

إصدار الشركة
العربية للإعلام
العلمي (شعاع)
القاهرة
ع.م.ج



السنة السابعة
العدد الثاني عشر
يونيو
(حزيران)
١٩٩٩

كتب المدير و رجل الأعمال

www.edara.com

الحياة بامتلاء

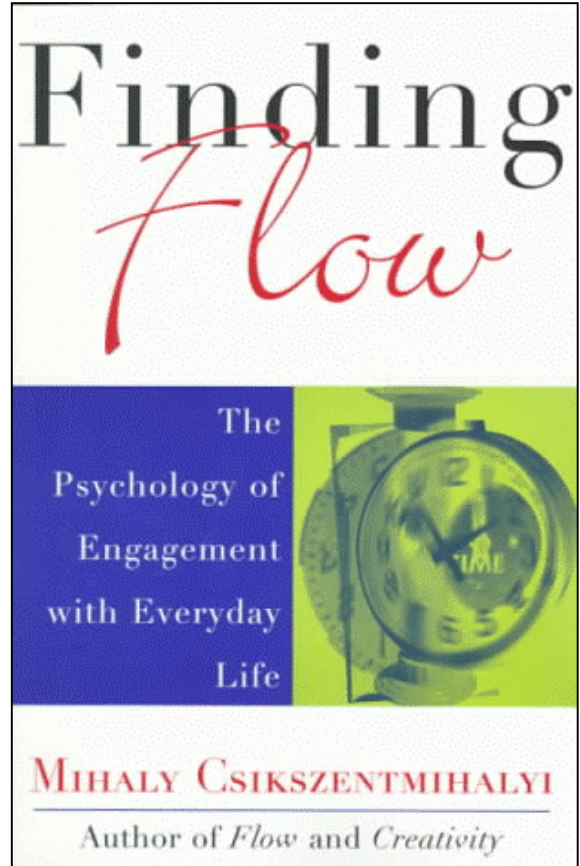
كيف تعيش أياما مفعمة بالانسجام
تأليف: ميهاي شيكسنتميهاي

الهروب من الحرية:

سعى الإنسان على مدى تاريخه الطويل إلى البحث المضي عن السعادة، وكان في مسعاها الدعوى يعتقد أن تمتعه بالمزيد من الحرية سيؤدي به إلى السعادة المنشودة. ولكن حصول الإنسان على المزيد من الحرية لم يؤد إلى مزيد من السعادة والطمأنينة كما هو متوقع. بل أصبحت الحرية في كثير من الأحيان قيادا لأصحابها الذين وجدوا أنفسهم مكبلين في لحظة الاختيار بين المفاضلة بين الكثير من الخيارات والبدائل.

صارت الحياة بالنسبة لمعظم الناس نمطا يوميا مكررا يبدأ كل صباح وينتهي كل مساء بنفس الروتين. فهم يجدون الأيام تمر والأعمار تنقضي كيفما اتفق، فيقضون ثلث حياتهم في النوم، وثلثها الثاني أمام التلفاز أو الكمبيوتر، وثلث الأخير في العمل. ولكن يحدث أحيانا أن ينفرد الإنسان بنفسه ويتأمل حياته ليكتشف أنه يستحق قدرا أعمق من السعادة وشكلا أصدق من الحرية، وأنه يستطيع أن يضيف معنى جديدا على حياته الرتيبة.

ومع ذلك، فما أن يتنسم أحدنا عبير الإحساس الذاتي بالحرية في الحياة الجميلة، بعيدا عن ضنك الحياة اليومية، حتى يعود أدراجه ويحطم مكاسبه وتوقعاته الذاتية بنفسه، لأنه لم يتعود أو ربما لا يريد أن يستمتع بحياته. فيعود إلى حياته الرتيبة قانعا بضالة حظه من المشاعر الإيجابية.



٣ - ٦%	- التزين
٦ - ٩%	- القيادة والمواصلات
٢٠ - ٤٣%	أنشطة وقت الفراغ
٩ - ١٣%	- التليفزيون ووسائل الإعلام
٤ - ١٣%	الهوايات والرياضة والسينما
٤ - ١٢%	الزيارات العائلية
٣ - ٥%	الاختلاء بالنفس والتنزه

تشریح التجارب:

رأينا أن الإنسان يوزع طاقته الذاتية ووقته على ثلاث مجالات هي: العمل والتجديد والفراغ. وقد يحب أحدهم عمله بينما يمقت آخر مجرد التواجد في مكتبه. ينقلنا هذا إلى تشریح التجربة التي يعيشها كل منا خلال ممارسته للأنشطة المختلفة في حياته.

فكل إنسان يشناق للتجارب التي تولد في داخله مشاعر إيجابية، بينما يحاول تجنب المشاعر التي تولد المشاعر السلبية. وهكذا يبحث الناس عن السعادة ويعتبرونها شعورا وقتيا وعابرا، أي حين يضحكون ويبتسمون فقط. فالناس لا يطلبون الثروة أو الصحة أو الشهرة إلا لأنها وسائل لتأمين السعادة كما يظنون.

لكن متى يشعر الإنسان حقا بالسعادة؟

ما هي السعادة؟

عندما نسأل أي إنسان: من هم أكثر الناس سعادة في نظرك؟ فإن إجابته تتضمن في معظم الأحيان أسماء المشهورين والنجوم والأشخاص الأكثر كسبا للمال. وهذا يعني أن الناس يعتبرون النجاح المادي نجاحا مطلقا. بل ويعتقدون أن كل إنسان ناجح هو إنسان سعيد. وهذا خطأ كبير في معظم الأحيان.

ولهذا السبب فإننا نسأل هنا عن معنى السعادة في نفوس الناس وليس على وجوههم أو في ملابسهم، أو السعادة في الحقيقة وليس في الكتب. وسنلجأ إلى نتائج التجربة التي أجريت على عينة كبيرة من الناس لقياس مدى إحساسهم بالسعادة. فقد تم اختيار عينة من الناس من أعمار مختلفة وتم تزويدهم بوسائل اتصال تمكنهم من تسجيل تغيرات مشاعرهم بالسلب والإيجاب أثناء ممارستهم للأنشطة اليومية المختلفة.

السعادة المراوغة:

جاءت التجربة السابقة بعدد من النتائج المدهشة، كالتالي:

١- ليس هناك فرق كبير بين معدلات السعادة التي يسجلها مليونير وتلك التي يسجلها شخص متوسط الدخل:

أنت المسئول:

نعم.. أنت المسئول عن مشاعرك وأحاسيسك ودرجة الحرية التي تستشعرها والسعادة التي تتعم بها. فإذا لم تمسك بزمام حياتك وتوجهها بوعيك، فإن غرائزك ستقودك في رحلة استهلاكية ومادية لا قرار لها. وستعرك الدنيا بمأربها ومثالبها فتتكالب على تعظيم ثروتك المادية على حساب روحك وعقلك وسعادتك وربما مبادتك. وستفقد مع عدم إدراكك لجمال الحياة وروعيتها، ستفقد الاستقرار والإحساس بالأمان. فتتخلى في نهاية المطاف عن توجيه دفة حياتك والأخذ بزمام أمرك، فلا تعود أنت سيد نفسك.

تشریح الوقت:

الوقت هو أهم موارد الإنسان. وقديما قيل: الوقت من ذهب، والوقت كالسيف. واليوم.. لم يعد الذهب عزيزا ولا براقا ولا نادرا. فصار الوقت كالبورصة أو كالأسهم أو كالمعلومات والإنترنت (أعلى من الذهب). فالوقت اليوم أعلى من كل شيء:

فإذا أردت أن تعرف قيمة العام، فاسأل من رسب في الامتحانات.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الشهر، فاسأل أما رزقها الله بمولود ناقص النمو.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الأسبوع، فاسأل المحرر الذي يخرج جريدة أسبوعية.

وإذا أردت أن تعرف قيمة اليوم، فاسأل من ستنتهي عطلته غدا.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الساعة، فاسأل شخصا ينتظر حبيبته.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الدقيقة، فاسأل من فاتته القطار.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الثانية، فاسأل سائقا من حادث محقق.

وإذا أردت أن تعرف قيمة الجزء من الثانية، فاسأل بطلا شارك في سباق المائة متر.

وكما تقوم بتحليل موقفك المالي يمكنك تحليل موقفك من الوقت.

كيف نقضي عينة من البالغين أوقاتهم:

٢٤ - ٦٠%	أنشطة منتجة
٢٠ - ٤٥%	- العمل أو الدراسة
٤ - ١٥%	- الحديث وتناول الطعام في العمل
٢٠ - ٤٢%	أنشطة الصيانة
٨ - ٢٢%	- أعمال منزلية
٣ - ٥%	- تناول الطعام

وهو ما يخبرنا بأن الفرد بعد أن يتخطى المستوى المتوسط للدخل فإن زيادة ثروته لا تقدم أية إضافات حقيقية في معدلات السعادة التي يشعر بها.

٢- معظم الأفراد غير صادقين في التعبير عن درجة شعورهم بالسعادة:

فهناك من يعتقدون أنه من المفترض أن يشعروا بالسعادة ولذا يسجلون درجات سعادة مرتفعة، ولكنهم يتراجعون عن ذلك بعد فترة من الزمن، حين يتأكدون أن ما شعروا به لم يكن سعادة حقيقية. وهذا يعني أن السعادة شعور ذاتي يحتوي على قدر كبير من الخداع، وتؤثر فيه الأفكار المسبقة للفرد.

٣- بعد فترة من الوقت يثبت مستوى السعادة لدى الفرد عند درجة معينة ثم لا يتغير بالزيادة أو النقصان مهما تغيرت الظروف الخارجية:

بمعنى أن الإحساس بالسعادة - أو التعاسة - يتغلغل داخل أعماق نفس الفرد ليصل إلى مستوى ثابت ثم لا يعود بعده يتأثر بما يحدث في البيئة الخارجية. فمن المرجح جدا أن يخبرك الهندي الفقير بأنه سعيد، بينما لن يكف الألماني الثري عن نذب حظه والشكوى من مشكلات لا أساس لها سوى تخيلها.

وهكذا ندرك أن كلا منا يكتسب سعادته أو تعاسته من داخله، وليس من ظروفه. لأن كلا منا يرى العالم من خلال نفسه. أي إننا نرى العالم كما هو نحن عليه، وليس كما هو عليه.

فقد دلت النتائج على أن السعادة مفهوم مراوغ ولا يصلح للقياس أو للتعبير عن معنى التجارب التي تتكون منها حياتنا.

طفولة فمراهقة فنضج:

يعتقد صغار السن أن السعادة هي الشعور الإيجابي الوحيد في العالم، وذلك لعدم تنوع خبراتهم بالمشاعر الإيجابية الأخرى. وهم معذورون في ذلك، فطوال مرحلة الطفولة لا يعرف الإنسان غير شعورين: السعادة أو الألم. لكن ما يصح في الطفولة لا يصح في المراحل التالية. ففي مرحلة الطفولة يفقد الإنسان مكونين أساسيين من مكونات التجربة الشعورية وهما الإرادة والوعي. وعندما ينضج هذا الإنسان ويبدأ في اكتساب هذين المكونين يتغير محتوى التجربة الشعورية لدى الإنسان. وهكذا يعرف العلاء أن السعادة لم تعد تصلح كغاية سامية ومطلقة للإنسان إلا إذا انطلقت من تجربة شعورية متكاملة.

الانطلاق الحر

يدفعنا الوعي الذاتي إلى التمييز بين نوعين أو طريقتين لأداء العمل حتى نصل إلى درجة الامتلاء. الطريقة الأولى هي أن ننطلق بحرية و ننساب دون قيود مسبقة نفرضها على أنفسنا في التفكير والتدبير. تسمى هذه الطريقة بالانسياب أو الانطلاق الحر، وهي عكس طريقة التحليل والمعالجة المقننة التي نلجأ إليها أحيانا.

الانسياب الحر ضروري للتطوير والتغيير وتحقيق الامتلاء. وعندما نتعلم التفكير بهذا الأسلوب طوال الوقت ونحتفظ بأسلوب معالجة للمهام التي تتطلب تخطيطا، أو حسابات، أو تحليلا، تصبح الحياة أكثر جمالا و امتلاء. إذ يبدأ إيقاعها في الهبوط، ونبدأ في اختيار المشاعر التي تأتي مع الصحة الذهنية: الاسترخاء، والفرح، والهدوء. و يصبح تفكيرنا استجابيا أي مناسبا للحظة. فردود فعلنا لا تقوم على عادات أو معتقدات سابقة، لكنها تعالج كل موقف بشكل مناسب و سليم. و فيما يلي مقارنة ضرورية للتمييز بين الطريقتين في العمل والأداء.

أسلوب المعالجة	أسلوب الانسياب الحر
يتطلب جهدا	سهل ميسور
استنباطي (استنتاجي)	تلقائي
يسير في خط مستقيم	ينطلق بحرية بناء على الموقف
يرتبط بعواطف مشروطة	يرتبط بمشاعر عميقة
نابع من الذاكرة	متحرر من قيود الذاكرة
يقوم على العادة و التكرار	يقوم على الإبداع و الابتكار
يمكن التنبؤ به	لا يمكن التنبؤ به
يهتم بالتفاصيل (الأشجار)	يهتم بالصورة الكلية (غابة)
يرتبط بمهام وقتية	يرتبط برؤية مفتوحة
إلزامي	إلهامي

شروط صحة التجربة الشعورية

تتكون التجربة الشعورية من: العاطفة والوعي والإرادة. فالإنسان العادي سيرفض السعادة نفسها إذا افتقدت لأحد هذه المكونات، أي إذا ما تمت دون رغبته أو دون وعي منه أو إرادة. وبذلك يكون مفهوم التجربة الشعورية الصحيحة أوسع مجالاً من مفهوم السعادة.

١- العواطف:

هي حالات الحزن أو الفرح أو القلق أو الملل التي تعترينا خلال التجارب الشعورية المختلفة. وتتولد العواطف أثناء قيامنا بالتجربة. والعواطف هي المادة الخام للإرادة والطاقة النفسية. فهي تصنع الحافز لبدء التجربة الشعورية والاستمرار فيها.

٢- الوعي:

يحدد الوعي الأهداف التي يتوقع الفرد تحصيلها نتيجة انخراطه في التجربة الشعورية، كذلك قيامه بمراجعة درجة تقدمه في تحصيل هذه الأهداف أثناء التجربة وبعدها. وبهذا يمكن للوعي أن يربط التجربة الحالية بالماضي والمستقبل، ليقيس النواضع والنتائج المتوقعة. وكلما زاد وعي الفرد بقدرته على تحقيق أهدافه من خلال التجربة زاد شعوره بالسعادة.

ولا زالت السعادة هنا أيضاً مفهوماً مرادفاً. حيث يسجل بعض الطلاب المتفوقين مستويات سعادة أقل من الطلاب المتوسطين. ذلك أن الطلاب المتفوقين ترتفع توقعاتهم وتوقعات المحيطين بهم فيما يخص نتائجهم، وهذا يؤدي إلى تدني إحساسهم بالسعادة. أما الطلاب المتوسطين فتتخفف توقعاتهم وتوقعات المحيطين بهم، فيشعرون بالسعادة عند أقل تقدم.

٣- الإرادة:

يقوم الناس بأداء ثلاثة أنواع من المهام:

- ١- مهام يؤديونها طائعين راغبين.
- ٢- مهام يؤديونها مجبرين ومكرهين.
- ٣- مهام يؤديونها لا راغبين ولا مكرهين (بلا داع أو مبرر).

يكون الناس في أفضل حالاتهم الشعورية عندما يؤديون النوع الأول من المهام، يلي ذلك حالتهم عندما يؤديون أعمالاً يجبرون عليها. ويكون الناس في أسوأ حالاتهم عندما يؤديون أعمالاً لا مبرر لها. ويمكننا تفسير ذلك بأن الإيجاب الخارجي يؤدي إلى التحدي فيدفع الإنسان للعمل، وإن كانت قوته الدافعة أقل من الحافز الداخلي الذي يحفز الإنسان إلى الإبداع وليس مجرد العمل. بينما تترك المهام النوع الثالث الفرد دون حافز، فتتشتأ لديه مشاعر سلبية.

من التلقائية إلى الوعي:

يخلط معظمنا بين الإرادة التلقائية والإرادة الواعية، رغم أن الأولى سلبية والثانية إيجابية. فإذا رأيت شخصاً لا يعجبك شكله، فإن الإرادة التلقائية التي ستهيمن عليك هي أن تتجنبه، وستتعامل معه من منطلق خبراتك السابقة. ولكن إذا وظفت إرادتك الواعية فستدرك تحيزك ضد هذا الشخص وستسعى لإعادة النظر في هذا التحيز المبدئي. وبهذا تعيد بناء معلوماتك الشعورية مرة أخرى حتى تتحرر من ظلال الماضي القاتمة. لذا علينا أن نتعلم كيف ننقل من التلقائية التي تستند إلى تجارب الماضي إلى الوعي الذي يهدف إلى المستقبل.

انسجام مكونات الشعور وتضاربها:

إذا حدث وانسجمت مكونات الشعور الثلاثة معاً خلال تجربة شعورية معينة فيمكننا أن نطلق عليها تجربة شعورية كاملة أو منسجمة أو ممتلئة، وهي أعلى من أي شعور بالسعادة. لكن نادراً ما تتحقق التجارب الشعورية الكاملة. ففي العمل مثلاً قد يكلفك مديرك بمهمة ما، وأثناء قيامك بذلك قد تشعر بقوة تركيز عالية تعبر عن مشاركة الوعي في هذه التجربة. ولكن قد تشعر بأنك لا ترغب في أداء هذه المهمة فتقل مشاركة الإرادة. وقد تستعيد عواطفك لحظة ندم على تصرف صدر منك في الصباح فتقل مشاركة العواطف في العمل. وتكون النتيجة تجربة شعورية غير منسجمة.

متى تنسجم مكونات الشعور؟

تحيل أنك على وشك التوقيع على الصيغة التي بذلت جهداً مضنياً لإنجازها أو أن المشروع الذي أسسته قد أوشك على الاكتمال أو أنك تضع اللمسات الأخيرة على التقرير الذي طلبه مديرك. الشيء المشترك بين هذه التجارب هو أن كل مشاعرك تتركز باتجاه المشاركة في إنجاز المهمة الحاسمة دون التشتت في أية اتجاهات فرعية ودون التفكير في أية بدائل أخرى. نطلق على هذه الحالة "الامتلاء الشعوري"، حيث يستغرق الفرد بكل جوارحه في التجربة التي تملأ كل وعيه وعواطفه وإرادته بحيث لا يستطيع أن يحول انتباهه عنها.

في مثل هذه التجارب يتولد انسجام تام بين ما نريد وما نفكر وما نشعر به.

من السعادة إلى الامتلاء:

عرفنا أن السعادة مفهوم لا يتحقق إلا في مرحلة الطفولة، ثم تصبح السعادة شيئاً هلامياً يشبه السراب، يجذب الإنسان وراء خيال ووعود بالإشباع لا تتحقق بسهولة. وكلما تقدم العمر بالإنسان وتوعدت خبراته زادت قدرته على الانخراط في تجارب أكثر انسجاماً. وبهذا يحل مفهوم "الامتلاء الشعوري" أو الانسجام مع الذات محل

مفهوم السعادة الذي يبدأ في الانسحاب والاختفاء من وعى الإنسان الناضج.

تتميز تجارب "الانسجام" بإمكانية تحديد أهداف التجربة وقواعد الأداء والمهارات المطلوبة وتوقعات النجاح. وتكون نتائجها مباشرة وفورية وإيجابية ويمكن قياسها وتعديلها بدقة. وكل هذه المزايا لا تجتمع في تجارب السعي وراء السعادة.

أنواع تجارب الامتلاء الشعوري:

يمكن للأفراد أن ينخرطوا في تجارب الامتلاء كل يوم من حياتهم، بمراعاة بعض الترتيبات البسيطة، وهي أقل بكثير مما يتطلبه تحصيل السعادة. فالحظات الامتلاء تتحقق عندما يكرس المرء كل مشاعره لحل مشكلة أو لأداء عمل ما، يؤمن بقدرته على إنجازه إذا ما بذل أفضل ما عنده. فكثيرون ينخرطون في تجارب الامتلاء الشعوري أثناء أداء الصلاة أو الاستماع للموسيقى أو ممارسة التطريز أو تصميم برامج الكمبيوتر أو تسلق الجبال أو قراءة الكتب. وهذا يعني أن مجال تجارب الامتلاء الشعوري واسع للغاية وأنها لا ترتبط بالمرّة بأنشطة التسلية أو تحقيق اللذة الحسية أو في أوقات الفراغ. بل إنها تحدث أثناء العمل البدني أو الذهني أو الروحي. ذلك أنها تتطلب قدرا من التحدي ووضوح الأهداف ودرجة من صعوبة الأداء. وعادة ما تظهر حالات الامتلاء الشعوري عندما نمارس هواياتنا وأعمالنا المحببة. فهناك من يشعرون بالامتلاء أثناء قيادة السيارة مثلا.

درجات الامتلاء الشعوري:

تختلف درجات الامتلاء التي نشعر بها تبعاً لمستوى

العلاقة بين التحديات التي تفرضها التجربة والمهارات المطلوبة لتجاوز التحديات. (أنظر الشكل التوضيحي لدرجات الامتلاء). يتحقق في أفضل تجارب الامتلاء توازن بين مستوى التحدي وبين مهارة من يواجه ذلك التحدي، وذلك كما يلي:

١- إذا زاد مستوى التحدي عن مستوى قدرات الفرد فإنه يصاب بالإحباط.

٢- إذا انخفض مستوى التحدي عن مستوى القدرات فإنه يشعر بالقلق.

٣- إذا انخفض مستوى التحدي ومستوى المهارات فإن الإنسان يشعر باللامبالاة.

٤- إذا زادت مهارات الفرد كثيرا عن درجة التحدي الذي تفرضه التجربة فإنه يشعر بالملل.

٥- فإذا ما زادت درجة التحدي فإنه يشعر بالتمكن، حتى إذا ما تصاعد التحدي إلى أعلى مستوى، فإن الإنسان يصل إلى درجة الامتلاء.

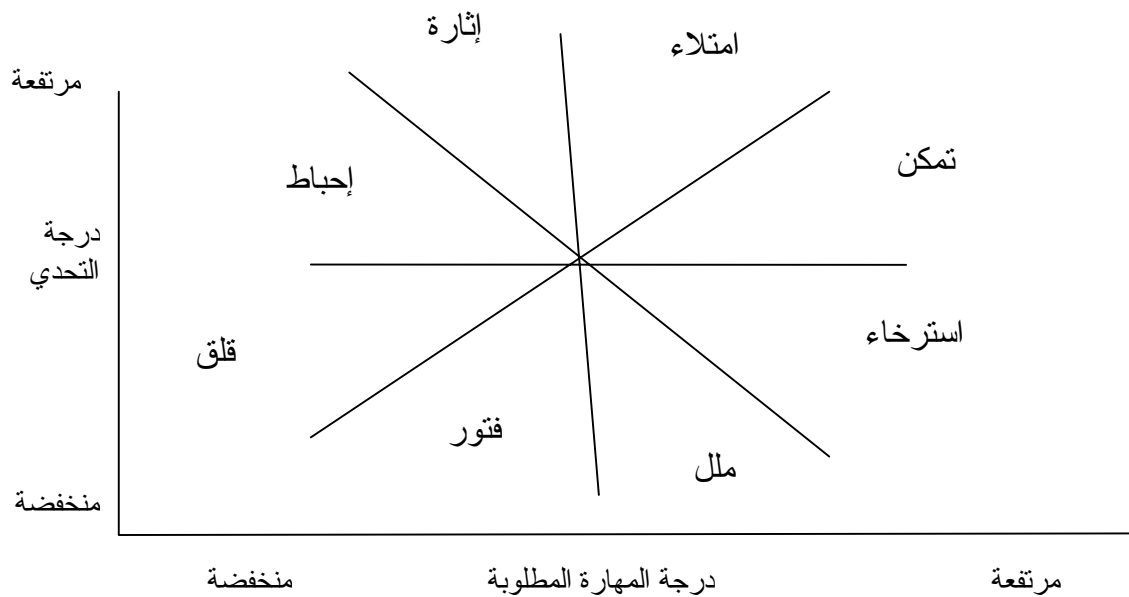
كيف نحقق الانسجام؟

يمثل يومنا العادي بتجارب الملل والعمل والقلق والأرق. المطلوب هو تحويل معظم التجارب التي ننخرط فيها إلى انسجام تام.

لتحقيق الامتلاء في تجاربنا اليومية علينا أن نتحرك في اتجاه الشمال الشرقي على الرسم البياني السابق. وهو اتجاه اكتساب المزيد من المهارات ومواجهة المزيد من التحديات والصعوبات وحل المزيد من المشكلات التي تضع مهارتنا كلها موضع الاختبار.

فالامتلاء يكون في اتجاه النشاط لا اتجاه الخمول، وفي

درجات الامتلاء الشعوري



تجارب الامتلاء هو شحنة من الطاقة تؤهلنا لنبدا تجربة الانسجام. ولذا يكتفي أناس كثيرون بالجلوس السلبي أمام التليفزيون. ففي استقصاء أجري على أكثر من أربعة آلاف ألماني، تمت الإجابة عن السؤال التالي: "هل يحدث لك كثيرا أن تتخبط في نشاط يشغل عليك تفكيرك لدرجة أنه يجعلك لا تشعر بمرور الوقت؟" وكانت الإجابات كما يلي:

- 23% أجابوا: "نعم. غالبا"
- 40% أجابوا: "في بعض الأوقات"
- 25% أجابوا: "نادرا"
- 12% أجابوا: "أبدا"

تخبرنا هذه النتائج بأن نسبة الانخراط في تجارب الامتلاء الشعوري ليست كبيرة.

قياس المشاعر المتولدة خلال الأنشطة المختلفة:

(ادرس جدول قياس المشاعر المتولدة خلال الأنشطة المختلفة اسفل صفحة ٦).

من الغريب أن تتولد معظم حالات الامتلاء داخل بيئة العمل، لاسيما عندما تتميز الوظيفة بأهداف واضحة وتكون لدى الموظف المهارات اللازمة للتغلب على التحدي الذي تفرضه. ففي هذه الحالة تصبح الوظيفة أحد مصادر الامتلاء اليومية. وهذا يفسر سر نجاح كثير من رجال الأعمال والمديرين. فبالنسبة لهؤلاء لا تختلف

اتجاه العمل لا اتجاه الكسل. فعندما تتضح الأهداف ويمكن قياس النتائج وينشأ قدر من التوازن بين التحديات والمهارات فنشعر بالقوة والنشاط والثقة بالنفس وتختفي حالات التوتر وتتبدد الأفكار والمشاعر السلبية. والغريب هو أننا لا نفكر في السعادة عندما ننخرط في تجارب الامتلاء. ذلك أن السعادة تتطلب انسحاب الذات لتتأمل نفسها من الداخل لحظة تذوق السعادة، وهو ما يعني عدم التركيز الكامل على التجربة. فإذا ما شرعت في الإحساس بالسعادة فقدت الإحساس بالامتلاء. فالجراح لحظة إجراء عملية جراحية خطيرة لا يمكنه أن يتوقف للحظة يتذوق فيها السعادة. كذلك متسلق الجبال لا يمكنه أن يتوقف ليستمتع بجمال المنظر الطبيعي من حوله أو رشاقة حركاته، بل تنساب كل هذه الأحاسيس مرة واحدة بداخله لتندمج مع شعوره بالامتلاء. هكذا يكون الشعور بالامتلاء أقوى من الشعور بالسعادة. وهو أكثر ثباتا وروعة لأنه من صنع أيدينا. بينما قد يتوقف إحساسنا بالسعادة على عوامل خارجية.

لماذا نهرب من الامتلاء إلى الفراغ؟

تدفعنا تجارب الامتلاء إلى تعلم مزيد من المهارات، بل يمكننا أن نؤكد أن تلك التجارب هي المسؤولة عن إكسابنا معظم المهارات الهامة في حياتنا. فخلال هذه التجارب تتدفق بداخلنا المكونات الثلاثة للتجربة الشعورية بأقصى طاقاتها. ولكننا نهرب أحيانا من تجارب الامتلاء إلى لحظات الدعة والفتور. وذلك لأن الانسجام التام يتطلب قدرا كبيرا من الطاقة للانخراط في تجارب الامتلاء، وهو ما لا يتوفر لكثير من الناس. فالشرط الوحيد للانخراط في

قياس المشاعر المتولدة خلال الأنشطة المختلفة

الامتلاء	التركيز	الحافز	السعادة	نوع النشاط
				أنشطة منتجة
إيجابي	إيجابي جدا	سالب تماما	سلبي	العمل أو الدراسة.....
				أنشطة الصيانة
سلبي	متوسط	سلبي	سلبي	أعمال منزلية.....
متوسط	سلبي	إيجابي جدا	إيجابي جدا	تناول الطعام.....
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	التزين.....
إيجابي	إيجابي	متوسط	متوسط	القيادة والمواصلات.....
				أنشطة وقت الفراغ
سلبي	سلبي	إيجابي جدا	متوسط	التليفزيون ووسائل الإعلام.....
إيجابي جدا	إيجابي	إيجابي جدا	إيجابي	الهويات والرياضة والسينما والقراءة
إيجابي	متوسط	إيجابي جدا	إيجابي جدا	الأحاديث وزيارة الأصدقاء.....
سلبي جدا	سلبي	إيجابي	متوسط	الاختلاء بالنفس وتضييع الوقت

الوظيفة كثيرا عن ممارسة هواياتهم المفضلة.

الخطوة التالية هي أن نقارن نتائج هذا الجدول بالجدول السابق الذي يوضح كيف يقضي الأشخاص أوقاتهم. ومن هذه المقارنة يتضح أنهم يقضون أوقاتا قليلة في ممارسة هواياتهم المفضلة، رغم أنها مصدر هائل لتجارب الامتلاء.

ويمكننا أن نعيد تخطيط أنشطة حياتنا اليومية باستخدام هذين الجدولين بحيث نجعل حياتنا أكثر امتلاء كل يوم، وذلك بأن نختار الأنشطة التي تولد أفضل فرص الامتلاء وملء أيامنا بها بدلا من قضاء الوقت في أنشطة عشوائية وكيفما اتفق.

الابتكار والامتلاء:

يتميز الأشخاص المبتكرون بقدرتهم العجيبة على توليد الامتلاء رغم ما يعترى حياتهم من فوضى واضحة. فهم حساسون للغاية لقدرة الطاقة المنبثقة داخلهم ويعرفون متى يعملون ومتى يتوقفون عن العمل وكأن لديهم إشارات داخلية دقيقة. ويكون باستطاعتهم دائما توجيه أنفسهم للانخراط في تجارب امتلاء والخروج منها دون أن يتركوا الأمر للصدفة البحتة. ذلك أن أحد الأسرار الخطيرة للمبتكر هي قدرته على توليد القيمة والطاقة من أنشطة بسيطة جدا.

كيف يكون العمل مصدرا للامتلاء؟

تضاربت الآراء حول قدر السعادة التي يجنيها الإنسان من ممارسة العمل. بعض البحوث تؤكد أن العمل مصدر أكيد لسعادة العاملين. وترى بحوث أخرى أن العمل مصدر لتعاسة العاملين. أما نحن فنعتقد أن التناقض الواضح في نتائج هذه البحوث يرجع إلى تناقض مفهوم السعادة نفسه. كذلك يقع الباحثون في تناقض كبير عندما يحاولون تعريف ما يمكن أن نطلق عليه "عمل"، وما نطلق عليه "العب". أما إذا طبقنا مفهوم الامتلاء على هذه المشكلة فنسجد أن هذه التناقضات تتبدد تلقائيا.

تتظر الأيديولوجية التقليدية للعمل على أنه شر لا بد منه، وبذلك فهو مصدر للتعب وللشقاء، وبالتالي فلا بد تبعا لهذا المنطق أن يكون مصدرا للتعاسة. ولذا فأنت تصادف أناسا كثيرين يشكون من أعمالهم لا لعيب فيها بل لأن ثقافتهم علمتهم أن العمل رديف للتعب.

لكن تجارب الامتلاء تخبرنا بأن العمل واحد من أهم مصادر التوازن النفسي للإنسان في الحضارة المعاصرة. بل إن بعض الناس لا يستطيعون الانخراط في تجارب امتلاء بعيدا عن أعمالهم، ولذا نراهم يدمنون العمل على حساب بقية الأنشطة. ويصل بهم الإدمان إلى درجة الملل، فيفقدون لحظات الامتلاء في نهاية الأمر، فيبدعون البحث عن التوازن من جديد، وربما يهربون إلى طلب المتعة والبحث بشق الأنفس عن لحظة فراغ.

لكن المهم هو أن يشعر الفرد خلال أدائه لعمله بأن التحديات المفروضة عليه تستحث مهاراته لتتمو وتدفعه إلى حالة الامتلاء، بعيدا عن حالتَي الفطور والإحباط.

كيف تقضي وقت الفراغ؟

الغريب أن ترتفع معدلات الجريمة وحالات الاكتئاب والمشاحنات في أيام العطلات وأثناء أوقات الفراغ التي يطلبها الناس ليستمتعوا بها. لكن المؤكد أن حالتنا النفسية والبدنية تتحسن خلال أيام العمل حيث نركز على أهدافنا، ونبتعد عن مراجعة أنفسنا حينما نعيش الفراغ فلا نجد ما نفعله. فمن الواضح أن نظامنا العصبي تطور عبر السنين ليتعامل بطريقة أفضل مع العالم الخارجي، وليس مع العالم الداخلي للذات. ولذا حرص الإغريق والرومان على شغل شعوبهم بالألعاب الأولمبية والرياضية. فقد كان الشعب يقضي أيامه في التنافس لتحقيق أهداف واضحة ومحددة وبهذا يشعر الناس بالامتلاء وتتبدد من أذهانهم الأفكار والمشاعر السلبية.

ويسؤال الناس عن الأنشطة التي تحقق لهم امتلاء تبين أن:

44% يشعرون بالانسجام عند ممارسة الرياضة.

34% عند ممارسة الهوايات المفضلة.

20% مع الأصدقاء.

18% عند القراءة والتفكير.

15% عن الاستماع للموسيقى.

13% عند مشاهدة التلفزيون.

ويلاحظ هنا أن ما يفعله الناس هو عكس الترتيب السابق. فهم يبدعون من أسفله لأنهم يبحثون عن الأعمال السهلة التي تحقق لهم الراحة والدعة وليس بذل الجهد والانسجام.

خطورة وقت الفراغ:

يمكن أن يصبح وقت الفراغ فرصة كبيرة جدا للإبداع والحياة بامتلاء، فمن المعروف أن "جريجوري مندل" قد قام بتجاربه العملية في وقت فراغه. كما استطاع "بينيامين فرانكلين" تطوير عدسات القراءة كهوايته المفضلة، كذلك كتبت "أميلي ديكنسون" معظم أشعارها الخالدة في وقت فراغها بعيدا عن العمل.

لكن إذا ما أصبحت التسلية وقضاء وقت الفراغ أهم لدى الإنسان من العمل، وإذا ما اعتمد على الترفيه أكثر من البذل، فمن المحتمل أن يفقد الطاقة اللازمة للتوافق مع بقية أنشطة الحياة ومتطلباتها.

مصيصة الامتلاء الأحادي:

الامتلاء الأحادي هو أن تركز على طاقاتك النفسية وكل مهارتك الفنية لممارسة نشاط واحد. فإذا فقدت هذا

فهرس الخلاصة

- ١ الهروب من الحرية:.....
- ٢ أنت المسئول:.....
- ٢ تشريح الوقت:.....
- ٢ كيف تقضي عينة من البالغين أوقاتهم:.....
- ٢ تشريح التجارب:.....
- ٢ ما هي السعادة؟.....
- ٢ السعادة المرادة:.....
- ٣ طفولة فمراهقة فضج:.....
- ٤ شروط صحة التجربة الشعورية.....
- ٤ ١- العواطف:.....
- ٤ ٢- الوعي:.....
- ٤ ٣- الإرادة:.....
- ٤ من التلقائية إلى الوعي:.....
- ٤ انسجام مكونات الشعور وتضاربيها:.....
- ٤ متى تتسجم مكونات الشعور؟.....
- ٤ من السعادة إلى الامتلاء:.....
- ٥ أنواع تجارب الامتلاء الشعوري:.....
- ٥ درجات الامتلاء الشعوري:.....
- ٥ كيف نحقق الانسجام؟.....
- ٦ لماذا نهرب من الامتلاء إلى الفراغ؟.....
- ٦ قياس المشاعر المتولدة خلال الأنشطة المختلفة:.....
- ٧ الابتكار والامتلاء:.....
- ٧ كيف يكون العمل مصدرا للامتلاء؟.....
- ٧ كيف تقضي وقت الفراغ؟.....
- ٧ خطورة وقت الفراغ:.....
- ٧ مصيدة الامتلاء الأحادي:.....
- ٨ معايير النشاط السليم:.....
- ٨ مصيدة العمل الملل:.....

بيانات الكتاب

Title: Finding Flow

Author: Mihaly Csikszentmihalyi

Publisher: Basic Books

Pages: 180

Date: 1999

ISBN: 0-465-04513-8

النشاط لسبب أو لآخر، تدنت طاقتك النفسية إلى درجة خطيرة فتقع في براثن الفتور والملل.

ويقع الفرد في مصيدة الامتلاء الأحادي عندما يطور مهاراته الخاصة بالانخراط في نشاط واحد مثل العمل أو القراءة أو الرياضة، فيرتفع مستواه المهاري في هذا المجال على حساب المهارات الأخرى. ويقع فيها كل مدمني العمل أو ممارسي نوع واحد من الرياضة. وتلتقي مصيدة الامتلاء الأحادي عليك أن تتنوع النشاطات التي تمارسها في مرحلة مبكرة من حياتك.

معايير النشاط السليم:

هناك عدة معايير للحكم على قدرة النشاط على توليد الامتلاء وهي:

هل النشاط هادف أم تافه؟

هل تشعر بأن لنشاطك هدفا أم لا؟

هل يتسبب هذا النشاط في إيذاء الآخرين؟

هل النشاط روتيني أم مثير؟

هل يكسبك هذا النشاط مهارات متجددة في كل مرة، أم يصيبك بالملل؟

ما هو نوع العلاقات التي يولدها هذا النشاط مع الآخرين؟

هل يولد هذا النشاط علاقات تصادمية أم علاقات صحية أم علاقات فائرة؟

يمكن الاحتكام إلى نفس هذه المعايير لتقييم وظيفتك وعملك، أيضا. وهذا على عكس ما يعتقد الكثيرون عندما يرون أن المعيار الأساسي للحكم على الوظيفة هو دخلها المالي أو درجة الأمان الوظيفي الذي تمنحه لصاحبها.

مصيدة العمل الملل:

كما يمكن للعمل أن يولد تجارب امتلاء شعوري رائعة كذلك هناك العديد من الوظائف التي تصيب العاملين فيها بالملل. ورغم ذلك يمكنك تحويل وظيفتك - مهما كانت مملة - إلى مصدر لا ينضب للامتلاء.

ركز على الابتكار في كل جوانب الوظيفة ولا تركز على الوظيفة ككل. فإذا كان جزء من وظيفتك يتعلق بتقديم خدمة للعملاء يمكنك إضفاء المزيد من الاهتمام فتقدم خدمة مميزة عن بقية زملائك.

وإذا ما كانت وظيفتك تقتصر على كتابة المراسلات يمكنك ابتداع أساليب جديدة في الكتابة وفي أشكال الخطوط.

وهذا يعني ببساطة أنه إذا كانت وظيفتك مملة فعليك أن تتخطى توصيفك الوظيفي الرسمي لتشعر بالامتلاء. وهذا هو ما يفعله المبدعون كل يوم.