

2017

كتاب في دقائق

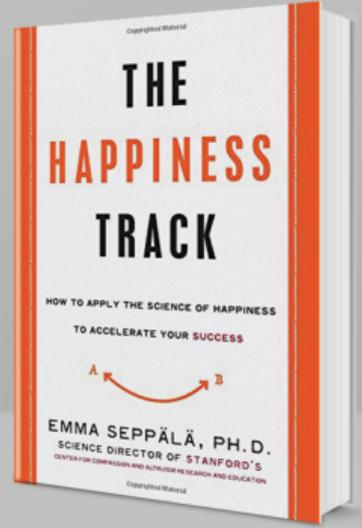
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



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

طريق السعادة

تطبيقات علم السعادة لتحقيق النجاح



تأليف

إيما سيبالا

120

الرعاية

بالعربي
إحدى مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

قنديل
EDUCATIONAL | التعليمية

دولابنت
DU ADVENT

شريك استراتيجي

الإمارة
للشؤون الإلكترونية
www.eres.ae

سباق السعادة والوقت

السعادة والنجاح هدفان مُراوغان نَسعى جميعاً إلى تحقيقهما. ومع تقدُّم التكنولوجيا وحلول العصر الرقمي ازادت وتيرة حياتنا تسارعاً ولم نعد نستقر على حال. وسواء أكنّت تشغل منصباً تنفيذياً رفيع المستوى أو تدير عملاً الخاص، فإنك مثل معظم الناس، ستجد نفسك أسيراً لمواعيد تسليم المهام التي لا تنتهي، ولهااتفك المحمول الذي يأتيك بسيل من الأخبار والرسائل والتحديات التي لا تتوقف، وتتصفح ما بين الفينة والأخرى أحدث المدونات أو آخر الأخبار، وتتحرك بسيارتك بلا هواده من هنا إلى هناك، وتشارك في مؤتمر متلفز على الهواء مباشرة، وتترقب حضور حفل العشاء الذي دُعيت إليه هذا المساء، ولأن كل المعلومات والبيانات متاحة لك ولغيرك عبر بوابات الإنترنت، فلا بد أن تتسم أبحاثك بالعمق، وقراراتك بالدقة والتأني، لأن رؤساءك يتوقعون جودة أعلى، وعملاءك ينتظرون خدمة أفضل وأسرع وتكلفة أقل. ولا تسر زملائك وموظفيك الذين يتوقعون منك ردوداً فورية على رسائلهم وطلباتهم، وحلولاً نهائية لمشكلاتهم وأزماتهم. كل هذا يحدث وأنت في سباق مع الوقت وبحث عن السعادة، رغم ما بين هذا وتلك من تناقض ظاهري عجيب.

لكي تواكب متطلبات الحياة، فإنك ربّما تنام وهاتفك المحمول إلى جانبك، ولا تفعل شيئاً عندما تستيقظ قبل أن تراجع بريدك الإلكتروني ناسياً أو متناسياً أهمية إفطار الصباح. وعندما تتصل بـ«أصدقائك» من خلال منصات التواصل الاجتماعي مثل «تويتر» و«فيسبوك» و«لينكدان»، فإنك تستجيب لطلبات الجديدة، ولكل ما يرسلونه إليك، ولا تستطيع تجاهله، فتستجيب للالتزام الضمني أو الوهمي الذي وقع على عاتقك، والذي يتعلّق بنشر التحديات والصور لكي تبقى على اتصال بالعالم، فهل تستطيع أن تكون سعيداً بالمعنى «العلمي» للسعادة على اعتبار أن السعادة حالة من المشاعر الإيجابية العميقة والمؤثرة في حياتنا المهنية والشخصية؟ ولأن السعادة تزيد من ذكائنا العاطفي والاجتماعي، وترفع من مستوى إنتاجيتنا، وتزيد من تأثيرنا في كل من حولنا، فما هي تحديداً العناصر التي تقودنا إلى طريق النجاح الحقيقي من دون أن نضطر إلى التضحية بصحتنا الجسدية وتوازننا النفسي؟



في ثوانٍ...



انطلاقاً من رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» في تشكيل مجلس القوة الناعمة، وحرص سموه على نقل رسالة الإمارات إلى جميع دول العالم، سواء رسالتها في التنمية والانفتاح والتطور على كافة المستويات، وحتى رسالتها الإنسانية السامية، نُقدّم لكم ملخص كتاب: «القوة الناعمة: كيف تحصل على ما تريد بسهولة ويسر» تأليف المحامي «هيلاري جالو» الذي ينادي بالتحوّل من نموذج الإكراه المتأصل في عقلية القوة المهيمنة، إلى نموذج الاختيار القائم على المفاضلة بين البدائل وتوزيع الأدوار، والتمتع بالمرونة حتى نصل إلى حلول للتحديات التي تواجهنا في تعاملنا مع الآخرين.

يرى «جالو» أن أهمّ مهارات التفاوض هي مرونتنا والتركيز على حاجاتنا قبل عواطفنا، كما أن زيادة ثقافتنا بأنفسنا تساعدنا على تمكين الآخرين وتفهم مواقفهم وكسب ثقتهم. فبالحاجة والتمكين تنمو قدرتنا على ملاحظة ما يدور حولنا، وينمو وعينا بذواتنا وفهمنا للمواقف. وحيث إن السبيل إلى تحقيق ذلك هو تعزيز علاقاتنا؛ فإن عناصر العلاقات والحاجات والتمكين والوعي مجتمعة، هي التي تشكّل جوهرنا القويّ لنحشد مواردنا الإيجابية، ونسعى إلى الفوز مع الآخرين بدلاً من الفوز عليهم.

أمّا الملخص الثاني وهو كتاب المفكر الإداري العظيم «بيتر دراكر» بعنوان: «إدارة المؤسسات غير الربحية: الممارسات والمبادئ»، والذي تتبع أهميته من أن قدرة الحكومات على تنفيذ كل المهام الاجتماعية والاقتصادية والإدارية تبقى محدودة بسبب الالتزامات وتمدد الأولويات، من هنا تظهر أهمية مبادرات المؤسسات غير الربحية التي لم تعد قاصرة على رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، بل تحوّلت إلى مبادرات وابتكارات مبدعة. ولأن هذه المؤسسات تموّية وغير تجارية، فإنها لا تستطيع منافسة المؤسسات الخاصة والحكومية، ولذا فإن العاملين فيها يستمدون الرضا من إسهاماتهم وشغفهم وافتخارهم بإنجازاتهم، وهذا يعني أن قيادة المؤسسات غير الربحية تحتاج إلى مهارات وأساليب مختلفة ومبتكرة. أمّا الممارسات والمبادئ التي يطرحها «دراكر» فتتلخص في وضوح رؤية وبلورة رسالة المؤسسة واستراتيجيتها التنفيذية، وإدارة أولوياتها وتطوير قياداتها، حيث يضع «دراكر» رضا العاملين وإيمانهم برسالتهم على رأس عوامل النجاح المحفزة للإبداع.

وفي الملخص الثالث: «طريق السعادة: تطبيقات علم السعادة لتحقيق النجاح» تُؤنّق المؤلفة «إيما سيبالا» ستة طرق للسعادة استقتها من أبحاث علمية متنوعة وهي: التوقف عن ملاحقة المستقبل، والمرونة والابتعاد عن التشدد، والاهتمام بإدارة الطاقة للعمل بهدوء، وعدم الإسراف لإنجاز الكثير بالقليل، والتعاطف مع الذات، والتعاطف مع الآخرين. من خلال هذه الطرق الإيجابية المعززة بالأبحاث العلمية تخلص المؤلفة إلى أن السعادة حالة من المشاعر الإيجابية العميقة والمؤثرة في حياتنا المهنية والشخصية، ولهذا فإنها تزيد من ذكائنا العاطفي والاجتماعي، وترفع من مستوى إنتاجيتنا، وتزيد من تأثيرنا الإيجابي في كل من حولنا.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مفاتيح السعادة والنجاح

أولاً: توقّف عن ملاحقة المستقبل

«من الصعب تنفيذ الخطط التي نضعها لإدارة المستقبل قبل أن نعيش اللحظة الراهنة بكلّ تداعياتها» - آلان واتس

حين تسافر إلى وادي السيليكون، أرض الـ«فيسبوك» و«تويتر» و«جوجل» و«جامعة ستانفورد»، ستلاحظ أنّ الجوّ محمّلٌ بأصداء قويّة. فسواء أكنت داخل مقاهي «بالو ألتو» التي تقع في وسط المدينة حيث ستتسلّل إلى سمعك محادثات حماسية بين أصحاب المشروعات الجدد والراغبين في الاستثمار، أم كنت داخل الحرم الجامعي لـ«جامعة ستانفورد» حيث يجلس الطلاب الأذكياء داخل قاعات المحاضرات الرائعة ليستمعوا إلى أساتذتهم الحاصلين على جائزة نوبل، فإنّ الأصداء القويّة للحماس والإنجاز ملموسة فعلياً. فسحر الفرص والابتكار والنجاح يسيطر على الأجواء، ولكنك إذا استمعت لما يدور حولك عن كتب، فستكتشف أنّ هناك أصداءً أخرى قويّة وواضحة ومزعجة، وتلك هي أصداء القلق المزمّن من المستقبل الملبّد بالغيوم والفرص السانحة والعبارة. تركيز الطلاب على المستقبل وعلى كلّ ما يحتاجون أن يفعلوه يجعلهم في حالة قلق مستمر، فجميعهم يسعون بجنون كي يحققوا إنجازاً تلو الآخر. وقبل أن ينتهوا من كلّ مهمّة، تكون عقولهم قد استعدت لخوض المهمّة التالية التي يستطيعون إنجازها تحت شعار الإنتاجيّة المرتفعة والنجاح. وكنتيجة لذلك، فإنّهم لا يستطيعون أن يعيشوا في الوقت الحاضر ويحتفوا بإنجازاتهم الحاليّة، فما بالك بالاستمتاع بحياتهم؟ ميل هؤلاء الطلاب نحو إنجاز المهام لا ينظر إليه بالطبع على نحو سلبي، فالإنجاز أمر محمود. غير أنّ تركيزهم بشكل مستمر على المهمّة التالية يجعلهم في نهاية المطاف عاجزين عن تحقيق النجاح الذي يلاحقونه، الأمر الذي يدعو إلى السخرية والإحساس بهذه المفارقة الإنسانيّة المربكة، فحين يعتقد الجميع فكرة أنّ كلّ دقيقة هي فرصة لإنجاز المزيد والمضيّ قدماً، فإنّهم يقعون فريسة تلك الفكرة ولا يتوقّفون للتحقّق من



أنّها فعلاً ستُجدي نفعاً، على الرغم من أنّهم جميعاً يفخرون بأنفسهم لقوّة إرادتهم.

أظهرت الأبحاث أنّ قدرة الأطفال على تأخير شعورهم بالإشباع والرضا، أي قدرتهم على التوقّف عن فعل شيء ما يجلب لهم شعوراً بالرضا الفوري كي يصبحوا قادرين على تلقي مكافأة أكبر فيما بعد، تنبئ بنجاحهم في حياتهم، ففي إطار إحدى الدراسات الشهيرة والقديمة، قُدّمت للأطفال أنواع من الحلوى الشهيّة، وقيل لهم إنّهم ما لم يأكلوها في الحال، فسيحصلون على ضعف كمّيّتها أو أكثر لاحقاً. وقد انتهى المطاف بالأطفال الذين استطاعوا الانتظار وعدم التهام الحلوى بسرعة بتحقيق نتائج أفضل في حياتهم كبالغين ومهنيّين ممارسين.

شرك المتعة المتوقّعة

في كتابه «السعادة الحقيقيّة»، يروي عالم النفس الإيجابي «مارتن سليجمان» قصّة سحليّة أليفة تشبه التماسح الصغير رفضت الأكل فأصابها حالة من الجوع الشديد الذي كاد يودي بحياتها. كان مالك السحليّة في حيرة من أمرها وهو يحاول أن يتقذ حياتها، وفي يوم من الأيام حين كان يتناول شطيرة، استجمعت السحليّة قوتها وقفزت نحوه وخطفتها. لم تكن السحليّة تحترق بسبب امتناعها عن الطعام، بل فضّلت أن تموت جوعاً عن أن تحيا حياة خالية من فرص الصيد والاقتراس، فالصيد بالنسبة إليها سلوك فطري وخطف الشطيرة يشبع في داخلها تلك الغريزة الطبيعيّة القويّة.





يستهوينا نحن أيضاً الصيد والاقتناص، فهما سبب انهماكنا إلى حد كبير في ملاحقة الإنجازات. ومتمعة الملاحقة هذه، أي حماسنا الشديد لإمكانية الحصول على مكافأة أو تخيلنا لذلك، تُسمى المتعة المتوقعة، وهي تساعدنا على البقاء على قيد الحياة من خلال سعينا إلى موارد الحياة ومصادر الغذاء، وتضمن تكاثرنا كجنس بشري من خلال سعينا إلى التزاوج. المتعة المتوقعة تجعل الأنماط العصبية جذابة للغاية، فتجعل أحدث أجهزة الـ«آيفون»، على سبيل المثال، تغرينا وتشدنا وتدغدغ مشاعرنا. وسواء أكننا نسعى للفوز بفنيفة ما، أو بترقية وظيفية، أو بشريحة بيتزا شهية، أو بالمزيد من المتابعين على «فيسبوك» و«تويتر»، فإن رغبتنا توجج حماسنا، فالمتعة المتوقعة هي ما يجعل الناس يذهبون لمشاهدة البضائع المعروضة في واجهات المحلات، ويفامرون، ويجربون قيادة السيارات الـ«فيراري». والمسوقون خبراء في استغلال حُبنا لمطاردة الأشياء المميزة، ولذا فإنهم يستخدمون أساليب ذكية لجذبنا مثل إعلانات: «صفقة مميزة»، أو «عرض وفرصة مميزة لفترة محدودة». وربما أنك أنت أيضاً تستخدم مثل هذه الأساليب في الترويج لمشروعاتك وفي محاولتك للتفاوض والفوز بالصفقات المتلاحقة.

إدمان العمل هو أيضاً نوع آخر من أنواع الملاحقة الدووية والمتعة المتوقعة التي تؤدي إلى إدمان العمل، أي الميل إلى العمل بإفراط وبشكل إلزامي. وقد أظهرت الأبحاث التي أجراها عالم النفس «مايكل تريدواي» أن هؤلاء الذين يكفون في العمل يطلقون كميات أكبر من الدوبامين (وهو أحد الناقلات العصبية التي تعد مؤشراً على السعادة) في مناطق المكافأة والتحفيز في المخ. يعيش المفرطون في الإنجاز مشاعر السعادة المفرطة التي تتبع من استجابتهم لتلك الرسالة الإلكترونية الإضافية، أو انتهائهم من أحد المشروعات الإضافية، أو حذفهم لمهمة أخرى من قائمة المهام التي ينبغي لهم أدائها. وإدمان العمل، على خلاف أشكال الإدمان الأخرى، تكافئه ثقافتنا بالترقيات، والعلاوات، والمدح والثناء، والجوائز، وما إلى ذلك، ولذا يُنظر إليه كسلوك إيجابي رغم آثاره الصحية السلبية على المدى الطويل.

حين تعيش الحاضر تنمو شخصيتك

يستطيع الإنسان ذو الشخصية الكاريزمية أن يؤثر تأثيراً هائلاً في الآخرين؛ لأنه يتصل بهم بأساليب ذات مغزى. وقد عرّف عالم الاجتماع «ماكس فيبر» الكاريزما بأنها «سمة محددة للشخصية، يتميز المرء بفضلها عن الأشخاص العاديين، ويُعامل على أنه يمتلك قوى أو سمات خارقة للعادة، أو جبارة، أو على الأقل مميزة بشكل خاص. وتلك السمات ليست متاحة لكل الناس، فهي تعتبر منحاً سماوية أو سمات مثالية، ولهذا السبب يُعامل أصحابها كقادة مؤثرين، أو على الأقل كأشخاص ناجحين.



رغم أن الأبحاث التي تُجرى حول ما يسمى «الكاريزما» ما زالت جارية ولم تخلص إلى نتيجة حاسمة بعد، فإن واحدة من أكثر الدراسات شمولية توصلت إلى أن الكاريزما ليست هبةً أو منحةً بقدر كونها مهارةً قابلةً للتعلُّم؛ لأنها تتعلق بالقدرة على الحياة بشكل كامل في الحاضر، وقد أشارت الدراسة إلى ستة عناصر تتوافر في الشخصية الكاريزمية:

- ◆ التعاطف مع الآخرين.
- ◆ الحماس.
- ◆ مهارات حسن الاستماع.
- ◆ الثقة بالنفس.
- ◆ التواصل البصري.
- ◆ التحدُّث بمهارة وإقناع.

ثانياً: تجنّب التعنُّت واستفد من مرونتك

المشاعر تأتي وتذهب كالسُحب في سماء ملبّدة بالغيوم، أمّا الضمير الحي فهو بوصلتنا ودليلنا على طريق المجهول.

يريد الجميع تحقيق النجاح، ولكن تعريف النجاح يختلف من شخص إلى آخر، فهناك من يرغب النجاح في مجال الفنون، وهناك من يرغب النجاح في الطهي، وهناك من يرغب النجاح كمدرب للمشاهير، وهناك من يرغب النجاح كأب أو أم. نحن جميعاً نرغب الاستفادة من كامل قدراتنا وإمكاناتنا وحين يتعلّق الأمر بأهدافنا وأحلامنا وطموحاتنا، فلا يقبل أحدنا أن يكون مستواها أقل من المقبول. ومن البديهيات التي نعرفها أننا دائماً بحاجة إلى دوافع، أو كما نسميها أحياناً: حوافز، أو طموحات، أو محفّزات، أو طموحاً، أو احتياجات. وسواء دوافعنا في ذاتنا، أو في عائلتنا وأعمالنا، فإننا نفكر في الحوافز بصفته سمة مرغوبة للغاية ومطلوبة إلى ما لا نهاية، فنحن نحاول بشكل مستمر أن نعمل المزيد ونحسّن من أنفسنا، بالتقدّم في حياتنا المهنية، وفقدان الوزن، وكسب قدر أكبر من المال، والوصول إلى مرحلة أكبر من اللياقة البدنية، والتميز في أدوارنا كأب وأم. وتعتبر الحوافز شيئاً إيجابياً نتلقاه على دفعات، ولكن المشكلة هي أننا نعيش في حالة من التحفيز المفرط، رغم أن العالم من حولنا وخبرتنا الشخصية يثبتان لنا أننا ندفع الثمن غالباً بسبب القلق المستمر. ووفقاً لـ«المعهد الأمريكي لأبحاث القلق والضغط»، أظهر استقصاء أجري في عام 2014، وشمل عينة معبّرة



وكافية من الأمريكيين، الإحصائيات التالية:

- ◆ تكاليف الرعاية الصحية السنوية للموظفين الذين يعانون من القلق والضغط 300 مليار دولار.
- ◆ نسبة الأشخاص الذين يعانون بشكل منتظم من مشاكل صحية ناجمة عن القلق والضغط 77٪.
- ◆ نسبة الذين يعانون بشكل منتظم من مشاكل نفسية ناجمة عن القلق والضغط 73٪.
- ◆ نسبة الأشخاص الذين اعترفوا بعدم قدرتهم على النوم ليلاً جرّاء ما يعانونه من قلق وضغوط 48٪.

لماذا نربط بين النجاح والضغط؟

أثبت العلم أن النظرية التي تربط النجاح بالحوافز والضغط، رغم ما تحظى به من قبول كبير، غير صحيحة تماماً؛ لأن هناك نتائج مناقضة لها، فالجرعات الصغيرة والمفاجئة من الضغط النفسية قد تساعدنا على تحسين أدائنا إلى أعلى مستوى ممكن، وربما تساعدنا على تحقيق أحد أهدافنا قصيرة المدى. ونظراً إلى هذا التأثير الإيجابي، يشعر الكثيرون بأن الضغط قد ساعدتهم على تحقيق أهدافهم في الماضي، ولذلك فإنهم يستنتجون أن تلك الضغط ضرورية طوال الوقت - إلا أنه بمرور الزمن تعتبر الضغط المزمّنة عدواً للنجاح، فهي تُهكنا وتُضعف بعض المهارات المعرفية التي نحن في أشد الحاجة إليها، من دون أن تضيف إلينا شيئاً ذا بال، بل قد تصبح عقبةً في طريق نجاحنا.



كيف نستفيد من مرونتنا الفطرية؟

المرونة هي القدرة على الارتداد سريعاً بعيداً عن المواقف التي تجربنا على مواجهة الضغوط كل يوم، كالتواصل مع أشخاص مزعجين، أو تأخر رحلة الطيران التي تهددنا بالتأخر عن اجتماع مهم، أو العمل لساعات طويلة على مشروع قد أوشك موعد تسليمه، إلخ.

قضى «سري سري شانكر» معظم حياته في تعليم الكثيرين ممارسة مهارة التنفس كجزء من رياضة اليوجا من خلال مؤسسته التي أطلق عليها «فن الحياة»، وهو يؤكد أن أول سلوك لنا بعد أن نأتي إلى هذا العالم هو الشهيق العميق، وآخر سلوك أو فعل نؤديه قبل موتنا هو الزفير العميق ولذا فإن التنفس حياة، ولكننا في العادة لا ننتبه إلى هذا السلوك ولا نتعلم أهمية التنفس وتأثيره في العقل والجسد. راقب الكيفية التي تتنفس بها، فهناك أنماط مختلفة للتنفس تتعلق بمشاعرنا المختلفة، ومثلما أن عقلك يؤثر في أسلوبك في التنفس، فإنك تستطيع التأثير في حالتك العقلية عبر التنفس أيضاً. تؤيد الأبحاث ملاحظات «شانكر»، فقد أظهرت دراسة أجراها عالم النفس البلغاري «بيير فيليبوت» أن مشاعرنا تغير أساليبنا في التنفس، وقد أخضع هو وفريقه أفراد العينة لعدة أنماط من التنفس حين كانوا يمرّون بمشاعر الحزن والخوف والغضب والسعادة، وقد تأكد فريق البحث أن كلاً من تلك المشاعر ارتبط بأسلوب مميز في التنفس. حين نشعر بالقلق، فإننا نتنفس بسرعة وبشكل سطحي، وحين نشعر بالهدوء، فإننا نتنفس بعمق وبشكل بطيء. وهناك الضحك والنشيج اللذان يعتبران أمثلة أخرى على الكيفية التي يرتبط بها التنفس بالحالة العاطفية، وحين نعود إلى المنزل بعد يوم طويل من العمل المنهك، فإننا نلقي بأجسادنا على الأريكة ونتنفس الصعداء.



ثالثاً: المزايا الخفية للهدوء

«الطاقة، وليس الوقت، هي أساس الأداء الراقي»
توني شوارتز في كتاب: «قوة الاندماج»

التحكم في النفس

التحكم في النفس والتشبُّت بالأهداف وعدم التشتُّت من أهم طرق إدارة الطاقة. وسواء أطلقنا عليها قوة الإرادة، أو المثابرة، أو التحكم في النفس، فإن الإرادة العقلية هي التي تجعلنا ننجز المهام رغم ما نمرُّ به من مشاعر، ورغم إغواء المغريات البديلة، والمحن التي علينا الصمود في مواجهتها، وهذا التحكم أمرٌ ضروري لتحقيق النجاح.



نحن نحاول طوال اليوم أن نكبت مشاعرنا ونواجه المثيرات، ونواصل العمل على مهامنا في بيئة العمل، فننجح في ذلك في بعض الأيام أكثر من غيرها، ولكن للتحكم في النفس بعض الآثار النفسية التي تجعلنا نشعر بالإرهاك للأسباب التالية:

- ◆ التحكم في دوافعنا: حيث نستمر في العمل على مهامنا بدلاً من أن نتوقف عن العمل ونصنع للمهيات والمشتتات.
- ◆ التحكم في أداؤنا: بإصرارنا على بذل أقصى جهودنا رغم عملنا لمدة 10 ساعات يومياً وعلى مدار الأسبوع دون أن نحصل على قسط كافٍ من النوم.
- ◆ التحكم في سلوكنا: بحفاظنا على أسلوبنا وسلوكنا المهنيين رغم مشاكل بيئة العمل.
- ◆ التحكم في أفكارنا: بتركيزنا على عملنا رغم الأفكار الكثيرة التي تتبثق داخل عقولنا ولا تنفك تحركنا في عدة اتجاهات وبلا توقف.

الهدوء والإدارة الحكيمة للطاقة

في الحرب العالمية الثانية نشرت الحكومة البريطانية مُلصقات لرفع الروح المعنوية للمواطنين، وكان أحدها يقول: «اهدأ وواصل عملك». جاء هذا الملصق كجزء من الاستعداد لغزو الألمان لـ«المملكة المتحدة». وقد أعيد نشر وتبادل هذا الشعار أخيراً وبشكل كوميدي وأساليب متنوعة على الملابس والأكواب والحقائب وعبر الـ«فيسبوك»، غير أن هذا التعبير الحكيم الذي صاغه موظف حكومي في أربعينيات القرن العشرين ليس مجرد شعار لرفع الروح المعنوية، فقد توصل العلم إلى أن الهدوء يساعد في الحفاظ على طاقتنا العقلية، ويسمح لنا بممارسة التحكم في النفس دون جهد، ويقلص من تأثير الأفكار السلبية لأنه يمدنا برؤى وبصائر وأفكار إيجابية جديدة.

وتؤمن بعض الثقافات الشرقية الحكيمة بأن الهدوء مصدر للقوة والقدرة على الصمود، فالمصطلح الصيني «wwwēi»، أو «اللاعمل» يُوصف بأنه مفتاح الحياة في الثقافة الطاوية ونصّها التأسيسي «تاو تي تشينج»، فهذا النصُّ ينادي بالعمل من دون عمل. وقد يبدو لنا الأمر للوهلة الأولى كلغز غريب، إلا أنه لغز ينمُّ عن حكمة، فمن ضمن أساليب تفسير تلك العبارة أن الهدوء هو «اللاعمل» في إطار «العمل». فقد تكون في منتصف اجتماع مع عميل مهم أو في أثناء التفاوض حول صفقة مصيرية، ولكنك تحافظ على هدوئك وسلامك الداخلي واتزانك، فتبقى منتهياً بشكل أكبر، وتستمتع بشكل أعمق، وتتواصل بمهارة أكبر، وتتوصل إلى قرارات أفضل. وسواء ربحت أو خسرت، نجحت أو فشلت، فأنت تصل إلى قمة الأداء عندما تحافظ على تركيزك وهدوئك.





رابعاً: أنجز الكثير بالقليل

لا تقلل من أهمية «عدم الفعل». ما عليك سوى الاستمرار والاستماع إلى الأشياء التي لا تستطيع سماعها، وعدم الانزعاج والإقدام على أي رد فعل» - بوبيير

حين تلقى الدكتور «مايرون سكولز» اتصالاً هاتفياً يخبره أنه فاز بجائزة نوبل في الاقتصاد، لم يكن الأستاذ في جامعة «ستانفورد» منكباً على العمل في مكتبه يحل المعادلات الرياضية، بل كان يستعد لممارسة الجولف، بعد أن انتهى من حوار طويل وهو يتناول إفطاره بتأنٍ وهدوء.

كثيرون يقولون إن «سكولز» عبقرى، فهو مشهور بنظرياته الإبداعية الرائدة في الاقتصاد، ومن ضمنها تقنية أو منهجية تسمى «خيارات سكولز السوداء»، وهي التي ساعدت على إنشاء سوق المشتقات المالية، ومُنح بفضلها جائزة نوبل عام 1997. عندما سئل «سكولز» عن الكيفية التي توصل بها إلى رؤاه الفريدة، قال إن إبداعه يعود إلى الوقت الذي قضاه «دون عمل»، حيث كان يقضي معظم ساعات يومه في التأمل والتنزه سيراً على الأقدام. يُعتبر «سكولز» نموذجاً معبراً عن الصورة النمطية للأكاديمي الذي ينغمس بعمق، ولكن دون إفراط، في مجال بحثي واحد، فهو يقرأ بتوسّع خارج نطاق تخصصه، ويكون مستعداً دائماً لمناقشة آخر الكتب المفضلة لديه، فهو مفكر حيوي وفضولي وصاحب رؤى ثابتة. ورغم تقدّمه في العمر فإنه يبدو دائماً مفعماً بروح الشباب والحيوية.

كيف يؤدي عدم الانشغال إلى الإبداع؟

يوضح «سكوت باري كوفمان»، مدير «معهد الخيال» في «جامعة بنسلفانيا» ومؤلف كتاب «اللاموهوب الذي خلق لبيدع»، أن عدم الانشغال بأي شيء وترك العقل يصول ويجول بشكل أفضل حالات التفكير الإبداعي واستيلاء الرؤى الجديدة. يشير «كوفمان» إلى أن التفكير بشكل خطّي وإبداعي بالتوازي يتواءم مع مختلف شبكات الخلايا العصبية. وفي حين أن التفكير الخطّي يتضمّن التركيز الإدراكي على نشاط ما، فإن التفكير الإبداعي (الذي يسمى أحياناً الشبكة الافتراضية لأنه يصبح فعالاً حين نسترخي فحسب) يتضمّن الأفكار والتخيّلات وأحلام اليقظة والذكريات التي تظهر حين لا نركّز على مهمّة بعينها. ووفقاً «لكوفمان»، فإننا لا نريد لأيّ من تلك الأنظمة العصبية أن يكون مفرط النشاط على حساب الآخر، وبصورة مثالية فمن المفترض أن تكون لدينا القدرة على الانتقال بمرونة من نظام إلى آخر وفقاً للظروف.

وتؤكد دراسات أخرى هذه الفكرة، فقد توصل بحث أعدّه «جوناثون سكولر» وزملاؤه في «مركز سانتا باربرا للبحوث بجامعة كاليفورنيا» إلى أن الإنسان يصبح أكثر إبداعاً بعد أن يقضي فترة من الوقت في أحلام اليقظة أو حين يترك عقله يصول ويجول، وقد أظهرت هذه الدراسة أن الناس حين يتعلمون مهمّة صعبة، يصبح أدأهم أفضل إذا عملوا أولاً على مهمّة سهلة تعزز تجوال العقل ثم عادوا إلى تلك المهمّة الصعبة. والفكرة هنا هي تحقيق التوازن بين هذين النوعين من الأنشطة، أي الخمول والتركيز، والتنقل بينهما للحصول على نتائج مثلى.



أعدَّ المرح والسَّعادة لحياتك

المؤسَّسات المبدعة في مجالات شتى، بدايةً من التكنولوجيا ووصولاً إلى الملابس الجاهزة، تدرك أهمية المرح حين يتعلَّق الأمر بإبداع الموظَّفين، فقد صُمِّمت مكاتب «جوجل» في كلِّ أنحاء العالم لتعزيز روح المرح والإبداع، ففي مكاتب «زيوريخ»، على سبيل المثال، بدلاً من مناطق السير، يمكنك أن تستخدم سارية محاكية لسارية الإطفائي أو زلاجة محاكية لألعاب الأطفال للانتقال من طابق إلى آخر. ويوفِّر «فيسبوك» آلات «دي جي» لدمج المقاطع الصوتية والاستماع إليها مع مناظير على حمَّامات السباحة، كما يوفِّر فرصاً لممارسة ألعاب الفيديو. أمَّا مؤسَّسة الملابس البديلة الإيطالية «كومفيرت» في «ميلانو»، فقد حوّلت مسرحاً قديماً إلى مساحة مكتبية وحوّلت أماكن جلوس الجمهور القديمة إلى حلبة تزلج خاصة بالموظَّفين.

للمرح تأثيره الإيجابي في الإبداع، فهو يساعد عقولنا على التجوُّل والتنوُّع ويحفِّز المشاعر الإيجابية التي تؤدي إلى اكتساب رؤى أعمق وإلى حلِّ المشكلات بشكل أفضل. وقد توصَّلت عالمة النفس «باربرا فريديريكسون» - الأستاذة في «جامعة نورث كارولينا» إلى أن المشاعر الإيجابية تزيد من مواردنا المعرفية من خلال زيادة مساحة إدراكنا البصري، فحين نشعر بأننا في حالة نفسية جيِّدة، فإننا نكتسب القدرة على إدراك قدر أكبر من التجارب، وبالتالي فإننا نرى الصورة كاملة بدلاً من التعرُّف في التفاصيل. وبعبارة أخرى: إذا كنت تشعر بأنك عالق بهذا الشكل، أو بأنك لا تستطيع أن تتخلَّص من مشكلتك أو لا تجد مخرجاً من مأزق ما، فقد يصبح المرح وسيلة للتخلُّص من هذا الوضع والتوصُّل إلى أفكار إبداعية.

«لولي داسكال» تعمل مدربة، وتقدِّم استشاراتٍ للمؤسَّسات الكبرى. وفي إحدى الاستشارات دُعيت لتدير جلسة عصف ذهني استراتيجية لمساعدة فريق قيادي على استكشاف مهمة مؤسَّسته ورؤيتها وقيمتها. أعدت «داسكال» ترتيباتها لتحريرهم من قيود مكاتبهم وعقدت الجلسة الاستراتيجية في مكان مبهج وذي نوافذ كثيرة تطل على مناظر طبيعية خلابة. كان الهدف من ذلك تحفيز خيالهم الإبداعي، ولكن رغم هذا الموقع الجديد، فقد كانت المناقشة صعبة وتفتقر إلى الإبداع وسارت بشكل خطي ونمطي ممل. شعر أفراد الفريق بالتعثر، ولاحظت «داسكال» أنهم يتجادلون بلا توقف دون الوصول إلى حلول، وهنا قرَّرت تصفية الأجواء، فطلبت منهم أن يتوقفوا عن العمل، والتفكير، ومحاولة الوصول إلى حل. وأخذتهم إلى الخارج، حيث كانت قد أعدت مناطق جلوس ووضعت بها ألعاباً مختلفة. رحَّب جميعهم بهذه الملهيَّات والألعاب وبعد ساعة تقريباً، دعتهم «داسكال» مجدداً إلى مكان الاجتماع فعادوا إليها وهم يزخرون بالطاقة، وحين سألتهم «داسكال» عن الفكرة والهدف وعن رسالة مؤسَّستهم، ظلَّت إجاباتهم تتدفق وكانوا جميعاً متحمسين وتواقين للمشاركة.



خامساً : تمتع بعلاقة رائعة مع نفسك

«علاقتك بذاتك تثري إمكاناتك حين أتحرر مني، أصبح كما أريد»

لاوتسو

مخاطر انتقاد الذات

أظهرت الأبحاث أنك حين تبالغ في انتقادك لذاتك، فإنك تضر بصحتك النفسية ووفرصك لتحقيق النجاح، فقد أشارت «كريستين نيف» أستاذة التنمية البشرية في «جامعة تكساس» إلى أن نقد الذات مؤشّر مهم يدل على القلق والاكتئاب، وأن نقد الذات بدلاً من تحفيزها قد يمنعك فعلياً من تكرار المحاولة بعد الفشل لخوفك من الفشل مرة أخرى.

في عقولنا نظامان متنافسان: أحدهما يسعى للمكافآت، بينما يخشى الآخر الفشل. والخوف من الفشل، حين يزيد عن حدّه، يحول بشكل مباشر دون تحقيق النجاح حيث إنه:

◆ يؤثّر بالسلب في أدائك.

◆ يجعلك تستسلم.

◆ يؤدي بك إلى اتخاذ قرارات خاطئة.

◆ يفقدك همزة الوصل التي تربط بينك وبين ما تريده حقاً.

تشير الأبحاث التي أجراها «روي بوميستر» إلى احتمالية أن تكون تلك النزعة لإيلاء أهمية أكبر للأشياء السلبية هي ما ساعد الأجناس البشرية في البقاء على قيد الحياة من خلال استشعارها للمخاطر المحتملة، ولكن في عصرنا هذا، فإن تحيزنا السلبية التي تتعلق بكل من بيئاتنا والأحكام التي نطلقها على أنفسنا مؤذية.



سادساً : تعاطف مع الآخرين

«التعاطف الإنساني هو الاستثمار الوحيد الذي لا يخسر أبداً،

هنري ديفيد ثوريو

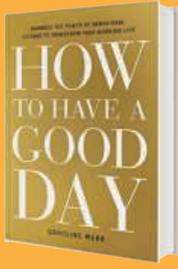
النجاح والتعاطف مع الآخرين

على العكس من التركيز على الذات فإن التعاطف مع الآخرين يعني التركيز مع الآخرين بشكل عميق. وهو يتضمّن الشعور بالتعاطف ومحاولة مدّ يد العون لهم بصورة أو بأخرى. والتعاطف هو آلية نفسية وعاطفية نستوعب من خلالها مشاعر الناس، ويعني التعاطف مع آلامهم والشعور بالرغبة في تخفيف تلك الآلام، كما يتضمّن الاستجابة لمعاناتهم، والرغبة في مساعدتهم، بأسلوب يخلو من إصدار الأحكام.

فكّر في الألم الذي ينتج عن شعورك تجاههم بمشاعر عكس التعاطف. سيشعرون حينها بالوحدة وبأنهم مرفوضون على المستوى الشخصي



كتب مشابهة:

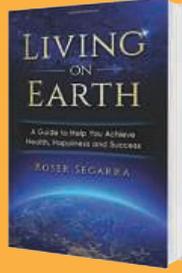


How to Have a Good Day
Harness the Power of Behavioral Science to Transform Your Working Life.

By Caroline Webb. 2016.

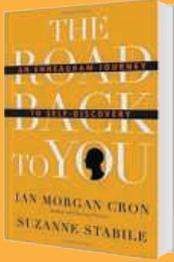
Living on Earth:
A Guide to Help You Achieve Health, Happiness, and Success.

By Roser Segarra. 2017.



The Road Back to You
An Enneagram Journey to Self-Discovery.

By Ian Morgan Cron and Suzanne Stabile. 2016.



قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



أو المهني أو العاطفي، والرفض يؤدي إلى ألم لا يُحتمل لدرجة أن نفس مناطق العقل التي تنشط خلال الآلام الجسدية تنشط عند التعرض للرفض الاجتماعي. والضغط الناجمة عن الخلافات على مستوى العلاقات، سواء أكانت علاقات عمل أم أيّ علاقات أخرى، مضرّة للغاية، لدرجة أنها تتسبب في زيادة الالتهابات الجسدية. ومن الناحيتين الجسدية والنفسية، يمنحنا التعاطف في إطار العلاقات الإنسانية شعوراً رائعاً، بينما يمنحنا الرفض والوحدة شعوراً مدمراً.

التعاطف مفيد بسبب نتائجه

درس «كيم كاميرون» وزملاؤه في «جامعة ميتشجان» آثار السلوكيات التي تعبر عن التعاطف مع الآخرين في أماكن العمل، وقد حدّد «كاميرون» تلك الممارسات كالتالي:

- ◆ الاهتمام بالزملاء والأصدقاء والشعور بالمسؤولية تجاههم.
- ◆ تقديم كل منكم الدعم للآخر، ويتضمّن ذلك العطف على الآخرين والتعاطف معهم في أوقات معاناتهم.
- ◆ إلهام كل منكم للآخر في مجال العمل، وفي أثنائه.
- ◆ تأكيد أهمية العمل.
- ◆ تجنب اللوم وغفران الأخطاء.
- ◆ معاملة كل منكم للآخر باحترام وامتنان وثقة ونزاهة.

وفي أحد المقالات العلمية المنشورة بـ«مجلة العلوم السلوكية التطبيقية»، أوضح «كاميرون» أنه حين تُرسي مؤسسات العمل تلك الممارسات، فإن مستويات أدائها تتحسن بشكل مذهل، حيث إنها تحقق مستويات مرتفعة من الفاعلية المؤسسية، بما في ذلك الأداء المالي القوي، ورضا العملاء، والإنتاجية المرتفعة. واكتشف «كاميرون» أنه كلما كان الموظفون في مكان العمل متعاطفين مع بعضهم بشكل أكبر، ارتفع مستوى أداء مؤسساتهم وزادت الأرباح والإنتاجية ورضا العملاء وشعور الموظفين بحسّ الانتماء.

وأظهر البحث أن الموظفين الذين يشعرون بسعادة أكبر يجعلون علاقات الزمالة تتخذ شكلاً أفضل، كما أنهم يجعلون مكان العمل أكثر جماعية وتجانساً، وقد أكدت إحدى دراسات الرعاية الصحية أن ثقافة العمل التي تتبنى التعاطف مع الآخرين لا تحسّن من الحالة الصحية للموظفين وإنتاجيتهم فحسب، بل تحسّن أيضاً من الحالة الصحية للعملاء ومستويات رضاهم. بمعنى أن التعاطف مع الآخرين يفيدك، ويفيد فريقك، ويفيد عملاءك، لأنه يحقق نتائج أفضل على جميع المستويات.

نستخلص من كل ما سبق أنه حين يصبح العالم محفزاً لك، فإن هذا يدل على أنك بالفعل تملك القدرة على الوصول إلى أفكار عبقرية، وأنت قد تمكّنت فعلاً من التمسك بالهدوء في مواجهة المتطلبات المتزايدة، والبقاء حاضرًا حين يحاول عقلك أن يأخذك بعيداً ويشتتِك، وأنت قد تمكّنت من التعاطف مع نفسك ومع الآخرين، وحتى لا تشطح بخيالك بعيداً، فإن إحساسك بأن العالم يتحالف معك ويحفّزك يعني بالمعنى الحرفي أنك قد بدأت رحلة السير على طريق السعادة.



QINDEEL | قنديل
EDUCATIONAL | التعليمية



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



“IELTS”

تحسين مهارات القراءة
والكتابة والاستماع والتحدث
باللغة الإنجليزية

في 20 ساعة فقط

للإعداد والتحضير لدخول
امتحان “IELTS”

تكلفة الدورة: 2000 درهم

خصم خاص

لجميع المؤسسات الحكومية
والهيئات الاتحادية

www.qindeel-edu.ae

للاستعلام

english@qindeel-edu.ae +971 50 975 1111

[qindeel_edu](#) – Qindeel Education [qindeel edu](#) – Page [qindeel_edu](#)

إحدى شركات إم بي آر إف القابضة