن  
أشهد نهضة في حياتي، وأن استفيد من تلك المعلومات  
الصغيرة لإجراء تغييرات إيجابية في طريقة عيشي.

تابع «لي» لاحقاً بعرض هذه الطريقة عن التحسّن المتواصل في قاعات مدارس ثانوية، لتطوير البيانات كما ينبغي، وتزويد التلاميذ بـ «نماذج أكثر موثوقية من الاستقصاء»<sup>(13)</sup>. طبعاً، ليست البيانات والتّقويمات جديدة على بيئة الصف، لكن لي يظن أن كل تلك الاختبارات، والمعايير، لا تفي بالعرض. يشرح: «إذا ركّزنا الجهود المرتبطة بجمع البيانات على التّقويم فقط، من دون تطوير تقانات تشجّع الطلاب على الاستفادة منها، ومنح المتعلّمين معلومات عن تقدّمهم، لن يكون هذا مفيداً لإنجاز الهدف الحقيقي، أو لطلابنا على حدّ سواء». عوضاً عن هذا، يدافع عن تعليم التلاميذ لغة تحليل البيانات (تحليل القيم الشاذة، وتصوّر البيانات، وتعرّف الأنماط)، وعملية التعلّم (كيف ولماذا تحدث الأمور؟).

تكون الأبحاث عديمة الجدوى إن لم تنفع حياتنا

نقول غالباً في جود-ثنك إن الأبحاث تكون عديمة الجدوى إن لم تنفع حياتنا. يعدّ ستيفن كيتنغ مثلاً ممتازاً على الطريقة التي يمكن فيها لتسجيل البيانات الحيويّة إنقاذ حياتنا. شارك ستيفن، حين كان طالباً جامعياً، في دراسة بحثية في 2007 تضمّنت إجراء فحص بالرنين المغناطيسي. شعر بالفضول بشأن

التائج، وطلب الاحتفاظ بنسخة من تلك البيانات الأولية<sup>(14)</sup>. كشفت الدراسة عن وجود شذوذ بسيط في دماغ كيتنغ، قرب مركز الشم. تلقى نصيحة بإعادة الفحص بعد بضعة أعوام. في 2010، أجرى ستيفن صورة أخرى بالرنين المغناطيسي، لم تكشف أيّ تغييراتٍ في حالته، مما يشير إلى أن ذلك التشوّه حميد على الأغلب. على كل حال، لاحظ ستيفن في 2014 أنه يشمُّ رائحة خل مدة ثلاثين ثانية كل يوم. طلب إجراء فحص ثالث بالرنين المغناطيسي، ليكتشف أنذاك أن التشوّه قد نما إلى ورم بحجم كرة قاعدة. لحسن الحظ، خضع كيتنغ بعد شهرٍ تقريباً لجراحة ناجحة لإزالة الورم، وعاد إلى العمل بعد أقل من أسبوع من ذلك. للمساعدة في دراسته الذاتية، جرى تصوير كيتنغ وعمليته الجراحية، التي استغرقت عشر ساعات، ليتمكّن من التعلّم من تجربته. درس ستيفن كل الجوانب المتعلقة بسرطانه على أنه مشكلة علمية، ونجح في إنقاذ حياته. بوصفه خريجاً يعمل الآن في قسم الهندسة الميكانيكية في معهد ماساشوستس للتقانة، يستفيد ستيفن من مقارنته في الدراسة الذاتية والتعلّم المتواصل، لتحسين معرفة الآخرين بهذا الشأن أيضاً.

لدينا، مثل ستيفن، القدرة والإمكانية الآن لدراسة أنفسنا على عدّة مستويات باستخدام أجهزة محمولة يمكن أن تساعد على تسجيل معلومات متعلّقة بصحتنا، وإنتاجيتنا، وسلامتنا، وسعادتنا أيضاً. يساعد تسجيل البيانات الحيويّة على دراسة وربط نقاط مختلفة تتعلّق بالطرق التي تؤثر بها عواملٌ غير مترابطة ظاهرياً، مثل الطّقس، وجودة الهواء، وحتى التوقيت، على مزاجنا وإنتاجيتنا. تسهم هذه المعرفة في زيادة وعينا، وتساعدنا في الابتعاد عن أنماط سلوكٍ سلبية لاشعوريّة نحو مزيد من الخيارات الإيجابية الواعية، التي تدفعنا في النهاية نحو مزيد من النجاح والسّعادة.



بالاستفادة من فضولنا الفطري، ورغبتنا بحل المشكلات، يمكن أن يقدم تسجيل البيانات الحيوية وسيلة قيمة لتعزيز قدراتنا، وسعادتنا المستقبلية. وفقاً لدراسة أجرتها راکسبيس (Rackspace) في 2014، بات موظفون يضعون أدوات قابلة للارتداء أكثر إنتاجية بنسبة 8.5٪، وزاد رضاهم عن وظائفهم بنسبة 3.5٪<sup>(15)</sup>. هذا رائع؛ لأن الأجهزة القابلة للارتداء لا تغيّر السلوك على نحو مباشر، وإنما تزيد ببساطة الوعي والبصيرة. تقدّم تلك الأدوات نهجاً واضحاً للموظفين للتطوّر على الصعيد الشخصي، وتحقيق فوائد في حياتهم المهنيّة أيضاً.

بالاستفادة من فضولنا الفطري، ورغبتنا بحل المشكلات، يمكن أن يقدم تسجيل البيانات الحيوية وسيلة قيمة لتعزيز قدراتنا، وسعادتنا المستقبلية.

## تقويم تقدّمك

كيف تعرف إن كنت أكثر سعادة فعلاً بمرور الوقت؟ إن كان تعزيز رفاهك يؤدي في الواقع إلى زيادة إنتاجيتك أو نجاحك؟ على الرغم من أن تطبيقات كثيرة تضمّ مقاييس لمساعدتك في متابعة تقدّمك، إليك بعض الأسئلة الإرشادية لمساعدتك في تقويم تطوّر حالتك:

1. ماهي التغييرات التي قد رأيتها في الأسبوع الماضي؟ الشهر؟ السنة؟
2. ماذا يمكن أن تتعلّم من هذه التغييرات؟

3. هل لاحظت أي نتائج أو توجهات غير معتادة؟

4. ما هي المعلومات الإضافية التي ستكون معرفتها مفيدة؟

5. ما هي الخطوة (التعديل) التي يمكن أن تتخذها لتحسين نتائجك؟

### نشط معلوماً تك من أجل التغيير

تعدُّ المعلومات إحدى أهم مصادر التحفيز والقوة. على كل حال، كما يقول شقيقي شون في أحاديثه غالباً: «المعلومة وحدها لا تُحدث تغييراً». لا تكون البيانات مفيدة وملائمة إلا حين تُقدِّم تبصرة بشأن عملية اتخاذ القرار، وتساعدنا في معرفة ما ينبغي فعله بتلك المعلومات، وتدفعنا إلى إنجاز عمل ذي مغزى.

لا تكون البيانات مفيدة وملائمة إلا حين تُقدِّم تبصرة بشأن عملية اتخاذ القرار، وتساعدنا في معرفة ما ينبغي فعله بتلك المعلومات، وتدفعنا إلى إنجاز عمل ذي مغزى.

لم يكن بمقدورنا، حتى وقت قريب، إلا جمع البيانات فقط، ولكن لم تكن لدينا فكرة عمّا نفعله بها. بعد طرح الساعات الذكية أول مرة، كان 30% من المستخدمين فحسب لا يزالون يرتدونها بعد ثلاث شهور من ذلك. لماذا؟ لأن المستخدمين لم تكن لديهم فكرة عمّا يفعلونه بالبيانات التي تزودهم بها. أتذكر حين أهداني زوجي في عيد الميلاد ساعةً تضمُّ تطبيقاً لمتابعة الرشاقة. في البداية، بدا شريط المعصم البرتقالي السميك مثل

سوار مراقبة إلكتروني. على كل حال، التزمت بتجربة الساعة شهراً، وسرعان ما تعلّقت بها. كانت الميزة المفضّلة عندي هي في الواقع تطبيق رصد النوم، الذي ساعدني في رؤية معلومات بصرية عن سبب إرهاقي المتواصل أول مرّة في حياتي. لم أكن استيقظ لتهديئة طفلة تبكي عدّة مرات في الليل فقط، وإنما أقضي وقتاً طويلاً للاستغراق في النوم كل مرة أيضاً، مما يكوّن حلقة مفزعة تجعلني خائفة القوى في اليوم الآتي. راجعت تطبيق السوار لأرى ما يمكنني فعله بشأن تلك المعلومات، وقد عرضت واجهة المستخدم البهيجة جداً معلومة باهتة عن ضرورة النوم وقتاً أطول؛ لأكون أكثر نشاطاً في اليوم الآتي. الغريب أنني لم أحطّم تلك الساعة فوراً. عرفت أيضاً أن هذه البيانات المحدودة لا تكشف الصورة كاملة. هل كنت أشعر بالقلق وأنام بنحو متقطع؟ هل كنت أحصل على كفايتي من الأكسجين؟ كيف أثّرت خياراتي الغذائيّة في اليوم السابق على نومي؟ هل تحسّنت جودة نومي بمرور الوقت؟ لم تكن هناك ببساطة معلومات كافية يمكنني الاستفادة منها، وكافحت لأربط النقاط بعضها ببعض. لحسن الحظ، كانت تطبيقات مثل فيت-بت (Fitbit) قد تحسّنت كثيراً في الأعوام الأخيرة، ولم تعد تقدّم البيانات فقط، وإنما تفسّرها لنا أيضاً.

تقودنا الموجة الآتية من التّقانة والابتكار نحو كسب معرفة عملية، بجمع معلومات من حياتنا، ومن ثمّ إحداث تغييرات سلوكية إيجابية<sup>(16)</sup>. على سبيل المثال، يستطيع تطبيق «آد-أب» (Addapp) (قل ذلك عشر مرات بسرعة!) جمع بياناتٍ من برامج متعدّدة على أيّ هاتف ذكي لتقديم اقتراحات عن حميتي الغذائيّة، وحصصي التدريبيّة، بناءً على سلوكي السابق. يعرف التطبيق أن جودة نومي قد تراجعت، إلى جانب مستوى نشاطي.

على كل حال، إذا استطعت مشي 2000 خطوة إضافية كل يوم، سيكون بمقدوري زيادة فرص استمتاعي بنوم هانئ في الأسبوع القادم. هذا هو تحديداً نوع المعرفة التي يمكنني الاستفادة منها!

تقودنا الموجة الآتية من التّقانة والابتكار نحو كسب  
معرفة عملية، بجمع معلومات من حياتنا، ومن ثمّ إحداث  
تغييرات سلوكية إيجابية.

سباير ستون (Spire Stone) جهازٌ قابلٌ للارتداء، يمكن تثبيته بالحزام أو على الصدر لقياس أنماط التنفّس، ومعرفة إن كنت تشعر بالاسترخاء، أو التوتر، أو تحاول التركيز. يستفيد سباير ستون من عمل عالم النفس الاجتماعي روي بومистер، الذي كتب مرة: «عملية صنع قرار جيد ليست سمة شخصية؛ لأنّ الحال هي التي تتذبذب»<sup>(17)</sup>. يتابع ليشرح أن الناس الأكثر ضبطاً للنفس ينظّمون حياتهم بطريقة تحافظ على قوّة إرادتهم، وتسهّل عملية اتخاذ القرار في أثناء الأوقات الصّعبة (حين تكون جائعاً، أو غاضباً، أو وحيداً، أو متعباً). نتيجة ذلك، يساعد سباير الأفراد في تعلّم إطالة أمد تركيزهم بجعلهم يتخذون القرارات الصعبة في بداية اليوم، حين يتمتّعون بطاقة كافية، وترك المهمات الروتينية أو البسيطة إلى ما بعد الظهر. تتطلّب هذه النصيحة قليلاً من التخطيط ليومك، ولكن قد تؤدّي إلى تحسّن كبير في مستويات إنتاجيتك من دون أن تضطر إلى العمل ساعات أطول<sup>(18)</sup>.

تكوّن تطبيقات مثل هذه جزءاً من حقل معرفي بدأ ينشق حديثاً ويدعى «تقانة الإقناع»، التي تستكشف طرقاً قد تحثنا - أو تدفعنا - بها التّقانة لتغيير سلوكنا على نحو إيجابي. في

بداية التسعينيات، بات طالب الدكتوراه في ستانفورد ب. ج. فوغ معجباً بكون «التقانة ... قناة لمساعدة البشر على إنجاز أهدافهم، والتأثير على الناس ليعملوا بنحو أفضل، وتغيير المؤسّسات، و - نعم - تغيير العالم»<sup>(19)</sup>. تابع العمل لاحقاً لتأسيس مختبر تقانة الإقناع في ستانفورد، الذي يعمل حالياً على مجموعة من تطبيقات هذه التقانة، وتراوح بين تقديم أمازون توصياتٍ لك بشأن المنتجات التي قد تكون مهتمّاً بها، إلى قيام مايكروسوفت بتزكية أصدقاء لك.

اهتمت شركات تقانة أخرى بهذا التوجّه، واستمدّت أفكاراً من علم النفس والاقتصاد السلوكي لتكون بمثابة «عوامل تأثير» في تصميم برامجها. على سبيل المثال، وظّفت شركة البرامج الصحيّة هايت ديزاين (Habit Design) فريقاً من مصمّمي الألعاب، إضافة إلى مختصين من حملة الدكتوراه في الفلسفة، لتطوير أول منصّة اختبار سريري مدعّم بالأدلة، من أجل تطوير عادات إيجابيّة، ومستدامة. استطاعت هايت ديزاين، بالاستفادة من ورشات عمل إلكترونية، وتمارين نديّة، وحوافز مدمجة، إنجاز معدّل متابعة مدهش بلغ 80٪ بعد ثلاث شهور (مقارنة ببرامج تقليدية مثل الحلقات الدراسية، أو الاستشارات، التي تفقد عادة 80٪ من المشاركين في الأيام العشرة الأولى، وفقاً لـ مايكل كيم؛ الرئيس التنفيذي لشركة هايت ديزاين)<sup>20</sup>. على نحوٍ مشابه، تستخدم شركة جاوبون (Jawbone)، التي تنتج أدوات تسجيل بيانات الرشاقة، «مدرباً ذكياً» افتراضياً لإرسال رسائل إلى مستخدمين، من أجل مساعدتهم على زيادة المسافة التي يقطعونها مشياً بنسبة 27٪، وتحسين نومهم مدة ثلاث وعشرين دقيقة إضافية كل ليلة<sup>(21)</sup>.

تقانة الإقناع موجودة في كل مكان حولنا، وهي تغيّر فعلاً طريقة تفكيرنا، ومسار تطوّر عاداتنا. طبعاً، لا تهدف كل تقانات الإقناع إلى جعلك تتحرّك في الاتجاه الصحيح. تنتج التقانة حالياً مزيداً من الأفكار الاستهلاكية القوية، وستواصل شركات استثمارية استخدام تلك المعلومات لجعلك تنفق مزيداً من الأموال، أو تبني سلوكٍ معيّن. هذا النوع من التسويق فاعل جداً؛ لأنه يستهدف قراراتك المصغرة في لحظات بحثك عن معلومات في بيئتك؛ ويقدم ببساطة اقتراحات تهدف إلى دفع قراراتك في اتجاه معيّن. تخيل صعوبة الالتزام بميزانيتك إذا استطاعت المتاجر أن تعرف تلقائياً ما تفضّله من الألوان والأزياء، لتجهّز نافذة العرض قبل أن تدخل إليها. أو حاول فقط أن تتوقّف عن شرب القهوة إذا كان مطبخك المؤتمت في منزلك الجديد يعرف أنك تحب كوباً دافئاً منها في الصباح، ولم تتخلّ عن تلك العادة أبداً.



أسس ستيف مان (إلى أقصى يسار الصورة) مشروع الحوسبة القابلة للارتداء في معهد ماساشوستس للتقانة، وكان أول عضويه ألهمت هذه النماذج الأولية المباكرة حقلاً جديداً من الأبحاث. (<http://wearcam.org/nn.htm>)

تثير سيناريوهات مثل هذه سؤالاً: إذا كانت هناك شركات تنفق الملايين لجمع بيانات عنك، ومعرفة ما تفكر فيه، لماذا لا تستخدم أنت هذا الكنز الدفين من المعلومات لتتقدم عليها خطوة واحدة على الأقل؟ تتحسن تقانة الإقناع في «معرفتك على نحو أفضل» عبر جمعها بيانات عنك، ولكن الحقيقة هي أنها تعرف عنك أموراً من قراراتك السابقة فحسب، لا ما ترغب بأن تصبح عليه في المستقبل. في كتابه «تقانة الإقناع: استخدام الحواسيب لتغيير ما نفكر فيه ونفعله» يحرص فوغ على بيان أن التقانة لا ينبغي أن تكون قسرية إطلاقاً، وأنه يجب أن يكون لدينا دائماً دور فاعل في كيف، ومتى، وأين، ولماذا ندع العالم الرقمي يدخل حياتنا؟ (في الاستراتيجية رقم 3، سأطلعك على بعض التطبيقات المصممة خصيصاً لـ «دفعك» نحو اتخاذ مزيد من الخيارات الإيجابية في حياتك). عندما نمعن التفكير بطريقة استخدامنا للتقانة والمعلومات التي تكون قراراتنا، نصبح أكثر فطنة بشأن محاولتنا الاستفادة من كل إمكاناتنا.

## نظرة متفحصة عليك

اصطحبتُ ابنة شقيقي قبل بضعة شهور إلى متحف بروت للعلوم في دالاس. كان هناك عرض رائع عن تقانة النانو، حيث يمكنك تفحص جناح فراشة ضئيلة تحت مجهر ضخم. لرؤية تفاصيل أكثر وضوحاً، تدور ببساطة دولاباً صغيراً مخصصاً للأطفال، وهذا ما فعلته الصغيرة بابتهاج عدّة مرات، مما جعل الصورة تكبر وتتضخم. بدا أنه لا توجد نهاية لقدرات التكبير حين ركّز المجهر على أصغر الجزيئات في كل خلية. كان العمق والتفاصيل مذهسين حقاً! على الرغم من أننا كنا ننظر إلى أدق الجسيمات الموجودة في حشرة، إلا أن المعرض جعلني أمعن

التفكير بشأن مدى تعقيد وروعة الطبيعة البشرية. عندما تقضي وقتاً في التفكير بطريقة عمل عقلنا وجسدنا معاً، يمكن أن تكتشف مصادر شتى للتبصر.

إذا كان بمقدور عقولنا ترك بصمة خاصة بها، كما تفعل أناملنا، كيف سيبدو شكلها؟ يتمتع كل منا بمزيج فريدٍ من المعارف (محددات الهوية)، ويتمثل ذلك في طريقة تفكيرنا، وتصرفنا لاحقاً. حتى وقت قريب، لم يكن بمقدورنا تقديم غير تخمينات فقط عن هذه المعارف. على كل حال، إذا كان بمقدوري التلويح بعضاً سحرية ووضع تقرير أمامك يطلعك على كل ما ينبغي أن تعرفه عن عقلك وجسدك، هل سيكون بمقدورك أن تتعرف إلى نفسك؟ الجواب لا، على الأرجح؛ لأننا لم نمتلك إطلاقاً هذا النوع من المعلومات لتقديم تلك الصورة الكاملة عن أنفسنا.

على كل حال، يمنحنا اقتران الثورة التكنولوجية بأخرى معرفية وسيلةً جديدةً فاعلة يمكننا استخدامها في محاولتنا الاستفادة من كل إمكانياتنا. يمكننا الآن، لأول مرة في التاريخ، النظر إلى ما يوجد خلف الستارة المعرفية لرؤية طريقة عمل أذهاننا. عندما ننظر إلى أجسادنا وعقولنا، يمكننا في الواقع الانتقال إلى مستوى أعلى من الفهم لـ «بصمة عقلنا» الفريدة، التي تضم عمليات التفكير، والنوايا، والأهداف، والاهتمامات. بدأنا حالياً ربط تقانات جديدة بهذه الدراية، وصرنا نتمتع بالقدرة على معرفة أنفسنا وتوجيه أفعالنا بعمق أكبر، وتكوين سعادتنا المستقبلية أيضاً بطرق أكثر جدوى.

يمنحنا اقتران الثورة التكنولوجية بأخرى معرفية وسيلةً جديدةً فاعلة يمكننا استخدامها في محاولتنا الاستفادة من كل إمكانياتنا.



يعدُّ استخدام الأجهزة القابلة للارتداء إحدى أفضل الطرق لكسب هذه المعرفة عن تعقيدات حياتك اليومية. تأتي هذه الأدوات بكل الأشكال والأحجام اليوم، من ساعات إلى ثياب، ومن ملحقات أحذية إلى قلائد. لقد ابتكر باحثون من معهد ماساشوسيتس للتقانة نماذج أولية لوشام مؤقتة، وحتى ملصقات فنية للأظافر، يمكن أن تعمل وسيطاً لهواتف ذكية، وأجهزة رقميّة أخرى<sup>(22)</sup>،<sup>(23)</sup>. مع انتشار معدّات وأجهزة جديدة في الأسواق، من السهل توقُّع ارتفاع احتمالات زيادة الإنتاجيّة، وتحسين القدرات الرياضيّة، ومنع الإصابات، وكسب معرفة مسبقة بشأن القرارات الصحيّة، وحتى معرفة توقيت تقديم فكرة ما إلى مديرك أو زوجك بناءً على مزاجهما. في أثناء تأليف هذا الكتاب، كنت أدرك تماماً أنه سيكون عتيقاً نوعاً ما بحلول وقت نشره؛ لأن السوق قد شهدت زيادة بنسبة 44٪ في عدد الأجهزة القابلة للارتداء العام الماضي. بدلاً من مقاومة تلك النزعة، تحرّر من التكلّف لحظةً، وتخيل ما سيكون عليه الأمر حين تكتشف بسرعة الأجوبة على الأسئلة الآتية: هل يصل توترك إلى مستويات حرجة؟ هل تشرب ماءً كفاية؟ ماذا يخرج مع عرقك؟ كيف هو شعورك؟

ماذا إن فهمت نفسك جيّداً؟ لتعرف متى يزداد التوتر في حياتك، وتحدّد متى يمكن أن تُصاب بصداغ نصفي، أو نوبة هلع؟ يساعد د. جويل إهرنكرانز من مركز إنترماوتن الطبي في تطوير واختبار أداة جديدة ترتبط بالهاتف الذكي؛ لمراقبة مستويات الكورتيزول لدى الشخص في البيت، وهو إجراء يكلف عادة خمسين دولاراً لكل عيّنة، وقد يستغرق الحصول على نتائجه أسبوعاً تقريباً. عوضاً عن هذا، يستخدم الحل الذي يقدمه إهرنكرانز أنبوباً صغيراً ثمنه أقل من خمس دولارات

لجمع وتحليل عينات لعاب في وقت قصير، وتقديم نتائج بجودة مخبرية في خمس دقائق فقط. تنطوي مراقبة الكورتيزول على دلالات بعيدة المدى؛ لأن مستوياته العالية تؤثر على قدرة الجسم في التعافي من الإصابات، ومكافحة العدوى، وفقدان الوزن. بالنسبة إلى مرضى السكري، تعدُّ مستويات الكورتيزول المفتاح لتنظيم مستويات الإجهاد والتوتر، وهي عاملٌ أساسيٌّ في مكافحة المرض والسيطرة عليه. قد يسمح لنا هذا التطبيق البسيط (غير المتوفر حالياً للجمهور) بمعرفة الوقت الذي يصل فيه الإجهاد والتوتر إلى مستويات خطيرة، ويقترح لنا أوقاتاً للحصول على استراحة، أو التوقف للتأمل<sup>(24)</sup>.

ماذا إن استطعت إلقاء نظرة على كمية الماء التي تستهلكها حقاً؟ أطلقت شركة هالو ويرابلز (Halo Wearables) أداة قابلة للارتداء تدعى أش 1 (H1)، التي تبدو مثل ساعة ذكية، ولكن تُستعمل لمراقبة «إمالة» المستخدم. تقيس أش 1 درجة حرارة الجلد، والرطوبة، وحرارة الهواء، لتمنح المستخدم قيمة نسبية عن إمالة جسده بالاستفادة من مؤشر ذي ثلاثة ألوان؛ هي الأخضر، والأصفر، والأحمر: المنطقة الخضراء تُعلم المستخدمين أن الخزانات مملوءة، في حين أن المنطقة الصفراء تُبلغ المستخدمين بضرورة ملئها في أسرع وقت. تحذّر المنطقة الحمراء المستخدمين بأن الخزانات فارغة<sup>(25)</sup>. بالنسبة إلى الرياضيين الذين يقرؤون هذا، سيسرّون حين يعرفون أن شركة كزنز إيكو (Kenzen ECHO) قد طوّرت لصاقة صغيرة ومرنة تستخدم قطرة عرق واحدة لتحليل مؤشرات (واصمات) حيوية ضرورية، مثل الصوديوم والبوتاسيوم، للمساعدة في تحسين الأداء والتعافي، والحماية من الإصابات<sup>(26)</sup>.

أو ماذا إن استطعت فهم مشاعرك على مستوى أكثر عمقاً؟  
مود-متر (Mood Meter)، الذي صمّمته عصابة من الباحثين في  
ييل، تطبيقٌ لبناء «ذكاء عاطفيٍّ يدوم مدى الحياة». يساعدك  
التطبيق في الحصول على معلومات ذاتية عن مزاجك باستخدام  
برنامج المسطرة (Ruler)، الذي يعمل على تعرّف مشاعرك،  
وفهمها، وتصنيفها، والتعبير عنها، وتنظيمها. يقول مطوّرو التطبيق  
عن هذا البرنامج إنه «هبة الوعي الذاتي عن نفسك، والآخرين».

رائع، صحيح؟! طبعاً، إذا أردتُ فعلاً استخدام أيّ من هذه  
التّقانات، لن أنفق ثروة صغيرة فقط، وإنما سأضطر إلى اختراع  
حقيبة جديدة تُثبّت على خصري؛ لأضع فيها كل هذه الأجهزة.  
لكن ذلك الوضع سيتغيّر على الأغلب؛ لأن الأدوات القابلة للارتداء  
تخرج الآن من سنوات مراهقتها صعبة المراس في دورة حياة  
الابتكار. كما تغيّر شكل ووظيفة الهواتف الضّخمة في السيارات  
من حقبة الثمانينيات، ستتغير الأجهزة القابلة للارتداء. لقد قطعنا  
شوطاً طويلاً حتى الآن، كما هو واضح من هذه الصورة الظريفة  
من 1993 لمجموعة من الباحثين في معهد ماساشوستس للتّقانة،  
المزوّدين بنماذج أولية للأدوات القابلة للارتداء. بدأ الباحثون،  
المثقلين بسّماعات كبيرة، وسترات سميقة، وأحزمة عريضة؛ كأنهم  
فرقة صائدي أشباح، أو وحدة من جيش مارقين في مهمّة سرّية.

كانت تلك الأجهزة الباكّة نماذج أوليّة لبعض أكثر الأدوات  
المحمولة تطوّراً حالياً. يظهر إلى أقصى يسار الصورة ستيف  
مان، الذي طوّر أوّل نظام واقع معرّز قابل للارتداء في 1974،  
ويُعرف على نطاق واسع باسم «أبو الأدوات الحاسوبية القابلة  
للارتداء». كان متّصلاً عن بعد بآلة تصوير، والتي سجّلت واحدة  
من أوائل «السيلفي» الجماعية<sup>(27)</sup>. منذ التقاط هذه الصورة، تابع

مان العمل ليبتكر عدّة تقانات مدهشة، وفيها آي-تاب (Eye+Tap) عين زجاجية رقميّة)، ومايند-ميش (MindMesh «قبة تفكير») تسمح للمستخدم بوصل عدّة أجهزة إلى رأسه مثل آلة تصوير، واستخدامها على أنها «عين»، والتصوير بالمدى الديناميكي العالي (HDR): تقنية تسمح لآلة التصوير بالتقاط ثلاث صور في الوقت نفسه، بإضاءة ساطعة، ومعتدلة، ومعتمة، من ثم دمج الصور لتقديم نسخ مختلفة من الظلال والسطوع<sup>(28)، (29)</sup>.

عندما كنت أعمل على هذا الكتاب، حظيت بشرف وامتياز التّواصل مع مان عبر البريد الإلكتروني في أثناء نقاشه إحدى آخر إبداعاته. يدعى المشروع ميتا، ويقدم أول نظارة واقع معزّز ستوافر على نطاق تجاري<sup>(30)</sup>. لن تكون النظارة ضمن ميزانية معظمنا، إذ سيبلغ سعرها 949 دولاراً، ولكن توفرها في الأسواق يشير إلى أن الواقع المعزّز بات حقيقة فعلاً، لا تقانة مستقبلية. يشرح مؤسس ميتا ومديرها التنفيذي ميرون غريبتز في برنامجه التلفزيوني: «في الأعوام القليلة القادمة، ستشهد البشرية تغييراً مهماً، كما أظن. سنبدأ وضع طبقة كاملة من المعلومات الرقمية على العالم الحقيقي. تخيّل للحظة فقط ما قد يعنيه هذا للروائيين، والرّسامين، وجراححي الدماغ، ومصممي الديكور الداخلي، وربما كل من يوجد هنا اليوم. أظن أن ما يجب أن نفعله نحن - بوصفنا مجتمعاً - هو محاولة بذل جهد لتخيّل كيف يمكننا التعامل مع هذا الواقع الجديد بطريقة توسّع التجربة الإنسانية، بدلاً من تحويل واقعنا إلى ألعاب، أو فوضى بتلك المعلومات الرقمية». بعد الانتهاء من اختبار تلك الابتكارات، ستصبح أكثر بساطة وأناقة، وستوافر على نطاق واسع بالطريقة نفسها التي دمجت فيها الهواتف الذكية البريد الإلكتروني، والهواتف، وآلات التصوير. صبراً يا أصدقائي، فالأمر يستحق الانتظار!

## تأتي أفضل الابتكارات في المجتمع غالباً من التغييرات الصغيرة جداً في طرق عملنا أو سبل حياتنا.

تأتي أفضل الابتكارات في المجتمع غالباً من التغييرات الصغيرة جداً في طرق عملنا أو سبل حياتنا. قطعتُ خطوةً باتجاه المستقبل القريب في الربيع الماضي، حين تلقيت دعوةً للانضمام إلى مؤسسة إكسبرايز (XPRIZE)، والعمل على تقديم «رؤى» لواحدةٍ من أحدث مبادراتها. كانت تلك منافسةً قيّمةً جائزتها 10 ملايين دولار، وستُمنح لفريق يقدم حلاًّ لخفض مخاطر الإصابة بمرض عضال، وتحسين الصحة الشخصية لأفرادٍ من شرائح سكانيةٍ مختلفة، وموجودين في بقاع شتى في الكرة الأرضية. إذا بدا هذا بعيد المنال، تذكر منافسات إكسبرايز الماضية، التي أدت إلى إنشاء مشروعات ناجحة لخصخصة السفر إلى الفضاء، وتحسين كفاءة استهلاك الوقود في أثناء السفر بالسيارة، وحتى تنظيف البقع الناجمة عن تسرب النفط.

لكن ما هي أزمة الصحة الشخصية؟ جسدية، أو ذهنية، أو عاطفية؟ وهل هذه الأزمة الصحية «قابلة للحل» فعلاً؟ بوجود عوامل كثيرة تتداخل في الأزمة، كيف يمكن لحلٍّ واحدٍ أن يُحدث فرقاً؟ بمواجهة هذا الهدف الضخم، تطلب الحل المنشود أن نفكر على نطاق أضيّق بشأن أهدافنا الصحية. بدلاً من إطلاق مبادرة صحيّة حكوميّة أو خاصة واسعة النطاق، أردنا تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات أفضل من تلقاء أنفسهم؛ بمنحهم معلومات وآراء خاصة بشخصياتهم. سنُدش حين نعرف عدد القرارات التي نتخذها من دون تبصّر؛ إمّا نتيجة نقص في المعلومات، أو أمل غير عقلائيّ بأن الأمور ستكون بخير في نهاية المطاف. على سبيل المثال، نقبل تناول فيتامينات متعدّدة

يوميًا من دون أن نعرف الأنواع التي تحتاجها أجسادنا فعلاً. هذا مفهوم تماماً؛ لأنه لا توجد طريقة حتى الآن للحصول على هذه المعلومة من دون أخذ عيّنة من الدم. لكن تخيّل أن يصبح لدينا في المستقبل القريب جدًّا جهاز فحص محمول باليد، مثل الذي يظهر في فيلم ستار تريك، ويمكن أن تمرّره أمام جبينك (مثل ميزان حرارة لحظي) لتعرف أيّ الفيتامينات التي يحتاجها جسمك، ومن ثمّ الاستفادة من تلك المعلومات لتحديد خياراتك الغذائيّة في أثناء اليوم. بسيط جدًّا، إنّما فاعلٌ تماماً. عندما يصبح لدينا بيانات شخصية مفصّلة، سيكون بمقدور الأفراد الاستفادة من معلومات مهمة لهم فعلاً في ذلك الوقت، لا بعد فوات الأوان، لإحداث تغيير عميق ودائم.

نعيش في العصر الرّقميّ، ويمكن أن تنفع تقانة مثل هذه لنعرف ذاتنا على نحو أفضل من الداخل والخارج في آنٍ معاً. عندما نمتلك معرفة أفضل عن أنفسنا، نبدأ التفكير على نحو أكثر ذكاءً، ونتخذ خيارات أفضل بشأن طرق الاستفادة من كل إمكانيّاتنا، والاستمتاع في نهاية المطاف بسعادة أكبر في المستقبل.

## التفكير خارج نطاق التّقانة

لقد أوضحت في هذا القسم كل الطرق التي يمكن أن تساعدنا بها التّقانة في فهم أنفسنا، واتخاذ قراراتنا. على كل حال، جديرٌ بالذكر هنا أن التّقانة مجرد أداة لمساعدتنا، لا الحل لكل مشكلاتنا.

التّقانة مجرد أداة لمساعدتنا، لا الحل لكل مشكلاتنا.

قد تدهش حين تسمعي - أنا التي أصف نفسي بأنني متفائلة رقمياً - أقول إن التّقانة ليست الحل النهائي. لكن أهم جزء في التفكير على نطاق ضيق ربما يتمثل في التوقف عن التفكير أحياناً. استعارت ابنتي غابري، البالغة من العمر ستة أعوام، جهازَي الآي-فون منذ بعض الوقت، وقد سمعتها مصادفة تسأل سيري: «من هو الرب؟». ردّت الأخيرة بالقول: «سؤال رائع»، ووجهتها إلى ويكيبيديا. كان هذا تفاعلاً بسيطاً، إنما مدهشاً أيضاً؛ لأن هذا السؤال هو أحد أقدم الأسئلة، وأكثرها إثارة للنقاش، على مر العصور، وقد ردّت سيري عليه في طرفة عين. كانت غابري ستشعر بالسعادة لقبول جواب سيري من دون أن تمعن التفكير في الأمر، ولكن انتهزت الفرصة لتشجيعها على طرح مزيد من الأسئلة. شرحتُ أن التّقانة أداة رائعة للتعلم، وأن علينا أن نضع هذه المعلومات في سياقها الصحيح، وأن ندعمها بالتجربة الشخصية أيضاً. في وقت ما من حديثي المطوّل معهما، بدأت الأعين تفقد بريق الاهتمام، ولكن الفائدة تحققت كما آمل.

يجب أن نستفيد في أثناء محاولة فهم أنفسنا من أفضل حاسوب خارق جرى إبداعه حتى الآن... العقل البشري. قد يعني هذا التوقّف وعزل أنفسنا عن محيطنا، والنظر إلى الغيوم، والتأمل في بعض أروع أسئلة الحياة. سيعني هذا التواصل مع مشاعرنا، والإصغاء إلى حوار حنا، أو محاولة كسب الحكمة عبر الصلاة أو التأمل. أنا واثقة بأن بعض العلماء سيشعرون بخيبة الأمل حين أكتب هذا، ولكن أظن أن البشر أسمى من مجرد كتلة من الخلايا العصبية المتشابكة والنشطة. نشعر بأشياء مختلفة - لسنا مجرد آلات تعمل وفقاً لخوارزميات متقدّمة، وإنما نخرج عن نطاق ما تخبرنا به البيانات لنميّز ما

نشعر بأنه صحيح. هناك قلب في صميم معرفتنا لأنفسنا، وهو ما يجعلنا بشراً، وأفضل من الآلات، وحتى من التّقانة التي ابتكرناها لنعرف أنفسنا على نحو أفضل. قد ندرك الفصل الأخير من معرفتنا ذاتنا حين نفكر بعقولنا، ونشعر بقلوبنا.

هناك قلب في صميم معرفتنا لأنفسنا، وهو ما يجعلنا بشراً،  
وأفضل من الآلات، وحتى من التّقانة التي ابتكرناها لنعرف  
أنفسنا على نحو أفضل.

تحدّد قراراتنا المصغّرة ما نكون عليه بوصفنا أفراداً. عندما نرنو بأنظارنا إلى مستقبل السعادة، سنجد تقانة في متناول يدنا، ولكن أيّ أثرٍ ستركه عقولنا خلفنا؟ إذا نظرنا إلى تفاصيل حياتنا، يمكن أن نرى أن القرارات المصغّرة التي نتخذها تمنحنا بصائر بشأن طريقة إجراء تغييرات في معيشتنا. حان الوقت الآن للاستفادة من هذه المعلومات من أجل إنجاز التحوّل المنشود، بتدريب عقولنا على استخدام مبادئ علم النفس الإيجابي لتحقيق كل إمكانياتنا في العمل، والبيت، وفي حياتنا الشخصية.

## خلاصة

معرفة الذات قوة، يساعدنا الاهتمام بقراراتنا المصغّرة في حياتنا، وتوخي الحرص في أثناء اتخاذها، على تفادي العراويل التي تحدّ من تفكيرنا، واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. تساعدنا التّقانة الجديدة على فهم أجسادنا وعقولنا على مستوى أكثر تفصيلاً، وتمكّننا من اتخاذ



قرارات مصغرة أفضل بشأن المستقبل. على كل حال، يجب أن نستفيد من أفضل حاسوب خارق جرى إبداعه حتى الآن... العقل البشريّ.

### تعرف ذاتك بـ:

✓ تمييز الآراء السلبية، التي قد تجعل قطار نواياك يخرج عن سكّته.

✓ الاهتمام بقراراتك المصغرة، لفهم المجالات التي قد يكون فيها لتغييرات صغيرة تأثيرات كبيرة عليك.

✓ مراقبة التقدّم في حياتك لتحديد نقاط النجاح، والقضايا التي توجد فيها فسحة للتحسّن.



## الاستراتيجية رقم 3

### درب عقلك

### كيف ترتب لبنات ذهن

### أكثر ذكاءً وسعادة

كنت مقتنعةً في أثناء طفولتي أن أبي يذهب إلى العمل للعب فقط. كان والدي أستاذ علم الأعصاب في جامعة بايلور، ومكتبه مملوء أغراضاً فاقعة الألوان لاختبار الذكاء، وكتباً لـ م. ك. إيشر لدراسة الإدراك الحسي. كانت هناك غرفة معزولة صوتياً مغطاة بمادة إسفنجية زرقاء؛ ظننت أنها من أجل التمارين الرياضية (لكن عرفت لاحقاً أنها لدراسة الموجات الدماغية في أثناء النوم). كانت فسحتي المفضلة في المكتب هي مختبر الحاسوب في آخر الرواق المسمّى «قاعة العمل»، أو «قاعة اللعب»، وتوجد في تلك الحجرة الصغيرة من المكتب ثلاث حواسيب مزوّدة بأحدث تقانة في السوق. في 1985، عندما كنت في الخامسة فقط من العمر (سأتركك تحسب عمري)، أتذكر أنني كنت جالسةً في حضن أبي، أتعلّم منه طريقة ملء شاشة جهاز ماك كلاسيك بأشكالٍ تشبه السّياج، من ثمّ طباعتها باستخدام

طابعة نقطية بدت من عالم آخر آنذاك، ما أصابني بالدهش. في الأعوام القليلة الآتية، اعتاد أبي اصطحابنا إلى مكتبه في الصيف في أثناء تدريس الصفوف، مما أتاح لنا وقتاً طويلاً للعبث بأشياء حولنا.

أجرت بايلور عدّة تحديثات منتظمة للتقانة في ذلك الوقت، وجلبت حواسيب وطابعات وبرمجيات جديدة إلى ذلك المكتب. ظننا فعلاً أن الحواسيب مجرد أحاج ممتعة ينبغي حلّها، وكنا نضغط على كل قائمة مهمات وأزرار حتى تتجمّد الشاشة، من ثم نطفئ الحاسوب ونتسلّل إلى خارج الغرفة؛ كأن شيئاً لم يكن.

ما لم نعرفه في ذلك الوقت هو أننا من أفراد جيل جديد يترعرع مصدّقاً أن الحواسيب أدوات للاستكشاف والمغامرة، وأن ذهنيّة الفضول والاستقصاء هي في الواقع مكوّن مهمّ في تطوير القدرة على فهم المعلومات والابتكار. عندما ننظر إلى المستقبل، ندرك الآن أن المعرفة المتنامية بشأن الطريقة التي يمكن للتقانة أن تساعدنا فيها على فهم سلوكنا الإيجابي وتعزيزه، ستضاف مع قدرتنا على الاستفادة من كل إمكانياتنا.

لا أحد يفهم هذا أفضل من إدارة وطلاب مختبر معهد ماساشوسيتس للتقانة في كامبريدج، الذين يهدفون إلى تهيئة العامّة لقبول الإمكانيات القادمة. في ربيع 2016، سنحت لي فرصة زيارة منشأة مختبر الوسائط الشبيهة بالمتحف، أو ملعب رقمي حديث. هناك مختبر كامل يدعى روضة الحياة المديدة - بناء مملوء بصمات أصابع ملوّنة - ومخصّص «لتطوير تقانات جديدة توسّع نطاق ما يستطيع الناس تصميمه، وابتكاره، وتعلّمه»<sup>(1)</sup>. تجوّلت بين الطوابق وشاهدت المعارضات المختلفة، وشعرت أنني مثل طفل في متجر

حلوى رقمي، ينوب بصره إلى تماثيل تعرض أحدث الأدوات القابلة للارتداء، وأجرام ملونة توضح «حال» سوق الأسهم أولاً بأول، وأرغفة رائعة من الخبز المصنوع من نقاط بيكسل «قابلة للأكل». حظيت حتى بفرصة تجريب إحدى النماذج القديمة من نظارات غوغل، وأنا واثقة تماماً بأنها جعلتني أبدو حولاء حين حاولت القراءة والاستجابة لمؤثرات بصرية في الجزء الأيمن الأعلى من مجال رؤيتي (أدركت آنذاك ما قصده المتقنون حين قالوا بازدرأ: «ألم غوغل المبرح»، ولماذا أوقفت غوغل المشروع لإعادة التفكير في تصميمه).

عندما كنت في مختبر الوسائط، التقيت خايفر هرنانديز؛ طالب الدكتوراه في مجموعة الحوسبة الوجدانية (العاطفية)، لمعرفة رأيه في الطريقة التي ستكون بها التقانة مستقبل السعادة. كان هرنانديز عضواً في فريق طور مقياس المزاج في معهد ماساشوستس للتقانة، الذي صمم أصلاً ليكون تطبيقاً يقوم الحال النفسية للناس في حرم المعهد<sup>(2)</sup>. عندما يمرُّ أفراد في واحدة من أربع مواقع لـ «مقياس المزاج» في ذلك المكان، يمكنهم رؤية أنفسهم على شاشة كبيرة، في حين تحلل خوارزمية حاسوبية ابتسامتهم. ستظهر صورتهم على الفور بوجه متكلف أو بشوش. جرى جمع البيانات بعد ذلك على مدى عشرة أسابيع لاستكشاف النزعات، موضع التساؤل، مثل: «هل يتكدر المزاج في منتصف الفصل؟»، و«هل يحسن الطقس الدافئ الشعور بالسعادة؟» و«هل الأشخاص في أحد الأقسام أكثر سعادةً من أقسام آخر؟».

تعدُّ الابتسامات مقياساً واحداً فقط للسعادة، وقد استهدف المشروع رسم «لوحة حياة عن المجتمع، والحصول على بصمة

عاطفيّة في موقع ثابتٍ وأوقاتٍ مختلفة»<sup>(3)</sup>. يدرس هرنانديز الآن كيفية استخدام المستشعرات الحيوية على أنها «أداة تواصل بديلة» للمساعدة في تحسين فهم أفرادٍ يعانون من مشكلاتٍ في هذا المجال، مثل أولئك المصابين بحالاتٍ صعبةٍ من اضطرابات طيف التوحّد<sup>(4)</sup>،<sup>(5)</sup>. بمراقبة ردّ فعل الفرد تجاه التوتر والقلق بمرور الوقت، يستطيع الآباء والمربّون البدء بتحديد وتوقع العوامل التي تثير نوبات الغضب أو إيذاء النفس، ما سيعدّ خطوةً رئيسةً إلى الأمام بالنسبة إلينا جميعاً. يا للرّوعة!

على الرغم من أن الملعب الرّقميّ قد يثير الإعجاب والدّهش معاً، إلا أنه يمثل تحديّات جديدة أيضاً؛ يجب أن نتعلّم التغلّب عليها. في الاستراتيجية السابقة، تكلمنا عن خروج قطار عملية صنع القرار عن سكّته، أو حملنا نحو وجهتنا المتمثلة في الاستفادة من كل إمكانياتنا، واستكشفنا طرقاً جديدة تساعدنا بها التّقانة على تحديد خياراتنا. تتوغّل الاستراتيجية في هذا القسم، على كل حال، بعمق أكبر في مجال استخدام تقانة الإقناع وعلم النفس الإيجابيّ في آنٍ معاً لتطوير طرق تفكيرنا، وإحداث تغييرٍ ملموسٍ من أجل تحقيق نموٍّ مستدام. سأشاطرك، على نحو أكثر تحديداً، خمس مهارات يمكنك استخدامها لزيادة مستوى سعادتك بفاعلية، وسأطلعك على بعض الأدوات، والتّطبيقات، والآلات المفضّلة لدي لمساعدتك على ذلك.

## التحدّي:

### التعامل مع ذهنية صعبة المراس

تشبه العقول غير المدرّبة جراً يافعة، والتي تطوّر «ذهنية خاصة بها» يؤدّي إلى حدوث سلسلة من النتائج المتعاقبة.

بالنسبة إلى أولئك الذين قد اقتنوا جروراً (أو ربّوا طفلاً)، سيفهمون مدى روعة الأمر حين يظهر وميض في عيني ذلك المخلوق الرائع أول مرة. أتذكّر صباح اليوم الذي جرى فيه ذلك بعد شهرٍ تقريباً من اقتناء جرورٍ جديدٍ لأسرتنا. كنت متأخرة عن العمل، والكلبة تقوم بجولتها الصباحية المعتادة لتجد البقعة المثالية من أجل لفت الانتباه إليها. في اللحظة التي أنجزت فيها المهمة، اندفعتُ نحوها فوراً لأرفعها عن الأرض، فنظرت كتلة الفرو الرائعة تلك إلى عينيّ، وابتعدت بسرعة لتفاداني! لم تفعل هذا فحسب، وإنما راقبتها باندهاش، تتجاوز سياحي وتندفع إلى حديقة جارتي الموحلة بقفزة غزالٍ نشيط. لاحقتها، ووبّختها، وتحذّثت بصوت حازم خالٍ من المرح، وحاولت حتى إقناعها بالمجيء معي. لكن أدركت بأسى في تلك اللحظة أنني لم أكلّف نفسي عناء تعليم الجرور أن أمر الاستدعاء المهم جداً «تعالى» يعني «تعالى إلى هنا فوراً!». كنت قد افترضت أنها ستبقى دائماً تلك الكتلة اللطيفة من الفرو الزغب، إلا أنني أسأت تقدير نمو عقل الكلبة، والحاجة إلى العناية بالتدريب.

على نحوٍ مشابهٍ، نفشل بتدريب أذهاننا على «المجيء» حين نستدعيها، مفترضين أن عقولنا تعمل مثل طيّار آليّ، وستتصرّف من تلقاء نفسها لما فيه مصلحتنا. لكن، كما نعرف جميعاً من التجربة الشخصية، عندما تبرز تحديات أماننا، لا تكون أجسادنا مدربة جيداً دائماً للاستجابة إلى مثل تلك الأوامر. تتولّى أجسامنا زمام الأمور أحياناً، وتلجأ إلى رد فعل «الكرّ والفرو»، وبدلاً من التصرّف لما فيه مصلحتنا، تتحوّل عقولنا إلى وضعية الهروب. شرح إكناث إسواران؛ أحد أشهر المعلمين الروحانيين في القرن العشرين، التنافر بين أجسادنا وعقولنا على نحوٍ ظريفٍ في كتابه الموسوم بـ «تفكّر»:

لنفترض أنني خرجت في صباح أحد الأيام، وشغلت سيارتي، ثم قدها لإجراء حوار عن التفكر في ميلبيتاس؛ جنوبي سان فرانسيسكو. عندما أتجاوز جسر البوابة الذهبية، تنحرف سيارتي شرقاً نحو الطريق 80. أحاول تدوير المقود، ولكن أواجه مقاومةً عنيفةً، آلية التوجيه تتجاهلني، فأحتجُ قائلاً: «ميلبيتاس! يُفترض أن نذهب إلى ميلبيتاس!». لكن السيارة تهدر بتعجرف: «رينو! رينو! سنذهب إلى رينو!». من ثم أظن أنني أسمعها تقرقر: «لماذا لا تجلس في الخلف، وتستمتع بالرحلة؟». هل سنوافق على ذلك؟ بالطبع لا، ليس من سياراتنا. لكن معظمنا يقبل الأمر من دماغه. من الناحية النظرية، سنودُّ أن يصغي عقلنا إلينا طوعاً، ولكنه لا يفعل في الواقع؛ لأننا لم نعلّمه كيف يفعل هذا في المقام الأول<sup>(6)</sup>.

لا نعلّم عقولنا كيف تصغي إلينا طوعاً؛ لأننا لا نعرف أن هذا ممكن أصلاً، أو لا فكرة لدينا عن طريقة فعل ذلك.

لا نعلّم عقولنا كيف تصغي إلينا طوعاً؛ لأننا لا نعرف أن هذا ممكن أصلاً، أو لا فكرة لدينا عن طريقة فعل ذلك. لحسن الحظ، كانت الأبحاث في مجال علم النفس الاجتماعي في العقدين الماضيين قد كشفت أن تدريب عقولنا ليس ممكناً فقط، وإنما يغيّر فعلاً شكلها ووظيفتها بتحسين اللدونة العصبية (يمكنك، في الواقع، تعليم كلب عجوز خدعاً جديدة)، وتوسيع المادة الرمادية (كثافة الخلايا الدماغية المسؤولة عن سرعة الحركة، والتعلّم، والإحساس بالأشياء حولك)، وتقوية الشبكات العصبية أيضاً (الطرق التي يتكلم عبرها الدماغ مع نفسه وباقي الجسم)<sup>(7)</sup>،<sup>(8)</sup>.



أفضل ما في الأمر هو أنه لا يُفترض أن تكون عالم أعصاب، أو بحوزتك معدّات متطوّرة، لتبدأ في تدريب عقلك. في الصفحات القليلة الآتية، سأطلعك على عدّة مصادر مجانية، أو منخفضة التكلفة، لتباشر هذه العملية. حان الوقت للبدء في تدريب أدمغتنا الآن، وكما هي الحال مع أيّ شيء آخر، خير البرّ عاجله.

## الاستراتيجية :

### تحسين طريقة تفكيرك

إذا كانت السّعادة هي الجواب الذي نسعى إليه، سيكون تحسين طريقة التّفكير هي الخوارميّة التي تجعلنا نتمتّع بها.

129

الاستراتيجية:

3

إذا كانت السّعادة هي الجواب الذي نسعى إليه، سيكون تحسين طريقة التّفكير هي الخوارميّة التي جعلنا نتمتّع بها. في علم النفس، يُستخدم تعبير «ما وراء المعرفة» لوصف هذا التحسّن في العقليّة، ويمثّل ببساطة إدراك المرء لطريقة تفكيره. وجدت دراسةً حديثةً عن الوعي في مكان العمل أن القدرة على الابتعاد عن ردود أفعال تلقائية معتادة (ردود الكرّ والفرّ تلك) تعدّ مؤشراً جيداً على الانسجام في العمل وتحقيق الرفاه<sup>(9)</sup>. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر غالباً بأن دمك يبدأ الغليان حين تسمع زميلاً في آخر القاعة يتكلم بصوت عالٍ عبر الهاتف، تمنحك ما وراء المعرفة والوعي قوةً لاختيار رد فعلٍ مختلفٍ - ربما سحب نفس عميق، أو استغلال الفرصة للخروج من المكان، أو الإصغاء إلى الموسيقى المفضّلة لديك. يتّج عن ذلك الوعي أيضاً تأثيرٌ

إيجابيٌّ مرتبطٌ بالعمل، ومستويات أعلى من الانسجام، وزيادة الرأسمال النفسي (الأمل، والتفاؤل، والمرونة، والفاعلية الذاتية)، وكلها مؤشرات على النجاح في العمل. على وجه التحديد، تكون إنتاجية العقلية الإيجابية والمرنة أعلى بنسبة 31٪، وإبداعها أكثر بثلاثة أضعاف، وانسجامها مع الآخرين أفضل بعشر مرّات من طريقة التفكير المتحرّرة.

تكون إنتاجية العقلية الإيجابية والمرنة أعلى بنسبة 31٪،  
وإبداعها أكثر بثلاثة أضعاف، وانسجامها مع الآخرين  
أفضل بعشر مرّات من طريقة التفكير المتحرّرة.

لفهم مدى أهميّة طريقة التّفكير، تخيّل نفسك في وسط عاصفةٍ عاتيةٍ والثلج ينهمر عليك من كل الاتجاهات. كل كسفة ثلج تراها هي معلومة صغيرة تدور حولك، وفي أيّ لحظة معيّنة هناك إحدى عشرة ندفة ثلجية تحيط بك. لكن لدى الدماغ البشريّ معالجٌ واحدٌ فقط، مما يعني أن بمقدوره التركيز على أربعين معلومة في الوقت ذاته، وهذه أربعون كسفة ثلج في عاصفة هوجاء. وما هي المعلومات التي يركّز الدماغ عليها؟ ما اكتشفه العاملون في جود-ثنك، وباحثون آخرون في مجال علم النفس الإيجابيِّ، هو أنه كلما زاد عمل الدماغ على مؤثرات التوتر، والإزعاج، والشكاوى، والتهديدات، يصبح أقل قدرة على تفحص العالم من حوله بحثاً عن أشياء إيجابية نعرف أنها تساعد في توجيهنا نحو تحقيق إمكاناتنا (تذكّر أن الإغريق يعرفون السعادة بأنها البهجة التي نشعر بها في أثناء بذل الجهد لتحقيق إمكاناتنا).

تُصنّف عوامل التوتر، والإزعاج، والشكاوى، والتهديدات

في الفئة السلبيّة، أو ما تدعوه كارول دويك أساس «العقليّة الثابتة»<sup>(11)</sup>. في كتابها الموسوم بـ «طريقة التّفكير: السّيكولوجية الجديدة للنجاح» تشرح دويك أنه عندما نقول أشياء من قبيل «لست بارعاً في الرياضيات»، أو «لست شخصاً اجتماعياً»، أو «لست ظريفاً جداً»، يظنُّ هؤلاء الأفراد على نحو خاطئ أن مهاراتهم الفطرية تحدّد نجاحهم في الحياة؛ كأن النجاح نتيجة حتمية. دعني أخبرك أمراً: إذا أخبرتني ابنتي الكبرى أنها لا تستطيع مساعدتي في غسل الأطباق لأنها لا تجيد ذلك، سأقول على الأغلب: «أغلقني فمك الآن، فقد حان وقت التعلّم». نحن لا نقبل أن تكون عقليّات أولادنا متحرّجة؛ لأنهم يافعون، ونتوقّع منهم أن يتعلّموا. على كل حال، عندما نصبح أكبر عمراً، نبرّر مواقفنا بشأن الحياة، ونستفيد من تجاربنا الماضية لنخفي لاشعورياً عقليّة ثابتة، حتى إذا كانت مواقفنا غير مفيدة، ولا أساس لها من الصّحة.

يغدّي النفاؤل، من ناحية أخرى، «عقليّة متنامية»، التي عرّفها ديوك بأنها الاعتقاد بأن بمقدورنا تطوير قدراتنا الأساسيّة عبر المثابرة والعمل الجاد. عندما نتفحص العالم بحثاً عن أشياء إيجابيّة، يمكن أن نبدأ تحويل حالات فشلنا، وضعفنا، ومخاوفنا في الماضي إلى مصدر نمو محتمل، عملية تمهّد الطريق أمام سعادة طويلة الأمد. في الواقع، اكتشفت الباحثة باربرا فريديريكسون أن النّاس السعداء يختبرون غالباً «تياراً صاعداً» حين يشعرون بالغبطة: يحب هؤلاء النّاس تطوير مهارات جديدة تؤدّي إلى نجاحات جديدة، وينتج عنها مزيد من السّعادة، مما يطلق عملية تكرّر نفسها<sup>(12)</sup>. أريد أن أكون في ذلك التيار الصاعد! لكن الكلام سهلٌ والتّنفيد صعبٌ طبعاً.

## استخدام تقانات يمكنها إحداث تحوّل في تدريب الدماغ

يمثّل تصديق الفرد لأهمية سلوكه جوهر عملية تدريبه لدماغه.

يمثّل تصديق الفرد لأهمية سلوكه جوهر عملية تدريبه لدماغه. على الرغم من أن هذه الفكرة ليست جديدة - لقد سبقني كثيرٌ من العلماء، ورجال الدين، وقادة الفكر إلى تبني هذا الرأي - إلا أن العصر الرقميّ فتح آفاقاً جديدة لفهم كيف يمكن أن نكون استراتيجيين في استخدامنا للتقانة من أجل تدريب الدماغ لتعزيز السلوك الإيجابي في حياتنا. قابلت أخيراً جين موس؛ إحدى مؤسسي مختبرات بلاستيستي، وكاتبة تحرير السعادة في العمل، التي تعدُّ رائدةً في هذا المجال، لأعرف المزيد عن مقاربتها<sup>(13)</sup>:

إيمي: لماذا قرّرت إنشاء شركة تركز على تدريب الدماغ؟

جين: بدأت مع زوجي جيم محاولة تزويد مليار شخص بأدوات ملائمة لعيش حياة أكثر سعادة وإنجازاً، بعد إصابة جيم بالشلل الكامل في أيلول 2009. مزحنا بشأن كوننا مستثمرين بالمصادفة، ولكن هذا الكلام دقيقٌ تماماً. قبل أن يمرض جيم، كان لاعب لأكروس كندياً محترفاً نال ميدالية ذهبية. لكن عندما أُصيب بمرضٍ نادرٍ جعله لا يقوى على المشي، وجد نفسه مرغماً على مواجهة تحدٍّ جديد؛ أن يتعلّم مجدداً كيف يحقق إنجازاً مهماً في حياةٍ جديدةٍ من دون رياضة محترفين. عرف كلانا ذلك معاً؛ لأننا واجهنا الأمر سوياً. كنا قد أنجبنا طفلاً واحداً آنذاك، ومنتظر آخر قريباً، وبتنا - بوصفنا والدين - نتحمّل مسؤولية التحلّي بالإيجابية والفاعلية من أجل ولدنا.

استقيناً عبراً كثيرةً من هذه التجربة بمرور الأعوام، ولكن سمةً واحدةً مهمةً جداً من تعافي جيم أصابتنا بالدهش. قال أطباء زوجي إنه قد لا يتمكن من المشي مجدداً أبداً، كما أنه إذا استطاع السير، سيحتاج إلى مساعدةٍ في ذلك. لكن جيم خرج من المستشفى مشياً على قدميه بعد ستة أسابيع فقط، قبل بضعة أيام من ولادة طفلنا الثاني. كان ما تعلّمناه أن جيم قد طوّر، عبر عمله في عالم الرياضة وخبرته في علم النفس الرياضي، مرونة، وتفاؤلاً، وعقليةً ناميةً، وأملاً، وقائمةً من الصفات الرائعة التي لا تنتهي. سيساعده هذا التدريب على الرّشاقة النفسية في أثناء تماثله للشّفاء، في حين إن أفضل تأثيرٍ لذلك سيكون قدرتنا على تحويل اضطراب ما بعد الصدمة إلى نمو ما بعد الإصابة.

إيمي: لماذا اخترتِ التركيز على حلٍ تكنولوجيٍّ لتعزيز السّعادة والأداء؟

جين: قد ينظر البعض إلى اقتران التّقانة والسّعادة على أنها علاقة غريبة، ولكنها في الواقع ضروريةٌ جداً في مهمتنا. كانت إمكانية التواصل واسع النطاق عبر وسائل رقميّة خارج مجال قدراتنا قبل عشرين عاماً. لقد رأينا تقدماً كبيراً جداً، من الحمام الزاجل إلى التراسل الفوري، في وسائل الاتصال في الـ 150 عاماً الأخيرة. لكن، قد يسجّل التاريخ أن التعاون الاجتماعي الرّقميّ هو أحد أكبر العوائق في نماذج تواصلنا في القرن الماضي؛ وهو تعاونٌ مفيدٌ وضارٌّ في آنٍ معاً لصحتنا. لقد عرفنا من بيانات مختبرات بلاستيستي أن التّدخلات الإيجابية عبر وسائل إلكترونية يمكن أن تعزّز سلامة العقل والجسد، والسّعادة عموماً، بنسبة 30٪ في عشرة أيام فقط. تخيّلِي أنه بمقدورنا الآن تقديم تدريبٍ يدوم

عشرة أيام لأي شخص يمتلك حاسوباً أو جهازاً محمولاً. باتت سرعة تواصلنا واستيعابنا للمعلومات أكبر من أي وقت مضى.

لكن مع التقدّم السريع للتّقانة، وتوفيرها تلك الفوائد واسعة النطاق لنا، نكتشف أنها تفرض تهديداً بإمكانية الاتّكال كثيراً عليها من أجل تحقيق سعادتنا. أدركُ وجيم ذلك، وقد ابتكرنا نشاطات غير إلكترونية في التطبيق لتذكيرنا أن الوقت قد حان للابتعاد عن التّقانة. ربما يبدو ساخراً أن يذكّرنا تطبيقنا بالتوقف عن استخدام التّقانة، وأن نهض ونتمطّى، أو نعقد اجتماعاً في أثناء المشي. لكن هذه صفة بالغة الأهمية للسعادة الحقّة (الاعتدال).

**إيمي:** عند أخذ العمل بالحسبان، نجد أن المرء يتعامل مع التّقانة كثيراً كل يوم. كيف يمكن أن تدرّبي دماغك، وتحافظي في الوقت نفسه على إحساسٍ متوازنٍ بالرفاه في حياتك الشخصية؟

**جين:** حاولت وجيم تطبيق هذه المبادئ نفسها في حياتنا الأسرية. نتناول العشاء معاً كل ليلة من دون برنامج تلفزيوني يُعرض في الخلفية، أو تقانة على الطاولة، ولا نرد حتى على المكالمات الهاتفية. يعبّر الجميع عن أفكارهم في أثناء تناول الطعام، وينتج عن هذا حواراً رائعاً جدّاً عن اليوم الذي قضاه كل منا. يجيد ولدانا إبداء آرائهم؛ لأننا نمارس هذا كل يوم، وهما يعرفان أن لديهما تقريراً يقدّمانه إلى الأم والأب عمّا ينبغي أن يشكرا الله عزّ وجلّ عليه في أثناء تناول العشاء، لذا يجب أن يحدّدا تلك العوامل في لحظاتٍ أخرى من حياتهما. يمارس كلاهما الرقص الرياضي أيضاً، وبالنسبة إلى أولئك الذين لا يعرفون الوقت الذي يستغرقه ذلك، أقول إنه يقضي على أيّ قلق بشأن الإفراط في التعامل مع التّقانة. على كل حال، نسلّي بالتأكيد مع التّقانة أيضاً. يخرج جيم وابني كثيراً بحثاً عن البوكيمون في حيننا، ويهتمان بمشاهدة كل ما يلتقطانه!

ذكرني حديثي مع جين أن التغيير الحقيقي والمستدام في السلوك ليس إجراءً عقيمًا لمراقبة بعض المؤشرات وتحسينها، وإنما عملية غربلية شخصية تماماً عبر تجاربك الواقعية، ومخاوفك ونزعاتك وآمالك للعثور على أفضل الطرق للمضي قدماً إلى الأمام. يحصل التحوّل الحقيقي حين نربط التغيير في العقل بتغيير آخر يطال القلب. إذا أردنا فعلاً بذل جهدٍ لتحقيق كل إمكاناتنا، سنحتاج إلى كل المساعدة التي يمكننا الحصول عليها، وقد تكون تقانات تستطع إحداث تحوّل مثل مختبرات بلاستيستي وسيلة رائعة لتسهيل النمو وإنجاز ما ينبغي فعله.

يُحصل التحوّل الحقيقي حين نربط التغيير في  
العقل بتغييرٍ آخرٍ يطال القلب.

## إضفاء تأثيرك الخاص على العملية

سنحت لي الفرصة، في أثناء تأليف هذا الكتاب، لاختبار عددٍ من التقانات الجديدة، التي تهدف إلى زيادة الرفاه، وقد أدليت بدلوي بشأنها. أدركت سريعاً أنني سأحتاج إلى إضافة ساعة تقريباً من روتيني الصباحي حتى «أتكيف» كل يوم مع أدواتي المختلفة القابلة للارتداء. سأكون بحاجة أيضاً إلى ساعة أخرى من روتيني المسائي لتحميل نتائجي ومتابعة تقدّمي. يمكن أن أتحوّل حرفياً إلى إنسان آليّ متحرّك من الأجهزة القابلة للارتداء لزيادة معرفتي... أو كما تقول إحدى صديقاتي العزيزات: يمكنني أداء اليوغا فحسب. إنها وجهة نظر سديدة. لماذا نحتاج إلى كل تلك الآلات لزيادة وعينا بأنفسنا؟ إذا انسجمنا فعلاً مع أنفسنا لن نعرف تماماً ماهية شعورنا؟

ليس الهدف من تدريب الدماغ هو استبداله بآخر، إنه لتعزيز تركيزك ووعيك بما يحاول جسدك إبلاغك به طوال الوقت. على سبيل المثال، يؤلمني ظهري غالباً بعد الجلوس ساعاتٍ طويلةً إلى مكثبي. أعرف أن وضعية جلوسي ليست مثالية، ولكن ذهني بدأ يتشوّت وجسدي يتراخى منذ وقت طويل. قرّرت تجريب جهازين مختلفين مصمّمين لتحسين وضعية الجسم: لومو-ليف (Lumo-Lift)، وهو مربع مغناطيسي صغير يُثبت بالقميص أو الصدر؛ وأب-رايت (Upright)، وهو أداة قابلة للارتداء تُثبت إلى ظهرك بمادة لاصقة ومشبك فيلكرو<sup>(14)</sup>،<sup>(15)</sup>. اهتزاز كلا الجهازين قليلاً حين اختلت وضعية جسدي لتذكيري أن أجلس باستقامة، وهذا ما فعلته الأدوات من دون توقف في أول بضع دقائق. على كل حال، تعلّمت في نهاية المطاف من أخطائي. في ثلاثة أيام، استطعت قضاء أوقاتٍ طويلةً من دون تذكيرٍ بضرورة تعديل الوضعية. ساعدني هذان الجهازان القابلان للارتداء على تحسين معرفتي بنفسني، وشد عضلاتي، وإحداث ذاكرة عضلية في عقلي بفتح طرقٍ عصبية جديدة فيه. على الرغم من أن الهدف من هذه الأجهزة هو كسب عادة جديدة مستدامة، إلا أن هذه الأدوات القابلة للارتداء تعدّ تدخلات قصيرة الأمد لتحقيق نتائج طويلة الأجل.

ستجادل صديقتي: «لكن يا إيمي، يمكنك أداء تمارين اليوغا لتقوية عضلات ظهرك وتحسين وعيك الذاتي»، وهي محقة تماماً في هذا. لأكون صادقة، أقرُّ أنني أعرف فوائد اليوغا منذ سنين، إنما لم ألتزم إطلاقاً بممارستها. ما يجدي نفعاً مع أحد الأشخاص قد لا يكون أفضل حل لشخص آخر أحياناً. تشرح كارول دويك: «يجب أن يجرب الطلاب استراتيجيات جديدة، وأن يحاولوا الحصول على معلومات من آخرين حين يصلون إلى طريق مسدودة. هم بحاجة إلى هذه الذخيرة من المقاربات



- لا بذل جهودٍ كبيرةٍ فقط - من أجل التعلّم والتطوّر<sup>(16)</sup>. قد يعني هذا أنه إذا كان هدفي تحسين وقفتي، ربما أحتاج إلى أداء اليوغا، والتدرّب على وضعيّة الجسم بمساعدة التّقانة.

عندما تبدأ التفكير في المجالات التي ترغب بأن تدرّب دماغك عليها، تذكّر أن تضع نصب عينيك تبني سلوك جديد في حياتك تشعر بالحماس بشأنه، من ثم ممارسته بشغف بالاستفادة من كل الموارد المتوافرة لديك.

## الإعداد لإحداث تغيير إيجابي مستدام

نسأل طوال الوقت في جود-ثك عن طريقة «الالتزام» بإحداث تغيير إيجابي في عاداتنا. شعرت بالحماس حين التقيت في 2012 أوفر ليدنر؛ أحد مؤسسي هايفاي. تقع مكاتب الشركة في موقع استراتيجيّ قبالة متجر دين آند ديلوكا (Dean and DeLuca) الشهير في نيويورك (لا عجب أنهم سعداء)، ويتتابك حين تدخل المكتب ذلك الشعور الخاص بالشركات الناشئة (يتكامل مع المساحة الخضراء الصغيرة). تضم قاعة الاجتماعات التي التقيت أوفر فيها مجموعةً من الهواتف العتيقة والحديثة، مما يضيفي جاذبية على شركة في طليعة مجال التدرّب المعرفي للدماغ. شرح ليدنر لي أن هايفاي تطيق متوافر على الإنترنت والهواتف الخلوية، وهو يساعد الناس على تحسين سلامتهم العاطفية، وتنمية مرونتهم، وزيادة معرفتهم، وجعلهم يشعرون بسعادة دائمة عبر نشاطات وألعاب مدعومة بنتائج بحثية<sup>(17)</sup>.

تهدف هايفاي في عملها إلى تطوير التدريب المعرفي للدماغ، إنما تركّز بنحوٍ خاصٍ على تقديم حلول مدعّمة بالأدلة

لتحسين الصحّة النفسية. يظنُّ كثيرٌ من النَّاس أن مورثاتهم، أو البيئة الخارجية، هي من يحدّد سعادتهم، ولكن يتبيّن أن أفكارنا وأفعالنا تتحكّم بنحو 40٪ من سعادتنا، في حين تؤثر ظروفنا على 10٪، ويبقى النصف الآخر وراثياً<sup>(18)</sup>. من الصعب أن تغيّر مورثاتك وظروفك، ولكن يمكنك تدريب دماغك على أن يكون أكثر سعادة.

من الصعب أن تغيّر مورثاتك وظروفك، ولكن يمكنك تدريب دماغك على أن يكون أكثر سعادة.

تعاون ليدنر مع تومر بن-كيكي؛ شريكه في العمل منذ وقتٍ طويل، لابتكار منصّة من أجل تطوير ودراسة الطرق التي ترفع بها مجموعة مهارات رئيسة مستويات سعادة الفرد على المدى الطويل. استعرض هنا بعض الوسائل التي تستخدمها هايفاي للمساعدة في تدريب الدماغ:

✓ تحتاج إلى مساعدة في التركيز على الأمور الإيجابية؟ تُعلّم لعبة تدعى أب-ليفت (Uplift) رفع المعنويات) دماغك على تفحص البيئة بحثاً عن العوامل الإيجابية، وتحسّن بالتالي مزاجك، وتخفّف من التفكير السلبي. ترتفع مناطيد في الجو، ويمكن أن تضغط على كلمات مثل «فرح» أو «مشرق»، في حين ينبغي أن تتجاهل كلمات مثل «انتقاد» أو «غضب».

✓ تبحث عن كلمة للتخلّص من التوتر؟ اختر نشاط سيرينيتي سين (Serenity Scene مشهد الطمأنينة)، الذي يعدُّ مثالياً لشخصٍ يشعر بالإرهاق من قائمة

طويلة للمهمات التي يجب عليه إنجازها. يمكن أن تساعد تدريبات الاسترخاء هذه الناس على الشعور بالراحة، والتخفيف من القلق، والحصول على شحنة جديدة من الطاقة (تستند على أبحاث عن فحوصات دماغية).

✓ تريد ألعاباً ملائمة لأطفالك؟ تشبه نيغاتيف نوكداون (Negative Knockdown) الضربة القاضية للسلبية) لعبة الطيور الغاضبة، حيث تستخدم مقلاعاً صغيراً لتدمير كلمات تصف أكبر التحديات التي واجهتها في ذلك اليوم.

بعد شهرين من استخدام تلك المنصة بانتظام، قال 86٪ من المستخدمين إنهم يشعرون بسعادة أكبر. يؤكّد هذا الرقم الإحصائي المثير للإعجاب أن بمقدور التقانة إحداث تغيير إيجابي في حياتنا، مما يسمح لنا بالارتقاء فوق مستوى موروثاتنا وبيئتنا للاستفادة من كل إمكانياتنا.

## خمس مجموعات من المهارات لتشذيب طريقة تفكيرك

يمكنك تطوير مجموعاتٍ من المهارات المتنوّعة التي تحسّن شعورك الكلي بالرّفاه والسّعادة، بالطريقة نفسها التي قد تذهب بها إلى الصّالة الرياضيّة لتدريب مجموعاتٍ عضليّةٍ مختلفة. هناك عدد من العادات الإيجابيّة المختلفة التي يمكن تطويرها، وقد أحببت إطار عمل من هايفاي، يُعرف اختصاراً

بأحرف (س-ش-ب-ع-ت)، لتطوير مجموعاتٍ من المهارات التي تشدّب طريقة تفكيرك: الاستمتاع، والشكر، والاستبشار، والعطاء، والتعاطف.

## الاستمتاع

يعدُّ الاستمتاع طريقةً سريعةً وسهلةً لتعزيز التّفاؤل، وتخفيف التوتر والمشاعر السلبية. إنه ممارسة التفكير وملاحظة الأشياء الجيدة من حولك، وقضاء وقت إضافي لإطالة لحظة الغبطة وتكثيفها، وجعل تجربة ممتعة تدوم أطول وقت ممكن. سواءً تعلّق الأمر بتحضير وجبة طعام، أو التوقف للإعجاب بغروب الشمس، أو إبلاغ صديق عن أخبارك المفرحة؛ الفكرة أن تتمهّل، وتستوعب ما يجري، وتستمتع بالتجربة. سيتحوّل الأمر إلى عادةٍ في نهاية المطاف، وعُرفٍ لن ترغب بخرقه على الإطلاق. يظهر بحث أجراه فريد بريانت؛ الأستاذ في جامعة لويولا في شيكاغو أن أولئك الذين يستمتعون بوقتهم بانتظام أكثر سعادةً، وتفاؤلاً، وقناعةً بالحياة من الآخرين. يصف بريانت الاستمتاع بأنه ثلاثيّ الزوايا، ويعني أن بمقدورنا الاستمتاع بالماضي (باسترجاع الذكريات)، والمستقبل (عبر توقّع حدوث أمور إيجابية)، والحاضر (بممارسة التفكير).

الاستمتاع: ممارسة التفكير وملاحظة الأشياء الجيدة من حولك، وقضاء وقت إضافي لإطالة لحظة الغبطة وتكثيفها، وجعل تجربة ممتعة تدوم أطول وقت ممكن.

هناك عدّة تقنيات للاستمتاع، وقد تجد أنك منجذبٌ نحو بعضٍ منها دون الأخرى. إضافةً إلى منصّة هايفاي، التي تساعدك نشاطاتها وألعابها على بناء كل مهارات السعادة الخمس

المذكورة لاحقاً، إليك بعض التطبيقات والأجهزة المفضّلة لدي، التي تساعدك على ممارسة فن الاستمتاع:

تطبيقات وأجهزة لممارسة فن الاستمتاع	
«عضوية في قاعة رياضية للدماغ». يقدم هذا التطبيق اقتراحات متعدّدة لتفكير هادف.	هيدسبيس Headspace
يقدم هذا التطبيق تنبيهات لطيفة لمساعدتك في البقاء متيقّظاً في أثناء يومك المزدحم.	ريمايند فولنس Remindfulness
عصبة رأس قابلة للارتداء يمكن أن تقيس مستوى هدوء الشخص. الهدف من ميوز هو استخدام الارتجاع البيولوجي لتدريب الدماغ.	ميوز Muse
يجمع تطبيق مؤشر إنسايت مقياساً للتفكير مع دليل للتدبّر. استمتع بتفكير هادف، واعثر على أشخاص آخرين في منطقتك يفعلون الشيء نفسه.	إنسايت Insight
يرشدك تطبيق مايند فولنس ترينينغ عبر عدد من تدريبات وأساليب التفكير لتعزيز الوعي النفسي والسلامة الجسدية.	مايند فولنس ترينينغ Mindfulness Training

## الشكر

يعدُّ تقدير الأمور التي يفعلها آخرون لنا، وشكرهم عليها، تصرفاً بسيطاً يمثّل الإكسبير الشّافي في وقتنا الحاضر<sup>(19)</sup>. نمتلئُ تفاؤلاً وثقةً بالنفس حين نعرف أن هناك أشخاصاً آخرين موجودون من أجلنا. يخفف هذا من رغباتنا بالحصول على «المزيد» من كل شيء، ويعمّق

علاقتنا مع أحبائنا. عندما نعبر عن إقرارنا بفضل شخص ما، نحصل على لطف وشكر بالمقابل. في دراسات أجراها مارتن سليغمان؛ أبو علم النفس الإيجابي، كتب أشخاص رسائل تقدير لآخرين لم يشكروهم كما ينبغي في أوقات سابقة، ولاحظوا زيادةً فوريةً في السعادة، وانخفاضاً في أعراض الاكتئاب. يعدُّ بوب إيمونز؛ أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا - ديفيز، باحثاً رائداً في مجال التعبير عن الإقرار بالفضل، وكاتب شكرًا!: كيف يمكن لعلم العرفان الجديد أن يجعلك أكثر سعادة؟<sup>(20)</sup>. يظنُّ أن الجميع يجب أن يحاولوا التعبير عن الشكر؛ لأن الفوائد مهمةٌ جداً: «أولاً: قد يؤدي التعبير عن الشكر إلى زيادة مستويات السعادة بنحو 25٪. ثانياً: ليس هذا أمراً صعباً. إن قضاء ثلاث ساعات في كتابة يوميّات تعبر عن العرفان لما جرى في ثلاثة أسابيع قد يكون له تأثير يمتد ستة شهور، إن لم يكن مدة أطول. ثالثاً: يرافق التعبير عن الشكر تأثيرات صحيّة أخرى، مثل النوم وقتاً أطول وبجودة أفضل»<sup>(21)</sup>.

**الشكر:** إن تقدير الأمور التي يفعلها آخرون لنا، وشكرهم عليها، يزيدنا تفاؤلاً وثقةً بالنفس.

جديرٌ بالذكر هنا أن هناك عدداً من التطبيقات التي تساعدك على تطوير ومراقبة عادة الشكر، ولكن تبقى عبارات الشكر اللفظية والبدنية فاعلة بالمقدار نفسه، إن لم يكن أكثر:

تطبيقات للتعبير عن الشكر	
تطبيق «يومية الشكر» وسيلة خاصة تماماً لتسجيل ما تشعر به من عرفان بالكلمات والصور.	غراتيتود جورنال Gratitude Journal
هذه طريقة جميلة وسهلة لتدوين عبارات شكر خاصة بك.	غراتيتود 365 Gratitude 365
تطبيق اجتماعي ممتع، يترافق مع مشاركة إيجابية. يحفز على توثيق اللحظات السعيدة الصغيرة في يومك.	هابير Happier

## الاستبشار

الشعور بالأمل، والإحساس بأهمية ما تفعله، والتحلّي بالتفاؤل. تظهر دراسة بعد أخرى أن الناس الذين يعدّون أن لوجودهم معنى هم أكثر سعادة وقناعة بحياتهم من الآخرين<sup>(22)</sup>. يمكن أن تشعر أنت أيضاً بأنك أكثر تفاؤلاً بشأن مستقبلك وإمكاناتك. ومن لا يريد هذا؟ التفاؤل الواقعي ميزة فضلى، ويجعل إمكانية إنجاز أهدافك تبدو أكثر سهولة، والتغلب على تحدياتك أقل صعوبة. بيت القصيد: لن تشعر بأنك أكثر توفيقاً فقط، وإنما ستكون أكثر نجاحاً أيضاً. يرتبط مستوى الأمل لدى الشخص بجودة إنجازاته لمهامه. لقد وجدت دراسات أن استفادة المرء من نقاط قوته في الحياة العادية تخفف التوتر، وتعزز احترام الذات، وتزيد النشاط. اكتشفت دراسة أخرى أن مستويات سعادة المشاركين، الذين طلب منهم تخيل مستقبلهم بطريقة تفاؤلية، قد ازدادت في الشهور الست اللاحقة للتجربة. يعزز تصديق أن أهدافك في متناول اليد الإحساس بأن هناك معنى وغاية لحياتك؛ عاملان مهمان لتحقيق السعادة.

الاستيشار: الشّعور بالأمل، والإحساس بأهمية ما تفعله،  
والتحلّي بالتّفاؤل.

إليك بعض التّطبيقات والمنصّات لمساعدتك في أثناء بذل  
الجهد للاستفادة من كل إمكاناتك:

تطبيقات من أجل الاستيشار	
مجلّة، وموقع إلكتروني، ومورد بشأن ما نسعى إليه دائماً: عيش حياة سعيدة.	لف هابي Live Happy
يضع هذا التّطبيق العيش بسعادة في طليعة أهداف حياتك، ويساعدك على تحديد أفعالك ومراقبتها من أجل تطوير الذات.	لف إنتنشونالي Live Intentionally
منصّة اجتماعية خاصّة بمكان العمل، وهي مصمّمة للمساعدة في قياس وتعزيز السّعادة في الشّركات.	بلاستيستي لابس Plasticity Labs
منصّة إلكترونية تقدّم دروساً للشّركات لتدريب موظّفيها على تقنيات مُثبتة علمياً لمساعدتهم في بناء عادات اجتماعية، وعاطفية، ومهنية يحتاجون إليها للتغلّب على العوائق، كبيرها وصغيرها. ترشد هذه المقاربة - التي يجري عرضها خطوةً بخطوة - المتدرّبين عبر خبرات متراكمة، وتساعدهم على تجريب ما قد تعلّموه في أثناء ذلك، ولا يستغرق كل هذا أكثر من ثلاث دقائق في اليوم.	بوتشلا لابس Potentia Labs



لا يحتاج كل ما يتعلّق بالعطاء إلى تفكير مطوّل. من الواضح أنك تجعل شخصاً أكثر سعادة حين تمنحه شيئاً ما. لكن ما لا تعرفه هو أن المانح - لا المتلقّي - يجني مزيداً من الثّمار أيضاً<sup>(23)</sup>. تظهر دراساتٌ عديدةٌ أن تعاملك مع الآخرين بلطف لا يجعلك تشعر بأنك أقلّ توتّراً، وعزلةً، وحنقاً فحسب، وإنما أكثر سعادةً، وانسجاماً مع العالم، وانفتاحاً على تجارب جديدة أيضاً. في إحدى الدراسات الشهيرة، طلبت سونيا ليو ميرسكاي من الطّلاب القيام بخمسة أفعال خير عشوائية كل أسبوع، طوال ستة أسابيع. عانت المجموعة المرجعية (التي لم يقيم أفرادها بأي تصرفات لطيفة) من انخفاض في الشعور بالرّفاه، في حين أظهر أولئك الذين قاموا بأعمال معروف زيادة قدرها 42٪ في السّعادة. وجد ملحق لهذه الدراسة أننا نكون أكثر سعادة أيضاً حين ننفق أموالاً على أشخاص آخرين، مقارنةً بإنفاق ذلك المال على أنفسنا. اكتشفت دراسة في 2006 أن التفكير في أعمال خير قد فعلناها مع أشخاص آخرين يمكن أن يرفع معنوياتنا. يعدّ ستيفن بوست؛ اختصاصي الأخلاق الحيوية في جامعة كيس ويسترن ريزيرف، ومؤسس معهد أبحاث الحب غير المحدود، رائداً في دراسة الإيثار والتراحم. يظهر بحثه أننا عندما نهب أشياء عن طيب خاطر، يتأثر كل شيء بذلك من القناعة بالحياة، إلى تقدير الذات، وصحّة الأبدان. تراجع نسبة الوفيّات، وينخفض الاكتئاب، ويزداد الرّفاه والتّوفيق في العمل.

قد تكون القائمة الآتية من التّطبيقات هي المفضّلة لديّ لتعزيز فضيلة الإيثار في حياتك. بفضل شراكات ومصادر فاعلة، يشهد

عالم الإيثار ثورةً بطريقةٍ يكون فيها لهباتٍ صغيرةٍ من الوقت، أو المهارة، أو المال تأثيراتٌ كبيرة.

**العطاء:** تعاملك مع الآخرين بلطفٍ لا يجعلك تشعر بأنك أقل توتراً، وعزلةً، وحنقاً فحسب، وإنما أكثر سعادةً، وانسجاماً مع العالم، وانفتاحاً على تجاربٍ جديدةٍ أيضاً.

إليك المفضلة لدي:

تطبيقات من أجل السخاء	
يهدف هذا التطبيق إلى نشر أفعال الخير في كل مكان. سيقترح البرنامج «فعالاً عشوائياً»، مثل التنازل عن مقعدك على متن قطار مزدحم، أو مشاركة تعليق محفز للآخرين.	باي إيت فورورد Pay It Forward
متابعة ومشاركة أعمال الخير التي قمت بها في العالم، أو تسجيل المأثرة لنفسك، والاستفادة من رييل على أنه يوميات شخصية لأعمال البرّ.	رييل Ripil
تطبيق يقدم لك تحدّيات يومية من أفعال الخير.	ديداغز Deedtags
شبكة لامركزية تيسّر السعادة وتروّج لها. تتحوّل الابتسامات والردود التي تتلقاها من المشاركين إلى نقود يجري تحويلها إلى مؤسسات خيرية.	بي-هابي BeHappy
تحوّل عشرة سنتات إلى منظمة غير ربحية تحددها بنفسك مقابل كل ابتسامة تتلقاها، وخمسة وعشرين سنتاً مقابل كل ابتسامة ترسلها.	تشاريتي مايلز Charity Miles

<p>يعمل هذا التطبيق من غوغل مع مؤسسات خيرية بالغة الصغر لتسليط الضوء على منظمات غير ربحية مختلفة كل يوم، ويقترح على المستخدمين التبرع بدولار واحد للقضية التي يفضلونها، وتضخيم تأثير ذلك مقارنة مع ما يتبرع به أصدقاؤهم.</p>	<p>ون داي One Day</p>
<p>استخدم تطبيق فيدي لعرض صورة من طعامك على وسائل التواصل الاجتماعي، وستقدم مطاعم مشاركة في البرنامج تبرعاً للمساعدة في تغذية تلاميذ أيتام وعرضة للخطر في جنوب أفريقيا.</p>	<p>فيدي Feedie</p>
<p>يعمل هذا التطبيق مثل ون داي تقريباً، ويشجع على تقديم تبرعات صغيرة تحدث فرقاً كبيراً. يقترح إنستيد التبرع بمبلغ 3 أو 5 دولارات، ويلهمك تقديم هبة من دون أن تتأثر مالياً.</p>	<p>إنستيد Instead</p>
<p>مع هذا التطبيق، يمكن أن تتواصل مع أصدقائك لإحداث فرق في مجتمعك. اعثر على فرص تطوع محلية رائعة، وشاهد أين يتطوع الآخرون، وشارك تجاربك معهم.</p>	<p>جيف-جاب GiveGab</p>
<p>اكتشف فرص تطوع، وكن نصيراً لأعمال الخير التي تحبها.</p>	<p>نورم-سوشال فيلانثروبي Norm-Social Philanthropy</p>
<p>اجمع فواتير عشائك في الخارج حتى آخر دولار لمكافحة الجوع في مدينتك.</p>	<p>سبير Spare</p>
<p>تطبيق هبات خيرية على أي-فون يسمح للمستخدمين بتقديم مبالغ صغيرة من المال (5-10 دولارات) إلى مؤسسات خيرية معروفة عبر رسائل نصية.</p>	<p>جيف-موب GiveMob</p>

انضم إلى شبكة تبرّعات اجتماعية تعرض طلباتك على أشخاص آخرين قد يكون بمقدورهم تلبيةها، وشاهد طلبات ربما تستطيع أنت تحقيقها.	إمبوسيبيل Impossible
مقابل كل صورة تشاركها عبر دونيت آي فوتو، تقدّم جونسون أند جونسون دولاراً واحداً لجهة ترغب أنت بمساعدتها.	دونيت آي فوتو Donate a Photo

## التعاطف

التّعاطف كلمةٌ بليغةٌ تقترب عادةً بمعانٍ كثيرةٍ مختلفة. إنها القدرة على الاهتمام بأشخاص آخرين، وتخيّل وفهم أفكارهم، أو تصرّفاتهم، أو آرائهم، بما فيها تلك المختلفة عن آرائنا. إذا كنت تهتم بشأن العلاقات في حياتك، ومن لا يفعل؟ سيكون لتعلّم مهارة التعاطف فوائد جمة. عندما نتعاطف مع الناس، نصبح أقل انتقاداً، أو إحباطاً، أو حنقاً، أو قنوطاً، ونزداد صبراً. نوّطد أيضاً الروابط مع أولئك المقربين منا. عندما نصغي فعلاً إلى وجهات نظر الآخرين، سيستمعون على الأرجح إلى ما نقوله. يعدُّ بناء علاقات قوية عاملاً جوهرياً في تحقيق السعادة، وفقاً لما يقوله إد داينر ومارتن سليغمان، في حين يفيد التعاطف في تقوية تلك الروابط في حياتك. كان ريتشارد دافيدسون؛ أستاذ علم النفس في جامعة ويسكنسون-ماديسون، أول من بيّن أن التعاطف مهارة يمكن أن يتعلّمها الجميع؛ لأن الدماغ يتغير باستمرار متأثراً بعوامل بيئية. بنحوٍ مشابه، يمكن تعلّم التعاطف الذاتي أيضاً. يشير بحث أجرته كريستين نيف، وهي رائدة في هذا المجال، إلى أن الناس الذين يتمتعون بتعاطفٍ جيّد مع ذواتهم يعيشون حياةً أكثر صحةً وإنتاجيةً من أولئك الذين يُكثرون من النقد الذاتي.

**التعاطف:** القدرة على الاهتمام بأشخاص آخرين،  
وتخيّل وفهم أفكارهم، أو تصرّفاتهم، أو آرائهم، وفيها  
تلك المختلفة عن آرائنا.

لاستكشاف تطبيقات تساعد في تعزيز الإحساس بالتعاطف،  
توتّق من القائمة الآتية:

تطبيقات من أجل التعاطف	
<p><b>موديز</b> Moodies</p> <p>تطبيقٌ يمكنه تعرّف مشاعر مختلفة في كلام الناس. يتصوّر المطوّرون أن هذا التطبيق قد يساعد الأفراد في فهم مشاعرهم، وتمييز مشاعر الآخرين، ومراقبة تلك الأحاسيس بمرور الوقت، وحتى معرفة إن كان الشخص يكذب أو لا.</p>	
<p><b>سول بانكيك</b> SoulPancake</p> <p>ابتكره الممثل راين ويلسون (دوايت في البرنامج الكوميدي ذا أوفيس، الذي يُعرض على شاشة إن بي سي)، وهو مكان يستطيع الناس الالتقاء فيه والحديث عن أمور تهمهم فعلاً، مثل الروحانية، أو الدين، أو الموت، أو الحب، أو شريك الحياة، أو الإبداع، أو أيّ شيء آخر قد تفكّر فيه.</p>	
<p><b>هيومانز أوف نيويورك</b> Humans Of New York</p> <p>يعرض هذا التطبيق فهرساً للصور إلى جانب قصص يسردها سكان مدينة نيويورك بهدف زيادة الوعي بالتعاطف حول العالم.</p>	

<p>هذا التطبيق مصمّم لتقوية الشبكات الاجتماعية، ويشجّعك وأصدقائك على وضع هواتفكم جانباً لتطوير علاقات حقيقية. عندما تتفاعل مع آخرين، يشغل هاتفك لعبة، وتكسب نقاطاً أكثر كلما قضيت وقتاً أطول بعيداً عن جهازك المحمول.</p>	<p>كامبفاير Campfire</p>
---	------------------------------

## ديمومة التغيير الإيجابي

يصف شون في «أفضلية السعادة» كيف علّم الفارس الأسطوري «زورو» تلميذاً يافعاً ومتهوراً إتقان استعمال السيف بتدريبه أولاً في حلقة صغيرة. وبعد أن اكتسب خبرة في القتال ضمن تلك الحلقة، يوسّع الطالب نطاق العمل وينتقل إلى صقل مهاراتٍ أخرى أكبر، مثل التآرجح على الحبال والثريات. ظهر مسلسل زورو في حقبة التلفاز الأبيض والأسود، لذا كيف يمكن لذلك الفارس أن يتعامل مع تلميذٍ في العصر الرقميّ، مشتت الأفكار ومثقل بأجهزةٍ مختلفة، ومهووس بجهاز استشعار تحليل التآرجح على سيفه؟ ربما تكون الأدوات مختلفةً، ولكن أتخيل أن استراتيجيته الأساسية في تحدي العالم لن يطرأ عليها أيّ تغيير.

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. البدء بنطاق ضيق. قد يبدو مغرياً أن تجرب كل تطبيق، أو أداة قابلة للارتداء، أو جهاز جديد يمكن أن تحصل عليه، ولكن الطريقة الأكثر فاعلية لإحداث تغيير

إيجابي مستدام في حياتك هو البدء بنطاق ضيق. بالاستفادة من مبادئ حلقة زورو، أنصح أن تختار مجموعة مهارات واحدة ترغب بتعزيزها، وممارسة تلك المهارات واحداً وعشرين يوماً على الأقل (أقصر مدة لكسب عادة). حدّد أهدافاً صغيرة وسهلة، من ثم زد مستوى الصعوبة بعد أن تتقن كل مجموعة على حدة، ولا تندهش إذا اكتشفت أنك بحاجة إلى مزيد من الوقت للتعوّد على شيء ما. يقول باحثون، مثل د. كريستين كارتر من مركز العلوم النّافعة (Good Science)، إن أغلبنا يحتاج إلى أكثر من تسعين يوماً لاكتساب عادة مستدامة.

2. اختيار الأداة الملائمة. جديرٌ بالقول إن زورو لم يبدأ تعليم تلميذه القتال باستخدام مطرقة ثقيلة، وإنما اختار بحرصٍ شديدٍ أداةً ملائمةً لإحداث تغييراتٍ صغيرةٍ وتدرجيةٍ. بنحوٍ مشابهٍ، إذا أردنا إحداث تغيير في حياتنا، يجب أن نجد الأداة المناسبة لفعل ذلك. قد يعني هذا تجريب عدّة تطبيقات مختلفة، من ثم اختيار إحداها والالتزام باستخدامها.

3. معرفة توقيت المضي قدماً. كانت إحدى أقوى تكتيكات زورو في القتال هي توقيت تغيير الأسلوب، والتمركز في موقع جديد. على الرغم من أن كثيراً من المطوّرين سيحبون أن تصبح تطبيقاتهم جزءاً مدمجاً من حياتنا اليومية، إلا أنني أفضل التفكير في تقنيات كسب العادات على أنها

تدخّلات قصيرة الأمد. أحب وجود أدوات قابلة للارتداء لمساعدتي على تحسين وضعيتي جسمي، ولكن لا أريد حقاً أن أرتبط بأي جهاز باقي عمري. شعاري هو: إحداث تغيير، والحفاظ عليه، ثم الانتقال إلى المرحلة الآتية.

## قادة درّبوا عقولهم

ليس تدريب الدماغ هوايةً خاصةً بالأشخاص المتفوقين، وإنما استراتيجية ريادة. سواءً أكنت رئيساً تنفيذياً، أو متدرّباً في العطلّة الصيفية، أو موظّفاً في شركة، أو طالب دراسات عليا، أو رياضياً، أو حتى والدًا، ستكتشف أن مجموعات المهارات التدريبية هذه هي لبنات التغيير الإيجابي للعادات في حياتك. يمكنني طبعاً تقديم الحجّة على أن تدريب الدماغ عمليةً فرديةً في نهاية المطاف، وأنها تعزّز الرغبة بالحفاظ على الذات، وتحسين القدرات. لكن هناك حجةً جماعيةً أيضاً بشأن تدريب العقل.

سواءً أكنت عضواً في مؤسسة، أو فريق، أو أسرة، تكون الوحدة الكلية بخير/ منتجة/ ناجحة/ سعيدة حين يتمتّع جميع أفرادها بذلك. عندما تلتزم بتدريب دماغك بالطرق التي أوضحتهَا آنفاً، لن تشعر أنت فقط بسعادة أكبر، وإنما ستتغير الجماعة حولك إلى الأفضل أيضاً؛ لأنّ بيننا جميعاً وشائج مختلفة غير مرئية.

عندما تلتزم بتدريب دماغك بالطرق التي أوضحتهَا آنفاً، لن تشعر أنت فقط بسعادة أكبر، وإنما ستتغير الجماعة حولك إلى الأفضل أيضاً.



نعم، في هذا الكتاب الذي يبحث على الترابط، والتواصل، واستخدام التقنية بإيجابية، أوكد أن أقوى الروابط التي تجمعنا مع بعضنا غير منظورة في الواقع. إذا كنت لا تصدقني، جرّب هذه المحاولة التي لن تستغرق أكثر من دقيقة واحدة: في المرة الآتية التي تقف فيها في صف ستاربكس، ابدأ النظر إلى ساعتك بعصبية، وتنهّد مراراً وبصوت عالٍ. في ثوانٍ فقط، ستري أكثر من نصف الأشخاص الواقفين في الصف معك يقلدون ذلك التصرف الذي يعبر عن التوتر<sup>(24)</sup>. نعم، ينبغي أن يتباك شعورٌ بالسوء. لنفعل شيئاً صالحاً الآن: في اجتماع العمل القادم، ادخل القاعة بابتسامة كبيرة على وجهك، وتوثق من إلقاء التحية على كل شخصٍ بذلك الوجه البشوش والودود. أضمن لك أن تُغيّر المزاج في تلك الغرفة كلها. تغذي خلايا عصبية تعمل مثل المرأة هذا الشعور في دماغنا، وتجعلنا نتواصل بنحو غير مرئي مع بعضنا، وتمنحنا قدرةً لاشعوريةً (وواعيةً) لنشر السعادة. إذا درّبت دماغك على التركيز على الإيجابيات، ستبدأ بنحوٍ واعي (ولاشعورياً كما آمل) بنشر الإيجابية إلى أولئك الموجودين حولك.

إذا درّبت دماغك على التركيز على الإيجابيات، ستبدأ  
بنحوٍ واعي (ولاشعورياً كما آمل) بنشر الإيجابية إلى أولئك  
الموجودين حولك.

نتكلم غالباً في جود-ثنك عن أن السعادة خيار شخصي، ولا علاقة لها بمورثاتنا وبيئتنا. على الرغم من هذا، هناك أدوات حولنا يمكن أن تعزز جهودنا، وهناك طرق يمكن أن نؤثر بها على بيئتنا لتسهيل تبني ذلك الخيار. في القسم الآتي، سأطلعك على بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على الشعور بسعادة أكبر في البيت، ومقر العمل، والأماكن التي تتعلّم وتعيش فيها.

## خلاصة

تكشف تطوّراتٌ حديثةٌ في علم النفس الإيجابي أن بمقدورنا تدريب أدمغتنا لتحسين مستوى سعادتنا وإنجازنا باستخدام إطار عمل (س-ش-ب-ع-ت). يتمثل العامل الرئيس في إحداث تغيير إيجابي مستدام في حياتنا في تعرّف مجموعة من المهارات المستهدفة، والتدرّب على كسب كل عادة على حدة، وتقويم التقدّم المنجز في أثناء ذلك، وجعل التغيير «راسخاً» بتحديد أهداف بسيطة، وواقعية، وذات مغزى.

### درّب عقلك بـ:

- ✓ تطوير طريقة تفكير متفائلة لتعزيز نموك.
- ✓ استخدام إطار عمل (استمتاع، شكر، استبشار، عطاء، تعاطف) لتعلّم مهارات جديدة من أجل تحسين طريقة تفكيرك.
- ✓ الاستفادة من التّقانة في دعم نجاحك، ومراقبة تقدّمك.

## الاستراتيجية رقم 4

### إنشاء بيئة للسعادة

كيف نكون أكثر سعادة في منازلنا،

وأماكن عملنا، ومجتمعاتنا

155

إذا سألتني، أو سألت زوجي، عن السبب الذي جعلنا نشترى بيتنا الحالي، ستحصل على جواب واضح متفقٍ عليه: أكياس الفول (أكياس قماشية يمكن الجلوس عليها). أقرُّ أن هذا لم يكن السبب الوحيد لشراءنا المنزل، ولكن بعد إلقاء نظرة على نحو 100 مسكن في منطقة دالاس، وقعنا في حب هذا البيت وتقدّمنا بطلب لشراءه، بشرط واحد: بقاء أكياس الفول. ما الذي يميّز تلك الأكياس حقاً؟ ببساطة شديدة، الحجم والراحة. تخيّل الاستمتاع بغفوةٍ على جانب كيس طري ودافئ على شكل دب أسود؛ من دون البرائن القاتلة، والرغبة بالتدمير. عندما رأيت بناتنا الأكياس في غرفة جلوس المنزل المحتمل، صرن لاعبات جمباز، وقفزن عليها مراراً بسرعة خطيرة. (مثل أيّ والد صالح، اضطررت إلى أن أختبر بنفسي أمان تلك الحركات البهلوانية لضمان الجودة).

عندما انتقلنا إلى المنزل، عقدت العزم على إزالة أغطية أثاثنا القماشي الجديد للتخلص من الوبر وشعر الكلب الباقي من أيام المالكين السابقين، ظناً مني أن هذا سيكون قراراً حكيماً من والده تهتم بناتها. نظّفت الأغطية بحرص بهواء ساخن من مجفّف شعر حتى لا تنكمش في نشافة الثياب، من ثم بدأت أضعها على الأكياس بحجم الدببة. أخطأت مرتين في تقديراتي. أولاً، لم تكن تلك مهمة لشخصٍ واحدٍ فقط، لذا طلبت المساعدة من زوجي على الرغم من اعتراضه على ذلك (نعم... هل كان قد اقترح ألا أزيل الأغطية وأغسلها؛ لأن وضعها مجدداً سيكون صعباً جداً؟). بدا سوء التقدير الثاني توكيداً لمخاوف زوجي. لم أتوقّع أن تكون تلك الأكياس المرنة دببةً من دون أسنان، إذ أن الزمام المنزلق على الأغطية كان يفتقر إلى عدّة أسنان هنا وهناك، مما جعل التقاء المفتاح بالقفل مستحيلاً. سحبنا وجذبنا، وقفزنا ودفعنا، ولكن في كل مرة أحرزنا فيها تقدماً، خرج الزمام منتصراً في نهاية المطاف. لم يكن بمقدوري التراجع آنذاك، فقد ألزمت نفسي بكسوة تلك الأكياس مجدداً، في حين كبحت بناتي بالكاد فرحتهن بشأن اللعب بها، فعزمت على النجاح في الأمر. قرّرت وزوجي - محبطين، ومتعرقين، وغاضبين - نيل قسطٍ من الراحة في النهاية ومحاولة الاستعانة بجارنا الضخم، ولعب كرة القدم السابق، لمؤازرتنا. بعد ساعة، تغلبنا نحن الثلاثة بنجاح على الأغطية، وجلسنا بحرص على الأكياس مرهقين.

تقدم الأقسام الآتية إرشاداتٍ بشأن الطرق التي يمكنك بها، أنت أيضاً، إيجاد عرين سعادةٍ بذلك الحجم الكبير.

## التحدي:

### هل التّقانة صديقنا أو عدونا؟

على الرغم من أنك قد لا تصارع كيساً ضخماً بحجم دب في أيّ وقت قريب، إلا أن هذا الصّراع لا يختلف كثيراً عمّا نواجهه كل يوم حين يتعلّق الأمر بالاستفادة من سيل التّقانة العارم بنجاح في حياتنا؛ من دون أن يغمرنا ويتحكّم بنا.

نشعر غالباً بأننا ملتزمون بتحقيق «نجاح» مع كل تقدّم في التّقانة، ربما بسبب الاستثمار الذي نضعه فيها، أو مطالبة صاحب العمل لنا بذلك، أو بسبب خوف غير مبرّر من أن يؤدّي عدم تبني تلك التّقانة إلى جعلنا نسبح ضد التيار (نفصل عمّا يجري حولنا). على كل حال، إذا كان هناك جهاز أو برنامج جديد ومفيد، فهذا لا يعني أنه جديد ومفيد لكل شخصٍ منا. في الواقع، قد يكون لبعض التّقانات تأثيرٌ سلبيّ على سعادتنا، وتجعلنا نفقد التوازن الهش بين الإنتاجيّة والرفاه.

فكّر في التأثير الذي قد يُحدثه حيوانٌ مفترسٌ جديد على البيئة. في العقد الأخير، تعرّضت إيفر جليديز (محمية طبيعية للأراضي الاستوائية) في فلوريدا إلى مخاطر جمّة من الأصلّة البورمية، التي تعدّ مفترساً دخيلاً على تلك البيئة، ويُظنُّ أنها وصلت إلى المنطقة عبر التجارة مع دول أجنبية<sup>(1)</sup>. تُعرف هذه الأفاعي البالغ طولها ثلاثة وعشرين قدماً، ووزنها 200 رطل، بأنها مفترسات سامّة؛ لأنها تتربّع على قمة الهرم الغذائي، ويمكن أن تأكل كل شيء؛ من الأرناب إلى التماسيح. قد تكون النتيجة كارثية على النظام البيئي برمّته عند إدخال نوع واحد فقط من الكائنات الحيّة إلى إحدى المواطن الطبيعية، كما هو موثّق في كل أرجاء العالم.

على كل حال، إذا كان هناك جهاز أو برنامج جديد ومفيد، فهذا لا يعني أنه جديد ومفيد لكل شخص منا. في الواقع، قد يكون لبعض التقانات تأثير سلبي على سعادتنا، وتجعلنا نفقد التوازن الهش بين الإنتاجية والرفاه.

على كل حال، عندما نطبّق هذه الاستعارة التكنولوجية على الأنواع العدوانية، سأجادل أن التّقانة بحد ذاتها لن تكون هي المفترس، وأن التهديد ينبثق في الواقع من طريقة تفكيرنا وخياراتنا. لقد كتب ويليام شكسبير: «ما من حسنٍ ولا قبيحٍ، ولكن التفكير هو الذي يجعل الأمر كذلك»<sup>(2)</sup>. نعرف من الاستراتيجية رقم 3 أن بمقدور التّقانة إضافة قيمة كبيرة إلى حياتنا، وتوسيع آفاق تفكيرنا، وتعزيز نمونا، وزيادة تماسك نسيجنا المجتمعي. لكن نعرف أيضاً من حياتنا اليومية أن بعض التّقانات تخرب طريقة عيشنا، في حين أن بعضها الآخر قد يكون محفّزاً لنا (وتقانة واحدة قد تكون ذات وجهين لنوعين مختلفين من الناس!). بدلاً من محاولة العيش بمعزلٍ عن التّقانة في حياتنا، يجب أن نتفادى إدخال أشياء إلى بيئتنا تقلل من سعادتنا، ولا تفيدينا في تحقيق أهدافنا الكبرى.

بدلاً من محاولة العيش بمعزلٍ عن التّقانة في حياتنا، يجب أن نتفادى إدخال أشياء إلى بيئتنا تقلل من سعادتنا، ولا تفيدينا في تحقيق أهدافنا الكبرى.

توضّح الاستراتيجية رقم 4 طريقة إنشاء إطار مكاني للسعادة في حياتك، الذي أعرفه بأنه نظامٌ بيئيٌّ يسمح لكل أجزاء حياتك - الرّقمية وغيرها - بالتعايش والازدهار. بعد جمع أبحاثٍ من

حقوق علم النفس الإيجابي، والفيزياء، والتعليم، والتصميم،  
سأشاطر أفكاراً تخص إعادة التفكير بشأن المساحات والأماكن  
التي نعيش، وتعمل، وتتعلم فيها.

## الاستراتيجية:

### إعادة تصميم المساحات،

### والأماكن، والأسيجة بينها

### إفراح المجال للسعادة المستقبلية

في 1965، عرض غوردون مور؛ أحد مؤسسي إنتل، ما يُعرف  
الآن بقانون مور: سيتضاعف عدد وسرعة الرقائق المصغرة كل  
عامين أو نحو ذلك. كانت هذه القاعدة العامة قد باتت أساساً  
لصناعة الحوسبة في الأعوام الخمسين الماضية. على كل حال،  
في آذار 2016، أقرت صناعة أشباه الموصلات العالمية رسمياً  
أن قانون مور يشارف على نهايته. عوضاً من ذلك، ستحوّل  
الحوسبة إلى ما يُعرف بـ «استراتيجية أكثر من مور»: بدلاً من  
جعل الرقائق المصغرة أفضل وترك التطبيقات تعمل وفقاً لما  
هو متوافر، ستبدأ الصناعة وضع مواصفات التطبيقات، ومن  
ثم تحديد الرقائق اللازمة لعملها<sup>(3)</sup>. هذا يعني أساساً أن التّقانة  
التجارية المتوافرة بكثرة تكاد تصل إلى نسب أسية. في الواقع،  
يُتوقع نمو سوق الأجهزة القابلة للارتداء بنسبة 44٪ بحلول نهاية  
2016، وأن يستمر هذا النمو بمعدّل سنوي مركّب بنسبة 28٪ في  
الأعوام الخمسة الآتية<sup>(4)</sup>. الحمد لله أنني قد انتهيت من هذا  
الكتاب قبل نهاية 2016!

ماذا يعني هذا لي ولك؟ إنه يعني أننا بحاجة إلى إيجاد مساحات في أماكن تواجدنا للأدوات والأجهزة الجديدة التي ستدخل السوق - وحياتنا - قريباً.

### ظهور ميدوسا ...

أنت تعيش يوماً رائعاً، مثمراً على الصعيد المهني، وخالياً من الهموم على الصعيد الشخصي. تفتح باب خزانةك لتُخرج منها شيئاً، من ثم تلمح بطرف عينك ما يبدو أنه جحر أفاع متشابكة بحراشفها اللامعة تحت الضوء المتحرك. يخفق قلبك بقوة، وتمعن التفكير في الأمر: الكر أو الفر؟ هل يجب أن تغلق باب الخزانة في أقرب وقت ممكن، أو تتقصّى الحقيقة؟ تقرّر أن تقترب من الخزانة، وأن تفعل هذا ببطء حتى يكون بمقدورك تجنب الخطر في أي لحظة. تتوقف فجأة عمّا تقوم به حين تنتقل أفكارك من الذعر والهيجان، إلى الإحباط والغضب. يتبيّن أن الأفاعي التي تظهر لناظريك على أنها رأس ميدوسا هي في الواقع كرة من أسلاك الحواسيب المهملة، التي تهدد بتحويلك إلى حجر إن واصلت التحديق إليها. لكن بدلاً من هذا، تتابع النظر فاغراً فمك؛ لأن الأفاعي تفتنك، ولها أسماء: يو-إس-بي (الناقل التسلسلي)، والسلك الناري، وكبل الطابعة، وكبل ثنائي المأخذ. ترتبط تلك الأفاعي بعدة أجهزة عتيقة الطراز - آلة التصوير الرقمية القديمة، ذلك المساعد الرقمي الشخصي من طراز بالم بايلوت (Palm Pilot)، والطابعة النقطية من أيام الجدة، وآي فون 3 المحطّم. هذا ليس رأس ميدوسا، كما قد تخيلت بادئ الأمر، وإنما مسخٌ قد أوجدته بيديك.



## نصيحة لمحبي تكديس الأجهزة الرقمية : يجب أن تتخلص من تلك التقانة في حياتك

في منزلي، كان رأس ميدوسا يبقى عادة في علبة واحدة في خزانتي. لكن في العامين الأخيرين، تضخمت ذلك الرأس، وملاً أدراج طاولتي، والخزانة في الطابق الأعلى، والعلية، وحتى المرآب. أحاول التظاهر بأن تلك الرؤوس غير موجودة، لكن في كل مرة أجدها مصادفة بين يدي، أشعر بالحنق، وحتى الإحباط.

كم منكم لا يزال يمتلك تلفازاً قديماً ثقيلاً؟ ربما تفكرون: من الأفضل أن أحتفظ به؛ لأنني قد أحتاج إلى ذلك التلفاز الضخم مجدداً يوماً ما؟ أو قد تكونون أكثر منطقية من ناحية العمل الخيري، وتقولون: ربما سيوّد شخصٌ لا يمكنه اقتناء تلفازٍ الحصول على هذه القطعة الضخمة من البلاستيك التي تحتل نصف غرفة الجلوس؟ حان الوقت لصدمة واقعية: لن تقبل مراكز التبرعات، مثل جيش الخلاص، أجهزة تلفاز صُنعت قبل 2006.

يجعلنا التوق إلى الماضي نتخذ قرارات غير منطقية إطلاقاً فيما يخص جمع أجهزة تقنية قديمة. في الأيام الخوالي، كان يجري تصميم منتجات عالية الثمن لتدوم العمر كله. لكن مع تسارع التقانة الآن، تصير آلات التصوير، والهواتف، والحواسيب المحمولة، عتيقةً في خمسة أعوام. نكافح للتخلص من أغراض نقتنيها لأسباب مختلفة، قد تكون مفيدة، أو نكون بحاجة إليها، أو لها قيمة عاطفية، أو تساوي ثروة صغيرة. نعاني مما أدعوه «متلازمة التخلي عن الأغراض»، ونشعر بأنه يجب علينا الاحتفاظ بتلك الأشياء،

حتى لو لم نكن قد لمسناها منذ أسابيع، أو شهور، أو أعوام، أو حتى عقود (أشرطة التسجيل، هل لا يزال أحدٌ يمتلكها؟).

نكافح للتخلص من أغراضٍ نقتنيها لأسبابٍ مختلفة، قد تكون مفيدة، أو نكون بحاجة إليها، أو لها قيمة عاطفية، أو تساوي ثروة صغيرة. نعاني مما أدعوه «متلازمة التخلي عن الأغراض».

في الواقع، وجد باحثون في ييل أخيراً أن التخلي عن بعض الأشياء قد يؤدي دماغك فعلاً. حدّدوا منطقتين في الدماغ مسؤولتين عن الألم الجسدي، وهما القشرة الحزامية الأمامية، وفص الجزيرة، اللتين «تضمرّان» استجابةً للتخلي عن أشياء تمتلكها وتشعر بأنك مرتبط بها<sup>(5)</sup>. إنها المناطق نفسها من الدماغ التي تتعب حين تشعر بألم جسديّ من جرح أحدثته ورقة، أو تناول قهوة ساخنة جداً. عندما يتعلّق الأمر بالأمر البدنية، قد يؤدي مجرد لمس ذلك الغرض إلى جعلك أكثر تعلقاً به. في إحدى الدراسات، منح الباحثون المشاركين أكواباً من القهوة وطلبوا منهم أن يلمسوها ويفحصوها قبل المشاركة في مزاد<sup>(6)</sup>. عمل الباحثون على تنويع الأوقات التي يمسك المشاركون فيها الأكواب للتوثق من إمكانية وجود تأثير للوقت على مقدار المال الذي سيفقونه على أكواب مماثلة في المزاد. أبدى المشاركون الذين حملوا الأكواب أوقاتاً أطول استعداداً لدفع مبالغ أعلى بنسبة 60٪ في أثناء الشراء مقارنةً بالمشاركين الذين حملوا أكوابهم أوقاتاً أقصر. استنتجت الدراسة أنه كلما طال أمد لمس غرضٍ ما، تصبح قيمته أعلى بالنسبة إليك.

تضيف التّقانة نوعين جديدين من المضاعفات إلى متلازمة التخلي عن الأغراض. أولاً، يكون صعباً التخلي عن أداة أنفقنا

عليها 600 دولار قبل عام واحد فقط، لكنكشف بعد ذلك أن قيمتها قد تراجعت كثيراً مع ظهور النسخة الجديدة منها. ثانياً، تحمل هذه الأدوات معلومات حساسة جداً، ولا نكون واثقين بطريقة التخلّص منها بأمان. تتكدّس رؤوس ميدوسا، المكوّنة من تلك الأدوات والآلات، في زوايا وخزائن داكنة، ويثبت وجودها بحد ذاته في منازلنا أن التعلّق بالماضي لا يزال موجوداً، يبتابنا خوفاً عند محاولة التخلّي عنها.

## الواشي الذكي المراوغ

حتى إذا كان بمقدورنا التخلّي عن بعض الأدوات الرقمية في بيوتنا، لن يمنعنا هذا من اقتناء مجموعات رائعة أخرى. يكون صعباً مقاومة إغواء تقانة جديدة تعد بمزيد من الإنتاجية، والكفاءة، والسعادة. نجد أنفسنا، مثل هاري بوتر، الذي لعب دور الباحث عن الكرة الذهبية في مباريات هوغوارتس كوينديتش، في خضم كفاح ملحمي، ونطارِد أغراضاً ذهبيّة لامعة، تقدّمها لنا التقانة الجديدة، التي يبدو أنها تقدّم علينا في كل مرة نقرب فيها من الإمساك بها. نرى القيمة في مجارة التقانة الجديدة، ولكن لا يبدو أن نهاية اللعبة تلوح في الأفق. نفكّر: ربما ستساعدني هذه الأداة في عدم تنظيف بيتي مجدداً..

قبل بضع سنوات، أهدى والداي إلى شقيقي مكنسة كهربائية آليّة من العلامة التجارية رومبا بمناسبة عيد الميلاد (أظن أنهما كانا يحاولان الإدلاء بتصريح من نوع ما). يتباهى موقع رومبا الإلكتروني بالآتي:

رومبا شريكك من أجل بيت أنظف... متى يكون لديك أعباء كثيرة تقوم بها، ولا يوجد متسع من الوقت لها؟ دائماً تقريباً. لكن

تخيّل أن تحظى بمساعدة إضافية للقيام بالتنظيف اليومي، وإنجاز المزيد كل يوم. صمّمنا الآلة مع الأخذ بالحسبان ما تحتاج إليه أنت وبيتك، ونحن هنا للمساعدة. أنت والمكنسة الآلية، أفضل معاً.

كتب أحد المستخدمين رأيه على موقع أمازون:

9 تشرين الثاني 2014 ... بدنتون...\*\*\*\*

### لا مكنسة بعد اليوم!!!

أحببتها، أحببتها، أحببتها. لا أضطر إلى قضاء وقت في تنظيف الأرضيات كل يوم. لن أقلق بشأن ما يوجد تحت السرير أو الأريكة. تنجز كل شيء من أجلي. هذا سهل جداً! اضغَط على زر التنظيف فقط، وستقوم بالعمل كله.

يجب أن أقول إنني شعرت ببعض الغيرة. كنت أنا، التي لديها ابتتان، وكلبان، وهرة، وزوج، بحاجة إلى ذلك المساعد الآلي، لا شقيقي الأعزب، الذي يسافر طوال الوقت. نظرت بتلهّف إلى علبة رومبا، التي بقيت مغلقة طوال عامين، في خزانة شقيقي (أو جزيرة الدمى المهملة)، وتساءلت عن إمكانية إخراجها خلسة وإعادتها بعد يوم واحد من دون أن يلاحظ شيئاً. من ثم اختفت الآلة في أحد الأيام. لم يستخدمها إطلاقاً، وقد قدّمها هدية إلى مدبرة منزله (يا للمفارقة!)، التي صارت صديقة للأسرة.

لماذا لم تحل رومبا مشكلات شقيقي في تدبير شؤون بيته؟ لم تكن المشكلة مع رومبا تتعلق بالتّقانة نفسها، فقد خصّص شقيقي وقتاً لاستخدام أداة أخرى في حياته اليومية. الإعلان عن التّقانة فاعلٌ جداً؛ لأنه يستهدف رغباتنا في المقام الأول: أن نكسب مزيداً من الوقت، ونكون أكثر إنتاجيّة، ونجد سعادة أكبر. قد نقبل تلك

الفكرة، ولكن التّقانة لن تسهم في سعادتنا أو إنتاجيّتنا إلا إذا أفسحنا لها مجالاً في حياتنا، ستجعل ميدوسا أقوى فقط حتى ذلك الوقت.

الإعلان عن التّقانة فاعل جدًّا؛ لأنه يستهدف رغباتنا في المقام الأول: أن نكسب مزيداً من الوقت، ونكون أكثر إنتاجيّة، ونجد سعادة أكبر. قد نقبل تلك الفكرة، ولكن التّقانة لن تسهم في سعادتنا أو إنتاجيّتنا إلا إذا أفسحنا لها مجالاً في حياتنا.

## الافتقار إلى مساحة كافية

يؤدّي الإفراط في استخدام الأدوات الرّقمية إلى إرهاق دماغك، مثل جسدك تماماً. سواءً أكانت الأجهزة في خزانك، أو على طاولة مكتبك، أو داخل علبة، قد يكون لها تأثير سلبيّ على قدرتك على التركيز ومعالجة المعلومات. في الواقع، أجرى فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا دراسةً أخيراً على اثنتين وعشرين أسرة في لوس أنجلوس، ووجدوا (ينطبق هذا بنحو خاص على الأمهات) أن هرمونات التوتر ترتفع في أثناء الوقت الذي يقضونه في التعامل مع أغراضهم<sup>(7)</sup>. هذا بالضبط ما اكتشفه علماء أعصاب في جامعة برينستون؛ حين درسوا إنجاز أشخاص لمهماتهم في بيئة منظمة، مقارنةً بفعل ذلك في حالٍ من الفوضى. أظهرت نتائج الدراسة أن الضوضاء في البيئة المحيطة بك تؤثر سلباً على انتباهك، مما يؤدّي إلى انخفاض الأداء، وزيادة التوتر<sup>(8)</sup>. قد يصبح حتى حجم علبة الوارد الإلكتروني سبباً في تكدير مزاجنا. تُجهّد الضوضاء حواسك، بنحو مشابه لما يفعله القيام بعدّة مهمات معاً لدماغك، وتُضعف قدرتك على التفكير بنحوٍ إبداعي<sup>(9)</sup>.

نتوق إلى تنظيم حياتنا بنحوٍ ملائم، إلا أن التغير السريع للتقانة يتركنا في حيرة من أمرنا ويمنع عنا ذلك الإحساس بالترتيب. نحاول دائماً إضفاء روتين على عاداتنا الجديدة من دون ترتيب تلك العادات وفقاً لأهميتها في حياتنا.

نتوق إلى تنظيم حياتنا بنحوٍ ملائم، إلا أن التغير السريع للتقانة يتركنا في حيرة من أمرنا، ويمنع عنا ذلك الإحساس بالترتيب. نحاول دائماً إضفاء روتين على عاداتنا الجديدة من دون ترتيب تلك العادات وفقاً لأهميتها في حياتنا. على سبيل المثال، قمت بتنصيب تطبيقات خاصة بالتمارين الرياضية أكثر من حاجتي الفعلية، ومن دون أن ألتزم في الواقع بأي منها. أستخدم التقانة على أنها دعامة، وآمل إن وجدت ذلك التطبيق المنشود، أن يكون هناك تغييرٌ يدوم مدى الحياة. يشبه هذا إلى حدٍ كبير التفكير بأن دعامة ستجعلك تمشي مجدداً، بدلاً من مساعدتك على البقاء منتصباً.

لماذا لا يؤدي كل هذا التبصر إلى كسب عاداتٍ أفضل؟ نجري أحياناً من دون تردد نحو نافورة التقانة من أجل المتعة فقط، مثل أطفال في يوم صيفي حار. لكن بعد لحظات، ندرك أن ثيابنا مبللة تماماً، وأن لا فكرة لدينا عما نفعله لاحقاً. قد يمنحنا قضاء لحظة في التفكير ملياً في أفعالنا وقتاً، ويجنبنا مشكلات على المدى البعيد.

## متى تتشَبَّب بها، ومتى تتخلى عنها؟

هل نترك التقانة تقودنا بسرعة كبيرة، وتجعلنا نشعر بالذنب في كل مرة ننظر فيها إلى مقبرة الأدوات قديمة الطراز، التي لا نملك فكرة عما ينبغي أن نفعله بها؟ أو هل نتحكّم بجدول التقانة

في حياتنا، وثبتت أنفسنا في الصورة الأكبر، ونستخدم الأدوات التكنولوجية بذكاء للاستفادة من كل إمكاناتنا؟ نحتاج إلى نظام عملي لمعرفة متى يستحق الأمر دمج تقانة جديدة في حياتنا، ومتى نتخلى عنها (التقانة) قبل أن تخرج الأمور عن نطاق السيطرة.

في العمل، نحدّد أفضل الاستراتيجيات باستخدام تحليلات الجدوى الاقتصادية (المردود: مقارنة المنافع بالتكاليف). لكن في حياتنا الشخصية، ليس هناك بساطة وقت أو طاقة لاستخدام معادلات تحدّد إن كانت «كاندي كراش» مفيدة لصحتنا العقلية وإنتاجيتنا، ولا نرغب أصلاً بفعل هذا. أضف إلى ذلك، نعرف من الاقتصاد السلوكي أن البشر ليسوا منطقيين تماماً دائماً (لابأس، ليسوا حتى قريبين من ذلك). في الواقع، يشرح دانيال كانمان؛ الأستاذ في برينستون وكاتب إحدى الأعمال الأكثر بيعاً وفق نيويورك تايمز، أن البشر يتمتّعون بنظامين مختلفين للتفكير. الأول سريع، وبدهي، وعاطفي؛ والثاني أبطأ، متأن، وأكثر عقلانية. عندما تتباطأ عمليات تفكيرنا، نصبح أكثر إدراكاً لنزعاتنا المعرفية غير المنطقية، ومن ثم يمكن أن نبدأ باتخاذ قرارات أفضل. إذا وسّعنا هذا النطاق، سنجد أننا عندما ننطلق في رحلة التخلّص من الفوضى الرقمية في حياتنا، يجب أن نكافح لإبطاء عمليات تفكيرنا بشأن التقانة التي نريد «دمجها» أو التخلّص منها» في حياتنا، مما يجعلنا نفسح المجال أمام سعادة أكبر في المستقبل.

## قاعدة «حقاً؟!»

من أجل إبطاء عمليات تفكيرنا، نحتاج إلى قاعدة راسخة لنقرّر ما ينبغي فعله بشأن فوضى التقانة في حياتنا. سرّي

الصغير هو أنني أعاني فوضى عارمة في منزلي. قبل بضعة أعوام، كنت أحاول تنظيم بيتي قبل عرضه للبيع، وقد عانيت فعلاً بشأن تحديد ما يجب التخلّص منه. كان شقيقي موجوداً بالمصادفة في المنزل ذلك اليوم، وبدأ يلاحقني في أرجائه بطريقة مزعجة، قائلاً: «حقاً يا إيمي؟ هل تحتاجين إلى هذا حقاً؟». حالفه الحظ لأنني لم أخنقه بيدي. على الرغم من هذا، تردّد صدى سؤاله في رأسي في أغلب الأوقات، وبدأ يثمر في الواقع.

أقدم لك الآن قاعدة «حقاً؟!»: هل تجعلني هذه التقانة أكثر سعادة و/ أو إنتاجية حقاً؟ على سبيل المثال، هل يساعدني وجود حاسوب محمول في الصف في زيادة تركيزي، أو أنه يشتت انتباهي؟ هل يجعلني ترك هاتفني الخلوي على المنضدة أفضل حالاً، أو أنني أشعر بحاجة إلى التوثق من كل إشعار وتنبية؟ هل يمنحني النوم بجانب هاتفني على السرير فكرة واضحة عن عادات نومي، أو يجعلني أوي إلى الفراش متأخراً؛ لأنني أربط نومي بالحصول على معلومات عن نفسي من ذلك الجهاز؟ ينبثق جمال قاعدة «حقاً؟!» من أنها تقدّم لك مجموعة واسعة من الأجوبة، التي قد تختلف من يوم إلى آخر.

في كتابها الموسوم بـ «سحر الترتيب»، تعلّم ماري كوندو؛ الكاتبة اليابانية المبدعة ومستشارة التنظيف، القراء «طريقة ماري الثورية» في تنظيم الفوضى: ضع يديك ببساطة على أيّ شيء تمتلكه، وتساءل إن كان ذلك الغرض «يتألق بهجة»<sup>(10)</sup>. على الرغم من أنني أحب هذه المقاربة، إلا أنني أنقل هذا السؤال إلى مستوى أعلى؛ لأننا عندما



نمزج العمل/ البيت/ الدراسة/ اللعب في حياتنا، يصير لبعض الأغراض فائدة خارج نطاق نشر الغبطة فقط. على سبيل المثال، هناك أوقات أمارس فيها إحدى تلك الألعاب على هاتفي؛ لأنها تجعلني أشعر بالسعادة، وأوقات أَلعب فيها لأن الاستراحة الذهنية تجعلني أكثر إنتاجية فعلاً، وأوقات لا أشعر فيها بالسعادة أو الإنتاجية بسبب اللعب. عندما أدركت أنني أكاد أسقط عن «جرف السعادة» مثل وايل إي. كايوتي، عرفت أن الوقت قد حان للحد من ذلك النشاط في حياتي، أو إلغائه تماماً، وكما هو حال المثال السابق عن قيام زوجي وأبي بممارسة لعبة الشطرنج الإلكترونية معاً، أحتاج أحياناً إلى تدخل أصدقائي وأفراد أسرتي لمساعدتي في الرؤية حين أكاد أتجاوز الحافة.

وجدت دراسةً حديثةً أن الأفراد الذين يتوثقون من بريدهم الإلكتروني ثلاث مرات فقط في اليوم، تنخفض لديهم مستويات التوتر إلى حدٍ كبيرٍ، مما يرفع بالمقابل مستوى سلامتهم في مجموعة متنوّعة من المجالات.

بنحوٍ مشابهٍ، وجدت دراسةً أخرى أنه كلما زاد توثق الفرد من وسائل التواصل الاجتماعي، تنخفض إيجابيته مزاجه<sup>(11)</sup>. يشرح أحد المستخدمين لتلك الوسائل: «على الرغم من أن فيسبوك يخفف من توتري، إلا أنني أشعر أنني أهدر وقتي في متابعة هذا الموقع الاجتماعي. عندما أجد نفسي أقضي نصف ساعة أو أكثر في متابعته، أظن أن هذا يشتمّ الانتباه، ولا يفيد الإنتاجية»<sup>(12)</sup>. إن التمتع بهذا النوع من الوعي الذاتي وضبط النفس أمرٌ نادرٌ، ولكن هذا المستوى من التبصّر هو بالضبط ما نحتاج إليه لإيجاد بيئة للسعادة في حياتنا.

## التنظيم والاهتمام بالتفاصيل

نعرف أن «استراتيجية أكثر من مور» ستكون سارية المفعول قريباً، لذا حان الوقت لنبداً في إيجاد مساحات في حياتنا، وتصميم أنظمة للتعامل مع هذا الوضع. يعد علم النفس الغشتالي (الإدراكي السلوكي) فرعاً من علم النفس التقليدي، ويحاول أن يفهم كيف نتخيل تصوّرات ذات مغزى، ونحافظ عليها في عالم تسوده الفوضى. بمعنى آخر، يفهم علماء النفس السلوكي الإدراكي تأثير الإلهاء الرقمي في حياتنا، ويعملون على تطبيق فكرة تدعى: «قانون برغانانس» (Law of Pragnanz) [أو قانون الاتساق] لتخفيف التوتر. يقول قانون برغانانس إننا نميل إلى تصنيف تجاربنا بطريقة منتظمة، ومرتبّة، ومتناسقة، وبسيطة، وأن أفضل طريقة لخفض التوتر هي إزالة المحفّزات من مجال رؤيتنا. تنطبق نظرية غشتالت على جزء من نفسي، وهو الجانب الذي يحب برنامج إكسل، ويريد أن تكون حياتي مرتبّة، حتى إذا كنت أعرف أنها ستتحول إلى فوضى حين تعود بناتي من المدرسة إلى البيت، ويتوق إلى «الأيام التي كانت فيها حياتي منظمّة».

يقول قانون برغانانس إننا نميل إلى تصنيف تجاربنا بطريقة منتظمة، ومرتبّة، ومتناسقة، وبسيطة، وأن أفضل طريقة لخفض التوتر هي إزالة المحفّزات من مجال رؤيتنا.

أظن أن هذا هو سبب محبتي لبرامج ترتيب الصور الرقمية مثل شترفلاي؛ لأنها ترتب ذخيرتي من الصور الفوضوية سابقاً، وتسمح لي بالبحث عن لحظاتي الثمينة وفقاً للتاريخ، أو كلمات مفتاحية، أو «وجوه»، أو «أماكن». لقد استبدلت ذاكرة رقمية بذاكرتي الطبيعية، وهي أكثر تنظيماً. السؤال المهم الحقيقي هو: لماذا أحتفظ بكل ذلك؟ هل هو الخوف من أن تكبر بناتي من

دون أن تكون هناك طريقة للاحتفاظ بتلك الذكريات؟ أو أن ابنتي الثالثة ستتساءل يوماً ما عن سبب وجود صورٍ لشقيقتها أكثر منها؟ أو ربما سيرغب شخص آخر في فلك أسرتي برؤية هذه الصور في المستقبل؟ أو أن إحدى بناتي سترغب بالترشح للرئاسة يوماً ما، وسألتقى توبيخاً لعدم احتفاظي بصورٍ من سنواتها البكرة من أجل المكتبة الرئاسية؟

بيت القصيد أننا لا نستطيع الاحتفاظ بكل شيء؛ لأن هذا ليس ممكناً من الناحية المادية، ولن يجعلنا نشعر بسعادة أكبر. جديرٌ بالملاحظة هنا أن عرقلة الفوضى للأداء أمرٌ متفقٌ عليه، ولكن تصوّر لك للفوضى هو المهم فعلاً؛ لأن الناس مختلفون في تحملهم لعدم الترتيب. بالنسبة إلى أشخاص مثل ستيف جوبز، يكون مقللاً من الفوضى مُلهماً ومحفزاً للإنتاج<sup>(13)</sup>. يرى مثل هؤلاء الأشخاص المكتب النظيف دليلاً على الخمول، ومؤشراً على عدم وجود فكرة أو عمل فيه. من ناحية أخرى، يفضل أشخاص مثل غراهام هيل؛ مؤسس تري هوغر (TreeHugger)، البساطة المطلقة. عُرف عن هيل أنه قايض قصره البالغ ثمنه مليون دولار بشقة مساحتها 420 قدماً مربعاً، لا يوجد في مطبخها إلا الأساسيات فقط: اثنا عشر طبقاً، وأوانٍ أخرى. ستساعدك السكنى في البيئة المثالية لك بعد أن تتعرّف نفسك جيداً في تحديد ما تحتاج إليه فعلاً للتخلّص من الفوضى، والعيش في مكان يجعلك تشعر بالسعادة.

عندما تستعيد السيطرة على الخزائن والأدراج في بيتك، تذكر أن هدفك هو التنظيم والاهتمام بالتفاصيل، نبحت عن إبرة في كومة قش. أول قاعدة أساسية تتعلّق بالتنظيم هي التخلّص من كل الأغراض غير الضرورية. لا يعدُّ حذف الرسائل الإلكترونية غير المرغوب فيها نشاطاً مؤثراً؛ لأن تلك الرسائل ستزعجنا

يوماً بعد آخر، ودقيقة إثر أخرى، مثل «الموتى السائرون». سيحذف برنامج بريدك الإلكتروني على الأرجح محتويات ملف الرسائل غير المرغوب فيها كل ثلاثين أو تسعين يوماً، لذا استهدِر وقتك في قراءة كل رسالة. ينظر كل شخص منا إلى علبة الوارد ليتوثق من ورود رسائل من أشخاص حقيقيين، لا نشرات إعلانية مزعجة، ويجب أن يحدّد بالطريقة نفسها أكبر أو أهم شيء في البيئة المحيطة به للتعامل معه والعمل عليه.

## الفوضى الملموسة : إنجاز الترتيب

على الرغم من أن هذه العملية قد تبدو شاقّة، إلا أن تخصيص يوم أو حتى عطلة نهاية أسبوع للتخلّص من الفوضى قد يترك أثراً بالغاً على مقبرة أدواتك التكنولوجية. قسّم الأدوات التي لا تستخدمها إلى أربع أكوام: بيع، تبرّع، إعادة تدوير، احتفاظ.

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **الغريبة والترتيب.** ابدأ بترتيب أغراضك في كومتين على الأرضية: تلك التي لا تزال تستخدمها أو تحتاجها، وتلك التي لم تعد بحاجة إليها حقاً. قاعدتي العامة الأساسية هي أنني إذا لم أستخدم شيئاً في العامين الماضيين، لن أحتاجه على الأرجح. نعم، هذا يعني التخلّي عن مودم الطلب الهاتفي القديم (ثق بي، لن يعود هذا الطراز أبداً).
2. **تحديد الفائض عن الحاجة.** تفحص كومة الأشياء التي «تحتاج» إليها للتوثق من عدم وجود نسخ

متعدّدة من الجهاز أو المقبس ذاته. نعم، قد يكون سلك شبكةٍ واحدٍ مفيداً، ولكن خمسة عشر كبلًا إسرافٌ من دون شك.

3. **تمالك نفسك.** من أجل التخفيف من الفوضى في المستقبل، ضع «الأدوات التي تحتاج إليها» في علب ومساحات تخزين صغيرة. دعني أقول ذلك الجزء الأخير مجدداً: علب ومساحات تخزين صغيرة. كما نعرف من قوانين الديناميكا الحرارية، تتمدّد الجسيمات لتملأ الحيز الموجود فيه، لذا سيكون منطقياً أن تساعد المساحات الصغيرة في احتواء تلك الفوضى. تفادى استخدام علب الكرتون المقوّى؛ لأنها تمثّل قوتاً للصرّاصير وحشرات أخرى. استخدم مستوعبات نظيفة (لها أغطية، إذا استطعت العثور عليها) حتى تتمكن من إيجاد علبة ميدوسا بسهولة، حتى إذا لم يكن لديك لصاقة يمكن أن تكتب عليها ما يوجد داخل ذلك الصندوق الصغير.

4. **ترتيب المهملات.** قسّم كومتك من «الأغراض التي لا حاجة لها» إلى ثلاث علب: بيع، أو تبرّع، أو إعادة تدوير. بالنسبة إلى الأشياء التي ترغب بيعها، وجدتُ أن إحدى أسرع الحلول يتمثّل في أخذ تلك الأغراض إلى أقرب مركز لشركة بست باي (Best Buy)، التي تعرض شراء قائمة واسعة النطاق من الأشياء بسعر مقبول. يمكنك الاستفادة

حتى من موقع الشركة الإلكتروني لحساب قيمة تلك الأغراض، والحصول على تقدير تقريبي لما ستجنيه مقابلها. إذا لم يتم بيع شيء بسهولة، يمكنك التبرّع به أو إعادة تدويره أيضاً. حاول ألا ترمي الإلكترونيات جانباً، إذا كان هذا ممكناً. وفقاً للأمم المتحدة، تخلّص العالم من نحو 46 مليون طن من الإلكترونيات في 2014، وكانت الولايات المتحدة وحدها مسؤولة عن 7.7 مليون من تلك الأطنان<sup>(14)</sup>. من أجل العثور على منظمة في منطقتك تقبل التّقانة، توثّق من إي-ستيواردز (e-Stewards.org)؛ وهو موقع إلكتروني غير ربحي تقدّم بعض المعلومات الرائعة عن طرق التبرّع بالأشياء. على سبيل المثال، يجري تحويل الهواتف الخلوية القديمة، التي قد تظنّ أن لا أحد يرغب بها، إلى خطوط خدمة لمساعدة نساءٍ يعانين من العنف المنزلي. ملحوظة: قبل التخلّص من تلك الأشياء، توثّق من إزالة أيّ معلومات حسّاسة بحذف البيانات عليها بنحو آمن. (إذا لم تكن واثقاً بطريقة فعل هذا، ابحث في «حذف» + جهازك الخاص على غوغل. أو اعثر على أقرب مراهق لمساعدتك. إذا فشل كل شيء آخر، يمكنك الاستفادة من خدمات «تدمير القرص الصلب» الفورية، التي تقدّمها مدن عديدة، أو يمكنك حتى إرسال بريد إلكتروني لحذف البيانات عن أجهزتك عبر خدمات إلكترونية مثل شيب-ن-شرد<sup>(15)</sup> (Ship 'N' Shred).

5. تحكّم بالمكان الخاص بك. رتب مكان عملك حتى يكون لديك تذكيرٌ بصريٌّ بكل الأعمال التي قد أنجزتها<sup>(16)</sup>. ثبت الأسلاك بعقَدٍ خاصة للتخلص من مشكلة «تشابك الكابلات»، وزيادة الترتيب في مجال رؤيتك. قد لا تبدو هذه الخطوة ضرورية حين تفكّر بالأعمال الأخرى التي يجب أن تنجزها، ولكنها طريقةٌ مهمةٌ لإبقاء عملك منظماً، وتفاذي الفوضى العارمة التي يبدو أن الأسلاك تنشرها من تلقاء نفسها بقليل من الاهتزاز.

6. استمتع بانتصارك. أخيراً، اسحب نفسك عميقاً وتمتّع بتلك المساحة!

في أثناء تأليف هذا الكتاب، قرّرت تنفيذ فكرة «تنظيم مقبرة التقانة»، وتعلّمت بعض الدروس القيّمة من أجل ذلك. أولاً، ستحتاج على الأرجح إلى منح نفسك مزيد من حرية العمل. كنت أفكّر في إفراغ خزائن كاملة في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن ذلك لم يكن ليحدث على أيّ حال، إذ تبين أن لدي الكثير من الخردة التي ينبغي فرزها. إذا كنت تعاني المشكلة نفسها، يجب أن تدرك أن المهمة قد تتطلّب وقتاً أطول مما تتوقّع. تنصح ماري كوندو بأن طريقتها تستغرق ستة شهور على الأقل لتؤتي ثمارها. يمكن أن تجعل عملية التخلص من الفوضى ممتعةً بتوثيق العمل الذي تقوم به، وهذا تحديداً ما فعلته. بالاستفادة من حلقة زورو التي تكلمنا عنها في الاستراتيجية رقم 3، تشبّثتُ بدرجةٍ أو رفٍّ صغير في البداية، ومن ثم دافعت عنه بقوة ضد متطفّلين صغار، مثل بقايا أقلام تلوين

وعلب عصير تفاح فارغة. هذه المساحة لي! عندما تخيل عقلي أنني أحرزت نصراً، كسبت طاقة متجددة للتعامل مع مشروعات أكبر، وحددت حلقة زوررو واحدة في كل مرة. عندما بدأت أشعر بالتعب مجدداً، كررت الجملة التي تحفزني: «اختيار السعادة بدلاً من الهزيمة»، واحتفلت بتقدمي حتى ذلك الوقت.

كان درسي الثاني أن تعلم حذف البيانات على أنواع مختلفة من الأجهزة المعطلة هو الجزء الأكثر استفاداً للوقت في هذه العملية. إذا كان لديك صديق، أو تعرف خدمة يمكن أن تسرع هذه العملية بتحويل الصور، أو الفيديوهات، أو الشرائح إلى الشكل الرقمي، استفد منها بكل الوسائل!

أخيراً، عرفت أن إنشاء نظام للغربة مهمٌ مثل التخلص من أشياء لا تريدها. قد لا أكون مستعدة للتخلص من آلة التصوير الضخمة تلك، لكن بدأت على الأقل مشروع لرقمنة الفيديوهات، وبعد الانتهاء من هذه الأفلام القليلة الباقية، سأشعر بالسعادة للافتراق عنها. نظراً إلى سرعة تبدل التقانة في حياتنا، ستكون هذه العملية لغربة أماكن تخزين الأدوات التكنولوجية جزءاً مستمراً في حياتنا، ولكن البدء بها الآن سيجعلها أكثر سهولة في المستقبل.

## فوضى الحاسوب: تفريغ مساحة

حان الوقت الآن لمعالجة الفوضى على حاسوبك. يؤدّي وجود أشياء أكثر من اللازم على جهازك إلى إبطاء النظام برمته، ويعدُّ تفريغ مساحة على جهازك إحدى أسرع الاستراتيجيات لتعزيز إنتاجيتك. بدلاً من التعامل مع كثير من الملفات الصغيرة، ركّز على المواد الأكثر تأثيراً (أفلام، تطبيقات، صور، موسيقى)، التي تشغل مساحة كبيرة من ذاكرة الحاسوب.



## اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. استخدم السحابة. وقر على نفسك عناء التساؤل عن إمكانية فقدان ملفاتك في حال انهيار نظام الحاسوب، أو إصابته بعطل كهربائي، أو تحطّمه على السلاّم (لقد اختبرت هذه الحالات الثلاث حتى الآن، يا للحسرة!). استخدم خدمة عبر الإنترنت تدعم حاسوبك بنحو تلقائي، حتى لا تضطر إلى التفكير في الأمر. لديّ دعم مضاعف الآن؛ لأن بعض الخدمات جيدة لاستعادة النظام بأكمله، وأخرى أفضل للوصول إلى ملفات معيّنة. استخدم كاربونايت (Carbonite) للدعم الرئيس، ودرّب-بوكس (Dropbox) للدعم الإضافي. أقوم أيضاً بتخزين الصور على شترفلاي (Shutterfly)، وأفلام الفيديو على فيمو (Vimeo). قد تبدو هذه مبالغة بالنسبة إليك، إلا أن الفائدة هي أنني أعرف أن ملفاتي بأمان، ويمكنني الوصول إليها بسهولة (لا مزيد من البحث في عدّة أجهزة خارجية، أو حواسيب، للعثور على صورة واحدة!). هذه العملية تعني أن بمقدوري حذف الملفات التي تجعل حاسوبي بطيئاً، مما يعني بالمقابل إنجازاً أكثر، وإحباطاً أقل.
2. تخلّص من الملفات كبيرة الحجم. أحب ترتيب الأشياء على حاسوبي وفقاً للحجم، من ثم حذف أكبر عدد ممكن من المواد التي يتجاوز حجمها 500 ميغابايت. إذا لم أكن أرغب بحذف إحدى تلك الملفات، سأحاول نقلها إلى مساحة تخزين خارجية (مثل آي-كلاود أو درّب-بوكس).

3. تحديد الأشياء غير الضرورية. هناك عدد من التطبيقات المجانية، وأخرى مدفوعة الثمن، التي يمكنك تشغيلها على حاسوبك لتساعدك في حذف نسخ متكررة من الملفات نفسها (مثل ماك كلين سويبر Mac CleanSweeper). الجميل في هذه البرامج أن بمقدورك تشغيلها والابتعاد عنها، في حين يقوم حاسوبك بكل العمل نيابةً عنك!
4. أرشفة البريد الإلكتروني القديم. إذا لم تقرأ، أو تنظر، إلى بريد إلكتروني أكثر من شهر أو اثنين، فما هي فرص أن تعود إليه مجدداً وتعامل معه في وقت فراغك في المستقبل؟! أقوم بأرشفة رسائل البريد الإلكتروني الأقدم من شهر واحد، حتى أستطيع رؤية البريد الوارد حديثاً والعاجل، والتركيز عليه. إذا أردت رؤية تلك الرسائل القديمة مجدداً، أعرف أنها لا تزال موجودة على حاسوبي ويمكنني دائماً العثور عليها.
5. تنظيف سطح المكتب لراحة البصر. أخيراً، انقل كل ما يوجد على شاشة سطح المكتب إلى مجلد الوثائق، أو إلى مجلدات منظمّة في نظام تخزين خارجي مثل درّب-بوكس. لا تشتت فوضى سطح المكتب الانتباه فقط، وإنما تجعل التفكير أصعب أيضاً. اسدِ لنفسك معروفاً، وابدأ من جديد!

### فوضى الإشعارات: التخلص من عوامل الإلهاء

كما يعزّز تنظيم المساحات من حولنا إنتاجيتنا، وكفاءتنا، وإبداعنا، يؤدّي تخليص ذهننا من عوامل الإلهاء إلى تحسّن وظيفة عقلنا ومزاجنا بنحو عام. إذا لم تقم بإزالة جذور

المشكلة، ستتمو مجدداً، وتسبب لك التوتر والقلق. عندما تجد طرقاً لإيقاف سيل التنبيهات والمعلومات، ستحظى بمزيد من الوقت لعيش حياة أكثر إنتاجية وإبداعاً، وسينخفض لديك مستوى التوتر! (17)·(18).

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. إلغاء اشتراك ما لا ضرورة له. يمكنك الاستفادة من خدمة مثل أنرول-مي (Unroll.me)، أو الاعتقاد ببساطة على ضغط رابط «إلغاء اشتراكي» في أدنى رسائل البريد الإلكتروني الترويجية التي ترد إلى علبة الوارد.
2. أتمتة الأمور العادية. وفرّ الوقت والجهد بالسماح لخدمات إلكترونية بمساعدتك في إنجاز مهمات متكرّرة، مثل دفع الفواتير أو تحديث الحاسوب.
3. إغلاق التنبيهات. تشوّش الإشعارات غير الضرورية على تركيزك، وتبطئ عملك، وتزيد توترك. اقض خمس دقائق لإغلاق أكبر عدد من التنبيهات على هاتفك أو حاسوبك، ووفرّ على نفسك ساعات من الإحباط والانزعاج لاحقاً.
4. قلّص دائرة معارفك. حافظ على صداقات الأشخاص الذين ترغب بهم حقاً في وسائل التواصل الاجتماعي (يمكن أن تبقى صديقاً لأولئك الأفراد الآخرين، إنما من دون أن تظهر منشوراتهم لديك).

أريد أن أؤكد هنا على أن الهدف ليس الوصول إلى حال ثابتة من الهدوء، والنظافة، والترتيب المثالي في أثناء قيامك بعملية التخلص من الفوضى في حياتك العادية والرقمية. عدم

الترتيب جزء من الحياة، كما تعلّمني بناتي يومياً، وسيستمر الأمر على هذا المنوال، ستكّس مزيداً من الأغراض، وتنصّب تطبيقات جديدة، وتتلقى رسائل إلكترونية جديدة، فضلاً عن أخرى غير مرغوب فيها أصلاً. لكن في فوضى الحياة، يمكن أن تكون سعيداً، وهو خيارٌ يجب أن تمارسه، حتى في وسط الاضطراب والبلبلة. الهدف من قاعدة «حقاً؟!» هو مساعدتك على تولّي زمام الأمور بنفسك للاستفادة من كل إمكاناتك في كل خطوة على الطريق، ومنحك مزيداً من المساحة لالتقاط الأنفاس والعيش في الحاضر، وإيجاد إطار عمل أكثر نفعاً وطريقة تفكير جديدة للتعامل مع التّقانة الناشئة.

## تصميم الأماكن للشعور بسعادة أكبر

كسبنا صفة العولمة بفضل التّقانة، وعلى الرغم من أننا بشرٌ فانون، إلا أننا لم نعد مقيدين بحدود الوقت والمكان. يعمل بعض الناس في مكاتب، في حين يزاول آخرون أعمالهم في البيت، أو أماكن مشتركة، أو حتى مقاهي. ندخل إلى «سحابة» إلكترونية ونخرج منها بسلاسة ويسر، مع وجود نصف ممتلكاتنا في العالم المادي، ونصفها الآخر في عالم افتراضي. تتداخل الأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها أكثر فأكثر، وينبغي علينا تجديد تصوّرنّا لما تبدو عليه السعادة في العصر الحديث.

كشفت عالمة النفس الإيجابي سونيا ليوميرسكاي في كتابها الموسوم بـ «كيفية السعادة أن 10٪ فقط من سعادتنا تتعلّق بظروف خارجية، في حين إن 90٪ منها ترتبط بتصوّرنا للعالم<sup>(19)</sup>. هذا البحث الرائع يعني أن السعادة خيارٌ شخصي، وأن ذلك الخيار

يبرز نتائج باهرة بشأن إنتاجيتنا ونجاحنا. على كل حال، بتنا ندرك الآن أن بمقدورنا التأثير بنحو أفضل على هذا الخيار لتشجيع السلوك الإيجابي. عندما نستكشف طرقاً لتصميم أماكن تجعلنا نشعر بسعادة أكبر في المستقبل، يجب أن نفكر بشأن الاستفادة من بيئتنا لتمهيد السبل أمام النمو، ومنحنا إحساساً أكبر بالسرور.

في الكلية، ساعد زوجي في إجراء دراسة بحثية رائعة عن نتائج إثراء البيئة على أفراد يعانون من داء هنتنغتون. راقب الباحثون فئراناً معالجة وراثياً للإصابة بأعراض هذا المرض مدة تزيد عن اثني عشر أسبوعاً. جرى وضع نصف الفئران في بيئة متنوعة (متاهات، أنشطة، محاكاة)، والنصف الآخر في بيئة تفتقر إلى ذلك. كما توقعت دراسة سابقة، ركزت الفئران في البيئة الأكثر تنوعاً بسرعة أكبر، وأظهرت ذكاء أفضل؛ ولكن فريق البحث الذي شارك فيه زوجي نقل الدراسة إلى مستوى أعلى بفتح أدمغة الفئران في البيئة المتنوعة (فظيع! أعرف). عرفوا نتيجة ذلك أن أدمغة تلك الحيوانات قد تغيرت فعلاً على مستوى خلوي: انخفض تركيز البروتين المرضي في الدماغ. أبطأ إثراء البيئة في الواقع تطوّر داء هنتنغتون، وهذه نتيجة بحثية مهمة كشفت قوة تأثير البيئات في تكوين أدمغتنا وسلوكنا<sup>(20)</sup>.<sup>(21)</sup> ما أحبه في هذه الدراسة هو أن تغيير البيئة ببساطة مدة اثني عشر أسبوعاً يؤدي إلى تغيير بنيوي في أدمغتنا، ويحسن أداءنا! في الصفحات الآتية، سأطلعك على بعض الاستراتيجيات العملية لإضفاء تنوع على الأماكن التي تعيش، وتعمل، وتتعلم فيها من أجل زيادة سعادتك وإنتاجيتك.

## أين نعيش؟

عندما كنت في المدرسة الإعدادية، كان أبي وأمي يعملان بدوام كامل. كنت أمشي مع شقيقي إلى البيت بعد الانتهاء من

الدراسة، وندخل المنزل بمفردنا، ونرمي حقيبتينا المدرسيتين جانباً، ونتناول وجبة خفيفة، ونجلس على الأريكة، ونشغل التلفاز طبعاً. كان كل هذا يحدث بسرعة؛ لأن جتسونز (The Jetsons) سيُعرض على التلفاز عند الرابعة بعد الظهر (ولم تكن هناك خدمة مشاهدة البرامج لاحقاً، تخيل!). حفظنا كل حلقة عن ظهر قلب، ولكن ذلك لم يمنعنا من مشاهدتها مراراً وتكراراً... حتى نسمع صوت المرآب يُفتح. اعتدنا أن نقفز عن الأريكة - بانضباط عسكري - ونطلق لتنفيذ أعمالنا، فنغلق التلفاز، ونرتب وسائل الأريكة، ونسمح لبعض الأشياء هنا وهناك ليبدو أننا قد أنجزنا بعض الأعمال المنزلية. لكن والدي كان يدخل الغرفة دائماً ويرى الصورة التي تُعرض في نهاية المسلسل على جهاز التلفاز القديم، مما يجعلنا نفشل في إخفاء الأمر.

أتمنى لو أن الحظ أسعفني بكلمات ملائمة آنذاك لأشرح لأبي أنني أقوم ببحثٍ من أجل كتاب سأؤلفه يوماً ما في المستقبل (لا يسعني الانتظار لأضع نسخة من هذا الكتاب بين يديه ليكون برهاناً عن ذلك). ما لم أعرفه آنذاك هو أن قادة في المجالات السياسية، والاجتماعية، وحتى التجارية، كانوا يشاهدون ذا جتسونز في منازلهم أكثر من مرة، مما كوّن رؤية جماعية عن المستقبل.

عُرض مسلسل ذا جتسونز الأصلي في 1963، بعد وقت قصير من نهاية الحرب الباردة وتأسيس ناسا في 1958. بدا الأمريكيون متفائلين وخائفين في آنٍ معاً بشأن المستقبل، مما أفسح مجالاً لظهور ما بات يُعرف باسم «العصر الذهبي للمستقبلية». كان وقتاً تميّز بعروض فنية عن أحلام تقنية خيالية بشأن الحياة في المستقبل<sup>(22)</sup>. يشرح داني غرايدون؛ كاتب الدليل الرسمي

للمسلسل والمقيم في لندن: «تزامن [ذا جتسونز] مع تلك المدة من التاريخ الأمريكي التي ساد فيها أمل متجدد، بداية الستينيات، وحقبة ما بعد فيتنام، حين تولى كينيدي السلطة. كان هناك شيء جذاب جداً بشأن الأسرة النووية مع احتمال ازدهار القيم الفاضلة في المستقبل. أظنُّ أنه انسجم مع روح الثقافة الأمريكية في ذلك الوقت». بعد عقدين، عُرض ذا جتسونز مجدداً بالألوان، وجذب جيلاً جديداً (أنا فيهم) إلى رؤاه عن المستقبل غير البعيد.

اهتم فنانونٌ آخرونٌ بفكرة المستقبلية أيضاً. في 1957، ابتكر الفنان آرثر ريدبوغ رسوماً متحركة بعنوان «أقرب مما نظن» عرضت أجهزة نقّاشة، وأقراص طعام، وسيارات طائرة، وغيرها<sup>(23)</sup>. في ذلك العام نفسه، عرضت ديزني مونسانتو (Monsanto): منزل المستقبل؛ مبنى مستقل، يشبه سفينة فضائية محدّبة، مصنوعٌ بالكامل من البلاستيك. جرى تزويد بيت المستقبل بأثاث عصري وأدوات من عصر الفضاء مثل الميكروويف، وتوقّع المصمّمون أن يصبح حقيقة قبل انتهاء الألفية. المدهش أن ذا جتسونز، وريدبوغ، وديزني رسموا بدقّة تقانات باتت معروفة لنا جميعاً الآن، وفيها أجهزة تلفاز بشاشة مسطّحة، واتصالات فيديو، وأخبار تفاعلية، وساعات منبّه ناطقة، وحتى ساعات ذكية<sup>(24)</sup>.

من الصعب معرفة إن كانت تلك العروض الفنية عن المستقبل قد أنتجت بشرى تحقّقت ذاتياً، أو أنها كانت ببساطة سابقة لعصرها. قد لا نعرف إطلاقاً الجواب على سؤال البيضة والدجاجة هذا، ولكن ما نعلمه حقاً هو أن الثورة التكنولوجية تغيّر الأماكن التي نعيش فيها بطرق جوهرية.

## بيوتنا

شعرت بصدمة حين عرفت أن ديزني لاند قد هدمت مونسانتو: منزل المستقبل في الخريف الماضي. واضح أن بيوتنا قد صارت من ذلك المستقبل، وأكثر «ذكاء» من قبل. يجري التحكّم بكل شيء من الإضاءة، إلى الستائر، إلى الأمن، إلى أحواض السباحة بالضغط على زر في الهاتف الذكي، لذا يبرز سؤال: ماذا قد نرى لاحقاً؟ جهّز نفسك للسرعة الكبيرة؛ لأن هناك شائعة بأن أحدث نسخ المستقبل من ديزني ستكون رحلة افتراضية-واقعية على متن سفينة فضائية: ميلينيوم فالكون (Millennium Falcon) تحديداً<sup>(25)</sup>. لن تكون الرحلة نسخة محدّثة من منزل المستقبل (إنها في الواقع جزء من موضوع حرب نجوم جديدة)، ولكن تستمر ديزني في دفع حدود مخيلتنا إلى آفاق جديدة بتقديم لمحة عن حياة بين المجرّات، يعيش فيها بشر وآليون. قد نحب التجربة الرائعة قصيرة الأمد، ولكن هل نريد أن يبدو المستقبل على تلك الحال فعلاً؟ هل ستتغير أشكالنا في القريب العاجل من هان سولو الوسيم، ونمسي أكثر شبهاً بالآليين على متن السفن الفضائية في وول-آي؟

المثير للاهتمام أن كلاً من أمّي وأبي عبّر عن مشاعر مشابهة حين زارا منزل مونسانتو أول مرة في الخمسينيات. في ذلك الوقت، كان والداي مراهقين يعيشان في أناهايم، كاليفورنيا، ويعملان في ديزني. كانت والدتي مرشدة جولات، ووالدي بائع مثلجات يستمتع بالتوثّق من عدم مرور أميرة بجانبه من دون أن تحصل على غمزة وبعض بضاعته. عندما سألتهما عن انطباعهما عن منزل مونسانتو، ذكر كلاهما أنهما قاما بزيارته مرة أو اثنتين في مئات المرات التي قد ذهباً فيها إلى المتنزه. شرحا أن منزل



مونسانتو كان رائعاً، وأن كل شيء بدأ صقيلاً إنما من دون جدوى، ويفتقر إلى اللون والحيوية. أراد والداي، مثل كثير من السائحين، إلقاء نظرة على المستقبل، ولكن لم يكن لديهما في الواقع أي اهتمام بالعيش هناك.

نعيش حالياً في منازل مزوّدة بتلك الأدوات الغربية التي عرضها منزل مونسانتو وتدعى ميكروويف، ولا يستطيع معظمنا تصوّر عدم وجودها في حياتنا اليوم. ستمتلئ بيوتنا قريباً بالجيل الآتي من آلاتٍ لم يكن ممكناً تخيلها سابقاً. سنحت لي فرصة إلقاء نظرة على «مطبخ المستقبل» في إكسبو 2015 في ميلان، وشاهدت تقانة تثير الدهشة، مثل ثلاجة تستخدم بصمات أصابعك لتقترح ما يجب أن تأكله بناءً على بيانات صحيّة شخصية، وخزانة مؤن تخبرك بالمواد الغذائيّة التي تكاد تنفذ حتى يكون بمقدورك جلب المزيد منها. جرّبت نظارة أوكلوس، ومشيت في عالم افتراضي، وعرفت من أيّ مزرعة أو محيط تأتي كل مادة غذائية في المطبخ.

ستدمج بيوتنا في المستقبل العالمين الواقعي والافتراضي، وتربط كل شيء معا عبر واي-فاي ليصبح جزءاً من هذه الشبكة الرائعة، التي توجّه حياتنا وتدعى «إنترنت الأشياء». الفكرة وراء هذا التبدّل هي أن أتمتة وجمع المهمات والمعلومات في بيئتنا يؤدّي إلى تعزيز الأمان، وتوفير الطاقة، والتخفيف من القلق. على سبيل المثال، تتباهى تطبيقات آبل المنزلية الجديدة بأنها تمنح المستخدمين القدرة على «التحكّم بمجموعة رائعة من الأدوات الذكية من مكان واحد، وفيها كل شيء؛ من أجراس الأبواب إلى الأقفال، إلى آلات تنظيم الحرارة، ومصابيح الإنارة، إلى أجهزة ضبط الرطوبة والترفيه»<sup>(26)</sup>. هل نسيت قفل بابك حين غادرت بيتك؟ لا تقلق، سيوصل منزلك الذكي

الباب بعد مغادرتك، ويطفى الإنارة، وربما حتى يعدّل درجة الحرارة الداخلية لتوفير تكاليف الطاقة. في الواقع، يمكن أن تردّ على من يطرق بابك باستخدام برنامج رينغ فيديو (Ring Video)، الذي يسمح لك برؤية الشخص الذي يقف أمامه والحديث معه من مكان بعيد.

تبدو المنازل الذكية رائعة ومفيدة بالتأكيد، ولكن ما أريده في الواقع في نهاية المطاف هو بيت ذكي وسعيد حقاً. لا يمثل امتلاك مزيد من الأجهزة، والأسلاك، والتطبيقات الحل المنشود. بدلاً من ذلك، أريد أن أدمج أجهزتي، وأرغب أن تجعل الأجهزة التي امتلكها حياتي أفضل، وأن تعمل بهدوء في الخلفية حتى لا أضطر إلى التفكير بها.

لا تكون أكثر الأماكن سعادةً مترابطة بأسلاكٍ ظاهرة للعيان،  
وإنما بوشائج عاطفية وشخصية عميقة.

لا تكون أكثر الأماكن سعادةً مترابطة بأسلاكٍ ظاهرة للعيان،  
وإنما بوشائج عاطفية وشخصية عميقة. على الرغم من أنني أوافق على أن هناك وقتاً ومكاناً ملائمين لفصل القابس من أجل إعادة وصله مجدداً، إلا أن هناك طرقاً يمكننا فيها الاستفادة من التقانة الراهنة في بيوتنا لتعزيز عرى الارتباط والسعادة. أشجّعك على تفادي طريق من يظنون أن باستطاعتهم العيش من دون تقانة؛ لأنني لا أرى أن بمقدورنا إلغاء التقانة من حياتنا، ولا أظن أننا يجب أن نتخلص منها لنجد السعادة. عوضاً عن هذا، يمكن أن نفكّر مجدداً في الطرق التي نتواصل فيها بعضنا مع بعض باستخدام التقانة. على سبيل المثال، إذا كان أفراد أسرتك يحبّون التجمّع أمام التلفاز، اضبط شاشة التوقف لتعرض صور الأسرة على شكل

سجل مشترك، فيحظى الجميع بفرصة متجددة لعيش أهم تجارب الحياة معاً. أو إذا كان كل أفراد أسرتك يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، استخدم إنستغرام أو فيسبوك للتعبير عن آرائكم من أجل تدريب عقولكم جماعياً على مزيد من التفاؤل، أو أطلقو سماً لمتابعة مقالاتك بمرور الوقت (#أبناء سعيدون). لا ينبغي أن يكون تصميم بيتك من أجل منحك سعادة أكبر معقداً أو مكلفاً، وإنما يعني أن تكون متزناً وواعياً بشأن ما قد يمنحك أعلى مستوى من السرور في بيتك.

## جماعاتنا

تؤثر الأماكن الموجودة حولنا على حياتنا، ولكن ثقافة الارتباط بتلك الأماكن أكثر تأثيراً علينا. ولا أحد يفهم هذا أفضل من هايتات فور هيومانيتي (مساكن للبشر Habitat for Humanity)، التي لديها رؤية عن المستقبل: لا ينبغي أن يبقى أحدٌ من دون مكان يعيش فيه. عملت تلك المؤسسة، منذ أسسها الرئيس جيمي كارتر في 1976، مع متطوعين لبناء أكثر من 800.000 منزل في كل أرجاء العالم. عندما كنا نصور برنامجاً مع أوبرا عن السعادة، حظيت بفرصة الحديث مع جوناثان ركفورد؛ الرئيس التنفيذي لـ «هايتات فور هيومانتي»، بشأن عوامل النجاح الكبير لمنظمتهم، وشرح أنهم لا يركزون على بناء منازل فقط، وإنما على إيجاد بيئات للسعادة أيضاً. إذا حاول قنّس، مثلاً، بناء سدّ على طريق عام سريعة، ستكون النتائج كارثية. عوضاً عن هذا، يحتاج القنّس إلى نظام بيئي متكامل من أجل النجاح في مهمته، وفيه جدول آمن، وأخشاب كثيرة، وغذاء ملائم له. بالطريقة نفسها، تسعى هايتات إلى إيجاد ذلك النظام البيئي للأسر المعوزة، إضافة إلى كل الشريحة المجتمعية المحيطة بها، التي سيبنى ذلك

المنزل قريباً منها. يساهم مالكو المنازل المستقبليين بـ 400 ساعة من «الجهد والعمل» لبناء بيوتهم الخاصة، إضافة إلى تشييد بيوت أسر أخرى في الحي. يعمل متطوعون في المجتمع على المنازل جنباً إلى جنب مع الأسر المحتاجة. تبذل هايتيات جهوداً حثيثة من أجل تقوية صلة الموظفين بالمهمة. عندما يغادر العمال كل يوم، يرون لافتات بجانب المصاعد تقول: «بفضل جهودكم، لدى 481 شخصاً إضافياً مكان للنوم الليلة».

على الرغم من أن نموذج هايتيات فور هيوماتي فاعل جداً في بناء مجتمعات السعادة المستقبلية، إلا أننا نحظى بفرصة أيضاً لإيجاد ثقافة ترابط في حيننا. يهدف حقل انبثق حديثاً، ويدعى «التقانة المدنية» إلى فعل هذا تحديداً، وتطوير الأدوات الرقمية لما فيه المنفعة العامة<sup>(27)</sup>. إذا أردنا فعلاً تنظيم مستقبل الأماكن التي نعيش فيها - لا أن نكون مجرد سائحين يلقون نظرة عليه من بعيد - سيكون الوقت قد حان للاستفادة من هذه الفرصة وعقد العزم على إنشاء مجتمع متسق. سأتكلم بمزيد من التفصيل في القسم الآتي عن طريقة ترتيب الأماكن التي نعيش فيها والمساهمة بنحوٍ واعٍ في التغيير الإيجابي.

## أين نعمل؟

### تأثير غوغل

لا يضمن تناول وجبة سوشي مجانية، وتلقّي رسالة من محب، والاستمتاع بقبولولة طويلة تحت أشعة الشمس السعادة لك، ولكن هذه الأمور تساعد بالتأكيد. هذه هي فلسفة غوغل، التي تضع نصب عينيها «إنشاء أكثر أماكن العمل سعادةً وإنتاجيةً في العالم».

في 2005، تواصل لاري بيچ؛ المدير التنفيذي في غوغل، مع المهندس المعماري كلايف ويلكينسون لمناقشة إعادة تصميم مقر غوغل في وادي السليكون. يظنُّ ويلكينسون دائماً أن «المقصورات هي الأسوأ؛ مثل مزارع الدجاج. إنها مخزية، ومملّة، وتثير شعوراً بالعزلة». أفنّع ويلكينسون وفريقه غوغل بالانتقال من النموذج التقليدي لتصميم المكاتب إلى مكان عمل أكثر مرونةً وتجديداً ينسجم مع علامتهم التجارية، وتحويل الباقي إلى تاريخ. تشتهر غوغل الآن بأماكن عملها المرحّة، حيث توجد مكاتب على شكل سيارات ألعاب كهربائية، وأكشاك هاتف، فيديو حمراء، وقاعات مؤتمرات داخل حجر نرد ملون عملاق، وأنايب للانتقال بين الطوابق، والمزيد؛ وعندما أقول المزيد، أعني غرف تدليك، وآلات بيانو ضخمة، وخدمات مجانية مثل تجميل الحواجب وجلسات اليوغا<sup>(28)</sup>. وكذلك بإمكانك أن تأكل كل السوشي المتوفر.

في 2014، زرت مقر الشركة في ماونتن فيو أول مرة، في أثناء العمل على مشروع استشاري. كنت أتوقّع ما رأيته، ولكن ذلك لم يمنعني من إبداء حماسي في أثناء تجاوز المطابخ المصغّرة العديدة، الموزّعة بنحو استراتيجيٍّ في كل أرجاء المكان بحيث لم أبتعد أبداً أكثر من 100 قدم عن مراكز تناول وجبات طازجة وصحية. بعد الغداء، ركبت إحدى درّاجات غوغل الهوائية المجانية للتجوّل في أرجاء ذلك الصرح الضخم، ورأيت حوض السباحة، المملوء بموظفين يستمتعون بلعب كرة الماء. لا عجب أن موظفي غوغل سعيّدون!

بالنسبة إلى أحد أولئك الذين عملوا في مكاتب تقليدية، قد يتساءل مشككاً عن مقدار العمل الذي يُنجز فعلاً في تلك البيئة.

تشرح لورين جيرميا، التي قد صمّمت مكاتب لمؤسسات مثل غوغل، وفيسبوك، ودرب-بوكس، ولوموسيتي (Lumosity)، أن تلك الشركات تدرك أنه «لا يمكن الاستغناء عن أصحاب المواهب، وقد ربطوا نجاح الشركة بمدى سعادة الناس في مكان العمل». على الرغم من مقارنة «تجربة» مكاتب غوغل بالسكن الطلابي، إلا أنه توجد خلف ذلك الأثاث الرائع والمرافق المدهشة فلسفة تنظيمية تقول إن المكتب يمكن - ويجب - أن يكون مكاناً ملهماً ومحفزاً للعاملين. المباني المريحة رائعة، ولكن ما يوجد في الداخل أكثر أهمية بالتأكيد.

يعرف لاسلو بوك؛ نائب الرئيس التنفيذي لشؤون الموارد البشرية، أن الإعجاب الأولي الذي تثيره غوغل ليس كافياً لضمان بقاء الموظفين على الأمد البعيد. يقول: «ليس مفاجئاً أن يبدأ نوغلرز (موظفو غوغل الجدد) العمل مملوئين تفاؤلاً وإثارة، ولكن شعلة تلك النزعة الحماسية تخبو بمرور الوقت. أخبرهم مازحاً في أغلب الوقت أن عليهم تمالك أنفسهم؛ لأنهم لن يكونوا سعيدين هنا أكثر من يومهم الأول. سيتراجع ذلك بمرور الوقت! قد تكون شعرت بذلك في عملك الخاص: اليوم الأول ممتاز، ولكن اليوم الأول بعد الألف ليس رائعاً تماماً»<sup>29</sup>. يصف بوك ما يُعرف في علم النفس بأنه «الحلقة المفرغة للسعادة»، أو النزعة للعودة إلى المستوى الأساسي من السعادة بغض النظر عن وقوع أحداثٍ إيجابية أو سلبية رئيسية، أو تغييراتٍ كبيرة في الحياة.

يحاكي المدوّن سيّد فينش هذه التجربة ساخرًا:

إذاً تحصل على وظيفة رائعة، وتمضي أسبوعك الأول في سكموغل. إنه مكان مدهش جداً. تشعر بأنك عدت

إلى الكلية! تقضي وقت الغداء في المقهى وتلتقي أصدقاء جدد، وتركب درّاجات هوائية في أثناء الاستراحة، وتلقّي كميات كبيرة من المعدّات الجديدة مثل ماك-بوك، وشاشة رائعة، وهاتف جديد. تفكّر: «يا إلهي، هذا رائع». من ثم يبدأ العمل في الأسبوع الثاني. كنت تعرف أن هذا سيحدث، ولكن الأسبوع الأول كان مسلياً جداً، ما يجعلك تنسى الأمر برمّته. وكما يحدث غالباً، تفد حبوب الإفطار بنكهة القرفة - المفضّلة لديك - من مقهى سكموغل، في أثناء أسبوعك الأول من العمل الحقيقي. عندما تسأل العاملين في المطبخ إن كانوا يخطّطون لجلبها قريباً، يقولون إنهم لن يقدّموا هذا النوع من الحبوب بعد الآن؛ لأنه تبيّن أن الرئيس التنفيذي يعاني من حساسية من الغلوتين. أنت لم تبدأ العمل في سكموغل لتناول حبوب مجانية، ولكن هذا لا يضرّ بالتأكيد. مجدداً، هذا ليس أمراً مهماً، ولكن مستوى سكموغل انخفض قليلاً في تصنيفك<sup>(30)</sup>.

شعرتُ بالفضول بشأن ديمومة تأثير الإعجاب الأوّلي، وبدأت في 2014 مشروعاً بحثياً مع ألكس تشانسون، وهو اختصاصي محاسبة في غوغل، الذي كُلفَ بمرافقة الموظفين الجدد. شرح ألكس لي أن كثيراً من «النوغلرز»: «يظنّون أنهم إذا حصلوا على عمل في غوغل، سيشعرون بالسعادة دائماً»، ولكن هذه النزعة الأوّلية تتلاشى بسرعة حين تتضح الحقيقة. للتخفيف من هذا التأثير بفاعلية، أعاد ألكس تصميم برنامج التكيّف ليضم مبادئ علم النفس الإيجابي مثل الإقرار بالفضل والتفكّر. وضعنا معاً استبانة لقياس سعادة «النوغلرز» في شهرهم الأول من التدريب، وسجلنا بيانات كل أسبوع لمراقبة الفروق في المواقف والتوقّعات.

في نهاية الأسابيع الأربع، شهدنا في الواقع زيادة قدرها 8% في عدد «النوغلرز» الذين يشعرون أن غوغل مكان رائع للعمل. يشرح تشانسون أن التدريب ساعد كما يبدو على نقل «النوغلرز» من نطاق التفكير في «كيف تجعلني غوغل سعيداً؟»، إلى مزيدٍ من «ماذا يمكن أن أفعل لزيادة الرفاه في غوغل؟».

أكدت دراسة بحثية جديدة هذه الفرضية، التي قدمها لاسلو بلوك في مقال له نشرته مجلة هارفارد بزنس ريفيو، وكشفت أن «الموظفين الذين يعرفون أنفسهم بأنهم قانعون يكونون أكثر منعة ضد التأثيرات السلبية لعدم الإحساس بالرضا، وأن شعورهم بالسعادة يدوم مدة أطول»<sup>(31)</sup>. أخيراً، نقل مختبر الابتكار في قسم الموارد البشرية في غوغل هذه الفكرة إلى مستوى آخر، وأطلق ما يأمل بأن يكون دراسة تمتد قرناً تهدف إلى فهم تأثيرات السعادة على العمل، وتأثيرات العمل على السعادة»<sup>(32)</sup>.

تفهم غوغل أن البيئة يمكن أن تؤثر على سعادتنا،  
ولكن لا تحسم أمرها.

تفهم غوغل أن البيئة يمكن أن تؤثر على سعادتنا، ولكن لا تحسم أمرها. عمل أحد أصدقائي المقربين مرة في شركة تقانة ضخمة حاولت نسخ بيئة غوغل بإنشاء منزلق للانتقال من طابق إلى آخر، ووضع مناضد كرة طاولة في مساحات مكشوفة. على كل حال، يصف صديقي تجربته في تلك الشركة بأنها واحدة من أسوأ البيئات التي قد عمل فيها، بسبب عدم الانسجام بين المديرين والموظفين. ماذا تفضّل أن يكون لديك: عمالة إيجابية ومنسجمة في مبنى عادي، أو عمّال عاديين في مبنى رائع؟ (إنه



نوعٌ من الأسئلة الماكرة؛ لأنه إذا كان لنا الخيار فعلاً، سنفضّل وجود قوى عاملة رائعة في مبنى رائع!).

يكون الأفراد ثقافة الشركة. يتمتع كل شخص، سواءً أكان مديراً أو موظف استقبال، بخيارٍ في تكوين البيئة التي يعمل فيها عبر طريقة تفكيره، وأفعاله. قد لا يكون لدينا خياراً دائماً بشأن جدول أعمالنا، أو أولوياته، ولكن هناك أشياء فاعلة يمكننا القيام بها لكسب إحساس بالسيطرة على سعادتنا في العمل.

يكون الأفراد ثقافة الشركة. يتمتع كل شخص، سواءً أكان مديراً أو موظف استقبال، بخيارٍ في تكوين البيئة التي يعمل فيها عبر طريقة تفكيره، وأفعاله.

## اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

193

استراتيجية 4

1. فصل المقبس على نحو استراتيجي. في العصر الرقمي، يتوقع معظم أصحاب العمل من الموظفين أن يبقوا على اتصال بأعمالهم عبر البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو الرسائل النصية، أو الفورية، أو كل ما ورد آنفاً. قد يسبب هذا الوابل المتواصل من الاتصالات إحباطاً بنحو لا يُصدق، إن لم تكن له آثار سلبية على الإنتاجية. على الرغم من أن العزلة الكاملة عن البريد الإلكتروني أو الهاتف قد لا تبدو منطقية في عالم الأعمال اليوم، إلا أن الابتعاد عن التّقانة، وإن يكن وقتاً قصيراً فقط، سيزيد تركيزك، مما يؤدي إلى زيادة قدرها 75٪ في نجاح التعاون مع آخرين، و88٪ في كفاءة التعلّم، و42٪ في فاعلية التواصل الاجتماعي<sup>(33)</sup>.

الابتعاد عن التّقانة، وإن يكن وقتاً قصيراً فقط، سيزيد تركيزك، مما يؤدي إلى زيادة قدرها 75٪ في نجاح التعاون مع آخرين، و88٪ في كفاءة التعلّم، و42٪ في فاعلية التواصل الاجتماعي.

إذا حظيت بمرونة وإذنٍ من جانب مديرك، فكّر في إنشاء رسالة قصيرة مؤتمتة للرد على أشخاص آخرين في شركتك، تشرح فيها ما تفعله ومتى ستعود (مثلاً: أنا بعيد عن بريدي الإلكتروني لإنهاء هذا المشروع، وسأعود بعد ساعة). ذكرتُ سابقاً أن شون استخدم هذه المقاربة في شركتنا حين كان يحاول الوفاء بمواعيد إنجاز مشروعات معيّنة، أو يغادر في إجازة، وقد جعلت تلك الإشارة أفراد الفريق يشعرون براحة البال؛ لأننا عرفنا كيف نغيّر توقعاتنا لتلقي ردّ منه. قد تندهش من عدد الموظفين الذين سيُسروُن في الواقع من رغبتك في زيادة مستوى تركيزك (الذين يستفيدون حتى من مبادرتك تلك للتواصل مع الآخرين؛ لأنهم يرغبون خفية في فعل الشيء نفسه).

2. إبعاد الهاتف عنك. إضافة إلى نيل استراحاتٍ من البريد الإلكتروني، يمكنك أيضاً إخفاء هاتفك الخليوي. لن تجعلك رؤية كل رسالة نصّية، أو بريد إلكتروني، أو تنبيه من وسائل التواصل الاجتماعي حين ورودها أكثر سعادة، أو تزيد إنتاجيتك بالتأكيد. تظهر دراسةٌ حديثةٌ أن مجرد وجود هاتف خليوي قد يخفض إنتاجيتك وانتباهك، في أثناء إنجاز مهمات

صعبة من الناحية المعرفية<sup>(34)</sup>. من أجل التركيز على عملك، أبعاد هاتفك الخلوي عن مرمى بصرك (ضعه في حقيبتك، أو خلف شاشة حاسوبك، أو في درج). إذا لم يكن هذا ممكناً، أوقف على الأقل التنبيهات غير الضرورية. يمكنك أيضاً أن تضع سماعات رأس عازلة للضوضاء لمساعدتك على التركيز.

تظهر دراسةٌ حديثةٌ أن مجرد وجود هاتف خلوي قد يخفض إنتاجيتك وانتباهك، في أثناء إنجاز مهمات صعبة من الناحية المعرفية.

3. تحويل مكان عملك إلى روضة. يرتكب كثير من الأشخاص خطأ محاولة الكدح في العمل إلى أن يحين وقت الذهاب إلى المنزل حيث «حياتهم الحقيقية». على كل حال، تكشف الأبحاث أن الاستثمار في مساحتك الشخصية في العمل مفيد لسعادتك وصحتك، وقد يزيد أيضاً إنتاجيتك بنسبة 15٪<sup>(35)</sup>. وجدت إيمي رزنيفسكايا؛ الأستاذ المساعد في السلوك التنظيمي في كلية الإدارة في جامعة ييل، أن الأفراد الذين يرتبطون بعملهم على مستوى أعمق من الآخرين يكونون أكثر رضا بنحو عام في عملهم وحياتهم. إذا كنت تعمل في حجرة خاصة أو مكان مشترك مع آخرين، امنح نفسك وقتاً لتجد طرقاً صغيرة لوصول حياتك المنزلية بحياتك المهنية، سواء أكان ذلك عبر الصور، أو الفن على الجدران، أو شيء أكثر قابلية للنقل مثل مفكرة يومية. من أجل مزيدٍ

من الراحة، اجلب نباتاً إلى العمل لتخفيف التوتر،  
وخفض ضغط الدم، والشعور بمزيد من اليقظة<sup>(36)</sup>.

تكشف الأبحاث أن الاستثمار في مساحتك الشخصية في العمل  
مفيدة لسعادتك وصحتك، وقد تزيد أيضاً إنتاجتك بنسبة 15٪.

4. تنفس الحياة في مكان عملك. إحدى أفضل السبل  
للتأثير على شعورك بشأن بيئة عملك هي أن تبدأ  
اليوم بالتفكير. هذا يعني أشياء شتى لأشخاص  
مختلفين، ولكن من أجل هذا التمرين، إليك ما  
اقترحه عليك: عندما تصل إلى المكتب، اقضِ  
دقيقتين قبل أن تشغل حاسوبك، وأغلق عينيك وركّز  
على الشهيق والزفير. لا يسهم اقتطاع بضع دقائق من  
وقتك للجلوس بصمت والتنفس بتركيز في تغيير  
الطريقة التي ترى فيها عملك فقط، وإنما في تحسين  
الدقة (بنسبة 10٪، وفقاً لبعض الاختبارات)، وزيادة  
سعادتك، وخفض مستوى التوتر الآخرين في فريقك،  
حتى إذا لم يستغرقوا في التفكير<sup>(37)</sup>. يؤدي هذا الهدوء  
في بداية اليوم إلى راحة ذهنك، فتبدأ العمل بنشاط  
بدلاً من طريقة تفكير «أي قضية سأعالج أولاً؟».

يمكن أن تفعل هذا أيضاً حين تعود إلى مكتبك من الغداء  
(من المفيد نيل استراحة للغداء بدلاً من تناول الطعام  
خلف الطاولة يوماً بعد آخر، حتى إذا كانت نزهة قصيرة  
فقط حول المبنى لتعزيز الإيجابية من الوجود في الخارج،  
بعيداً عن التّقانة والعمل). ليس سهلاً خرق ثقافة مكان  
العمل بتناول الغداء إلى الطاولة، والبقاء حتى وقت متأخر،

وتفويت الساعة السعيدة (وقت تخفيض أسعار المطاعم) من أجل إنهاء مشروع تعمل عليه! يجب أن نتخلص بنحوٍ واعٍ من عادات كسبناها عن والدينا، أو أساتذتنا، أو مديرينا. إذاً كانت الثقافة في مكان عملك لا تزال تستخدم مقاربة حجر الرحي، يجب أن تُقدم على تلك الخطوة الشجاعة لإجراء هذه التغييرات الصغيرة (والمسموحة قانوناً!) بالحصول على استراحات مدتها خمس عشرة دقيقة، وتناول الغداء في الخارج أو بعيداً عن طاولتك على الأقل، والبدء بالكذب بعد قضاء دقيقتين في التنفس كل صباح.

5. إنتاج ثقافة التواصل. عندما نتكلم عن عادات غداء العمل، لن تصدّق عدد الناس الذين التقيت بهم وقالوا إنهم يأكلون الغداء بمفردهم كل يوم. في أفضلية السعادة، يكتب شون أن الدعم الاجتماعي يعدّ إحدى أقوى مؤشرات سعادتك طويلة الأمد. تُبيّن إحدى الإحصائيات المفضّلة لديّ أن الدعم الاجتماعي يدل على طول الحياة التي ستعيشها مثل مؤشرات البدانة، وضغط الدم المرتفع، والتدخين. يا للروعة! يشرح بعض الناس أنه لا يوجد مكان مخصّص لتناول الطعام، أو أنهم يأكلون الغداء في عجلة من أمرهم ليصلوا إلى المنزل في أقرب وقت ممكن. على كل حال، يعبر هؤلاء الأفراد أنفسهم عن عدم الرضا بشأن نقص التواصل في المكتب.

يدلُّ الدعم الاجتماعي على طول الحياة التي ستعيشها مثل مؤشرات البدانة، وضغط الدم المرتفع، والتدخين.

عرف أصحاب العمل أهميّة انسجام القوى العاملة، وقد بدؤوا تضمين أسئلة في استباناتهم السنوية بشأن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه موظفيهم. على كل حال، قرّرنا في جود-ثنك دراسة ما سيحدث إذا عكسنا تلك الأسئلة. بدلاً من السؤال عن مقدار الدعم الذي يتلقاه الموظفون، بدأنا نطرح على العاملين أسئلة مثل: هل تساعد الآخرين حين يجدون أنفسهم مثقلين بأعباء عملهم؟ هل تبادر إلى تقديم دعم اجتماعي؟ هل يراك الناس شخصاً يمكنهم الحديث معه؟ وبعد توزيع هذه الاستمارة على آلاف الموظفين، وجدنا أن العاملين الذين قدّموا دعماً اجتماعياً لآخرين أكثر ارتباطاً بأعمالهم بعشرة أضعاف، ويزيد تلقيهم الدعم بالمقابل بنسبة 40٪ عن الآخرين.

إذا أردت إنشاء ثقافة ترابط وانسجام، سيعود أمر فعل هذا إليك وحدك. ابدأ بالساعة السعيدة بعد العمل، وادعُ زميلاً إلى الغداء، واعرف أسماء كل الموظفين بالقرب منك، وتدرّب على إلقاء التحية على الآخرين في المبنى. تعدّ هذه الممارسات البسيطة أساس إنشاء ثقافة ترابط وانسجام، وتكوّن في نهاية المطاف ميثاقاً اجتماعياً للسعادة في مكان العمل في المستقبل. وتذكّر، يستطيع أيّ شخص، وفيهم الأدنى مكانة على السلم المهني، ممارسة هذه العادات.

## إذا كنت مديراً ...

على الرغم من كون الموظفين مسؤولين أساساً عن سعادتهم في العمل، إلا أن المديرين يستطيعون التأثير على ثقافة الشركة بتشجيع البيئة التي تعزز سعادة العاملين. استخدمت الشركات طوال أعوام نظاماً هرمياً لتوزيع المكاتب، إذا استلمت مكتباً له نوافذ عند الزاوية، ستعرف أنك قد وصلت إلى مبتغاك. يتساءل العاملون اليوم: ما نفع المكتب الجيد، المزود بنوافذ تمتد من السقف إلى الأرضية، إذا لم تحظَ إطلاقاً بوقت لتنظر من النافذة وتستمتع بالمنظر الجميل لزيادة تفكيرك الإبداعي؟

يصدّق المعماري كلايف ويلكينسون أن كثيراً من الشركات الأمريكية يجب أن تحذو حذو غوغل في تصميم مقرّاتها. وجدت دراسة أجرتها مانجمنت توداي (Management Today) أن 94٪ من المشاركين عدّوا أماكن عملهم رمزاً لتقديرهم من قبل أصحاب عملهم، لكن 39٪ منهم فقط ظنّوا أن مكاتبهم قد صُمّمت من أجل راحة الناس. وجد 25٪ من موظفي المكاتب الأمريكيين أن أماكن عملهم كثيفة أو مثيرة للإحباط<sup>(38)</sup>. يتابع ويلكينسون: «تبدّل الطريقة التي نعمل بها، ولكن لا يطرأ أيّ تغيير يُذكر على عاداتنا. إذا أردنا أن يعمل الناس بطريقة مختلفة، يجب أن نساعدهم على إجراء ذلك التحوّل»<sup>(39)</sup>.

يشرح بن ويدر؛ مؤسس سوسيو متريك سوليوشنز (Sociometric Solutions) في بوسطن، أن: «أكبر دافع للأداء في صناعات معقّدة مثل البرمجيات هو التفاعل وليد الصدفة. من أجل حدوث هذا، تحتاج أيضاً إلى وجود مجتمع فاعل حولك. هذا يعني أنه إذا أصابك إرهاق، ستجد شخصاً يساعدك، ويمد لك يد العون.

إذا كان لديك أصدقاء، ستكون أكثر سعادة، وولاء، وإنتاجية. تنظر غوغل إلى هذا بطريقة كُلية. إنها نقيض فرضية نموذج المعمل القديم، حيث يعدُّ النَّاس مجرد مسنَّات في آلة».

على الرغم من عدم وجود اتفاق شامل عمّا يعد «ثقافة جيدة للشركة»، إلا أنه لا يمكن إنكار أن تصميم مكان العمل يلعب دوراً في التأثير على سلوك الموظفين. لا تستطيع كل شركة - ولا تريد - أن تكون غوغل، ولكن بالنسبة إلى الشَّرَكَات الباحثة عن أسرع التَّدخُّلات لإيجاد تغيير في ثقافتها، إليك بعض أفضل الاستراتيجيات لتحقيق رفاه الموظفين، التي يمكن لأي شركة، من أيِّ حجم، تطبيقها.

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. التشجيع على التفاعل بين الأقسام. أعد ترتيب الأثاث في مكتبك لتشجيع موظفي قسم المحاسبة على المرور بجانب القسم القانوني. ضع لافتات على عدَّة مداخل ومخارج تشجِّع الموظفين على استخدام البوابة الرئيسة. قد يكون لتبديل ترتيب المكتب أو الطاولات تأثير كبير في الواقع على سهولة التواصل ضمن المكتب بزيادة اللقاءات العَرَضية. في دراسة حديثة، قال 60٪ من المشاركين في استبانة أجراها مجلس المكاتب البريطاني إن العمل في مكان غير تقليدي قد حسَّن إنتاجيتهم<sup>(40)</sup>. أخبر المعماري والمصمِّم ديفيد روكويل بلومبرغ بزنس أن مشآته تسهِّل التفاعلات بين الموظفين بإيجاد «جداول نشاطات» داخل المكتب.



يقترح على الشركات أن تعمل على «توسيع الأروقة، ووضع مكافأة في نهاية كل منها... إذا أردت تشجيع حرية الحركة في إحدى المكاتب، ضع فيه نوعاً من العلامات. كانت تلك شيئاً متعارف عليه، مبردة ماء، أو قد تكون ساعة جدارية. لكن قد تكون الآن مجرد قاعة مؤتمرات»<sup>(41)</sup>. تقدّم قاعات الاجتماعات المفتوحة فسحةً للقاءات عفوية أيضاً. تفخر مصممة الديكور لورين جيرميا بابتكار مساحات أكثر من كافية للتعاون. يشجّع وجود أكثر من قاعة اجتماعات، أو منطقة تجمّع واحدة، الموظفين على اللقاء والعمل معاً بسهولة.

2. الاستثمار في رفاه الموظفين. قد يبدو هذا أمراً بسيطاً، ولكن كما يقول شقيقي غالباً: «لا تكون الحصافة صفة عامة دائماً». تستطيع الشركات تقديم أغذية صحيّة في المكتب، وتحفيز الموظفين على التحرك بحرية في المكاتب، وتقديم كراسٍ مريحة لهم، ما يؤدي إلى توفير أموال تُصرف على الرعاية الصحيّة على المدى الطويل. أضف إلى ذلك، يكون الموظفون الأفضل صحةً أكثر سعادةً، والأهم أكثر إنتاجيةً أيضاً<sup>(42)</sup>. يشرح ألكس هاسلام أن «تصميم المكاتب لا يحمي الناس من آلام الظهر فقط، وإنما يؤثر على مقدار إنجازاتهم، ومبادرتهم، ورضاهم المهني بنحو عام أيضاً... قد يكون لكل هذا تأثير كبير بالنسبة إلى شركات من أيّ حجم، إلا أن الموظفين لا يفكرون - إلا نادراً - في النتائج النفسية

للطريقة التي يتعاملون بها مع أماكن عملهم. يمكن زيادة رفاه الموظفين وإنتاجيتهم بأقل تكلفة ممكنة، إذا أولينا مزيداً من الاهتمام لاحتياجاتهم»<sup>(43)</sup>.

قررت سيغنا (Cigna) اعتماد مقارنة مبتكرة لتحقيق الرفاه، وقدمت «استراحة مدتها دقيقتان» في حجرتها المشهورة جداً للراحة<sup>(44)</sup>. يُدعى الموظفون للجلوس على كرسي وثير يشبه البيضة، وتجربة نظارات أو كولوس للواقع الافتراضي، وقضاء دقيقتين في التفكير لتخفيف التوتر ومنح أذهانهم بعض الراحة قبل العودة إلى العمل. إذا لم تكن ميزانيتك تسمح بهذا، فكّر في بعض المبادرات الشخصية الأخرى منخفضة التكلفة التي يمكنك القيام بها في المكتب (وشاطرنى ذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتتمكن من نشر الخبر على مدوّنة تقانة السعادة [HappyTechBlog.com](http://HappyTechBlog.com)).

3. إيجاد بيئة تساعد على الابتكار. إذا أردت أن يكون الموظفون أكثر ابتكاراً، يجب أن تساعدهم مكاتبهم على ذلك. قد يعني هذا تبديل طاولة وكرسي ببعض الوسائد الأرضية الملونة، أو استبدال مصباح ساطع غير تقليدي بضوء السقف الباهت. أو يمكنك تقليد نموذج «المكاتب المشتركة» من ديلويت (Deloitte)، حيث لا يستخدمون الطاولات إلا عند الحاجة إليها فقط. عوضاً عن ذلك، لدى ديلويت 1000 منضدة لـ 2500 موظف، وتقدم مقاعد مريحة أو مقاهي يمكن أن يستخدمها العاملون متى ما أرادوا ذلك. جرى اعتماد

هذه الفلسفة، التي تدعى «طريقة جديدة في العمل»، لإبعاد الناس عن مواقعهم الثابتة، وطرق التفكير المتزمتة، وتشجيعهم على إنشاء علاقات جديدة، وتحفيز تفاعلات وليدة الصدفة، والاستخدام الأمثل للمساحات المتوافرة<sup>(45)</sup>.

4. عرض أفضل أفكار موظفيك. يشجّع إبراز عمل أحد الموظفين عاملين آخرين على الظفر بذلك الشرف. قدّم مجمّع مختبر الوسائط في معهد ماساشوستس للتقانة، الذي صمّمه فوميهيكو ماكي، هذه الفكرة لتحويل مساحة صناعية مثقلة بالتقانة إلى عرض علني يشبه ما تقدّمه المتاحف، حيث يستطيع المرء مشاهدة المستقبل ينكشف للعيان أمامه. كان الهدف تحقيق أفضل شفافية ممكنة للسماح بمزيد من التعاون، والتنافس، والابتكار، وبناء ديموقراطية أفضل من قبل<sup>(46)</sup>. يقول ديمتريس بابانيكولاو؛ أحد العاملين في مختبر الوسائط حالياً: «يعدّ مختبر الوسائط فقيراً ضخماً يشهد نشاطاً منقطع النظير، وعملية تعلّم غير تقليدية، ويجمع أفكاراً، وأشخاصاً، وتقانة، وموارد لتجسيد أكثر المشروعات غرابةً بنحو تعاوني. يشتهر المكان بأنه يخرق الحدود الصارمة، ويبدو أحياناً مثل سفينة فضاء من الخيال العلمي، وفي أحيان أخرى مثل روضة أطفال تسودها الفوضى، وفي أوقات غيرها مثل متحف بدائي<sup>(47)</sup>».

## أين نتعلم؟

تخيّل مدارس المستقبل، التي تستحوذ فيها الصفوف على اهتمام التلاميذ بالكامل. إذا تصوّرت طلاباً يجلسون في قاعة، فكّر مجدداً. يقول مقال في نشرة ذي إيج (The Age)، ومقرّها ملبورن في استراليا: «في القرن الآتي، لن تكون المدارس التي نعرفها الآن موجودة. ستظهر مكانها مراكز مجتمعية تعمل سبعة أيام في الأسبوع، وأربعاً وعشرين ساعة في اليوم. إذا كنت تجد صعوبة في تخيّل هذا الانتقال، لن تكون وحيداً في هذا. قرّرت وزارة التربية في استراليا في الواقع إنشاء مدرسة افتراضية تدعى «ابتدائية ساحل البحر» لتكون نموذجاً لطريقة العمل بهذا الأسلوب<sup>(48)</sup>. يشرح مدير مدرسة ساحل البحر بالوكالة أن «التّقانة» قد غيرت بؤرة الاهتمام من تدريس الأطفال إلى تعلّم الأطفال».

توافق ميشيل روز غيلمان؛ مؤسّسة أكاديمية فيوجن (Fusion) في الولايات المتحدة، على هذا الرأي. في 1989، كانت غيلمان معلّمة بارعة ترغب بتغيير العالم. على كل حال، عندما بدأت التدريس، أُصيبت بالإحباط بسرعة بسبب نقص العاملين في المدارس، وضعف تمويلها، ورتابتها. لاحظت إهمال الجانبين العاطفي والاجتماعي في حياة الطلاب، مما يؤدي إلى خمولهم بدلاً من ازدهارهم. أطلقت لهذا السبب مشروعاً نموذجياً للتعليم الخاص والإرشاد النفسي، الذي تحوّل في نهاية المطاف إلى أكاديمية فيوجن: «مجتمع تعليم ثوري حيث تفتح العلاقات الإيجابية، وغرف الدرس التي تضم معلّماً وتلميذاً واحداً فقط، آفاق الإمكانيات الأكاديمية لدى كل طالب، وتوجد فرصاً لنمو عاطفي واجتماعي». تمتلك فيوجن الآن شبكة من المدارس الخاصة الإعدادية والثانوية المجازة للصفوف من السادس حتى

الثاني عشر، وتقدّم دروساً في التعلّم الذاتي، ومناهج معدّلة لتلائم اهتمامات كل طالب، ونقاط قوته، والتحدّيات التي يواجهها، وأسلوبه في تلقي المعرفة.

على الرغم من أن نموذج فيوجن في صفوف معلم وتلميذ واحد مصمّم فعلاً لتلبية احتياجات أساليب التعليم الفريدة، ولا تعد حلاً شاملاً، إلا أن فكرة التعلّم الذاتي من قبل الطلاب تبدو رائعة. تنشر مؤسسات مثل صندوق المواطن الرّقميّ العالمي أفضل الممارسات والأفكار النيرة بين مربّين في دول مختلفة، وتساعدهم على تطوير بيئات تعليمية حديثة في مدارسهم و صفوفهم تسهم في إرشاد التلاميذ نحو تولّي زمام تعليمهم، وتطوير تفكير نقدي ضروري لنموهم واستقلاليتهم.

يركّز تصميم «مراكز التعلّم» حالياً على مساحاتٍ مفتوحةٍ للتعليم، وتعاون أكبر بين التلاميذ. بالطريقة نفسها التي تغيّرت بها حجرات المكاتب التقليدية إلى مساحاتٍ مشتركة بين العاملين، ستحوّل صفوف المقاعد إلى غرف صفيّة متنقّلة مع مدرّسين متجوّلين. عندما زرت مؤسسة إكس-برايز (XPRIZE)، أتذكّر رؤية محطة عمل بعيدة تتحرّك في أرجاء المكتب؛ كانت حاسوباً ذاتي الحركة على عجلات يتحكّم فيها شخص على الطرف الآخر من العالم، الذي كان «يزور» المكتب بالتعاون مع المنظمة بشأن إحدى المشروعات. بعد عدّة شهور فقط، تجوّلت في المبنى الحديث جدّاً المسمّى قاعة إيفانز في كلية الإدارة في جامعة ييل، ورأيت أشياء مماثلة - كان الفرق الوحيد هو أن التلاميذ يجب أن يتعاونوا مع طلابٍ آخرين في كليات الأعمال حول العالم على كل مشروع لتعلّم طرق الإبحار في محيط الاقتصاد العالمي.

على الرغم من أن أفضل عامل في تقانة غرفة الدرس هو - وسيبقى دائماً - المعلم، إلا أن التقانة تستطيع بالتأكيد تقوية هذه الروابط الإنسانية. يسمح التعلّم عن بعد للطلاب بحضور صفوفٍ لدى بعض أفضل المعلمين في العالم. على سبيل المثال، تقدّم جامعة ييل الآن خدمة «ييل الإلكترونية» لعموم الناس مجاناً، وتتيح إمكانية التواصل مع كليات مرموقة في مواضيع شتى، تراوح بين الكيمياء العضوية، إلى نظرية اللعب، إلى الشعر الحديث (يمكنك زيارة: [www.coursera.org/yale](http://www.coursera.org/yale)). تتحوّل جامعات أخرى إلى هذا النموذج بسرعة أيضاً، وتقدّم خدمة فريدة في نوعها للاطلاع على مجموعة موضوعات، والتواصل مع الأساتذة.

على الرغم من أن أفضل عامل في تقانة غرفة الدرس هو - وسيبقى دائماً - المعلم، إلا أن التقانة تستطيع بالتأكيد تقوية هذه الروابط الإنسانية. يسمح التعلّم عن بعد للطلاب بحضور صفوفٍ لدى بعض أفضل المعلمين في العالم.

تسهّل التقانة أيضاً التعلّم من الزملاء. في الجيش، جرى إنشاء شبكة تخصصية طبية إلكترونية لمساعدة عاملين معزولين، مثل أطباء يعملون في جزر نائية، أو في غواصات، أو دول أجنبية. يستطيع هؤلاء العاملون المعزولون إرسال أسئلة عبر هذه الشبكة إلى زملاء في مراكز صحّية رئيسة للحصول على نصائح ومساعدة طبيّة لإنقاذ الأرواح.

تقدّم التقانة مزيداً من الفرص لكل أنواع الطلاب الراغبين بالتعلّم، وتعزّز إلى حدٍ كبيرٍ ما يمكن للمعلّم أن يفعله. في برنامج التدريب الطبي العسكري الذي أنجزه بوبو، تمرّن

الأطباء على سيناريوهات طارئة باستخدام تماثيل عرض (مانيكان) واقعية إلى حد لا يُصدّق، كلٌ منها مزوّد بقلب، ونبض، وأصوات تنفّس، وحتى عروق. يستطيع مدرب يتحكّم بلوحة لاسلكية رئيسة تغيير صفات كل تلك الأعضاء لمحاكاة أوضاع مختلفة.

على الجانب التعليمي، تقدّم مؤسسات بحثية الآن تغذية راجعة من إحصائيات حيوية فورية لمساعدة المحاضرين أو المدرّسين على صقل معلوماتهم وأسلوب عملهم. على سبيل المثال، يمكن أن نخبرنا تقانة التغذية الراجعة الحيوية عن مدى اهتمام الحضور بما يقال، ودرجة ثبات أعينهم على الأستاذ، وأي القصص تثير الاندهاش أو الفرح، وأي محتوى يجعل المستمعين يشعرون بالإحباط أو الارتباك.

لفهم آلية عمل هذه التقانة، التقيت دين هايلن من مختبر آي-موشنز (i-Motions) في بوسطن لتجريب ذلك البرنامج بنفسي. يستخدم برنامج آي-موشنز آلة تصوير حاسوبية بسيطة، ويستطيع متابعة ما تنظر إليه العينان في كل الأوقات، من أجل «قراءة» المشاعر على الوجه لحظة بلحظة. (إذا أردت تجربة هذا البرنامج بنفسك، يمكنك تنصيب تطبيق أفدكس-مي (Affdex-me) مجاناً، واختبار طريقة تحليله لما تشعر به باستخدام 40.000 نقطة بيانات مختلفة على وجهك. يمكنك زيارة: <http://bit.ly/affdexme>.

تراوح إمكانات هذا البرنامج بين تدريب الشركات والتسويق إلى ممارسة الألعاب وإعادة التأهيل الطّبي. أجرى زوجي أبحاثاً عن الأمراض التنكّسية العصبية في الكلية ومركز التدريب الصحيّ، وأوضح أن هذا البرنامج قد يُحدث ثورة في طريقة تفاعل الناس المصابين بداء باركنسون مع العالم المحيط بهم. يعدُّ هذا المرض

(الشلل الرعاشي) اضطراباً حركياً، وقد يعاني المصاب به أحياناً وضعاً صعباً؛ لأن عضلات وجهه لا تعبّر عن مشاعر مثل السعادة، أو الحزن، أو الفكاهة، أو حتى الإحباط، مما يؤدي بالمقابل إلى إحساس بالعزلة، وسوء فهم الآخرين له. تصوّر لو أن بمقدور الناس المصابين بداء باركنسون استخدام هذا البرنامج لجعل وجوههم تعبّر عن فرحهم، ومخاوفهم، وغضبهم. تخيّل ثراء وعمق التفاعل الذي سيكونون طرفاً فيه!

يفهم لان وايز؛ المسؤول السابق عن اتحاد مدارس مقاطعة ساراتوغا، كلاً من التحدّيات والفرص التي تجلبها التّقانة إلى غرفة الدرس. تخدم المدرسة العامّة، الواقعة في قلب وادي السليكون، أبناء مديريّن من غوغل، وفيسبوك، وأبل، وشركات أخرى. يرى يومياً أطفالاً يحملون أجهزة اتصال مختلفة، إنما يجدون صعوبة في التواصل والتعبير عن أنفسهم في قاعة الصف. التقيت لان أول مرة في 2013، حين وصل إلى جود-ثنك لسماع شون يتكلم في إحدى المؤتمرات. أتذكّر أنني فكّرت في ذلك الوقت: «هذا الرجل مهمٌ حقاً!». بوصفه أحد المتحمّسين لعلم النفس ومربيّاً فاضلاً، يعدُّ لان أحد أسعد الناس الذين يمكن أن تلتقي بهم (بعد أعوام في التعليم، لا يزال يبث الحماس في كل ما يفعله، وفيه إقامة حفل شواء أسبوعي لكل موظفي مكتب المقاطعة في فصل الصيف!). يشارك، كما يبدو، في كل نشاط رئيس عن تداخل التّقانة، والتعليم، وعلم النفس الإيجابي، من المشاركة في أبحاث مع جامعة بريتش كولومبيا، إلى تطوير/ تنقيح منهاج مايند-أب (Mind-Up) مع مؤسسة غولدي هاون (Goldi Hawn)، إلى تصميم تطبيق لتعزيز مرونة المراهقين مع مؤسسة دوروثي باتن (Dorothy Batten).



كانت إحدى مشروعاته المفضّلة مع مؤسسة غولي هاون برنامج بعنوان تاكسي دوغ (كلب سيارة الأجرة)، الذي يعدُّ نسخة تلفازية عن كتاب الأطفال الشهير ريدينغ رينو (قوس قزح القراءة) للممثل ليفار بورتون. يستخدم برنامج تاكسي دوغ أفلاماً ممتعة ودُمى تفاعلية لتعليم تطوير الذات (الوعي الذاتي، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، ومسؤولية اتخاذ القرار) لتلاميذ المدارس الابتدائية، وتعزيز مهارات تنفيذية مثل حل المشكلات، والتركيز، وضبط النفس<sup>(49)</sup>. أهم جزء من برنامج تاكسي دوغ هو التعاون بين التّقانة، ووسائل إعلام، ومدرّسين، وباحثين من الطراز الأول لإرساء أسسه على أرضية صلبة وإثبات أنه يمكن تعليم هذه المهارات بفاعلية. عندما نسعى إلى تصميم أماكن لتكون في طليعة التعليم في العصر الرّقميّ، لن يكون الحل مرتبطاً بالمكان (أين؟)، وإنما طريقة عملنا معاً (كيف؟) لكسب المعرفة من كل قطاع.

## بناء أسوار غير مرئية

في أثناء نشأتي، قضيت معظم أعوام تكويني شخصيتي في تكساس قبل لقائي بزوجي وعقد قراننا، وارتباطنا بحياته العسكرية. ربما تكون قد سمعت أن أهل تكساس يحبّون أرضهم، ومشهورون بالدفاع الشرس عن ممتلكاتهم. إذا التقطت صورة جوية لحي في إحدى الضواحي، قد تظنُّ في الواقع أنها إعلان لمتجر كونتينر (Container). يمكن أن تتخيّل مدى التّغيير الذي شعرنا به حين انتقلنا إلى فيرجينيا، ووجدنا أنفسنا في حي من دون أسيجة. تتداخل باحةٌ في الأخرى، ولا توجد إلا خطوط بين المنازل تظهر نتيجة اختلاف توقيت جزّ العشب.

في البداية، بدا هذا الأمر غريباً، ولكن بعد انقضاء بعض الوقت بدأت أحب الانفتاح والحرية التي ترافق مثل ذلك الترتيب، وكذلك كلبُننا. في أسابيع قليلة، بدأت الكلبة -حسنة السلوك - تتجول في أماكن بعيدة عن البيت، وقد أحبّت بنحوٍ خاصٍ زيارة الكلاب الأخرى في الحي. اكتشفتُ سريعاً أن معظم الكلاب الأخرى تواجه أسواراً غير مرئية تبقىها في حدود أراضي مالكيها، في حين لم تلتزم هي بذلك. كانت تنطلق باستمرار عبر الحدود الخفية لإزعاج الكلاب الأخرى، من ثم تعود إلى باحتنا قبل أن تقع في أيِّ مشكلة. في البداية، بدا الأمر ممتعاً ومسلماً، ولكن اكتشفنا سريعاً أنها تلاحق ساعي البريد، وتباغت أمهاتٍ آمناتٍ يمشين مع أطفالهن، وتذهب إلى مناطق بعيدة ولا تعرف كيف تعود إلى المنزل. نعم، أعترف: كنا هؤلاء الجيران.

نحن نتعلّم من أخطائنا لحسن الحظ. هناك قول مأثور: «الأسوار المتينة تعني جيراناً صالحين»، لذا بدأت فوراً العمل على إنشاء سياج غير مرئي، وقد تعلّمت في أثناء تلك العملية شيئاً رائعاً: لا يضطر معظم أصحاب الأسوار غير المرئية إلى تشغيل أنظمة التنبيه لديهم؛ لأنه عندما يعرف كلبٌ مكان الحدود، لن يتجاوز/ تتجاوز الخط مجدداً. على الرغم من أن البشر أكثر تعقيداً قليلاً، إلا أن بمقدورنا الاستفادة من مبدأ «السور غير المرئي» نفسه لوضع حدود صحيّة لاستخدام التّقانة، التي يمكن أن تساعدنا على تفادي إغراءاتها، وابتعادنا عن المتاعب، وتؤدّي إلى زيادة سعادتنا على المدى الطويل.

## تحديد مكان السياج

إحدى أكبر التحدّيات التي تواجه بناء سياج غير مرئي هي تحديد مكانه. تكلمت أخيراً مع إحدى الأمهات التي تتعرّض

إلى ضغط كبير من أندادها لمراقبة الرسائل النصّية لابنها المراهق. على الرغم من أنه لم يمنحها أيّ عذرٍ لعدم الثقة به، إلا أن صديقات الأم أكّدن أن أيّ والدّة مسؤولة ينبغي أن تراقب رسائل ولدها، خشية أن ينشر مواد ممنوعة، أو يقع ضحيةً لمجرمي الإنترنت أو مزعجين من العالم الافتراضي.

كانت في إحدى الليالي مستلقية على سريرها تقرأ على أي-باد خاصتها، وعرفت أن تحديثاً لإحدى أنظمة التشغيل قد بات يسمح لها بتلقّي نسخ من الرسائل النصّية لابنها على جهازها. فكّرت في قرارة نفسها أن تلك هبة من الله، وأنه يريحها من معضلة أخلاقية بشأن مراقبة نصوص ابنها. مع ورود تنبيه بعد آخر لإشعارات الرسائل، خضعت الأم للإغراء وبدأت قراءة فحواها. دهشت الأم حين أقرّ ابنها أن لديه امتحاناً في اليوم الآتي، ولكن لم يدرس بعد (ولم يخطّط حتى لذلك!). تردّدت الأم، وحاولت سؤال زوجها عمّا ينبغي عليها فعله بشأن تلك المعلومة، حين دخل ابنها الغرفة حاملاً أي-فون خاصته. في تلك اللحظة تحديداً، صدر عن كلا الجهازين رنينٌ يشير إلى ورود رسالة. أدرك الابن ما يجري، وواجه والدته بالأمر. نظرت الأم، التي تشعر بثقل الضغط من أقرانها، وتتباها مخاوف الأمومة، وأزمة ضمير، إلى عيني ابنها وأنكرت فعلتها. تجهم وجه الفتى وبدأ ينسحب من الغرفة، إنما ليس بسرعة كافية؛ مما جعل الأم تلاحظ الانزعاج وخيبة الأمل على وجهه.

أدركت الأم في تلك اللحظة أنها هي من خان ثقته بها، فذهبت إلى غرفته واعتذرت فوراً. أقرّ الابن: «لا أصدّق أنك كذبت علي، ولكن أنا سعيد حقاً لأنك جيئت لتتكلمي معي». تعانقا بعد حديث طويل عن الحدود والتوقّعات، من ثم قالت

الأم مبتسمة: «ستدرس من أجل الامتحان، أليس كذلك؟». ضحك الابن وقال: «أمي، أنا أدرس دائماً، ولكن من المستحيل أن يعرف أصدقائي ذلك!».

في غياب كتيب إرشادات خاص بالأبوين في العصر الرقمي، نتعثر جميعاً في محاولة إنشاء حدود تدل على الحب، إنما تتمتع بالمتانة أيضاً. لا يكون كل الآباء محظوظين كفاية ببن يستحق الثقة، وليس كل الأبناء محظوظين كفاية بأم تهتم كثيراً بترجيح كفة العلاقة على القواعد. هذا يعني أنه كلما أسرعنا في التعبير صراحة عن توقعاتنا بعضنا من بعض، إضافة إلى نتائج عدم تحقيق تلك التطلعات، ستراجع الخلافات بيننا.

قبل ثلاثة أعوام، بدأت المدرسة العامة التي ترتادها ابنتي برنامجاً لتسليم كل تلميذ في الصفين الرابع والخامس جهازاً آي - باد ليكون جزءاً من منهج تعليمي. وفقاً لآباء بعض الطلاب في المدرسة، تميّز العام الأول من البرنامج بمشكلات جمّة؛ لأن الطلاب كانوا يدرّدشون باستخدام الرسائل النصّية في الصف، ويقون مستيقظين حتى وقت متأخر نتيجة اللعب على تلك الأجهزة. بحلول العام الثالث، أدركت المدرسة أنه ينبغي وضع قيود صارمة، فحدّت من أنواع التطبيقات التي يمكن تنصيبها، وأزالت خاصية الدردشة، ودربت التلاميذ أسبوعاً كاملاً على «المواطنة الرقمية» لإيضاح التوقعات المرجوة منهم. قيل للطلاب مسبقاً إن آبائهم سيقربون رسائلهم، حتى لا تكون هناك أيّ مفاجآت، وقد حقّق البرنامج نجاحاً منقطع النظير منذ ذلك الوقت.

قد يتطلّب تثبيت هذه الحدود إجراء بعض التجارب، ويتسبّب بحدوث بعض الأخطاء. على كل حال، سيجنّبك قضاء بعض الوقت في بناء هذه «الأسوار غير الرسمية»، أو تحديد التوقعات لنفسك

والآخرين من حولك، الكثير من المتاعب على المدى الطويل،  
ويؤسس لإنشاء علاقات أفضل في حياتك.

## تعلم حدوداً جديدة

عندما تقرّر بناء سياج جديد، لا بد أن تدرك أن العملية ستنتهي  
على بعض التجارب والأخطاء، وكثير من التكرار قبل أن تصبح  
تلك الحدود واضحة، وحتى القبول بها. على الرغم من أن  
المراهقين يتعرّضون إلى انتقادات حادة بسبب اهتمامهم الشديد  
بالتقانة والأجهزة الرقمية (الشباب الذين قد ترعرعوا مع التقانة)،  
إلا أنهم أكثر ذكاء وقابلية للتعلّم مما كنا عليه في مثل عمرهم.  
في نقاشٍ ضمن مجموعة بحثية نظّمه مركز ييو بعنوان «مشروع  
الإنترنت وحياة الأمريكيين» في 2013، أشار بعض المراهقين  
إلى أنهم لا يحبون زيادة ظهور الراشدين، والمشاركة المفرطة،  
و«الدراما» المُجهدّة على فيسبوك<sup>(50)</sup>. اختار 60٪ من المراهقين  
الحفاظ على خصوصية مواقعهم، في حين أبدى 74٪ ارتياحهم  
الشديد لخاصيتي إلغاء الصداقة وحظر الأفراد من صفحاتهم.

بالمقارنة، ترعرع أبناء جيلي - وأباؤنا - وهم يتمتّعون بحرية  
كاملة للتعامل مع التقانة؛ لأنه لم يكن لدينا خيار آخر. كنت في  
الرابعة عشرة من العمر حين بدأت أمريكان أونلاين (AOL) شحن  
أقراص مدمجة مجانية لبرنامجها الخاص بالاتصال عبر الإنترنت.  
عندما لم يكن هناك عرض لمسلسل ذا جتسونز في الأصيل بعد  
العودة من المدرسة، كنت أقضي ساعة لاستكشاف طريقة عمل  
المودم (المرسل الرقمي)، وما يعنيه «الإنترنت». تعلّمت بسرعة  
أن مدة التجربة المجانية للإنترنت هي ثلاثون يوماً فقط، ولكن  
أمريكان أونلاين بدأت ترسل لي قرصاً مدمجاً مجاناً جديداً كل

شهر. كان بمقدوري، مع بعض الإزعاج، وقليل من الصبر، وكثير من ضوضاء المودم الذي يصمُّ الأذان، تصفّح الشبكة الدولية قدر ما أريد، وإن يكن ببطء. يمكنني القول إنني قد تعلمت كل شيء تقريباً. لم يكن لدى والديّ فكرة عمّا يجري؛ لأنهما كانا يتعلّمان أيضاً مثلي (أو ربما عدّة مئات من الميغابايت خلفي).

لقد بات الإنترنت أكثر تطوراً وتنوعاً منذ ذلك الوقت، إلا أن سيطرتنا على ذلك المحتوى ليست بالمستوى المطلوب. تكلمت مع جون ستيكس؛ مؤسس فايبرنتيكس (Fibernetics)، إحدى أكبر شركات الاتصالات في كندا، الذي تلقى سيلاً من الطلبات لمساعدة شرطة الخيالة الكندية الملكية في تحديد عناوين المعرّف الرّقميّ لمجرمين على الإنترنت<sup>51</sup>. عندما سمع جون قصة فتى معوق ذهنياً يبلغ من العمر ستة أعوام، الذي تصفّح مصادفة موقعاً إلكترونيّاً للراشدين وعانى شعوراً بالذنب والخجل، عرف أن عليه أن يفعل شيئاً ما. ابتكر جون جهازاً جديداً يدعى كيدز واي-فاي (Kids Wi-Fi) ليزوّد الوالدين بطريقة بسيطة لإدارة محتوى وأجهزة عدّة أفراد من الأسرة. يشرح: «لن تسمح لابنك بركوب دراجة هوائية من دون ارتداء خوذة، لماذا قد تسمح له بتصفّح الإنترنت من دون حماية؟». رسّمت إجراءات وقاية، مثل كيدز واي-فاي، أسواراً جديدة غير مرئية لإعادة السيطرة إلى يدي الوالدين تعتبر نقطة تحوّل في التوقيت الصحيح كما يبدو.

يتميّز الجيل الجديد من الآباء بكونه أكثر فطنة بشأن إغراء التّقانة ومخاطرها، نعرف أن الحدود مهمة لأبنائنا، حتى إذا لم نكن قد رسمناها بعد لأنفسنا. على سبيل المثال، نعرف أيّ التطبيقات مفيدة لعقول أولادنا، وأيها تعلّم سلوكاً لا نريده. يمكننا معرفة متى يتعرّض أبنائنا إلى خطر السقوط عن جرف

السَّعادة، ولهذا نعرف متى يجب إطفاء الأجهزة التي بحوزتهم (يبقى قيامنا بهذا فعلاً مسألة أخرى). إذا أردنا البقاء على بعد عدّة ميغابايت أمام أولادنا، يجب أن نفهم البرامج التي يستخدمونها، وأن نختبرها فعلاً، من أجل تحقيق فائدة مضاعفة، يمكننا مشارطتهم تجربة ولغة عامّتين للمساعدة في تكوين عالمهم المتغيّر.

## معرفة متى نتجاوز الخط

تصبح شواحن أجهزتنا حبال سُرة إلكترونية أحياناً، مما قد يجعلنا نشعر بقلق شديد حين فصلها عن المقبس. أتذكّر أول مرة رأيت فيها شاشة التوقف السوداء على حاسوبي المحمول في كلية الأعمال شعرت أنني قد اختبرت مراحل الحزن السبعة بعد خسارة شخص أحبه. لو أنك عرفتني في ذلك الوقت، لظننت أن منزلي كله قد احترق عن بكرة أبيه. شعرتُ بالغضب لأنني فقدت كل ملحوظاتي ومشروعاتي الدراسية، وقد غمرني الشعور بالأسى بشأن خسارة صوري، التي كانت عزيزة جداً بالنسبة إليّ. بعد أن تخلّصت من الاكتئاب الذي شعرت به مدة قصيرة، صرتُ امرأة عملية، أحتفظ بثلاث نسخ من الوثائق الخاصة بي، وأشتري أرخص حاسوب محمول في السوق.

عندما أنظر للخلف إلى تلك التجربة، أدرك أن رد فعلي العاطفي الأوّلي على خسارتي كان مفهوماً، إنما ليس مقبولاً. لا أريد أن يكون لجهازي الجامد ذلك النفوذ عليّ، لذا يجب أن أفعل شيئاً بشأن هذا الأمر. لا يعدُّ وضع حدود على استخدامنا التّقانة ضرورياً لإنتاجيتنا فقط، وإنما صححتنا أيضاً. لا أحد يعرف هذا أفضل من ليفي فليكس؛ الذي وضع بعمر الرابعة والعشرين

استراتيجية ومحتوى رقميين لشخصيات مثل جينيفر لوبيز، وجيني مكارثي، ومؤسسات مثل الجمعية الأمريكية للمتقاعدين، و«أنقذوا الأطفال»، إضافة إلى الرواية ج.ك. رولينغ. شعر فليكس بالشغف والحماس لتحقيق النجاح، إلا أنه وجد نفسه في المستشفى وهو يعاني من نزيف داخلي نتيجة ما دعاه «الوصفة المثالية للإرهاق التكنولوجي-الاجتماعي: سبعون ساعة من العمل كل أسبوع، والتوتر، والنوم في المكتب». بعد خسارة 67٪ من دمه ومواجهة الموت الوشيك، قرّر فليكس ترك وظيفة أحلامه والاستمتاع بعطلة. استعاض عن أجهزته الرقمية بحقيبة ظهر، وباع كل ما يملكه، وخرج مع صديق للسفر حول العالم. عادا بعد عامين، وزيارة اثني عشر بلداً، وقضاء عطلة مدتها عشرة أيام في مكان منعزل، ليؤسساً كامب غرونديد (Camp Grounded)؛ مكان «يلجأ إليه الراشدون للابتعاد عن أجهزتهم، وقضاء إجازة، والاستمتاع بحرية الأطفال مجدداً». يقدمان خدمة تخيم من يوم واحد إلى أسبوع، تتضمن ممارسة أكثر من خمسين لعبة لتعزيز إبداعك وزيادة سرورك الداخلي. سجّلوا لي دوراً! في الواقع، لدي نحو خمسين مراهقاً منشغلي بتطبيق سناب-شات، أودُّ أن يشاركوا في هذا النشاط أيضاً. عندما أمعن التفكير في الأمر، قد أشارك في أسابيع تخيم مختلفة.

قد يبدو هذا رائعاً، إلا أنه يقدم حلاً قصير الأمد فقط. لا أظن أن الابتعاد عن التقانة حلٌّ جيّد على المدى الطويل، ولا أعتقد أنه شيء يستطيع معظمنا القيام به فعلاً! لا يكون النأي بالنفس عن أجهزتنا أسبوعاً واحداً حلاً عملياً، أو حتى مفيداً. بالنسبة إلى بعض المهنيين مثل الأطباء، قد تكون إمكانية التواصل معهم عبر الهاتف مسألة حياة أو موت. فيما يتعلّق بأسر الولد الواحد، سيكون افتقادهم إلى أي وسيلة تواصل قضية حياة أو



موت أيضاً، أو خطرة على الأقل في حال حصول أمر طارئ. بالنسبة إلى أولئك الذين يرغبون بالابتعاد عن التّقانة قليلاً، أظنُّ فعلاً أن برامج مثل كامب غرونديد قد تزوّدهم ببعض الهواء الطلق، وتساعدهم في حل مشكلات توتّرهم، وتمنحهم نظرة جديدة على الحياة. على كل حال، كما أعرض في سياق هذا الكتاب، أجادل أن التّقانة ليست مادةً سامّةً ينبغي أن نتخلّص منها؛ إنها أداة، وهي أداةٌ يجب أن نتعلّم كيف نستخدمها بفاعلية.

ليست التّقانة مادةً سامّةً ينبغي أن نتخلّص منها؛ إنها أداة، وهي أداةٌ يجب أن نتعلّم كيف نستخدمها بفاعلية.

عند ابتكار العجلة أول مرة - قبل وقت طويل - أتخيّل أنه كان هناك انفجار مشابه من الأفكار والإمكانات الجديدة. جرى وضع العجلات على كل شيء، وغير البشر آنذاك بيئتهم إلى الأبد. نعم، أخمّن حدوث بعض الفوضى عند نزول عرباتٍ على سفح منحدر قبل ابتكار مكابح العجلات. نعم، لم يكن رجل الكهف بحاجة إلى استراحة من العجلة، ولم يشعر أحدٌ بحنين آنذاك إلى «الأيام الخوالي» قبل العجلات. عوضاً عن هذا، تعلّم البشر تحقيق توازن أفضل للعجلات. ونتيجة ذلك، باتت العجلة جزءاً من حياة تتقدّم إلى الأمام.

أظنُّ أننا إذا نظرنا إلى القضية الرئيسة الخاصة بتعودنا المتزايد للتّقانة، سنجد أن هناك فيلاً في سيركنا الرّقميّ، إذا جاز التّعبير. ذلك الفيل هو عدم قدرتنا على وضع حدود في هذا المجال غير المعروف من التواصل المستمر. ربما نهرب من مدير لا يتوقف عن إمطارنا برسائل بريد إلكترونية في عطلة نهاية الأسبوع، أو صديق يرسلنا باستمرار، أو علبة وارد تنبّهنا بنحو

متواصل أننا متأخرون في كل شيء. نصفني صفاتٍ بشريةٍ على أجهزتنا الإلكترونية؛ كأنها خصوم يطاردوننا، لكن الأمر يستحق التوقف للتفكير بشأن ما يثير ذلك الحافز للهروب من أدواتنا. تشجّعنا مدرسة الحياة كلسي هارت بروك على معرفة المخاوف الكامنة خلف الدوافع المختلفة لسلوكنا. هل تشعر بالقلق إذا لم تجب على تلك الرسالة النصّية، وأنت قد تزعج أحداً بذلك؟ أو هل تستخدم البريد الإلكتروني على أنه طريقة لتفادي المواجهة وجهاً لوجه؟ هل تواظب على التوثق من وسائل التواصل الاجتماعي خوفاً من أن يفوتك شيء ما؟ تعدُّ معرفة جذور دوافعك أول خطوة في إحكام سيطرتك على التقانة.

## فصل المقبس على نحو استراتيجي

خرجت من ستاربكس أبدو مثل زومبي (ميت حي) مجدداً. كنت أعمل على حاسوبي المحمول بجدّ منذ بضع ساعات، وقد شعرت بالملل والتعب من التحديق إلى شاشتي والإجابة على سيل لا ينقطع من رسائل البريد الإلكتروني. أغلقت عيني قليلاً لتتكيّف مع شمس تكساس الساطعة، وبحثت عن مفاتيح سيّارتي في حين كنت أحمل كراميل فرابتشينو بإحدى يديّ، وحاسوبي بالأخرى. لست واثقة إن كانت الحرارة أو الكافيين هي من جعلتني أرى السراب، ولكن تخيلت آنذاك أن جهازني ينزلق بحركة بطيئة من بين ذراعيّ ويتحطّم على الإسمنت. انتابتنى لحظة واحدة فقط شعور بالراحة، وحتى بالسعادة؛ كأنني قد خرجت منتصرة من صراع ملحمي بين أضداد. لكن فكّرت فوراً في عدد الصور، والأفكار، وكذلك وثائق العمل التي سأخسرهما إن حدث ذلك، فأمسكت حاسوبي بقوة أكبر قليلاً.

قادت السيارة إلى المنزل محبطة قليلاً، ودخلت البيت بثقل، وألقيت حقيبة حاسوبي على أقرب كرسي. كنت أعرف أنني لست الوحيدة التي «أنهكتها التّقانة». كانت إحدى بناتي الجميلات والذكيات تجلس على الأريكة تشاهد نتفلكس (Netflix)؛ في حين تجلس الثانية بجانبها تلعب على آي-فون من دون أن تكثر بأي شيء آخر، وتسترخي الثالثة على وسادة ضخمة تقرأ واجبها المدرسي عن فنون اللغة على جهاز آي-باد، والملل بادٍ على وجهها (لا عجب أن ستيف جوبز لا يسمح أبداً لأبنائه باللعب على هذه الأجهزة!). في تلك الأثناء، كان زوجي يجلس إلى طاولة المطبخ، مشغولاً بالكتابة على حاسوب عمله، وهاتفه مثبت بين وجنته وذقنه، والجديّة باديةً على محياه.

عندما لم يلحظ أحدٌ وجودي، وجدت مقبساً قرب طاولة المطبخ وأخرجت حاسوبي المحمول لشحن بطاريته. أين كانت السعادة في وسط كل تلك الدوائر الكهربائية؟

يمكن أن أخبركم أن الساعات القليلة الآتية في منزلي لم تنقُض على ما يرام في تلك الليلة. حدثت نوبات غضب تكنولوجية (من نوع صكّ الأسنان عند فصل جهاز من قبل زومبي مصغّر)، وتجهّم الوالدان، وذهب الجميع إلى النوم في وقت متأخر. الحقيقة أنه لا يمكن إلقاء اللوم على الأجهزة، وإنما الأبوين (آه! الإقرار بهذا مؤلم). في محاولةٍ لتوفير وقت إضافي للعمل، جلبت وزوجي من دون قصد منا جليسات أطفال رقميّة.

أشاطرك هذه اللمحة الباهتة من حياتي؛ لأنك قد تكون واجهت موقفاً مماثلاً. عوضاً عن الانشغال المتواصل بأجهزتنا، نكون بأمسّ الحاجة أحياناً إلى التواصل بعضنا مع بعض، وجدت

دراسة حديثة أن الأطفال يجب أن يوقفوا أجهزتهم عن العمل بانتظام ليفهموا الحدود الواضحة بين العالمين الافتراضي والحقيقي<sup>(52)</sup>. إذا لم تتطور القشرة الأمامية الجبهية؛ المنطقة الدماغية المسؤولة عن التحفيز، بنحو كامل حتى منتصف العشرينات، ينبغي ألا يندesh الآباء إذا اكتشفوا أن الأبناء المشغولين بهواتفهم الذكية يفتقرون إلى السيطرة على الاندفاع (الانفعالات)، ويكونون أكثر عرضة لتعود التّقانة<sup>(53)</sup>. الحقيقة هي أننا نحتاج جميعاً إلى تلك الحدود في حياتنا وأماكن عملنا أكثر من قبل. هناك شيء غير طبيعي بالتأكيد في دخولي المنزل ووصل حاسوبي الشخصي بالمقبس الكهربائي قبل معانقة زوجي وبناتي. يجب أن نتعلم إدارة أجهزتنا، لا استخدامها فقط.

عوضاً عن الابتعاد عن أجهزتنا، أَدافع عن طريقة أدعوها «فصل المقبس على نحو استراتيجي». لأثبت لك أن التّقانة أداة، لا مادة سامة، سأستخدمها لمساعدتك في إحكام سيطرتك على أجهزتك. هدفنا هو التحكّم بدوافعنا، والتحلّي بالجدية بشأن متى، وأين، ولماذا، وكيف نستخدم التّقانة؟

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. معرفة الإحصائيات. نصّب تطبيق إنستانت (Instant) أو مومنت (Moment) لتعرف عدد المرات التي تشغل فيها هاتفك كل يوم. يتوثق الشخص العادي من هاتفه 150 مرة يومياً. إذا استغرقت كل عملية إلهاء دقيقة واحدة فقط (تقدير متفائل حقاً)، سيعني هذا قضاء 2.5 ساعة من دون جدوى كل يوم. هذا يعني 912.5 ساعة في العام،

أو نحو ثمانية وثلاثين يوماً كل سنة. هل ترى المشكلة؟ قد يكون الأكثر إزعاجاً هو أنني علمت أخيراً أن شركة خلوي رائدة تعرض على زبائنها خصماً قدره خمسة دولارات من فواتيرهم الشهرية إذا حملوا تطبيق يسمح بعرض إعلانات قصيرة في كل مرة يفتحون فيها هواتفهم، مما قد يزيد مدة الإلهاء بطريقة أسية. تزيد معرفة الإحصائيات وعيك، مما يسمح لك باعتماد إجراءات وقائية بشأن طريقة قضاء وقتك واستهلاك طاقتك.

يتوثق الشخص العادي من هاتفه 150 مرة يومياً. إذا استغرقت كل عملية إلهاء دقيقة واحدة فقط (تقدير متفائل حقاً)، سيعني هذا قضاء 2.5 ساعة من دون جدوى كل يوم. هذا يعني 912.5 ساعة في العام، أو نحو ثمانٍ وثلاثين يوماً كل سنة.

2. معرفة حدودك. لا ينبغي أن تغلق أجهزة التّقانة دائماً، كل ما تحتاجه أحياناً هو أن تعرف كيف تضع حدوداً وقيوداً حتى لا تقع من جرف السّعادة. كما ناقشنا في الاستراتيجية رقم 1، يخضع كل تطبيق نستخدمه إلى قانون تناقص الغلّة، مما يعني أنه يمكن الإفراط في استعمال أكثر البرامج فائدة. إذا شرعت في ملاحظة شعورٍ داخليٍّ حين تكاد تسقط من حافة جرف السّعادة، يمكن أن تعلّم نفسك الابتعاد عن ذلك السلوك في حين لا تزال الفرصة سانحة. لمعرفة التطبيقات التي تُفترط في استعمالها، حمل تطبيق بريك (Break) المجاني لتعلم عدد المرات التي تستخدم فيها تطبيقات أو برامج مختلفة<sup>(54)</sup>.

إضافة إلى الحد من استعمال الهاتف، يمكن أن تطلق لخيالك العنان بشأن وضع حدود لاستعمال التّقانة في مجالات أخرى من حياتك، مثل الامتناع عن التّقانة في الليل، مما سيحسن إنتاجيتك ومزاجك في المستقبل أيضاً. يمكن أن تضع حدوداً أيضاً لعدد الناس الذين يتابعونك على تويتر، أو عدد الكتب الإلكترونية والسمعية التي تشتريها، أو التطبيقات التي تحتفظ بها. عوضاً عن محاولة استهلاك كل شيء خوفاً من ضياع فرصة الاستفادة منه، تعلّم الحصول فقط على ما يمكنك استهلاكه والاستمتاع به فعلاً. تقول أمي دائماً: «مقابل كل دمية جديدة تحصلين عليها، يجب أن تستغني عن أخرى قديمة لإفساح مجال للوفد الجديد». يشاهدني بوبو أحطم الآي-فون الخاص بي قبل إصدار النموذج الجديد منه. إنني أفسح المجال فحسب! غمزة، غمزة. (أمل ألا يستفيض في الحديث عن هذا في الكتاب).

3. معرفة نقاط ضعفك. حمّل تطبيق أنبلوغد (Unplugged) لآي-فون أو أوفتايم (Offtime) للأندرويد لتعزيز إرادتك في وضع الهاتف جانباً بين الفينة والأخرى. يشجّع تطبيق أنبلوغد على وضع هاتفك بوضعية الطيران مدة قصيرة من أجل زيادة التركيز أو التواصل مع الآخرين بفاعلية أكبر. يضع تطبيق أوفتايم قائمة بيضاء بالاتصالات التي سترغب بالرد عليها في وقت راحتك، مثل زوجك أو أبنائك، في حين يغلق كل التطبيقات الأخرى، أو يحظر مكالمات، أو رسائل نصّية، أو بريد إلكتروني خارج نطاق اللائحة<sup>(55)</sup>. نعرف أن مجرد

وجود هاتف خلوي إلى جانبك - حتى إذا لم تلمسه  
- يخفض إنتاجيتك ويضعف قدرتك على التواصل مع  
أشخاص آخرين.<sup>(56)، (57)</sup>.

وجدت دراسة حديثة شملت 450 عاملاً في كوريا أن  
الأشخاص الذين يحصلون على استراحات قصيرة من  
العمل من دون هواتفهم الخلوية يشعرون بنشاط أكبر،  
وإرهاق عاطفي أقل، من أفرادٍ يحملون هواتفهم في  
استراحاتهم، بغض النظر عن استخدامهم لها أو لا!<sup>(58)</sup> قد  
تكون هذه استراتيجية فاعلة للاستفادة من استراحة الغداء  
للشعور بالنشاط مجدداً، أو التواصل مع الأصدقاء. في  
أفضلية السعادة، يدعو شون هذا المبدأ بقاعدة «العشرين  
ثانية»؛ لأنك تحاول زيادة طاقة التنشيط بالابتعاد عن  
هاتفك عشرين ثانية، وهي المدة التي يقرّر فيها دماغك  
عادةً أن ما يقوم به عبء ثقيل عليه، وأنه يجب أن يتوقف  
عن ذلك (هاها! إليك هذا أيها الدماغ الكسول!).

4. معرفة نواياك. حمّل تطبيق ليف إننشونالي (Live  
Intentionally) لتدوّن صراحة كيف توّد أن تستخدم التّقانة  
في المستقبل. مثلاً، يمكن أن تكتب:

أنوي استخدام هاتفي على أنه أداة، لا وسيلة هروب.

أنوي التوثق من بريدي الإلكتروني مرة واحدة فقط في  
اليوم.

أنوي إغلاق هاتفي وقت تناول العشاء مع الأسرة.

أنوي النظر إلى عيون الناس، بدلاً من شاشتي.

إذا لم تحدّد نوايا واضحة من أجل الماضي قدماً إلى الأمام، سيلجأ دماغك إلى الذاكرة العضلية ويعزّز العادات السابقة. يلتزم الأشخاص الذين يقومون بتدوين أهدافهم بإنجازها بنسبة 42٪ أعلى من الآخرين<sup>(59)</sup>. كما ذكرت سابقاً، فكّر في أن تبدأ يومك (عطلة نهاية الأسبوع أيضاً) بقضاء دقيقتين قبل حتى أن تلمس هاتفك أو حاسوبك، والاستمتاع بتلك «الاستراحة الخالية من التّقانة» في بداية اليوم.

إذا لم تحدّد نوايا واضحة من أجل الماضي قدماً إلى الأمام، سيلجأ دماغك إلى الذاكرة العضلية ويعزّز العادات السابقة. يلتزم الأشخاص الذين يقومون بتدوين أهدافهم بإنجازها بنسبة 42٪ أعلى من الآخرين.

## رؤية مشتركة عن المستقبل

لقد أزالّت الثورة التكنولوجية الحدود أمام التفاعلات البشرية، وغيّرت متى، ولماذا، وأين، وكيف نقول الأشياء. نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى، لذا يجب أن نكون مشاركين فاعلين في إعادة كتابة قواعد استخدامنا لها من أجل التواصل، وتحديد المساحات والأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها. ويمكن أن تبدأ بهذا في زاويتك الخاصة من هذا العالم.

نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى، لذا يجب أن نكون مشاركين فاعلين في إعادة كتابة قواعد استخدامنا لها من أجل التواصل، وتحديد المساحات والأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها.



بدلاً من السعي نحو مستقبل يمثل فيه ذاتسونز المعيار الذهبي لأسلوب العيش، يمكن أن نتجاوز حتى تلك الرؤية. بمقدورنا المشاركة في بناء مستقبل دافئ يسهم في سمو البشرية بإيجاد فسحة في حياتنا للعيش والتنفس، وإنشاء أماكن تسهل انبثاق أفضل ما في التفاعلات الإنسانية والتعاون بين البشر، وبناء أسوار سعادة لتعزيز التواصل، وتحقيق التوازن في حياتنا.

### مقتطف من مدونة كريستين كارتر؛

#### مؤلفة: البقعة الجميلة وزيادة السعادة

إذا لم تكن تتمتع بإرادة صلبة، لن تستطيع علاج نفسك من تعود هاتفك الذكي/ بريدك الإلكتروني/ الإنترنت من أول مرة. تشير الأبحاث إلى أن 88% من الناس قد فشلوا في تطبيق قرار جديد اتخذه. استناداً إلى خبرتي بوصفي إنسانة ومدربة، يخفق 100% من الناس الذين يحاولون خفض وقت بقائهم أمام شاشاتهم في تلك المحاولات. إذا كنت تعاني من مشكلة فصل المقبس هذه، من المهم ألا تشعر بالقلق أو تستسلم للانتقاد الذاتي. عوضاً عن هذا، سامح نفسك، وذكّرنا أن العثرات جزء من العملية، وأن الشعور بالذنب أو السوء بشأن تصرفاتك لن يزيد فرص نجاحك في المستقبل.

إذا لم تكن تنجح في فصل المقبس، من المهم أن تحدّد ماهية المشكلة. قد يكون هذا واضحاً بجلاء، ولكن من أجل أن تكون أكثر نجاحاً في الغد، يجب أن تعرف ما هي أسباب تعثرنا. ما هو الإجراء الذي يمكنك التخلّص منه؟ هل كنت تشعر بالتوتر، أو التعب، أو الجوع حين

فشلت، إذا كان هذا صحيحاً، كيف يمكنك منع ذلك في المرة الآتية؟ اكتشف الأمر، وضع خطة محدّدة لما يجب أن تفعله إذا وجدت نفسك في وضع مشابه مجدداً. ماذا ستفعل بنحوٍ مختلف؟ ماذا قد تعلّمت من تلك الهفوة؟

الأهم هو أن تريح نفسك في أثناء هذه العملية. لتشجيع أنفسنا على مواصلة العمل بشأن نوايانا الجيدة، يجب أن نشعر بالأمان والطمأنينة. عندما نقع ضحية التوتر، نحاول عقولنا إنقاذنا بتفعيل نظام الدوبامين في أجسادنا، وهي مادة كيميائية تسهم في جعل عوامل الإغراء أكثر جذباً لنا. فكّر في هذا حين يدفعك عقلك نحو شيء مريح... مثل زر الغفوة عوضاً عن الجري في الصباح، وحلقات البصل عوضاً عن الخضار، أو ركوب سيارة أجرة مريحة للذهاب إلى العمل بدلاً من درّاجة هوائية أقل راحة. يكون أفضل شيء يمكننا فعله أحياناً لمساعدة أنفسنا على فصل المقبس هو نيل قسطٍ من الراحة الوقائية بطرق صحيّة قبل أن يتولّى دماغنا زمام الأمور.

## خلاصة

يتطلّب تدفّق سيل التّقانة الجديد في حياتنا وجود فسحة جسدية وذهنية لاستخدام تلك الأدوات بنحوٍ ملائم، وبطريقة تعزّز السّعادة. تركّز الاستراتيجية رقم 4 على الاستفادة من طرقٍ مختلفةٍ لتنظيم ذلك، واستعادة السيطرة على حياتنا، إضافة إلى وضع حدود وقيود فاعلة على استخدامنا للتّقانة.

## إنشاء بيئة للسعادة بـ:

- ✓ إيجاد فسحة في حياتك للسعادة مستقبلاً بالتخلّص من الفوضى في بيتك وذهنك.
- ✓ تصميم الأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها، لتمنحنا سعادة أكبر.
- ✓ بناء أسوار سعادة لاستخدام التّقانة، قبل أن يقع المرء من حافة جرف السّعادة.



## الاستراتيجية رقم 5

### الابتكار بوعي

#### كيف تستخدم قدرتك الفطرية

#### في تكوين مستقبل التّقانة والسّعادة

229

أتذكّر أنني ذرفت دموع الدّهش والفرح حين رأيت برنامج تيد أول مرة، الذي تحدّث عن فتى في العاشرة من عمره يدعى لوك ماسيلا. ولد الصبي بـ «سنسنة» مشقوقة (تشقّق العمود الفقري)، وخضع إلى ست عشرة عملية جراحية مختلفة في عمره القصير. كانت مثانته تعاني قُصوراً حاداً، والبول يتراكم في كليتيه، مما قد يؤدّي إلى إصابته بفشل كلوي. عندما بدا الوضع عضالاً، تلقت أسرة لوك مكالمة من د. أنطوني أتالا، أخبرهم فيها عن جراحة تجريبية جديدة لزراعة مثانة مصنوعة بتقانة ثلاثيّة الأبعاد من خلايا جذعية تركيبية. لم تنجح الجراحة فقط، وإنما جعلت الفتى يتعافى ويستمتع بحياته أيضاً. يبلغ عمر لوك اليوم ثلاثة وعشرين عاماً، وهو طالب جامعي وعضو في فريق المصارعة. شرح د. أتالا في برنامج تيد أن البدء بزراعة الأعضاء يعود إلى 1938، إلا أنه بفضل تعاون علماء أعصاب، وباحثين، ومبتكرين،

وممولين، استطاع معهد ويك فوريست (Wake Forest) للطّب التجديدي أن يطبع بنجاح مئاة لوك، إلى جانب عدّة أعضاء أخرى منذ ذلك الوقت.

هذا رائع! عندما أفكر في العالم الذي سترعرع فيه بناتي اليافعات، يبدو المستقبل مشرقاً بنحو لا يُصدّق، ويتابني أمل بأن الحياة ستكون أفضل لهن على جبهات مختلفة. أحب رؤية قصصٍ عن التّقانة الملهمة، وأشاركها باستمرار مع أصدقائي على وسائل التواصل الاجتماعي. تُستخدم قصص التّقانة هذه تكملة لأحلام ذا جتسونز بوجود سيارات تطير للتخلّص من زحام السير، وآيين يستطيعون طي الغسيل لك. لكن السؤال المهم جدّاً هو: هل ستجعل هذه التطوّرات العالم مكاناً أكثر سعادة، أو راحة؟ إذا كان الجواب (لا)، هل هناك تطوّرات ستجعله هكذا حقاً؟

الاستراتيجية رقم 5 دعوة لك للعمل على الابتكار بوعي وتفانٍ، الابتعاد عمّا يمكن للتّقانة فعله لتعزيز سعادتك، والتحرّك عوضاً عن هذا باتجاه الطريق التي يمكن أن تساعد فيها بفاعلية في تكوين مستقبل التّقانة لجعل العالم أكثر سعادة. أدعوك للانضمام إلّي في التفكير بشأن ما نريد أن يبدو عليه شكل المستقبل، وكيف يمكننا الاستفادة من التّقانة الراهنة، وكيف نستطيع استخدام نفوذنا لتغيير العالم حولنا.

## التحدي: السعي لترقية السعادة

انظر حولك ... من هاتفك إلى حاسوبك إلى سيّارتك، لدينا تقانة في حياتنا العادية كانت ستصيبنا بالذهول قبل

عشرة أعوام. لو كنا نتمتع بالقدرة على رؤية المستقبل وعرفنا أن سكايب سيمنحنا يوماً ما القدرة على التواصل الفوري مع أصدقائنا وأفراد أسرنا في كل أرجاء العالم، لقلنا بالتأكيد إن التّقانة ستزيد سعادتنا بنحو استثنائي. لكن تُظهر الإحصائيات أن معدّلات الاكتئاب قد تضاعفت في تلك الأعوام العشرة. على الرغم من ظهور تطوُّرات رائعة في كل مجال من المعرفة، إلا أن التّقانة لم تجعلنا في الواقع أكثر سعادة.

تتمتع التّقانة بالتأكيد بقدرةٍ على التأثير على مستويات سعادتنا، ولكن شون يكتب في أفضلية السّعادة أن: «السّعادة خيار؛ وهي خيارٌ يجب أن نعمل على إنجازَه بفاعلية بصقل طريقة تفكير متفائلة في الحاضر». السّعادة وسيلة، لا غاية. إنها أداة، لا نتيجة ثانوية؛ وطريقة تفكير، لا خلاصة. يعدُّ انتظار تقانة المستقبل لتجعلنا سعداء وصفة لخيبة الأمل؛ لأننا في كل مرة نقوم فيها بالترقية، ستظهر لنا نسخة جديدة من السّعادة.

السّعادة وسيلة، لا غاية. إنها أداة، لا نتيجة ثانوية؛ وطريقة تفكير، لا خلاصة. يعدُّ انتظار تقانة المستقبل لتجعلنا سعداء وصفة لخيبة الأمل؛ لأننا في كل مرة نقوم فيها بالترقية، ستظهر لنا نسخة جديدة من السّعادة.

**يشرح جاكوب ويسبرغ في كتابه الموسوم «منشغلون بنحو بائس»**

لقد طغت متطلّبات الاقتصاد الناشئ على طموحات التصميم الرّقميّ البشريّ حتى الآن. ليس هناك أملٌ بفرض سيطرةٍ من أيّ نوع، ما دام بمقدور مهندسي البرمجيات تقديم منتجات مجانية جذّابة مباشرة إلى الأولاد، والآباء الذين يُعدّون مستخدمين مُجبرين على أمرهم. لا يمكن أن ندافع عن أنفسنا ضد توابع الكابتولوجي

[استخدام التّقانة لتعديل السلوك البشريّ] (التّقانة التي تجذب اهتمامك) بأن نطلب بلطف التخفيف من الآلات المغربية<sup>(1)</sup>.

على الرغم من شعورنا بقليل من الإحباط عند قراءة عنوان كتاب ويسبرغ، إلا أنني أرفض تصديق أننا «منشغلون بنحو بئس»، ونخوض في الماء نحو مصيرنا المحتوم. لا يمكن أن نجلس مرتاحين ونأمل أن يدفعنا اقتصاد يهيمن عليه قانون العرض والطلب في الاتجاه الصحيح، ينبغي أن نستخدم قدراتنا الفطرية لدفع السوق في الاتجاه الذي نرغب به، وإبلاغه عن المكان الذي نريد الوصول إليه عبر خياراتنا الواعية.

قبل عشرين عاماً، كان الاعتقاد السائد في الحوسبة الوجدانية (فرع من علوم الحاسوب يركّز على الصّحة والرّفاه) أننا إذا أردنا أن نصير أكثر ذكاءً، يجب أن نتخلّص من المشاعر التي تُحدث انحيازاً في عملية صنع القرار. يشرح رافائيل كالفو؛ الأستاذ في جامعة سيدني ومدير مختبر الحوسبة الإيجابية:

إذا لم تكن التّقانات الرّقمية تعزّز رفاها بفاعلية، سيُعزى السبب ببساطة إلى أننا لم نأخذ ذلك بالحسبان في دورة تصميم التّقانة. لقد سهونا عن ذلك لعدّة أسباب، وفيها موقف تاريخي لدى المهندسين وعلماء الحاسوب يجعلنا أكثر راحة حين نبتعد عن سماتٍ يصعب قياسها، وإن تكن ذات قيمة كبيرة، من التأثيرات النفسية. بمعنى آخر: لم يتم إغفال الرّفاه تقليدياً فحسب، وإنما استثنأوه بنحوٍ واعٍ من حساباتنا أيضاً بسبب المشقّة التي ترافقه في إرث هذه الصّناعة<sup>(2)</sup>.

نفهم الآن أن الذكاء الاصطناعي يصبح أقوى بالذكاء العاطفي، ما يساعد على توقّع السلوك المحفوف بالخطر ومنع الألم.



يجب أن تكون التّقانة متمماً، لا بديلاً، للمشاعر والتفكير، وسيكون بناء إحساس بالتعاطف في تقانتنا هي الجبهة الآتية التي ينبغي العمل عليها. في آذار 2016، أقام معهد ماساشوستس للتّقانة هاكاثون (مناسبة لتطوير البرمجيات) لتصميم مستقبل الأجهزة الحسّاسة للمشاعر، والمساعدة في إعادة «البشر» إلى مجال التصميم الإنساني.

كان هذا التركيز على المشاعر والقيم يوصف بأنه «مرغوب»، ولكنه بدأ ينتشر الآن بنحو استثنائي عبر فروع معرفيّة وجامعاتٍ مختلفة. تشرح جوان رينهارد؛ المستشارة في فريق الدّراسات السلوكية في المملكة المتحدة، التي تُعرف أيضاً باسم «وحدة الترغيب»، أن المسؤولين الحكوميين قد بدؤوا حالياً رؤية منافع التصميم الهندسي المحفّز للتفكير على كل من تقديم الخدمات، وتقديم الأمانة. بناءً على النموذج الذي قدّمته مملكة بوتان، يقيس اقتصاديون، وسياسيون، ورasmus سياسات في كل أرجاء العالم الآن «إجمالي السّعادة الوطنية»، إضافة إلى إجمالي الناتج المحلي، لرسم صورة أكثر وضوحاً للصّحة والنجاح في إحدى البلاد<sup>(3)</sup>. بنحوٍ مشابهٍ، بدأت شركات مثل آبل في طرح أسئلة عن تقانتها، مثل «هل ستجعل الحياة أفضل؟ هل ستحقق الإنتاج؟». يشهد هذا المجال نقلة نوعية، لا في التّقانة فقط، وإنما في طريقة التفكير العالمية بشأن الرّفاه أيضاً.

بدلاً من أن نتمنّى تقاطع طريق المعلومات السريع بنحوٍ سحريٍّ مع الدرب السهل، دعونا نبني شبكةً عالميّةً تكون السّعادة فيها هي الخطة الرّئيسة منذ البداية.

بدلاً من أن نتمنى تقاطع طريق المعلومات السريع بنحوٍ سحريٍّ مع الدرب السهل، دعونا نبين شبكةً عالميةً تكون السعادة فيها هي الخطة الرئيسة منذ البداية. لنكفَّ عن قول: «أتمنى أن يتكرر شخصٌ ما تطبيقاً يفعل كذا وكذا»، أو «أرغب أن يصمّم شخصٌ ما جهازاً يمكن أن يحلَّ هذه المشكلة» وتتوقف عند هذه النقطة. عوضاً عن ذلك، دعونا نبحث بنحو استباقيٍّ عن طرق لجعل العالم مكاناً أفضل، ومن ثمَّ نوحّد أفكارنا معاً لابتكار حلول ناجعة.

## الاستراتيجية :

### إنشاء عالم جديد متوازن

إذا سألتك عمّا قد يجعلك أسعد شخصٍ في الحياة اليوم، قد تقول: أسرتك، أصدقائك، إيمانك. لكن إذا سألتك عمّا سيبدو عليه مستقبل السعادة، ستقفّ على الأرجح بشيءٍ مثل حياة آليٍّ شخصيٍّ لمساعدتك على ترتيب حياتك (ستكون أمنيته على الأغلب امتلاك آليٍّ يشبه برادلي كوبر، ولا مانع لدى زوجي طالما أنه سيكون شبيهاً بـ «كيت أبتون»). على كل حال، تعاني أذهاننا من انفصام غريب بين ما نظنُّ أنه يجعلنا سعداء، وما يجعلنا نشعر بالسعادة فعلاً، وهو ما يدعوه العلماء بأثر التحيز. وذلك التحيز يجعلنا نفقد توازننا.

تعاني أذهاننا من انفصام غريب بين ما نظنُّ أنه يجعلنا سعداء، وما يجعلنا نشعر بالسعادة فعلاً، وهو ما يدعوه العلماء بأثر التحيز. وذلك التحيز يجعلنا نفقد توازننا.

من جهة أخرى، نكافح لنحظى برؤية عن العالم تحقق توازناً جيداً بين التّقانة والرّفاه؛ لأنّ تحدّيات العصر الرّقميّ جديدة كلها علينا. لقد منحتنا هوليوود رؤىً عن الحياة في عالم ما بعد المرحلة المقبلة (ماتريكس، ماد ماكس، إكويبيريوم، أفاتار، وايل-إي)، ولكن نفتقر إلى أمثلة عن مستقبل إيجابيّ خالٍ من الكوارث. لماذا؟ لأنّ المستقبل سيكون مملاً، يفترق إلى النزاع المركزي الذي يميّز بحبكة بائسة. إذا لم تكن تلك الرؤية الكارثية هي نوع العالم الذي نرغب العيش فيه، يجب أن نؤسّس لمستقبل مختلف وأفضل كثيراً. عوضاً عن إنشاء عالم جديدٍ شجاع، كما قال الكاتب ألدوس هكسلي في روايته الملهمّة في 1931، ينبغي أن نجتهد لتأسيس عالم جديد متوازن.

عوضاً عن إنشاء عالمٍ جديدٍ شجاعٍ، كما قال الكاتب ألدوس هكسلي في روايته الملهمّة في 1931، ينبغي أن نجتهد لتأسيس عالم جديد متوازن.

في 1974، كسب المغامر الفرنسي فيليب بوتّي سمعة عالمية لسيره على جبل مشدودٍ بين برجّي مركز التجارة العالمي في مدينة نيويورك. بعد أن قطع المسافة ذهاباً وإياباً (ليس مرة واحدة فقط، وإنما ثماني مرات!)، استلقى على السلك، على ارتفاع 1350 قدماً فوق حشدٍ صاخبٍ من الجماهير، ونال قسطاً من الراحة. يشرح بوتّي، الذي تحوّلت قصته لاحقاً إلى فيلم سينمائي ضخم بعنوان السير، أن كل شيء حوله قد تلاشى في أثناء تلك المغامرة باستثناء السلك ونفسه، وأنه شعر بالسكينة والطمأنينة الحقّة لأول مرة في حياته آنذاك.

تبدو تجربة بوتني سعيدة، إنما ليست سامية. إنها تحقق نوعاً من الانسجام المثالي مع العالم المحيط، الذي تسعى كل الأديان إلى تحقيقه، ويوضح بنحوٍ مثالي رؤيتي عن السعادة في العصر الرقمي. أتخيل أن بمقدور كل واحدٍ منا أن يجد، وسط السيرك الرقمي حولنا، بقعته المفضّلة على السلك الرقمي، وأن يوازن التّقانة على جانب والسعادة على الجانب الآخر. أتصور أن الاستراتيجيات في هذا الكتاب قد تكون أدواتٍ لمساعدتنا على استعادة توازننا حين نكاد نفقده. يشرح المغامر جيد كيندار-مارتن (الذي أدّى دور البديل في المجازفات عن الممثل جوزيف غوردون-ليفيت في السير): «أعرف ما سيحدث إن زلّت قدمي - أعرف أنني يجب أن أفعل هذا، وذاك. يخطر في ذهني مائة مثال قبل أن أسقط فعلاً».

هذا هو نوع سرعة البديهة التي أتوق إلى التمتع بها حين أستخدم التّقانة. نظراً إلى عدم وجود شبكة أمان للإنترنت، سأكون مسؤولة بمفردي عن مصيري. أريد أن أعرف متى أكون على السلك (في استخدامي للتّقانة)، ومتى أبدأ فقدان الإحساس بالتوازن. أرغب أن أعلم كيف أعدّل أو أقوم وضعي مجدداً في أيّ ظرف، لا من أجل النجاة فقط، وإنما لتحقيق النجاح على السلك أيضاً.

نظراً إلى عدم وجود شبكة أمان للإنترنت،

سأكون مسؤولة بمفردي عن مصيري.

لدينا القدرة على أن نصبح مغامري المستقبل في السير على الأسلاك باستخدام الاستراتيجيات التي قد أوضحناها حتى الآن في هذا الكتاب: اتخاذ الاحتياطات اللازمة (في هذه الحال،

كلما كنت أقرب إلى الأرض، كان الوضع أفضل)، وتعرّف الذات، وتدريب العقل، وإنشاء بيئة للسعادة حولنا، والابتكار بنحوٍ واعٍ. حان الوقت الآن لتنفيذ حركة استدارة، والتفكير بشأن الطريقة التي يمكنك بها تحقيق التوازن في المستقبل بين السعادة والتقانة بوصفك مساهماً، ومستهلكاً، ووسيطاً واعياً.

## مساهمين يتمتعون بالوعي

أول طريقة يمكن أن نساهم بها في الابتكار هي التعاون بنحوٍ واعٍ، وهي فكرة عرفتها أول مرة من كلسي هارت بروك؛ مدربة الحياة التي تحفز الناس على تحويل أفكارهم إلى حقيقة. تشرح أن المساهم الواعي لا يعني شخصاً عادياً، أو متردداً، أو مشاركاً في العمل على الورق فقط. يتطلّب التعاون الواعي أن تكون مساهماً فاعلاً في مجموعة يكرّس أفرادها وقتهم للاستفادة من أفكارهم، ووقتهم، ومهاراتهم لتغيير العالم. هذا هو مستقبل السعادة، وأريد أن أطلعك على أربع أدوار مختلفة يمكن أن تؤديها لإنجاز ذلك: المساهمة في المعرفة الجماعية، وإيجاد حافزٍ للتغيير، والعمل الخيريّ الرّقميّ، وتكوين المستقبل من المجال الخاص بك.

## المساهمة في المعرفة الجماعية

في اقتصاد المعرفة، يصير التعاون العملة النهائية. تستطيع المجتمعات الرّقمية إنجاز عدّة مهمات بتكلفة أقل، وسرعة أكبر من الشركات أو المنظمات التقليدية بـ «تقديم» مشروعات

تعتمد على الحكمة الجماعية. لقد غيّرت استراتيجية «التعهد الجماعي» (حشد المصادر المجتمعية)، أو الحصول على أفكار ومساهمات من مجموعة كبيرة من الناس، بيئة التعاون.

في كتابه الأكثر بيعاً الموسوم الاقتصاد التعاوني، يقدم دون تابسكوت لوحة عن الطبيعة المتغيرة للتعاون. «في الأعوام القليلة الماضية، استُعيض عن التعاون التقليدي - في قاعة اجتماعات، أو عبر مكالمات هاتفية، أو حتى مركز كما نعرفه - بتعاونٍ على نطاق واسع»<sup>(4)</sup>. سأعرض عليك بعض الأمثلة المعروفة عن الطرق التي قد أسهم تبادل المعلومات بها بين الجماهير عبر تعاونٍ رقميٍّ في زيادة المعرفة المشتركة للجميع:

✓ خرائط غوغل: منذ 2005، أسهم أكثر من 40,000 شخص في رسم خرائط أكثر من 28 مليون ميل من الطرق في 194 بلداً<sup>(5)</sup>.

✓ يلب (Yelp): أسهم أكثر من 69 مليون مستخدم في تقديم نحو 108 مليون رأي بشأن شركات ومطاعم محلية في الربع الثاني من 2016 وحده.

✓ كيك-ستارتر (Kickstarter): منذ 2011، جمع أكثر من 11 مليون شخص 2,6 مليار دولار لتمويل 111,197 مشروعاً<sup>(6)</sup>.

✓ كلايمت كو-لاب (Climate CoLab): حتى هذا التاريخ، جعلت كلايمت كو-لاب أكثر من 10,000 شخص من كل أنحاء العالم يجتمعون لتقديم حلول لمشكلات التغير المناخي<sup>(7)</sup>.

## إيجاد حافز للتغيير

قد يتصرّف المساهمون في التعاون الرقميّ بدافع مزيج من الإيثار، والغرور، أو حتى رغبة بالشهرة، ولكن جهودهم تفيدينا جميعاً، وتسمح للابتكار بأن يتحسّن بسرعة أكبر<sup>(8)</sup>. في الاستراتيجية رقم 4، أشرت إلى انبثاق حقل جديد يدعى «التقانة المدنية»، الذي يهدف إلى تعزيز قوة ونفوذ الأرقام (المعروف باسم «التأثير الاجتماعي») من أجل الدفع باتجاه مزيد من الشفافية، والكفاءة، وتحمل المسؤولية في أماكن عملنا، وحكوماتنا، ومجتمعاتنا، ومدارسنا. تسمح التقانة المدنية لأصغر الأفكار في أبعد بقاع العالم بجذب الاهتمام اللازم إليها وإحداث التغيير المنشود. لكن تغيير الأنظمة لا يحدث بين عشية وضحاها، ويتطلب تعاوناً قوياً للمساعدة في تبديل قواعد راسخة.

239

التغييرات  
التي  
تحدثت  
في  
الولايات  
المتحدة  
في  
2014

أدرك الرئيس باراك أوباما أن كثيراً من الخدمات الأساسية التي تقدمها الحكومة (وفيها تلك المتعلقة بشؤون المحاربين القدامى، والرعاية الصحية، والقروض الطلابية، والهجرة) تستند إلى أنظمة عتيقة، فأسس الخدمة الرقمية الأمريكية في 2014 لتوظيف أفضل أصحاب المهارات التكنولوجية لتحسين تصميم وفائدة أهم الخدمات الرقمية في البلاد<sup>(9)</sup>.

مضى أوباما قدماً ليشرح: «ما أدركناه هو أن بمقدورنا بناء فريق مهمّات خاصّة، أو مكتب تقانة من الطراز الأول داخل الحكومة لمساعدة الإدارات المختلفة. لقد أطلقنا عليه اسم الخدمات الرقمية الأمريكية... وهم يُحدثون فرقاً كبيراً».

حظيت بفرصةٍ للحديث مع أحد هؤلاء النجوم، وتدعى فيفيان غروبارد التي تبلغ من العمر سبعة وعشرين عاماً، وساعدت في

تأسيس الخدمات الرقمية الأمريكية في البيت الأبيض. فيفيان ابنة لأب وأم كولومبيين، كان والداها لاجئين في كوبا، وتمتلك رؤية فريدة من نوعها بشأن طرق الحصول على موارد مختلفة في أمريكا. تقول إن بعض الناس يظنون أن السعادة في المستقبل مرتبطة بامتلاك سيارة تسلا ذاتية القيادة، أو مساعد شخصي آلي، إلا أن كثيراً آخرين يعدّون هذه الأدوات فائقة التطور ترفاً، لا ضرورة. شرحت: «إن امتلاك فيت-بت (Fitbit) لمراقبة روتين نومك شيء لطيف، ولكن معرفة أن أولادك وأسرتك في مكان آمن للنوم في الليل أمر في غاية الأهمية. وللأسف لا يشعر الجميع بذلك الأمان. بالنسبة إلى كثير من الأفراد، تكون إمكانية الحصول بسهولة على خدمات أساسية مثل الرعاية الصحية، أو قسائم غذائية، هي الدافع المهيمن للشعور بالسعادة».

يظنُّ بعض النَّاس أن السَّعادة في المستقبل مرتبطة بامتلاك سيارة تسلا ذاتية القيادة، أو مساعد شخصي آلي، إلا أن كثيراً آخرين يعدّون هذه الأدوات فائقة التطور ترفاً، لا ضرورة.

على الرغم من أن الحكومة الاتحادية تنفق 84 مليار دولار سنوياً على التقانة، إلا أننا لا نحصل على خدمات تساوي هذه القيمة أي: أقل كثيراً في الواقع. كثيرٌ من أنظمتنا عتيق، أو بطيء، أو أكل الدهر عليه وشرب. تعمل إدارة الخدمات الرقمية الأمريكية عبر مشروعات تعاونية لتجديد الطريقة التي نتفاعل بها مع الحكومة، وتجلس فيفيان على كرسي في الصف الأمامي من هذا المشروع.

على الرغم من أن فيفيان قد ساعدت في عددٍ من المشروعات التي اكتسبت أولوية رئاسية، وفيها خدمة إسعاف



الرعاية الصحيّة الحكومية، إلا أن شغفها يبقى معلقاً بمكافحة التهريب باستخدام التّقانة. قالت إن مشكلاتٍ في الميزانية، والبيروقراطية، ونقص التواصل قد أوهن الجهود التي بُذلت بنوايا حسنة، ما أوجد ثغراتٍ في التصدي لهذه الظاهرة. إذا كان على أجهزة تطبيق القانون الاختيار بين تكليف ضابط بتصفّح الإنترنت بحثاً عن منشورات مشبوهة، أو إرسال ذلك الضابط إلى الشارع، سترجح كفة الخيار الأخير في كل مرة. لكن هناك أدلة قيّمة لتحديد حلقات التهريب لا ننتبه إليها، وهنا يأتي الدور على التّقانة لتساعدنا في ملء تلك الفجوات. في 2012، ساعدت فيفيان في إطلاق مشروع «التّقانة ضد التهريب» في البيت الأبيض، الذي جمع خبراء من القطاع الخاص (مثل غوغل وبلانتيير (Plantir)، والقطاع غير الربحي (مثل فير-غيرلز (FairGirls) ومشروع بولاريس (Polaris)، ووكالات حكوميّة (مثل إدارة الأطفال والأسر). تمثّلت مهمتهم في إيجاد حلول منخفضة التكلفة وسهلة التطبيق لمحاربة الاتجار بالبشر عبر التّعاون. في النهاية، حدّد الخبراء ثلاث أولويات للمضي قدماً: تمكين الناجين من الحصول على خدمات يحتاجونها (وفيها خيارات المعالجة من الأذى الذهني والبدني، إضافة إلى خيارات إزالة الندوب والوشوم المستخدمة لوسم الضحايا)، وتحسين طرق استخدام أجهزة تطبيق القانون للتّقانة لغربلة كميات ضخمة من البيانات، وتحسين مشاركة المعلومات عبر منظمات مختلفة (مثل أمن المطارات والهجرة) لتحديد الضحايا والقضاء على حلقات التهريب.

من بين كل التحدّيات التي نواجهها في العصر الرّقميّ، تجعلني مشروعات تعاون مثل هذه أشعر بأمل بالمستقبل: أمل بأننا سنرى اختراقاً في جريمة، وأمل بأن تؤدّي زيادة الشفافية

في الحكم إلى حصولنا على خدمات أفضل، وأمل بأن يحظى الضحايا بالعدل والعلاج الملائم. بدأنا نرى الآن فقط لمحة عمّا ستعنيه هذه الأنواع من التغييرات لأسلوب الحكم، ولكننا نصل إلى حدٍّ جديدٍ بشأن الطريقة التي نحل بها مشكلاتنا. مضى الرئيس أوباما قدماً، متشجعاً بنجاح مشروعات مثل التي اقترحتها فيفيان، لإقامة مهرجان في الباحة الجنوبية للبيت الأبيض، لجمع مبتكرين، ومبدعين، ومنظمين لمناقشة تطوير طرق تعاوننا من أجل تحسين حياة الناس في كل أنحاء العالم<sup>(10)</sup>.

بدأت مدنٌ في كل أرجاء المعمورة باستكشاف الطرق التي يمكن للتقانة أن تغيّر بها البيئة التحتية، وتقديم الخدمات، للاستفادة المثلى من الموارد العامة. على سبيل المثال، ركّبت مدينة برشلونة أخيراً 1100 عمود إنارة ذكي، كلٌّ منها مزوّد بخدمة واي-فاي، ومصابيح بصمّات ثنائية باعثة للضوء (ليد) تنظف تلقائياً حين تخلو الشوارع من المازّة والمركبات، وحتى حسّاسات تقيس جودة الهواء. نتيجة ذلك، يقول المسؤولون في برشلونة حالياً إنَّ استهلاك الطاقة قد انخفض بنسبة 30٪، ما أدّى إلى توفير 37 مليون دولار حتى الآن<sup>(11)</sup>. تلقّت مدينة دالاس شهادة تقدير من البيت الأبيض في 2015 بعد إطلاق «قسم الابتكار في دالاس»، الذي يضم مختبر حياة لتجربة مفاهيم المدينة الذكية، ومركز ريادة أعمال لتنمية الأفكار الجديدة، و«تحالف الابتكار في دالاس» الذي يجمع شركاء من القطاعين العام والخاص لتنفيذ حلول في أرجاء المدينة<sup>(12)</sup>.

تبنت مدينة بوسطن مقاربة مختلفة قليلاً للتفكير فيما يمكن للتقانة أن تفعله لتغيير البيئة الحضرية بتدشين «سيتي-سكور داشبورد» (لوحة نتيجة المدينة CityScore Dashboard)، وهو موقع

إنترنت مخصّص للجمهور يعرض طريقة أداء المدينة لكل مهمّاتها، بدءاً من توقيت استجابة قسم الإطفاء، إلى نسب الالتزام بالدوام المدرسي، باستخدام رقم واحد فقط (جيد إذا ارتفع، وسيئ إذا انخفض)<sup>(13)</sup>. بعد الحصول على بيانات من أقسام مختلفة بنحو آليّ، يستطيع العمدة وفريقه تلبية احتياجات المدينة بسرعة. على سبيل المثال، عند إطلاق برنامج نتيجة المدينة في 15 كانون الثاني 2016، كان معدّل نظام استجابة الطوارئ الطبيّة يصل إلى خمس دقائق وتسع وخمسين ثانية من أول اتصال إلى وصول عربة الإسعاف إلى الموقع. في الشهور الثلاث التالية، صار وقت الاستجابة أطول، ما جعل نتيجة المدينة تنخفض. أدرك العمدة مارتي والش أن هناك مشكلة، وذهب إلى رئيس خدمة الطوارئ الطبية للحصول على مزيد من المعلومات عمّا يجري، وعرف أن عدد الزائرين والمقيمين في المدينة قد ارتفع في الأعوام القليلة الماضية، ما أدّى إلى زيادة في اتصالات 911 (الطوارئ). على كل حال، لم تكن ميزانية خدمة الطوارئ قد ازدادت لتسمح لها بتوظيف مزيد من المتخصّصين بطب الطوارئ واستبدال سيارات الإسعاف المتهاكّة. منح العمدة آنذاك أولوية في الميزانية الآتية للمدينة لتدريب عشرين متخصّصاً جديداً، وشراء عشر عربات إسعاف بديلة<sup>(14)</sup>.

على الرغم من أن التّغيير على مستوى مدينة، أو دولة، أو أمّة قد يبدو عسيراً، إلا أن ما يستحق الذكر هو أن أقوى التّعاونيات في العالم قد بدأت بشخصٍ بمفرده لديه فكرة مميّزة، وقام بتصرفٍ وحيد. على سبيل المثال، في حي أوك هيلز في دالاس، عرف جيسون روبرتس أن أنظمة البناء العتيقة من 1941 تثير مشكلة في الحي، وتمنع الشركات من إجراء تحسينات على واجهات محالها (مثلاً: زرع زهور على رصيف المشاة يتطلّب رخصة تكلفتها 1000 دولار). أنشأ روبرتس موقعاً إلكترونيّاً

لجذب متطوعين إلى قضيته، وأطلق عليه اسم «مبادرة بناء أفضل»<sup>(15)</sup>. نظّم بالتعاون مع فريقه من المتطوعين شرحاً في أوكل هيلز لعددٍ من كبار مسؤولي البلدية، هدفه تجميل الحي، وخرق أكبر عدد ممكن من القواعد في يوم واحد. دعوا بعد ذلك وجهاء من المجتمع للمشاركة في أحداثٍ في ذلك اليوم، وبيّنوا عدد القوانين التي لم يلتزموا بها، وسبب قيامهم بذلك. شعر عدد من الوجهاء بصدمة من وجود تلك القواعد العتيقة، وأدى ذلك الشرح البسيط إلى تجديد ناظمة البناء في المدينة وإنعاش حي بأسره. لقد نُسخَت مبادرة «بناء أفضل» الآن في مدنٍ أخرى في أرجاء المعمورة، وهي تكسب زخماً جديداً باستمرار مع عرض أفضل الممارسات عبر منتدى إلكتروني وكرّاسات إرشادية.

بدأت أقوى التّعاونيات في العالم بشخصٍ بمفرده  
لديه فكرة مميّزة، وقام بتصرّف وحيد.

## العمل الخيريّ الرقميّ

هناك دورٌ آخر يمكن أن تؤدّيه بوصفك متعاوناً واعياً يتمثّل في العمل الخيريّ الرقميّ. أتذكر أول مرة تعرّفت فيها إلى جمعيات خيريّة رقميّة في حزيران 2005، وبدت التجربة رائعة. كنت قد انتقلت مع زوجي توأ إلى بلوكسي في الميسيسيبي، في أول مهمة عسكرية له. في ذلك الوقت، كنت لا أزال أدرس في كلية إدارة الأعمال، ويجب أن أنهى تدريباً مرتبطاً بتخصّصي في أثناء الصيف. قرّرت لهذا السبب التدرّب مع يوناتيد واي (United Way) في غولفبورت، حيث كلّفوني بالمساعدة في تحديث البنية

التحتية للمنظمة بتطوير أنظمة جديدة للهبات عبر الإنترنت، وإجراءات الطوارئ، والتخطيط المستدام. لم تكن لدي فكرة عن السرعة التي ستخضع فيها جهودي للاختبار. أتمنى أن يكون بمقدوري القول إن عملي في ذلك الصيف كان جزءاً من مبادرة استجابة ضرورية، ولكن عندما ضرب إعصار كاترينا المنطقة في 29 آب، عرفت أن المقترحات التي قدّمتها، إضافة إلى مكتبي وخزانة الملفات بأكملها، قد طافت في المحيط.

التزمت بما أتذكّره بشأن الإجراءات المتّبعة، واتصلت بالأفراد الآخرين في فريقي، لأعرف فقط أن الجميع يواجه أزمة وأن مديرتنا التنفيذية مفقودة (استطعنا الاتصال بها بعد بضعة أيام، وكانت بخير). شعرت بيأس شديد، كان يفترض أن تكون المنظمة محوراً للاستجابة للكوارث في المنطقة، ولكن مهمتنا ضعفت كثيراً. في تلك المرحلة الحرجة، تدخلت عدّة مجموعات إنسانية رقميّة من كل أرجاء المعمورة، وساعدت في تجديد بنيتنا التحتية للاتصالات، وملء الثغرات حيث لم نستطع ببساطة فعل ذلك.

لقد حسّنت التّقانة الاستجابة للكوارث بقفزاتٍ سريعةٍ منذ إعصار كاترينا. في وقت الأزمة، تستطيع المنظمات الخيرية الرّقمية المساعدة في غربلة حجم كبير من المحتوى الذي تقدّمه أطراف مختلفة (نصوص، وصور ضوئية، وصور جويّة، وأفلام فيديو، وغيرها) حتى يستطيع العاملون في مجال الإغاثة التركيز على فعل ما يجيدون القيام به: تقديم المساعدة. يعمل هؤلاء المتطوّعون، بالشراكة مع منظمات إنسانية، في تحليل تلك البيانات، وتحديد الأولويات، ووضع قواعد جديدة للعمليات، وإنشاء مواقع إلكترونية وجماعات لتقديم معلومات ضرورية.

من صندوق اليونيسيف للابتكار في التعليم، إلى مبادرة النبض العالمي في جاكرتا من الأمم المتحدة، إلى مركز الابتكار أيهوب (iHub) في نيروبي، تقدّم منظمات كثيرة طرقاً يستطيع فيها أفرادٌ مديّد العون إلى المحتاجين.

تستفيد تلك الجهات الرّقمية من وقتها ومهاراتها التقنية، إضافة إلى شبكاتها الشخصية، للمساعدة في تحليل الكم الكبير من المعلومات لوكالات الإغاثة الإنسانية الرسمية الموجودة في الميدان. على سبيل المثال، عندما وقع زلزال نيبال، ساهم أكثر من 7500 متطوّع في تحسين جودة خرائط الشوارع المفتوحة من ويكيبيديا حتى يكون بمقدور العاملين في مجال الإغاثة استطلاع المنطقة بكفاءة واستخدام صور الأقمار الاصطناعية لتحديد الأقاليم التي تأثرت بالكارثة في ذلك البلد. بنحوٍ مشابه، تتولّى جمعية هيومانتي رود (Humanity Road) وفريق عمل ستاند-باي (Standby) تقديم معلومات اجتماعية والتنسيق بين المتطوّعين، في حين تجسر مجموعات أخرى، مثل مترجمون بلا حدود، الفجوات اللغوية الشفهية والكتّابية<sup>(16)</sup>،<sup>(17)</sup>.

لا يجب عليك أن تقطع العالم لتقديم خدمة إنسانية رقميّة. يمكنك إنجاز عمل يترك أثراً كبيراً من داخل الحي الذي تسكن فيه. عندما انتقلت إلى منزلي الجديد في دالاس، علمت أن نسبة كبيرة من السكّان يستخدمون تطبيق نكستدور (بيت الجيران NextDoor) على أنه نوعٌ من الكشك الاجتماعي الافتراضي. دُهِشت حين رأيت كيف أضافت هذه المنصة الاجتماعية المجّانية والبسيطة عمقاً إلى مجتمعا، وأثرت العلاقات فيه، وسمحت بمستوى مختلف تماماً من الدعم الاجتماعي. ينشر المستخدمون، كل يوم، إشعارات عن كلاب طليقة، ومراهقين

يقودون برعونة، وأسرٍ معوزة، وغير ذلك. في أحد الأيام المشهودة، انهار رجل على رصيف قريب، ووجده جازاً آخر، لكن لم يجد معه ما يثبت هويته. اتصل الجار بالطوارئ، ونشر بعد ذلك وصفاً للرجل لإبلاغ أسرته. تم العثور على الأسرة في خمس دقائق، ونُقل الرجل بأمان إلى المستشفى.

سواءً أكنت تخدم المجتمع في حديقتك الخلفية أم عبر العالم، قد يكون التطوع لتقديم عمل خيريّ رقميّ نموذجاً رائعاً من التعاون الواعي.

## الابتكار من داخل مجالك الخاص

تتمثل جمالية المساهمة الواعية في الابتكار بأن الأمر لا يستلزم مهندس حاسوب أو مبرمجاً لإحداث فرق، يمكن أن تبتكر من ضمن نطاق اختصاصك. لأشرح هذا، سأخبركم قصصاً رائعة عن ثلاث أفراد تولّوا زمام المبادرة في مجتمعاتهم لإحداث تغيير جذري فيها.

### دوك هندلي

دوك هندلي هو مؤسس منظمة تدعى واين تو وتر (Wine to Water)، التي تهدف إلى تقديم ماءٍ نظيفٍ لأشخاص معوزين في أرجاء العالم. يشرح دوك: «عندما خطرت لي فكرة إنشاء واين-تو-وتر، كانت التجربة العملية الوحيدة التي أتمتع بها هي العمل في مشرب». كان السّاقى المحب لركوب الدراجات النارية، صاحب بصيرة مميزة. يقول: «حلمت ببناء منظمة

تكافح الموت والأمراض المرتبطة بالماء باستخدام وسائل مختلفة عن أي شخص آخر. بدأت جمع المال لإيقاف تفشي هذا الوباء بأفضل طريقة أعرفها، وهي سكب الشراب وعزف الموسيقى»<sup>(18)</sup>. استطاع في وقت قصير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدة أفراد في أنحاء العالم على تحويل حفلاتهم إلى مناسبات للحصول على التمويل اللازم لمشروعه. خدمت منظمة دوك، منذ تأسيسها في 2004، أكثر من 400.000 شخص في أربعة وعشرين بلداً. في 2009، حصل دوك هندلي على لقب «بطل» من شبكة سي إن إن، ويتكلم اليوم مع جماهير في كل أرجاء المعمورة ويقول: «إذا وجدت أنك شغوف بشيء ما، لن أهتم بمن تكون؛ لأنك ستحدث فرقاً».

### مايكل بريتشارد

شعر مايكل بريتشارد بأن عليه مواجهة أزمة المياه أيضاً، ولكن مقاربتة للمشكلة كانت بطريقة مختلفة تماماً. يتذكر مايكل مشاهدته التغطية التلفزيونية لمأساتي تسونامي آسيا وإعصار كاترينا، وشعوره بالحزن من حشود اللاجئين الذين ينتظرون من أجل شربة من الماء النظيف. انتاب مايكل مزيج من الشعور بالغضب والإحباط نتيجة بطء وكالات الإغاثة في الاستجابة لتلك الكارثتين، وقرّر أن يفعل شيئاً بشأن ذلك. ابتكر قارورة «منقذ الحياة»، التي تبدو مثل حقيبة رياضية، ولكن تتضمن غشاء تنقية يعمل بتقانة النانو (مصمّم لمنع مرور الفيروسات) لجعل «حتى مياه المستنقعات المقزّزة للنفس» قابلة للشرب في ثوانٍ معدودة. لإثبات فاعلية الجهاز، أجرى مايكل مقابلة تلفزيونية عرض فيها على الهواء مباشرة آلية عمل



الكارورة. سكب سائلاً من مصنع لمعالجة مياه الصرف الصحي في «منقذ الحياة»، وأضاف إليه كمية صغيرة من براز أرنب، من ثم خَصَّ الكارورة، وشرب الماء النظيف المعقم الذي خرج منها<sup>(19)</sup>. بدّلت كارورة «منقذ الحياة»، التي ابتكرها مايكل بريشارد، نماذج المساعدة التقليدية لتقديم ماء نظيف بطريقة أسرع وكفاءة أكبر.

## آلي ويلبورن

باتت آلي ويلبورن، طالبة السنة النهائية في مدرسة نانسموند-سوفولك الثانوية في فيرجينيا، مفتونة بفكرة الطباعة ثلاثية الأبعاد في أثناء حصّة دراسية قبل عام بعنوان مدخل إلى التصميم<sup>(20)</sup>. كانت آلي، التي تبلغ السابعة عشرة من عمرها آنذاك، تتصفح الإنترنت في الصيف الآتي حين رأت مصادفةً مجموعة تدعى إي-نيبل (e-NABLE) تدرب متطوعين لتقديم أيدي وأذرع اصطناعية، مصنوعة بتقانة الطباعة ثلاثية الأبعاد، إلى المحتاجين إليها. شعرت بحماس شديد حين علمت المزيد عن الأعضاء الاصطناعية من بعض المرضى في مركز هامبتون الطبي. عملت آلي مع إليزابيث جوينر؛ المتخصصة في العلوم، والتقانة، والهندسة، والرياضيات في نانسموند-سوفولك، لجمع 50.000 دولار من أجل إنشاء أكاديمية صيفية لتدريس علم الإنسان الآلي، وتكلّلت جهودهما بالنجاح حين أنجز طلابٌ نحو اثنتي عشرة يدا اصطناعية.

استفاد كل هؤلاء الأفراد الثلاثة من أعمالهم التعاونية الواعية لإنجاز ما لا يستطيع شخص واحد القيام به بمفرده. يعدُّ هؤلاء

المبتكرون المدنيون مناراتٍ لغيرهم بالتأكيد، وإن تكن على جزر معزولة. نظنُّ أنه لا توجد طريقة ليكون لنا ذلك النوع من التأثير، لكن كما يوضّح دوك هندلي: «ستكون جهودني نقطة في دلو، ولكن لو أنني لم أخط تلك الخطوة؛ لأن المشكلة كبيرة جداً، لم تكن لننجز أيّ شيء الآن».

إذاً، ما هي الأفكار التي تراودك لجعل المستقبل أكثر إشراقاً؟ هل تود أن تكون مبتكراً مديناً؟ إذا كنت مهتماً بالتعاون مع آخرين على مشروع قائم، إليك بعض التطبيقات والمواقع الإلكترونية المفضّلة لديّ، التي يمكنك أن تجربها:

أن تكون مبتكراً واعياً	
أبلغ عن قضايا مثل حُفَر شوارع أو لافتات طريق تحتاج إلى إصلاح في مدينتك	سي-كليك-فيكس ببلك-ستاف See Click Fix Public Staff
قدّم عريضة، واكسب دعماً للقضايا مختلفة.	تشينج Change.org كير Care2.com
اعمل على بناء جماعة متماسكة في حيّك.	نكست-دور NextDoor بير Peer.by مجموعتي فيسبوك
استثمر في مشروعات عامة عبر جمع تمويل جماعي، وبناء علاقات مع أشخاص في محيطك.	ستز-إنفستر CitizInvestor.com نيبور Neighbor.ly

## مستهلكون يتمتعون بالوعي

الطريقة الثانية التي يمكننا الابتكار بها بنحوٍ واعٍ هي أن نكون مستهلكين يتمتعون بالوعي. قد لا يكون شراء منتجات عضوية الخيار الأرخص لنا؛ لكن يجادل كثيرون أن المرء يدفع تكاليف صحيّة أكثر من ذلك مرتبطة بتناول كثير من الأغذية التقليدية والمعالجة. قد لا يمنحك الاستثمار المسؤول اجتماعياً أفضل عائد على الورق في مجال الأرباح الكليّة، ولكن نحن أكثر قيمة من أموالنا. أوضح بحثٌ حديثٌ أن طريقة إنفاقنا للمال تؤثر على سعادتنا أكثر ممّا ننفق مالنا عليه.

## إدارة بصمتنا الرقمية

بالطريقة نفسها التي تسعى بها حركات الحفاظ على البيئة إلى زيادة الوعي العالمي بشأن بصمة الكربون، يمكن لمنظمات حماية المستهلك أن تزيد وعي المستهلكين بشأن بصمتهم الرقمية بتثقيفهم عن تأثيرات مشترياتهم على السوق<sup>(21)</sup>. لا يدرك معظم المستهلكين أن التطبيقات التي نشتريها، والألعاب التي نلعبها، والآلات التي نستثمر فيها، والأحاديث التي نتبادلها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ترسل رسائل إلى مطوّرين ومستثمرين عن نوع المحتوى الذي نفضّله، والمنتجات التي نرغب الحصول عليها. نعم، البيانات تدرّ أموالاً؛ ولدى المستهلكين قوة متزايدة للتأثير على قوى السوق.

## تعزيز المسؤولية الاجتماعية

لقد باتت التّقانة قوة محفّزة للتغيير الإيجابي، وهي تزيد معرفة المستهلك وشفافية الشركات. صار المستهلكون اليوم أكثر دراية بممارسات الشركات، ويعرفون أن لديهم خيارات مختلفة بشأن طرق إنفاق أموالهم. وفقاً لاستطلاع أجرته مؤسسة كون للاتصالات في 2015، يأخذ ثمانية من كل عشرة مستهلكين في العالم المسؤولية الاجتماعية للشركات بالحسبان حين يقرّرون ما يريدون شراءه أو المكان الذي يقصدونه للتسوّق (84٪)، أو المنتجات أو الخدمات التي يوصون بها أشخاصاً آخرين (82٪)، أو الشركات التي يرغبون برؤيتها تقوم بأعمال في مجتمعاتهم (84٪)، أو الأماكن التي يحبّون أن يعملوا بها (79٪)<sup>(22)</sup>. تقوم 93٪ من أكبر شركات العالم بتقديم تقارير رسمية حالياً عن مبادراتها المتعلقة بالمسؤولية الاجتماعية للشركات<sup>(23)</sup>، (24) (CSR).

يأخذ ثمانية من كل عشرة مستهلكين في العالم المسؤولية الاجتماعية للشركات بالحسبان حين يقرّرون ما يريدون شراءه أو المكان الذي يقصدونه للتسوّق (84٪)، أو المنتجات أو الخدمات التي يوصون بها أشخاصاً آخرين (82٪)، أو الشركات التي يرغبون برؤيتها تقوم بأعمال في مجتمعاتهم (84٪)، أو الأماكن التي يحبّون أن يعملوا بها (79٪).

لا يعني الاستهلاك بوعي أن هذا شيءٌ جيدٌ للعالم فقط، وإنما قد يكون مفيداً لك أيضاً. لا يجعلك الرضا عن شراء شيء ما سعيداً على المدى القصير فحسب، وإنما يعزّز فضيلة الإيثار لديك كذلك<sup>(25)</sup>. تشير أبحاثٌ إلى وجود «حلقة تغذية

راجعة إيجابية» بين الإنفاق الاجتماعي (الإنفاق لما فيه خير الآخرين) والرّفاه، التي يمكن أن تكون وسيلة فاعلة لتحقيق سعادة مستدامة: يزيد الإنفاق الاجتماعي السّعادة، ما يشجّع بالمقابل على مزيد من هذا الإنفاق. إذا أردت أن تكون مستهلكاً تتحمّل مسؤولية اجتماعية، إليك بعض الأفكار البسيطة جداً، التي يمكن أن تجربها:

### اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. التوثّق من مصادر منتجاتك. اعرف من أين تأتي منتجاتك، ومن يصنعها، وكيف تجري الاستفادة من الأرباح. تستطيع تطبيقات مثل غود-غايد (GoodGuide)، وإيكو-هايتود (Echohabitude)، وبيكوت (Buycott) مساعدتك في تفحص رمز شريطي (باركود) بسرعة للتوثّق من خلفية الشركة قبل أن تشتري منتجاً منها<sup>(26)</sup>. إذا لم يكن الرمز الشريطي متوافراً، يمكنك أن تبحث أيضاً عن المنتج أو الشركة في غوغل أو مكتب جودة الأعمال<sup>(27)</sup> Better Business Bureau.

2. الشراء المؤثّر. عندما يكون هذا ممكناً، اشتر منتجات من شركات لدعم ثلاث قيم رئيسة (شراء يفيد الاقتصاد، والبيئة، والمجتمع)<sup>(28)</sup>. تتبنّى تلك الشركات عادة خطة مسؤولية اجتماعية، وقد تكون حتى مصنّفة ضمن الفئة (ب)، ما يشير إلى اعتمادها معايير عالية المستوى للأداء الاجتماعي والبيئي، والشفافية العامّة، والمحاسبة القانونية<sup>(29)</sup>.

على الرغم من أن هذه الشركات قد تضحّي بالأرباح قصيرة الأمد للمحافظة على قيمها، إلا أنها تبني ولاءً لعلامتها التجارية بين المستهلكين، الذين يرغبون أن يعرفوا أين تذهب أموالهم، وتزيد من قدرتها على رفد فريق عملها بكفاءات ممتازة. تقول كريستين دريسا؛ مؤسّسة ومديرة إيكو-هابيتود، وهي سوق إلكترونية تتحمّل مسؤولية اجتماعية: «كلما أسرعنا في إنفاق أموالنا بطريقة أفضل، سنسرّع من رؤية التحوّل في الاقتصاد... يتعلّق الأمر بالطلب، وقد بدأنا رؤية ذلك التحوّل في ما يبحث الناس عنه، ويهتمون به»<sup>(30)</sup>.

3. الاستثمار في الابتكار لما فيه المصلحة العامة. إن أفضل حل يمكن أن تقدّمه لجعل العالم مكاناً أفضل هو الاستثمار في الابتكار. سواءً أكان لديك دولار واحد أو مليون، يمكن أن تسهم في العمل الخيريّ اليوم بفضل مواقع تمويل جماعية مثل كيفا (Kiva)، وكيك-ستارتر (Kickstarter)، وكراودرايز (Crowdrise)، وإندي-غوغو (Indiegogo). يساعد الاستثمار في مشروعات تتفق مع قيمك واهتماماتك في إيجاد رأسمالٍ كافٍ لإحداث تغيير إيجابي، ويعدّ مؤشراً لمبتكرين ومستثمرين آخرين على وجود طلب على مشروعات ومنتجات مشابهة.

4. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي منصّةً للتغيير. امتدح شركاتٍ تلتزم بإحداث تغيير إيجابي، وانتقد

أخرى تعاني مشكلات في النزاهة. انشر تعليقات  
عن المنتجات، وشارك في مواقع النقاش، وكتب  
مدونات تعبّر فيها عن آرائك. يمكنك أيضاً متابعة  
صفحات وسائل التواصل الاجتماعي لمنظمات تتفق  
مع قيمك، والاطلاع دائماً على القضايا الرئيسة في  
هذا المجال.

## التحفيز الواعي

الطريقة الثالثة التي يمكن أن نبتكر فيها بوعي هي أداء دور  
المحفّز في المجتمع عبر تقديم نموذج يُحتذى، والإسهام في  
إجراء التحوّل المنشود، ومساعدة الآخرين، وتكثيف العطاء.  
في معظم الحالات، تحقّق أفعالنا ثلاث غايات: تعزّز سعادتنا،  
وتلهم الآخرين اتخاذ إجراءات مماثلة، وتوجد بيئة تسهّل  
السعادة للجميع.

## نمذجة السلوك الاجتماعي الإيجابي

عندما يصبح السلوك الاجتماعي الإيجابي مثالاً يُحتذى،  
سيتمتع المبتكرون بالقدرة على أن يصيروا محفّزين في المجتمع  
من أجل زيادة الإيثار والتعاطف، والمعاملة بالمثل. في تجربة  
«العجلة المثقوبة» الشهيرة في 1966، درس باحثون إمكانية توقّف  
راكبي درّاجات نارية لمساعدة «سيدة في محنة» على جانب  
الطريق نتيجة ثقب أصاب عجلة مركبتها. كان نصف السائقين  
قد رأوا مشهداً تمثلياً عن شاب يساعد فتاة قبل ذلك، في

حين لم يشاهده النصف الآخر من راكبي الدراجات. وجدت الدراسة أن وجود نموذج إيجابي زاد كثيراً السلوك الإيجابي لهؤلاء السائقين<sup>(31)</sup>. في الواقع، يمكن لمشاهدة فعل خير أن يُطلق سلسلة من أعمال المروءة. في 2012، قرّرت زبونة، في أثناء انتظار دورها أمام نافذة طلبات مقهى تيم هورتون، أن تدفع حساب الزبون خلفها في الصف. شعر ذلك الزبون بالدهش والسرور، وقرّر أن يدفع عن الزبون التالي أيضاً، ونتج عن ذلك سلسلة سخاء شملت 226 زبوناً في المتجر في الساعات الثلاث الآتية<sup>(32)</sup>. وقعت حادثة مشابهة في 2014 في ستاربكس، وشملت 378 زبوناً وامتدت أكثر من إحدى عشرة ساعة. في كل من هاتين الواقعتين، أدى فعل إيثاري واحد إلى نشوء تأثير موجي امتد إلى خارج نطاق الناس الواقفين في الصف - انتشرت هذه القصص عبر الإنترنت، وألهمت آخرين أن يكونوا محفّزين في مجتمعاتهم. (لمتابعة تأثيرك، توثّق من تطبيق ريبيل (Ripil) أو نوبلي (Nobly)، الذي يسمح لك برصد ومشاركة أعمال الخير التي تحفّزها في المجتمع حولك).

وجدت الدراسة أن وجود نموذج إيجابي زاد كثيراً السلوك الإيثاري لهؤلاء السائقين. في الواقع، يمكن لمشاهدة فعل خير أن يُطلق سلسلة من أعمال المروءة.

سواءً أكنت مديراً تنفيذياً، أو قائد فريق، أو عاملاً عادياً، أو والداً يلزم المنزل، قد تكون نماذج السلوك الاجتماعي طريقة فاعلة جداً في تحفيز الأفراد حولك. في كتابه الموسوم الأخذ والعطاء، الذي صنّفته نيويورك تايمز بين الأكثر بيعاً، يكتب آدم غرانت الأستاذ في وارتون: «أكبر مصدر تحفيز غير مستثمر بعد



هو تقديم خدمة إلى أشخاص آخرين، والتركيز على أن مساهمة عملنا في حياة الآخرين يمكن أن يجعلنا أكثر إنتاجية من مجرد التفكير بمساعدة أنفسنا».

ينفذ غرنت ما يحضُّ عليه: وافق مرّة على كتابة 100 رسالة توصية للطلاب، وهي مهمة قد يجدها كثير من الأساتذة عسيرة. عوضاً عن أن يفكّر في الرسائل على أنها عمل مزعج، قرّر أن يعدّ كل واحدة منها فرصة لمساعدة آخرين على تحقيق أحلامهم. على الرغم من أن هذا يبدو ساذجاً، إلا أن غرانت يدرك أن هذا التّغيير في طريقة التفكير ليس محض إشار يحصل على شيء بالمقابل، حيث إن الطلاب يحضرون له هدايا بانتظام، ويشكرونه في رسائل عبر البريد الإلكتروني، ويمتدحون شخصه.

إذا كان لا يزال لديك شك بشأن قيمة العطاء في المكتب، يمضي غرانت قدماً ليشرح تجربة بسيطة حاول من خلالها إثبات فاعلية تطير إنجاز العمل، وبدأ في بيئة صعبة: مراكز اتصالات جامعية. تتمثل مهمة مراكز الاتصالات الأساسية في تمويل المنح الجامعية، لذا أحضر غرانت شخصاً استفاد سابقاً من إحدى المنح ليتكلم مع المتصلين عشر دقائق فقط بشأن ما أحدثته تلك المنحة من تغيير في حياته، وألهمته العمل معلماً مع تيتش فور أمريكا (Teach for America). يتذكر غرانت أنه قد شعر بصدمة بمدى فاعلية التجربة: بعد شهر من ذلك، ارتفع معدّل الوقت الذي يقضيه العاملون على الهاتف بنسبة 142٪ وازدادت العائدات بنسبة 171٪<sup>(33)</sup>.

تفيد نمذجة السلوك الاجتماعي الإيجابي عبر أقوال وأفعال في تقديم قدوة للآخرين، وتغيّر في الواقع الهرمونات في دمننا، وتكوّن سلوكنا على مستوى فيزيولوجي عصبي. في

دراسة أُجريت في كانون الأول 2015، طلب باحثون من طلاب مشاهدة إعلان خدمة عامّة. قبل مشاهدة الفيديو، حُقن نصف المشاركين بأوكسيتوسين (هرمون يُطلق في الدم حين يربت المرء على كلب، أو يعتني بنبتة، أو يقيم علاقة زوجية، أو يشاهد فيديو عاطفي على يو-تيوب)، في حين لم يُمنح النصف الآخر شيئاً. قدّم المشاركون الذين حُقنوا بذلك الهرمون أموالاً أكثر بنسبة 56٪، وشملت تلك الهبات قضايا أكثر بنسبة 57٪، وقالوا إنهم أكثر اهتماماً بأولئك الذين يظهرون في الفيلم بنسبة 17٪. على الرغم من أننا نعرف سلفاً أن «مسّ أوتار القلب» يعدُّ استراتيجية فاعلة في الإعلان، إلا أن هذا البحث يكشف أن نمذجة النشاطات التي تجعلك «تشعر بالسّعادة» يغيّر في الواقع سلوك المشاهدين بدفعهم نحو خيارات إيجابية<sup>(34)</sup>.

أضف إلى ذلك، يحسّن سلوك الإيثار حصيلة عملنا. وجدت دراسة أجرتها جود-ثنك أن أفراداً يقدّمون دعماً اجتماعياً لآخرين يكونون أكثر انسجاماً في عملهم، ويزيد احتمال حصولهم على ترقية بنسبة 40٪ في الأعوام الأربعة الآتية. قد يكون فهم آلية تعزيز الاستجابة الفيزيولوجية العصبية إحدى أهم عوامل جاذبية القيادة التي لم تُستغل بعد، وسيكون أولئك الذين يفهمون كيف يستفيدون من هذا التأثير أكثر توقيراً وفاعلية بالتأكيد.

## تحوّل في عرض الأخبار

يستطيع المبتكرون أن يكونوا محفّزين عبر وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً. في تجربة مثيرة للجدل، عدّلت فيسبوك محتوى الأخبار لأكثر من مليون مستخدم لتعرض مزيداً من

المنشورات الإيجابية، أو السلبية. على الرغم من الشكوك التي أحاطت بتلك الطريقة، إلا أن نتائج الدراسة كانت باهرة: دفعت رؤية منشورات إيجابية في تغذية إخبارية أشخاصاً إلى نشر تحديثات إيجابية بأنفسهم، في حين دفعت الأخبار السلبية إلى نشر مزيد من التحديثات السلبية<sup>(35)</sup>.

تتكون آراؤنا نتيجة لما نقرؤه بكل معنى الكلمة. أدركت الصحافية رشانا بالدوين هذا، وأرادت تغيير التغطية الإخبارية في موطنها إنغلود في إيلينوي، الذي يعدُّ أحد أحياء شيكاغو. تصوّر وسائل الإعلام إنغلود غالباً على أنها مرتعٌ للجريمة، إلا أن بالدوين تعرف أن هناك وجهاً آخر للقصة، وهي ملتزمة بمشاركة أخبار الأعمال الصالحة في بلدتها مع العالم. تشرح في إحدى مقالاتها: «سيؤثر الخطر الكامن في رواية واحدة سلبية، يجري سردها مراراً وتكراراً على مسامع الجماهير، بشأن حي واحد، بنحوٍ سلبيٍّ بالتأكيد على أولئك الذين يعيشون في تلك المنطقة، إضافة إلى كل شخصٍ آخر. بيت القصيدة: تصير تلك القصة جزءاً من وعي الفرد، إذا لم يكن هناك شيء يدحضها»<sup>(36)</sup>.

تصف ميشيل جيلان؛ مذيعة أخبار سابقاً على قناة سي بي إس، التي تحوّلت إلى مختصة في علم النفس الإيجابي الآن (وزوجة شقيقي أيضاً)، مقارنة بالدوين بأنها «صحافة تحولية» (تتمتع بقدره على إجراء تحولات إيجابية). في كتابها الأكثر بيعاً الموسوم «بث السعادة»، تحدّد جيلان الصحافة التحويلية بأنها «مقاربة فاعلة، وجذّابة، وتركّز على الحلول، لتغطية الأنباء. تسعى إلى إبلاغ العامة بالأخبار وتقديم الأدوات الضرورية لتحقيق تقدّم ملموس». تلاحظ جيلان أن التغطية الإعلامية تركّز غالباً على القصص «الإيجابية» و«السلبية»،

ولكن الحكاية الحقيقية تكون أكثر تعقيداً من ذلك. «الصحافة التحوّلية هي الطريق الثالثة التي تقول: «سنغطّي أخباراً جديّة، ولكن سنفعل هذا بطريقة تجعلك تشعر بأن أفعالك مهمة». إنها تمثّل دعوة ممكنة للعمل، وتجعل الناس يشعرون أنهم جزء من العملية. لديها هدف أسمى من مجرد إبلاغك عن الأمور السيئة في العالم».

الصحافة التحوّلية ليست أكثر قبولاً فقط، وإنما أكثر جاذبية أيضاً. في دراسة عن وسائل الإعلام أجرتها جيلان مع آريانا هافينغتون وشون أكور (زوجها)، وجدت ميشيل أنه عندما يستمع الناس إلى نقاشٍ عن حلول ممكنة أو واقعية بعد متابعة أخبارٍ عن مشكلة ما، تزيد نسبة حل المشكلات بشأن قضايا منفصلة لاحقاً بمعدّل 20٪. قال الناس إنهم يشعرون بتحسّنٍ أيضاً بعد أن يركّزوا على الحلول بدلاً من التفكير مطولاً في المشكلات. يذكّرنا هذا أن تعزيز إحساسٍ بالفاعلية بشأن قضية ما قد يؤثّر إيجاباً على مشاعرنا بشأنها، وعلى طرق مقاربتنا مجالاتٍ أخرى من الحياة أيضاً.

في دراسة سابقة، وجد الثلاثي نفسه أن الأشخاص الذين يتعرّضون إلى ثلاث دقائق فقط من الأخبار السلبية في الصباح الباكر يزداد لديهم احتمال الشعور بأن يومهم سيئ بنسبة 27٪ بعد ست إلى ثماني ساعات. يؤدّي استبدال القصص الإيجابية بالسلبية إلى تحسّن مشاعر الناس؛ لأنهم يرون أنهم يتمتّعون بالقوة لجعل هذا العالم مكاناً أفضل للجميع. هذا تأثير عميق، خاصة لأولئك الذين يحبّون الاستيقاظ باكراً وقراءة أهم خمس قصص إخبارية قبل حتى الخروج من السرير. تشرح جيلان أن الهدف ليس التوقّف عن مشاهدة الأخبار، وإنما انتقاء المصادر

الإخبارية التي ترشدك إلى طريقة التعامل مع الأنباء السلبية، والتصرّف حيالها. إذا لم تكن هذه المصادر متوافرة، يمكن أن تقرأ دائماً قصصاً إخبارية عبر عدسة ما يمكنك القيام به بشأن الوضع، وأن تكون «قدوة» بالتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي لإطلاق حديث بشأنه، وكتابة منشورات ومدونات تركّز على الحلول الممكنة.

## ترسيخ السلوك الإيجابي

الطريقة الثالثة التي يكون بها المبتكرون محفّزين يتمتّعون بالوعي هي ترسيخ السلوك الإيجابي عبر التّقانة. يبدو تريستان هاريس، الخريج من برنامج تقانة الإقناع في ستانفورد والمهندس السابق في غوغل، مقتنعاً بأن التّقانة تستطيع تعزيز القيم الإنسانية - مثل مفهوم «قضاء وقت ممتع» - في تصميم تقانة المستهلك. على سبيل المثال، قدّم تصوّراً لنسخة من جيميل قد تفتّح بسؤالك عن الوقت الذي ترغب بأن تقضيه على البريد الإلكتروني في ذلك اليوم، وتذكرك حين تقترب المدّة من نهايتها. أضف إلى ذلك، يريد إعادة تصميم تطبيقات التراسل التركيز على المفيد منها، وتنحية عوالم الإلهاء جانباً، ويدعوها «تطبيقات التفكّر»، وهي مخصّصة أساساً للتحكّم بالتطبيقات التي نعمل عليها.

قدّم تصوّراً لنسخة من جيميل قد تفتّح بسؤالك عن الوقت الذي ترغب بأن تقضيه على البريد الإلكتروني في ذلك اليوم، وتذكرك حين تقترب المدّة من نهايتها.

عندما نزيد وعينا بشأن تفاعل التّقانة في حياتنا، يجب أن يتحمّل كل منا مسؤولية تكوين مستقبل السّعادة بالطرق التي نتعاون، ونستهلك، ونتصرّف بها على أننا محفّزين. كتب الرئيس أوباما في نسخة حديثة من مجلة وايرد (Wired)، أنه من أجل التغلّب على التحدّيات التي نواجهها في المستقبل:

لن نكون بحاجة إلى الخبراء في معهد ماساشوستس للتّقانة في ستانفورد أو معهد الصّحة الوطنيّة الأمريكيّة فقط، وإنما إلى الأم في فيرجينيا الغربيّة التي تقوم بإصلاح طابعة ثلاثيّة الأبعاد، والفتاة عند الطرف الجنوبي من شيكاغو التي تتعلّم الترميز، والحالم في سان أنطونيو الذي يريد مستثمرين لتطبيقه الجديد، والأب في داكوتا الشماليّة الذي يتعلّم مهارات جديدة ليستطيع المساعدة في قيادة الثورة الخضراء. ستتغلّب بهذه الطريقة على التحدّيات التي نواجهها: بتحرير قوّة كل واحدٍ منا من أجل كل واحدٍ منا. لا من أجل أولئك المحظوظين فحسب، وإنما من أجل الجميع<sup>(37)</sup>.

هذه هي قوّة الخيال الإبداعي والجماعي. كان هدفي من هذا الكتاب هو تمكين كل شخص من التفكير في موقعه الحالي، والتبصّر بشأن المكان الذي سيتهي به الحال إليه، والحلم بما قد يبدو عليه شكل المستقبل. أنا متفائلة أنه سيكون بمقدورك العثور على طريق أفضل إلى الأمام بغض النظر عن التحدّيات التي تواجهها. أتطلع قدماً إلى مستقبل السّعادة، وسأراك هناك.

## خلاصة

يتشكّل مستقبل السّعادة بالطريقة التي نتفاعل بها مع التّقانة اليوم. ترسل أفكارنا، وأفعالنا، وحتى مشترياتنا رسائل مهمة إلى مستثمرين ومطوّري تقانات جديدة. يمكن أن نساعد في إعادة بناء مستقبلنا حين نتحلّى بالوعي ونقرّر كيف نتعامل مع التّقانة في الحاضر.

### الابتكار بوعي به:

- ✓ التخيّل الفاعل للعالم الذي ترغب به.
- ✓ الاستفادة من التّقانة الحالية لتكون متعاوناً، ومستهلكاً، ومحققاً واعياً.
- ✓ استخدام علاقاتك لنمذجة سلوك اجتماعي إيجابي، وإحداث أثرٍ موجيٍّ، ونشر قصصٍ محفّزة.





## رسالة ختامية

265

كان تصوّري لنهاية الكتاب أن أقدم صورةً ثلاثيّة الأبعاد مرسومة بخط اليد لشخصٍ يرفع إبهامين إلى الأعلى ويهتّك بإنهاء قراءة هذا العمل. لكن من أجل المضي قدماً، نحتاج أحياناً إلى إلقاء نظرة إلى الوراء. لذا عوضاً عن ذلك، سأستعين بتقليدٍ قديم، أو شيء من المدرسة القديمة كما يقولون: لقد كتبت لك رسالة تحفّزك على متابعة دربك. إلى محبّي تويتر والنصوص المختصرة، سيكون هذا مزعجاً لكم على الأرجح (أكثر من 140 حرفاً، ومن دون صور تعبيرية... ستكونون بخير أيها الأصدقاء)، ولكن سأحاول الإيجاز.

صديقي العزيز (وأنت صديقي فعلاً بعد أن قرأت كل قصصي، وقوائمي، واقتراحاتي).

لا أحب الخاتمة الطويلة، خاصة أن هذه هي البداية فقط، ولكن أريد أن أشكرك. أتقدم إليك بجزيل الشكر على إبداء

حرصٍ كافٍ بشأن المستقبل، والانضمام إليّ في هذه الرحلة لتحفيز الإمكانيات، وإجراء أبحاث، والاشتراك في تجربة فكرية لجعل المستقبل أكثر إشراقاً. لقد استكشفنا في سياق هذا الكتاب تحديات المهمّات الحديثة الصعبة، وقد شاطرتك خمس استراتيجيات لمساعدتك في تحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقّميّ بـ:

- اتخاذ الاحتياطات اللازمة
- تعرّف إلى ذاتك
- تدريب عقلك
- إنشاء بيئة للسعادة
- الابتكار بوعي

ستكون قد حدّدت على الأرجح أيّ هذه الاستراتيجيات التي يجب أن تعمل عليها فوراً، وآمل أن تبدأ وضع هذه الاقتراحات العملية موضع التنفيذ حالاً. ليس غداً، أو الأسبوع القادم، أو حين تحظى بفرصة لشراء مفكرة شكر. لا تتطلّب هذه الاستراتيجيات شيئاً باستثناء ذهنية منفتحة ورغبة جدّية بجعل العالم من حولك مكاناً أفضل للعيش.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، والمستقبل لا يزال مستقبلاً، لا بأس بذلك. لا يزال هناك وقت من أجل تحقيق التوازن بين التّقانة والسّعادة. إذا كنت تقرأ هذا والمستقبل هو الحاضر الآن، ينبغي أن أوّلف كتاباً آخر إذاً! أو يجب أن أعود إلى الماضي وأقوم بإجراء بعض التعديلات الجوهرية.

إذا كنت تودُّ الاستمرار في التعلُّم بشأن الموارد والاستراتيجيات  
العصرية لتحقيق التوازن بين الإنتاجية والرفاه في العصر الرقْمِيّ،  
أرجو أن تتوثق من مدونتي للتقانة والسَّعادة. **HappyTechBlog.com**  
إذا وجدت أنك تواجه فشلاً، أو إخفاقاً، أو عثرة على  
الطريق، نل قسطاً من الراحة: نحن في هذا معاً. اقرأ الأقسام  
المفضّلة لديك من الكتاب لإنعاش ذهنك. من ثم شارك قصة  
نجاحك معي عبر موقع إيمي-بلانكسون. كوم. **amyblankson.com/share**  
معاً أن نواصل تكوين مستقبل السَّعادة.

مع أطيب التمنّيات

إيمي



## خلاصة النقاط الرئيسية

الاستراتيجية رقم 1: اتخاذ الاحتياطات اللازمة

كيف تركّز طاقتك وتوجّهها بفاعلية

على الرغم من أن مدة انتباهنا قد تكون أقل من السمكة الذهبية، إلا أن بمقدورنا أن نتعلّم التخلّص من عوامل الإلهاء، وزيادة تركيزنا على أمور تهمنا في حياتنا. يساعدنا هذا في الاستفادة من وقتنا، وجهدنا، والعمل بفاعلية على أيّ نشاطٍ قد نقوم به. يمكن أن نزيد من وعينا لتحديد خياراتنا بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف نتعامل مع التقانة؟ تكوّن هذه المهارات الشوكة الثالثة التي يمكن أن نثبّت بها أنفسنا، وتجعلنا نوجّه طاقتنا نحو إيجاد مستقبل أكثر سعادة.

حافظ، على تركيزك في غمرة التغيير:

- ✓ الاستفادة من «الشوكة الثالثة» (المبادئ والقيم الإرشادية)، لتركّز طاقتك.
- ✓ التخفيف من عوامل الإلهاء لزيادة الإنتاجية.
- ✓ الاختيار الفاعل لطريقة استجابتك للتقانة: تريث، أو اقتناع، أو ريادة.
- ✓ فهم نوايا الآخرين، إضافة إلى تحديد أهدافك.
- ✓ التركيز على الانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم.
- ✓ وضع أولوياتك في طبيعة اهتمامك.

## الاستراتيجية رقم 2: تعرّف ذاتك

### كيف يساعد تقويمك لنفسك

#### في التخلّص من العوائق التي تعترض ثقتك بإمكاناتك

معرفة الذات قوة، يساعدنا الاهتمام بقراراتنا المصغّرة في حياتنا، وتوخي الحرص في أثناء اتخاذها، على تفادي العراقيل التي تحدّ من تفكيرنا، واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. تساعدنا التّقانة الجديدة على فهم أجسادنا وعقولنا على مستوى أكثر تفصيلاً، وتمكّنا من اتخاذ قرارات مصغّرة أفضل بشأن المستقبل. على كل حال، يجب أن نستفيد من أفضل حاسوب خارق جرى إبداعه حتى الآن... العقل البشريّ.

#### تعرّف ذاتك بـ:

- ✓ تمييز الآراء السلبية، التي قد تجعل قطار نواياك يخرج عن سكّته.
- ✓ الاهتمام بقراراتك المصغّرة، لفهم المجالات التي قد يكون فيها لتغييرات صغيرة تأثيرات كبيرة عليك.
- ✓ مراقبة التقدّم في حياتك لتحديد نقاط النجاح، والقضايا التي توجد فيها فسحة للتحسّن.

## الاستراتيجية رقم 3: درّب عقلك

### كيف ترتّب لبنات ذهن أكثر ذكاءً وسعادة

تكشف تطوّراتٌ حديثةٌ في علم النفس الإيجابي أن بمقدورنا تدريب أدمغتنا لتحسين مستوى سعادتنا وإنجازنا باستخدام إطار عمل (س-ش-ب-ع-ت). يتمثّل العامل الرئيس في إحداث تغيير إيجابي مستدام في حياتنا في تعرّف مجموعة من المهارات

المستهدفة، والتدرّب على كسب كل عادةٍ على حدةٍ، وتقويم التقدّم المنجز في أثناء ذلك، وجعل التّغيير «راسخاً» بتحديد أهداف بسيطة، وواقعية، وذات مغزى.

**درّب عقلك بـ:**

- ✓ تطوير طريقة تفكير متفائلة لتعزيز نموك.
- ✓ استخدام إطار عمل (استمتاع، شكر، استبشار، عطاء، تعاطف) لتعلّم مهارات جديدة من أجل تحسين طريقة تفكيرك.
- ✓ الاستفادة من التّقانة في دعم نجاحك، ومراقبة تقدّمك.

#### الاستراتيجية رقم 4: إنشاء بيئة للسعادة

**كيف نكون أكثر سعادة في منازلنا، وأماكن عملنا، ومجتمعاتنا**

يتطلّب تدفّق سيل التّقانة الجديد في حياتنا وجود فسحة جسدية وذهنية لاستخدام تلك الأدوات بنحو ملائم، وبطريقة تعزّز السّعادة. تركّز هذه الاستراتيجية على الاستفادة من طرقٍ مختلفةٍ لتنظيم ذلك، واستعادة السيطرة على حياتنا، إضافة إلى وضع حدود وقيود فاعلة على استخدامنا للتّقانة.

**إنشاء بيئة للسعادة بـ:**

- ✓ إيجاد فسحة في حياتك للسّعادة مستقبلاً بالتخلّص من الفوضى في بيئتك وذهنك.
- ✓ تصميم الأماكن التي نعيش، ونعمل ونتعلّم فيها، لتمنحنا سعادة أكبر.
- ✓ وضع قيودٍ على استخدامنا للتّقانة قبل أن نصل إلى مرحلة تناقص الغلّة.

## الاستراتيجية رقم 5: الابتكار بوعي

### كيف تستخدم قدرتك الفطرية

#### في تكوين مستقبل التّقانة والسّعادة

يتشكّل مستقبل السّعادة بالطريقة التي تفاعل بها مع التّقانة اليوم. ترسل أفكارنا، وأفعالنا، وحتى مشترياتنا رسائل مهمة إلى مستثمرين ومطوّري تقانات جديدة. يمكن أن نساعد في إعادة بناء مستقبلنا حين نتحلّى بالوعي ونقرّر كيف نتعامل مع التّقانة في الحاضر.

#### الابتكار بوعي بـ:

- ✓ التخيّل الفاعل للعالم الذي ترغب به.
- ✓ الاستفادة من التّقانة الحالية لتكون متعاوناً، ومستهلكاً، ومحفّزاً واعياً.
- ✓ استخدام علاقاتك لنمذجة سلوك اجتماعي إيجابي، وإحداث أثرٍ موجي، ونشر قصص محفّزة.



## مسرد مصطلحات

الحوسبة الوجدانية (Affective Computing): دراسة وتطوير أنظمة يمكن أن تتعرّف، وتفسّر، وتعالج، وتحاكي مشاعر إنسانية. التّقانة المدنية (Civic Technology): أدوات رقميّة تستخدم لدعم، أو تحفيز، أو تسهيل المصلحة العامّة<sup>(1)</sup>.

مساحات مشتركة (Collisionable Spaces): أماكن يمكن أن تؤدّي إلى حدوث لقاءات عفوية عبر تصميم المكاتب وترتيب الأعمال لتحقيق هذه الغاية.

انتباه جزئي متواصل (Continuous partial attention): عملية الانتباه المتزامن لعددٍ من مصادر المعلومات الواردة، ولكن على مستوى سطحي<sup>(2)</sup>.

أعمال الخير الرّقمية (Digital Humanitarians): أفرادٌ يقدمون خدمات إغاثة ودعم إلكترونية إلى مجتمعات تأثرت سلباً بأحداث كارثية<sup>(3)</sup>.

دوبامين (Dopamine): ناقل عصبيّ يساعد في التحكم بمركزيّ المتعة والسّعادة في الدماغ<sup>(4)</sup>.

عقليّة ثابتة (Fixed Mindset): حالة ذهنية تجعل النّاس يصدّقون أن قدراتهم الأساسيّة، مثل ذكائهم أو مهارتهم، هي سمات ثابتة منذ الولادة<sup>(5)</sup>.

الخوف من أن يفوتك شيء ما (FOMO): «الخوف من أن تغفل شيئاً في مناسبة معينة»<sup>(6)</sup>.

التلعيب (Gamification): مفهوم تطبيق آليات اللعب وتقنيات تصميم الألعاب لتحفيز الناس على إنجاز أهدافهم<sup>(7)</sup>.

علم النفس الغشتالي (Gestalt psychology): فرعٌ من علم النفس التقليدي يحاول فهم الطريقة التي نتخيل بها تصورات ذات مغزى في عالم تسوده الفوضى.

متلازمة التخلّي عن الأغراض (GOT: Guilt over Things): الشعور بأننا يجب أن نحفظ بالأشياء، حتى إن لم نكن قد لمسناها منذ أسابيع، أو شهور، أو أعوام، أو حتى عقود.

عقلية نامية (Growth Mindset): حالة ذهنية تجعل الناس يصدّقون أنه يمكن تطوير قدراتهم الأساسية عبر العمل الجاد<sup>(8)</sup>.

السعادة (Happiness): البهجة التي نشعر بها في أثناء بذل الجهد لتحقيق إمكاناتنا.

أفضلية السعادة (Happiness Advantage): حالة مثلى يعمل الدماغ فيها بنحو أفضل في جوٍّ إيجابي، خالٍ من السلبية، أو التوتر<sup>(9)</sup>.

جرف السعادة (Happiness Cliff): الحافة التي تمثل أقصى حدٍ نستمتع فيه بالإلهاء ما، ونكون غالباً منشغلين تماماً بإنجاز مهمة معينة، ما يجعلنا نستمتع بالتوقف بعض الوقت، قبل أن ندرك أن عوامل الإلهاء لم تعد تجعلنا نشعر بالسعادة.

المعرفة الوهمية - المتخيّلة (Illusory Knowledge): معلومات تساعدنا على فهم العالم بسرعة، على الرغم من وجود ثغرات قد تؤدّي إلى افتراضات خاطئة.

قانون الاتساق (**Law of Pragnans**): مبدأ في علم النفس الغشتالي يقول إن الناس يتخيلون ويفسرون صوراً غامضة أو معقدة بأبسط شكل ممكن<sup>(10)</sup>.

اقتراحات مفيدة (**Lifehacks**): نصائح موجزة تزيد الإنتاجية والرّفاة في حياة المرء.

تدوين البيانات الحيوية (**Lifelogging**): طريقة لدراسة العالم من حولك بمرور الوقت بتوثيق البيانات الشخصية.

آراء سلبية (**Limiting Beliefs**): أفكار ستعيق استفادتك من كامل إمكاناتك.

قرار مصغّر (**Microdecision**): اختيار صغير تتخذه يومياً، ويكون له تأثير كبير على حياتك.

بصمة العقل (**Mindprint**): دمغة فريدة في نوعها لعمليات المرء الفكرية، ونواياه، وأهدافه، واهتماماته.

قانون مور (**Moore's Law**): في 1965، توقّع غوردون مور؛ أحد مؤسسي إنتل، أن يتضاعف عدد وسرعة الرقائق المصغّرة كل عامين أو نحو ذلك.

قانون أكثر من مور (**More than Moore's Law**): توقّع بأن تستخدم صناعة الحوسبة تطبيقات لتحديد الرقائق المطلوبة لتشغيلها في المستقبل<sup>(11)</sup>.

التفاؤل (**Optimism**): التصديق بأن سلوكنا مهم.

أوكسيتوسين (**Oxytocin**): هرمون قوي التأثير يعمل ناقلاً عصبياً في الدماغ، ويُعرف أيضاً باسم «هرمون العناق».

تقانة الإقناع (Persuasive Technology): حقل أبحاث متعدّد الاختصاصات يركّز على تصميم، وتطوير، وتقويم تقانات تفاعلية تستهدف تغيير مواقف أو سلوك المستخدمين عبر الإقناع والنفوذ الاجتماعي، ولكن ليس عبر الإكراه أو الخداع<sup>(12)</sup>.

قانون تناقص الغلّة (Law of Diminishing Returns): المرحلة التي تكون فيها الفائدة المكتسبة أقل من الوقت أو الجهد المستثمر فيها<sup>(13)</sup>.

السلوك الاجتماعي الإيجابيّ (Prosocial Behaviors): السلوك التطوّعيّ المخصّص لمساعدة الآخرين<sup>(14)</sup>.

الذات الكميّة (Quantified Self): حركة لدمج التقانة ببيانات يجري الحصول عليها من جوانب الحياة اليومية للشخص على شكل مُدخلات مختلفة<sup>(15)</sup>.

قاعدة «حقاً؟! Rule) (Really?! Rule): اختبار مصداقيّة لتحديد ضرورة الاحتفاظ بغرضٍ ما. يسأل المرء نفسه: «هل تجعلني هذه التقانة أكثر سعادة و/ أو إنتاجيّة حقاً؟».

الرؤية التجسيمية (Stereopsis): إدراك العمق حين يتلقّى الدماغ تحفيزاً بصرياً من كلتا العينين معاً<sup>(16)</sup>.

الصحافة التحوّلية (Transformative journalism): مقاربة فاعلة وجذّابة، تركّز على الحلول، لتغطية الأنباء<sup>(17)</sup>.

## مراجع تكنولوجية

1password.com	1password
Addapp.io	Addapp
Affectiva.com	AffdexMe
Anonofficial.com	Anonymous
Behppy.com	BeHppy
Betterblock.org	Better Block
Breakfree-app.com	BreakFree
Buycott.com	Buycott
Campfireapp.io	Campfire
Care2.com	Care2
Change.org	Change
Charitymiles.org	Charity Miles
Getchronos.com	Chronos
Citizeninvestor.com	CitizInvestor
Boston.gov/cityscore	CityScore
Crowdrise.com	Crowdrise
Deedtags.com	Deedtags
Donateaphoto.com	Donate a Photo
Kenzen.com	ECHO
Ecohabitude.com	Ecohabitude
Enablingthefuture.org	e-NABLE
E-stewards.org	e-Stewards
Wethefeedies.com	Feedie
Fitbit.com	Fitbit

Givegab.com	GiveGab
Givemobapp.org	GiveMob
Globaldigitalcitizen.org	Global Digital Citizen Foundation
Goodguide.com	Goodguide
Gratitude365app.com	Gratitude 365
Getgratitude.co	Gratitude Journal
Halowearables.com	H1
Habitbull.com	HabitBull
Habitica.com	Habitica
Habitify.co	Habitify
Happier.com	Happier
Happify.com	Happify
Headspace.com	Headspace
Apple.com/ios/home	Home
Humanityroad.org	Humanity Road
Humansofnewyork.com	Humans of New York
Laforgeoptical.com	Icis
iMotions.com	iMotions
Indiegogo.com	Indiegogo
Insighttimer.com	Insight Timer
Instantapp.today	Instant
Instead.com	Instead
iPassword.com	ipassword
Apple.com	iWatch
Jawbone.com	Jawbone
Kickstarter.com	Kickstarter

Kidswifi.com	KidsWifi
Kiva.org	Kiva
Koto.io	Koto Air
Laster.fr/products/seethru	Laster SeeThru
Life360.com	(Life36 ) formerly Chronos
Iconlifesaver.com	LifeSaver
Lifesum.com	LifeSum
Livehappy.com	LiveHappy
Liveintentionallyapp.com	Live Intentionally
Lumobodytech.com	Lumo Lift
Mapmyrun.com	MapMyRun
Getameta.com	Meta
Mindapps.se	Mindfulness Training
Inthemoment.io	Moment
Beyondverbal.com	Moodies
Moodmeterapp.com	MoodMeter
Chooseuse.com	Muse Headband
Myfitnesspal.com	MyFitnessPal
Narrativeapp.com	Narrative Clip
Neighbor.ly	Neighbor.ly
Nest.com	Nest
Nextdoor.com	NextDoor
Nobly.com	Nobly
Thenormapp.com	Norm-Social Philanthropy
Oculus.com	Oculus
Offtime.co	Offtime
Onetoday.google.com	One Today

Openstreetmap.org	OpenStreetMap
Opentimeapp.com	OpenTime
Peerby.com	Peerby
Plasticitylabs.com	Plasticity Labs
Potentialabs.com	Potentia
Productiveapp.io	Productive
Projectaura.com	Project Aura
Publicstuff.com	PublicStuff
Quantifiedself.com	Quantified Self
Realizd.com	RealizD
Remindfulnessapp.com	Remindfulness
Ripil.com	Ripil
iRobot.com	Roomba
Mono.hm	Runcible
Seeclickfix.com	SeeClickFix
Shutterfly.com	Shutterfly
Spectacles.com	Snapchat Spectacles
Soulpancake.com	Soul Pancake
Sparenyc.org	Spare
Spire.io	Spire Stone
Standbytaskforce.org	Standby Task Force
Translatorswithoutborders.org	Translators without Borders
Unpluggedtime.com	Unplugged
Uprightpose.com	Upright
Wayoflifeapp.com	Way of Life
Winetowater.org	Wine to Water
Coursera.org/yale	Yale Online



## الهوامش

### مقدمة

1. جيمس سورويكي، «التقانة والسعادة». مجلة التقانة في معهد ماساشوستس للتقانة. 2005. <https://www.technologyreview.com/s/403558/technology-and-happiness>
2. تقرير. «إحصائيات براءات الاختراع الأمريكية»، مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية، 2015. [https://www.uspto.gov/web/offices/ac/ido/oeip/taf/us\\_stat](https://www.uspto.gov/web/offices/ac/ido/oeip/taf/us_stat)
3. تقرير. «إجهاد العين الرقمي». مجلس الرؤية. 6 كانون الثاني 2016. <https://www.thevisioncouncil.org/digital-eye-strain-report-2016>

### إلى أين نتجه؟

1. «معلومات عن السلاحف البحرية: التهديدات من الإضاءة الاصطناعية»، موقع هيئة حماية السلاحف البحرية. تصفح 3 شباط 2016. <http://www.conserveturtles.org/seaturtleinformation.php?page=lighting>
2. «ماهي توقف؟». موقع حماية ومراقبة السلاحف البحرية. تصفح 3 شباط 2016. <http://www.seaturtleop.com/index.php/what-is-s-t-o-p>
3. تقرير. «مبادرة الإضاءة الحميدة للسلاحف البحرية». موقع قسم الحقوق في جامعة فلوريدا. نيسان 2014. [http://www.law.ufl.edu/\\_pdf/academics/clinics/conservation-clinic/Legal\\_and\\_Biological\\_Introduction.pdf](http://www.law.ufl.edu/_pdf/academics/clinics/conservation-clinic/Legal_and_Biological_Introduction.pdf)
4. كريس ويلر، «التعرض للضوء الاصطناعي من الأجهزة الإلكترونية يشوش أنماط النوم، ويسبب انخفاض الميلاتونين، وصعوبة في النوم». موقع مديكال ديلي. 1 تموز 2013. <http://medicaldaily.com/exposure-artificial-light-electronics-disrupts-sleep-pattern-causes-decreased-melatonin-and-247286>
5. أماندا ل. غامبل، أنجيل ل. دروزاريو، ديلوين ج. بارتلت، شون ويليامز،

- يوصن بين، رونالد ر. غرونستين، وناثانيل س. مارشال. «أنماط نوم المراهقين، واستخدام التّقانة وقت النوم: نتائج دراسة هيئة الإذاعة الاسترالية للنوم العميق». بلس ون 9. 11 (2014). ملف: 10-1371/يومية 0111700.
6. هل أنت مصاب بمتلازمة «عنق الكتابة؟». موقع هيلث إكستشينج. تصفّح 5 آذار 2016. <http://www.healthxchange.com.sg/healthyliving/HealthatWork/Pages/Could-You-Have-Text-Neck-Syndrome.aspx>
7. «أنماط نفسية فيزيولوجية في أثناء التراسل عبر الهواتف الخلوية: دراسة أولية». مجلة علم النفس الفيزيولوجي التطبيقي والارتجاع البيولوجي. 1 آذار 2009. <http://www.link.springer.com/article/10.1007/s10484-1-9078-009>
8. مات سالون، «رقبة الكتابة ومشكلات تكنولوجيا أخرى». المركز الصحي لإدارة الألم. موقع ويب إم-دي. 26 تشرين الثاني 2014. <http://www.webmd.com/pain-management/news/20141124/text-neck>
9. إيمي كودي، «هاتفك المحمول يضر جسمك - ومزاجك». نيويورك تايمز. 12 كانون الأول 2015. [http://www.nytimes.com/2015/13/12/opinion/sunday/your-iphone-is-ruining-your-posture-and-your-mood.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2015/13/12/opinion/sunday/your-iphone-is-ruining-your-posture-and-your-mood.html?_r=0)
10. كيفين رينز، «رسم توضيحي للتطوّر». موقع شترستوك. تصفّح 16 أيلول 2016. <http://www.shutterstock.com/pic-70386574.html>

### هل سنكون أفضل حالاً من دون التّقانة؟

1. داني ستين. «نظرة على نظارة غوغل، ومعلومات عنها». موقع ميك-يوز-أوف. 23 كانون الأول 2013. <http://www.makeuseof.com/tag/google-glass-review-and-giveaway/>
2. موقع كروشال. تصفّح 5 آذار 2016. <http://www.Crucial.com>
3. ديفيد غولدمان. «أحدث تقانات 2015، وما بعدها». صفحة مال على شبكة سي إن إن. تصفّح 21 آذار 2012. <http://money.cnn.com/galleries/2012/html?iid=EL.7/technology/1203/gallery.cooler-tech-2015>
4. أبيغيل توكر. «كيف نصبح مهندسي تقدّمنا؟». موقع سميشونيان. 1 نيسان

www.smithsonianmag.com/science-nature/how-to-become-  
the-engineers-of-our-own-evolution-122588963/?no-ist

5. جيمس بروس. «أربع تقانات يمكن أن تغيّر العالم». موقع ميك-يوز-  
أوف. 30 تشرين الأول 2011. [http://www.makeuseof.com/tag/4-  
technologies-change-world](http://www.makeuseof.com/tag/4-technologies-change-world)

6. نايف الروضان. «حتمية ما بعد الإنسانية؟ كيف سيؤثر انبثاق تقانات  
استراتيجية جديدة على مستقبل البشرية؟». مدونة سي-إس-إس. 29  
تشرين الأول 2013. [http://isnblog.ethz.ch/security/inevitable-  
transhumanism-how-emerging-strategic-technologies-will-affect-  
the-future-of-humanity](http://isnblog.ethz.ch/security/inevitable-transhumanism-how-emerging-strategic-technologies-will-affect-the-future-of-humanity)

7. كوستادين كوشليف. «تقليل مرات التوثق من البريد الإلكتروني يخفّف  
التوتر». الحواسيب في السلوك البشري. موقع ساينس دايركت. 1  
شباط 2015. [http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/  
S0747563214005810](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005810)

8. رافائيل أ. كالفو، ودوربان بيترز. الحوسبة الإيجابية: تقانة من أجل الرفاه،  
وتحقيق الإمكانيات البشرية. كامبريدج، ماساشوستس. مطبعة معهد  
ماساشوستس للتقانة، 2014.

9. ميرون غريبتز. «لمحة على المستقبل عبر سماعة واقع معزز». موقع  
تيد. 1 آذار 2016. [https://www.ted.com/talks/meron\\_gribetz\\_a\\_  
glimpse\\_of\\_the\\_future\\_through\\_an\\_augmented\\_reality\\_  
headset/transcript?language=en#t-1072](https://www.ted.com/talks/meron_gribetz_a_glimpse_of_the_future_through_an_augmented_reality_headset/transcript?language=en#t-1072)

### كيف سيبدو شكل السعادة؟

1. أرسطو. علم الأخلاق. نسخة منقّحة، حرّرها ه. راکهام. مكتبة لوب  
للأعمال الكلاسيكية. كامبريدج، معهد ماساشوستس للتقانة: مطبعة  
جامعة هارفارد، 1934.

### الاستراتيجية رقم 1: اتخاذ الاحتياطات اللازمة

1. «تعوّد التقانة: المخاوف، وإيجاد التوازن». موقع كومن سينس. تصفّح 15 آذار  
2016. [https://www.commonsemmedia.org/research/technology-  
addiction-concern-controversy-and-finding-balance](https://www.commonsemmedia.org/research/technology-addiction-concern-controversy-and-finding-balance)

2. آرت ماركممان. «كيف يمكن لعوامل الإلهاء أن تزعجك». الدوافع الخفية. موقع سيكولوجي توداي. 18 آذار 2014. <https://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201403/how-distraction-can-disrupt-you>
3. ماري مادن، وأماندا لنهارت. «المراهقون والإلهاء أثناء القيادة: الرسائل النصية، والكلام، واستخدامات أخرى للهاتف الخليوي، خلف المقود». مركز بيو للأبحاث. 16 تشرين الثاني 2009. <http://www.pewinternet.org/teens-and-distracted-driving/16/11/org/2009>
4. بوب سوليفان، وهيو تومبسون. «مقاطعة الدماغ». مجلة نيويورك تايمز سندياي. 4 أيار 2013. <http://www.nytimes.com/2013/05/05/opinion/sunday/a-focus-on-distraction.html>
5. موقع لاستر تكنولوجيز. تصفح 13 أيلول 2016. <http://laster.fr/products/seethru>
6. موقع لافورج أوبتكال. تصفح 13 أيلول 2016. <http://www.laforgeoptical.com>
7. «نفادي غير المتوقع». موقع غوغل غلاس. 28 أيار 2016. [https://developers.google.com/glass/design/principles#avoid\\_the\\_unexpected](https://developers.google.com/glass/design/principles#avoid_the_unexpected)
8. آرون سميث. «أفضل (وأسوأ) ترابط خلوي». مركز بيو للأبحاث. 30 تشرين الثاني 2012. <http://www.pewinternet.org/Reports/2012/Best-Worst-Mobile.aspx>
9. ديفيد كيليهير. «دراسة: 81٪ من الموظفين الأمريكيين يتوثقون من بريدهم الإلكتروني الخاص بالعمل خارج ساعات الدوام». موقع توك-تيك-تو-مي، 21 أيار 2013. <http://www.gfi.com/blog/survey-81-of-u-s-employees-check-their-work-mail-outside-work-hours>
10. ماري ميكرو، وليانغ وو. «مؤتمر نزعات الإنترنت». 29 أيار 2013. <http://www.slideshare.net/kleinerperkins/kpcb-internet-trends-2013>
11. «الأمر يحدث الآن: اطلب مسبقاً منتج رنسيبل الخاص بيومك الحالي». موقع مونهوم. تصفح 15 أيلول 2015. رنسيبل. <http://mono.hm/runcible.html>
12. «رنسيبل - مصادر مفتوحة مضادة الهواتف الذكية». موقع إندي غوغو.

- 22 تموز 2016. [/https://www.indiegogo.com/projects/runcible--2](https://www.indiegogo.com/projects/runcible--2)
13. هيدر كيللي. «هاتف بقيمة \$499 لأشخاص يكرهون الهاتف». صفحة مال على شبكة سي إن إن. 15 حزيران 2016. <http://money.cnn.com/2016/06/15/technology/runcible-phone/index.html>
14. روبرت سولو. «من الأفضل أن نتوَّخى الحذر». مجلة كتب نيويورك تايمز. 12 تموز 1987، الصفحة 36.
15. آلان إنبي، ولود دي براباندير. «المستقبل مخيف. قد يساعدنا التفكير بنحو إبداعي». بي-سي-جي بيرسبكتيف. 9 تشرين الأول 2013. [https://www.bcgperspectives.com/content/commentary/innovation\\_future\\_scary\\_thinking\\_creatively\\_help](https://www.bcgperspectives.com/content/commentary/innovation_future_scary_thinking_creatively_help)
16. دينا غيردمان. «كيف يمكن أن تخفّف سجلات المرضى الإلكترونية إنتاجية الطبيب». 26 آذار 2014. كلية هارفارد للأعمال، دراسة عملية. <http://hbswk.hbs.edu/item/how-electronic-patient-records-can-slow-doctor-productivity>
17. ل. ز. غراندرسون. «هل تتذكّر رقم هاتف والدتك؟». صفحة رأي على شبكة سي إن إن. 30 أيلول 2012. <http://www.cnn.com/2012/09/25/opinion/granderson-technology-phones>
18. هيلين كين. «ركّز - إما أن تستخدمه أو تخسره». موقع ماي أوثنتك إمباكت. 5 نيسان 2016. <http://www.myauthenticimpact.com/2016/04/focus-use-it-or-lose-it>
19. روي بي وآخرون. «الاستفادة من الإعلام، والتواصل وجهاً لوجه، ومهمات الإعلام المتعدّدة، والرفاه الاجتماعي لدى الفتيات، اللواتي تراوح أعمارهن بين 8-12 عاماً». علم النفس التنموي 48 (2012): 327-336.
20. أ. ك. برزيبيلسكي، ون. وينستين. «هل يمكنك التواصل معي الآن؟ كيف يؤثر وجود تقانة الاتصال الخليوي على جودة التواصل وجهاً لوجه؟». دورية العلاقات الاجتماعية والشخصية. 30 (2013): 237-246.
21. آدم بيور. «ما الذي لا تستطيع التقانة تعليمنا عن السعادة». موقع نوتيل. 17 أيلول 2015. <http://nautil.us/issue/28/what-technology-cant-change-about-happiness>



- العالمية من الأدوات القابلة للارتداء مبلغ 200 مليون دولار في 2019، نتيجة النمو القوي للطلب على الساعات الذكية». موقع أبحاث مركز البيانات الدولي. 17 كانون الأول 2015. <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS40846515>
2. بيتر هيرمز فوربان. «خواف خادعة». موقع شترستوك. تصفح 7 تشرين الثاني 2016. <http://www.shutterstock.com/pic-456101923.html>
3. جوزيف و. ألبا، وج. ويسلي هتشنسون. «قياس المعرفة: ما يعرفه المستهلكون، وما يظنون أنهم يعرفونه». دورية أبحاث المستهلكين 27، رقم 2 (2000): 123-56. ملف: 10.1086/314317
4. ليس مكيون. «العامل المهم الذي نتجاهله لإدارة شركة ناجحة». موقع إنك. 22 تشرين الأول 2013. <http://www.inc.com/les-mckeown/secret-to-success-this-is-it.html>
5. مالكولم غلادويل. نقطة التوازن: كيف تستطيع أشياء صغيرة إحداث فرق كبير. بوسطن: ليتل، براون، 2000.
6. خطاب. إ. ن. لورنز (1972). «إمكانية التوقع: هل يحدث خفق جناحي فراشة في البرازيل إعصاراً في تكساس؟». الملتقى السنوي رقم 139 للرابطة الأمريكية للعلوم المتقدمة. 29 كانون الأول 1972.
7. تقرير. «حال العمل العالمي». موقع مؤسسة غالوب. 2014. <http://www.gallup.com/services/178517/state-global-workplace.aspx>
8. «عن القياس الكمي للذات». موقع القياس الكمي للذات. تصفح 8 أيار 2015. <http://quantifiedself.com/about>
9. «تسجيل البيانات الحيوية». موقع مدونة لايفستريم. تصفح 17 أيار 2016. <http://lifestreamblog.com/lifelogging>
10. سوزانا فوكس، وميف دوغان. «مراقبة الصحة». الإنترنت والتقانة. موقع مركز بيو للأبحاث. 28 كانون الثاني 2013. <http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Tracking-for-Health.aspx>
11. سامانثا مورفي كيللي. «الإنسان الأكثر تواصلاً هو أنت، بضعة أعوام فقط من الآن: هل يمثل كريس دانسي مستقبلنا المتنور، أو وعينا الذاتي الفريد؟». موقع ماشابل. 21 آب 2014. <http://mashable.com/most-connected-man/21/08/com/2014>

12. موقع فلترون. تصفّح 8 أيار 2016. <http://feltron.com/info.html>
13. إرنستو راميرز. «هل يتحسّنون مع البيانات؟». موقع القياس الكمي للذات. 19 تشرين الثاني 2014. <http://quantifiedself.com/2014/11/quantifying-classroom>
14. كيفن ليوناردي. «فضولٌ بشأن الدماغ: طالب الدراسات العليا ستيفن كيتينغ يتبنّى مقارنة حل المشكلة فيما يخص سرطان دماغه». موقع أخبار معهد ماساشوستس للتقانة. 1 نيسان 2015. <http://news.mit.edu/2015/student-profile-steven-keating-0401>
15. «السحابة البشرية في العمل: دراسة عن تأثير التقانات القابلة للارتداء في مكان العمل». موقع راكسيس المملكة المتحدة. 1 نيسان 2014. <https://www.rackspace.co.uk/sites/default/files/Human%20Cloud%20at%20Work.pdf>
16. إيان لي. «مشكلات في المعلوماتية الشخصية: القمص غير المنشورة عن الفشل، والعبر المستقاة منه». موقع بيرسونال إنفورماتكس. 14 أيلول 2013. <http://www.personalinformatics.org>
17. جون تيرني. «هل تعاني من إعياء اتخاذ القرار؟». مجلة نيويورك تايمز، آب 2011، م-م33. [http://www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html?_r=0)
18. «الاستمتاع بالعمل مجدداً». موقع سباير. تصفّح 15 أيار 2015. <https://www.spire.io/enjoy-work>
19. ب. ج. فوغ. «أفكار عن تقانة الإقناع». موقع مختبر ستانفورد لتقانة الإقناع. 1 تشرين الثاني 2010. <http://captology.stanford.edu/resources/thoughts-on-persuasive-technology.html>
20. نانيت بايرنز. «التقانة والإقناع». موقع مجلة معهد ماساشوستس للتقانة. 23 آذار 2015. <https://www.technologyreview.com/s/535826/technology-and-persuasion>
21. «مدرب ذكي إلى جانبك». موقع جاوبون. 28 كانون الثاني 2015. <https://jawbone.com/blog/smart-coach-side>
22. «ظفر إلكتروني: الأنامل على أنها سطح إدخال». موقع مختبر معهد ماساشوستس للتقانة. تصفّح 15 أيار 2015. <http://nailo.media.mit.edu>



23. مات مكفارلاند. «هذا الوشم الذي يتحكّم بالهاتف الذكي قد يكون لمحّة من المستقبل». صفحة مال على موقع سي إن إن. 15 آب 2016. <http://money.cnn.com/2016/technology/mit-tattoo/15/08/>
24. جس غوميز. «باحثون يطوّرون تقانة وتطبيقات هواتف ذكية لتشخيص ومراقبة أمراض الغدّة الكظرية». موقع إنترماونتن للرعاية الصحيّة. smartphones-/08/https://intermountainhealthcare.org/blogs/2014/diagnose-adrenal-gland-diseases
25. ماي نغوين. «سنجعلك تتعرق». موقع تقانات قابلة للارتداء. 17 شباط 2016. <http://www.wearable-technologies.com/2016/we-will-/02/http://www.wearable-technologies.com/2016/make-you-sweat>
26. وي غاو وآخرون. «مصفوفات استشعار قابلة للارتداء ومدمجة بالكامل لإجراء تحاليل فورية للعرق». نيتشر 529، رقم 7587 (2016): 509-14. ملف: 10.1033/16521.
27. ستيف مان. «موجات قصيرة، وأصوات خافتة: «آراء» في التواتر الزمني مع التطبيقات». تطوّرات في إستراتيجيات وتطبيقات الرؤية الآلية (1992)، 99-128. ملف: 10.1142/10.1142/9789814355841\_0006.
28. ستيف مان وآخرون. «الحوسبة القابلة للارتداء، الواقع المعزّز ثلاثي الأبعاد، استشعار حركة التصوير/ الفيديو، وحجبتها». وقائع المؤتمر الدولي العاشر عن التفاعل الملموس، والراسخ، والنموذجي - 2015. ملف: 10.1145/2677199.2683590.
29. ستيف مان. «واقع معزّز استثنائي: تقانة متطوّرة من أجل مستقبل البشرية». مجلة الإلكترونيات الاستهلاكية من معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، 4 (2015): 92-97. ملف: 10.1190/2015.2463312.
30. موقع ميتا. تصفّح 5 آذار 2015. <http://getameta.com>

### الاستراتيجية رقم 3: درّب دماغك

1. موقع لايفلونج كيندرغارتن. تصفّح 5 آذار 2015. <https://llk.media.mit.edu>
2. خافير هرناندينز، ومحمد (إحسان) حق، وويل دريفو، وروزاليند و. بيكارد. «مقياس المزاج»، وقائع مؤتمر رابطة مكائن الحوسبة في 2012 عن الحوسبة الشاملة - الاجتماع 12، 2012. ملف: 10.1145/2370264.2370216.

3. «مقياس المزاج: عدُّ الابتسامات في الهواء الطلق». وقائع المؤتمر الدولي عن الحوسبة الشاملة. أيلول 2012.
4. خافير هرنانديز، وأكين سانو، ومريم زيسوك، وجان دبيري، وماثيو غودوين، وروزاليند و. بيكارد. «تحليل وتصوّر بيانات فيزيولوجية طويلة لأطفال يعانون خللاً في الحاجز الأذيني». موجز دراسة للقاء الدولي لأبحاث التوحّد 2013. سان سيباستيان، إسبانيا: 2 - 4 أيار، 2013.
5. خافير هرنانديز، وإيان ريبوبو، وأغاتا روزغا، وغريغوري د. أبوود، ووزاليند و. بيكارد. «الاستفادة من نشاط كهربائية الجلد لتعرّف سهولة التواصل لدى الأطفال في أثناء تفاعلات اجتماعية». المؤتمر الدولي عن الحوسبة الشاملة. سياتل، واشنطن: أيلول 2014، 307-317.
6. إكناث إسواران. التفكير: إرشادات صحيفة حياة استثنائية. بيتالوما، كاليفورنيا: مطبعة نيلجيري، 1978.
7. سو مكغريفي. «ثمانية أسابيع لعقل أفضل: دراسة تفكّر تُظهر تغييرات مرتبطة بالوعي، والتوتر». دورية هارفارد. 21 كانون الثاني 2011. <http://eight-weeks-to-a-better-01/news.harvard.edu/gazette/story/2011/brain>
8. سكوت باري كوفمان. «التدريب على التفكير الاستدلالي يزيد فاعلية الدماغ المرتبطة بالمعرفة عالية المستوى». مجلة ساينتفك أمريكان. 18 آذار 2013. <http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/reasoning-training-increases-brain-connectivity-associated-with-high-level-cognition>
9. بيتر مالينوسكي، وهوي جيا ليم. «التفكّر في العمل: التأثير الإيجابي، والأمل، والتفاؤل تسهّل العلاقة بين التدبّر المنسّق، والانسجام الوظيفي، والرفاه». مايند فولنس 6 (2015): 1250-62. ملف: 10.1007/s12671-015-0388-5.
10. شون أنكور. أفضلية السعادة. نيويورك: برودواي للكتاب، 2010.
11. كارول س. دويك. طريقة التفكير: السيكولوجية الجديدة للنجاح. نيويورك: دار راندوم للنشر، 2006.
12. باربرال. فريديريكسون. «النظرية الأوسع انتشاراً للمشاعر الإيجابية». علم العافية، 2015، 216-39. ملف: 10.1093/003.0008/10.1093.9780198567523

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>

13. موقع مختبر بلاستيستي. تصفّح 10 تشرين الأول 2016. <http://plasticitylabs.com>

14. موقع لوموليفت. تصفّح 15 آذار 2015. <http://lumolift.com>

15. موقع أب-رايت. تصفّح 15 آذار 2015. <http://upright.com>

16. كارول دويك. «كارول دويك تتكلّم مجدداً عن «العقلية النامية»». <http://www.edweek.org/ew/> 22 أيلول 2015. <http://www.edweek.org/ew/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset./23/09/articles/2015.html>

17. كريستينا ستيربنز. «جربّت تطبيقاً يزعم أنه يجعل 86٪ من المستخدمين أكثر سعادة...». بنس إنسايدر. 20 تشرين الأول 2016. <http://www.businessinsider.com/i-tried-a-startup-thats-supposed-to-make-me-10-86-happier-heres-how-it-works-2015>

18. سونيا ليوميرسكاي. نهج السعادة: مقارنة علمية لتعيش الحياة التي تريدها. نيويورك: بنغوين، 2008.

19. ديريك كاربتتر. «العلم خلف الإقرار بالفضل (وكيف يمكن أن أغيّر حياتي)». هابيفاي ديلي. 22 أيلول 2015. <http://my.happify.com/hd/the-science-behind-gratitude>

20. روبرت أ. إيمونز. شكراً!: كيف يمكن للإقرار بالفضل أن يجعلك أكثر سعادة. نيويورك: هوغتون ميلفين، 2008.

21. ألفارو فرنانديز. «كيف يجعلك «قولُ شكراً» أكثر سعادة». هفنتون بوست. 18 تشرين الثاني 2011. <http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/how-saying-thanks-will-make-you-happier.html>

22. مايكل ف. ستيفر، وتود ب. كاشدان. المعنى حمّال أوجه: الرفاه، والمغزى المتبدّل في الحياة». مجلة علم النفس الاجتماعي 8، العدد 2 (2013): 103-15. ملف: 10.1080/17439760.2013.771208

23. «علم العطاء: لماذا يكون الكرم مفيداً لك؟». هابيفاي ديلي. 15 آذار 2015. <http://my.happify.com/hd/science-of-giving-infographic>

24. سيغال ج. بارسيد. «الأثر المتموج: العدوى العاطفية وتأثيرها على سلوك المجموعة». فصلية آدمستريتف ساينس، 47 - 4 (2002): 644-75.

#### الاستراتيجية رقم 4: إنشاء بيئة للسعادة

1. لورا برادلي. «أفاع في التبن». يو إس نيوز أند ورلد ريبورت. 21 تموز 2014. [http://www.usnews.com/news/articles/2014/invasive-pythons-threaten-florida-everglades](http://www.usnews.com/news/articles/2014/21/07/http://www.usnews.com/news/articles/2014/invasive-pythons-threaten-florida-everglades)

2. ويليام شكسير، هاملت. سايروس هوي. نيويورك: و. و. نورتون، 1996.

3. م. ميتشل والدروب. «انخفاض عدد الرقائق المصغرة في قانون مور». نيتشر. 9 شباط 2016. <http://www.nature.com/news/the-chips-are-down-for-moore-s-law-1.19338>

4. بيان صحفي. «يتوقع مركز البيانات الدولي أن تتجاوز قيمة الشحنات العالمية من الأدوات القابلة للارتداء 200 مليون دولار في 2019، مدفوعة بنمو قوي في سوق الساعات الذكية». موقع أبحاث مركز البيانات الدولي. 17 كانون الأول 2015. <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS40846515>

5. كيلبي مكغونيغال. «لماذا يكون التخلص من الفوضى صعباً؟». موقع سيكولوجي توداي. 7 آب 2012. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201208/why-it-s-hard-let-go-clutter>

6. جيمس ولف، وهال ر. أركس، ووليد مهنا. «قوة اللّمسة: فحص تأثير مدة التلامس الجسدي على تقويم الأشياء». جدجمنت أند ديسيغن ميكنينغ. 6، آب 2008، 476-82.

7. غراهام هيل. «العيش مع أشياء أقل؛ أقل كثيراً». نيويورك تايمز. 9 آذار 2016. [http://www.nytimes.com/2013/10/03/opinion/sunday/living-with-less-a-lot-less.html?pagewanted=2&\\_r=0&hp](http://www.nytimes.com/2013/10/03/opinion/sunday/living-with-less-a-lot-less.html?pagewanted=2&_r=0&hp)

8. إرين دولاند. «وجد علماء أن الفوضى تؤثر سلباً على قدرتك على التركيز، ومعالجة المعلومات». موقع أنكلوتر. 29 آذار 2011. <http://unclutterer.com/2011/03/scientists-find-physical-clutter-negatively-affects-your-ability-to-focus-process-information>

9. ليو ويدريتش. «ماذا يفعل تعدد المهمات بأدمغتنا». موقع بفر أب. 26

حزيران 2012. <http://blog.bufferapp.com/what-multitasking-does-to-our-brains>

10. ماري كوندو. سحر الترتيب لتغيير الحياة: الفن الياباني للتنظيم والتخلص من الفوضى». نيويورك: دار راندوم، 2014.

11. يران وانغ، ومليسا نيا، وغلوريا مارك، وستيفاني م. راينخ، ومارك وارشوير. «إقبال عصر (رقمياً)». وقائع المؤتمر الثامن عشر لرابطة مكائن الحوسبة عن تعزيز الحواسيب للتعاون الاجتماعي والمهني - 15، 2015. ملف: 2675133.2675271/10.1145.

12. المرجع السابق.

13. بينلوب غرين. «قول نعم للفوضى». نيويورك تايمز. 21 كانون الأول 2006. [http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/html?pagewanted=all](http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/http://www.nytimes.com/2006/06/21/mess/21/12/html?pagewanted=all)

14. ك. ب. بالديه، وف. وانغ، ور. كوهر، وج. هويسمان. «مرصد المخلفات الإلكترونية العالمية - 2014». جامعة الأمم المتحدة. بون، ألمانيا، 2015.

15. موقع شيبين-ن-شرد. تصفح 8 تشرين الثاني 2016. <http://shipnshred.com>

16. جوردي لبيي-مكغرو. «كيف تنظم حياتك الرقمية في 20 دقيقة أو أقل». موقع توداي. 4 تشرين الثاني 2015. <http://www.today.com/health/how-feng-shui-your-digital-life-20-minutes-or-less-t53386>

17. ميكائيل تشو. «كيف تؤثر الفوضى عليك (وماذا يمكن أن تفعل بشأنها)». موقع كرو. 24 كانون الثاني 2014. <https://oomf.com/blog/how-clutter-effects-you-and-what-you-can-do-about-it>

18. جوشوا بيكر. «25 مجالاً من الفوضى الرقمية التي ينبغي التخفيف منها». موقع بيكمينغ مينماليست. 11 حزيران 2010. <http://www.becomingminimalist.com/25-areas-of-digital-clutter-to-minimize>

19. سونيا ليوميرسكا. «كيفية السعادة: مقارنة علمية لتعيش الحياة التي تريدها». نيويورك: مطبعة بنغوين، 2008.

20. كارولين بن، وآخرون. «إثراء البيئة يخفف التنكس الفصي الجبهي الصدغي، إنما لا يؤثر على التعبير الجيني في فأر مصاب بداء هنتغتون».

- مجلة نورباثولوجي أند إكسبرمنتال نورولوجي، رقم 8 (2010): 817-27. ملف: 10.1097/0131871-اي-1671ف.
21. ت. ل. سبايرس. «إثراء البيئة يخفف من آثار نقص البروتين في فأر مصاب بداء هنتنغتون، ما يشير إلى وجود آلية معينة للإصابة بالمرض». مجلة نوروساينس 24، رقم 9 (2004): 2270-76. ملف: 10.1523/ج-نورساي. 03-1658. 2004.
22. مات نوك. «50 عاماً من ذا جتسونز: لماذا لا يزال المسلسل مهماً؟». مجلة سميثسونيان. 19 أيلول 2012. <http://www.smithsonianmag.com/history/50-years-of-the-jetsons-why-the-show-still-matters-43459669>
23. ريتشل ماكو، وجاريد روزنيوم. «أقرب مما نظن». 26 شباط 2011. <http://arthur-radebaugh.blogspot.com/p/closer-than-we-think.html>
24. جينيفر دودلي-نيكلسون. «رؤية ذا جتسونز» عن 51 عاماً الآتية». شبكة الأخبار الأسترالية. 23 أيلول 2013. <http://www.news.com.au/technology/the-jetsons8217-vision-of-the-future-51-years-ago-1226725268775-spoton/story-e6frfo0>
25. «تقويم ديزني لألعاب المحمول الجديد، والطرق الجديدة لتجربة حرب النجوم في مؤتمر مطوري الألعاب 2016». موقع شركة والت ديزني. 30 آذار 2016. <https://thewaltdisneycompany.com/disney-previews-new-mobile-games-new-ways-to-experience-star-wars-at-2016-game-developers-conference>
26. لورا كولودني. «لماذا تريد آبل أن تكون المركز الرئيس للتطبيقات الذكية». تيك-كرنش. 13 حزيران 2016. <http://techcrunch.com/2016/06/13/why-apple-wants-to-be-the-smart-homes-nerve-center>
27. لورين-إلين مكان. «لكن ما هو، الحضري؟». سيفيك هول. 1 أيار 2015. <http://civichall.org/civicist/what-is-civic>
28. سوزان لابار. «مكتب غوغل الجديد في لندن حديقة ملاهي ممتعة للأطفال: إنه وقت بصمات الأصابع!». فاست-كوديزاين. 27 كانون الثاني 2011. <http://www.fastcodesign.com/1663112/google-london-s-new-office-is-a-happy-kiddie-funhouse-slideshow>

29. لاسلو بوك. «دقيقتان لجعلك أكثر سعادة في العمل، والحياة... وفي العطلات». موقع لينكدإن. 24 تشرين الثاني 2014. <https://www.24454816-twominutes-to--linkedin.com/pulse/20141124163631-make-you-happier-at-work-in-life-and-over-the-holidays?trk-SplashRedir=true&forceNoSplash=true>
30. سيد فنش. «الدخل الإضافي من الوظيفة الحلم لن يجعلك سعيداً». موقع ذا هستل. 14 أيلول 2015. <http://thehustle.co/fancy-job-perks-wont-make-you-happy>
31. لاسلو بوك. «مقاربة غوغل العلمية لتحقيق التوازن بين العمل والحياة (وأكثر)». هارفارد بزنس ريفيو. 27 آذار 2014. <http://hbr.org/2014/03/googles-scientific-approach-to-work-life-balance-and-much-more>
32. المرجع السابق.
33. دراسة عن أماكن العمل في الولايات المتحدة في 2013. جنسler. 13 تموز 2013. <http://www.gensler.com/research-insight/research/the-2013-us-workplace-survey-1>
34. بيل ثورنتون، وأليسون فايرس، ومايجار روبنز، وإريك رولينز. «مجرد وجود هاتف محمول قد يشوّت الانتباه». سوشال سيكولوجي 45، العدد 6 (2014): 479-88. ملف: 10.1027/1864-9335/000216
35. «استبانة مديري المالية - أوروبا». تقرير. كلية الإدارة والمجتمع، تياس. كيو 2 2013. <http://www.cfosurvey.org/2016q2/Q2-EuropeSummaryEnglish.pdf>
36. عيسى لابوسكاي. «إنجاز المزيد». مجلة إنك. نيسان 2013.
37. ألفريد و. كاسزنيك، وديفيد م. ليفي، ومارلين أوسترغرين، وجاكوب و. وبروك. «تأثيرات التفكير والتبصّر على الصداع المزمن، والتوتر، والمشاعر السلبية لدى معلمي المدارس الثانوية». اجتماعات بشأن واجهة الرسوم التصويرية (ج أي 21). تورنتو (28-30 أيار 2012). تورنتو، أونتااريو: جمعية معالجة البيانات الكندية: الصفحات 45-52.
38. «تأثير تصميم المكتب على الإنجاز المهني». تقرير. لجنة الهندسة المعمارية وبيئة البناء، 2011.

39. كاي سارجنت. «لم ترتكب غوغل خطأ: نظرة أعمق على تطبيق «وابو» بشأن المكاتب المفتوحة». مجلة ورك-ديزاين. 7 كانون الثاني 2015. [http://workdesign.com/2015-look-recent-wapo-piece-open-offices](http://workdesign.com/2015/google-didnt-get-wrong-deeper-/01/http://workdesign.com/2015-look-recent-wapo-piece-open-offices)
40. «ما يريده العاملون». تقرير. المكتب البريطاني للمكاتب. 30 نيسان 2013. [http://www.bco.org.uk/Research/Publications/What\\_Workers\\_Want2013.aspx](http://www.bco.org.uk/Research/Publications/What_Workers_Want2013.aspx)
41. كينان مايو. «خمسة دروس من برودواي لإصلاح الحياة في المكاتب». موقع برودواي. 8 تموز 2013. <http://www.bloomberg.com/news/five-broadway-lessons-for-fixing-office-life/08-07-articles/2013>
42. صوفيا برين، وشانا ليوفتز. «لماذا يشعر موظفو غوغل بسعادة غامرة؟». موقع غريتست. 28 أيار 2013. <http://greatist.com/happiness/>healthy-companies-google>
43. جامعة إكزتر. «تصميم مكان عملك يحسّن الصحّة، والسّعادة، والإنتاجية». ساينس ديلي. 8 أيلول 2010. [www.sciencedaily.com/100907104035/09/releases/2010](http://www.sciencedaily.com/100907104035/09/releases/2010)
44. «اقض دقيقتان من الراحة في حجيرة استرخاء سيغنا الافتراضية». موقع ديس إز ستوري. 2 شباط 2016. <http://thisisstory.com/take-a-two-minute-staycation-in-the-cigna-virtual-relaxation-pod>
45. توم راندال. «أذكى بناء في العالم». موقع بلومبرغ. 23 أيلول 2015. <http://www.bloomberg.com/features/2015-the-edge-the-worlds-greenest-building>
46. موقع مكي وشركاه: منزل العمارة والتخطيط. تصفّح 16 آب 2016. <http://www.maki-and-associates.co.jp>
47. إليزابيث تريشكو، وزينوفيا تولودي. مختبر الوسائط في معهد ماساشوستس للتقانة: الهندسة المعمارية على أنها كائن حي». موقع شيفت بوسطن. 16 كانون الأول 2011. <http://blog.shiftboston.mit-media-lab-architecture-as-a-living-organism/12/org/2011>
48. شارون كرومويل. «مدرسة المستقبل». موقع إديوكيشن ورلد. 1998. [http://www.educationworld.com/a\\_curr/curr046.shtml#sthash.mplXzgO7.nD6SuHa9.dpuf](http://www.educationworld.com/a_curr/curr046.shtml#sthash.mplXzgO7.nD6SuHa9.dpuf)



49. موقع البرنامج التعليمي تاكسي دوغ. تصفح 3 آذار 2016. <http://taxidogedu.org>
50. ماري مادين، وأماندا لنهارت، وساندرا كورتزي، ويورس جاسر. وميف دوغان، وأرون سميث، وميريديث بيتون. «المراهقون، ووسائل التواصل الاجتماعي، والخصوصية». تقرير. مركز أبحاث بيو. 21 أيار 2013. <http://www.pewinternet.org/2013-teens-social-media-and-privacy>
51. صفحة كيدز واي-فاي. تصفح 8 تشرين الثاني 2016. <http://kidswifi.com>
52. ليراز مارجلت. «هذا ما يفعله قضاء وقت أمام الشاشات بأدمغة الأطفال حقاً». موقع سيكولوجي توداي. 17 نيسان 2016. <https://www.psychologytoday.com/blog/behind-online-behavior/201604/what-screen-time-really-does-kids-brains>
53. بريان ك. تشن. «ما هو العمر الملائم لحصول طفل على هاتف ذكي؟». نيويورك تايمز. 20 تموز 2016. [http://www.nytimes.com/2016-07-21/technology/personaltech/whats-the-right-age-to-give-a-child-a-smartphone.html?em\\_pos=small&emc=edit\\_ml\\_20160721&nl=well-family&nl\\_art=4&nlid=74046621&ref=headline&te=1&r=0](http://www.nytimes.com/2016-07-21/technology/personaltech/whats-the-right-age-to-give-a-child-a-smartphone.html?em_pos=small&emc=edit_ml_20160721&nl=well-family&nl_art=4&nlid=74046621&ref=headline&te=1&r=0)
54. موقع بريك-فري. تصفح 5 أيلول 2016. [www://breakfree-app.com](http://www.breakfree-app.com)
55. ساره بيريز. «تطبيق جديد يدعى أوف-تايم يساعدك على فصل المقبس من دون أن تحذف شيئاً». موقع تيك-كرنش. 1 تشرين الأول 2014. <http://techcrunch.com/2014/01/10/a-new-app-called-offtime-/?helps-you-unplug-without-missing-out>
56. أ. ك. برزيبيلسكي، ون. وينستين. «هل يمكنك التواصل معي الآن؟ كيف يؤثر وجود تقانة تواصل خلوي على جودة اللقاء وجهاً لوجه؟». مجلة العلاقات الاجتماعية والشخصية 30، العدد 3 (2012): 237-46. ملف: 0265407512453827 /10.1177
57. بيل ثورنتون، وأليسون فايرس، ومايجار روبنز، وإريك رولينز. «مجرد وجود هاتف محمول قد يشتم الانتباه». مجلة علم النفس الاجتماعي 45، العدد 6 (2014): 479-88. ملف: 10.1027/1864-9335/000216

58. هونغجي ري، وسودونغ كيم. «تأثيرات الفشل في استعادة النشاط على العمل: مقارنة تجريبية بين استراتيجيتين «تقليدية» وأخرى باستخدام «هاتف ذكي». الحواسيب في السلوك البشري 57 (2016): 160-67. ملف: 10.1016/ج.س-ه-ب. 2015.11.56.

59. غايل ماثيوز. «دراسة بحثية عن الأهداف». جرى تقديم البحث في المؤتمر الدولي السنوي التاسع لوحدة دراسات علم النفس في معهد أئينا للتربية والأبحاث. 28 أيار 2015. <http://www.dominican.edu/academics/ahss/undergraduateprograms/psych/faculty/assets-gail-matthews/researchsummary2.pdf>

### الاستراتيجية رقم 5: الابتكار بوعي

1. جاكوب ويسبرغ. «منشغلون بنحو بائس». قائمة نيويورك ريفيو للكتب. 25 شباط 2016. <http://www.nybooks.com/articles/2016/02/25/we-are-hopelessly-hooked>

2. رافائيل أ. كالفو ودوريان بيترز. الحوسبة الإيجابية: تقانة من أجل الرفاه وتحقيق الإمكانيات البشرية. كامبريدج: مطبعة معهد ماساشوستس للتقانة، 2014.

3. جون ف. هليويل، وريتشارد لايارد، وجيفري ساكس، وآخرون. تقرير السعادة العالمي 2012. نيويورك: شبكة حلول التنمية المستدامة، 2013.

4. دون تابسكوت وأنطوني د. ويليامز. الاقتصاد التعاوني: كيف يغيّر التعاون الجماعي كل شيء. نيويورك: بورتفوليو، 2006.

5. توم تشيفرز. «قصة خرائط غوغل». صحيفة تلغراف المملكة المتحدة. 4 حزيران 2013. <http://www.telegraph.co.uk/technology/google/10090014/the-story-of-google-maps.html>

6. صفحة كيك-ستارتر. تصفح 1 تشرين الثاني 2015. <https://www.kickstarter.com/about>

7. صفحة كلايمت كو-لاب. تصفح 1 تشرين الثاني 2015. <http://climatecolab.org>

8. فيليب إيفانز وباتريك فورث. خريطة «عوامل الإلهاء»: الإبحار في عالم من التشويش الرقمي. موقع ديجيتال ديسربت. 1 حزيران 2015. <http://digitaldisrupt.bcgperspectives.com>

9. الخدمة الرقمية الأمريكية. موقع البيت الأبيض. تصفح 1 آب 2016. <https://www.whitehouse.gov/participate/united-states-digital-service>
10. جيسون غولدمان. «إعلان البيت الأبيض لمهرجان تنظيم الأفكار، والفنون، والمبادرات». موقع البيت الأبيض. 1 أيلول 2016. <https://announcing-south-/01/09/www.whitehouse.gov/blog/2016-south-lawn-white-house-festival-ideas-art-and-action>
11. روكسان باتل. «إنترنت كل أمورك». 20 تموز 2016. <http://thephiladelphiacitizen.org/internet-of-things-free-wifiphiladelphia>
12. جينيفر ساندرز. موقع تحالف الابتكار في دالاس. 26 أيلول 2016. <http://new-dallas-/23/9/www.dallasinnovationalliance.com/news/2016-innovation-alliance-initiatives-highlighted-by-white-house>
13. زينجور إنوميكا. «ما هي نتيجة بوسطن اليوم؟ المدينة تطلق منصة بيانات لمراقبة تقدم الخدمات». موقع إذاعة وبور. 15 كانون الثاني 2016. <https://boston-cityscore-dashboard/15/01/https://www.wbur.org/2016>
14. «نتيجة المدينة». موقع مدينة بوسطن. تحديث 14 تشرين الأول 2016. <https://www.boston.gov/cityscore>
15. موقع مؤسسة بيتر بلوك. تصفح 14 تشرين الأول 2016. <http://betterblock.org>
16. هيدر ليسون. «كيف تستجيب الأعمال الخيرية الرقمية للكوارث العالمية». هفنتون بوست. [http://www.huffingtonpost.com/heather-leson/how-digital-humanitarians\\_b\\_9101950.html?utm\\_hp\\_ref=whats-orking&utm\\_content=30768729&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook](http://www.huffingtonpost.com/heather-leson/how-digital-humanitarians_b_9101950.html?utm_hp_ref=whats-orking&utm_content=30768729&utm_medium=social&utm_source=facebook)
17. موقع هيومانتي رود. تصفح 10 تشرين الأول 2016. <http://humanityroad.org>
18. موقع واين تو وتر. تصفح 10 تشرين الأول 2016. <http://www.winetowater.org>
19. مايكل بريشارد. «كيف تجعل المياه الآسنة قابلة للشرب». موقع تيد. 1 آب 2009. [https://www.ted.com/talks/michael\\_pritchard\\_invents\\_a\\_water\\_filter/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/michael_pritchard_invents_a_water_filter/transcript?language=en)

20. مايك كونورز. طالبة في نانسموند-سوفولك تحضر صفاً في الطباعة ثلاثية الأبعاد، وتصنع أطرافاً اصطناعية لمساعدة الأطفال». موقع فيرجينيا بايلوت. 19 آب 2016. [http://pilotonline.com/news/local/education/nansemond-suffolk-student-takes-a--d-printing-class-5f81399e1837.html-8704-5456-19a1-on/article\\_badf3d56](http://pilotonline.com/news/local/education/nansemond-suffolk-student-takes-a--d-printing-class-5f81399e1837.html-8704-5456-19a1-on/article_badf3d56)
21. «حماية المستهلك بوعي». موقع مركز حلم أمريكي جديد. تصفح 14 آب 2016. <https://www.newdream.org/programs/beyond-consumerism/rethinking-stuff/conscious-consumerism>
22. إليزابيث و. دون، ولارا ب. أكنين، ومايكل أ. نورتون. «الإنفاق الاجتماعي الإيجابي والسعادة: استخدام المال لمساعدة آخرين على الإيفاء بالتزاماتهم». مجلة كرنر دايركشنز إن سيكولوجيكال ساينس 23: 41 (2014): 41-47. ملف: 0963721413512503/10.1177
23. «تيارات التغيير: دراسة كيه بي إم جي عن تقرير مسؤولية الشركات 2015». هولندا: هايماركت نتورك ليمتد، تشرين الثاني 2015.
24. وايتني دايلي. «يستطيع مستهلكون عالميون تقديم تضحيات شخصية لمعالجة قضايا بيئية اجتماعية». كون للاتصالات. 27 أيار 2015. <http://www.conecomm.com/news-blog/2015-cone-ebiquity-csr-study-press-release>
25. لارا ب. أكنين، وإليزابيث و. دون، ومايكل أ. نورتون. «السعادة تجري في حركة دائرية: دليل عن حلقة تغذية راجعة إيجابية بين الإنفاق الاجتماعي الإيجابي والسعادة». مجلة هايننس ستديز 13 (24 نيسان 2011): 347-55.
26. «إرسال غود-غايد إلى هاتفك». موقع غود-غايد. تصفح 20 آب 2016. <http://www.goodguide.com/about/mobile>
27. موقع مكتب جودة الأعمال. تصفح 20 أيار 2016. [www.bbb.org](http://www.bbb.org)
28. «تقرير 2015 عن مسؤولية الشركات الاجتماعية في الولايات المتحدة: قادة المسؤولية الاجتماعية في أمريكا». معهد ريبوتيشن. 1 أيلول 2015. <https://www.reputationinstitute.com/CMSPages/GetAzureFile.aspx?path=~%5Cmedia%5Cmedia%5Cdocuments%5C2015-us-csr-retrak-report.pdf&hash=da63ddNotes2086acee5a803dc962e9f093d17ce1f8f0f2d9823c9639274e2e7a3e2220d&ext=.pdf>

29. موقع شركات (ب). تصفح 10 أيلول 2016. <http://www.bcorporation.net>

30. نورمان روزنبرغ. «التقانة على أنها قوة محرّكة في ثورة ووعي اجتماعي». موقع ديل. 30 حزيران 2015. <http://www.techpageone.co.uk/downtime-uk-en/tech-driving-force-socially-conscious-revolution>

31. جيمس هـ. بريان وماري آن تيست. «سيدة في محنة: تجربة العجلة المثقوبة». سلسلة نشرات أبحاث خدمة الاختبارات التعليمية 1966، العدد 2 (1966): I-7. ملف: 10.1002/ج. 1966-2333-8504-ت-ب-00542. إكس.

32. ميلينا سفتكوف ومايكل ماسي. «علم» الدفع إلى الأمام». نيويورك تايمز الإلكترونية. 14 آذار 2014. [http://www.nytimes.com/2014/16/03/opinion/sunday/the-science-of-paying-it-forward.html?\\_r=1](http://www.nytimes.com/2014/16/03/opinion/sunday/the-science-of-paying-it-forward.html?_r=1)

33. سوزان دومينوس. «هل يكمن سر التقدم في العطاء؟». نيويورك تايمز الإلكترونية. 27 آذار 2013. [http://www.nytimes.com/2013/31/03/magazine/is-giving-the-secret-to-getting-ahead.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/31/03/magazine/is-giving-the-secret-to-getting-ahead.html?_r=0)

34. بي ينغ لين، ونعومي سباركس غروال، وكريستوف كورين، ووالتر د. جونسون، وبول ج. زاك. «الأوكسيتوسين يعزز تأثير إعلانات الخدمة العامة». بلوس ون 8، العدد 2 (2013). ملف: 10.1371/جورنال. بون. 0056934.

35. آدم د. أ. كرامر، وجيمي أي. غيلوري، وجيفري ت. هانكوك. «أدلة تجريبية عن عدوى عاطفية واسعة النطاق عبر وسائل التواصل الاجتماعي». أعمال الأكاديمية الوطنية للعلوم 111، العدد 24 (2014): 8788-90. ملف: 10.1073/بناس. 1320040111.

36. رشانا بالدوين. «بلى، لدينا جريمة، ولكن تصوير الأحياء الحضريّة على أنها مكان ميؤوس منه يزيد الطين بلة». موقع ذا ريبورتز. 1 نيسان 2016. [http://www.thereporters.org/letter/yes-weve-got-crime/?utm\\_content=28117268&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook#more-1126](http://www.thereporters.org/letter/yes-weve-got-crime/?utm_content=28117268&utm_medium=social&utm_source=facebook#more-1126)

37. باراك أوباما. «الرئيس أوباما: لماذا الحاضر هو أفضل وقت للعيش؟». وايرد، 12 تشرين الأول 2016.



13. «تناقص الغلّة / اقتصاد / برينانیکا.كوم». تصفّح 24 تشرين الأول 2016.  
<https://www.britannica.com/topic/diminishing-returns>
14. نانسي إيزنبرغ، وريتشارد أ. فابس، وتريسي ل. سبينارد. «التنمية المجتمعية الإيجابية». كتيّب علم نفس الأطفال (2007). ملف: 10.1002 / 9780470147658. تشبسي 0311.
15. غاري ولف. «تعرفّ ذاتك: متابعة كل جانب من الحياة، من النوم إلى المزاج إلى الألم، 24 / 7 / 365». موقع وايرد. 22 حزيران 2009. <https://lbnp-knowthyself/06/www.wired.com/2009>
16. إيان ب. هاورد، وبريان ج. روجرز. الرؤية الثنائية والرؤية التجسيمية. نيويورك: مطبعة جامعة أوكسفورد، 1995.
17. ميشيل جيلان. بث السعادة: علم إحداث تغيير إيجابي مستدام والحفاظ عليه. دالاس، تكساس: بن-بيلا للكتب، 2015.





## مسرد أسماء

Susan Cain	سوزان كين
Neil Pasricha	نيل باسريكا
Cathy Caprino	كاثي كابرينو
Dr. Bobo	د. بوبو
Oprah Winfrey	أوبرا وينفري
Shawn Achor	شون أكور
Charlie Brown	تشارلي براون
James Surowiecki	جيمس سورويكي
Amanda Gamble	أماندا غامبل
Erik Pepper	إيريك بيبر
Kenneth Hansraj	كينيث هانسراج
James Carter	جيمس كارتر
Amy Cuddy	إيمي كودي
Kevin Renes	كيفين رينز
Brene Brown	برنيه براون
Tom Cruise	توم كروز
Ray Kurzweil	راي كرزويل
Nayef Al-Rodhan	نايف الروضان
Hugh Herr	هيو هير
Rafael Calvo	رافائيل كالفو

Meron Gribetz	ميرون غريبتز
Chris Weller	كريس ويلر
Angela L. D'Rpzario	أنجيلا ل. دروزاريو
Delwyn J. Bartlett	ديلوين ج. بارتليت
Shaun Williams	شون ويليامز
Yu Sun Bin	يو صن بين
Ronald R. Grunstein	رونالد ر. غرونستين
Nathaniel S. Marshall	ناثانيال س. مارشال
Matt Salone	مات سالون
Danny Stieben	داني ستين
David Goldman	ديفيد غولدمان
Abigail Tucker	أبيغيل توكل
James Bruce	جيمس بروس
Kostadin Kushlev	كوستادين كوشليف
Dorian Peters	دوريان بيترز
Aristotle	أرسطو
H. Rackham	ه. راكمهام
Robert Solow	روبرت سولو
Syrus Foroughi	سايروس فوروغي
Mary Czerwinski	ماري زيروينسكي
Linda Stone	ليندا ستون
Heisenberg (Werner)	هايزنبرغ (فيرنر)
Clive Thompson	كلييف تومسون
Gloria Mark	غلوريا مارك
Victor Gonzalez	فيكتور غونزاليز
Wile E. Coyote	وايل إي. كايوتي

Rana DiOrio	رنا ديوريو
Helen Kain	هيلين كين
Ben Brast-McKie	بن براست-مكي
Dr. Suess	د. سوس
Charlie Kubal	تشارلي كوبال
Dylan Keil	ديلان كيل
Sherry Turkle	شيرى توركل
Robert E. Kraut	روبرت إي. كروت
Keith Hampton	كيث هامبتون
Peter steppe	بيتر ستيب
Tony Schwartz	طوني شوارتز
Jean Gomes	جان غوميز
Tom Gibson	توم غيبسون
Art Markman	آرت ماركمان
Mary Madden	ماري مادن
Amanda Lenhart	أماندا لنهارت
Bob Sullivan	بوب سوليفان
Hugh Thompson	هيو تومبسون
Aaron Smith	آرون سميث
David Kelleher	ديفيد كيليهير
Mary Meeker	ماري ميكر
Liang Wu	ليانغ وو
Heather Kelly	هيدر كيلي
Alan Iny	آلان إني
Luc de Brabandere	لوك دي براباندير
Dina Gerdeman	دينا غيردمان

L.Z. Granderson	ل. ز. غراندرسون
Roy Pea	روي بي
A. K. Brzybylski	أ. ك. برزيبيلسكي
N. Weinstein	ن. وينستاين
Adam Piore	آدم بيور
John Bargh	جون بارغ
Mark Attridge	مارك أتريدج
Ellen Berscheid	إيلين بيرشايد
Jeffry A. Simpson	جيفري أ. سمبسون
Charles T. Hill	تشارلز ت. هيل
Zick Rubin	زيك روبين
Lititia Anne Peplau	ليتييا آن بيبلاو
Kathryn Zickuhr	كاثرين زيكر
Elizabeth W. Dunn	إليزابيث و. دن
Mihlay Csikszentmihalyi	ميهاي تشيكسنتميهاي
Socrates	سقراط
Plato	أفلاطون
Peter Hermes Furian	بيتر هيرمز فوريان
Dan Ariely	دان أريلي
Les McKeown	ليس مكينون
Malcolm Gladwell	مالكولم غلادويل
Protagoras	بروتاغوراس
Leonardo da Vinci	ليوناردو دافنشي
Benjamin Franklin	بنجامين فرانكلين
Chris Dancy	كريس دانسي
Nicholas Felton	نيكولاس فلتون

Tim Ferriss	تيم فيريس
Vector Lee	فيكتور لي
Steven Keating	ستيفن كيتنغ
Roy Baumeister	روي بوميستر
BJ Fogg	ب. ج. فوغ
Michael Kim	مايكل كيم
Joel Ihrenkranz	جويل اهرنكرانز
Steve Mann	ستيف مان
Joseph W. Alba	جوزيف و. ألبا
J. Wesley Hutchinson	ج. ويسلي هتشنسون
E. N. Lorenz	إ. ن. لورنز
Susannah Fox	سوزانا فوكس
Maeve Duggan	ميف دوغان
Samantha Murphy Kelly	سامانثا مورفي كيللي
Ernesto Ramirez	إرنستو راميرز
Kevin Leonardi	كيفن ليوناردي
Ian Li	إيان لي
John Tierney	جون تيرني
Nanette Byrnes	نانيت بايرنز
Matt McFarland	مات مكفارلاند
Jess Gomez	جس غوميز
My Nguyen	ماي نغوين
Wei Gao	وي غاو
M. C. Escher	م. ك. إيشر
Javier Hernandez	خافير هرنانديز
Eknath Easwaran	إكناث إسواران

Carol Dweck	كارول دويك
Barbara Frederickson	باربرا فريديريكسون
Jen Moss	جين موس
Ofer Leidner	أوفر ليدنر
Tomer Ben-Kiki	تومر بن-كيكي
Fred Bryant	فريد بريانت
Martin Seligman	مارتن سليغمان
Bob (Robert) Emmons	بوب (روبرت) إيمونز
Sonja Lyubomirsky	سونيا ليووميرسكايا
Stephen Post	ستيفن بوست
Ed Diener	إد داينر
Richard Davidson	ريتشارد دافيدسون
Kristin Neff	كريستين نيف
Rainn Wilson	راين ويلسون
Christine Carter	كريستين كارتر
Mohammed (Ehsan) Houqe	محمد (إحسان) حق
Will Drevo	ويل دريفو
Rosalind W. Picard	روزاليند و. بيكارد
Akane Sano	أكين سانو
Miriam Zisook	مريم زيسوك
Jean Deprey	جان دبيري
Mathew Goodwin	ماثيو غودوين
San Sebastian	سان سيباستيان
Ian Riobo	إيان ريوبو
Agata Rozga	أغاتا روزغا
Gregory D. Abowd	غريغوري د. أبوود

Sue McGreevey	سو مڪغريفى
Scott Barry Kaufman	سڪوت باري كوفمان
Peter Malinowski	بيتر مالمينوسكى
Hui Jia Lim	هوي جيا ليم
Christina Sterbenz	كريستينا ستيبربنز
Derrick Carpenter	ديريك كاربنتر
Alfaro Fernandez	ألفارو فرنانديز
Michael F. Steger	مايكل ف. ستيغر
Todd B. Kashdan	تود ب. كاشدان
Sigal G. Barsade	سيغال ج. بارسيد
William Shakespeare	ويليام شكسبير
Gordon Moore	غوردون مور
Daniel Kahneman	دانيال كانمان
Marie Kondo	ماري كوندو
Steve Jobs	ستيف جوبز
Graham Hill	غراهام هيل
Danny Graydon	داني جرايدون
Arthur Radebaugh	آرثر ريدبوغ
Han Solo	هان سولو
Jimmy Carter	جيمي كارتر
Jonathan Reckford	جوناثان ركفورڊ
Larry Page	لاري بيچ
Clive Wilkinson	كلايف ويلكينسون
Lauren Geremia	لورين جيرميا
Laszlo Bock	لاسلو بوك
Sidd Finch	سيد فنش

Alex Chanson	ألكس تشانسون
Amy Wrzesniewski	إيمي رزيفسكاي
Ben Waber	بن ويبر
David Rockwell	ديفيد روكويل
Alex Haslam	ألكس هاسلام
Fumihiko Maki	فوميهيكو مكي
Dimitris Papanikolaou	ديمتريس بابانيكولاو
Michelle Rose Gilman	ميشيل روز غيلمان
Dane Hylen	دين هايلن
Lane Weiss	لان وايز
Goldie Hawn	غولدي هاون
Dorothy Batten	دوروثي باتن
LeVar Burton	ليفار بورتون
John Stix	جون ستيكس
Levi Felix	لوفي فليكس
Jennifer Lopez	جينيفر لوبيز
Jenny McCarthy	جيني مكارثي
J. K. Rowling	ج. ك. رولينغ
Kelci Hart Brock	كلسي هارت بروك
Laura Bradley	لورا برادي
M. Mitchell Waldrop	م. ميتشل والدروب
Kelly McGonigal	كيلي مكغونيجال
James Wolf	جيمس ولف
Hal R. Arkes	هال ر. أركس
Waleed Muhanna	وليد مهنا
Erin Doland	إرين دولاند



Leo Widrich	ليو ويدريتش
Yiran Wang	يران وانغ
Melissa Niiya	مليسا نيا
Gloria Mark	غلوريا مارك
Stephanie M. Reich	ستيڤاني م. رايج
Mark Warschauer	مارك وارشوير
Penelope Green	بينلوب غرين
C. P. Balde	ك. ب. بالديه
F. Wang	ف. وانغ
R. Kuehr	ر. كوهير
J. Huisman	ج. هويسمان
Jordi Lippe-McGraw	جوردي لبي-مكغرو
Miakel Cho	ميكايل تشو
Joshua Becker	جوشوا بيكر
Caroline Benn	كارولين بن
T. L. Spires	ت. ل. سبايرس
Matt Novak	مات نوافك
Rachel Mackow	ريتشل ماكو
Jared Rosenbaum	جاريد روزنبوم
Jennifer Dudley-Nicholson	جينيفر دودلي-نيكلسون
Lora Kolodny	لورا كولودني
Laurenellen McCann	لورين-إلين مكان
Suzanne Labarre	سوزان لابرار
Bill Thornton	بيل ثورنتون
Alyson Faires	أليسون فايرس
Maija Robbins	مايجا روبنز

Eric Rollins	إريك رولينز
Issie Lapowsky	عيسى لابوسكاي
Alfred W. Kaszniak	ألفريد و. كاسزنيك
David M. Levy	ديفيد م. ليفي
Marilyn Ostergren	مارلين أوسترغرين
Jacob O. Wobbrock	جاكوب و. وبروك
Kay Sargent	كاي سارجنت
Keenan Mayo	كينان مايو
Sophia Breene	صوفيا برين
Shna Lebowitz	شانا ليبوفتز
Tom Randall	توم راندال
Elizabeth Tereshko	إليزابيث تريشكو
Zenovia Toloudi	زينوفيا تولودي
Sharon Cromwell	شارون كرومويل
Sandra Cortesi	ساندرا كورتزي
Ures Gasser	يورس جاسر
Meredith Beaton	ميريديث بيتون
Liraz Margalit	ليراز مارجليت
Brian X. Chen	بريان ك. تشن
Sarah Perez	ساره بيريز
A. K. Przybylski	أ. ك. برزيبيلسكي
Hongjai Rhee	هونغجي ري
Sudong Kim	سودونغ كيم
Gail Matthews	غايل ماثيوز
Luke Massella	لوك ماسيلا
Anthony Atala	أنطوني أتالا

Jacob Weisberg	جاكوب ويسبرغ
Joanne Reinhard	جوان رينهارد
Bradley Cooper	برادلي كوبر
Kate Upton	كيت اُبتون
Aldous Huxley	ألدوس هكسلي
Philippe Petit	فيليب بوتي
Jade Kindar-Martin	جيد كيندار-مارتن
Joseph Gordon-Levitt	جوزيف غوردون-ليفيت
Don Tapscott	دون تابسكوت
Barack Obama	باراك أوباما
Vivian Graubard	فيفيان غروبارد
Marty Walsh	مارتي والش
Jason Roberts	جيسون روبرتس
Doc Hendley	دوك هندي
Michael Pritchard	مايكل بريتشارد
Allie Wilburn	آلي ويلبورن
Elizabeth Joyner	إليزابيث جوينر
Kristen Drapesa	كريستين دريسا
Adam Grant	آدم غرانت
Rashanah Baldwin	رشاناه بالدوين
Michelle Gielan	ميشيل جيلان
Arianna Huffington	آريانا هافينغتون
Tristan Harris	تريستان هاريس
John F. Helliwell	جون ف. هليويل
Richard Layard	ريتشارد لايارد
Jeffrey Sachs	جيفري ساشس

Anthony D. Williams	أنطوني د. ويليامز
Tom Chivers	توم تشيفرز
Philip Evans	فيليب إيفانز
Patrick Forth	باتريك فورث
Jason Goldman	جيسون غولدمان
Roxanne Patel	روكسان باتل
Jennifer Sanders	جينيفر ساندرز
Zeninjor Enwemeka	زيننجور إنوميكا
Heather Leson	هيدر ليسون
Mike Connors	مايك كونورز
Lara B. Akin	لارا ب. أكين
Michael I. Norton	مايكل أ. نورتون
Whitney Dailey	وايتني دايلي
Norman Rozenberg	نورمان روزنبرغ
James H. Bryan	جيمس هـ. براين
Mary Ann Test	ماري آن تيست
Milena Tsvetkov	ميلينا سفتكوف
Michael Macy	مايكل ماسي
Susan Dominus	سوزان دومينوس
Pei-Ying Lin	بي-ينغ لين
Naomi Sparks Grewal	نعومي سباركس غروال
Christophe Morin	كريستوف مورين
Walter D. Johnson	والتر د. جونسون
Paul J. Zak	بول ج. زاك
Adam D. I. Kramer	آدم د. أ. كرامر
Jamie E. Guillory	جيمي إي. غيلوري

Jeffery Hancock	جيفري هانكوك
Hollie Russon Gilman	هولي روسون غيلمان
Emily Deans	إيميلي دينز
Brian Burke	بريان بورك
Steven Bradley	ستيفن برادلي
Nancy Eisenberg	نانسي إيزنبرغ
Richard A. Fabes	ريتشارد أ. فابس
Tracy L. Spinard	تريسي ل. سبينارد
Gary Wolf	غاري ولف
Ian P. Howard	إيان ب. هاورد
Brian J. Rogers	بريان ج. روجرز



## شكر وتقدير

يعدُّ هذا الكتاب سيفسَاء بصرية لأعوام من الآراء، والأفكار، والتدبّر، والأحلام التي شاركتها مع أصدقائي، وأفراد أسرتي في حياتي. أتقدّم بالشكر الجزيل لكل من سكب حباً وطاقه على هذا المشروع معي. لا تستطيع الكلمات وحدها التعبير عن مدى تقديري، ولكنها ستكون بداية على الأقل.

بوبو: أنت صخرتي، وسندي، ومصدر إلهامي، وأفضل أصدقائي. لم يكن هذا الكتاب ليصدر النور من دونك. كانت أفكارك، وتشجيعك، ونقدك، وتعديلاتك أكثر من رائعة. على كل حال، يسعدني تصديقك الراسخ بإمكاناتي وقدراتي أكثر من أي شيء آخر. عندما بدأت أفقد الإلهام، ساعدتني في استعادته مجدداً؛ وعندما فقدت توازني، أعدتني مجدداً إلى الشوكة الثالثة؛ وعندما أردت أن أرمي حاسوبي المحمول على الجدار في أثناء عملية الكتابة، ذكّرتني بلطف أن أحتفظ بنسخة من ملفاتي أولاً. على الرغم من أنك كنت تعمل على كتابك، إلا أنك أثرت تنحية ذلك جانباً لتفصح لي مجالاً للسفر والكتابة، وكنت طوال الوقت «أفضل أب في العالم». في أثناء كل ذلك، بان حبك لي، ولا تسعفني الكلمات للتعبير عن عمق شكري لك.

شون: شكراً لأنك شجّعتني على الخروج من شرنقتي، واقعياً ومجازياً. لو أنك لم تفعل هذا، لم أكن لأدرك أبداً أنني وحيد قرن. لم تكن جود-ثنك لتؤسس، ولم يكن هذا الكتاب ليصبح حقيقة.

شكراً جزيلاً من صميم قلبي لتشجيعي على أن أكون خطيبة وكاتبة، وعلى حبك لي على أنني شقيقة وشريكة في مغامرات حياتك أكثر من أي شيء آخر.

كريستينا، وغابريلا، وكوبي لين: كتبت هذا الكتاب من أجلكن، حتى يكون المستقبل أكثر إشراقاً للجميع. لكن في أثناء الكتابة، رددتن الكثير بالمقابل.

كريستينا، شكراً على جرّي إلى حفلات راقصة حين كنت أجلس إلى حاسوبٍ وقتاً طويلاً. غابريلا، شكراً على تحيّيكَ الدائمة باحتضانني حين أعود من رحلة، سواءً أغبت عدّة أيام للمشاركة في نقاش، أو عدّة دقائق في ستاربكس، فقد شعرت أنني محطّ محبتك دائماً. كوبي لاين، شكراً على اهتمامك بمشاعري وسرعة بديهتك بسؤالك: «ماما، هل أنت سعيدة؟»، حين كان ذهني يشرد، ويملؤه الشك، أو الإحباط. عرفت كيف تعيديني إلى الحاضر بصوتك العذب وحرّكاتك اللطيفة.

أمي وأبي: ربيتماني وشون لنكون متفائلين دائماً، على الرغم من التحدّيات الكثيرة التي واجهتماها في حياتكما. شكراً على التشجيع المتواصل، وتذكيرنا أن بمقدورنا تحقيق كل ما نضعه نصب أعيننا، ووجودكما الدائم لدعمنا حين أطلقنا مشروعاتنا المختلفة. أبي، شكراً على إدهاشنا (حرفياً ومجازياً) عبر أبحاثك في علم الأعصاب، والسماح لنا بغزو مختبرك بين الحين والآخر (ربما قد حان الوقت للاعتذار عن أيّ شيء قد نكون كسرناه؟). أمي، شكراً على منحي حبّ الكتابة، والساعات الكثيرة التي قضيتها في تعليمي كيف أحرّر وأصقل قصّة لجعلها تنبض بالحياة.

ميشيل: منذ أول لقاء لنا وتناولنا طبق من العنبية إلى اللحظة التي شهدت فيها زواجك من شقيقي، صرت جزءاً نفيساً من حياتي. روحك المتفائلة، ورؤيتك للعالم مصدر إلهام لي. شكراً



على تشجيعك، وحكمتك، ودعمك المتواصل في أثناء تأليف هذا الكتاب.

تشاندرًا: مثل ملاك حارس، دخلت حياتي في اللحظة الملائمة، وزودتني بأفكارك النيرة. شكرًا على كونك مدربي ومشجعتي، وعلى تحميلي المسؤولية وعدم السماح لي بتقديم أعذار مختلفة، ومنحي - أكثر من أي شيء آخر - دفعةً للسير على هذا الدرب.

جينى، وهولي، وفريق مكتب سبيكرز: لا أتخيل العمل مع فريق أفضل منكم. ليس هناك مثيل لاهتمامكم بالتفاصيل، وأفكاركم، ودعمكم. عندما قررت التحول إلى الخطابة والكتابة، لم تغفلوا شيئًا، وقد أحظتم رحلتي بالمحبة وقمتتم بتشجيعي على طول الطريق. لستم شركاء رائعين فقط، وإنما أصدقاء عزيزين أيضًا.

غلين وفريق بن-بيلا للكتب: شكرًا على منحي فرصة بوصفي كاتبة مبتدئة، وإرشادي نحو هذا الموضوع الذي قد صار عمل حياتي. أشعر بالحماس بشأن تقديم هذا البحث عبر الكتابة عنه، وأعبر عن شكري العميق لهذه الفرصة.

ديبي، وفي، وبريان: شكرًا على مساعدتكم وخبرتكم في التحرير لجعل هذا الكتاب يبصر النور. اهتمامكم بالتفاصيل، والمحتوى مدهش، وهذا الكتاب رائع بفضلكم!

جيمي وفريق مجموعة «ورثي» الإعلامية: شكرًا على مساعدتكم في إيصال هذا الكتاب إلى قراءٍ في كل أرجاء المعمورة، حتى أتمكن من مشاركة هذا البحث معهم!

أليكسيس: منذ أول مرة التقينا فيها، كنت في صفّي دائماً وصدقت بقدراتي. لقد اشترطنا في كثير من أوقات اليسر والعسر في الحياة، وقد زودتني فيها كلها بكلمة تشجيع أو فكرة لتجربتها. أحب رؤية إبداعك يتحول إلى حقيقة، واطلع قدماً إلى مشاهدة ما ستفضي إليه مغامراتك أنت أيضاً!

حنّا: شكراً على كل من إبداعك في التصميم ودعمك لي. أخشى أن أقول المزيد، وسأدع الآخرين يكتشفون مدى روعة عملك.

جين: شكراً على مساعدتك في ترتيب الكلمات، والألوان، والصور للتعبير عما يجول في خاطري. في وسط عملية إطلاق علامتك التجارية، منحنتني بسخاء بعضاً من وقتك ومهارتك لتحويل هذا المشروع إلى حقيقة، حتى أستطيع مشاركة رؤيتي وأبحاثي مع أشخاص آخرين.

ميغان: صديقة الكتابة في ستاربكس، هل تعرفين مدى أهميتك لعملية التأليف؟ جلست معي يوماً بعد آخر لمساعدتي على عدم التأجيل، وقد ألهمتني بتخصيص جزء من وقتك لعملية الكتابة هذه. لا يسعني الانتظار لقراءة كتابك قيد الطباعة في المستقبل القريب جداً!

جان: صديقتي غير المتوقعة. لقد دخلت حياتي وأسعدت كل من تواصل معك. تدهشني روحك الإيجابية والمعطاءة كل يوم، واستمد أفكارني من مصداقتك الرائعة. التي لم تخش جسر الثغرة حين كنت أكافح لفعل ذلك، وتدخلت في الوقت الملائم دائماً حين بدأ الشك يبتابني، وساعدتني في التغلب على عقبات ذهنية. شكراً جزيلاً لأنك هبة لي ولكل أفراد أسرتي.

كلسي وجوردان: شكراً على مساعدتي في التغلب على «يجب» و«ينبغي» في حياتي، فقد استطعت إيلاء اهتمام أكبر بشخصيتي والابتكار بحرية. دفعني حبكما ووجودكما في حياتي إلى الأمام، كما أن صدقتكما لي ولكل أسرتي هبة من الله.

كاثي وكريغ: لقد سلكت حياتنا مسارات متوازية أعواماً عديدة، وقد كنتما موجودين مع كل خطوة على الطريق. لقد ضحكنا على وقائع معاً، وبكينا على أحداثٍ غير متوقعة في الحياة، وعبرنا عن الإحباط، واشتركتنا في ذكريات خاصة. شكراً على إثراء حياتي، وحياة أسرتي أيضاً.

فتيات مخيم التدريب: شكراً على إلهامي (إرغامي؟) على جري نصف الماراثون، فقد ساعدني هذا على إدراك أن بمقدوري إنجاز أكثر مما أتوقع. شكراً على قطع المسافة معي في أثناء تأليف هذا الكتاب (ويا كاثي، لا أزال أشعر بالأسف لأنني تجاوزت خط النهاية من دونك).

ستيفاني وإيميلي: أشكركما على صبركما وحبكما، حتى حين اختفيت أوقاتاً طويلة في أثناء الكتابة، وعدم تخليكما عني في أثناء ذلك كله. صداقتكما تعني العالم بالنسبة إليّ.

أسرة بلانكسون: أشكركم على كونكم ملائكة سفري، وحرصكم الدائم عليّ، وإصغائكم إليّ، وتضرّعكم من أجلي، وتشجيعي طوال الوقت.

أسرة هاموند: شكراً على اصطحابي في أول رحلة للتخلّص من تعوّد التّقانة إلى بحيرة شاستا، وإلهامي بإبداعكم. جعلتني مساعدتكم في القراءة والتحرير بحماس منقطع النظير أشعر بمحبتكم الكبيرة لي.

كل أصدقائي ومتابعي: لمشاركة قصصكم، وأفكاركم، وتطبيقاتكم، وغيرها. لا تتوقفوا عن إرسالها!



## الكاتبة

تعدُّ إيمي بلانكسون خبيرة رائدة على مستوى العالم بشأن الصلة بين علم النفس الإيجابي والتّقانة. هي الشخص الوحيد التي أطلق عليها رئيسان (الرئيس جورج دبليو. بوش والرئيس بيل كلينتون) لقب «نقطة ضوء» لإطلاقها حركةً لتفعيل التّغيير الثقافي الإيجابي. إيمي خطيبة مفوّهة ومستشارة لامعة، وقد عملت مع منظمات مثل غوغل، وناسا، والجيش الأمريكي، ومؤسسة إكس-برايز، للمساعدة في نشر إحساسٍ بالرفاه في العصر الرّقمي. حصلت إيمي على إجازتها الجامعية من هارفارد والماجستير من كلية الإدارة في ييل. ظهرت أخيراً في برنامج أوبرا في حلقة خاصّة عن السّعادة. إيمي مؤلفة كتاب للأطفال بعنوان التأثير الموجي، وأم لثلاث بنات يذكّرنها يومياً بأهمية إيجاد مستقبل أكثر سعادة للجميع.



## عن جود- ثنك

جود-ثنك مؤسسة استشارات وأبحاث تطبيقية تعمل مع منظمات ومؤسسات لإنشاء أماكن عمل أكثر إيجابية وإنتاجية.





## مزيد من السعادة؟

في بث السعادة، تُظهر ميشيل جيلان؛ مقدّمة الأخبار سابقاً على قناة سي بي إس، التي تحوّلت إلى باحثة في علم النفس الاجتماعي، كيف أن تغيير ما تنشره يبدّل موقفك جذرياً، وتدعم ذلك بقصص مدهشة وأبحاث رائعة.

قد يؤدي تغيير ما تبثّه إلى تغيير حياتك، وحياة الآخرين حولك، وتحقيق ما تصبو إليه. سيعرض لك بث السعادة طريقة القيام بهذا!

سيساعدك بثُّ السعادة على:

تحسين عقلك ضد التوتر والسلبية بتحديات تتوثق من الحقائق.

إعادة صياغة أنماط التفكير الواهنة، وتحويلها إلى محفّز للمرونة والنمو.

التعامل مع أشخاص سلبين بطريقة تقلّل من تأثيرهم.

إيجاد ثقافة إيجابية في العمل، والحفاظ عليها، ونشر التفاؤل بين الجميع.