

# كتاب في دقائقنا

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



## انطلق

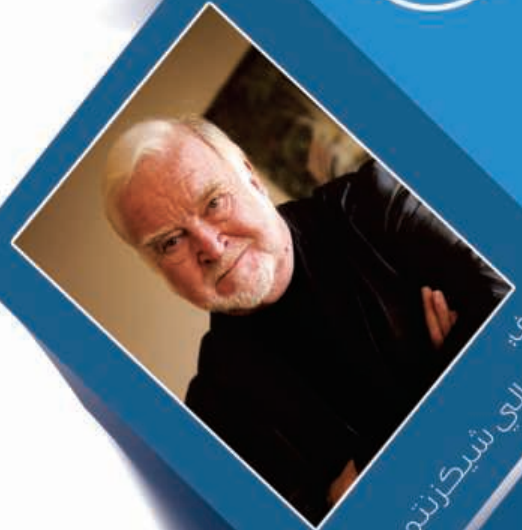
كيف نتدفق مع الحياة وننساب  
معها كالمياه

تأليف:

ميهاالي شيكزنتميهاالي



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



تأليف:  
ميهاالي شيكزنتميهاالي



”الإنسان أمامه خياران: إما أن يكون تابعاً أو مبادراً، ونحن نرغب في أن نكون مبادرين ومتقدمين“. مقولة لسيدى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رعاه الله، هي كلمات نعزّز بها ونستلهمها دستوراً نهدي به في كل ما تقدمه المؤسسة من مبادرات وأفكار ترتقي بالمجتمع وتنهض بفكره وثقافته. ولن نرضى بأن نكون تابعين بل سنواصل العمل والاجتهاد دائماً لنكون من المبادرين والمتقدمين.

من هنا تتشرف مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بإطلاق مشروع: ”كتاب في دقائق“ الذي سيسهم في نشر المعرفة من خلال تقديم أفضل ما كتب، إضافة إلى نقل العلوم والمعارف من لغتها الأصلية إلى اللغة العربية على شكل خلاصة ممتعة وغنية بالمضمون والمعاني لمجموعة من أهم المجالات الحيوية في عصرنا الراهن وهي: القيادة والإدارة الحديثة ومدارسها المختلفة، التنمية البشرية والطاقة الإيجابية وفنون الدافعية والتحفيز، والأسرة وتحدياتها العصرية وقضايا المجتمع الآنية.

نعيش عصراً تتسابق فيه عقارب الساعة؛ عصر أصبح فيه الوقت سلعة ثمينة لمن يمتلكونها، وأثمن لمن يعرفون كيف يستثمرونها بالحكمة والتوجه صوب مستقبل أفضل. وعليه، فقد أردنا اختصار الكلمات ووضع الحروف في نصابها من خلال إتاحة المجال لقيادات دولتنا للاطلاع على جديد المعارف في أقصر مدة زمنية متاحة. مما سيبقي العقول متقدة والقلوب متوثبة.

إنه مشروع قديم حديث، فعلماء العرب والمسلمين قاموا في عصر النهضة بترجمة الكتب وتلخيصها بما يتناسب مع توجهات الباحثين والراغبين في المعرفة. وزحرت مكتبات الأندلس والعراق والشام ومصر بآلاف الملخصات لكتب الأدب والفلسفة والعلوم. واليوم تسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم إلى إحياء تراث قديم ساهم في نشر المعرفة وبناء الحضارة العربية والإسلامية قبل أكثر من ألف عام. يأتي هذا المشروع ضمن دعم منظومة نشر المعرفة التي تتصدرها المؤسسة، ولدينا كافة الأسباب التي تجعلنا نؤمن بأنه سيخدم شريحة واسعة من أبناء بلادنا على امتداد الوطن، لما فيه من فائدة كبرى تتجلى في نقل أكبر قدر من المعارف في أسرع وقت ممكن.

## جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



## السعادة بمنظور جديد



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

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

ولكننا ندرك في عصرنا الحاضر، الذي يعج بكل سبل الراحة والرفاهية، ويتمتع فيه معظم بني البشر بثمار المعرفة، ومزايا التقدم العلمي والتقني، ندرك أن كثيرين منّا ما زالوا يشعرون بالفراغ الروحي والنفسي؛ فبدلاً من الشعور بالسعادة، نجدهم يشعرون بأن حياتهم متخمة بالتوتر ومفعمة بالملل.

”السعادة ليست وليدة نية أو إصرار مسبق، بل هي نتيجة  
غير مرتقبة لتكريس الإنسان نفسه لما هو أسمى من ذاته  
ومعطيات حياته.“

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

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

## الانسيابية واللذة العقلية



ليس اللذة العقلية لأية خبرة أو تجربة إيجابية تعريف محدد، لكننا نستطيع  
أن نطلق هذا الوصف على شعور الفنان حين يتأمل اللوحة الملونة التي رسمها  
بفرشاته؛ بعدما انسجمت ألوانه وتناسق بعضها مع بعض، لتصنع ”شيئاً“ أو  
تبدع ”شكلاً“ لم يكن موجوداً سوى في خياله. كما يمكن وصف اللذة العقلية  
بأنها ما يشعر به الأب حين يتسم له طفله للمرة الأولى. لكن اللذة العقلية ليست  
دائماً وليدة الروح والريحان، بل قد تساب من عذابات وآلم لا طاقة للبشر بها؛  
غير أنهم يحولونها إلى تجارب فريدة لمجرد أنهم يشاهدون شروق الشمس، أو  
يتمون مهمة عمل شاقة، أو يتقاسمون كسرة خبز مع خليل أو صديق!



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

وبما أنّ الإنسان في حاجة ماسّة إلى التحكم في مسار حياته، فعليه الاستفادة من  
مناحي المعرفة الخاصة بها، وانتقاء ما يناسبه منها، وترك ما لا يلقي هوياً في  
نفسه؛ مما يعينه على تجنب التوتر والخوف، ومن ثمّ التحرر من القيود التي  
يفرضها على نفسه أي شخص لا ينشد اللذة العقلية ولا يستطيع بلوغها. ولهذا  
لا يتسنى لنا التحرر من سيطرة الأشياء والماديات علينا إلا من خلال التحكم في  
العقل، والوعي، والإدراك، وكل ما من شأنه تشكيل خبراتنا، وجعل أقل المكاسب  
أعظمها، وأكثر جوانب الحياة تواضعاً أعلاها مبنياً وأغلاها معنى.





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

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



أسرى للحدث: فتقيّد إرادتنا ولا نستطيع تفعيل التغيير والتأثير في مجريات الأمور. وهكذا نرى أن الوعي لا يقتصر على إدراك الأشياء فقط، أو الشعور بها، أو التفكير فيها، بل يمتد ليشمل تقييم ما لدينا من معلومات واستخدام ما يتناسب مع الموقف الذي نواجهه.

**”الوعي هو تفاعل وتكامل المعلومات والمدركات التي ننظمها ونوجهها بمحض إرادتنا“.**

لكننا حين نحلم، فإننا نخرج عن نطاق الوعي، رغم تشابه الحالتين من حيث رؤية نفس الأحداث: فقد يحلم أحدنا مثلاً بأنه تلقى أخباراً مزعجة عن صديق عزيز، فتجده يقول في نفسه (في الحلم): ”ليتني كنت إلى جانبه لأشُد من أزره.“ لكن الفرق كبير بين الحلم والواقع: فحين نحلم، نرى، ونسمع، ونتصرف كما لو كنا في حالة وعي، لكننا لا نستطيع أن نسير خطوة واحدة إلى الأمام أو نحرك الأمور كما نريد؛ ذلك لأننا لسنا في حالة وعي. عندما نحلم نكون

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

## النوايا



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

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

## الاستمتاع بالحياة ورغد العيش

هناك آليتان يمكننا من خلالهما الاستمتاع بحياتنا:  
أولاً: أن نحاول إيجاد التوافق بين البيئة المحيطة بنا وأهدافنا.  
ثانياً: أن نحاول تغيير أساليب استيعابنا للظروف المحيطة بحيث تتلاءم أكثر مع أهدافنا.

### المتعة والاستمتاع: (المتعة وحدها لا تكفي)



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

### آليات ومكونات الاستمتاع بالحياة

للاستمتاع بالحياة ثمانية مكونات هي:

1 الاضطلاع بمهام نستطيع إتمامها على أكمل وجه؛

2 التركيز فيما نعمل؛

3 يتحقق التركيز حين تكون المهمة هادفة؛

4 فيثمر التركيز حين تلحق بالمهمة إفادة راجعة؛

5 أداء المهام بانسجام وعمق ودون شعور بالإرهاق والضعف، مع نسيان إحباطات

ومشكلات الحياة اليومية.

6 الخبرة الإيجابية المتعة التي تجعل الإنسان يشعر بالسيطرة على الأمور وإدارة مجريات حياته.

7 زوال الشعور بالانطواء والتمركز حول الذات، غير أنه بعد المرور بتجربة التدفق والانسحاب يزيد شعور الإنسان بأهمية ذاته بعد قيامه

بعمل جليل.

8 يتوقف إحساس الإنسان بالزمن: فالساعات تتحول إلى دقائق، والدقائق - أحياناً - إلى ساعات.

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

### الأنشطة تحديات وتتطلب مهارات

تعد القراءة من أكثر الأنشطة إمتاعاً، فهي تتطلب تركيز الانتباه وأيضاً لها هدف؛ فلكي تقرأ عليك أن تجيد قواعد اللغة المكتوبة. ولا تقتصر مهارات القراءة على الإلمام بقواعدها، بل تشمل القدرة على ترجمة الكلمات إلى صور، والتوحد مع النص أو مع أبطال العمل الأدبي، والتعرف على السياقات الثقافية والتاريخية، وبناء توقعات حول تطور أحداث القصة، ونقدها وتقييم أسلوب كاتبها. ولذلك تعد القدرة على فك الرموز مهارة تماثل مهارة عالم الرياضيات في بناء العلاقات بين الأرقام، ومثل قدرة الموسيقار في تأليف الموسيقى.





تتسم الإفادة الراجعة بالعقلانية والتوافق مع الأهداف التي يستثمر فيها الإنسان جهده



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

## نسيان الذات والاندماج بالعالم



يقترن الخروج من الذات بالتححرر وعدم التمحور حول الأنا والتفكير بالذات باعتبارها مركز الكون. يقترن هذا الشعور بالتوحد مع الآخر ومع الطبيعة والعالم. ومن المعروف أنّ البشر لا يتحدثون عن تلك المشاعر إلا إذا شعروا بالإشباع والراحة وغياب الألم لأنّ الانشغال بالذات يهدر الطاقة النفسية ويعوق نمو الشخصية. من أمثلة الانشغال بالذات ما قد يحدث لأحدهم في أثناء عبوره الشارع إذا لاحظ أنّ هناك من يتطلعون إليه بتجهم فيستبد به الفزع ويملكه الجزع. ولذا فإنّ الانطلاق والتدفق مع الحياة يخلو من الانشغال بالذات، كما أنّ الأنشطة الممتعة ترتبط بوضوح الأهداف، ورسوخ المبادئ، وتوافق التحديات مع المهارات مما يقلل من احتمالات الضياع داخل الذات. لكنّ الخروج من سجن الذات لا يعني فقدان الهوية، أو فقدان الوعي؛ فحين نشغل عن أنفسنا، نتاح لنا فرص لتطوير شخصياتنا وتمييزها. ومن ثم يؤدي الخروج من دائرة الذات إلى تخطي حدودها، واتساع رقعة تأثيرها في ذاتها وفي بيئتها، وأيضاً في مجتمعا.



## أسمى الأهداف

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



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

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

### الشخصية السامية



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



### المنطلقون والمتدفقون مع الحياة

يمكن إدارتها والتحكم فيها: فقد وصف الشاعر الروسي الراحل والحاصل على جائزة نوبل للأدب ”أليكسندر سولزنشون“ كيف رسم أحد زملائه في معتقل ”ليفورتوفو“ خريطة العالم على أرضية الزنزانة وراح يتخيّل نفسه يمخر عباب الماء ليسافر من ”أوروبا“ إلى ”أمريكا“ قاطعاً بضعة كيلومترات كل يوم!

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

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

يروى الدكتور ”ريتشارد لوجان“ أستاذ علم النفس الإكلينيكي لنا قصصاً عن أناس احتملوا مواقف بالغة الصعوبة وتغلّبوا على مختلف ضروب العذاب والألم بإيجاد مخارج من أحزانهم بتحويلها من مواقف شخصية بالغة الصعوبة إلى تجارب وتحديات فريدة



## انطلاق وانسياب الجسد

استخدام، فإنها تضمر وتصبح حياتنا مملة وغير ممتعة. كما أنّ الجسد لا يدرك الانسيابية من خلال حركته فحسب، لأن للعقل دوراً في تحقيق تلك الانسيابية. فمثلاً لكي تتحقق الانسيابية من ممارسة رياضة السباحة، على الإنسان اكتساب عدة مهارات تتطلب تركيز الانتباه. ودون ترتيب الأفكار، وتوجيه الدوافع والمشاعر، يغدو من المستحيل وضع القواعد اللازمة لتعلم السباحة بشكل يكفل للسباح الاستمتاع بممارستها؛ لأنّ مصدر المتعة الحقيقية هو عقل السباح وليس عضلاته فقط. ولذا فإنّ الانسيابية تجربة جسدية يتقاسمها كلّ من العقل والجسد سواء بسواء.

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

## خطوات تحقيق اللذة العقلية



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

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





## تدفق الأفكار

العقل هو مصدر ما نشعر به من متعة منبثقة من معلومات تشحذ قدراتنا الفكرية أكثر من مهارتنا الحسية. يقول "فرانسيس بيكون": "الفضول هو أساس المعرفة التي تعكس أسمى وأنقى أشكال اللذة العقلية."

فكما يؤدي إعمال القدرات الجسدية إلى لذة عقلية، يؤدي إعمال العقل لإحداث لذة من نوع خاص ومختلف، إذ يتمتع بعض البشر بالقدرة على تفسير "النوتة" الموسيقية بشكل يجعلهم لا يحتاجون إلى سماع المقطوعة حين تعزف: فهم يفضلون قراءة السيمفونية على الاستماع إليها!

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



## الذاكرة



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

## الانسياب والتدفق في العمل



فبينما يستخدم الصياد فريسته وأسلوبه في اقتناصها عدة مرات في اليوم، يختار الفلاح بذور محاصيله ومكان ووقت زراعتها بضع مرات كل عام، ولكي يجني الفلاح ثمار ما زرع، عليه أن يتحمل عدة عوامل قد لا يملك السيطرة عليها مثل هطول الأمطار أو سطوع الشمس. ولهذا مات وانقرض كثير من الصيادين والرحالة المهاجرين حين أجبرتهم الظروف على الاستقرار والعمل بالزراعة: إذ وجدوا أنفسهم مضطرين للخضوع لظروف بدت لهم غاية في الملل ومصدراً للكلل. ومع ذلك تعلم العديد من الفلاحين فرص اللذة العقلية التي تمنحها لهم مهنتهم. فمثلاً تعلم الكثير من فلاحي القرن الثامن عشر استثمار أوقات فراغهم في صناعات ينشغلون بها داخل أكواخهم مثل الحياكة، والغزل، والنسج: وهي صناعات يعمل بها كل أفراد الأسرة طبقاً لنظام معين وجدول زمني محدد، فيما يضمن كسب الرزق وتحقيق اللذة العقلية أيضاً.

يُعدّ الصيد من أبرز الأمثلة على الأعمال المنتجة للذة العقلية، فمنذ آلاف السنين كان الصيد من أكثر وأهم الأنشطة التي انخرط فيها بنو البشر. لقد ثبت أن الصيد ممتع لدرجة أن الكثيرين لا يزالون يمارسونه كهواية، لا كمهنة تاريخية عفى عليها الزمن. ينطبق هذا على صيد السمك، كما ينطبق على الصيد بالصقور والخيل، في النهار أو في الليل. وهناك أيضاً الرعي الذي ما زال يمنحنا شكلاً من أشكال الحرية واللذة العقلية التي تحررنا من قيود العمل، ومن الانغلاق والملل.

أما الزراعة فإن الاستمتاع بها أصعب، لأنها أكثر استقراراً وأكثر روتيناً وتكراراً من الصيد والرعي، فهي تتطلب الكثير من الصبر لتأتي أكلها المرجوة: فالبذور التي تزرع في الربيع تطرح ثمارها بعد شهور، والأشجار التي تزرع اليوم، تثمر بعد سنوات. فلكي يستمتع الإنسان بالزراعة، عليه أن يتذرع بالصبر أكثر من الرعي والصيد:

## استمتع بالوحدة وانسجم مع الآخرين



مجالسة الناس تصنع فرقاً في حياتنا: فنحن ميّالون بحكم طبيعتنا البشرية إلى الشعور بأنّ الوحدة تبعث على الملل. ولكن بعض الناس يمكن أن يجعلوا حياتنا جعيماً. ”الآخرون هم الجحيم“ كما قال ”جان بول سارتر“. ولذا علينا أن نتعلم كيف نستثمر علاقتنا بالآخرين بحيث نصل من خلالها إلى اللذة العقلية. ولكن نجدنا أحياناً ننزع للانفراد بأنفسنا ونرغب عن الصحبة، ثم سرعان ما يصيبنا الاكتئاب، فتشعر بالوحدة بعد أن تختفي التحديات التي يفرضها الآخرون علينا. الوحدة أحياناً تجلب السكون والهدوء والبعد عن مصادر التشويش. ولكن لكي نشعر باللذة العقلية في وحدتنا، علينا أن نتحملها أولاً، ونستثمرها ثانياً، وننتقل بعدها ثالثاً وأخيراً.



## قهر الفوضى ومقارعة الظروف

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

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

مثلاً، استطاع ”حامد“ أن يتغلب على الفوضى التي فرضها عليه حادث أفقده القدرة على الحركة قبل خمس سنوات، وتلته مضاعفات في الجهاز البولي تطلبت إجراء عدة عمليات جراحية خطيرة. كان ”حامد“ يعمل كهربائياً، وكان شديد الولع بمهنته؛ وكان يقضي وقت فراغه في ممارسة رياضة ”الإيروبيك“، لكن الشلل الذي ابتلي به أصابه في مقتل، لكنه لم يستسلم. لقد حرر نفسه من سجن الذات وإعادة استرجاع ما فات. واليوم يعمل ”حامد“ إخصائياً في إعادة تأهيل المعاقين، ويساعدهم في التغلب على اليأس وإضافة معنى وأمل جديد على حياتهم، فيدفعهم نحو الإقبال على الحياة والوصول إلى اللذة العقلية.



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

## المؤلفون:

ميهاى شيكزنتميهاى:

أستاذ علم النفس والإدارة في كلية "دراكر" للإدارة في جامعة "كليرمونت" في كاليفورنيا.

## كتب مشابهة:



### 1. Good Business

Leadership, Flow, and the Making of Meaning.  
By Mihaly Csikszentmihalyi. 2004.

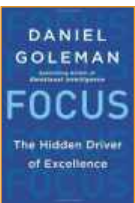
**العمل الطيب:** قيادة وانسجام وحياء ذات معنى. تأليف ميهاى شيكزنتميهاى. 2004.



### 2. Hardwiring Happiness

The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence.  
By Rick Hanson. 2013.

**تلايبب السعادة:** القناعة والسكينة والثقة والطمأنينة. تأليف ريك هانسون. 2013.



### 3. Authentic Happiness

Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.  
By Martin Seligman. 2004.

**السعادة الحقة:** توظيف الطاقة الإيجابية لاكتشاف قدراتك وبلوغ غاياتك. تأليف مارتن سليجمان. 2004.

”حين تشعر بالرضا وتنعم النظر  
في ملكاتك ومكتسباتك، ستشرع  
الباب للذة العقلية لتندفق في  
حياتك.“

سوز أورمان



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

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مَنْطِقَتِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِ 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