

national bestseller

flow

mihaly
csikszentmihalyi

Book Review

–New York Times

way to happiness.”

Illuminates the

“Important....

optimal experience

the psychology of

P.S.
INSIGHTS,
INTERVIEWS
& MORE...

HARPERPERENNIAL MODERNCLASSICS

الانغماس

(التدفق)



علي وكتاب

السلام عليكم

كتاب اليوم اسمه **Flow** .. الترجمة الحرفية للعنوان هي "تدفق"، لكن هذه الترجمة لا تعبر عن المعنى المقصود، لذلك أفضل استخدام كلمة "الانغماس" كترجمة تعبر عن المعنى بشكل أفضل.



Mihaly Csikszentmihalyi

مؤلف الكتاب هو باحث مجري-أمريكي
اسمه Mihaly Csikszentmihalyi

في حلقة اليوم سنركز على الجزء المهم في
الكتاب فيما يخص حالة "الانغماس" وكيفية
تحقيقها .. بينما بعض الأفكار الأخرى سنؤجلها
لكتباخرى، قامت بمناقشتها بشكل أفضل.

لدينا ثلاث أفكار رئيسية لكُتيب اليوم:

1 - ما هي حالة الانغماس وما مدى أهميتها.

2 - كيفية تحقيق حالة الانغماس.

3 - ملاحظات وتنبيهات!

(حيث سنعرض بعض الملاحظات على الكتاب)

ما هي حالة الانغماس ؟



حالة الانغماس: هي الحالة التي تكون فيها مستغرق في عمل ما بتركيز، بالشكل الذي يجعلك لا تشعر بمرور الوقت أو حتى بما يدور حولك أحياناً. قد يدخل شخص الغرفة أثناء انغماسك في العمل شخص ويأخذ شيء من على مكتبك بدون أن تلاحظه من شدة استغراقك فيما تفعل.

غالباً كلنا جربنا حالة الانغماس هذه، إن لم يكن في العمل فبالأكيد جربناها في اللعب! .. الألعاب من أكثر الأنشطة التي يسهل معها الدخول في حالة الانغماس! .. وسنعرف الأسباب في الأفكار القادمة.

بالمناسبة كلامنا هنا لا ينطبق على مشاهدة الأفلام .. لأنك أثناء المشاهدة أنت مجرد مُتلقي ولست فاعل .. أثناء مشاهدتك لفيلم تكون مشدود أكثر من كونك مستغرق .. ما يهمنا هو الأنشطة التي تكون أنت الفاعل فيها .. خصوصاً أنشطة العمل والتعلم!

من أهم مميزات حالة الانغماس .. أننا نكون فيها على درجة عالية من التركيز .. وبالتالي مستوى أدائها يكون أفضل من مستوى أدائها المعتاد .. وبالتالي إنتاجيتها تكون أعلى.

من المميزات الأخرى المهمة والتي يركز عليها الكتاب بشدة .. هي أن حالة الانغماس هذه ينتج عنها إشباع نفسي وسعادة داخلية .. في الواقع السعي وراء الانغماس طلباً للسعادة هو هدف رئيسي من أهداف الكتاب.. ومع اتفاقي أن حالة الانغماس ينتج عنها سعادة داخلية .. إلا أن هذا ليس في المطلق .. وهذه نقطة سنعود لها في آخر فكرة.

بالمناسبة .. الكتاب يتكلم عن الانغماس في كل أنواع الأنشطة وليس العمل فقط .. حتى الأنشطة البسيطة مثل الأكل والمشى وخلافه.. وكثير مما يطرحه الكتاب تتناوله كتب أخرى تحت مسمى الـ **Mindfulness** .. بمعنى "يقظة أو حضور الذهن" في كل فعل تفعله، بدلاً من حالة التشوش والضبابية المستمرة التي تحرمنا من الإحساس والاستمتاع بالحياة .. لكن هذا الجزء لن نتكلم عنه اليوم .. ويأذن الله سنخصص حلقة عن الـ Mindfulness لاحقاً، نستفيد فيها من أكثر من كتاب.

المهم .. حالة الانغماس تساعدنا على زيادة الأداء والإنتاجية كما أنها تُشبعنا نفسياً .. لكن المؤسف أن معظمنا لا يملك القدرة على التحكم في حالة الانغماس هذه بحيث يتمكن من الدخول فيها بإرادته!

المؤلف بحث في حالة الانغماس لسنوات طويلة في مهن مختلفة .. من أطباء لمهندسين لرياضيين لفنانين .. ووصل إلى أن هناك عدة عوامل .. إن توفرت في العمل أو النشاط الذي نقوم به سنتمكن من الدخول في حالة الانغماس ونستفيد منها. وهذا سنعرفه في الفكرة القادمة (:)

كيفية تحقيق حالة الانغماس



هناك ثلاث عوامل إذا توفرت بالقدر الكافي في العمل أو النشاط الذي تقوم به ستمكنك من الدخول في حالة الانغماس.

1 توفر هدف يوضح مقدار التقدم

يجب أن يكون للنشاط أو العمل الذي تقوم به هدف واضح يمكنك على أساسه معرفة ما إذا كنت تحرز تقدم تجاه هذا الهدف أم لا، فبدون الشعور بإحراز تقدم أثناء العمل من السهل جداً أن تفقد الحافز وتشعر بالضيق أو الملل، وبالتالي لا تستطيع تحقيق حالة الانغماس المطلوبة.



ذكرنا أن الألعاب من أكثر الأنشطة التي يتحقق فيها حالة الانغماس .. ستلاحظ دائماً في الألعاب أن هناك هدف واضح يحاول اللاعب تحقيقه. ودائماً هناك score أو نتيجة أو مؤشر على مقدار التقدم والقرب من تحقيق الهدف.

عندما تبدأ جلسة عمل أو تعلم .. حدد مهمة بعينها أو قدر معين من العمل ترغب في إنجازه.. بحيث يظهر لك مع مرور الوقت معدل تقدمك في إنجاز العمل لتحقيق الهدف. سيساعدك هذا على التركيز وسيزيد من فرصك للدخول في حالة الانغماس المرغوبة.

ستلاحظ دائماً في الألعاب أن كل فعل تفعله يكون له رد فعل أو نتيجة واضحة وعادة ما تكون سريعة. رد فعل أو نتيجة توضح لك إذا كان فعلك صحيح فتستمر، أو به مشكلة فتجرب شيء مختلف.. لو لم يكن هناك رد فعل أو نتيجة توضح لك إذا كان ما تفعله صحيح أم خاطئ سيكون من الصعب عليك الاستمرار في العمل.

إن كنت تمشي في طريق تظهر لك فيه باستمرار علامات تؤكد لك أنك على الطريق الصحيح فغالباً ستواصل وتكمل. بينما لو لم يكن هناك أي علامة، ولا يوجد أي شيء يؤكد لك أن هذا هو الطريق الصحيح فستشعر بالضيق وغالباً ستتوقف.

كلما توفر في النشاط ردود فعل ونتائج سريعة كلما كانت إمكانية الانغماس فيه أكبر.

البرمجة مثلاً من الأعمال التي تتوفر فيها Feedback سريع نسبياً.. تستطيع اختبار الأكواد البرمجية مع كل تغيير بسيط تفعله وترى إن كان هذا التغيير مناسب فتكمل أمان فيه مشكلة فتصلحها.. ولذلك البرمجة تعتبر من الأعمال التي يسهل الانغماس فيها لساعات متواصلة.



طبعاً السؤال هنا: ماذا تفعل إن كان العمل المطلوب إنجازهُ ليس فيه ردود فعل أو نتائج سريعة؟

فمثلاً إن كان مطلوب منك مذاكرة فصل في مادة نظرية.. مجرد تكرار قراءة الفصل لن يوفر لك أي نتائج توضح لك إن كنت مستوعب وتذكر المعلومات التي تقرأها فعلاً أم لا .. وبالتالي فطريقة المذاكرة بتكرار القراءة لن تساعدك على الدخول في حالة الانغماس .. غالباً ستمل ويبدأ ذهنك بالتشتت.

ما يمكنك فعله هو تغيير طريقة المذاكرة بحيث يتوفر فيها FeedBack.

يعني مثلاً تتبع الطريقة التي ينصح بها كتاب **Make it stick** والذي يتحدث عن التعلم وكيفية تذكر المعلومات.

وذلك بأن تقرأ صفحة واحدة مثلاً، ثم تكتب مجموعة من الأسئلة تكون إجابتها موجودة في تلك الصفحة، ثم تحاول الإجابة على هذه الأسئلة من الذاكرة.

إن نجحت.. إذن أنت مستوعب ومتذكر للمعلومة الخاصة بالسؤال .. إن لم تنجح.. إذن هذه المعلومة تحتاج منك لإعادة إطلاع، وهكذا...

وبذلك تكون قد تمكنت من توفير نتائج سريعة توضح لك مقدار تقدمك ومستوى أدائك في العمل، وبالتالي تزيد فرصك في الدخول في حالة الانغماس والتركيز.

تخيل نفسك تلعب لعبة سهلة جداً، أو تلاعب منافس مستواه أقل منك بفارق كبير، وتفوز عليه بمنتهى السهولة! غالباً ستشعر بالملل، ولن يكون لديك رغبة في استمرار اللعب.

أو تخيل أنك تلعب لعبة صعبة جداً، أو تلاعب منافس مستواه أعلى منك بفارق كبير وليس لديك أي فرصة للفوز.. في الغالب أيضاً ستشعر بالضيق والإحباط ولن يكون لديك رغبة في استمرار اللعب.

أفضل مستوى من الصعوبة -والذي يجعلك متحمس جداً ومنغمس في اللعب بكل تركيز- هو المستوى الذي يكون على حدود قدراتك..
صعب قليلاً لكنه مازال في مستوى قدراتك.. مثل أن تلاعب منافس في نفس مستواك. المنافسة ستكون حامية، وأنت ستكون متحمس وفي حالة تركيز كبير أثناء اللعب، واللعب طبعاً سيكون ممتع جداً بالنسبة لك.

كذلك في العمل.. لو كان العمل المطلوب منك ليس فيه أي تحدي.. ومجرد عمل روتيني سهل.. فغالباً ستشعر بالملل وسيكون من الصعب جداً عليك الانغماس فيه.

ولو كان العمل صعب جداً عليك وخارج نطاق قدراتك.. ستشعر بالضيق والإحباط لعدم قدرتك على إحراز تقدم وبالتالي ستتوقف عن العمل، ولن تدخل في حالة الانغماس المطلوبة.

لذا إن لم يوفر لك العمل مستوى التحدي المناسب، حاول التغيير في طريقة العمل بالشكل الذي يوفرها.

فمثلاً .. إن كان العمل روتيني سهل وممل:
الحل هو أن تزيد من صعوبة العمل قليلاً. حاول مثلاً أن تنجز قدر أكبر
من العمل في وقت أقل! القدر الذي يحتاج لنصف ساعة حاول إنجازَه في
ربع ساعة .. اضبط مؤقّت على هاتفك، واعتبرها لعبة وتحدي لقدراتك
على إنجاز العمل في وقت أقل من الطبيعي.

وإن كان العمل المطلوب صعب جداً بالنسبة لك .. حاول تقليل صعوبته
عن طريق تقسيمه لأجزاء صغيرة أسهل، والتعامل مع كل جزء على حدة
باعتباره مهمة مستقلة.

المهم في النهاية أن يكون هناك تحدي في العمل، لكن في نطاق قدراتك.
بحيث لا يكون سهل فيصيبك بالملل، ولا صعب فيصيبك بالإحباط.

**إن توفر مستوى التحدي المناسب .. سيكون من السهل عليك الدخول
في حالة الانغماس المطلوبة.**

كانت هذه هي الثلاث عوامل المطلوبة للدخول في حالة انغماس وكيفية
توفيرهم، أذكرك بهم مرة أخرى:

- توفر هدف يوضح مقدار التقدم.
- توفر FeedBack سريع للفعّل.
- توفر مستوى تحدي مناسب في العمل.

مُلاحظات وتنبهات!



لدي بعض الملاحظات المهمة على أفكار الكتاب.

الفكرة الأساسية التي يحاول الكاتب استنتاجها من أبحاثه في موضوع "التدفق" أو "الانغماس" مثلما قررنا تسميته. هي أن الانغماس في الأنشطة المختلفة هو مصدر السعادة الحقيقية في الحياة، بغض النظر عن نوع هذه الأنشطة وقيمتها في الحياة. **وهذا في رأي غير صحيح.**

قلنا مثلاً أن الألعاب من أكثر الأنشطة التي يسهل الانغماس فيها، فلو كان لديك مسؤوليات أخرى تركتها وذهبت لتلعب.. صحيح ستكون سعيد أثناء اللعب، لكن بمجرد الانتهاء وتذكر مسؤولياتك سيصيبك الهم والغم. إذن لا يوجد أي سعادة حقيقية هنا.

بل وحتى الانغماس في العمل لا نستطيع اعتباره شيء إيجابي بشكل مُطلق. فالانغماس في العمل لو كان على حساب عبادتك وصحتك وأسرتك فهو شيء سلبي لا يستحق المدح أو الثناء!

**إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا،
فَاعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ**

للأسف بعضنا يقدم العمل على العبادة.. بعضنا يقدم العمل على حساب صحته وأسرته.. لا أظن أن نتيجة هذا الانغماس ستكون في النهاية سعادة حقيقية كما يفترض الكاتب.

اعتراض أخير مهم لمن ينوي قراءة الكتاب .. المؤلف يقول أن المؤمنين بالله والآخرة عادة ما يكونون أكثر سعادة وطمأنينة عن غير المؤمنين الذين يرون أن الدنيا عبثية بلا معنى أو هدف. وأن الملحنين قد يصيبهم الاكتئاب والقلق عندما يفكرون في عدمية الحياة، وفقدانها للمعنى من وجهة نظرهم.

فينصح المؤلف هؤلاء الملحنين بأن ينغمسوا في أنشطة الحياة المختلفة لكي يتمكنوا من الحياة بسعادة وينسوا الاكتئاب والقلق الذي تسببه لهم معتقداتهم .. **وهذا في رأي نصيحة فاشلة وكلام فارغ!**

حالة الانغماس ليست مُخدرات! .. كي تجعل الملحن ينسى الأفكار التي تعكن عليه حياته وتكئبه!

لن يستطيع هذا الملحن أن يكون في حالة انغماس في كل ساعات اليقظة .. كما أن المؤلف ينصح بالانغماس حتى في الأنشطة البسيطة مثل المشي، وتأمل الطبيعة. لكن الانغماس في تأمل الطبيعة هذا، ألن يحفز عقله لتذكر الأسئلة الكبرى عن الخلق والخالق! أين المفر؟!

لذلك أنصح الملحنين ألا يأخذوا بنصيحة المؤلف لأنها ليست عملية! .. ولو أرادوا شيء ينسيهم الأسئلة الكبرى في الحياة فعلاً .. فالمخدرات أكثر فاعلية بهذا المنطق!

كانت هذه كانت مجموعة من الملاحظات المهمة أردت ذكرها بالأخص لأي أحد ينوي قراءة الكتاب الأصلي. وأيضاً من باب تعلم أخذ ما يهمنا ويفيدنا من الكتب الأجنبية وترك ما غير ذلك!

كانت هذه هي الأفكار التي اخترتها من الكتاب..
أتمنى أن تكون مُفيدة.

سبحانك اللهم وبحمدك.. أشهد أن لا إله إلا أنت..
استغفرك وأتوب إليك.

أراكم مع كتاب جديد قريباً بإذن الله (:



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com