

# كتاب في دقائقنا

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

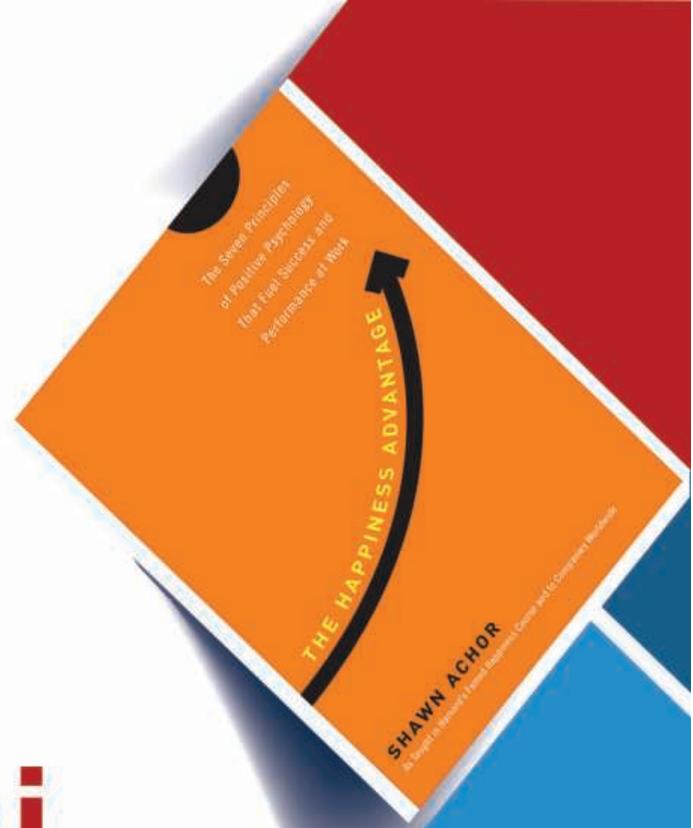


## نعمّة السعادة

المبادئ السبعة للطاقة الإيجابية  
التي تحقق النجاح وتعظم الأداء

تأليف:

شون أكور



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



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



## المعرفة بعد ٤٢ عاماً

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

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

ولذا فإن خلاصتنا الثلاث لهذا الشهر ستكون:

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

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

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

وبهذه المناسبة نتمنى لكم سعادة دائمة وقراءات ممتعة.

### جمال بن حويرب

العضو المنتدب مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

## السعادة قبل النجاح 😊

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

لكن المعادلة والشروط السابقة غير صحيحة، بل هي مقلوبة: فلو كان النجاح - حقاً - هو سبب السعادة، فسينضم كل موظف يحصل على ترقية، وكل طالب يقبل في الجامعة التي يحلم بها، أو كل من حقق هدفاً أنياً أو بعيداً، إلى مصاف السعداء. فكلما وفق أحدنا وحقق بعض أو معظم ما يصبو إليه، كلما ارتفع سقف توقعاته، وتصاعدت طموحاته، وراح يكبح لتحقيق ما هو أعلى وأصعب وأكبر، وما هو فوق طاقاته؛ مما يجعل السعادة هدفاً متحركاً وأمرأ يصعب أو يتعذر تحقيقه في كثير من الأحيان.

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

## ”هارفارد“ والفرديوس المفقود

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

نجد كثيرين من طلاب ”هارفارد“ يصابون بالإحباط الشديد بسبب إخفاق بسيط، بدلاً من التطلع إلى المستقبل الزاهر والفرص السانحة أمامهم. وبدراسة حالات هؤلاء الطلاب، خلص الباحثون إلى أن نسبة كبيرة منهم تصاب بالاكئاب، ويسارع بعضهم إلى الإنقطاع عن الدراسة أو التحول إلى جامعات أخرى بسبب تردي أدائهم الدراسي. أماط الطروحات السابقة اللثام عن الكثير من الحقائق التي أخفتها إمكانات ”هارفارد“ وبريقها، فرغم امتلاء قاعاتها بخيرة الطلاب، نجد أن معظم هؤلاء يعانون من الاكتئاب المزمن.

## الطاقة الإيجابية تنتج من تفعيل الإيجابيات لا من تسكين السلبيات



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



## لماذا ندرس البؤس والشقاء ونتجاهل السعادة والهناء؟



في دراسة إحصائية لأبحاث علم النفس أجريت عام 1998، تبين أن هناك 17 دراسة نفسية تتوجه لبحث المشكلات ونقاط الضعف والحالات السلبية، مقابل دراسة واحدة فقط تبحث في التفاؤل وتركز على مواطن القوة والحالات الإيجابية. بعبارة أدق: مقابل كل دراسة تتناول سعادة البشر ورخاءهم وعوامل ازدهارهم، هناك 17 دراسة تركز على كآبتهم وإحباطهم وأسباب فشلهم. هذا يدل على أنه من السهل أن يغرق أي مجتمع في غياب الحزن والتعاسة، بدلاً من التطلع نحو الإنجاز. كما يقودنا هذا نحو نتيجة حتمية مؤداها أن: تحقيق الأحلام لا يتأتى من الإصرار فقط على إتمام المهام، بأي شكل وبأية تكاليف. فالترهيب ليس مثل الترغيب، ونتائج الإنجاز والإعجاز لا تتحقق إلا بالتحفيز والتوجه الإيجابي، وتحريك القوي وغض الطرف عن الضعيف في داخل كل إنسان، كائنًا من كان! وهكذا تمخضت تجارب علم النفس الإيجابي عن نتائج غيرت مفاهيم ومعاني السعادة على الصعيدين الأكاديمي والتطبيقي. فكانت النتيجة أن توصل علماء علم النفس الإيجابي إلى سبعة مبادئ أو مداخل تقود الإنسان نحو النجاح وتحقيق الأهداف، وهي:



- ◆ نعمة السعادة وميزتها التنافسية؛
- ◆ الرافعة (أي الإمكانيات والطاقت البشرية) ومحور الارتكاز (أي عقلية الإنسان)؛
- ◆ المعامل الإيجابي للعبة "تتريس" (التركيز على ما هو إيجابي)؛
- ◆ تحويل الصدمات إلى تحديات وإنجازات؛
- ◆ تحويل العادات السلبية إلى عادات إيجابية؛
- ◆ استثمار التلاحم المجتمعي (لأنك إن لم تستعن بأهلك، ستهلك)

## نعمة السعادة في بيئة العمل



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



## كيف تحصّن نفسك من الضغوط



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



## إمكانية التغيير



“أنا تعيس بطبعي” “بعض الناس سلبيون بطبيعتهم، ولن يتغيروا” “لست شخصاً خفيف الظل ولن أكون”

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

سياراتهم في شوارع وأزقة ضيقة تشبه المتاهة؛ مثل سائقي التاكسي في "لندن" الذين يجوبون شوارعها شديدة الشبه بمتاهات القصور البيزنطية الطراز، ذات الحدائق هندسية الشكل، التي تشبه متاهات يصعب الخروج منها، مما يتطلب تمعُّن من يسوق أو يمشي فيها بذاكرة مكانية غير عادية.

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

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

الأول: يتمتع بعض الناس بجذع مخ كبير لأنهم يعيشون ويقودون

## حالة : روجر والتغيير



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

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

**ثانياً:** أن المخ يتكيف ثم يتغير استجابة لتغير ظروف البشر وأحوالهم. نعم، يخطئ من يعتقد أن المخ لا يتغير، خاصة بعد أن أثبت العلم هذه الحقيقة بالدليل القاطع والبرهان الساطع. بل يتمتع المخ بمرونة فطرية غير عادية، مما يمكن كل منا من تطويع قدراته الذهنية وإمكاناته لتحقيق المزيد من الأهداف وتفعيل الكثير من المبادئ الأخلاقية القويمة، التي تبدأ باستثمار مبدأ "نعمة السعادة".

## المبدأ الأول: نعمة السعادة



### كيف تمنحنا السعادة ميزات تنافسية شخصية ومؤسسية

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

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

## كيف يُعرّف العلماء السعادة؟

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



## أيهما أولاً: (السعادة بذرة أم ثمرة؟)



أثبتت أبحاثنا أنّ الموظفين التعساء يأخذون إجازات مرضية أكثر، ويلزمون الفراش بمعدل يوم وربع اليوم كل شهر، أو 15 يوماً فوق إجازاتهم كل سنة. كما تبين أنّ السعادة هي السبب في تحسن الحالة الصحية، وليس النتائج فقط. في إحدى الدراسات التي أجريت لقياس معدلات السعادة، تم حقن مجموعة من عينة الدراسة بفيروس البرد. وبعد مرور أسبوع، ثبت أنّ الأفراد الأكثر سعادة كانوا أكثر قدرة على مقاومة الفيروس رغم عدم تحسنهم بسرعة؛ غير أنّ أعراض البرد التي ظهرت عليهم كانت أقل حدة من المجموعة الأقل سعادة. فقد وجد الأطباء أنهم يعانون من سعال، والتهاب، واحتقان أقل من نظرائهم. وهذا يعني أنّ قادة المؤسسات ومديريها الذين يبذلون كل ما في وسعهم لغرس ثقافة السعادة، سيجدون موظفين أكثر اجتهاداً وجدارة، فضلاً عن تراجع معدلات الغياب وانخفاض تكاليف التأمين الصحي.

## استثمار النعمة

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

- ◆ التأمل: توصل أطباء المخ والأعصاب إلى أن من يقضون فترات طويلة في التأمل، ينمون القشرة المخية الأمامية في أدمغتهم وهي المسؤولة عن السعادة. فقضاء خمس دقائق يومياً في التأمل ينظم شهيقك وزفيرك ويساعدك على التذرع بالصبر ويخلصك من التشتت الذهني ويجعلك تستعيد تركيزك بهدوء.
- ◆ تطلع إلى كل ما هو إيجابي واملأ بيئتك المحيطة بالإيجابية.
- ◆ قم بأعمال الخير بقصد: فالإيثار يؤدي إلى تخفيض الضغط، وتحسين الحالة الذهنية والنفسية.
- ◆ مارس الرياضة.
- ◆ شغل مواطن قوتك: عندما نفعّل أحد مواطن قوتنا، نشعر بفيض من الطاقة الإيجابية يغمرنا وينتقل إلى من حولنا.

## المبدأ الثاني: الرفعة ومحور الارتكاز

### غير أداءك بتغيير تفكيرك



- يقوم تعزيز إمكاناتنا هنا على عاملين أساسيين:
- 1- تعبر الرفعة عن إمكاناتنا، فكلما زاد طولها، كلما زادت قوتنا وقدراتنا.
  - 2- يمثل محور الارتكاز عقليتنا: فعندما ننظر إلى الأمور من زاوية إيجابية، سنتمكن من توليد قوى التغيير وتحريكها للتفاعل والإنجاز من داخلنا.

## غير عقليتك لتغيّر واقعك (الجمال وجهة نظر)

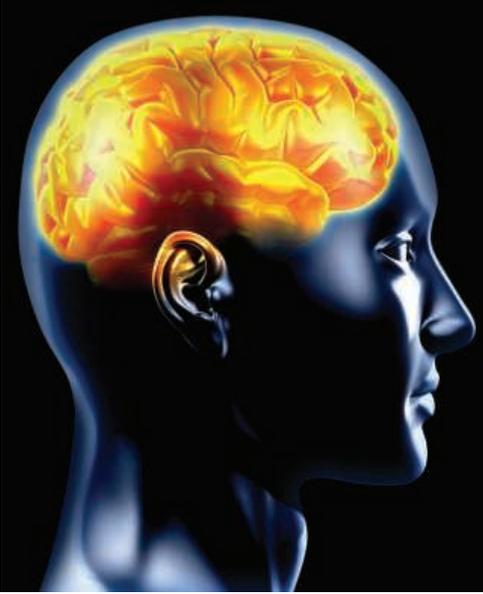
سوى انعكاس لما تستوعبه عقولنا. الأهم من ذلك كله أن نظرتنا إلى نفس الحدث قد تتغير أكثر من مرة، وبالتالي تتغير نظرتنا إلى العالم المحيط بنا. وهكذا يتحرك محور الارتكاز المتمثل في عقليتنا ونظرتنا إلى الأشياء المحيطة بنا. فليست عقليتنا أو نظرتنا إلى الأمور مساحات من التحجز والثبات، بل هي في تغيّر وتطور.

طبقاً لنظرية النسبية لأينشتاين: جميع القوانين والمسلمات التي نطنها ثابتة قابلة للتغيير، بما فيها تلك التي تبدو للوهلة الأولى غير قابلة للتحدى. ففي عالمنا الذي نعرفه حدثت أمور كانت تبدو مستحيلة. فكل ثانية من حياتنا لا تقاس إلا بعقولنا شديدة الخصوصية والنسبية على حد سواء. بعبارة أدق: لا يُعد واقعنا

## عندما تثق بنفسك يحدث التغيير الإيجابي

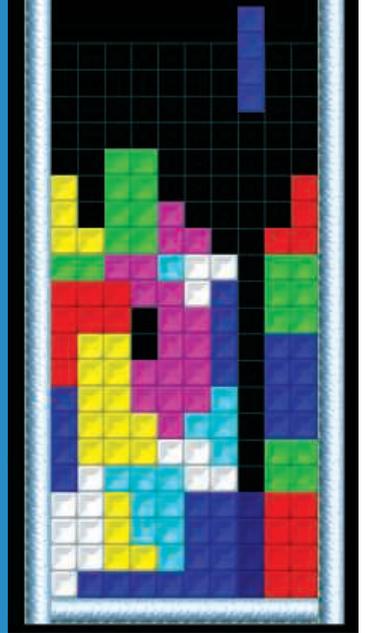


مجرد الاقتناع بأننا نستطيع تفعيل التغيير الإيجابي في حياتنا يزيد من حماسنا، ويرتقي بأدائنا المهني، محولا النجاح إلى نبوءة أو أسطورة ذاتية التحقيق. فقد أثبتت دراسة أجريت على 112 محاسباً أنّ الذي كان واثقاً أنه يستطيع إنهاء مهمته في وقتها تمكن من إتمامها في موعدها، والحصول على أفضل تقييم للأداء من رؤسائه.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



## المبدأ الثالث: تأثير لعبة "تتريس" (مسح الصور السلبية من العين والعقل) تدريب العقل على استثمار الإمكانيات

تُعد لعبة "تتريس" من أسهل الألعاب الإلكترونية وأكثرها تضليلاً للعقل: حيث تجد على شاشة حاسبك الآلي أربعة أنواع من الأشكال الهندسية تتساقط من أعلى إلى أسفل، وعلى اللاعب أن يحركها أو يجعلها تدور حتى تصطدم بأسفل الشاشة. ولكن هذه الأشكال سرعان ما تختفي حين تصطف في خط أفقي. هدف اللعبة هو ترتيب تلك الأشكال المتساقطة بطريقة تكون أكبر عدد من الخطوط المستقيمة على الشاشة. قد تبدو اللعبة مملة، لكن، من المثير للدهشة، أن الكثيرين يدمنونها. والسبب هو أنّ التأثير السلبى للعبة ينتج عن عملية بدنية طبيعية يستنفرها تكرار اللعب داخل المخ، إذ يلتصق بأدمغتهم ما يسميه العلماء "الصورة الذهنية الثابتة" التي تشبه تلك النقط الخضراء أو الزرقاء التي تخيم على عينيك لمدة ثوان معدودة بعد التقاط صورة فوتوغرافية لك. يحدث هذا التأثير بفعل ضوء الكاميرا الذي يثبت صورة مؤقتة في ذاكرتك البصرية التي تجعلك حين تنظر حولك ترى الصورة في كل مكان.



## تأثير "التتريس" في بيئة العمل



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

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

## تحويل معامل "نتريس" إلى قوة إيجابية

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

### المبدأ الرابع: السقوط إلى أعلى

#### استثمار الإخفاقات وتحويلها إلى تحديات

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

الأول: طريق يدور فيه الإنسان حول نفسه، مركزاً على مشكلته بحيث توقفه النتيجة السلبية عن الحركة لينتهي به الأمر حيث بدأ، وهذا هو طريق "محلّك سر".

الثاني: يقودك الطريق الثاني إلى ما هو أسوأ من ذلك، فرغم بعده عن الحدث السلبي، تجده يقودك نحو الشلل والخوف من مجابهة أي صراع أو تحدٍ.

الثالث: طريق يأخذك من حيث سقطت ليفتح أمامك المزيد من الطرق الجديدة المؤدية إلى "شارع القوة" و"ميدان التحفيز". يُعد الوصول إلى الطريق الثالث من أصعب الأمور حين يقع البشر في المأزق. فحين تواجه أزمة مالية أو أية أزمة أخرى، تشرع عقولنا في رسم خرائط غير كاملة، وللأسف لا تتمكن سوى من رؤية الطرق الوعرة، لا الطرق الممهدة.



### الضربة التي لا تقصم ظهري تقويني

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



"الذين يجروءون على الفشل العظيم بقوة هم من يحققون أعظم النجاحات"  
روبرت كينيدي

"لقد فشلت كثيراً في حياتي، ولهذا حققت نجاحات باهرة"  
مايكل جوردان

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



تروي القصة أن بطلاً مقنناً يدعى "زورو" جاب الولايات الأمريكية الجنوبية ليقاتل مع الأبطال المشردين ويدافع عن المقهورين الذين لا يستطيعون الحصول على حقوقهم من أصحاب ورعاة البقر في السهول الأمريكية. الحكاية لا تذكر مواطن قوة "زورو" فحسب، ولا تركّز على خفة حركته ومهارته في دحر عشرة رجال بضربة واحدة، بل تذكر نقاط ضعفه أيضاً. ففي بداية الأمر لم يكن باستطاعته أن يقوم بكل تلك الخوارق التي أدهشت الناس؛ فكلما حاول الطيران سقط، ولطالما خانته شجاعته بسبب كثرة محاربيه. لقد ظل "زورو" هكذا إلى أن خارت قواه، وأنهكه اليأس والفضول. وهنا، جاء معلم المبارزة العجوز "دون ديبجو" ليحيد الآثار السلبية لنقاط ضعف "زورو" ويمتدّن مواطن قوته ويجعل منه بطلاً مغواراً. لقد علمه أن النصر لا يتحقق سوى بالتفاني وإدارة الوقت والذات في الزمان والمكان؛ فقد رسم "دون ديبجو" للبطل "زورو" دائرة صغيرة على الأرض، وطلب منه أن يتدرب على فنون القتال داخل هذه الدائرة فحسب. وبمرور الوقت، ومع كثرة المرات، وامعان التركيز سمح "دون ديبجو" له بالاضطلاع بمهام أكبر وأكثر. وهكذا صار بطلاً: لقد بدأ بتحقيق الأهداف البسيطة، ثم انطلق ليصنع الخوارق.

#### 1 دائرة التأثير

تعد أسطورة "زورو" رمزاً قوياً لقدرتنا على تحقيق أعظم الأهداف في حياتنا الشخصية والمهنية على حد سواء. ويعتبر التركيز في سلوكياتنا من أهم محفزات النجاح؛ إذ أنّ إيماننا بأننا نستطيع السيطرة على مستقبلنا وتشكيله يمكننا من تحقيق الأهداف والإنجازات. الشعور بالسيطرة على مقاليد الأمور هو مفتاح كل شيء، فلا يجب التركيز في أشياء كثيرة في آن واحد، بل الأفضل أن نكثف ونركز جهودنا في تحقيق أهداف بسيطة أولاً، كي نكتسب الإحساس الإيجابي بالمواقف ثم نطورها. فحين نوجه جهودنا نحو تحقيق عدد محدد من الأهداف، ثم نرى ثمار تلك الجهود، نجد أنفسنا نمتلك الخبرة والمعلومات ونتمتع بالثقة، وهي أمور من شأنها توسيع دائرة تأثيرنا، وتوجيه طاقاتنا المتنامية لتحقيق أهداف أعظم.

#### 2 مشكلة العقل البدائي

أثبت عالم النفس "دانييل جولمان" صاحب نظرية الذكاء العاطفي ومؤلف كتاب "التركيز"، أثبت أن قرع طبول الحرب العاطفية تشتت تركيزنا في حياتنا المهنية. فحين تتراكم الضغوط، وخاصة في بيئة العمل، لا نحتمل المضايقات وسرعان ما نفقد السيطرة على أعصابنا، فنثور ونتفجر في وجه أول من يقابلنا. وهذا هو ما يفعله عقلنا البدائي بالتحديد: فهو يتحكم فينا ليجعلنا نتصرف برعونة، أو نشعر بالإحباط والانهيار، وتذهب طاقتنا أدراج الرياح. وهنا تكون النتيجة الحتمية هبوطاً حاداً في القدرة على اتخاذ القرارات والإنتاجية والفعالية؛ وبعبارة أدق: يصاب العقل المفكر بالانهيار، مما يهدد الأفراد، وفرق العمل، بل والمؤسسات في بعض الأحيان بعواقب وخيمة.

#### مواجهة العقل البدائي المتوحش



في إحدى الشركات الكبرى، وجد الباحثون أن المديرين الذين يعانون من ضغوط العمل يخفقون في إدارة مرؤوسيتهم، وبالتالي في تحقيق مستويات الأداء المطلوبة، مما يؤدي إلى انخفاض ربحية أو أداء المؤسسة. فالعقل البدائي يهاجم المؤسسات حتى الكبرى منها، ويسقطها من عليائها بسبب التشويش وتراكم الضغوط. ويرى علماء المخ والأعصاب أن الخسائر المالية تتبع من نفس المكان الذي يطلق إشارات "حارب أو اهرب" داخل المخ البشري، وبعبارة أدق: من العقل البدائي الذي ينزع نحو تفضيل العواطف على المنطق. فتحن نستجيب لانخفاض الربحية، أو أرصدتنا في البنوك بنفس الطريقة التي كان الإنسان الأول يواجه بها نمراً مفترساً. أما توسيع دائرة "زورو" فترى أننا ما دمنا قد وصلنا إلى محيط الدائرة، فعلياً أنّ نوسعها ونواجه النمر المفترس ونحرق في عينيه ونقتحم الصعاب دون خوف أو ارتياب وبلا تراجع أو انسحاب.



## المبدأ السادس: قاعدة العشرين ثانية كيف تحول العادات السلبية إلى إيجابية؟

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



العصبية، مما يخلع على السلوك الصورة الآلية أو شكل العادة. هذه هي الطريقة التي تجعلنا أكثر مهارة في ممارسة أحد الأنشطة. فهل جربت مثلاً قذف ثلاث كرات في الهواء وتدربت على هذه المهارة؟ في البداية كانت المسارات العصبية المعنية بذلك غير مُستخدمة، وكانت الرسائل تنتقل بينها ببطء. ومع كثرة المرات، تقوى تلك المسارات وتتسع. ستلاحظ أنك كلما مارست اللعبة، كلما صارت أسهل، وتحتاج إلى أقل قدر من التركيز، وستلعب أسرع من ذي قبل. وسينتهي بك الأمر أن تتحدث إلى الآخرين، وتأكل، وتشرب، وبينما تتطير تلك الكرات في الهواء دون أدنى مجهود. لقد تحول الأمر إلى عادة تجذرت في مخك من خلال بناء شبكة قوية من المسارات العصبية.

ولأننا نواجه كل يوم تجارب جديدة، وتتعلم أشياء جديدة، وندرك حقائق جديدة، ونقوم بأداء مهمات جديدة، وندخل في مناقشات جديدة، فإن عقولنا تتغير باستمرار لتعكس ما يستجد عليها من خبرات. إذ يحتوي المخ البشري على بلايين الخلايا العصبية التي تتشابك، وتتواصل بكل صورة ممكنة مكونة في كل لحظة مجموعة جديدة ومعقدة من المسارات العصبية. هذا، وتنتقل التيارات الكهربائية عبر هذه المسارات من خلية إلى أخرى، ناقلة الرسائل التي تكوّن الأفكار والتصرفات. وكلما كررنا نفس التصرف وبفلسفة الأسلوب، كلما زاد عدد الروابط بين الوصلات العصبية. وأيضاً كلما ازدادت تلك الروابط قوة ومتانة، ازدادت أيضاً سرعة وصول الرسائل عبر المسارات

## تكوين عادات صحية في 20 ثانية



يمكن تطبيق قاعدة الثواني العشرين على اكتساب أي عادة صحية جيدة. لقد أثبتنا ونحن نعد بحثنا أنه يمكن تقليص معدلات استهلاك "الآيس كريم" إلى النصف بمجرد إغلاق غطاء ثلاجة "الآيس كريم". فقد اضطر جمهور عينة البحث إلى شراء أنواع من الحلوى تتطلب الوقوف في صفوف طويلة، مما أدى إلى تقليل عدد مرطادي أماكن بيع الحلويات، والفكرة هنا بسيطة؛ فكلما احتجنا وقتاً أكثر وجهداً أكبر للحصول على ما نريد، كلما اعترنا الملل وتغير سلوكنا، والعكس صحيح. من هذا المنطلق، يوصي إخصائيو التغذية أن نجهز أطعمة صحية ومفيدة ونضعها في الثلاجة، مما يحفزنا على استخراجها بسرعة واستخدامها بدلاً من انتظار وصول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون.

## المبدأ السابع: استثمار العلاقات الإنسانية والروابط الاجتماعية

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

## التلاحم المجتمعي والدعم المؤسسي



### في مواجهة الأزمات

حين اهتز الاقتصاد العالمي وانهارت البورصات، ترك الكثير من أصحاب الأعمال فرقهم في يأس وراحوا يجوبون ردهات شركاتهم في حالات من الصمت المطبق. ففي الوقت الذي كانوا يحتاجون فيه إلى الترابط، والتماسك، والتأزر لبناء ما انهدم، تجاهلوا ذلك وأغلقوا أبوابهم أمام التلاحم والدعم المجتمعي والمؤسسي. في تلك الفترة الصعبة، أحجمت الشركات عن تنفيذ خططها التدريبية، وقلصت امتيازات موظفيها، ولم تطلب مشاركتهم ومشورتهم، وتجاهلت الروح المعنوية لفرق العمل، بحجة التفرغ لما هو "أكثر أهمية"، مع أنه لم يكن هناك أهم مما أهملوه.

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

حين نشرع في استثمار رأس مال السعادة أو "نعمة السعادة" في حياتنا، سنجد الإيجابيات تهطل علينا كالمطر. وهذا ما جعل علم النفس الإيجابي الجديد من أكثر العلوم قوة وتأثيراً. فالجمع بين المبادئ السبعة السابقة يشعل في داخلنا جذوات السعادة ويوقد شرارات النجاح. فتتضاعف مكاسبنا المعنوية والمادية على السواء، ولا تلبث تلك المكاسب أن تعم كل من حولنا لينعم بها الجميع: فتتغير طريقتهم في العمل إلى الأفضل وتتحول المؤسسات إلى أماكن أكثر سعادة ونجاحاً وازدهاراً.

## المؤلف:



**شون أchor:** خبير عالمي في الطاقة الإيجابية. أسس شركة "آسبيرانت" للبحوث والاستشارات المتخصصة في تطبيقات علم النفس الإيجابي في التنمية البشرية وتحقيق الإنجازات في كافة المجالات، وتحويل بيئات عملية إلى أماكن سعيدة ومنتجة.

## كتب مشابهة:



### 1. Before Happiness

The 5 Hidden Keys to Achieving Success, Spreading Happiness, and Sustaining Positive Change. By Shawn Achor, 2013

قبل السعادة. المفاتيح الخمسة لأبواب النجاح ونشر السعادة واستدامة التغيير الإيجابي. تأليف شون أchor. 2013

### 2. What Is Your WHAT

Discover The One Amazing Thing You Were Born To Do.  
By Steve Olsher. 2013

ما هو أخص ما يخصك: اكتشف أروع ما خلقك الله لتبذعه. تأليف ستيف أولشر. 2013

### 3. Eat Move Sleep

How Small Choices Lead to Big Changes.  
By Tom Rath. 2013.

كل وتحرك ونم: كيف تقود الخيارات الصغيرة إلى تطورات كبيرة. تأليف توم راث. 2013

”الذين يجروون على الفشل  
العظيم بقوة هم من يحققون  
أعظم النجاحات“.

روبرت كينيدي



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

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مَنْطِقَتِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِنَا مَعْرِفَتِنَا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

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

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

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

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

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

© جميع الحقوق محفوظة