

إدارة العقل لا إدارة الوقت

ديفيد كاداف

نقلته إلى العربية
وفاء متروك العتيبي

العبركان
Obekan



إدارة العقل

إدارة الوقت

إدارة العقل

إدارة الوقت

ديفيد كادافي

David Kadavy

نقلته إلى العربية

وفاء متروك العتيبي

العبيكان
Obekan

Original Title

MIND MANAGEMENT NOT TIME MANAGEMENT

Author: DAVID KADAVY

ISBN-10: 0578733692, ISBN-13: 0578733692

All rights reserved © 2020 David Kadavy

جميع الحقوق محفوظة للعيكان بالتعاقد مع ديفيد كادافي

© شركة العيكان للتعليم، 1444هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كادافي، ديفيد

إدارة العقل. / ديفيد كادافي : وفاء متروك العتيبي-الرياض، 1444هـ

296 ص : 21 × 14 سم ردمك: 978-603-509-474-0

1- علم النفس أ. العتيبي، وفاء متروك (مترجم)

ب. العنوان ديوي 150 / 3614 / 1444

الطبعة الأولى العربية

1445هـ / 2023م

نشر وتوزيع
العيكان
Obakan

المملكة العربية السعودية - الرياض

طريق الملك فهد - مقابل برج المملكة

هاتف: +966 11 4808654، فاكس: +966 11 4808095

ص.ب: 67622 الرياض 11517

تواصل معنا



CONTACT US



مُحتَوَاتُ الْكِتَابِ

9 مواد إضافية

الْقِطْعَةُ الْأُولَى

إدارة العقل لا إدارة الوقت

- 18..... مرحباً بكم في العصر الإبداعي
- 22..... إدارة نهاية الوقت
- 27..... تبجيل الوقت
- 30..... عندما توفّر الوقت، احتفظ به
- 33..... الافتراضان الخاطئان لإدارة الوقت
- 37..... ما وراء إدارة الوقت
- 40..... لماذا انتقلت إلى قارة أخرى؟
- 43..... من عالم إدارة الوقت إلى عالم إدارة العقل

الْقِطْعَةُ الثَّانِي

النقطة الإبداعية المثالية

- 52..... متشعب/ متقارب
- 55..... عالم مصغر من الإبداع
- 60..... الطبيعة المفاجئة للاستبصار
- 62..... توضيح غير البدهي جداً
- 65..... ليست كل الساعات متساوية
- 69..... أطلق الرئيس التنفيذي (في دماغك)
- 71..... أوجد ظروفاً للتصادم

- 74..... قاعدة الساعة الأولى
- 76..... هدية الإرهاق
- 79..... حرّك مفتاح التوقيت
- 81..... لماذا توجد ثمانية أيام في الأسبوع؟
- 84..... الإبداع متاهة، وليس مضمراً للركض
- 88..... أعلى معدل فائدة لاقتراض الوقت
- 91..... صناعة الوقت
- 94..... ربايعات مخرجاتي الإبداعية

الفصل الثالث

المراحل الأربع للإبداع

- 99..... الأفكار لا تأتي أبداً إلى دماغ منك
- 103..... من الداخل إلى الخارج
- 106..... الإبداع هو إدارة الذاكرة على المدى القصير
- 109..... لم يكن مايكل أنجلو إلهاً
- 112..... مراحل الأمس الأربعة
- 115..... كيف تعمل الحضانة؟
- 118..... احترم المراحل الأربعة

الفصل الرابع

الحالات العقلية السبع للعمل الإبداعي

- 125..... الحالات العقلية السبع
- 129..... مزايا العمل العميق
- 131..... الحدود الضبابية

- 136 استمر في الحالة
- 139 أدوات للفكر: المنزلة والقابضة
- 143 اجعل غرفتك مناسبة لعملك
- 148 دواؤك الوهمي الشخصي الخاص

الْقَضَائِمُ لِلْمُفَاتِحِ

الدورات الإبداعية

- 156 الإبحار مع الدورات
- 160 توقف عن روتينك اليومي ابدأ روتينك الأسبوعي
- 165 ما تعلمته عن الإنتاجية في أثناء العمل على مذكرة جوجل
- 169 الحالات العقلية طوال الأسبوع
- 174 القاعدة القوية
- 176 قبل الإثنين
- 178 أعط الأولوية للمراجعة الأسبوعية
- 184 توظيف عبقريتك السلبية
- 187 عندما يكون هناك (الآن) فقط، لن تقوم بالملاحظة
- 188 أسبوع الرغبة
- 191 دورات في الإشارات الثقافية

الْقَضَائِمُ لِلْمُسَلِّمِينَ

الأنظمة الإبداعية

- 203 أكثر من كعكة مكتوبة واحدة
- 205 الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية
- 210 الدورات في النظام

- إجراء تشغيلي غير مرتَّب 214
- قوة التكرار القوية 217
- الموقد الأمامي / الموقد الخلفي 222
- معوقات إبداعية 225
- حلُّ عاليًا مع حلقات التجريبية 229
- لماذا أقوم بتغيير ملابسِي في دورة مياه المغسلة المتسخة؟ 232

الفصل السَّابِع

الإبداع في الفوضى

- كيف تستمر في العمل عندما تكون حياتك مزدحمة؟ 241
- التنظيم بحسب الحالة العقلية 244
- افعل ما تستطيع بما لديك 248
- فرص إبداعية 250
- الشلال الإبداعي 254
- مشغلات المهام 256
- الغليان الإبداعي 263
- لا شيء يحدث لسبب ما، لكنه يحدث 265
- خاتمة 269
- ملاحظات 275



مصادر إضافية

لقد قمت بكتابة هذا الكتاب ليدوم لسنوات، لكن التكنولوجيا تتطور بسرعة. إذا كنت تريد معرفة الأدوات التي أستخدمها حالياً لتحقيق أقصى استفادة من طاقتي الإبداعية، سجّل في نشرتي الإخبارية على:

<https://kadavy.net/tools/>



إدارة العقل لا إدارة الوقت



الأشياء ليست صعبة الإنجاز؛ ما هو صعب أن نضع أنفسنا في الحالة العقلية لإنجازها.

- قسطنطين برانكوشي CONSTANTIN BRANCUSI،
فنان ونحات روماني (1876-1957)

«يوجد في اليوم أربع وعشرون ساعة فقط»، إن الخلاصة التي يفترض أن نتوصل إليها من هذه الملاحظة العامة أنه، إذا كان في اليوم هذا العدد من الساعات فقط، يجب أن تحقق أقصى استفادة من تلك الساعات الثمينة، لهذا تبدو إدارة الوقت مهمة للغاية.

عندما تبدأ بإدارة وقتك، تجد أنك تنجز الكثير، فأنت ملتزم بجدول مواعيد حتى لا تنسى الأشياء، وتؤسس طرق عمل حتى تنجز المهمات المتكررة يومياً بشكل أسرع، وتتعلم استخدام اختصارات لوحة المفاتيح للتطبيقات التي تستخدمها يومياً. يمكنك أيضاً أن ترفض حضور بعض المناسبات، حتى تستطيع الاستفادة من وقتك بشكل أفضل. لكن يصبح من الأصعب أن تستفيد أكثر من وقتك، حيث تصبح مفكرتك ممتلئة بالمربعات الملونة، وتبدأ بالقراءة السريعة، والاستماع إلى الكتب الصوتية، والبودكاست بسرعة ثلاثة أضعاف. وتبدأ في الاستغناء عن كل

شيء ما عدا الأنشطة الأساسية، التي تدفعك نحو أهدافك، فلا مزيد من وجبات الغداء مع أصدقائك، وستأكل في مكتبك. الخطوة التالية، ستدرك أنك تستطيع أن تستفيد من وقتك أكثر، فإذا أنجزت عملين في وقت واحد، ستبدأ بالقيام بمهام متعددة، وتتفقد بريدك الإلكتروني وأنت تفرش أسنانك، وستعقد اجتماعات هاتفية في أثناء قيادة سيارتك للعمل. وهكذا تبدأ في البحث عن أجزاء إضافية من الوقت، مثل النقود المبعثرة تحت وسائل الأريكة. لقد اعتدت أن تنام ثماني ساعات، لكنك الآن ستنام خمس ساعات. يمكنك أن تتصفح رسائل البريد الإلكتروني في وجبات العشاء العائلية، ويمكنك سرقة ساعات إضافية من العمل على الحاسوب المحمول الخاص بك، بعد أن ينام كل فرد في المنزل. تكون متعباً طوال الوقت، والكثير من القهوة لم يعد مفيداً لك لتستمر. القلق يزداد لديك كثيراً، وتصبح كثير النسيان، ودائماً في عجلة من أمرك.

مع كل تكتيك جديد تتعلمه، وكل حيل للحياة اليومية، ومع كل طريقة مختصرة جديدة، تصبح الحياة محمومة أكثر. ستبدأ في الاستعانة بمصادر خارجية لتخفيف بعض العبء، لكنك مشغول جداً ومنهك جداً، ولا يمكنك حتى شرح ما الذي يجعلك مشغولاً للغاية. وكلما حاولت جاهداً تحقيق استفادة أكبر من وقتك قل الوقت المتاح لك، وحتى لو كان لديك الوقت، فلن تكون لديك الطاقة. ستظل هكذا إلى أن تدرك يوماً ما أن (في اليوم أربعاً وعشرين ساعة فقط). ربما هذا لا يعني ما اعتقده؟ لقد اعتقدت أن هذا يعني أن عليّ إنجاز أكبر قدر ممكن في أقل قدر ممكن من الوقت. ما تعلمته هو إذا كان هناك 24 ساعة فقط في اليوم، فهذا يعني أن هناك حداً. توجد حدود للوقت

وما يمكن أن تنجزه فيه، فإدارة الوقت عملية صعبة جداً مثل عصر الدم من الحجر».

هذه القصة لا تختلف كثيراً عن قصتي، فطوال حياتي كشخص ناضج، كنت متحمساً للإنتاجية، معتبراً إدارة الوقت إحدى إستراتيجياتي الرئيسة لإنجاز المزيد. بدأ الأمر في الكلية، كطالب تصميم جرافيك، حيث تعلمت جميع اختصارات لوحة المفاتيح لبرنامج الفوتوشوب. لقد استخدمت برنامج تدريب لتعلم الكتابة بشكل أسرع. عندما تخرجت في الجامعة وحصلت على وظيفة، جربت باستمرار طرقاً مختلفة للاحتفاظ بقائمة المهام، وتحديد أولويات المهام الخاصة بي، وكنت أسهب في الكلام، مع أي زميل يستمع لي عن كيفية تقليل عدد رسائل البريد الإلكتروني في صندوق الوارد الخاص بي. أحد الأشياء التي أحببتها في العمل في وادي السيليكون هو أنه لم يكن هناك نقص في خبراء التكنولوجيا الذين يمكنني تبادل النصائح معهم حول أحدث تطبيقات الإنتاجية. وفي النهاية، نفذت مني الطرق لإنجاز المزيد في وقت أقل، وذهب سعيي في طريق آخر، وقادني ذلك للشروع في المغامرة التي أشاركها في هذا الكتاب.

قبل أربع سنوات، وجدت نفسي جالساً على الأرضية الخشبية الصلبة لشقتي في شيكاغو أتناول الغداء من علبة وجبة جاهزة بشوكة بلاستيكية. لم أكن أملك الأثاث، ولا الصحون، ولا أنية مائدة فضية. كنت قد بعث آخر كرسي لدي لشخص على موقع كريجز ليست Craigslist قبل خمس عشرة دقيقة. كنت على وشك الشروع في تجربتي الإنتاجية

الأكثر جرأة حتى الآن. عندما نظرت حولي إلى الحقائق الثلاثة التي كانت تحتوي على آخر ممتلكاتي المتبقية، كان عمال الدهان يزيلون من الجدران أي أثر يدل على أنني كنت أعيش هناك لمدة سبع سنوات. كنت في تلك الليلة أحاول أن أجد طريقة لأحصر تفكيري في حقيقة واحدة، وهي أنني سأنام في بلد آخر. في المستقبل المنظور سأكون غريباً في بلد ذات تاريخ مختلف؛ حيث بالكاد أتحدث لغة ذلك البلد.

بدأ كل شيء قبل ستة أعوام برسالة بريد إلكتروني. كانت من نوع الرسائل الإلكترونية التي تؤدي إلى تعطيل معظم مرشحات البريد العشوائي. في تلك الرسالة لم يقدموا لي الحب الحقيقي، أو ملايين الدولارات من حساب مصرفي خارجي. لقد عرضت علي صفقة كتاب. وفي الحقيقة أنني لم أفكر في نفسي ككاتب، فقد كرهت الكتابة عندما كنت طفلاً. عندما فكرت في قبول عرض صفقة الكتاب، حذرني كل مؤلف تحدثت إليه من أن تأليف كتاب عمل شاق للغاية، مع فرصة ضئيلة للنجاح، لكنني فكرت، ما مدى صعوبة ذلك؟ ووقعت أول عقد أدبي لي. لم أكن أعرف كيف أكتب كتاباً، لكن الطريقة الأكثر وضوحاً كانت هي إدارة الوقت. احتجت أن أتأكد أنني أملك الوقت لكتابة الكتاب.

في محاولتي للوفاء بالموعد النهائي الضيق، استخدمت كل تقنيات إدارة الوقت التي استطعت استحضارها. وضعت جدول جلسات للكتابة على روزنامتي، واعتمدت نظاماً صباحياً لبدء الكتابة بسرعة قدر الإمكان بعد أن أنهض. لقد أطررت وقتي لتحديد الوقت الذي سأقضيه على أجزاء من المشروع، ومع ذلك، لم يكن لدي الوقت

الكافي. لذلك، طردت عملائي، وألغيت المواعيد ورفضت دعوات حضور الحفلات. بدأت في الاستعانة بمن يقوم بالتبضع لي، وإعداد وجباتي، وحتى الأعمال المنزلية، وإذا كان عليّ القيام بأي شيء بنفسي، فقد حرصت على ترتيب الوقت له بحيث أنهيه في وقت واحد. أصبحت كتابة الكتاب فقط محور تركيزي الوحيد. لقد أفرغت وقتي قدر ما استطعت، وكرست ذلك للكتابة. لكنه كان لا يزال غير كاف. قضيت معظم يومي منحنيًا على لوحة المفاتيح، أتأرجح ذهابًا وإيابًا في عذاب. شعرت بألم جسدي حقيقي في معدتي وصدري، وشعرت أن أصابعي قد تيبست. جاهدت حتى لكتابة جملة واحدة. كنت أقضي الكثير من الوقت على الكتاب، ولكنني لم أستطع أن أنهى أي شيء. كانت حالة قفل الكاتب أو متلازمة الصفحة الفارغة لديّ سيئة للغاية لدرجة أنني، بعد أسابيع من توقيع عقدي، قبلت دعوة في اللحظة الأخيرة للذهاب في رحلة إلى كوستاريكا. منطقيًا، لم يكن هذا أفضل استخدام لوقتي، لكنني كنت أتمنى بشدة أن يؤدي تغيير المكان إلى نوع من الإثارة. بعد أيام قليلة من الرحلة، كنت قلقًا أكثر من أي وقت مضى، فوفقًا لعقدي، إذا لم يتم الانتهاء من مسودتي بنسبة 25 بالمئة في غضون أسابيع قليلة، فستكون الصفقة ملغاة، ومع ذلك، لم أكن قد كتبت كلمة واحدة، وما لم تحدث معجزة، سأكتب شيكًا للناسر لأرد الدفعة الأولى المقدمة، وسأواجه أصدقائي، وعائلتي، وقراء المدونة بخزي لأخبرهم أنني قد فشلت. هل يبدو ذلك مثل ضغط كبير؟ كان كذلك.

ذهبت في نزهة على الأقدام لوحدي حتى أواسي نفسي بنفسي. كنت أسحب قدمي على طريق وعر، ورأسي لأسفل، وذراعي مكتوفتان

على صدري. تساءلت كيف يمكنني أن أكون بهذا الغباء؟ لم أكن ملتزمًا فقط بكتابة كتاب من 50000 كلمة -مع رسوم توضيحية مفصلة- على الرغم من قلة خبرتي في الكتابة بخلاف عدد قليل من منشورات المدونة، لكنني أهدرت الوقت، والمال في الذهاب إلى هذا المنتجع. وبينما أنا في هذه الحالة سمعت أحدهم ينادي. نظرت لأعلى، وفي الطريق التالي رأيت رجلاً يلوح ويصرخ، كيف حالالك؟ كنت قد لمحت الرجل لبرهة قبل لحظات، كانت قبضته تلتفان حول الأسلاك البسيطة لسياج، وذراعاه ممدودتين أمامه وهو يميل إلى الوراء في سعادة، وهو يغني لنفسه. شعرت بإحراج مبهم تجاهه، مفترضاً أنه لم يكن يدري أن هناك شخصاً آخر بالجوار. عندما أشار الرجل إلى شخص ما ليأتي إليه، ترددت. بدا الأمر كما لو أنه كان يشير إليّ، لكن ذلك بدا غير مرجح، ومع ذلك نظرت حولي ولم أر أحداً. كنت قد اجتزت للتومفترق طرق في الشارع، وكان السياج الذي كان الرجل يقف خلفه على الجانب الآخر من المفترق. لم أرغب في الرجوع، لأنني شعرت بضرورة العودة إلى المنزل، ومحاولة الكتابة، لكنني شعرت أن من الوقاحة تجاهل دعوته الودية. لذلك، مع أنني كنت ما زلت غير متأكد مما يريد، عدت على مضض وسرت إليه. ما تبع ذلك كان أول محادثة أجريتها في حياتي بالكامل باللغة الإسبانية. ومع ذلك، فأنا أستخدم كلمة (محادثة) بشكل فضفاض، فقد علمني الرجل، وكان اسمه ديفغو، كلمات للشمس، والشاطئ، والمطر، والبحر، واتضح لي أن ديفغو أراد فقط الدردشة. كان حديثي مع ديفغو ممتعاً. كنت معتاداً على تجاهل الجميع بعضهم لبعض في شوارع شيكاغو المزدحمة، ولكن كان هنا رجل يريد التحدث

إلى شخص ما على الطريق التالي؛ بشأن لا شيء على وجه الخصوص. أصبحت فجأة في حالة استرخاء عقلي مريح، لدرجة أنه بعد وداع ديفغو، مرت دقائق عدة قبل أن ألاحظ أنني كنت أسير في الاتجاه الخطأ، فقد واصلت السير على جانب مفترق الطرق، الذي كان ديفغو يسير عليه. عندما أدركت ذلك، شعرت بالذعر من احتمال الضياع في بلد أجنبي، لكنني تجاهلت الأمر بعد ذلك، وقررت الاستمرار، واتضح أنني عدت إلى المنزل بخير على أي حال.

بين الحديث الحماسي الذي تلقيته من صديقي نوح كاجان، كما هو موصوف في كتابي (امتلاك الجرأة للبدء) The Heart to Start ومحادثتي مع ديفغو، شعرت وكأنني قد فتحت صفحة جديدة. وضعت الحاسوب المحمول على مكتب في الشرفة الداخلية للمنزل، وأخذت انظر إلى المحيط الهادئ الياقوتي الأزرق، وكانت هذه أول جلسة كتابة ناجحة، فما كان يبدو في يوم من الأيام مستحيلًا، بدا سهلًا الآن. بعد ساعة من الكتابة، كنت قد انتهيت من صياغة الجزء الأكبر من أحد الفصول. بدا الأمر فجأة وكأنني سأفي بموعدني النهائي بعد كل هذا. أصبحت تلك المحادثة العشوائية على طريق مرصوف بالحصى في كوستاريكا بذرة لفكرة دفعتني في النهاية إلى بيع كل ما أملكه، وشراء تذكرة ذهاب فقط إلى أمريكا الجنوبية. لقد اكتشفت أن إحراز تقدم في كتابي الأول لم يكن يتعلق كثيرًا بالحصول على الوقت للكتابة، بل كان يتعلق بأن تكون في الحالة العقلية الصحيحة للقيام بالعمل المطلوب. لقد اكتشفت أن إنتاجية اليوم لا تتعلق بإدارة الوقت بقدر ما تتعلق بإدارة العقل.

مرحباً بكم في العصر الإبداعي

لم يحدث التحول بين عشية وضحاها، فطوال مدة تأليف كتابي الأول، كنت أتعثر طوال الوقت، لكن اتضح تمامًا أنني اخترت الأشياء السهلة في إدارة وقتي، في حين كانت توجد فرص لأن أكون أكثر إنتاجية، وبجهد أقل، في إدارة عقلي.

بالنتيجة، لماذا كنت أضيع اثنتي عشرة ساعة في اليوم في عمل ميؤوس منه؟ وما السبب الذي كان يجعلني فجأة أبدأ بإحراز تقدم؟ في بعض الأحيان، كنت أقوم بكتابة عمل يوم كامل في خمس عشرة دقيقة فقط. لكن كانت المشكلة الوحيدة هي أنني كنت أضطر للجلوس أمام لوحة المفاتيح طوال اليوم، لأجد نافذة تدخل منها الخمس عشرة دقيقة التي ستصبح فيها الكتابة فجأة أكثر سهولة. فكرت لو كان بإمكانني الجلوس فقط، وأقوم بتلك الخمس عشرة دقيقة من الكتابة، واستمر في بقية يومي. أنا متأكد من أنك واجهت هذا الأمر من قبل، فربما كنت تعمل بجد على شيء ما، لكنك لم تحرز تقدمًا. ربما كنت تكتب كتابًا، أو ربما كنت تتعلم لغة، أو ربما كنت تتخذ قرارًا صعبًا في حياتك. واصلت المحاولة، لكن شعرت كما لو أنك لا تصل إلى أي مكان، وتخلت عن المشروع مرات عدّة، ولكن بعد ذلك، وعندما كنت على حافة الانهيار، انتظم كل شيء، وحظيت بجلسة كتابة مثمرة، وفهمت فجأة لغتك الجديدة، أو أن القرار الذي بدا مستحيلًا في يوم من الأيام أصبح سهلًا الآن.

كانت كتابة كتابي الأول بمثابة وعاء ضغط للإبداع، وهذا ما احتجته لأدرك أنني بحاجة إلى إدارة عقلي، بدلاً من وقتي. ولكن عندما فكرت في التجربة، رأيت أن هذا ينطبق أيضًا على جوانب أخرى من حياتي، وعملي. في مسيرتي المهنية كمصمم، غالبًا ما أمضيت أسابيع في التخطيط، وبالتأكيد لم أكن أتوصل إلى حل بهذه الطريقة أبدًا - إلى أن يظهر هذا الحل فجأة من العدم. كرائد أعمال، كنت أجد صعوبة في اختيار اتجاه ما، لكن الخيار الأفضل كان يظهر بوضوح بعد تأجيل اتخاذ الأمر، وبصفتي مسوقًا، فقد عانيت بشأن أفضل السبل لإنفاق موارد محدودة، لكنني كنت أشعر بالثقة لاحقًا بشأن خطتي المتماسكة. وهكذا، استطعت أن أرى أوجه تشابه في تعلم الرقص، أو العزف على الجيتار، أو التحدث بالإسبانية، وحتى في اتخاذ قرارات حياتية مهمة.

تتمثل فكرة الإنتاجية لدى معظم الناس في القدرة على إنتاج أشياء كثيرة، أي انجز أكثر، اتبع سلسلة من الخطوات، وتكون قد نجحت، افعلها مرارًا وتكرارًا. لكن لا فائدة من أكثر فأكثر، إذا أمكن إكمال المهمة في سلسلة من الخطوات، إذ يتوقع أن يؤدي الذكاء الاصطناعي والأتمتة إلى الاستغناء عن أربعين إلى خمسين بالمئة من الوظائف خلال العقد أو العقدين المقبلين. إن الوظائف الأكثر تعرضًا للخطر هي التي يتبع فيها الأشخاص سلسلة من الخطوات. يقول خبير الذكاء الاصطناعي كاي- فولي Kai-Fu Lee: إن الوظائف «القائمة على تحقيق الحالة المثلى»، هي التي سيتم العمل عليها أولاً، وهي وظائف مثل ضامني القروض، وممثلي خدمة العملاء، وحتى متخصصي الأشعة. أما الوظائف التي تنطوي على ما يسميه لي (المهام الضيقة)،

مثل إيجاد المعدل المثالي لأقساط التأمين، أو زيادة إلى الحد الأعلى لاسترداد الضرائب، أو تشخيص المرض، وهي الوظائف التي تتضمن تعظيم البيانات، فستكون أول ما يتم الاستغناء عنها.

لكن ما الوظائف الآمنة بعيداً عن متناول الذكاء الاصطناعي؟ وفقاً لهذا الخبير، فإنها الوظائف التي تتطلب الإبداع. عندما يفكر كثير من الناس في الإبداع، فإنهم يفكرون في لوحات الألوان المائية، أو أعمال الغزل، لكن الإبداع يمتد إلى ما هو أبعد من تلك الأمثلة، إذ يعرفه العلماء الذين يدرسون الإبداع بأنه ابتكار شيء جديد ومفيد. بحسب لي، إذا كان عليك التفكير في موضوعات مختلفة، وإذا كنت تعمل في بيئة غير منظمة، أو إذا كان من الصعب قياس نتائج عملك، فسيكون العمل الذي تقوم به وثيق الصلة بالمستقبل. لذلك، فإن العمل العقلي المهم في أيامنا هذه لا يتعلق باتباع سلسلة من الخطوات، بل يتعلق بإيجاد طريقك إلى حل جديد ومفيد.

في شهر نوفمبر من كل عام، يبدأ الكتاب الطموحون في كتابة رواية -كتاب من نوع (الرواية) - في غضون شهر، إنه حدث جماعي يسمى نانوريمو NaNoWriMo، وهو اختصار للشهر الوطني لكتابة الروايات، منذ عام 2013، بالتوازي مع نانوريمو، يشارك مبرمجو الكمبيوتر في نانوجينمو NaNoGenMo -الشهر الوطني لإنتاج الروايات، حيث يحاولون كتابة روايات باستخدام الرموز. في نانوجينمو 2019، كُتبت بعض الروايات بواسطة نموذج ذكاء اصطناعي، الأمر الذي كان يُعدُّ في يوم من الأيام خطيراً جداً؛ بحيث لا يمكن طرحه

للجمهور. ومع ذلك، لم تكن الروايات قريبة حتى من أن تكون ذات معنى، وفي الحقيقة أن نموذج الذكاء الاصطناعي هذا استطاع بصعوبة كتابة جملة متماسكة. وقد غردت خبيرة الذكاء الاصطناعي جانيل شين Janelle Shane، «هل تكافح من أجل صياغة الجملة الأولى من روايتك؟ ربما يعزبك أن تعرف حقيقة أن الذكاء الاصطناعي يعاني أكثر منك». كانت الجملة التي صاغها نموذج الذكاء الاصطناعي هذا لـ جانيل: "I was playing with my dog, Mark the brown Labrador, and" «كنت أعب مع كلبى البني مارك، من سلالة لابرادور، وقد نسيت أنني كنت أعب أيضاً مع رجل ميت». وهذا ليس أسلوباً من مستوى تولستوي، حيث استخدم كلمة كلب مرة، ثم كلمة رجل مرة أخرى.

في الأحوال العادية يمكنك طباعة 50000 كلمة في اليوم، ويمكن للحاسوب أن يولد 50000 كلمة أسرع مما تستطيع أن ترمش، بيد أنه يمكنك التفكير في رواية من 50000 كلمة في غضون شهر تقريباً، أما الحاسوب فلا يستطيع القيام بذلك على الإطلاق. إن ميزتك كإنسان ليس أن تقوم بفعل شيء بسرعة، بغض النظر عن السرعة التي تتحرك بها، لأن الحاسوب يستطيع التحرك بطريقة أسرع. إن ميزتك كإنسان تكمن في التفكير في الأفكار الكامنة وراء الفعل، وكما قال رائد الأعمال والمستثمر نافال رافيكانت Naval Ravikant، «اكتب بعقلك، وليس بوقتك». إن هذا حقيقي إذا ما أصبحت هذه الأفكار كلمات في رواية، أو إذا كانت هذه الأفكار تساعدك في تعلم مهارة جديدة تضيفها إلى مخزونك المعرفي. وهذا صحيح إذا كنت رائد أعمال تبني شركة

ناشئة تغيّر العالم، أو عاملاً اجتماعياً يساعد عائلة في التعامل مع المزايا المتاحة لرعاية أحد الوالدين المسنين. ومع ذلك، يتعامل كثيرون منا مع الإنتاجية اليوم كما لو كانت سرعة الإنتاج هي المهمة، وليس جودة تفكيرنا.

يمكنك تتبع هذا الاتجاه إلى فريدريك تايلور Frederick Taylor، فمُنذ أكثر من قرن مضى، أحدث فريدريك تايلور ثورة في الإنتاجية. واليوم، فإن بقايا (التايلورية)⁽¹⁾ - التي أصبحت أساليبه تُعرف بها - تدمر الإنتاجية.

إدارة نهاية الوقت

مع تحول القرن التاسع عشر إلى القرن العشرين، أمسك فريدريك تايلور بساعة توقيت، ثم وقف بجانب أحد العمال، وأمره بالضبط كيف يلتقط قطعة من الحديد. قال له: انحني بهذه الطريقة، امسك قطعة الحديد بهذه الطريقة، اقلبها بهذه الطريقة. مراراً وتكراراً، عدل تايلور الحركات الموصوفة، حتى حصل على مزيج مثالي من الحركات لتحريك قطعة الحديد بكفاءة، كما لو كان يبرمج أجهزة الحاسوب. قام تايلور بعد ذلك بتعليم تلك الحركات الموصوفة للعمال الآخرين في ساحة شركة

(1) فريدريك تايلور 1856-1915: مهندس ميكانيك أمريكي ومؤسس نظرية الإدارة العلمية ومؤلف كتاب (مبادئ الإدارة العلمية)، وعمل على تحسين الكفاءة الصناعية، ويُعدُّ من مؤسسي علم الإدارة - المترجمة.

بيت لحم للصلب في ولاية بنسلفانيا، فارتفعت إنتاجيتهم بشكل كبير، بل إنها في الواقع تضاعفت أربع مرات. ومن هنا ولدت (الإدارة العلمية) Scientific management، أو كما تعرف بـ (التaylorية) Taylorism التي اجتاحت العالم الصناعي، ودفعت الإنتاجية إلى الأمام بسرعة فائقة.

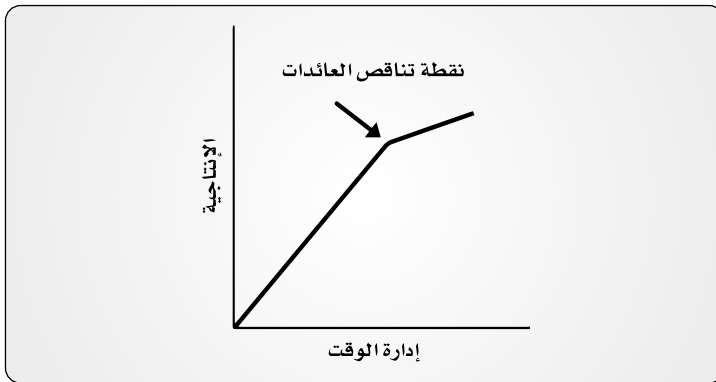
إن ما نفكر فيه الآن على أنه (إدارة الوقت) هو من ثمرة المذهب التaylorي، فقبل ذلك، لم يكن العمال يفكرون في الوقت، فعندما كان معظم السكان يعملون في المزارع، لم يكونوا يقررون ماذا يفعلون، ومتى يفعلون ذلك بناءً على حركة مؤشر ساعة التوقيت، بل كانوا يسألون أنفسهم متى تشرق الشمس أو تغرب؟ ومتى ستمطر؟ أو متى سيأتي الصقيع الأول؟ متى تصل سيقان الذرة إلى ركبتيك أو خصرك أو ذقتك؟ لم تكن هذه الأسئلة أسئلة ثوانٍ، أو دقائق، أو حتى ساعات. لقد كانت أسئلة أيام، أو أسابيع، وأحياناً شهور أو سنوات. وفي معظم اليوم، لم تكن غالبية الناس يعرفون حتى كم الساعة.

تمثلت إسهامات تايلور الكبيرة في الإنتاجية في أنه فكر في الوقت على أنه (وحدة إنتاج) بحيث لو أضفت المزيد من الوقت، فإنك ستحصل على المزيد من الإنتاج، وإذا أضفت المزيد من العمل خلال ذلك الوقت، فسوف تحصل على المزيد من المخرجات. ما فعله تايلور هو ملء الوقت المتاح بأكثر حركة فاعلة ممكنة، وعندما علم هذه الحركات لكل عامل في الفناء أو في المصنع، جعلهم أكثر إنتاجية.

اليوم، ما زلنا نفكر في الوقت على أنه (وحدة إنتاج)، وهذا الاتجاه مترسخ في ثقافتنا لدرجة أننا بالكاد ندركه. إنه (الماء) الذي نسبح فيه نحن الأسماك. وأصبحنا نستيقظ على صوت المنبه، فقد قمنا بتعديل وقت الاستيقاظ حتى نتمكن من الاستيقاظ في وقت متأخر قدر الإمكان، ومع ذلك نصل إلى مكان العمل في الوقت المحدد. وبينما نقود سيارتنا إلى مكان العمل، يحسب نظام الملاحة لدينا بالضبط المدة التي سيستغرقها وصولنا نظراً لظروف حركة المرور. وفي مكان العمل نقوم بملء جداول الوقت لدينا بجد، حتى يتمكن صاحب العمل لدينا من إصدار فاتورة للعملاء مقابل وقتنا. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب على قارئ إلكتروني، فمن المحتمل أن يكون هناك تقدير في أسفل الشاشة يخبرك بالوقت الذي سيستغرقه إنهاء هذا الفصل. لقد جرى تنظيم كل شيء من حولنا على افتراض أن الوقت ثمين للغاية. بمعنى أنه مهما كان هدفك، فإنك إذا وصلت إليه في وقت أقل، فهذا شيء جيد، وإذا قضيت وقتاً في شيء ما، فهذا يعني أنك قدمت خدمة قيمة. (الوقت من ذهب)، كما يقولون، لكنّ هناك شيء ننساه عندما نتعامل مع الوقت كما لو كان مائلاً، وحتى تايلور يعرف هذه الحقيقة الأساسية، وهي أن أي (وحدة إنتاج) لها حدودها، فإذا استغليت أي مورد إلى الحد الأقصى، فستتوقف في النهاية عن الحصول على الفوائد. كان تايلور يملأ وقت عماله بحركة فاعلة، لكنه لاحظ أنه إذا حاول ملء كل وقت عماله بحركة فاعلة، فلن يحصل على ما كان يتوقعه، فإذا أراد أن يحصل على يوم كامل من العامل الذي كان ينقل قطعاً من الحديد في الفناء، فلن يكن بحاجة إلى وصف الحركة لذلك العامل فحسب، بل سيحتاج أيضاً إلى

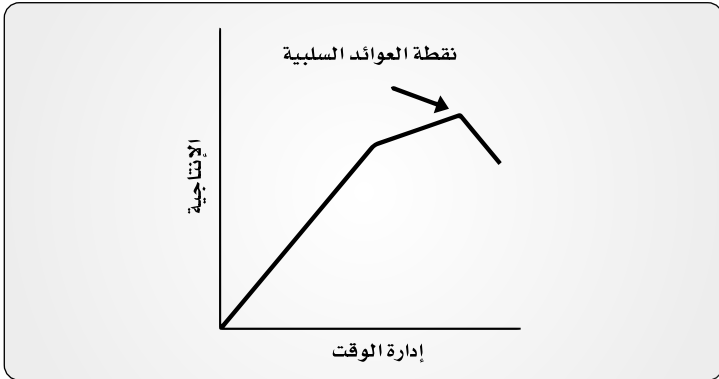
أن يصف وقت الراحة له. لذلك، في مرحلة ما، لم يعد الوقت هو المورد الوحيد لتأيلور للوصول إلى النتيجة الأمثل، فكان عليه أن يترك للعمال بعض الوقت للراحة، ليحصل حقاً على أفضل إنتاج منهم.

هناك مفهوم في علم الاقتصاد يعرف باسم (نقطة تناقص العائدات) "the point of diminishing returns"، وهذه هي النقطة التي لا تحصل عندها كل وحدة إنتاج إضافية على الناتج ذاته، مثل وحدة الإنتاج السابقة. لنفترض أن العامل الخاص بك نقل خمس قطع من الحديد في عشر دقائق، وفي الدقائق العشرة التالية نقل أربع قطع من الحديد فقط. يشعر العامل بالتعب، لا يستطيع مواصلة ذلك. وإن العائد الذي تحصل عليه لكل وحدة إنتاج إضافية يتضاءل.



هناك مفهوم آخر في علم الاقتصاد يتجاوز نقطة تناقص العائدات. إنها نقطة العوائد السلبية "the point of negative returns"، وهذه هي النقطة التي لا تجلب فيها وحدة الإنتاج الإضافية عوائد أقل من وحدة

الإنتاج السابقة فحسب، بل إنها تتسبب في الواقع في أن يكون إجمالي إنتاجك أقل مما لو لم تكن قد أضفت وحدة الإنتاج هذه على الإطلاق. لنفترض أنه بدلاً من نقل العامل خمس قطع من الحديد في عشر دقائق، فإنك تأمره بتحريك ثماني قطع، ولكن العامل ينهار على الأرض بعد ساعة من العمل بهذه الوتيرة، فلو لم تكن رئيساً جشعاً، لكان بإمكان العامل العمل طوال اليوم، ونقل الكثير من الحديد، لكنه الآن منهك بالفعل.



إن من السهل نسبياً استخدام الوقت بشكل أكثر فاعلية عندما تتبع سلسلة من الخطوات. جرّب ملء الوقت بهذه الخطوات، وستجد المزيغ المناسب من العمل والراحة. ولكن في عالم اليوم، حيث التفكير الإبداعي هو مفتاح الإنتاج، لا يمكنك الحصول على المزيد من المخرجات ببساطة عن طريق الاستفادة القصوى من الوقت، ومع ذلك، ففي هذا العالم المتطلب وسريع الخطى، يبدو كما لو أنه ليس لدينا خيار سوى تكديس جدول أعمالنا، والقيام بمهام متعددة، وأن نكون دائماً في عجلة من أمرنا. وعلينا أن نغتنم أي فرصة يمكن أن نجدها للقيام بالأشياء

بشكل أسرع، مع انتظار أقل، أو (لقتل عصفورين بحجر واحد)، وقد دفعنا هذا إلى (تجيل الوقت).

تجيل الوقت

أصبح للوقت (قيمة الوقت) God value لدينا. يصف المؤلف الأمريكي مارك مانسون Mark Manson هذه القيمة الثمينة بأنها (قمة التسلسل الهرمي للقيم لدينا) و(العدسة التي من خلالها نفسر جميع القيم الأخرى). إن قيمة الوقت هي أهم عامل نقرر بواسطته اختيار شيء على آخر.

بصفتنا مبجلين للوقت، من الواضح أن قول: (نعم) لدعوة اجتماع التي ستملاً مساحة فارغة في رزنامتنا أفضل من ترك تلك المساحة فارغة، فالمزيد من الأحداث في وقت أقل هو الأفضل، ولا يمكننا تخيل ما سنفعله بمساحة فارغة في رزنامتنا. وبصفتنا مبجلين للوقت، فإن الكفاح مرة أخرى لتسريع القراءة يبدو أنه يستحق كل هذا العناء؛ لأن تحريك عينيك على كلمات أكثر في وقت أقل، أفضل من تحريك عينيك على عدد أقل من الكلمات في وقت أطول، ولا يهم إذا نسينا على الفور ما قرأناه للتو، ولم نطبقه أبداً على حياتنا، ونقتل أي متعة قضيناها في القراءة. وبصفتنا مبجلين للوقت، فعندما نقوم بمهام متعددة، يبدو الأمر على الأقل كما لو أننا ننجز أشياء أكثر في وقت أقل، حتى لو أظهرت الأبحاث أننا فقط نضيع الوقت والطاقة في الانتقال بين المهام مراراً وتكراراً.

يدفعنا تبجيل الوقت للقيام بأشياء غريبة لتوفير الوقت، حيث يوجد تطبيق يسمى إستراتيجية الخروج Exit Strategy يساعد سكان مدينة نيويورك في توفير الوقت في أثناء ركوب مترو الأنفاق. يظهر لك هذا التطبيق عربة مترو الأنفاق التي ستركبها حتى تصل إلى وجهتك – انتظرها؛ حيث يمكنك الخروج من المحطة بشكل أسرع. إنها تبدو فكرة مبهمة، لكن هذه الإستراتيجية أكسبت مطورها ثروة صغيرة.

في سكن طلبة الكلية، كان لديّ جار يركض في كل مرة رأيته فيها، في المرة الأولى التي رأيته فيها، اعتقدت أنه يجب أن يكون في عجلة من أمره، لكن في المرة المئة، اعتقدت أن هناك مشكلة ما. عندما سألته أخيراً، عندما لم يكن يركض، لماذا كان يركض دائماً، قال: «إنه يوفر الوقت». ليس من المستغرب أن كان يدرس تخصص الهندسة.

وأنا شخصياً مررت بخبرة استخدام تكتيكات غريبة بنفسي من أجل توفير الوقت، فهل أنت مستعد لهذا؟ لقد علمت نفسي في الواقع أن أضغط على زر المصعد للطابق الذي أسكن فيه – من دون النظر إلى لوحة الأزرار – من خلال النظر في المرأة في الجزء الخلفي من مصعد مبناي السكني، وبذلك كنت أوفر قدراً ضئيلاً من الوقت، لأنني لست مضطراً إلى الالتفاف قبل الضغط على الزر.

لا يخلو توفير الوقت من القيمة، فوفقاً لإستراتيجية الخروج، فإن اعتمادك على تطبيقهم «سيوفر دقائق في كل رحلة بمترو الأنفاق» (التشديد على دقائق مني). وبحسب تقديري فإن ضغطتي الابتكارية على زر المصعد توفر لي إجماليّ ثانيتين في الأسبوع. أفترض أن جاري

وفر الوقت ومارس الرياضة في أثناء الجري في جميع أنحاء الحرم الجامعي، ولكن ماذا يفعل إذا رأى صديقاً؟ هل يقرر أن التوقف والحديث لمدة دقيقة سيكون مضيعة للوقت؟

لكل واحد منهم اعتقاده، لكن تبجيل الوقت تتغلغل في الثقافة الأمريكية، وتؤثر في الطريقة التي يعامل بها الآخرون، بغض النظر عن مدى محاولتك نسيان الوقت: على سبيل المثال، ذلك الصديق الذي يأتي متأخراً دائماً، لأنه لا يمكنه المخاطرة بأن يكون مبكراً. النادل الذي يرمي الفاتورة بقوة على الطاولة قبل أن تنتهي من مضغ آخر لقمة لك، ثم يحوم فوق طاولتك بفارغ الصبر. المرأة التي تقف خلفك في الصف في السوبر ماركت وتتأفف بصوت عالٍ بعد ارتكابك إثم سرقة ثلاث ثوانٍ من يومها بإسقاط بطاقتك الائتمانية.

عندما تختار (قيمة الوقت)، فإن جميع قراراتك تتحسن لشيء واحد، على حساب كل شيء آخر. ما الأشياء الأخرى التي قد تفكر فيها أو تفعلها في أثناء مغادرة محطة مترو الأنفاق بوتيرة طبيعية؟ ما العلاقات الجامعية القيمة التي خسرها جاري بالجري طوال الوقت؟ من هم الجيران الذين سيدعونني إلى الحفلات لو لم أجعل من نفسي أضحوكة في المصعد؟

يمكنك خفض الأسعار الحرارية من أجل اتباع نظام غذائي صحي، ولكن في مرحلة ما تكون قد خفضت الكثير من الأسعار الحرارية. يمكنك توفير الوقت من أجل حياة منتجة، ولكن في مرحلة ما تكون قد خسرت الكثير من الحياة. يبدو أن ثلاثين في المئة من

الأمريكيين العاملين لديهم وقت قصير جداً لدرجة أنهم ينامون الآن أقل من ست ساعات، وهذا التخفيض من الساعات الثماني الموصى بها لا يكفي لقتل إبداعهم فحسب، بل يزيد أيضاً من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة والسرطان، وأمراض خطيرة أخرى. زيادة على ذلك، فإنه لا يترك للكثيرين خياراً سوى استهلاك كميات وفيرة من الكافيين، ما يؤدي إلى دوامة في النوم الأقل راحة، وضعف تكوين الذاكرة، وأخطار صحية أخرى.

عندما توفّر الوقت، احتفظ به

بقدر ما نحن يائسون لتحقيق المزيد من الاستفادة من وقتنا، كما لو كانت ساعاتنا الرملية مليئة بالغبار الذهبي، فمن المدهش مدى ضائلة احترام ثقافتنا للوقت، يتعرض الأشخاص للإهانة في الواقع إذا ما تركت وقتاً غير مخطط له، أو غير مستخدم، أو فارغاً. نحن نقول: إن الأشخاص الذين لديهم اهتمامات أو هوايات تستغرق وقتاً طويلاً (لديهم الكثير من وقت الفراغ). وعندما يكون هذا الوقت بين أيديهم، من الواضح أنه ينبغي عليهم محاربته ربما باستخدام ممارسة (تأطير الوقت) "time boxing"، إذا كانوا لا يزالون غير قادرين على خلق شيء مثمر في الوقت الفارغ في جدولهم الزمني، فيجب عليهم فعل أكثر من محاربة الوقت، يجب أن (يقتلوا) الوقت.

على الرغم من ذلك، عندما تتاح الفرصة لشخص ما لسرقة

جزء من وقتنا، فإنه يغيّر الطريقة التي يتحدث فيها عن الوقت. لدينا الجرأة للإشارة إلى الوقت غير المستخدم على أنه وقت (حر)، فهل نطلق على أموالنا غير المستخدمة نقود (مجانية)؟ لا! من المثير للسخرية، أن الوقت في عالم حيث يكون (الوقت من ذهب)، يبدو عبارة (من ذهب) عندما يستخدمه رئيسك في العمل، ومع ذلك فهو وقت (حر) بطريقة ما عندما يتبقى لك الوقت لاستخدامه. تسمح معظم الشركات لزملاء العمل برؤية رزنامات بعضهم بعضاً، من أجل رؤية ذلك الوقت غير المستخدم، وبهذه الطريقة، يمكن للآخرين سد الثغرات الموجودة في يومنا هذا من خلال جدولة الاجتماعات. رجل الأعمال والمؤلف جيسون فرايد Jason Fried يسميه بذلك (تقويم لعبة تيتريس calender Tetris)، حيث وقتنا (مجاني) بالنسبة إليهم. هذه الممارسة منتشرة على نطاق واسع، ويوجد الآن تطبيق يسمى Look Busy، يملأ الرزنامة بأحداث وهمية، حتى لا يتمكن زملاؤك في العمل من سرقة المزيد من وقتك، هذا الاحترام غير المستقر لوقت الناس يُدعم من خلال الفكرة الخاطئة بأن الوقت سلعة. ستخبرك حكمة إدارة الوقت أنه بمجرد مرور الوقت (لا يمكنك استعادته).

هنا يأتي مفهوم غير بدهي، لذلك قد تحتاج إلى قراءته مرتين؛ لأن الوقت الذي لا تستخدمه الآن يؤدي ثماره في المستقبل. ضع في حسابك أن بيل جيتس توصل إلى إدراك أن Microsoft يجب أن تنشئ أول متصفح ويب لها خلال أحد (أسابيع التفكير) الخاصة به في حجرة منعزلة، أو أن أعظم منتجات Google - بما في ذلك Gmail و AdSense - تم إنشاؤها خلال (20% من الوقت) عندما استطاع

المهندسون العمل على ما أرادوا. إذا كانت هذه الأمثلة لا تزال عملية للغاية لإقتناعك، فضع في حسابك أن المؤلف ستيفن كينج Stephen King يوصي الروائيين بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع قبل أن يجرؤوا على مراجعتها، وأن الشاعرة الأمريكية إليزابيث بيشوب Elizabeth Bishop (1911-1979) قضت أوقاتاً طويلة في المشروعات لدرجة أن عشرين عاماً مرت بين بداية ونهاية إحدى قصائدها، وأن الكاتب الإنجليزي مالكولم جلاذويل Malcolm Gladwell يقول: «إن المهمة الأولى للكاتب هي خلق مساحة ووقت كافيين لظهور الكتابة». غالباً ما كان مؤلف رواية (Catch 22) جوزيف هيلر Joseph Heller يستلقي، و«يفكر فقط في الكتاب طوال وقت الظهيرة -أحلام اليقظة، إذا أحببت». وأوصى الناقد والمؤلف جورج كارلين George Carlin بأن يحلم الجميع بالقليل من أحلام اليقظة، وقال: «فقط اجلس عند النافذة، وحدق في السحب»، «هذا جيد لك». وقد ساعدته نصيحته الخاصة في أن يصبح واحداً من أعظم الكوميديين الارتجاليين على الإطلاق، بحسب تقدير الجميع. وعلم أيضاً أن النحاتة ماريسول اسكوبار Marisol Escobar كانت تجلس ساكنة لساعات في كل مرة، مثل إحدى منحوتاتها لدرجة أن العناكب كانت تبني بيوتها بين ذراعيها وجذعها بشكل منظم. كما قالت أليس ووكر Alice Walker مؤلفة كتاب (اللون الأرجواني The Color Purple): «من أجل دعوة أي نوع من الضيوف، بما في ذلك الإبداع، عليك إفساح المجال لذلك».

عندما يكون لدينا أموال إضافية، فإننا ندخر جزءاً منها للمستقبل، وستكسب الأموال المدخرة هذه فائدة وتصبح أكثر قيمة في المستقبل. وكما توضح هذه الأمثلة بوضوح، فإن الوقت الذي نتركه غير مستخدم في الوقت الحاضر يمكن أن يكون له الأثر نفسه: الوقت الذي يقضيه المرء في عدم القيام بأي شيء اليوم يجني ثماره غداً، لذلك، عندما توفر الوقت، احتفظ به.

من الواضح أن استخدامنا لإدارة الوقت قد تجاوز نقطة تناقص العوائد، ونقطة العوائد السلبية. لهذا، فإن ممارسة التفكير الإبداعي الذي نحتاجه في عالم اليوم، تحتاج إلى طريقة مختلفة لإنجاز الأمور.

الافتراضات الخاطئة لإدارة الوقت

يقدم النموذج الفكري (إدارة الوقت time management) افتراضين خاطئين يتعارضان مع ما يعنيه أن تكون منتجاً في عالم اليوم. إن أول افتراض خاطئ لهذا الإطار النظري، هو أن إدارة الوقت تتعامل مع الوقت كسلعة، فأنت ستسمع الناس يقولون: «كل شخص لديه الأربع وعشرين ساعة نفسها في اليوم». وهكذا، يبدو الأمر كما لو كان بإمكانك ترتيب تلك الساعات مثل مكاييل الذرة، أو قوالب عصير البرتقال المركز المجمد، كل وحدة مماثلة للوحدة السابقة، لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

بعد سنوات قليلة من تأليف كتابي الأول، عملت مع دان أرثيلي، عالم السلوك ومؤلف كتاب (غير العقلاني المتوقع Predictably Irrational). أراد دان استخدام معرفته في العلوم السلوكية لتصميم تطبيق إنتاجي، بتوجيه من نظرياتي المبكرة عن إدارة العقل، (قمنا لاحقاً ببيع التطبيق إلى جوجل، حيث أصبحت بعض الميزات التي توصلنا إليها جزءاً من تطبيق الرزنامة).

إحدى الملاحظات التي سرعان ما اتضحت لنا هي أنه عندما تنظر إلى كل ساعة من تلك الأربع وعشرين ساعة في اليوم، فإن وحدة زمنية واحدة مختلفة تماماً عن وحدة زمنية أخرى. الإيقاعات داخل أجسادنا وداخل العالم من حولنا تجعل كل ساعة مختلفة عن التي تليها، فبعض الساعات أفضل للتفكير التحليلي، وساعات أخرى أفضل للتفكير الإبداعي. وكما سأوضح في الفصول التالية، لم يتم إنشاء جميع الساعات على قدم المساواة. الافتراض الخاطئ الثاني في النموذج الإدراكي لإدارة الوقت، هو أن الإنتاجية تعني الإنتاج، إن كلمة (إنتاج) موجودة في كلمة (منتج). لذلك فإن إدارة الوقت في أبسط أشكالها تتعلق بإنتاج الحد الأقصى من الإنتاج في أقل وقت ممكن. مع ذلك، فإن أثر ما تنتجه في دقيقة واحدة يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً عند مقارنته بأثر ما ستننتجه في الدقيقة التالية، وعليه، يمكن أن يستمر أثر منتج مقابل آخر طوال الوقت.

يمكنك كتابة رواية قد لا تبيع منها أي نسخة، أو قد يمكنك كتابة رواية تبيع منها مليون نسخة. وربما تبدأ عملاً تجارياً قد يفشل،

أوقد تبدأ عملاً تجارياً يغير العالم. وقد تضع خطة تسويق لا تحدث تغييراً ملحوظاً، أو قد تصمم خطة تسويق تجعل منتجك معروفاً على نطاق واسع.

قد يكون الوقت الذي تقضيه على نتيجة واحدة مقابل أخرى هو نفسه تماماً، وتستطيع العمل بجدية على الرواية التي قد لا تبيع منها أي نسخة، مثل الرواية التي قد تبيع منها مليون نسخة، وقد تحتوي كلتا الروايتين على عدد الكلمات نفسها، وقد تكون كلتاهما خالية من الأخطاء الإملائية والأخطاء النحوية، لكن الشيء الذي يحدد ما إذا كان ما تنتجه جيد للغاية، أو ضعيف للغاية هو جودة أفكارك.

عندما تقوم بنقل قطع من الحديد، يمكنك بسهولة ربط العمل بالنتائج، فأنت تحمل الحديد وتقربه من وجهته. ولكن عندما تنظر إلى كيفية حدوث الأفكار، لا يمكنك ربط جودة هذه الأفكار بالوقت الذي تقضيه في تنفيذها. أجل، مع أي رواية، عليك قضاء بعض الوقت في تحريك أصابعك على لوحة المفاتيح، لكن الفكرة المثيرة وراء الرواية التي تبيع منها مليون نسخة قد تأتي من العدم.

يمكن لعلماء الأعصاب إعطاء الناس مشكلة إبداعية لحلها. في لحظة، حيث سأحدث عن المزيد في الفصل التالي، يمكن لهؤلاء الأشخاص الانتقال من عدم إحراز تقدم في المشكلة، إلى حلها. ويمكنك رؤية لحظة (آ...ها!) في أدمغتهم. إن الحصول على فكرة لا يستغرق وقتاً، ولكن هذه الفكرة خطرت لديك في تلك اللحظة بسبب الأشياء التي قمت بها من قبل، ويكفي أن تسأل مغنية الأوبرا ماريان أندرسون،

التي قالت عند تعلم مقطوعة موسيقية جديدة: «ما بدا جهداً عديم الفائدة لأيام يصبح مثمراً في لحظة لا يمكن التنبؤ بها».

ما يحدث في الإبداع، على عكس تحريك قطع الحديد، يصعب الربط بين الحركة، والنتيجة. ربما يكون عقلك مهيباً أكثر لتكوين فكرة؛ لأنك أخذت إجازة الشهر الماضي، ولربما يكون ذلك بسبب حصولك على تدليك قبل يومين، قبل أن تخطر ببالك الفكرة مباشرة، وربما مرت امرأة مرتدية قبعة ذات مظهر مضحك، وأثار ذلك لحظة البصيرة لديك. وعلى الرغم من ذلك، فإن البذرة الحقيقية للفكرة قد تكون كتاباً قرأته والدتك لك عندما كنت في الخامسة من عمرك. تظهر الفكرة أنها جاءت بشكل عشوائي، لكن معرفتك وخبراتك السابقة، الممزوجة بالظروف العقلية الصحيحة، مهدت الطريق لحدوث الفكرة، كما قال النحات الروماني العظيم قسطنطين برانكوسي: «إن إنجاز الأشياء ليس صعباً، الأمر الصعب هو وضع أنفسنا في حالة عقلية لإنجازها».

لا يعني كونك منتجاً اليوم لأنك تكتب بشكل أسرع، حتى تستطيع كتابة المزيد من الكلمات في وقت أقل، أو إضافة أكبر قدر ممكن من الاجتماعات في مفكرتك. ومثل زرع بذرة في تربة غنية بالمغذيات، وتغذيتها بالماء وضوء الشمس الذي تحتاجه لتنمو، فإن إنتاجية اليوم تدور حول تهيئة الظروف داخل عقلك للحصول على أفكار قيمة، فأن تكون منتجاً اليوم لا يتعلق بإدارة الوقت، بل يتعلق بإدارة العقل.

ما وراء إدارة الوقت

لحسن الطالع، قام بعض خبراء الإنتاجية بأخذنا إلى أبعد من نموذج إدارة الوقت، مدركين أنه لا يتم إنشاء كل الوقت على قدم المساواة، وأنه يمكنك الحصول على نتائج مختلفة تمامًا من الاستثمار في الوقت نفسه. يمكنك إعطاء الأولوية لما تريد وما لا تريد أن تقضي وقتًا فيه مع (مصفوفة أيزنهاور The Eisenhower Matrix) لاختيار -غير العاجل، ولكن المهم- على -العاجل ولكن غير المهم، التي زادها شهرة كتاب ستيفن كوفي Steven Covey (العادات السبع للناس الأكثر تأثيرًا The 7 Habits of Highly Effective People). يمكنك اختيار القيام بالأشياء القليلة التي تجلب لك أفضل النتائج، باستخدام مبدأ «20/80» أو (مبدأ باريتو)، الذي روج له تيم فيريس Tim Ferriss في كتابه (أسبوع العمل ذو الساعات الأربع The 4-Hour Work Week). يمكنك استبعاد الكل باستثناء أهم الأشياء في الحياة، كما تم تبنيها في كتاب (الجوهرية Essentialism)، أو التركيز على الأساسيات، أو العودة للجوهر كما عنونت ترجمته العربية إحدى دور النشر، لجريج ماكويون Greg McKeowan. زيادة على ذلك، قام بعض الخبراء بالفعل ببناء الأساس لإدارة العقل. يساعد نظام الإنتاجية المفضل لديّ، في كتاب (إنجاز الأمور Getting Things Done) لديفيد ألين David Allen، على تحرير طاقتك الإبداعية من خلال وضع جميع المدخلات في حياتك في (نظام موثوق به)، هذا ما تسميه مورا توماس Maura Thomas (إدارة الانتباه Attention Management). في الآونة الأخيرة، حدد كال

نيويورك ذلك في عصر فيه مصادر غير مسبقة للتشتت، إن أولئك الذين يمكنهم تنمية العمل العميق هم الذين سيتفوقون.

كل طرق التفكير هذه حول الإنتاجية قيمة بطريقتها الخاصة، حتى إدارة الوقت لها قيمة إلى حد ما، لكن إدارة العقل تتطور من حيث تتوقف كل هذه الأساليب. تعمل إدارة الوقت على تحسين موارد الوقت، بينما تعمل إدارة العقل على تحسين موارد الطاقة الإبداعية. تأمل في هذا المقطع من كتاب (إنجاز الأمور Getting Things Done)، هذا ما يسميه أليين The Four-Criteria Model for Choosing Actions in the Moment «نموذج المعايير الأربعة لاختيار الإجراءات في اللحظة»، وهو طريقة لتحديد المهمة التي يمكنك القيام بها في أي لحظة. مثلاً، «في الساعة 3:22 من يوم الأربعاء، كيف تختار ما تريد القيام به؟ في تلك اللحظة، هناك أربعة معايير يمكنك تطبيقها، بالترتيب التالي: السياق، والوقت المتاح، والطاقة المتاحة، والأولوية». أجل، في أي لحظة، عندما تقرر ما يمكنك إنجازه، فإن (السياق) مهم. بالنسبة إلى بعض الأشياء، فأنت بحاجة إلى جهاز حاسوب. أشياء أخرى يمكنك القيام بها على هاتفك في أثناء الوقوف في الطابور. هناك عامل آخر يحدد ما يمكنك إنجازه وهو مقدار الوقت المتاح لديك. أخيراً، ستختار الإجراءات ذي الأولوية الأعلى على الإجراءات ذي الأولوية الأقل. لكن (الطاقة المتاحة) مهمة للغاية أيضاً. في بعض الأحيان يكون عقلك أكثر استعداداً للتفكير بشكل إبداعي، وفي أحيان أخرى يكون مهيباً للتفكير بشكل تحليلي، وأحياناً تكون في مزاج لإجراء بعض الأبحاث، وفي أوقات أخرى، يكون من الأفضل لك الاهتمام ببعض التفاصيل المزعجة. يقوم الرياضيون النخبة

بالإحماء قبل مباراة كبيرة، وهم لن يتوقعوا أن ينهضوا من السرير والأداء في قمة نشاطهم. حتى الآن، يتعامل كثيرون منا مع قوائم المهام كما لو كان أي شيء ممكنًا في أي لحظة، وهذا غير صحيح، فماذا لو، في الساعة 3:22 من كل يوم أربعاء، لم يكن عليك أن تقرر ماذا تفعل؟ ماذا لو تمكنت من إدارة طاقتك الإبداعية بشكل جيد بدلًا من التحديق والحيرة في قائمة مهامك. كان من الواضح ما يجب عليك فعله في ذلك الوقت. هذا المستوى من الإتيقان ممكن مع إدارة العقل. إذا كنت تريد أن تتعرف على الفور على ما يشبه استخدام إدارة العقل، فإليك تمرينًا بسيطًا لك. مثلًا، في المرة القادمة التي تبدأ فيها أن تكون منتجًا، اسأل نفسك، ما العمل الذي يمكنني القيام به في هذا المزاج الآن؟ ثم اسأل نفسك، ما الشيء الذي سأفعله ويناسب هذا المزاج؟ يعيش كثيرون منا وفقًا لقائمة المهام، فنحن ننظر إلى ما يجب القيام به، ثم نحاول إجبار أنفسنا على القيام به، لا عجب لماذا، حتى لو كان لدينا الوقت، نادرًا ما نمتلك الطاقة. ولكن عندما تتوافق حالتنا العقلية مع المهمة المطروحة، يصبح كل شيء فجأة أسهل، فتتقدم مشروعاتنا بسرعة؛ حيث تتلاشى الحواجز التي تسببت في التسويف واحدة تلو الأخرى. إذا سبق لك أن اختبرت المواءمة المثالية للحالة العقلية مع النشاط، فأنت تعلم ما أعنيه. للدخول في حالة الاستعداد العقلي للعمل التي يبدو فيها كل شيء ممكنًا، عليك أن تغتنم هذه الفرصة وتغمس في العمل. لكن في بعض الأحيان، يحدث شيء ما يحتاج ببساطة إلى إنجازه الآن. في هذه الحالات، يمكنك أن تسأل نفسك، ما المزاج الأكثر ملاءمة للقيام بهذا العمل؟ ثم اسأل نفسك، متى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذه الطريقة؟ أخيرًا،

انظر إذا كان بإمكانك تكرار الظروف التي تضعك في هذا المزاج. قد يبدو الأمر مستحيلاً في البداية، ولكن مثلما يمكن أن تتعلم اليد تشكيل الأوتار على الغيتار دون عناء، وتثني الأصابع في المواضع التي بدت ذات يوم أنها تتحدى حدود الجسم البشري. يمكنك أن تتعلم إحداث تغييرات في حالتك العقلية خاصة بمساعدة الأدوات التي سأشاركها في هذا الكتاب.

لماذا انتقلت إلى قارة أخرى؟

كنت أسأل نفسي هذه الأسئلة عن حالتي العقلية، والمهمة التي بين يديّ، مراراً وتكراراً طوال مدة كتابة كتابي الأول، وسرعان ما ظهرت أنماط في عملي. لقد لاحظت أن المزاج المناسب لأنواع معينة من العمل يحدث في أوقات معينة من اليوم، فطورت حقيبة جاهزة من طرق العمل والطقوس التي يمكنني ألجأ إليها عندما أحتاج إلى تغيير مزاجي. بالإضافة إلى ذلك، بدأت ألاحظ الحدود الخفية في تفكيري، فالمهام التي بدت كما لو كانت مهمة واحدة، تحولت إلى مهام منفصلة بدقة إلى عدة مهام، يتم تعزيز كل منها من خلال مزاجها المنفصل. وما أن انتهيت من كتابي، والتفكير في العملية التي اعتدت عليها لإنهائه، وجدت أن الكثير مما اكتشفته بشكل حدسي كان مدعوماً بأحدث أبحاث الإبداع. لقد تأملت في الكتب، والأوراق البحثية في علم الأعصاب، وعلم النفس. كانت النتائج مبعثرة، لكنني رأيت الأوراق كلها متناسقة معاً، وأدركت أن لديّ بدايات نظام موثوق، ومرن للإبداع. ومع

ذلك، عندما حاولت إضفاء الطابع الرسمي على ما تعلمته وتطبيقه على حياتي وعملي، أدركت أنه من أجل دفع حدود إدارة العقل حقاً فلا بد من إجراء تغيير كبير.

ذات يوم، كنت في مكتبي المنزلي في شيكاغو، أقاوم من أجل الكتابة. أردت الإشارة إلى مقالة كتبها سابقاً، لذلك ذهبت لايجاد الرابط. بعد عشر دقائق، أدركت أنني ما زلت أقرأ مقالتني القديمة. يبدو هذا هوساً نفسياً، لكنني وجدت بشكل موثوق، ككاتب، أن معظم ما كتبه، لا يمكنك تحمل قراءته بنفسك، لكن إذا كنت قد كتبت شيئاً جيداً حقاً، فسترغب في قراءته مراراً وتكراراً. هذا ما كان يحدث. لقد تورطت في كتاباتي الخاصة رغماً عني، فسألت نفسي لماذا لا أستطيع اليوم أن أكتب مثل هذا؟ في وقت لاحق من الأسبوع ذاته، كنت أقرأ مقالة قديمة أخرى، وحدث الشيء ذاته. بحثت في عقلي عن القواسم المشتركة، ما الذي يفصل كتابتي الجيدة عن بقية الكتابات؟ أدركت أنني كنت جالساً في شيكاغو، لكنني لم أكتب أيّاً من هاتين المقالتين في أثناء وجودي في شيكاغو. لقد كتبت هذه المقالات في أثناء وجودي في أمريكا الجنوبية. ثم فكرت في أفضل أعمالي في السنوات القليلة الماضية، وأدركت أنني كنت أنتج أفضل أعمالي في أثناء وجودي في كولومبيا.

في فصول الشتاء الثلاثة الماضية، أمضيت شهرين في مدينة ميدلين، الموطن السابق لزعيم المخدرات سيئ السمعة بابلو إسكوبار، وعاصمة جرائم القتل السابقة في العالم. منذ ذلك الحين قلت

ميديلين بشكل كبير من معدل الجريمة، وأصبحت وجهة شهيرة لما يسمى بـ (الرحالة الرقميون)، وهم الأشخاص الذين يعملون عبر الإنترنت، ويقضون بضعة أشهر في وجهة تلو الأخرى. لم أزر ميديلين كجزء من تناوب منتظم بين وجهات سفر الرحالة الرقمية الأخرى، مثل، مدينة بالي أو بودابست، لقد زرتها فقط للهروب من أسوأ شهور الشتاء القاسي في شيكاغو. لم أكن أعرف في ذلك الوقت ما الأمر المميز في ميدلين الذي سمح لي بالقيام بعمل أفضل، لكنني كنت أعلم أنه كان عليّ اكتشاف ذلك. في هذه المرحلة، كانت قد مرت بضعة سنوات منذ إطلاق كتابي الأول (التصميم للمخترقين Design for Hackers)، لقد بذلت بعض المحاولات لتأليف كتاب آخر، لكنني فشلت. عندما انتهيت من كتابة كتابي الأول، شعرت بإحساس لا يصدق بالسلام، وإحساس لا يصدق بالرعب. شعرت بالسلام لأنني أنجزت شيئاً كنت قد خططت القيام به، لقد كان عنصر مهم عملاق تم وضع عليه علامة (تم)، لكنني شعرت بالرعب؛ لأنني كنت متأكداً من أنني سأريد كتابة كتاب مرة أخرى. في أعقاب المشروع، كان أمامي مسار من الوحدة، والاكئاب، والعلاقات المهملة.

لم تكن لديّ طريقة لتكرار هذه العملية، ومع ذلك، كنت أرغب بشدة في تأليف كتاب آخر. وكما يُفترض أن الشاعرة الأمريكية من أصل أفريقي مايا أنجيلو Maya Angelou قالت: «ليس هناك عذاب أعظم من تحمل قصة غير مروية بداخلك»، لكن، طبيب الأعصاب النمساوي فيكتور فرانكل Viktor Frankl أعاد صياغة قول نيتشه عن أي شخص

يكشف عمله الإبداعي: «يعرف سبب وجوده، وسيكون قادراً على تحمل أي شيء تقريباً». بالصدفة، اكتشفت سبب وجودي، وأردت كتابة الكتب، لكنني كنت قد تعرّفت بالفعل على كيفية مؤلمة ومدمرة للذات وهي الكيفية التي كنت أعرف أنها تؤدي إلى نتائج عكسية في نهاية المطاف. إذا كنت أرغب في الحصول على فرصة لحياة سعيدة، وإذا كنت أرغب في الحصول على فرصة للقيام بعمل أفضل، فأنا بحاجة إلى تغيير شيء ما في كيفية القيام بذلك. لذلك، شرعت في تحقيق أقصى استفادة ممكنة من طاقتي الإبداعية، وللقيام بذلك، كنت بحاجة إلى الانتقال إلى قارة أخرى.

من عالم إدارة الوقت إلى عالم إدارة العقل

في هذا الكتاب، أشارك نظاماً متماسكاً، ومرناً لإدارة الطاقة الإبداعية. هذا هو اقتراحي للبشرية للتخلي عن فكرة أنه يمكننا أن نعصر المزيد من وقتنا. بدلاً من ذلك، دعنا نفكر في كيفية الاستفادة بشكل أكبر من عقولنا.

سنبدأ، في الفصل التالي، بجسر البناء الأساسي للتفكير الإبداعي وهو (لحظة استبصار) the moment of insight، إذا فهمنا ماهية البصيرة الإبداعية، وكيف يختلف التفكير المتعمق عن التفكير التحليلي، فيمكننا معرفة كيفية تهيئة الظروف لحدوث الاستبصار (لحظة آ..ها)، سنعثر على لحظة

التجلي الإبداعي أو نقطة الإبداع المثالية Creative Sweet Spot^(*)، حتى تتمكن من القيام بأفضل تفكير إبداعي عندما يحين الوقت المناسب.

بعد ذلك، سنقوم بتحليل العملية الإبداعية. العمل الإبداعي لا يمكن التنبؤ به؛ لأن التقدم لا يحدث بشكل خطي، بدلاً من ذلك، تتكرر مشروعاتنا الإبداعية من خلال أربع مراحل للإبداع. إذا تعلمنا ما هي هذه المراحل، وكيف نوفر لها مجاًلاً، فيمكننا التوقف عن النضال من أجل تحقيق الحلول، والبدء في ترك هذه الحلول تأتي إلينا.

ثم سنتحدث عن الحالات العقلية، فمثلما توجد ساعات عديدة في اليوم لتستخدمها في إدارة وقتك، هناك حالات عقلية مختلفة يسكنها عقلك. لقد قمت بتحديد سبع حالات عقلية تدفع المشروعات الإبداعية إلى الأمام دون عناء، وسأوضح لك ماهية تلك الحالات العقلية، وأساعدك في تحديد كيفية مطابقة حالتك العقلية مع المهمة التي تقوم بها، أو العكس.

تالياً، سنتعلم كيفية الاستفادة من قوة الدورات الإبداعية، وستتعلم أن ترى الصعود والهبوط الطبيعي في العملية الإبداعية، والتقلبات الطبيعية في طاقتك الإبداعية، وكذلك في العالم من حولك، من خلال توقيت جهودك وفقاً للدورات الإبداعية، ستحرز مزيداً من التقدم مع جهد أقل.

(*) Hypnagogia أو Creative Sweet Spot النقطة الإبداعية المثالية، هي مرحلة التحول أو (عتبة الوعي) بين النوم واليقظة (مرحلة حركة العين البطيئة)، التي يزداد فيها النشاط العقلي وتطلق شرارات الإبداع، ويستطيع المرء حل المشكلات والمسائل الرياضية المستعصية على الحل. وتقول دراسات علم الأعصاب: إن قيود التفكير في مرحلة الانتقال إلى النوم تقل، ويمتلك الإنسان قدرًا أكبر من الحرية في التعبير عن نفسه.

بعد ذلك، سنختتم كل هذا في نُظْم إبداعية، فهذه النُظْم الإبداعية تحوّل مشروعاتك إلى نُظْم قابلة للتكرار، وتتسم بال مرونة الكافية، وتوفر مساحة كافية لمراعاة الطبيعة المتقلبة للتفكير الإبداعي. وستتعلم كيفية تصميم النُظْم الإبداعية، التي تسمح لك بالقيام بأفضل تفكير لديك عندما لا تفكر بشكل نشط، والتي تغذي بعضها بعضاً، وتحول الإجراءات الصغيرة إلى نتائج كبيرة.

يمكنك التخطيط للنظام المثالي، لكنه مفيد فقط إذا كان قادراً على مواجهة ما هو غير متوقع وغير مخطط له. في الفصل الأخير، ستتعرف على الإبداع في الفوضى، وتتعلم كيفية استمرار تقدم مشروعاتك عندما تعترضك فوضى الحياة التي لا مفر منها. في الواقع، تعرّف على كيفية معرفة الفرص الإبداعية، التي توفرها تلك الفوضى، واغتنم هذه الفرص واصقلها، للاستفادة منها في المرة القادمة، التي تقوم فيها بإجهاد عقلك للحصول على الأفكار.

أنا لست أستاذًا في جامعات رابطة اللبلاب، ولست مستشار إنتاجية، ولست صحفياً في إحدى الصحف الكبرى، ولا أطمح أن أكون أيًا من هذه الأشياء. أنا مجرد شخص مبدع آخر، أحاول أن أجعل أفكارتي حقيقية قبل أن أغادر هذا العالم، كما هو الحال مع جميع كتبي التي أكتبها، لترسيخ هذه المفاهيم في عقلي، وأمل أن أساعدك وأنا أفعل ذلك. لذلك، سأقدم هذه المفاهيم بالطريقة نفسها التي اكتشفتها بها، وذلك من خلال تجاربي الخاصة. سأأخذك معي في رحلتي، من ناطحات السحاب الشاهقة في شيكاغو إلى التلال الخضراء المنحدرة في كولومبيا،

ثم إلى حرارة الصحراء الحارقة في ولاية أريزونا. ستكون هناك معي من أعلى المستويات إلى أدنى مستوياتي. لا أتوقع أن يكون هذا مثل أي كتاب إنتاجي قرأته من قبل، فهو سيجعلك تضحك، وقد يجعلك تبكي، أنا أعلم أن كتابته فعلت كلاهما لي.

لست مضطراً للانتقال إلى قارة أخرى لبدء إدارة عقلك بدلاً من وقتك، لذلك اعتبرني موضوع تجربة يمكنك الآن جني ثمارها. لقد كان من المستحيل على المواطن الأمريكي العادي، الذي يعيش في الثقافة الأمريكية، أن يعيش وفقاً لما اكتشفته في عملية بناء هذا النظام. إذا كنت ترغب في قتل الإبداع، مثلاً، احصل على خمس ساعات من النوم كل ليلة، وحارب حركة المرور لمدة ساعتين في اليوم، وابدأ كل يوم بثرموس ساخن من عقار منشط. هذه هي الحقيقة المؤسفة، التي لا مفر منها لمعظم الأمريكيين اليوم.

قد يبدو بعض ما أقدمه مستحيلاً في عالم إدارة الوقت حالياً، لذلك اعتبر هذا الكتاب مخططاً للمستقبل - اقتراحي لنا للتخفيف من عالم إدارة الوقت لدينا، والبدء في بناء عالم إدارة العقل. لن يكون تحولاً ثقافياً يمكننا جميعاً القيام به مرة واحدة، لهذا نفذ ما تستطيع من هذا الكتاب. أحلم في أن أماكن العمل، والمدارس، والأماكن العامة ستبدأ العمل في يوم من الأيام ليس وفقاً لما يحقق أكبر قدر من الإنتاج في أقل قدر من الوقت، ولكن بدلاً من ذلك وفقاً لما يسهم في الحالة العقلية المناسبة لما نحاول إنجازه. سنتوقف عن إجبار المراهقين على الذهاب إلى المدرسة في الصباح الباكر، عندما لا تزال ساعاتهم البيولوجية

تريدهم أن يكونوا في الفراش، وسنتخلى عن تقديس الوقت ونتوقف عن اتخاذ القرارات؛ لأنها الاستخدام الأكثر كفاءة لكل مورد باستثناء الطاقة الإبداعية، وسيتوقف أصحاب العمل عن إجبار الناس على العمل في بيئات مكتبية صاخبة ومفتوحة؛ حيث يكونون عرضة للانقطاعات التي يمكن أن تكسر أي حالة من التركيز قد يكونون قادرين على تحقيقها، وسنبداً في إظهار الاحترام للمصدر الذي لا يقدر بثمن للطاقة الإبداعية.

لنعد الآن إلى بداية تجربتي في إعادة تصميم حياتي لإدارة الطاقة الإبداعية. بدلاً من الوقت، لإعطاء الأولوية للإبداع، كنت بحاجة إلى فهم الإبداع عن كثب، ومعرفة أين أفضل أفكارى. كنت بحاجة للعثور على النقطة الإبداعية المثالية، ولم يكن الأمر كذلك إلا بعد انتقالي إلى كولومبيا حتى أدركت بالضبط ما جعلها المكان المثالي لإدارة عقلي.



الفصل الثاني

النقطة الإبداعية المثالية

أربع ساعات من العمل الإبداعي في اليوم هي ما يتعلق بالحد

- ج. هـ. هاردي G. H. HARDY - عالم رياضيات إنجليزي
معروف بإنجازاته في نظرية الأعداد والتحليل الرياضي

وصلت إلى كولومبيا في وقت متأخر من الليل. عندما نزلت سيارة
الأجرة التي تقلّني إلى الوادي المظلم، شكلت أضواء ميدلين منارة
ترحيبية في الأسفل. المبنى الذي سأقطن به ناطحة سحاب حديثة،
ولكنها واهية، مثل أكوام من الأقفاص الزجاجية لفئران التجارب. طلبت
المفاتيح من البواب، وصعدت بالمصعد، وكنت في منزلي الجديد، وهو
شقة صغيرة من غرفة نوم واحدة.

سحبت حقائبي فوق بلاط السيراميك اللامع، وجمعتها بجوار
الأريكة الجلدية ذات الجلد الأسود الصناعي. على يميني، وجدت طاولة
طعام، مغطاة بالزجاج بزخارف خشبية، وكراسي متطابقة متضررة قليلاً.
كانت هناك لوحتان زيتيتان متقابلتان في غرفة المعيشة الواحدة.

بعد مهمة دامت شهراً من تصفية ممتلكاتي، ساعدني إدراك واحد
بسيط على الاستمتاع بهذه اللحظة، لا أهتم لهذا الأثاث. الأثاث أسوأ من

خردة ايكيما التي اضطررت للتخلص منها في شيكاغو. الميزة الإضافية هي أنه عندما أغادر هذه الشقة، يمكنني ترك هذا الأثاث هنا أيضًا.

كل شهر، سأدفع مبلغًا إجماليًا واحدًا عبر بطاقة الائتمان لشركة تأجير محلية لقضاء الإجازات يغطي المبلغ الإيجار، والمرافق، والإنترنت، وكل شيء لقد رتبت للتنظيف الأسبوعي، ولا يتعين عليّ حتى تغيير مصابيح الإضاءة الخاصة بي. كل هذا مقابل أقل بنحو ثلاثين بالمائة مما كنت أدفعه للعيش في شيكاغو.

الإيجار الرخيص جيد مقارنة بميزانية الكاتب. وهو جيد أيضًا، لأنه بصرف النظر عن بعض التدفقات المنتظمة للدخل في عملي، لم أكن متأكدًا تمامًا من كيفية جني الأموال، الفضل جزئيًا يعود لما ربحته عندما اشترت جوجل مني تطبيق Timeful، فقد وفرت ما يكفي للشروع في هذه التجربة لمدة من الوقت. يزعجني الحديث عن الادخار، لكن الاستثمار ضروري.

هناك قصة يرويها ستيفن كوفي Stephen Covey في كتابه (أهم الأشياء أولاً First Things First)، عن مُحاضر في مجال الأعمال يجلب مرطبانًا إلى ندوة. يملأ المحاضر المرطبان بالحجارة الكبيرة، ويسأل الطلبة هل المرطبان ممتلئ؟ يتفقون على أنه كذلك. يقوم بصب الحصى الذي يملأ الفراغات بين الصخور، الآن المرطبان ممتلئ؟ يبدو الأمر كذلك، لكن الطلبة صاروا متشككين، وهذا أمر مفهوم. ثم صب الرمل ليملاً الفراغات بين الحصى. لن يمتلئ المرطبان حقًا إلا بعد أن يصب الماء فيه أخيرًا.

ما هي وجهة نظره؟ عندما يسأل المحاضر الطلبة، يحصل على جواب تتوقعه من مقدسي الوقت، وهو بغض النظر عن مدى امتلاء جدولك الزمني، يمكنك دائماً استيعاب المزيد.

لكن وجهة نظره لم تكن عن عدد الأشياء المختلفة التي يمكنه وضعها في المرطبان، ولكن بدلاً من ذلك حول الترتيب الذي يملأ به المرطبان بهذه العناصر، إذا كان قد ملأ المرطبان بالرمل أولاً، فلن يكون هناك مكان للحصى. والأهم من ذلك، لم يكن هناك مكان للصخور الكبيرة، الدرس هو أنك إذا لم تملأ حياتك بالأشياء المهمة أولاً - (الصخور الكبيرة) - فلن يكون لديك متسع لتلك الأولويات على الإطلاق، أهم الأشياء أولاً.

أصبحت الكتابة هي (الصخرة الكبيرة) التي أقوم بعدها بترتيب كل شيء آخر في حياتي، لقد قمت بالتخلص من كل ممتلكاتي، وتخلصت من أكبر عدد ممكن من المسؤوليات. عندما كتبت كتابي الأول، أفرغت من وقتي قدر ما استطعت، ولكن تبين أن ذلك لم يكن كافياً. لكتابة هذا الكتاب، سأقوم بتحرير كل طاقاتي العقلية قدر ما أستطيع. أما بالنسبة إلى المستقبل المنظور، فأنا لا أريد أن أفكر في أي شيء آخر غير كيفية إدارة تلك الطاقة العقلية.

ليس بالأمر الجديد أن يبحث الكاتب عن محيط خاص. كان لدى الكاتب والفيلسوف هنري ديفد ثورو بحيرة والدين بوند Walden Pond في ولاية ماساتشوستس بينما استأجرت الشاعرة مايا أنجيلو غرفة في فندق بالقرب من منزلها، وأزال اللوحات عن الجدران. أما بالنسبة

إليّ، فتعد الأجواء المحيطة نفسها جزءاً من المشروع، وهو ما أعتقد أنه ما كان يفعله ثورو، إذا كان بإمكانني إجراء المقارنة.

الطريقة التي أفكر بها في هذه الحياة الجديدة هي عبارة عن أربع سنوات تنذر بما اختبره كثير من الناس لأول مرة خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا. أنا لا أفكر في نفسي على أنني صخور في مرطبان، ولكن كعقل في مرطبان على كوكب المريخ. في ميدلين، يمكنني الحصول على كل الأساسيات التي أحتاجها، فمن خلال ثقافة خدمة domicilios القوية لتوصيل الطلبات للمنازل في ميدلين يمكنني عادةً الحصول على هذه الأشياء، وحتى مواعيد الطبيب، وقص الشعر، لكن سيتم الحفاظ على معظم عملي، وعلاقتي عبر الإنترنت. من هذا السكن الشبيه بالمختبر سأقوم بنشر كلماتي للعالم. سأجري أيضاً مواعيد دردشة فيديو منتظمة مع الأصدقاء، والعائلة.

وكما تعلمت من لقائي العشوائي مع ديفغو على هذا الطريق الكوستاريكي، فإن مفتاح القيام بالعمل الإبداعي هو الوصول إلى الحالة الصحيحة للقيام بهذا العمل. لهذا، بما أن الكتابة هي (صخرتي الكبيرة)، فإنني أبدأ بذلك. سأقوم بتهيئة الظروف المثالية لعقلي الشبيه بالمرطبان على كوكب المريخ، ثم سأدع كل شيء آخر يأخذ مكانه بعد تلك الأولوية.

متشعب / متقارب

للبدء، سأعمل على تحسين نوع التفكير الذي يحتاج عقلي للقيام به. يتطلب العمل الإبداعي، مثل الكتابة تفكيراً (متشعباً) و(متقارباً)، وهذان النوعان من التفكير على خلاف بعضهما مع بعض، وهذا يمثل تحدياً.

عندما تفكر بشكل متشعب، تستطرد أفكارك، فأنت تهتم بمجموعة متنوعة من الأشياء، حتى تتمكن من ربط هذه الأشياء لتوليد أفكار جديدة، كما قال الشاعر روبرت فروست: «الفكرة هي إنجاز باهر للتداعي An idea is a feat of association» حيث يشير التداعي في علم النفس إلى الاتصال العقلي بين المفاهيم والأحداث والحالات العقلية التي تنشأ عن تجارب معينة.

يتطلب الخروج بأفكار تفكيراً متشعباً، ولكن إنتاج شيء بهذه الأفكار يتطلب في الواقع عكس التفكير المتشعب- إنه يتطلب تفكيراً متقارباً. عندما فكرت بشكل متشعب، قمت بجمع الكثير من المدخلات المختلفة، وخرجت بالعديد من الخيارات. الآن أنت بحاجة إلى تضيق هذه الخيارات، وتحتاج إلى الوصول إلى حل بسيط.

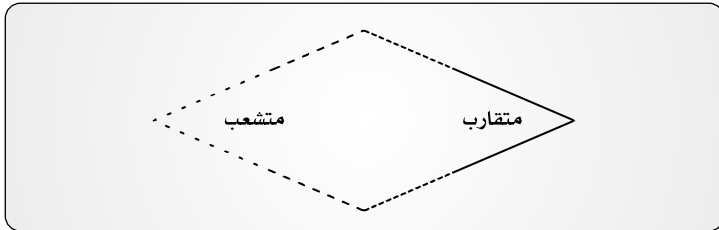
تبدأ عملية الكتابة باستكشاف الطرق العديدة المختلفة التي يمكنك من خلالها قول شيء ما. ماذا تريد أن تقول؟ ما الكلمات التي ستساعدك في قول ذلك؟ هل ستكتب بالهايكو⁽¹⁾، أو الشعر ذي التفعيلة

(1) الهايكو: نوع من الشعر الياباني، يحاول الشاعر من خلاله التعبير عن مشاعر جياشة أو أحاسيس عميقة بألفاظ بسيطة.

الخماسية⁽¹⁾، أم ستستخدم طريقة أكثر دقة لترتيب الكلمات من أجل الإيقاع؟ هذا الاستكشاف للخيارات هو عملية متشعبة.

تالياً، أنت تقوم بتضييق نطاق تلك الخيارات. عليك أن تقرر أنك ستقول شيئاً واحداً قبل شيء آخر، أنت تقرر أن كلمة واحدة تعمل بشكل أفضل من الأخرى، وتختار بنية جملة واحدة على أخرى. في غضون ذلك، أنت تتبع قواعد الإملاء والنحو، وبدلاً من أن يكون هذا عملية متشعبة، فإن هذا التضييق في الخيارات هو عملية متقاربة.

- التفكير المتشعب يشبه مسدس الرش، والتفكير المتقارب يشبه طلقة قناص.
- التفكير المتشعب يشبه نسيم الصيف، والتفكير المتقارب يشبه سكين نقشير.



لذا فإن التحدي في عمل المزيد من الكتابة الأفضل، أو التحدي في أي عمل إبداعي، هو الموازنة بين التفكير المتشعب، والتفكير المتقارب، تحتاج إلى توليد الأفكار، لكنك ستمضي قدماً بأفضل الأفكار فقط، عندما تكمل منتجك النهائي، تحتاج إلى وضع اللمسات الأخيرة.

(1) التفعيلة الخماسية: هو إيقاع شعر يستخدم غالباً في كتابات شكسبير.

لكن منتجك النهائي لن يكون جيداً ما لم تكن أفكارك جيدة أيضاً. وفي أثناء تنقيح أفكارك بالتفكير المتقارب، فأنت بحاجة إلى البدء بأفكار جيدة ناتجة عن تفكير متشعب.

لذا، كيف أصمم هذه الحياة الجديدة بخصوص امتلاك أفكار جيدة؟ أحتاج إلى العثور على النقطة الإبداعية المثالية.

تُعدُّ النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك الوقت والمكان الذي تقوم فيه بأفضل أعمالك الإبداعية. إنها (صخرتك الكبيرة) التي ترتب بعدها بقية جدولك الزمني وروتينك، وأفضل طريقة لإدارة طاقتك الإبداعية هي العثور أولاً على أفضل طاقة إبداعية لديك، ثم تحقيق أقصى استفادة من تلك الطاقة.

عالم مصغر من الإبداع

كيف تجد النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك؟ لنبدأ بتقسيم التفكير الإبداعي إلى اللبئات الأساسية له. عندما يدرس العلماء الإبداع، غالباً ما يستخدمون اختباراً معيارياً يسمى اختبار التداعي البعيد أو بالمعنى الحرفي للكلمة، «ثالوث الكلمات word triad وهو أَلغاز بسيطة للغاية، وأفضل حل لها بمساعدة التفكير المتشعب، وإذا فهمت العمليات العقلية التي تستخدمها لحل هذه الثالوثيات، فستفهم بشكل أفضل التفكير الإبداعي بشكل عام.

أولاً، سأقدم لكم مثالاً على ثالث الكلمة، متبوعاً بحلها، بعد ذلك، يمكننا حل مثلث معاً.

يتكون ثالث الكلمة من ثلاث -ومن هنا جاء المصطلح (ثالث)- كلمات تلميحية. من هذه الكلمات التلميحية تبحث عن كلمة حل واحدة من الثالث، كلمة الحل هي الكلمة الوحيدة، التي تتعلق بكل الكلمات التلميحية الثلاث في اللفز، لذلك إذا كانت الكلمات التلميحية هي: كريم، تزلج، ماء ice cream، skate، water، فإن كلمة الحل هي الثلج ice، يتماشى الثلج مع كل من هذه الكلمات الثلاث لتشكيل كلمات أخرى، وهي: آيس كريم، تزلج على الجليد، ماء مثلج ice water، ice skate، ice cream.

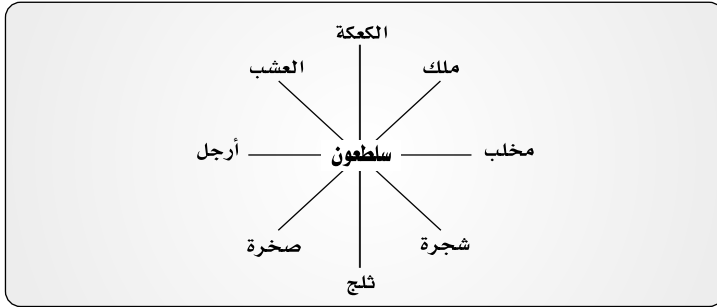
كريم، تزلج، ماء هي واحدة من أسهل ثالث الكلمات، لكن هذه الثالثيات التالية أكثر صرامة. سأعرضها، ثم أطلعك على حلها. سأكشف عن الإجابة بعد عدة فقرات من الآن.

مستعد؟ ما الكلمة التي تأتي مع كل من هذه الكلمات الثلاث: الصنوبر، السلطعون، الصلصة spine, crab, sauce؟

دعونا نرى بالحركة البطيئة ما قد يحدث في ذهنك عند حل هذا اللفز، تبدأ بعملية تكبير متشعب. كلما زاد عدد الكلمات التي تعتقد أنها تتماشى مع أي من هذه الكلمات التلميحية، كانت فرصك في العثور على كلمة الحل أفضل.

تبدأ بالتفكير في كل الكلمات المرتبطة بكلمة واحدة فقط من هذه الكلمات التلميحية، هل يمكنك التفكير في الكلمات التي تتماشى مع

السلطعون؟ هناك عشب، الذي يشكل كلمة عشب عُقُّ الثِّلِّ crabgrass، هناك ثلج الذي يشكل كلمة سلطعون الثلج، تتماشى كلمة السلطعون أيضاً مع: الكعكة، والملك، والساقين، والمخلب، cake, king, legs, claw.

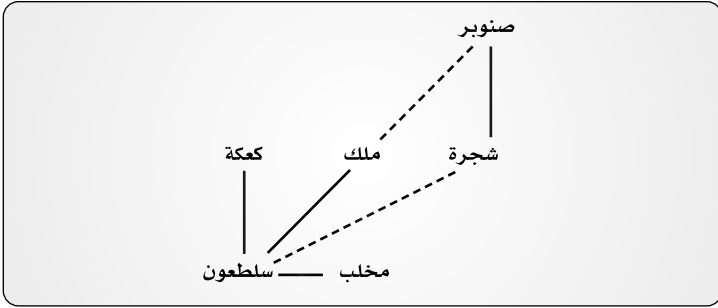


عندما تفكر في كل من هذه الكلمات ذات الصلة، فأنت تختبر الارتباط. ما مدى قوة كل من هذه الكلمات المرتبطة بالكلمة التلميحية، سلطعون؟

لا يوجد نظير مثالي في العالم المادي يمكن أن يصف التفكير الإبداعي بدقة. أفضل وصف في هذه المرحلة من العملية هو استكشاف الطرق المسدودة للمتاهة. سوف يبدأ تشبيه المتاهة بالانهيار في النهاية. في أثناء البحث عن كلمات مرتبطة بالسلطعون، تصادف أحياناً كلمة لست متأكداً منها. تتبادر كلمة شجرة إلى الذهن. هل شجرة السلطعون كلمة؟ ألم تكن هناك شخصية خيالية رأيته ذات مرة باسم شجرة السلطعون؟ هل الأسماء تحسب في هذا اللغز؟

الآن بعد أن فكرت في كل الكلمات التي يمكنك استخدامها مع السلطعون، تنتقل إلى كلمة أخرى في مثلث الصنوبر، السلطعون، الصلصة. ما الكلمات المرتبطة بكلمة الصنوبر؟

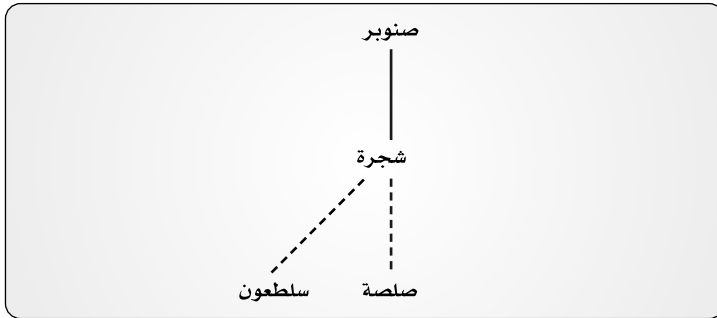
في هذه المرحلة، بدلاً من التفكير في متاهة، دعنا ننظر إلى هذه العملية على أنها سلسلة من المصاييح الكهربائية، المتصلة بأسلاك. كل كلمة نعرفها هي بمثابة مصباح. كل مصباح متصل بمصباح آخر بسلك. بعض الأسلاك عبارة عن أسلاك سميكة. البعض الآخر عبارة عن أسلاك رقيقة.



الكلمة الأولى التي تفكر فيها تتماشى مع الكلمة التلميحية الصنوبر هي الشجرة. العلاقة بين الصنوبر والشجرة واضحة، لذا فإن الصنوبر والشجرة مرتبطتان بسلك سميك للغاية، كانت الشجرة أيضاً واحدة من الكلمات التي اعتقدت أنها قد تتوافق مع كلمة السلطعون. ومع ذلك، تذكر أننا غير متأكدين بشأن شجرة السلطعون، لذلك هاتان الكلمتان مرتبطتان بسلك رفيع جداً.

عندما تفكر في الكلمات المرتبطة بكل كلمة تلميحية، تبدأ في إلقاء (نظرة خاطفة). في كل مرة تفكر في كلمة ما، عليك التحقق لمعرفة ما إذا كانت هذه الكلمة تتوافق مع الكلمات التلميحية الأخرى. أنت غير متأكد من أن كلمتا السلطعون والشجرة مرتبطتان، لذا عليك

التحقق لمعرفة ما إذا كانت الشجرة مرتبطة بالكلمة الثالثة في المثلث وهي الصلصة، ليس هناك شجرة صلصة كما تعلم، أنت واثق من أن الشجرة ليست كلمة الحل.



ما زلت تحاول العثور على ارتباط قوي مع الصنوبر من بين الكلمات التي تتناسب مع السلطعون. السلك الذي يربط بين الصنوبر والملك رقيق للغاية أيضاً، قد يكون هناك ملك صنوبر مختبئ في غابة في مكان ما، لكن هذا لا يبدو محتملاً.

(أنا على وشك الكشف عن الإجابة في نهاية الفقرة التالية. لذا إذا كنت تريد حل اللغز بنفسك، فتوقف عن القراءة، تذكر أن الكلمات التلميحية هي الصنوبر، السلطعون، الصلصة. دون ضغط، على الرغم من ذلك. إنه صعب).

ما وصفته حتى الآن قد لا يكون الطريقة التي حاولت بها حل ثالوث الكلمات، إنه مجرد مثال خيالي. إذا تمكنت من حل هذا اللغز بنفسك - أولاً وقبل كل شيء - تهانينا، ربما كانت عملية

تفكيرك الفعلية أكثر فوضوية بكثير من هذا المثال الخيالي، فأنت لم تفكر بشكل منهجي في كل كلمة تتوافق مع كل كلمة تلميحية، ومن المرجح أنك تتفزع سريعاً بين الخيارات، ثم أصبح واضحاً تماماً ما كلمة الحل. الكلمة الوحيدة التي تتوافق مع الصنوبر، السلطعون، والصلصة pine, crab, and sauce هي: التفاح. الأناناس، التفاح البري، وصلصة التفاح apple.Pineapple, crab apple, and applesauce.

الطبيعة المفاجئة للاستبصار

قام عالم الأعصاب جون كونيوس John Kounios بمراقبة أدمغة الأشخاص الخاضعين للدراسة في أثناء حلهم لثالوثيات من الكلمات مثل هذه. في معظم الأحيان، يحل المشاركون في الدراسة اللغز من خلال عملية تفكير فريدة تسمى الاستبصار. أخبرني الدكتور كونيوس أن الاستبصار هو «إدراك مفاجئ، أو تغيير في المنظور، أو فكرة جديدة، مع التركيز على مفاجئ».

عندما يحل شخص ما ثالوث الكلمات من خلال الاستبصار، فإنه يبدأ بعملية التفكير مثل تلك التي مررنا بها للتو. يفكرون في أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تتوافق مع كل كلمة، ويختبرونها طوال العملية، ثم من العدم، تظهر الإجابة في عقولهم، ومن ثم جاء التركيز على (مفاجئ).

لقد سمعنا حكايات عن هذه اللحظات، قد نسميها لحظات (يوريكا) بناءً على قصة أرخميدس. عندما كان العالم أرخميدس ينزل

جسمه إلى حوض الاستحمام، لاحظ ارتفاع منسوب المياه. قدمت رؤية ارتفاع الماء في الحوض دليلاً ساعد أرخميدس في حل مشكلة في عقله فقد كان يحاول مساعدة الملك في معرفة ما إذا كان تاجه مصنوعاً من الذهب الخالص أم لا. عندما رأى أرخميدس ارتفاع الماء في الحوض، أدرك أنه يستطيع حساب كثافة التاج، ومن ثم نقاء التاج، من خلال وضعه في الماء ورؤية مقدار ارتفاع الماء. وفقاً للقصة، بعد الحصول على هذا الفهم، ركض أرخميدس عارياً في شوارع سيراكيوز، وهو يصرخ، (يوريكا! يوريكا!) أي وجدها.

كما نسمي لحظات اليوريكا هذه اللحظات (لحظات التجلي). نربط الأفكار الرائعة بمصباح كهربائي قيد التشغيل، نسميها (وميض) البصيرة. لا عجب، عندما تتأمل فيما لاحظته كونيوس وشريكه في البحث مارك بييمان في أدمغة الأشخاص الذين شملتهم الدراسة؛ حيث حلت دراستهم هذه الثالوثيات من خلال الاستبصار. ما رأوه لم يكن مختلفاً جداً عن وميض الكاميرا، أو تشغيل المصباح. كما هو موصوف في كتابهما (عامل اليوريكا): لحظات التجلي، والبصيرة الإبداعية، والدماغ. The Eureka Factor: Aha Moments, Creative Insight, and the Brain. رأى كونيوس وبييمان في لحظة الاستبصار نشاطاً متميزاً مثل فلاش الكاميرا على الجانب الأيمن من الدماغ.

إن هذه الطبيعة الغامضة للاستبصار هي التي تجعل من الصعب العثور على نظير للتفكير الإبداعي في العالم المادي. تذكر أن استكشاف الروابط المحتملة بين الكلمات في مثلث يشبه إلى حد ما

استكشاف الطرق المسدودة في متاهة. لكن تخيل أن هذه ليست متاهتك النموذجية. المتاهة لها مخرج واحد ومسار واحد للوصول إلى هذا المخرج، وامتلاك البصيرة هو مثل حل متاهة ليس لديها مخرج واحد، بدلاً من ذلك، كل (طريق مسدود) فيه بوابة (استنارة). لحل المتاهة، عليك أن تقف في كل هذه البوابات مرة واحدة، ثم تقوم البوابات فجأة وفي الوقت ذاته بكشف الحل لك. لن يكون لديك وميض من البصيرة إلا بعد أن تفكر في التفاح، بينما تقوم في الوقت ذاته بربطه مع الكلمات التلميحية لتكوين كلمة الأناناس، والتفاح السلطعون، وعصير التفاح.

توضيح غير البدهي جداً

لكن مجرد امتلاكك البصيرة لا يعني أن لديك فكرة جيدة. تذكر من الفصل الأخير، أن الأفكار الإبداعية تُعرّف على أنها جديدة ومفيدة. لاحظ أن الدكتور كونيوس عرّف البصيرة بأنها (جديدة)، وهو لم يقل أي شيء عن كون البصيرة مفيدة. يُعد الحصول على أفكار، وتوليد أفكار جديدة جزءاً من عملية التفكير المتشعب. إن تقليص تلك الأفكار الجديدة وصولاً إلى أفضل الأفكار، وإنشاء شيء مفيد أيضاً هو مهمة عملية التفكير المتقارب.

سنحدث أكثر عن كيفية تطور الأفكار الجديدة إلى أفكار مفيدة في الفصول القادمة. لكن أولاً، دعونا نلقي نظرة على الكيفية التي يحتاج فيها الدماغ للعمل، حتى تكون لدينا أفكار جديدة في المقام الأول. وهذا يمكن أن يخبرنا كثيراً عن كيفية العثور على النقطة الإبداعية المثالية.

إحدى الأفكار الجديدة التي كانت مفيدة هي حلويات ريسز Reese's بزبدة الفول السوداني. إن الشوكولاتة لا تتواءم مع زبدة الفول السوداني، كما أن زبدة الفول السوداني لا تتواءم مع الشوكولاتة. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت ستجمع بين زبدة الفول السوداني والشوكولاتة، فما هو الشكل الجيد لفعل ذلك؟ زبدة الفول السوداني تتفكك، لكن الشوكولاتة تكون متماسكة في درجة حرارة الغرفة. تعتبر الشوكولاتة التي تغلف زبدة الفول السوداني حلاً مناسباً. مزيج زبدة الفول السوداني والشوكولاتة جديد، لكنه لذيذ أيضاً، ما يجعله مفيداً. ضعهما معاً في شكل (كوب) من زبدة الفول السوداني، وستحصل على منتج رائع.

كيف يمكن لعقلك أن يأتي بفكرة جديدة مثل الجمع بين زبدة الفول السوداني والشوكولاتة؟ ستخبرنا الإجابة كثيراً عن الظروف المثالية للتفكير الإبداعي. دعونا نعود إلى تشبيه المصباح والأسلاك؛ حيث يتم تمثيل كل مفهوم في عقلك بمصباح كهربائي، حيث كل مفهوم مرتبط بكل مفهوم آخر بواسطة أسلاك متفاوتة السماكة.

في كل مرة تفكر في مفهوم ما، تقوم بإرسال الكهرباء إلى المصباح الخاص به، وتضيئه. لكن من خلال الأسلاك، تشارك تلك اللمبة أيضاً في الكهرباء مع المصابيح الأخرى، ما يتسبب في إضاءة تلك المصابيح الأخرى أيضاً.

إذا طلب منك أحدهم التفكير في الأشياء التي تتوافق مع زبدة الفول السوداني، فإن معظم الناس سيفكرون في المربى والخبز لصنع

شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى. ولأن هذه الروابط قوية للغاية، فإن زبدة الفول السوداني مرتبطة بكل من المربى والخبز بأسلاك سميكة للغاية. لذلك عندما تضيء مصباح (الفول السوداني) في دماغك، فإن الكهرباء تمر أيضًا إلى مصابيح كل من (المربى) و(الخبز)، عبر أسلاك سميكة.

مع ذلك، بطريقة ما فإن لمبة (زبدة الفول السوداني) متصلة أيضًا بمصباح (الشوكولاتة). لكن نظرًا لأن هذا الاتصال غير واضح، فإن السلك الذي يصنع هذا الاتصال رقيق للغاية. وعندما يضيء مصباح (الفول السوداني)، فإنه يتشارك القليل من الكهرباء مع مصباح (الشوكولاتة) وبالكاد يضيء مصباح (الشوكولاتة) على الإطلاق.

عندما تفكر في زبدة الفول السوداني، تضيء مصابيح (الهلام) و(الخبز). إنها تضيء بسطوع شديد، حتى أنك لا تلاحظ الضوء المنبعث من لمبة (الشوكولاتة). إن الروابط الواضحة هي العقبة أمام الأفكار الجديدة. تذكر كيف كانت الشجرة هي الكلمة الأولى التي ربطناها بكلمة الصنوبر؟ عندما فكرنا في الكلمة الواضحة (الشجرة)، أصبح من الصعب فجأة التفكير في كلمة أقل وضوحًا مثل تفاحة.

إذا كان بإمكانك التفكير في روابط الأكثر وضوحًا قليلًا، والروابط الأقل وضوحًا كثيرًا، فستحصل فجأة على المزيد من الأفكار الجديدة. كلما كانت لديك أفكار أكثر جديدة، زادت فرصك في أن تكون بعض هذه الأفكار مفيدة أيضًا.

التحدي في العثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك، هو العثور على وقت ومكان حيث تحصل الاتصالات الأقل وضوحًا على فرصة للتألق. لحسن الطالع، فإن الاتصالات الأكثر وضوحًا لا تستهلك دائمًا كل الكهرباء.

ليست كل الساعات متساوية

من أكثر الأشياء قيمة التي تعلمتها من العمل على تطبيق Timeful، أنه لم يتم إنشاء جميع الساعات على قدم المساواة. إذا كنت تكتب لمدة ساعة في اليوم، فسيكون لديك كتاب في غضون عام، لكن ببساطة لا يمكنك بدلاً من ذلك الكتابة لمدة 365 ساعة متواصلة، والحصول على نفس النتيجة. كلما طاللت مدة كتابتك دون توقف، قلت قيمة كل ساعة إضافية. ستصبح منهكًا جدًا، ولن تتمكن في النهاية من المتابعة.

بالإضافة إلى ذلك، فإنه لا يمكن استبدال الوقت. إذا ذهبت إلى جسر البوابة الذهبية، وقمت بعمل قطع طوله بوصة واحدة مباشرة عبر نقطة منتصف الطريق من الجسر، فلن تفقد شبرًا واحدًا فقط؛ بل ستفقد أيضًا جسرًا.

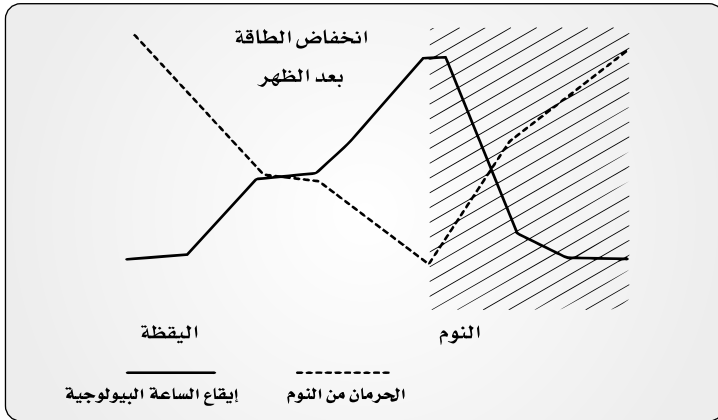
من ناحية أخرى، يمكنك على الأرجح طحن طبقة رقيقة من سطح الجسر، وإزالة الكمية نفسها من المواد، وسيظل الجسر يعمل بشكل جيد. إن الوقت يعمل بالطريقة نفسها. ليس مقدار الوقت الذي يستغرقه شيء ما هو المهم فقط، بل من المهم أيضًا معرفة من أين يتم

أخذ هذا الوقت. المكان الذي تختار أن تأخذ فيه هذا الوقت لن يؤثر فقط في ذلك الجزء من جدولك الزمني، ولكن سيكون له أيضاً تأثيرات مضاعفة في جميع أنحاء هيكل جدولك، وعملك، وحياتك.

نحن نحفظ بالفعل بحسابات عقلية تقريبية للوقت. ونحن نعلم أنه إذا أردنا تخصيص المزيد من الوقت لحساب (العمل)، فيجب أن يأتي هذا الوقت من حساب آخر، وربما على حساب (النوم)، أو على حساب (العائلة).

لكن كم منا يتتبع علاقة الوقت بطاقة؟ هناك إيقاعات بيولوجية قوية في أجسامنا تتسبب في تقلب طاقتنا على مدار اليوم. على سبيل المثال: هل لاحظت يوماً أنك تميل إلى الشعور بالتعب في وقت مبكر من بعد الظهر؟ يلقي كثير من الناس باللائمة على (غيبوبة الطعام) بعد الغداء. يقرر الكثيرون أن الوقت قد حان لقضاء استراحة لتناول القهوة. أتذكر أنني رأيت إعلاناً لمشروب طاقة أطلق عليه اسم (شعور الساعة الثانية والنصف ذاك).

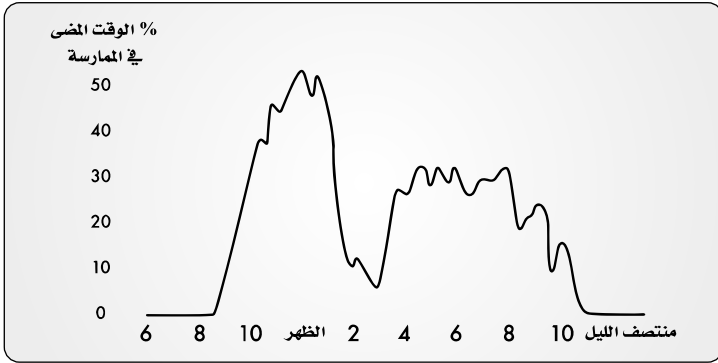
هذا الشعور في الساعة الثانية والنصف هو في الواقع تقاطع بين نظامين بيولوجيين مختلفين، هما: النظام اليومي، ونظام (الحرمان من النوم). طوال اليوم، بحيث يرتفع نظام الساعة البيولوجية إلى أعلى، ما يجعلك أكثر يقظة. (ستتخفف هذه اليقظة بشكل حاد في وقت النوم). في غضون ذلك، يزحف نظام الحرمان من النوم إلى أسفل، ما يستنزف طاقتك. (إذا حصلت على قسط كافٍ من النوم، تبدأ يومك مع القليل من الحرمان من النوم. ومع مرور اليوم، يبدأ الحرمان من النوم في التراكم). أين يتقاطع هذان النظامان؟ في نحو الثانية والنصف بعد الظهر.



كيف يتفاعل نظامي الساعة البيولوجية ونظام الحرمان من النوم لإحداث انخفاض في الطاقة في وقت مبكر من بعد الظهر. أعيد رسمها واقتباسها من كتاب ليون كريتسمان (إيقاعات الحياة (Leon Kreitzman, The Rhythms of Life).

هذا هو السبب في أن بعض الثقافات لا تزال تمارس القيلولة، وتغلق الأعمال لبضع ساعات في وقت ما بعد الظهر، لأخذ غفوة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك بالكاد القيام بالعمل بتركيز عالٍ في يوم واحد. عندما درس عالم النفس أندرس إريكسون Anders Ericsson جداول التدريبات لعازي في الكمان العالميين، لاحظ وجود نمط في أفضل عازي في الكمان؛ حيث كانوا يميلون إلى الحصول على جلسة من ساعتين إلى أربع ساعات من التدريبات المكثفة في الصباح، ثم كانت بقية أيامهم أكثر مرونة.



عادات التمرين لجميع أفضل عازفي الكمان تم تركيزهم بشكل كبير خلال مدة تتراوح من 2 إلى 4 ساعات في الصباح، تليها تمارين متفرقة في وقت متأخر بعد الظهر والمساء. أعيد رسمها وتعديلها من (دور الممارسة المتعمدة في اكتساب أداء الخبراء)، "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance," Ericsson et al., 1993.

تتكرر عادة التركيز الشديد في الصباح مرات عدّة في روتين الكتاب والمبدعين الآخرين، ومن المستحيل سرد جميع الأمثلة. من بين القائمة التي لا نهاية لها من المبدعين الصباحيين، مؤلفين مثل: إديث وارتن، وجوزيف هيلر، وفيرجينيا وولف، وكلا من فرانسيس وأنثوني ترولوب. بالإضافة إلى الملحنين أمثال: شارلوت براي، وإيغور سترافينسكي، والفنانة جوزفين ميكسيبر، وعاملة النفس ب.ف. سكينر.

الأقل شيوعاً هم المبدعون الذين يعملون خارج ساعات الصباح. عملت الروائية الفرنسية سيدوني غابرييل كوليت Sidonie-Gabrielle Colette بعد الظهر، ويفضل تيم فيريس Tim Ferriss الكتابة بالليل. يعمل

البعض في نشاط كبير، مثل: سوزان سونتاج Susan Sontag، التي كتبت في أوقات متقطعة مدتها ثماني عشرة ساعة، وإدنا سانت فنسنت مولي Edna St. Vincent Millay، التي -عندما كانت تعمل على كتاب - قالت: إنها تعمل (طوال الوقت).

لقد اعتدت شخصياً أن أكون أحد هؤلاء المبدعين الذين لم يلتزموا بالكثير من الروتين. وهذا أمر نادر الحدوث في مجمع المبدعين العظماء. إن افتقاري للروتين هو ما تبين أنه طريقة عمل غير مستدامة لدرجة أنني وجدت نفسي في أمريكا الجنوبية.

للعثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، أحتاج إلى العثور على نافذة زمنية لا أمتلك فيها الطاقة اللازمة للكتابة فحسب، بل عندما أكون مستعداً أيضاً للتفكير المتشعب.

أبعد الرئيس التنفيذي (عن تفكيرك)

حديساً، للقيام بعمل جيد يبدو أنه يجب أن نكون يقظين، وهذا صحيح إذا كنا نقود رافعة شوكية، أو نجري عملية جراحية، لكن العمل الإبداعي مختلف، فكلما كنا يقظين، قل ميلنا للقيام بالتفكير المتشعب الضروري للحصول على أفكار عظيمة.

إن الجزء الأكثر تطوراً في دماغنا هو قشرة الفص الجبهي، فهذه الطبقة الرقيقة من أنسجة المخ داخل جبيننا تقوم بنوع التفكير الذي يجعلنا بشراً، وتساعدنا في وضع خطط طويلة الأجل، وتحديد

الأولويات، وقمع الحوافز. إنها جزء من دماغك تساعدك في تجنب قطعة الكعك المحلى الإضافية تلك عندما تتبع نظامًا غذائيًا، أو تقرر طهي العشاء في المنزل لتوفير المال لرحلة إلى هاواي. غالبًا ما يشير علماء الأعصاب إلى قشرة الفص الجبهي باسم (الرئيس التنفيذي للدماغ). تجلس قشرة الفص الجبهي على مكتب كبير من خشب الماهوجوني طوال اليوم، وتقدم مقترحات من أجزاء أخرى من الدماغ. تحافظ قشرة الفص الجبهي على سير الأمور، وتحافظ على تدفق الموارد المالية، ولكن عندما يتعلق الأمر بالإبداع، فإن قشرة الفص الجبهي هي مفسدة حقيقية للمتعة. فكّر في عقلك كملعب لكرة المضرب. هناك مجموعة من الكرات الزرقاء مطاطية للغاية تحلق حول الملعب، كل منها يمثل مفهومًا في عقلك. تتباعد كرات المضرب الزرقاء في كل مكان، وترتد عن الجدران الجانبية، والجدار الخلفي، وحتى السقف. بين الحين والآخر، تتصادم كرتان أو أكثر، مثل لحظة البصيرة، لتكوين فكرة، لكن قشرة الفص الجبهي تستمر في التدخل. تركز قشرة الفص الجبهي على قواعد اللعبة، مع التأكد من أن كل كرة ترتد مرة واحدة فقط على الأرض قبل أن تصطدم بالجدار الأمامي مرة أخرى. تتجول قشرة الفص الجبهي بشكل محموم بمضرب، وتضرب كل كرة بالجدار الأمامي للملعب، والقصد هو اتباع قواعد اللعبة، أما الأثر فهو تصادمات أقل، وأفكار أقل. للقيام بالتفكير المتشعب المطلوب للحصول على أفكار مستبصرة، تحتاج إلى أقل قدر ممكن من التدخل من قشرة الفص الجبهي. في الواقع، تعد قشرة الفص الجبهي معرقلة للتفكير الثاقب؛ لدرجة أن الأشخاص الأفضل في حل ألغاز البصيرة يعانون من

قشرة الفص الجبهي التالفة. لا تتدخل قشور الفص الجبهي لديهم مع كرات المضرب المتطايرة حول الملعب، ولهذا يكون لديهم المزيد من الاصطدامات والمزيد من الأفكار. الآن لا تفرز مفك البراغي في جبهتك، فأنت لا تريد أن تلف قشرة الفص الجبهي إذا كان بإمكانك مساعدتها. وكما ذكرت، فإن امتلاك أفكار لا يعني بالضرورة امتلاك أفكار رائعة، وحتى لو كانت هذه الأفكار رائعة، فيتعين عليك تنفيذها، وهو أمر يصعب القيام به إذا كنت تعاني من إصابة في قشرة الفص الجبهي، ولكن يمكنك منع قشرة الفص الجبهي من التدخل في أفكارك. إذا كان بإمكانك التفكير الإبداعي عندما لا تعمل قشرة الفص الجبهي بشكل جيد، سيكون هذا هو مركزك الإبداعي الجميل.

أوجد ظروفًا للتصادم

بالنسبة إلى معظم الناس، هذه المرة عندما لا تعمل قشرة الفص الجبهي بشكل جيد فهذا يكون أول شيء في الصباح. يشعر معظمنا بالترنح قليلاً بعد الاستيقاظ من النوم، ومع ذلك، فإن معظم الناس يحاولون على الفور أن يفعلوا شيئاً حيال هذا الترنح، مثل محاولة الحصول على فنجان من القهوة. هذا التشوش الطفيف الذي يحدث أول شيء في الصباح ليس مشكلة يجب إصلاحها، بل هو، في الواقع، هدية إبداعية، وبدلاً من محاولة التخلص منها، يمكنك تسخيرها لأفضل أفكارك. لهذا السبب، عندما بدأت تجربتي في كتابة (صخري الكبيرة)، اخترت الكتابة أول شيء في الصباح- لا قهوة، لا فطور،

فقط البدء بالكتابة مباشرة. ستساعدني كتابة أول شيء في الصباح في الحصول على المزيد من الأفكار، لكن لكي أجعل جلسات الكتابة الصباحية هذه حقًا النقطة الإبداعية المثالية، لا يزال بإمكانني فعل المزيد. يتمثل العيب الرئيس لممارسة العمل في أثناء نوم قشرة الفص الجبهي في أنه عندما تكون قشرة الفص الجبهي نائمة، فإنك تفقد كل الأشياء الجيدة التي تقدمها لك. حالما استقرت في حياتي الجديدة، لاحظت أن جلسات الكتابة الصباحية تسير جيدًا، عندما أدفع نفسي إلى الكتابة تكون لدي أفكار رائعة لكنني أتشتت بسهولة، فأجلس على طاولة المطبخ. أنظر إلى رؤوس الأشجار عبر النوافذ الممتدة من الأرض إلى السقف، أجد أنه إذا كان لدي فكرة جيدة في الدقائق العديدة الأولى من الكتابة، فيمكنني الاستمرار. خلاف ذلك، سرعان ما أجد نفسي أهدق من النافذة، فقشرة الفص الجبهي عندي ليست موجودة للمساعدة في إبقائي في المهمة.

قررت أن الوقت قد حان لتغيير ترتيبات الأثاث. كنت قد عقدت العزم على التأكد من أن جميع ممتلكاتي تناسب الحوائط الثلاث التي وصلت بها، لكنني سأستثني عنصرًا واحدًا أكبر. ذهبت إلى متجر قريب، واشترت مكتبة رخيصة. مكتب خشبي صغير حتى إن الصندوق الذي يأتي فيه بالكاد يناسب المقعد الخلفي لسيارات الأجرة الصغيرة في ميدلين التي تشبه اللعبة. كان عليّ استعارة مطرقة من البواب لتجميعه. يوجد فتحة صغيرة في زاوية غرفة المعيشة بشقتي. أخرجت خزانة الكتب من تلك الفتحة، ورتبتها على طول جدار مجاور، ثم قمت بإفراغها أولًا، وأعدت ترتيب الحقيبة المليئة بالكتب التي أحضرتها معي. بعد ذلك،

أدخلت مكتبي الجديد في الفتحة، إنها تناسبه تمامًا. إن مكتبي محاط من ثلاثة جوانب بجدران بيضاء. لقد اعتدت على الاحتفاظ بمكتب فوضوي، ولكن هناك شيء قوي حول السطح النظيف الواضح لهذا المكتب الجديد، والمحاط بجدران صلبة نظيفة، فهذا المكتب صغير جدًا، ولا يوجد مجال ليصبح فوضويًا. أعلم أن الأبحاث تُظهر أن المساحات الكبيرة والمفتوحة مفيدة للتفكير الإبداعي، وليس المكاتب الصغيرة في الفتحات ذات الجدران البيضاء (المزيد عن ذلك في الفصل 4)، لكنها تنفع بطريقة ما. ما زلت مترنحًا في جلسات الكتابة الصباحية لدرجة أن لدي أفكارًا جيدة، ولكن في كل مرة أطلع لأحلم، لا أجد نافذة للتحديق فيها. هناك فقط جدار أبيض فارغ. في معظم الأوقات. عندما أنظر إلى الجدار الأبيض الفارغ، أجد أن ما أكتبه أكثر إثارة من جدار أبيض فارغ، لذا، أعود إلى الكتابة. حالتي العقلية مناسبة للقيام بالتفكير المتشعب، لكن مساحة العمل البسيطة الخاصة بي تكبح تفكيري إلى الحد الذي يمنعني من ممارسة شيء من التفكير المتقارب. غير إنه لا تزال هناك مشكلة واحدة، وهي أيًا كان ما أكتبه هو عادة أكثر إثارة للاهتمام بالنسبة إليّ من جدار أبيض فارغ، إلا أن كل ما أكتبه ليس دائمًا أكثر إثارة بالنسبة لي من أي شيء آخر يمكنني القيام به على جهاز الحاسوب الخاص بي، فإذا فقدت حبل أفكاري وهذا ما يحدث كثيرًا بفضل حالتي المترنحة يمكنني أن أجد نفسي سريعًا فأتحقق من بريدي الإلكتروني، أو أتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، أو ببساطة أشارك في مهمة خطرت على بالي. تذكر أن قشرة الفص الجبهي لا تزال نائمة، لذا فهي لا تقوم بعملها المعتاد في قمع هذه الحوافز.

قاعدة الساعة الأولى

لقد أوشكت على العثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، فقد وجدت وقتاً أكون فيه دائماً مبدعاً، ووجدت مكاناً للجلوس فيه يجعلني منضبطاً بما يكفي لتحويل أفكارى إلى منتجات نهائية، لكنى بحاجة إلى تعديل إضافي لجعل جلسات الكتابة الصباحية هذه تعمل حقاً، لذلك بدأت في تنفيذ ما أسميه قاعدة الساعة الأولى.

قاعدة الساعة الأولى هي ببساطة: اقضِ الساعة الأولى من يومك في العمل على أهم مشروع لك، وفقط أهم مشروع لك. إنه يبدو بسيطاً جداً لدرجة تجعله فعالاً، فبالنتيجة، أنا لا أفعل أي شيء لمنع نفسي من الوصول إلى الإنترنت، ولا أقوم بإيقاف تشغيل واي فاي، أو حتى حظر أي مواقع ويب. أنا ببساطة أقول لنفسي أن أقضي الساعة الأولى على الأقل من كل صباح في الكتابة. لماذا سينجح هذا؟

يعرف المسافرون المخضرمون أنه إذا كنت ترغب في الحصول على فرصة جيدة للحصول على رحلة طيران في الوقت المحدد، فعليك أخذ رحلة صباحية، وإذا كانت رحلتك في وقت متأخر من اليوم، فهناك احتمال أكبر بأن يكون هناك تأخير. ما سبب هذا؟ لأنه في وقت مبكر من اليوم الذي تأخذ فيه رحلتك، تقل فرص حدوث خطأ ما، حيث تكون قد وصلت الرحلات الجوية المتأخرة من الليلة الماضية، وحصل أفراد الطاقم على الراحة، وتم إصلاح الطائرات التي تعاني من مشكلات ميكانيكية. أول شيء في الصباح، يبدأ كل مطار بشكل أساسي بسجل فارغ.

الحياة مثل المطار، فهي تبدأ اليوم بأفضل النيات، لكن التأخيرات تؤدي بعد ذلك إلى تأخيرات أخرى تؤدي إلى الإلغاءات. بحلول نهاية اليوم، تكون معدتك ثقيلة بالوجبات السريعة وتنام على الأرض. إذا بدأت يومك في العمل على أهم شيء، فستكون الفرصة أقل لحدوث أشياء أخرى في طريقك. لذلك لا تتحقق من البريد الإلكتروني، ولا تتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي. ما عليك سوى الوصول مباشرة إلى أهم شيء. اجعلها قاعدة، وستكون سهلة. إن كيفية استخدام طاقتك في جزء واحد من يومك، لها تأثيرات مضاعفة طوال بقية يومك. لهذا فإن قاعدة الساعة الأولى ليست استثناءً من هذه القاعدة، فهي تساعدك في بدء يومك بمكسب، وستشعر بأنك أفضل في بقية يومك عندما تكون قد أنجزت بالفعل أهم أعمالك.

إن بدء يومك يشبه لعبة (البلبل)، فإذا قمت بتدوير (البلبل) خارج المركز، فسوف يفقد التوازن ويتوقف عن الدوران بسرعة.. أما إذا بدأت يومك في المركز، فستظل واقفاً طوال اليوم، إن استخدام قاعدة الساعة الأولى يشبه تدوير ذلك المركز العلوي. بالإضافة إلى ذلك، تساعد قاعدة الساعة الأولى في تدريب عقلك على التركيز، عندما بدأت هذه التجربة، كان من الصعب عليّ خلال الأسبوعين الأولين اتباع قاعدة الساعة الأولى، لكن كما تقول مقولة علم الأعصاب: «الخلايا العصبية التي تشتعل معاً، تتشابك معاً»، في كل مرة يكون لديك فكرة، يسهل عليك تكرار هذه الفكرة، لذلك في كل مرة أقاوم فيها الرغبة في التحقق من بريدي الإلكتروني في الساعة الأولى من كل يوم، يصبح

من الأسهل بالنسبة لي مقاومة الحوافز في المستقبل، بعد مدة وجيزة، أصبح من السهل ليس فقط التركيز في الساعة الأولى من كل يوم، ولكن أيضاً التركيز على بقية اليوم.

هدية الإرهاق

قد تتساءل: إنه إذا كنت أكثر إبداعاً عندما تكون مرهقاً، فلماذا لا تكون النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك في وقت متأخر من الليل؟ والأفضل من ذلك، لماذا لا تصبح محروماً من النوم، وستكون آلة إبداعية؟ السبب الذي يجعل النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك تميل إلى أن تكون في الصباح، وليس في الليل، هو أنك في الليل قد لا تكون مترنحاً، بدلاً من ذلك، من المحتمل أنك تشعر بالنعاس، وهذا هو الفرق. الترنيح هو نتيجة لخمول النوم. لقد كنت نائماً، والآن يريد جسدك أن يظل نائماً. أنت لست مستيقظاً تماماً بعد. إذا كنت قد حصلت على قسط كافٍ من النوم، فلا يجب أن تشعر بالنعاس في الصباح، ولكن قد تكون مرهقاً. مع ذلك، يجب أن تشعر بالنعاس في الليل، هذا عندما يتراكم عليك الكثير من النعاس.

تذكر أنه للقيام بعمل إبداعي، عليك القيام بكل من التفكير المتشعب والمتقارب. في الصباح، يؤدي الترنيح إلى تفكير متشعب، لكن ارتفاع مستوى الطاقة لديك في الصباح أو قلة النوم يفسح المجال للتفكير المتقارب. في الواقع، تكون الذروة المعرفية لدى معظم الناس

في وقت متأخر من الصباح، بعد ساعتين من الاستيقاظ، لذا يمكنك استخدام قاعدة الساعة الأولى لجلسة من التفكير المتشعب، ومتابعتها بشيء من التفكير المتقارب.

حالما أبدأ هذا المشروع، هذا بالضبط ما أفعله، فكل صباح، أقضي الساعة الأولى من يومي في صياغة مسودة منشور مدونة، ثم أقضي نصف الساعة التالية في تحرير، ونشر منشور المدونة هذه. هذا يساعدني في متابعة التفكير المتشعب بالتفكير المتقارب. أيضاً، مع الانتهاء من مهمتي الأكثر أهمية، أشعر أنني بحالة جيدة بقية اليوم، وأنجز المزيد.

مع أن الصباح بعد ليلة راحة جيدة هو وقت رائع للعمل الإبداعي، إلا أنني لاحظت أن الحرمان من النوم لا يخلو من مزاياه، حيث تشير الدراسات إلى أنك تكون أكثر إبداعاً عندما تكون محروماً بشكل طفيف من النوم أكثر مما تكون عليه عندما تكون في حالة راحة تامة. وكما هو الحال في الصباح، عندما لم تكن قد نمت بما فيه الكفاية، مثلاً، عندما تكون محروماً من النوم، يبدو أن قشرة الفص الجبهي لديك تأخذ قيلولة أولاً. لذلك، لن أحرم نفسي أبداً من النوم عن قصد، ومع أن قلة النوم قد تجعلك مستعداً أكثر لتلقي الأفكار، إلا أن النوم مهم للغاية لتقوية الذاكرة، وهو أمر ضروري للحصول على أفكار جيدة. وأنت لا تستطيع ربط المفاهيم في عقلك إذا لم تكن هذه المفاهيم راسخة في الذاكرة في المقام الأول، (المزيد عن هذا في الفصل التالي). لهذا فإن النوم يساعد في تخزين المفاهيم في عقلك، حتى تتمكن من ربطها بأفكار رائعة.

على أي حال، أجد نفسي أحياناً محروماً من النوم بشكل لا إرادي؛ بسبب اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، أو تأخر الرحلة بشكل كبير. وعندما يحدث هذا، أحاول الاستفادة من هذه الفرصة، لأن الحرمان من النوم سيعيق اهتمامي بالتفاصيل، فأنا لا أتوقع أن أكتب مقالة معدلة تماماً وجاهزة للنشر إذا كنت محروماً من النوم، لكنني سأقوم بأنواع أخرى من التفكير الإبداعي عندما أحرم من النوم. وكما أخبرني جون كونيوس أنه: «عند الحرمان من النوم، فإن نوع الإبداع الذي سيكون أكثر إنتاجية هو توليد الأفكار، بدلاً من نوع العمل التحليلي المفصل الذي يتطلب الحدة واليقظة». بعبارة أخرى، إنه الوقت المناسب لإجراء عصف ذهني عالي المستوى سأقوم بالرجوع إليه لاحقاً. وكما سنغطي في الفصل 3، تكون جلسات العصف الذهني هذه أحياناً بمثابة استنارة للأفكار التي يمكنني التحقق منها لاحقاً. وكما سنغطي في الفصل 4، إنه الوقت المناسب لتكون في الحالة العقلية للاستكشاف. ومثلما سنغطي في الفصل 7، فإن هذا مجرد مثال واحد لتسخير ما هو غير متوقع لإيجاد فرص إبداعية. لهذا، فأنا لن أحرم نفسي من النوم، لكن إذا كنت محروماً من النوم على أي حال، فأنا أستغل هذه الفرصة.

خلال الأسابيع القليلة الأولى من عيشي في ميدلين، وجدت (صخرتي الكبيرة)، النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، وهو الساعة الأولى من كل صباح، وأنا أواجه جداراً فارغاً في مكتبي الصغير. لكنني ما زلت أساءل، ما الذي جذبني إلى ميدلين في المقام الأول؟ ما الذي

جعلني أبذل قصارى جهدي هنا في هذا المكان؟ لقد حدث أن ثلاثة أسابيع من تجربتي كانت حول الوقت المناسب للحصول على تذكير.

حرّك مفتاح التوقيت

كما قلت، كنت قد قمت بالفعل برحلات قليلة إلى ميدلين، قضيت خلالها شهرين في كل مرة أتيتها هنا. وفي كل من تلك الرحلات، لاحظت شيئاً ما، كان يحدث دائماً في حدود ثلاثة أسابيع. وتيرة الحياة في ميدلين أبطأ مما هي عليه في شيكاغو، فالناس يتحدثون ويمشون بوتيرة أبطأ. وهم لا يراعون تلك القاعدة عن وجوب الوقوف على الجانب الأيمن من السلم المتحرك، بحيث يمكن للناس المرور على اليسار. إنهم لا يفعلون ذلك هنا، فالناس يقفون أينما يحلو لهم. وهذه ليست مشكلة في العادة؛ لأن من النادر أن يصعد أي شخص المصعد في أثناء تحركه على أي حال. في كل مرة أتيت فيها إلى ميدلين، لاحظت نمطاً مشابهاً. في الأسبوع الأول، كانت وتيرة الحياة المتناقلة فريدة وممتعة. وفي الأسبوع الثاني، عندما بدأت بترتيب حياتي وروتيني، بدأت أشعر بعدم الارتياح، فخط الانتظار في محل البقالة يستمر لعشرين دقيقة، أو تكون الصالة الرياضية مغلقة بشكل غير متوقع للإصلاحات. بحلول نهاية الأسبوع الثالث، وبانتظام مثل حركة الساعة، يحدث خلل هائل، يجعلني أفقد صبري تماماً، لكن في تلك اللحظة، تغير شيء ما.

هذه المرة، وأنا أستقر في ميدلين على أساس دائم، كان هذا الخلل الهائل ينطوي على حفلة موسيقية. ذهبت إلى المسرح لأجد

البوابات مغلقة. لا يوجد أحد هناك سوى قطعة ضالة على الدرج. تحققت من صفحة الحدث على هاتفي، إنه اليوم المناسب والمكان المناسب والوقت المناسب. لا يوجد أي إعلان على الموقع بالإلغاء. هل أنا عند المدخل الخطأ؟ بينما كنت أتجول في المبنى، قابلت حارس أمن أخبرني بإلغاء الحفلة الموسيقية. قال حرفياً، المسرح (سيء). هناك شيء معطل في المسرح.

لقد عانيت بالفعل للحصول على هذه التذاكر، فبطاقتي الائتمانية الأجنبية لا تعمل على الموقع الإلكتروني، لذلك اضطررت للذهاب إلى كشك التذاكر الفعلي، لكن الطفل الذي يعمل في الكشك أخبرني أن النظام معطل. لذا، عدت في اليوم التالي، وكان النظام معطلاً أيضاً، (لم يكن ما زال معطلاً، لكنه تعطل مرة أخرى). لذلك، انتظرت على كرسي قريب في المركز التجاري لمدة خمس وأربعين دقيقة، وأخيراً حصلت على تذكرتي. في المسرح، بعد أن علمت عن الإلغاء، ذهبت إلى نافذة التذاكر لاسترداد ثمن التذاكر، لكنهم لا يستطيعون معالجة استرجاع المبلغ هناك، فأخبروني أن عليّ أن أعبر المدينة إلى كشك تذاكر آخر، لكن هذا الكشك لم يكن مفتوحاً، وعليّ أن أذهب في اليوم التالي. وهكذا أخذت إجازة بعد ظهر اليوم التالي لاسترداد أموالتي. بعد الوقوف في الطابور لمدة نصف ساعة، أخبروني أنه لا يمكنهم معالجة استرجاع المبلغ على بطاقتي الائتمانية الأجنبية، وأن عليّ ملء نموذج، وسيقومون بإرساله بالبريد إلى المكتب الرئيس. كان عليّ أن أسترده أموالتي في غضون أسبوعين. بذلت قصارى جهدي لإقناعهم بإعادة أموالتي الآن، ولكن دون جدوى. بعد ملء الاستمارة

غادرت الكشك مغلوبًا وغاضبًا. لم يسر أي شيء بشكل صحيح، لا شراء التذكرة، ولا الحفلة الموسيقية، ولا استرداد الأموال. لقد أنفقت حفنة من المال من أجل لا شيء سوى حصولي مطاردة مشروع فاشل. ظننت أنني سأضطرب في النهاية إلى الاتصال بشركة أمريكان إكسبريس وطلب استرداد أموالتي، واتضح أن شكوكي صحيحة.

لقد مررت بمثل هذه الحوادث المؤسفة مرات كافية لأعرف ما أنا على وشك تجربته، على الرغم من دهشتي لحدوثه مرة أخرى في نهاية الثلاثة أسابيع تقريبًا. كنت أقف على الرصيف، وتحولت من الغضب إلى الهدوء التام والاستسلام. بدأ التوتر الذي استمر لأشهر في عضلات ظهري، ورقبتي، وساعدي في الذوبان، وأخذت أشعر بالخفة والحرية وحتى الانتشاء. لقد تحدثت مع مغتربين آخرين حول هذه الظاهرة، وهم يتحدثون عن الشيء ذاته، حيث تأتي لحظة عندما يحدث خطأ ما بشكل مضحك، والشيء التالي الذي تعرفه هو أنك تشعر فجأة كما لو كنت في عالم غيبي مختلف، وهذا ما أسميه (التبديل الزمني).

لماذا توجد ثمانية أيام في الأسبوع؟

درس عالم النفس الاجتماعي الأمريكي روبرت ليفين Robert Levine المواقف حول الوقت في جميع أنحاء العالم، ولاحظ نهجين متميزين للوقت، وهما: (وقت الساعة)، و(وقت الحدث). تعمل بعض الثقافات على مدار الساعة، إنهم يفعلون الأشياء وفقًا للوقت، الغداء في هذا الوقت، هذا الاجتماع في هذا الوقت الآخر، اجتماع آخر في هذا الوقت

الآخر. وتميل الثقافات التي لا تعمل في وقت الساعة إلى العمل في وقت الحدث، الغداء عندما تشعر بالجوع، هذا الاجتماع بعد الغداء، الاجتماع لم ينته حتى نحقق هدفنا، إذا لم نكن جائعين لتناول العشاء بحلول ذلك الوقت، فسنعقد الاجتماع الآخر أيضاً.

بصفتي مواطناً يعمل على (وقت الساعة)، حتى بعد التعرف على (وقت الحدث)، فقد استغرق الأمر بعض الوقت لفهم كيفية التفكير وفقاً (لوقت الحدث). إن أفضل طريقة لفهم (وقت الحدث) هي النظر إلى كيفية رؤية الناس للأسبوع القياسي المكون من سبعة أيام في كولومبيا، بالإضافة إلى العديد من الثقافات الأخرى المتعلقة (بوقت الحدث)، فإذا حددت موعداً مع كولومبي بعد أسبوع من اليوم، فسيقولون إنه في غضون ثمانية أيام.

في المرة الأولى التي سمعت فيها هذا كنت في حيرة من أمري، اليوم الأربعاء، إذن -ثمانية أيام- تقصد الخميس المقبل؟ بالنسبة لشخص يعمل (بوقت الساعة)، يكون الموعد في سبعة أيام، سبع دورات للأرض تفصلنا الآن عن وقت الموعد، بعد أسبوع من الآن. ولكن من منظور (وقت الحدث)، إنها ليست سبعة أيام -إنها ثمانية، أي أن اليوم حدث لم ينته بعد. هناك ستة أيام -كل يوم يُعدُّ حدثاً خاصاً- من الآن وحتى يوم الموعد، يوم الموعد هو أيضاً حدث، إنه واحد زائد ستة، زائد واحد -ثمانية. أسبوع واحد من الآن هو ثمانية أيام، سيتم تحديد الموعد في غضون ثمانية أيام.⁽¹⁾

(1) هذا ما كانت فرقة البيتلز تتحدث عنه عندما غنوا أغنية «ثمانية أيام في الأسبوع». فقد كانت تلك الأغنية من إلهام أحد سائقي سيارات التاكسي الذي قال لبول مكارتني أنه كان يعمل بجد. وقد كانت عبارة «ثمانية أيام في الأسبوع» طريقته في التعبير عن كدحه في العمل.

وعندما تعتقد ثقافات (وقت الحدث) أن الأسبوع يحتوي على ثمانية أيام، فذلك لأنهم ينظرون لكل يوم في الواقع على أنه حدث، إنها فكرة لطيفة حقًا: اليوم مهم.

عندما تتبع ثقافة ما (وقت الحدث)، فقد يكون ذلك مربكًا، وأحيانًا يتفاقم بالنسبة لشخص اعتاد على (توقيت الساعة). لا يمكنك تصديق أن عليك الوقوف في طابور لمدة عشرين دقيقة فقط لشراء أفوكادو. كل شخص آخر في الطابور سيفكر، ما المشكلة؟ ستصل إلى هناك عندما تصل إلى هناك.

عندما أجرب (التبديل الزمني)، أقوم بالتبديل من منظور (وقت الساعة) إلى منظور (وقت الحدث)، فأجد أن حوارى الداخلى يتغير، ثم أقول لنفسى: «قد لا تسير الأمور في المرة الأولى التي تجربها فيها، لكنها ستنجح في النهاية». وكما اعتاد الكولومبيون أن يقولوا: «نوباسا نادا! No pasa nada» (حرفياً: لن يحدث شيء)، فما يقصدونه هو، توقف عن القلق، سوف ينجح الأمر من تلقاء نفسه. بهذا الاتجاه المتساهل، لا يمكنك القلق بشأن الوقت الذي يحدث فيه شيء ما، أو المدة التي يستغرقها. سوف يدفعك ذلك للجنون، لأنه لن يحدث شيء في الموعد المحدد.

يمكن أن تبدو هذه الملاحظات حول المقاربات المختلفة للوقت غير صحيحة سياسياً. إذا كان أي من هذا يبدو لك حكماً متسرّعاً، فاسأل نفسك: هل هذا لأنك تعتقد أن أحد الأساليب أفضل من الآخر؟ هناك مشكلة! في الواقع، وجدت دراسة أجرتها كل من تمار أفنتيت وأن

لوري سيلير Tamar Avnet and Anne-Laure Sellier، أن كلاً من نهج الوقت على مدار الساعة، ووقت الحدث يمكن أن يؤدي إلى نتائج جيدة. يعتمد الأمر على ما تحاول تحقيقه.

الإبداع متاهة، وليس مضماراً للركض

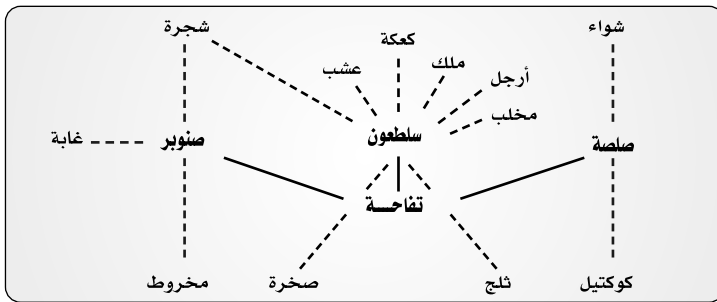
إذا كنت تحاول أن تكون فعالاً، فإن (وقت الساعة) هو النهج المناسب. مثل تحريك قطع الحديد، إذا كنت تقوم بتكديس الطوب، فإن أسلوب فريدريك تايلور في توقيت الحركات سيؤدي إلى رفع الجدار بشكل أسرع، إنه نهج يعمل على (وقت الساعة). ولكن إذا كنت تحاول أن تكون كفؤاً، فإن (وقت الحدث) هو النهج المناسب، فإذا كنت تحاول التفكير في الهدية المثالية لذكرى زواجك، فإن الحصول عليها بالشكل الصحيح أكثر أهمية من القيام بذلك بسرعة. أظهرت دراسة أفنيت وسيلير أيضاً أن مقاربات (وقت الساعة)، و(وقت الحدث) ليست ثقافية تماماً حيث يغير معظمنا نهجنا بناءً على ما نحاول تحقيقه.

عندما تبحث عن النقطة الإبداعية المثالية، فمن الأفضل أن يكون لديك نهج (وقت الحدث)، لماذا؟ بالعودة إلى لبنة البناء الأساسية للإبداع، وهي الاستبصار، فتذكر أن الأفكار تأتي في لحظة، وتشتغل من عدم وجود الحل إلى الحل، وكما قال جون كونيوس، ينصب التركيز على (المفاجئ).

وفي أثناء محاولة حل مشكلة ثالوث الكلمات، فأنت تفكر بشكل مختلف، ففي أثناء التفكير بشكل متشعب فأنت تفكر في الكلمات التي

ترتبط عن بُعد فقط بكل كلمة من الكلمات الرئيسة، وسيأخذك هذا إلى بعض تلك النهايات المسدودة في المتاهة التي تحدثنا عنها.

قد تبدو العمليات العقلية الكامنة وراء حل ثالث كلمة الصنوبر، السلطعون، الصلصة هكذا.



ومع أنه يمكن حل هذه الثالوثيات من خلال الاستبصار، إلا أن كل من يحل هذه الألغاز لا يستخدم الاستبصار للحل. يفيد بعض الأشخاص باستخدامهم عملية تحليلية، ويعكس نشاط دماغهم هذا الاختلاف. تُعدُّ نماذج ثالوثيات الكلمات نموذجاً مصغراً جيداً للعملية الإبداعية، ولكن المشكلات التحليلية البحتة مختلفة. ويمكن أن يخبرنا الاختلاف بين ألغاز الكلمات مثل هذه والمشكلة التحليلية الصارمة شيئاً عن سبب كون التوجه الزمني المستند إلى الحدث مناسباً بشكل أفضل للتفكير الإبداعي.

إذا قمت بحل إحدى هذه الألغاز من خلال عملية تحليلية، فستكون هذه العملية أشبه بالعملية المتعمدة خطوة بخطوة التي مررنا بها معاً. إذا فكرت لأول مرة في كلمة تتناسب مع الصنوبر، وكانت تلك

الكلمة هي (تفاحة)، فعندما اختبرت التفاح عمداً باستخدام الكلمات الرئيسية الأخرى مثل: السلطعون، والصلصة، كنت قد توصلت إلى الحل، هذا سيكون العملية التحليلية. يمكنك استخدام عملية مماثلة، والتفكير في كل كلمة مفردة يمكنك استخدامها مع كل كلمة رئيسية، ثم اختبار التركيبات بعناية، ويمكنك أيضاً الوصول إلى حل.

لن يتم حل بعض المشكلات من خلال البصيرة أبداً، ولكن سيتم حلها في الغالب من خلال التحليل. إذا طلبت منك حساب احتمالات سحب ورقة ملك أو ملكة من مجموعة أوراق اللعب، فلن تحل ذلك من خلال الاستبصار، بل ستتبع عملية تحليلية: أولاً ستحسب عدد الملوك والملكات في مجموعة أوراق اللعب، ثم تحسب البطاقات في المجموعة، ثم تحسب الاحتمالات.

إذا كنت خبيراً في الرياضيات، وظهرت احتمالات سحب ملك أو ملكة ببساطة في عقلك، فهذا يختلف عن الاستبصار، وسيكون ذلك مجرد حدس، وقد تساعدك خبرتك العميقة في حل مسائل الرياضيات في حلها على الفور تقريباً.

لاحظ أن عملية حل مشكلة تحليلية بحثة تختلف عن عملية حل مشكلة ذات بصيرة. عندما تحل مشكلة تحليلية، فأنت تتبع سلسلة من الخطوات، ومع كل خطوة، تقترب من الحل، ويمكنك تقسيم مشكلة تحليلية إلى نوبات، ويمكنك حساب عدد الملوك والملكات في مجموعة، وتسليم ذلك إلى عامل الوردية الليلية الذي يحسب البطاقات في المجموعة، ثم العودة في الصباح لإجراء الحساب النهائي. العملية

الأشخاص الذين يفكرون في (وقت الحدث) ، أن الأشخاص في (وقت الحدث) ، مقارنة بالأشخاص الذين يفكرون في (وقت الساعة) ، أكثر قدرة على تذوق المشاعر الإيجابية. إنهم لا يراقبون الساعة، ويفكرون فيما سيفعلونه بعد ذلك وفي أي وقت، بل يعيشون اللحظة. إذا كان المزاج العام للناس في ميديلين لا يشير إلى شيء ، فإن (وقت الحدث) يجعلك أكثر سعادة. وهناك ملاحظة أسمعها مرارًا وتكرارًا من الأمريكيين الزائرين هنا وهي أن الناس في مزاج جيد ، كما يقول ديمير بنتلي من مخيم تدريب حيل الحياة: «أحد الأشياء التي جعلته يحب العيش في ميديلين هو أن الناس يبدون أكثر سعادة».

إن ثقافة كثير من الشركات تقتل الإبداع، فهناك مواعيد نهائية ضيقة، لذا فأنت تراقب الساعة وتحاول جدولة العمل الذي تريد القيام به في الوقت المتاح لديك. يخلق هذا إحساسًا بما يسميه العلماء (ضغط الوقت) وهو الشعور بأنه ليس لديك الوقت الكافي للقيام بما تحتاج إلى القيام به، وفي الحياة اليومية، نسميه الانشغال.

أعلى معدل فائدة لاقتراض الوقت

وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد: أن عمالة المعرفة⁽¹⁾ الأكثر انشغالاً، كانوا أقل إبداعاً، فأنت قد تعتقد أنه مع امتلاء الوقت بالعمل، يمكنك ببساطة القيام بالمزيد من نوع العمل ذاته، لكن هذه

(1) عمالة المعرفة: هم العمال الذين رأس مالهم الرئيس هو المعرفة، مثل المبرمجين والأطباء والصيادلة والمهندسين المعماريين والعلماء والمحامين والمحترفين والأكاديميين، الذين تتمثل مهمتهم في (التفكير).

الدراسة وجدت أنه مع زيادة انشغال العاملين، فإنهم يقومون بأنشطة تفكير إبداعي أقل، مثل العصف الذهني، وقد تحدثوا عن أفكار أقل، وتم تصنيف عملهم أيضاً على أنه أقل إبداعاً من قبل زملائهم. لكن الآثار السلبية للانشغال عن الإبداع لم تتصاعد بثبات. بدلاً من ذلك، انخفض إبداعهم بشكل حاد في مستويات الانشغال الشديدة، وعندما كانوا مشغولين قليلاً فقط، انخفض التفكير الإبداعي بنسبة تسعة عشر بالمئة، أما عندما كانوا مشغولين للغاية، انخفض التفكير الإبداعي بنسبة هائلة بلغت خمسة وأربعين في المئة. وكما غطينا في الفصل السابق، فإن استعارة (الوقت من ذهب) في الحكمة التقليدية تتوقف عند النقطة التي لا يوجد فيها وقت غير مستخدم. والفكرة هي أنه بمجرد مرور الوقت، لا يمكنك استخدامه مرة أخرى، في حين أنه يمكنك استثمار الأموال غير المستخدمة، ومن ثم تكسب فائدة، هذا التفكير فيه عيب، لأن توفير المزيد من الوقت يزيد من الإبداع، ما يزيد من جودة المخرجات.

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى طريقة أخرى لاستعارة (الوقت من ذهب)، فعندما لا يكون لديك المال، عليك أن تقترضه، بعد ذلك يتعين عليك دفع فائدة، ما يخفض من أرباحك المستقبلية. عندما تكون مشغولاً للغاية، أي ليس لديك وقت، لذلك تقترضه. أنت هنا تحسب وقتك بشكل أساسي من خلال بطاقة ائتمان، ثم تدفع فائدة على هذا الرصيد في شكل إبداع ضائع. معدل فائدة بنسبة تسعة عشر في المئة يتعلق بالمعيار على بطاقة الائتمان وليس أن تحمل رصيذاً هو فكرة

جيدة. سعر فائدة خمسة وأربعين بالمائة؟ هذا يكفي لجعل يوم دفع فائدة القروض المشتركة يحمر خجلاً.

إن أكثر القوى إثارة للدهشة هي قوة الفائدة المركبة، فبمعدل نمو ضئيل يبلغ واحداً بالمائة يومياً، ستضاعف أموالك في نحو شهرين. وتطبق الفائدة المركبة بالطبع على الديون المتراكمة أيضاً، فإذا كان الانشغال يجعلك تأخذ قرضاً باستمرار من إبداعك المستقبلي، فقد تكون الآثار كارثية، فأنت تأخذ القرض اليوم، لكنك تدفع فائدة في المستقبل.

في الواقع، وجدت هذه الدراسة أن كونك مشغولاً للغاية، لا يقلل فقط من الإبداع في اليوم الذي تكون فيه مشغولاً، بل يقلل أيضاً من إبداعك في اليوم التالي، وفي اليوم الذي يليه، وطوال مدة المشروع، ومع تفاقمه بمرور الوقت، فأنت تدفع ثمناً باهظاً لكونك مشغولاً بشكل مفرط.

ما أن مررت عبر التبديل الزمني حتى أصبحت على وشك الانهيار، حينها فقط استطعت التبديل من (وقت الساعة) إلى (وقت الحدث)، كان ذلك عندما اضطررت أخيراً إلى قبول أنني لا أستطيع الالتزام بجدول زمني صارم، ففي النهاية، لم يعد أيّ ممن حولي مهتماً بالالتزام بالجدول الزمني، لأنهم كانوا في (وقت الحدث).

لا يعد (وقت الساعة)، ولا (وقت الحدث) الطريقة (الأفضل) للتعامل مع الوقت، طوال الوقت، فإذا كنا نعتمد على أن تكون الرحلة في

موعدها، فنحن نأمل أن يعمل موظفو شركة الطيران في الوقت المحدد على (وقت الساعة)، لكن إذا كنا نحاول التفكير بشكل إبداعي، فنحن أفضل حالاً في (وقت الحدث).

لكن تذكر أنه لتحقيق عمل إبداعي، فنحن نحتاج إلى التفكير المتشعب، والتفكير المتقارب. يمنحنا (وقت الحدث) مساحة للتفكير المتشعب. ويضعنا (وقت الساعة) في عقلية أكثر ملاءمة للتفكير المتقارب. إنه يجعلنا نفكر بحدة. إذا كان «وقت الساعة» مفيداً لكونه فعالاً، وكان (وقت الحدث) مفيداً لكونه كفوفاً، فكيف يمكنك تحقيق التوازن؟

صناعة الوقت

من المفيد أن نتذكر أن الطريقة التي نفكر بها بشأن الوقت اليوم جديدة نسبياً، وهي ما تركته لنا الإدارة العلمية لفريدريك تايلور. كما أنه يساعد في إدراك أن فكرة الوقت نفسها مختلفة بالكامل. لا يوجد شيء في العالم الطبيعي يقول: إننا بحاجة إلى تقسيم اليوم إلى أربع وعشرين ساعة، مع ستين دقيقة في كل ساعة، وستين ثانية في كل دقيقة من تلك الدقائق، فهذه الوحدات تركها لنا نظام ترقيم بابلي عمره 4000 عام. وفي الحقيقة أن طول الساعة في أيام المازولة الشمسية، كان يختلف على مدار العام؛ حيث كانت الساعة جزءاً صغيراً من ضوء النهار المتاح، ففي الصيف، كانت الساعات أطول، وفي الشتاء كانت الساعات أقصر.

ولم يكن هناك حتى القرن السادس عشر ساعة ميكانيكية تعدّ ستين دقيقة في الساعة، ولقياس الثواني، كان علينا الانتظار قرناً آخر. بالمناسبة، أنا أتحدث هنا عن القرن الذي حدث فيه الأشياء، ولكن كانت هناك ملايين السنين التي حدثت قبل ما اتفقنا عليه جميعاً على أنه عام (الصفرة). إن أكثر أجهزة قياس الوقت دقة لدينا هي الساعة الذرية، إذ إنها تحسب ثانية واحدة لكل 9192.631.770 دورة إشعاع في ذرة السيزيوم 133 atom 133-caesium، فهذا هو أحد الإيقاعات الأكثر موثوقية في كل الطبيعة، وبالتأكيد أكثر موثوقية من سقوط الرمال من خلال الساعة الرملية، أو حتى اهتزازات بلورة الكوارتز. مع ذلك، لا يزال لدينا (الثواني الكبيسة)، فتحن نضيف ثانية إضافية إلى قياس الساعة الذرية للوقت نحو تصل إلى ثماني مرات في العقد، لماذا؟ لأن الشيء ذاته الذي نبني عليه الوقت لا يمكن الاعتماد عليه، فطول دورة واحدة للأرض يتذبذب على مدار العام. ولا تنس أننا في (السنة الكبيسة)، نضيف يوماً إلى العام القياسي كل أربع سنوات، للحفاظ على تزامن التقويمات الخاصة بنا مع الأحداث الفلكية. ومع ذلك، فالأمر ليس بهذه البساطة، لأننا نحذف ثلاثة (أيام كبيسة) كل 400 عام. المرة القادمة التي نسقط فيها (اليوم الكبيس) ستكون في العام 2100.

أجل، من المفيد معرفة الوقت الآن، ومن المفيد أن تعرف ما هو اليوم، ومن المفيد معرفة الطول التقريبي لحياة الإنسان، ومحاولة التخطيط وفقاً لذلك. لكننا في قياس الوقت، فقدنا رؤية الهدف من

الوقت. إن الهدف من الوقت ليس لملء أكبر قدر ممكن من الحياة في وحدة زمنية معينة، بل هو استخدام الوقت كدليل لعيش حياة مُرضية.

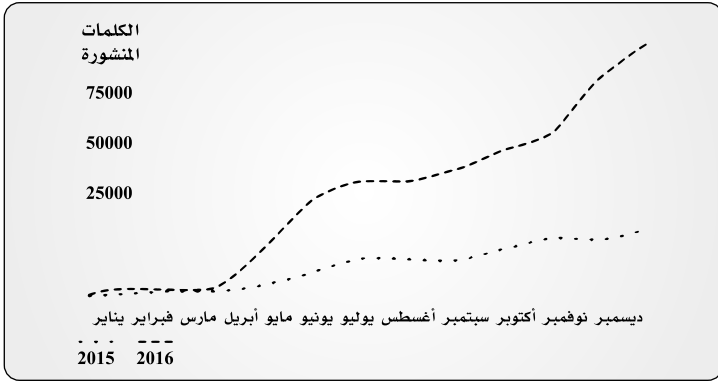
قد يبدو استخدام طريقة مثل قاعدة الساعة الأولى، تناقضاً مع فكرة العمل وفقاً (لوقت الحدث). لكن لاحظ أنه لا يوجد شيء ما على وجه الخصوص يحتاج إلى إنجاز في هذا الوقت، فقد حددت ببساطة ذلك الوقت باعتباره النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، وجعلته قاعدة لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من ذلك الوقت. إذا كان لديّ موعد نهائي صارم وأحاول الوفاء به خلال ذلك الوقت، فسأفتقد الهدف من هذه القاعدة، لأن من شأن الموعد النهائي أن يخلق ضغطاً زمنياً، وهذا من شأنه أن يقتل الإبداع. أما بالنسبة إلى التفكير الإبداعي، فلا ينبغي أن يكون الوقت محدداً، بل يجب أن يكون وصفيًا. وبدلاً من محاولة ملء مشروع إبداعي لحدود وحدة زمنية معينة، استخدم وحدات الوقت كإرشادات تقريبية يمكن أن تحركك نحو النتيجة التي تريدها، وبدلاً من أن تقول ملعقة من الشاي، قل (القليل من هذا، ورشة من ذلك). إذا كنت تكتب لمدة ساعة تقريباً في اليوم، فستصبح كاتباً أفضل، وإذا كنت تقرأ لمدة ساعة تقريباً في اليوم، فستقرأ الكثير من الكتب، وإذا كنت تتأمل لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم، فستصبح أكثر وعياً بنفسك. لكن إذا حاولت تأليف كتاب، أو قراءة كتاب، أو تحقيق وعي ذاتي خلال إطار زمني معين، فإن خططك سترتد عليك بنتائج عكسية. لا تسابق الزمن، سر معه.

رباعيات مخرجاتي الإبداعية

بعد أسابيع عدّة من اتباع قاعدة الساعة الأولى، حصلت على التوازن. لقد وجدت النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، ولكوني في نهج (وقت الحدث)، فإن هذا يجعلني مرتاحاً بدرجة كافية للحصول على أفكار وتحويل هذه الأفكار إلى منتجات نهائية.

مع تلاشي أيام ميديلين، ما زلت أواصل هذا التوازن حيث أستيقظ، وأقوم بإعداد مسودة مدونة في حالة ترنح، ثم أقوم بتحريرها، ونشرها في وقت لاحق من الصباح عندما أصبح أكثر يقظة، أنا أتبع التفكير المتشعب بالتفكير المتقارب. لا أعرف ما إذا كانت ثقافة (وقت الحدث) السبب في ذلك، أم المناخ الملائم لميديلين المعروفة باسم (مدينة الربيع الأبدي)، ولكن قبل أن أعرف ذلك يكون قد مر عام كامل. إذا نظرنا إلى الوراء لعام 2016، فقد شعرت أنه كان عاماً جيداً ولكن إلى أي مدى؟ قررت أن أحصي عدد كلماتي لهذا العام. لقد اندهشت عندما اكتشفت أنني نشرت أكثر من 80.000 كلمة في العام أي ما يعادل كتابين. نظراً لأن حجم الإنتاج في مدة زمنية معينة ليس هو الهدف النهائي، سأكون مقصراً إن لم أذكر أن الكمية وحدها لا تعني بالضرورة الجودة. وإذا كان البحث الذي أجراه عالم النفس دين سيمونتون Dean Simonton تُعدُّ مؤشراً، فإن الكمية تؤدي بشكل عام إلى الجودة. لقد توصل سيمونتون إلى أنه كلما زاد عدد الأعمال التي ينشئها صانع المحتوى، كانت فرص أحد هذه الأعمال أفضل. ربما يمكنك التفكير في عدد قليل من لوحات بيكاسو، لكنه رسم أكثر

من 1800 لوحة، ويمكنك أن تدندن النغمة من السيمفونية الخامسة لبيتهوفن، لكنه ألف أكثر من 650 قطعة للحصول على تلك التحفة الفنية. ويمكنك تصوير إحدى الصور المقربة للزهور للفنانة جورجيا أوكيف Georgia O'Keeffe، التي رسمت 200 عمل من الأزهار، وهو ما يمثل عُشر إنتاجها الإجمالي البالغ 2000 لوحة. كانت واحدة فقط من تلك اللوحات مهمة بما يكفي لبيعها بمبلغ قياسي بلغ أربعين مليون دولار. بيد أنه، كما فكرت في العام، أدركت أنه إلى جانب كمية الإنتاج العالية، كنت أنتج أيضاً جودة عالية من العمل، فقد تضاعف عدد متابعيَّ على الإنترنت أربع مرات، ونشر عملي لأول مرة على عدد من المواقع الإلكترونية الكبرى. لقد أتت لي معظم هذه الفرص، وبقيت ببساطة مركزاً وواصلت الكتابة والنشر، وكنت أكسب المال من كتابتي، التي كانت تمنحني المزيد من الوقت لتجربة إدارة طاقتي الإبداعية. شعرت بأن 80000 كلمة هي إنجاز، ولكن بالتأكيد يمكن للكاتب أن ينشر كلمات أكثر من ذلك في السنة. كانت هذه هي السنة الأولى التي ركزت فيها حقاً على إدارة طاقتي العقلية في ظروف مثالية، وتساءلت عن مدى مقارنتها بالعام السابق. قمت بعد ذلك بحساب ناتج كلماتي من عام 2015، واتضح أن عدد متابعتي عبر الإنترنت لم تتضاعف أربع مرات فحسب، بل تضاعف ناتج الكلمات أربع مرات أيضاً. كنت قد نشرت 20000 كلمة في عام 2015 أي نحو نصف قيمة الكتاب، لكن في العام 2016 عندما بلغت كلماتي 80 ألف كلمة، كان هذا بمثابة شهادة على قوة العثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي.



مع ذلك، لم تكن النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي وحدها هي ما ساعدني في تحقيق الإنتاجية الإبداعية غير المسبوقة. لقد ساعدتني النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي في تحقيق أقصى استفادة من أفضل طاقتي الإبداعية، ولكن تذكر أن النقطة الإبداعية المثالية كانت مجرد (الصخرة الكبيرة) في حياتي الجديدة، فلكي أتقن طاقتي الإبداعية حقاً، كنت بحاجة أيضاً إلى احترام الطبيعة الصعبة للعملية الإبداعية. لحسن الطالع، كان بإمكانني دمج الدروس التي تعلمتها منذ مدة طويلة. الكتابة، كما تعلمت ذات مرة، لا تتعلق بالكتابة كثيراً.



القصة الثالثة

المراحل الأربع للإبداع



لا تحكم على كل يوم من خلال الحصاد الذي تحصده، ولكن من البذور التي تزرعها.

— روبرت لويس ستيفنسون ROBERT LOUIS STEVENSON
روائي وشاعر وكاتب مقالات أسكتلندي

14 فبراير 2011، من الطابق العلوي في نهاية مبنى من الطوب على شكل حدوة حصان، أفاض الوهج الدافئ للمصباح من نوافذني إلى الظلام، فوق الأزواج الذين يتجولون على طول طريق متنزه فولرتون في مدينة شيكاغو.

سبورة بيضاء موضوعة على أرضية غرفة المعيشة الخاصة بي. جلست على السجادة، وبدأت أبحث في الأوراق الصفراء اللاصقة، التي تطل من حافة كتاب تاريخ الفن السميكة. فتحت الكتاب ووضعتة على الأرض، أعلى يسار السبورة البيضاء. يوجد أسفل كتاب صغير عن الطباعة، وإلى اليمين كتاب تاريخ الفن، وكتاب تاريخ التصميم الجرافيكي. زيادة على ذلك، في اتجاه عقارب الساعة، نسخة مدبّسة من كتاب مرجعي للمكتبة مفتوحة على صفحة مخططة بارزة. تنتشر الملاحظات اللاصقة بالألوان الأزرق الفلوري، والبرتقالي، والأخضر على السبورة البيضاء. تربط علامات الخطوط المحيية الجافة الملاحظات،

وتكملها نقاط أفكار مكتوبة على السبورة. تبدو غرفة معيشتي وكأنها مكتب محقق من فيلم جريمة قتل غامضة. رن هاتفني الملقى على الخشب الصلب. كان أحد الأصدقاء يدعوني إلى حفلة (مناهضة لعيد الحب). لتبسيط الأمر، كذبت وأجبت: لا أستطيع الليلة، إنني أكتب. في الحقيقة، سأكتب القليل جداً الليلة، وما أكتب - في شكل ملاحظات - لن تأخذ كلمة واحدة طريقها إلى مخطوطتي. لا أستطيع أن أرى حاسوبي في أي مكان. بعض المواد المرجعية وأفكاري الخاصة هي رفيتي الوحيدة في عيد الحب.

لقد مضى حتى الآن ثلاثة أشهر تقريباً في كتابة كتابي الأول، لقد قطعت شوطاً طويلاً منذ تأملاتي في ذلك الطريق الكوستاريكي. عندما بدأت الكتابة لأول مرة، اعتقدت أنه كان عليّ فقط كتابة 250 كلمة في اليوم للوصول إلى عدد الكلمات المستهدف، وسرعان ما علمت أنه لن يحدث بهذه الطريقة.

لن أكتب أي شيء الليلة، لكنني ما زلت أكتب. أعلم أنني أكتب لأنني أعلم بفضل طقوس بحث اليوم - أن الغد سيكون أسهل. سأستيقظ، وسأمشي فوق ألواح أرضية الغرفة التي تصدر صريراً، وأدخل إلى مكتبي، وسأجلس أمام لوحة المفاتيح، لن يكون لدي مواد مرجعية أو ملاحظات من الليلة السابقة. ستكون الملاحظات اللاصقة في سلة المهملات، وستمسح خريشات قلم التحديد، وسيتم إغلاق الكتب ووضعها على الرف. مع ذلك، كما لو كان سحراً، ستتحرك أصابعي على لوحة المفاتيح، وستظهر الكلمات المنطقية معاً على الشاشة.

عند هذه النقطة تعلمت أنه إذا لم أقم بجلسة بحث مثل هذه، فإن النتيجة ستكون مختلفة. سوف يملأ معدتي ألم خفيف، وسوف ينحني العمود الفقري والكتفين إلى الأمام، وسوف تصر أسناني، وسوف يتجعد حاجبائي. فجأة، شيء آخر سوف يلفت انتباهي. سيحتاج مكتبي إلى نفث الغبار، وسأفتقد طعم الشاي الأخضر، أو سأشعر بالبرد وأحتاج إلى إحضار سترة.

حتى الآن، أنا عامل خلط الملاط، والرسام الذي يمد قماشاً جديداً، والمزارع الذي يحرق التربة، أنا أضع الأساس لما هو آت.

الأفكار لا تأتي أبداً إلى دماغ منك

في عام 1891، احتفل العالم والفيلسوف الألماني هيرمان فون هيلمهولتز Hermann von Helmholtz بعيد ميلاده السبعين. في الحفلة التي أقيمت على شرفه، ألقى خطاباً تطرق فيه إلى حياته المهنية اللامعة. كيف حقق اكتشافاً رائداً تلو الآخر؟ في الفيزياء، صاغ مفهوم الحفاظ على الطاقة. في الفن، ابتكر نظريات عن إدراك اللون التي أثرت في الرسامين الانطباعيين. في الطب، اخترع منظار العين. لكن هيلمهولتز كان على وشك تقديم إسهاماً آخر، هذه المرة لفهمنا للإبداع. حيث قال:

يأتي الإلهام فجأة، دون جهد، مثل وميض الفكر. بحسب تجربتي، فإن هذا الإلهام لا يأتي إلى الدماغ المرهق، أو إلى طاولة الكتابة. لا بد أن أكون قد بحثت أولاً في مشكلتي مراراً وتكراراً وقلّبتها

من جميع الاتجاهات، حتى أتمكن من رؤية الحيل والطرق في خيالي، وأراجعها بحرية، دون كتابتها؛ وليس من الممكن أبدًا الوصول إلى هذه النقطة دون مدة طويلة من العمل التمهيدي.

بعد ذلك، عندما يتم التعافي من التعب المترتب على ذلك، يجب أن تكون هناك ساعة من التعافي الجسدي المثالي، والراحة الهادئة، قبل أن يكافئ الإلهام اللطيف المرء. وغالبًا ما يأتي هذا الإلهام في الصباح عند الاستيقاظ. جاء ذلك جاهزًا، عندما خرجت لتسلك التلال المشجرة في طقس مشمس.

لم أكتشف هذا المقطع إلا بعد سنوات من تأليف كتابي الأول، ولكن عندما فعلت ذلك، عادت تجربتي في كتابة هذا الكتاب الأول في لمح البصر. وهذا هو السبب في أنني تعلمت أداء هذه الطقوس باستخدام السبورة البيضاء، والملاحظات اللاصقة، والكتب المتناثرة على الأرض. كنت أبحث في مشكلتي من جميع الجوانب، وعندما حان وقت الكتابة، لا يهم ما إذا كنت احتفظت بملاحظات. كانت (الحيل والطرق) في وقتها في عقلي. لم أستطع الانتقال مباشرة من البحث إلى الكتابة، فقد كان دماغي مرهقًا. بدلًا من ذلك، كنت بحاجة إلى الانتظار حتى الصباح، (ساعتي من التعافي الجسدي المثالي والراحة الهادئة)، حينها تأتي الكتابة أخيرًا بسهولة.

ربما يعيد خطاب هيلمهولتز الذكريات لك أيضًا فتتذكر الأوقات التي شعرت فيها بأنك متعرقل بشكل ميؤوس منه. ربما كنت تكتب تقريرًا، أو تصمم شعارًا، أو تحاول اتخاذ قرار صعب. لقد قمت بجمع

كل المعلومات التي استطعت، وأرهقت دماغك للتوصل إلى حل، وأصبحت بالذعر، متأكدًا من أنك لن تحصل على الوضوح العقلي أبدًا، وبدأت في التشكيك في قدراتك، ربما تكون قد شككت في حقك في الوجود. لكن بعد ذلك، وعلى ما يبدو ظهر الحل من العدم، هذه المرة. تدفقت الكتابة، وظهر الشكل المثالي في عقلك، أو أصبح القرار الذي لم يكن واضحًا في يوم من الأيام واضحًا فجأة. ربما حدث ذلك عندما جلست لألقي نظرة أخرى على المشكلة، ولكن على الأرجح أن ذلك حدث في مكان آخر، ربما عندما كنت تستحم، أو كنت تلعب لعبة التقاط الكرة مع طفلك، أو كنت تنتظر عند مكتب الدفع في متجر البقالة.

وأشار عالم النفس الاجتماعي غراهام والاس Graham Wallas أيضًا إلى خطاب هيلمهولتز، فبعد خمسة وثلاثين عامًا من الواقعة، قام بإضفاء الطابع الرسمي على ملاحظات هيلمهولتز عن العملية الإبداعية فيما أسماه (مراحل الضبط الأربعة) stages of control، التي تجعل العملية الإبداعية العشوائية والغامضة تبدو أقل عشوائية وغموضًا. المرحلة الأولى هي التحضير Preparation. في أثناء التحضير، تتعلم كل شيء بشأن المشكلة، كما يقول هيلمهولتز، تقوم ببحثها (مرارًا وتكرارًا وتقلبها من جميع الاتجاهات)، حتى تتمكن من رؤية (حليها وطرقها) في عقلك. أنت تعرف ذلك جيدًا بحيث يمكنك التحدث عنه، أو طرح الحلول دون الرجوع إلى ملاحظاتك. المرحلة الثانية هي الحضانة Incubation، وهي المدة التي يصل خلالها الإرهاق الناتج عن مرحلة الإعداد إلى نقطة التعافي منه. يحدث الاحتضان في أي وقت لا تعمل فيه بنشاط على حل المشكلة. ربما وأنت تعمل على شيء آخر،

أو تمشي، أو حتى تنام. المرحلة الثالثة هي الاستنارة Illumination، وهي لحظة التجلي (آ..ها!) التي يسميها علماء الأعصاب الاستبصار، ويحدث ذلك عندما يأتي الحل فجأة. إنه وميض من التفكير يصل دون جهد. لحظات الاستنارة هي اللحظات التي تجعل الإبداع يبدو غامضاً للغاية، لأنها مفاجئة، وغير متوقعة. قد تأتي فكرة الانفراجة في أثناء إعداد وجبة الإفطار، أو تقليم أظافر قدميك، أو تسلق التلال المشجرة في الطقس المشمس. أخيراً، اقترح والاس مرحلة رابعة لم يتم ذكرها في خطاب هيلمهولتز، هي التحقق Verification عندما تقوم بتقييم الفكرة التي توصلت إليها خلال مرحلة الاستنارة، وتؤكد من أن حساباتك صحيحة، وعليك التحقق من الحقائق، وتصحيح القواعد، وتضع اللمسات الأخيرة على تحفك الفنية. لذلك، فإن المراحل الأربع للضبط التي يشير إليها العلماء على نطاق واسع باسم أربع مراحل للإبداع هي: التحضير، والحضانة، والاستنارة، والتحقق. وبعد مرور أكثر من 120 عاماً، ما زالت ملاحظات هيلمهولتز قائمة. لهذا، يُعد ذكر مراحل والاس الأربعة مطلباً لأي ورقة بحثية عن الإبداع.

في غضون الأشهر القليلة الأولى من كتابة كتابي الأول مع أنني لم أكن أعرف ذلك عندئذ، اكتشفت قوة العمل مع هذه المراحل، على الرغم من علمي أنني لن أكتب كلمة واحدة مفيدة في جلسة البحث المسائية، إلا أنني لم أنزعج من ذلك. لقد حاولت مرات عديدة أن أجلس وأكتب دون أن أقوم بالغوص العميق، وكان هذا الأمر ينهكني دائماً. وبفضل جلسات البحث هذه، كنت أعرف أن الأشياء التي استكشفتها الليلة ستتواصل معاً غداً. زيادة على ذلك، علمت أن الأشياء التي كتبتها في صباح اليوم

التالي لن تكون جاهزة للطباعة، فقد تكون بعض تراكيب الجمل غير ملائمة، أو تفسيرات غير ضرورية، أو أشياء سأحتاج إلى البحث عنها مرة أخيرة. ستكون جلستي البحثية هي تحضيرى، وسيوفر نومي الليلي الحضانة، وجلسة الكتابة الصباحية ستجلب الاستنارة، وفي وقت لاحق عندما قمت بتحرير كتابتي كنت سأقوم بالتحقق. من خلال الراحة في العمل وفقاً للمراحل الأربع، كنت قد قللت من آلام الكتابة. ونظراً لأنه لم يعد مؤلماً، فقد كنت أقل عرضة للتسويق، وتعلمت ألا أدفع بشدة للتوصل إلى حل، لذلك توقفت عن الانهالك.

من الداخل إلى الخارج

روبرت ماكى Robert McKee هو المعلم الأول في كتابة السيناريو، ويدرس طلابه راسل براند، وستيفن بريسفيلد، وجوليا روبرتس، فاز طلاب ندوة كتابة السيناريو بأكثر من ستين جائزة أوسكار، ومئتي جائزة إيمي. نحن نعتقد أن السيناريو هو في الغالب حوار، ومع ذلك، فإن الكلمات الأخيرة التي تصل إلينا يتم نطقها على الشاشة. ويترتب على ذلك أنه من أجل كتابة سيناريو، ما عليك سوى البدء في كتابة الحوار، لكن ماكى يُعلّم كتابة السيناريو بطريقة مختلفة، فالعمل يتبع مراحل لا تختلف عن مراحل الإبداع الأربع. في كتابه Story: Substance, Structure, Style and the Principles of Screenwriting (القصة: الجوهر والبنية والأسلوب ومبادئ كتابة السيناريو)، يسمي ماكى هذه العملية "writing from the inside out". (الكتابة من الداخل

(إلى الخارج)، فبدلاً من كتابة الحوار والمراجعة مراراً وتكراراً يبدأ الكاتب بالفكرة، ويعمل على أساسيات القصة، ويحفظ الحوار للأخير. يبدأ الكتاب بـ (مخطط تفصيلي للخطوة) - سلسلة من العبارات القصيرة التي تصف ما يحدث في القصة، وفي الوقت نفسه يبحثون ويكتبون أيضاً تفاصيل أخرى لن تصل إلى النص النهائي أبداً، وخلفية عن السير الذاتية للشخصيات، وكيفية عمل العالم الذي تدور فيه القصة، والموضوعات التي سيتم استكشافها من خلال القصة. ثم يختبر الكاتب القصة عن طريق عرضها على الأصدقاء وهم يتناولون القهوة، ويستمع الكاتب إلى نفسه في أثناء مشاركة القصة، ويراقب أصدقاءهم ويستمعون: هل تتسع عيونهم؟ هل يميلون إلى الأمام في مقاعدهم؟ إذا كانت القصة، كما تروى في أثناء تناول القهوة، وتستطيع أن تثير اهتمام شخص ما لمدة عشر دقائق، فهي جاهزة للخطوة التالية. يكتب الكاتب بعد ذلك ما يسميه ماكي (المعالجة)؛ حيث يتم توسيع المشاهد الفردية من مخطط الخطوة إلى فقرات وصفية. فقط بعد كل هذا - أشهر من العمل - يكتبون أخيراً السيناريو، بما في ذلك الحوار، وكما يقول ماكي: «الكاتب الحكيم يؤجل كتابة الحوار لأطول مدة ممكنة».

بدلاً من محاولة ابتكار سيناريو رائع من فراغ، ينصح ماكي طلابه بالقيام بقدر هائل من التحضير. عندها فقط يمكن أن يكون لديهم لحظات من الاستارة. وعلى مدار عدة أشهر، ستكون هناك لحظات من الحضانة بشكل طبيعي، مثل، النوم، أو الأكل، أو المشي، أو ممارسة الحياة بشكل عام. وطوال الوقت، تخضع القصة أيضاً

للتحقق، حيث يجتبرها الكاتب مع الأصدقاء، ويجري بحثاً في الخلفية، ويفحص أساسيات القصة.

يقودنا هذا إلى حقيقة مهمة تتعلق بمراحل الإبداع الأربع، وهي أن هذه المراحل لا تتقدم دائماً، واحدة تلو الأخرى، من البداية إلى النهاية. في العملية التي يعتمد عليها ماكي، أنت تقوم بالتحقق -مثل اختبار القصة في أثناء تناول القهوة- في غمرة استعدادك. ويمكنك تكرار أجزاء مختلفة من العملية. وكما وصفت في فصل "The Linear Work Distortion" (تشويه العمل الخطي) في كتابي The Heart to Start (امتلاك الجرأة للبدء)، يبدأ كاتب السيناريو جون بوكينكامب الكتابة بأسلوب سيل (تيار) الوعي stream of consciousness، التي قد تحتوي على حوار حيث يحدث التحضير والاستئارة في آن واحد. بالإضافة إلى ذلك، تتكون معظم الأعمال الإبداعية من العديد من الأفكار المترابطة معاً، فأنت لا يمكنك كتابة قصة مقنعة دون لحظات كثيرة من الاستئارة، ويجب أن تتكون من منعطف رائع تلو الآخر، مع تفاعل الشخصيات والموقف لتحريك الحبكة إلى الأمام. قد تتطلب اللوحة الرائعة ضربة فرشاة رائعة تلو الأخرى؛ حيث إن كل ضربة تمثل انحناء الكوع، أو أوراق شجرة ذات تنظيم خلاب. ويستغرق الأمر رحلات لا حصر لها من الإعداد، إلى الحضانة وصولاً إلى الاستئارة لربط هذه الأفكار. وطوال الوقت، أنت تتحقق من طريقتك. ويمكن أن يختلف مقدار الوقت المستغرق للتقدم خلال المراحل الأربع بشكل كبير، ففي بعض الأحيان، يستغرق الأمر سنوات، أو حتى عقوداً للتوصل إلى حل. وقد استغرقت إليزابيث بيشوب عشرين عاماً لإنهاء قصيدتها "The Moose" (الأيل) في أثناء

عملها في مشروعات أخرى. والطريقة الأكثر شيوعاً هي أن تتفرض بين هذه المراحل لأسابيع أو أيام، لكن في بعض الأحيان يمكنك الانتقال من مشكلة إلى حل على ما يبدو دفعة واحدة.

الإبداع هو إدارة الذاكرة على المدى القصير

لا تضغط بشدة على العوائق الإبداعية، وبدلاً من ذلك، قم بتليينها من خلال التحضير، لماذا؟ الجواب يكمن في حدود العقل البشري، فنحن عندما نتوصل إلى فكرة إبداعية، فإننا نربط المفاهيم التي تبدو غير ذات صلة، ولكن للعثور على ترابطات تعمل، فإننا نحتاج إلى تجربة العديد من التركيبات المختلفة. عندما نحاول حل مشكلة صعبة دفعة واحدة، فإننا نحد من عدد التركيبات التي يمكننا تجربتها، وعندما لا نجد حلاً، نشعر بالإحباط، وننهك، ونحاول استخدام قدر محدود من قوة الدماغ للقيام بالكثير من العبء الثقيل. إنها مثل محاولة أداء تمرين الضغط بدعم إصبع واحد.

تنقسم عقولنا إلى قسمين: ذاكرة قصيرة المدى، وذاكرة طويلة المدى. يمكننا تخزين كمية لا نهائية على ما يبدو من المعلومات في ذاكرتنا طويلة المدى مثل: رقم هاتف طفولتنا، أو اسم الشخص الذي انجذبنا إليه في الصف الثاني، أو أغنية دعائية سمعناها قبل عشرين عاماً. ولكن ذاكرتنا قصيرة المدى ليست قوية للغاية، حيث تستطيع فقط حمل عدد قليل من الأشياء مرة واحدة. وهذا هو السبب في كون أرقام بطاقة الائتمان مقسمة إلى أجزاء مكونة من أربع أو خمس أرقام،

وعندما ندخلها في استمارة، علينا فقط تذكر القليل من الأرقام في المرة الواحدة. إن هذه الأرقام تمر في ذاكرتنا قصيرة المدى، ولكن فقط للحظات، ثم تختفي عندما لم نعد بحاجة إليها.

في أثناء تأليف كتابي الأول، استقرت على طقوسي البحثية الليلية؛ لأنها حررت ذاكرتي قصيرة المدى، وكلما حاولت إعادة البحث في أثناء الكتابة، كنت أتعثر. أعلم الآن أن السبب في ذلك هو أنني كنت أحاول استخدام قوة دماغية أكثر مما كنت أملك في تلك اللحظة. كنت أحاول الاحتفاظ بالكثير من المعرفة الجديدة من المواد المرجعية الخاصة بي في ذاكرتي قصيرة المدى. ليس من الخطأ أن تسمى ذاكرتنا قصيرة المدى أيضاً ذاكرتنا (العامة)، فإذا كنا نحاول تخزين المعلومات في ذاكرتنا قصيرة المدى، فإنه يصبح لدينا القليل من القوة العقلية المتبقية للقيام بأي عمل آخر. وعندما كنت أحتفظ بمفاهيم جديدة في ذاكرتي العامة، كنت أستخدم ذاكرتي العامة أيضاً لاختبار الروابط بين تلك المفاهيم. كنت أحاول تعلم أشياء جديدة بينما كنت أحاول أيضاً العثور على مجموعات جديدة، ومفيدة من بين تلك الأشياء. لا عجب في أنني تعرضت لقفلة الكاتب في وقت مبكر من عملية الكتابة الخاصة بي. لكن عندما قضيت ليلة في البحث، أعطى هذا للمعلومات فرصة للانتقال من ذاكرتي قصيرة المدى إلى ذاكرتي طويلة المدى، وبمجرد وجود معلومات جديدة في ذاكرتي طويلة المدى، لم أعد مضطراً إلى استخدام ذاكرتي قصيرة المدى للتمسك بهذه المفاهيم، وخلال جلسة الكتابة الصباحية، كان بإمكانني تطبيق كل ما لدي من قوة عقلية نحو ربط المفاهيم لتشكيل أفكار جديدة.

في كتاب YOUR Brain at Work (دماغك في العمل)، يقارن عالم الأعصاب ديفيد روك David Rock في هذه الرحلة داخل العقل البشري قدرات ذاكرتك قصيرة المدى، وطويلة المدى بالمرشح. هنا ذاكرتك قصيرة المدى هي المسرح، وذاكرتك طويلة المدى هي الجمهور في المسرح. في أثناء محاولتك ربط المفاهيم لتوليد الأفكار. يبدو الأمر وكأنك تجذب الممثلين على خشبة المسرح للعمل في المشاهد، ولكن كلما زاد عدد الممثلين لديك على المسرح، يصبح من الصعب متابعة مشهدك، لذا في مرحلة ما، تحتاج إلى إرسال بعض الممثلين خارج المسرح. عندما حاولت البحث في أثناء كتابتي، كنت أقوم بإحضار ممثلين جدد إلى المسرح، وكان هؤلاء (الممثلون) مفاهيم جديدة تماماً، أو مفاهيم كنت أراجعها، لذلك كان عليهم القدوم من الكواليس. في الوقت ذاته، كنت أحضر ممثلين من الجمهور، وهؤلاء كانوا مفاهيم كنت أعرفها بالفعل. في ذاكرتي طويلة المدى، كان هناك الكثير من النشاط على المسرح، وكان من الصعب تطوير مشاهد متماسكة. ما كنت بحاجة إلى القيام به هو إدارة المسرح بشكل أفضل. كنت بحاجة إلى إدخال مفاهيم جديدة حصرياً إلى ذاكرتي قصيرة المدى، وكنت بحاجة للسماح بعد ذلك لهذه المفاهيم أن تغوص في ذاكرتي طويلة المدى. كنت بحاجة إلى عرض هذه المفاهيم على المسرح، مثل الممثلين من وراء الكواليس، والسماح لهم بالتمثيل في المشاهد. لقد قمت بتدوين الملاحظات، وجربت ربط المفاهيم في تلك الملاحظات، ورسمت على السبورة البيضاء، أو رتبت الملاحظات في مجموعات، لتشكيل خريطة ذهنية. كنت بحاجة إلى منح المفاهيم الجديدة مساحة كافية للانتقال

في النهاية إلى الجمهور، وكنت بحاجة إلى ترك المفاهيم الموجودة في ذاكرتي قصيرة المدى تغوص في ذاكرتي طويلة المدى.

نحن نغضب على أنفسنا عندما لا نستطيع التوصل إلى حل على الفور، ونتخيل أن أبطالنا المبدعين يأتون بالأفكار الرائعة على الفور، وفي الحقيقة أن الأمور لا تسير بهذه الطريقة أبدًا.

لم يكن مايكل أنجلو إلها

خذ على سبيل المثال مايكل أنجلو، فأحدى القصص الشهيرة التي رويت عنه هي أنه عندما سُئل عن كيفية نحت تمثال ديفيد، قال: «لقد قمت ببساطة بإزالة كل ما لم يكن ديفيد». ربما تكون قد شاهدت أيضًا منحوتات غير مكتملة من قبل مايكل أنجلو؛ حيث تمت إزالة طبقة تلو الأخرى من الرخام، وظهر التمثال من كتلة الرخام كما لو كان يرتفع من بركة ماء. أنت تتخيل مايكل أنجلو يقف أمام كتلة ضخمة من الرخام، ويكشف بمهارة عن نموذج ثلاثي الأبعاد من خياله، طبقة تلو الأخرى، مثل معكوس طابعة ثلاثية الأبعاد. وإلى جانب حقيقة أنه لا يوجد دليل على أن مايكل أنجلو قال في الواقع ما قاله عن نحت تمثال ديفيد، يجب عليك إزالة هذه الصورة من عقلك. لقد قام مايكل أنجلو بقدر هائل من التحضير لكل فنه، فقبل أن يلمس الإزميل الحجر، كان مايكل أنجلو يخطط لتمثاله بالكامل، فيقدم لزبونه نموذجًا مصغرًا مصنوعًا من الشمع، أو الطين، أو مواد أخرى مختلفة، قبل أن يبنى هذا النموذج. كان يرسم العديد من الرسومات، طوال الوقت، وكان

يرسم على قدر من المعرفة في الأبعاد لوضع الممثلين على مسرحه، وكان يحتفظ بمكتبة لأجزاء الجسم المنحوتة من الطين وهي اليدين، والقدمين، والجذع، وما إلى ذلك، وكان العديد منها نسخًا طبق الأصل مأخوذة من المنحوتات اليونانية، والرومانية التي درسها. لقد درس مايكل أنجلو جسم الإنسان بشكل مكثف، وما زلنا لا نملك أسماء لبعض التفاصيل التشريحية التي نراها في الرسومات التي رسمها في أثناء تشريح الجثث. كانت ذاكرته طويلة المدى كنزًا دفينًا من المعلومات عن علم التشريح، فقط في انتظار أن يتم استحضارها، وخلطها، ومطابقتها في تحفته الفنية التالية. وهناك سبب يجعل المنحوتات غير المكتملة لمايكل أنجلو تبدو وكأنها تخرج من بركة ماء، لقد كانت هكذا بالفعل. وقد وصف فاساري، كاتب سيرته الذاتية، عملية مايكل أنجلو لترجمة أحد نماذجه الأولية إلى قطعة كاملة: «أنزل النموذج في حوض ماء، ثم رفع النموذج من الماء شيئًا فشيئًا باستخدام ذراع تدوير وبكرة، ليكشف عن طبقة واحدة من الشكل في كل مرة. ثم قام بقطع كتلة الرخام بعناية لتناسب مع ما رآه يخرج من الماء».

ليس من الخطأ أن لدينا معتقدات مثالية حول عملية مايكل أنجلو، فالاعتباس عن إزالة كل ما لم يكن ديفيد يبدو كشيء سيقوله مايكل أنجلو، لأنه يناسب الصورة العامة التي صنعها لنفسه.

كان مايكل أنجلو معروفًا باسم (المقدس). لقد أراد أن يعتقد الناس أنه هدية من الله، وأن عبقريته كانت سحرية وبلا مجهود،

لدرجة أنه، بينما كان مايكل أنجلو مستلقيًا على فراش الموت، أمر بحرق أكوام من أعماله العملية، والرسومات التخطيطية، لأنه لم يكن يريد أن يعرف العالم مقدار الاستعدادات التي تتطلبها عبقريته حقًا.

تعلمت من أول جلسة كتابة مثمرة لي في كوستاريكا أن الأمر يتطلب حالة عقلية معينة لإحراز تقدم إبداعي، وكنت أتقن فيما بعد استغلال تلك الحالة العقلية في صباحي في ميدلين، للحظات من الاستنارة. لكن قبل ذلك بسنوات، كانت تلك الجلسات البحثية الليلية هي التي ساعدتني في تقدير أهمية العمل وفقًا للمرحلة الحالية من المشكلة الإبداعية المطروحة. قبل القيام بعمليات الغوص العميق هذه، بدت العملية الإبداعية وكأنها مغامرة خطيرة، حيث شعرت وكأنني فأر يفرق في القشدة، وهو يحرك ساقيه الصغيرتين بشكل محموم، على أمل تحويل هذا الكريم إلى زبدة. حتى أتمكن أخيرًا من الزحف إلى بر الأمان. ولكن بمجرد أن اكتسبت الثقة في الانغماس حقًا في الموضوع المطروح، بينما أكون مرتاحًا لعدم إحراز تقدم مرئي على الإطلاق، أصبح الإبداع أسهل كثيرًا.

عندما بدأت في تعلم المزيد عن أساليب عمل العقول المبدعة العظيمة عبر التاريخ، بدأت أرى أنهم جميعًا يعملون وفقًا لمراحل الإبداع الأربع، مع ذلك، لا تزال القصص الشهيرة للأفكار الإبداعية تحيط بهذه المراحل الأربعة بالأساطير التي تحجب رؤيتنا.

مراحل الأمس الأربعة

إحدى أشهر القصص عن لحظة الاستنارة، هي قصة كيفية تأليف بول مكارتنى Paul McCartney من فرقة البيتلز لأغنية Yesterday (الأمس). كما تقول القصة، كان نائمًا في غرفة نوم بالطابق العلوي كان قد انتقل إليها مؤخرًا في منزل عائلة صديقه في شارع ويمبول في لندن. عندما ظهر له لحن جميل في المنام، أسرع إلى البيانو الموجود بجانب السرير، وعزف على الأوتار حتى لا ينساها، هكذا، تم تأليف واحدة من أعظم أغاني البوب على الإطلاق.

تحظى قصة مكارتنى بشعبية؛ لأنها تجعل العبقرية تبدو سهلة، فكل ما عليك فعله هو النوم، وقد تكتب عملاً ناجحاً، قد يكون من المحبط التفكير في العبقرية على أنها عشوائية، وعابرة، ومن المستحيل تكرارها - لكن هذا أيضاً يروق لجانبنا الكسول. بالطريقة نفسها التي يتوقع الناس الفوز بها في اليانصيب، فإنها أيضاً تستهوي ميلنا إلى أحلام اليقظة: لا بأس إذا لم نخصص جزءاً من الوقت ونقوم بالعمل كل يوم لأننا في يوم من الأيام قد نصبح أثرياء.

الجزء الذي لا تسمعه من القصة هو أن جميع مراحل الإبداع الأربعة كانت مشاركة بدرجة كبيرة في جعل أغنية (أمس) ناجحة، فهذه الأغنية لم تأتِ إلى مكارتنى بشكل عشوائي، وعندما وصل إليها، لم تكن جاهزة لنشرها. عندما حلم مكارتنى لأول مرة بلحنه الذي لا يحمل عنواناً، كان مقتنعاً أنه سمعه من قبل. يتذكر مكارتنى في وقت لاحق: «كان والدي يعرف الكثير من ألحان الجاز القديمة، لذلك، اعتقدت

أنني ربما كنت أتذكرها من الماضي». قام مكارتي بقدر هائل من التحقق قبل تسجيل أغنية (أمس)، للتأكد من أنها كانت لحناً أصلياً. في ذلك الوقت، لم تكن لديه طريقة ليدندن اللحن ببساطة والسماح لخوارزمية ما بالبحث عنه كما يمكن أن يفعل اليوم مع أحد التطبيقات. قال لاحقاً إنه للتحقق من أن اللحن كان أصلياً، فقد تجول لأسابيع وهو يعزف ألحان الأغنية للناس. وفي الواقع، أن عاماً كاملاً ونصف العام مرّاً قبل أن يسجل مكارتي أغنية (أمس). كان يحاول معرفة ما إذا كانت لحناً أصلياً، وكان يعمل على تفاصيل التنفيذ. في هذه المرحلة، لم تكن الأغنية تحتوي على كلمات، قال زميله جورج هاريسون إنه عزفها للعديد من الأشخاص، وطرحها في العديد من التدريبات وجلسات التسجيل. كان يتحدث دائماً عن تلك الأغنية، وقد تعتقد أنه (بيتهوفن أو أي شخص آخر).

كما لو كان يتسلق التلال المشجرة في طقس مشمس، وصلت القطعة الأخيرة من لحن مكارتي الذي لم تحمل عنواناً إلى الشكل الذي ستتعرف عليه اليوم، بينما كان مكارتي يعبر تلال الريف البرتغالي في المقعد الخلفي لسيارة أوبل كاييتان. كان يأخذ قسطاً من الراحة لقضاء إجازة في قرية صيد هادئة على الساحل الجنوبي للبرتغال، أحد الأماكن القليلة على الكوكب التي لا يمكن فيها مهاجمة أحد أعضاء فريق البيتلز. خلال لحظة الاسترخاء هذه، وبينما كان مكارتي وصديقه، الممثلة جين آشر، يمران على الطرق الوعرة والمتربة، مروراً بأشجار البلوط والزيتون، وغروب الشمس فوق نهر ميرا، بدأت تلك الكلمات تظهر في رأس مكارتي. أتت إليه الافتتاحية من مقطع مكون

من كلمة واحدة. Mer-il-ly, fun-il-ly, sud-den-ly، والاسم الأخير لما كان سيصبح واحداً من أكثر الأغاني التي حققت ربحاً والأكثر تغذية في التاريخ. بعد هذه اللحظة من الاستنارة، أغنية لا تزال أغنية (يستردي) بحاجة إلى مزيد من التحقق. عندما وصل مكارتي إلى مدينة البوفيرا البرتغالية، زار المنزل الذي كان الموسيقي بروس ويلش يقضي فيه عطلة. سأل ويلش عن الغيتار، لقد كان غيتاراً يميناً، لذلك كان على مكارتي الأعسر قلبه والعزف عليه مقلوباً. أخرج مكارتي مطروفاً بني اللون عليه كلمات وبدأ العزف والغناء. تذكر ويلش لاحقاً: «أعتقد أنني كنت أول شخص سمع الأغنية مع الكلمات. لقد أدركت أنه كان سحراً، مع تعاقب الأوتار تلك». بعد أقل من ثلاثة أسابيع بعد عام ونصف من وصول اللحن إلى مكارتي في المنام، بدأت فرقة البيتلز في تسجيل أغنية (يستردي) في استوديوهات EMI بلندن.

مثل قطعتي مساند الكتب، فإن قصة تأليف مكارتي لأغنية (يستردي) هي قصة لحظتين منفصلتين من الاستنارة. في هذه العملية، كانت هناك لحظات لا حصر لها من التحقق والاستعداد، لكن تلك اللحظات وحدها لم تكن كافية لاستكمال الأغنية، فبين تلك اللحظات وحتى التي سبقت حلم مكارتي المصيري، كان المشروع يمر بمرحلة حضانة.

كيف تعمل الحضانة؟

تحدث الحضانة في أي وقت لا تعمل فيه بنشاط على حل المشكلة، فعندما تعمل بنشاط على حل مشكلة ما، فأنت مقدر لك أن تصاب بقفلة، يسميها العلماء حالات الجمود. إذا كنت تحاول ربط المفاهيم بعضها ببعض لتكوين أفكار جديدة، فلن تنجح العديد من الروابط التي تجربها. بالإضافة إلى ذلك، ستكون لديك أحداث غير مترابطة - معلومات جديدة عن المشكلة، أو الحلول المحتملة التي لم تحاول بعد ربطها بأي شيء آخر. وخلال الأوقات التي لا تعمل فيها بنشاط على حل المشكلة، هناك عدد من الأشياء تعمل في الخلفية لتقريبك من الحل.

إحدى طرق عمل الحضانة هي ببساطة مساعدتنا في نسيان الأفكار السيئة، فعندما تصل إلى طريق مسدود، فعادةً ما يكون ذلك بسبب أنك تستخدم قدرًا كبيرًا من قوة عقلك على الترابطات التي لن تقودك إلى حل. إنه مثل الجمود، فأنت تستخدم ذاكرتك العاملة لاختبار الارتباطات التي لن تعمل، وطالما أن تلك الأفكار السيئة متداخلة معًا، فلا يمكن للإبداع أن يتدفق. هل تتذكر عندما كنا نحل ثالوث الكلمة في الفصل السابق؟ الكلمة الأولى التي فكرنا بها التي جاءت مع كلمة الصنوبر pine كانت tree (شجرة)، لكن في سياق مثلث الكلمة هذا، كانت كلمة (شجرة) فكرة سيئة، فبمجرد أن فكرنا في كلمة (شجرة) أصبحنا نركز عليها، ما جعل من الصعب التفكير في كلمة الحل الفعلية، وهي (تفاحة). ولو أننا أخذنا استراحة بعد التفكير في كلمة (الشجرة)، فمن المحتمل أننا كنا قد نسيناها، الأمر الذي كان سيحررنا للتفكير

في كلمة (تفاحة). عندما تساعدنا الحضانة في نسيان أمر يتسبب في الجمود، يسمى العلماء هذا (التثبيت- النسيان fixation forgetting). وهكذا فإن الحضانة تساعدك في نسيان الأفكار السيئة ما يفسح المجال للأفكار الجيدة.

إلى جانب نسيان الأفكار السيئة، هناك طريقة أخرى لعمل الحضانة، وهي من خلال دمج الذاكرة، وهذا هو في الأساس إخراج الممثلين من وراء الكواليس من ذاكرتك قصيرة المدى للمسرح، وفي ذاكرة الجمهور طويلة المدى. يساعدنا النوم على وجه الخصوص في ترسيخ ذكريات العلاقة بين المفاهيم. إذا أخبرتك أن توم أطول من جيل، لكن جيل أطول من جيرى، ستفهم بشكل أفضل العلاقات الضمنية بين الثلاثة بعد أن تأخذ قيلولة أو تنام طوال الليل. من المرجح أن تتذكر أن توم أطول من جيرى، على الرغم من أنني لم أخبرك بذلك صراحة. أنت تعلم أن توم أطول من جيل، وأن جيل أطول من جيرى، بفضل دمج الذاكرة، يمكنك بسهولة استنتاج أن توم يجب أن يكون أطول من جيرى.

الذاكرة الترابطية كما يسميها العلماء ضرورية لعمل الأعمال الإبداعية، ولإجراء اتصالات جديدة ومفيدة، فأنت تحتاج إلى ربط المفاهيم التي تبدو غير مرتبطة. إنه الترتيب البارع لهذه المفاهيم في تسلسل هرمي- يشبه إلى حد كبير معرفة أن توم أطول من جيرى- هو ما يجعل العمل الإبداعي مثيرًا للاهتمام وممتعًا.

إذا كنت تكتب رواية غامضة، فسوف تفسد النهاية إذا كشفت عن أدلة توضح من هو القاتل. وإذا كنت تصمم تطبيقًا، فأنت بحاجة إلى ترتيب الأزرار على الواجهة للتعبير عن الوظائف الأكثر استخدامًا، والأقل استخدامًا للتطبيق. وإذا كنت تصمم رقصة، فأنت بحاجة إلى موازنة الحركات التي تختارها، وتباينها بحيث يتم زيادة بعض الحركات، وخفض البعض الآخر، بطرق تتسجم، أو تخلق تجاذب مع الموسيقى. هذا هو السبب عندما تعمل مصممة الرقصات، والملحنة، ومديرة المسرح الموسيقي ميريديث مونك على مسرحية، فإنها ترسم مخططات وخرائط لمساعدتها في معالجة كيفية تفاعل عناصر المسرحية. كل هذا يتطلب ذاكرة ترابطية، فأنت تحتاج إلى رؤية القمم، والوديان، ومعرفة مساحة الأرض، قبل أن تتمكن من التعبير عن التفاصيل الأكثر صلة في خريطة تقود الآخرين إلى حيث تريد أن يذهبوا. لا يمكنك القيام بذلك للوهلة الأولى، فأنت ستركز أكثر من اللازم على التفاصيل التي تصرف الانتباه عن القصة، أو خطوات رقص دقيقة. أنت بحاجة إلى بعض الحضانة قبل أن تصل إلى نقطة الاستنارة. تشير الدراسات إلى أن الطريقة النهائية للحضانة هي من خلال المعالجة اللاواعية، فحتى عندما لا تفكر بعقلك الباطن في شيء ما، فإن عقلك يكون نشطًا بشكل لا يصدق وهو ما يسميه العلماء (شبكة الوضع الافتراضي default mode network). قد تفكر في الأمر على أنه عقلك اللاواعي أو الباطن، وعندما لا تعمل على حل المشكلة بوعي، فإن عقلك لا ينسى فقط الأفكار السيئة، ولا يخزن فقط المفاهيم ذات الصلة في الذاكرة طويلة المدى، ولا يحدد فقط العلاقات بين تلك المفاهيم، بل قد يكون أيضًا يبحث لا شعوريًا عن حلول.

احترم المراحل الأربعة

يعلم كثير من الناس بألحان لم يسمعوها بها من قبل، وأنا أعترف بأنني أفعل ذلك -لكنني أفترق إلى المهارة الموسيقية لالتقاط هذه الألحان وتحويلها إلى أغنية كاملة. لو كان لحن (Yesterday) قد أتى إلى مبتكر أقل مهارة -شخص ليس لديه الكثير من الاستعداد- لكانت القصة انتهت عند هذا الحد. إنها أغنية جميلة لم تسمع بها من قبل، تأتي إلى شخص لم تسمع به من قبل في المنام، لكن مكارتي كان يعلم أن الأعمال الإبداعية المكتملة لا تأتي من فراغ، فأمضى عامًا كاملًا ونصف العام في العمل على الأغنية قبل أن تأتيه الكلمات أخيرًا.

لا عجب أن الشاعرة الأمريكية مايا أنجيلو قالت بعد صباح أحد أيام الكتابة إنها حاولت نسيان الأمر، وهي بذلك خلقت مرحلة حضانة. كانت بعد العشاء تقرأ عمل اليوم على زوجها، ليس لسماع تعليقاته -لم يكن مسموحًا بالتعليقات- ولكن لسماع الكتابة بصوت عالٍ -شكل من أشكال التحقق. يُنسب إلى إرنست همنغواي القول: «اكتب وأنت ثمل، وحررو أنت صاح». حتى لو لم يثبت أنه قاله بالفعل، فإن حقيقة انتشار الاقتباس تقول شيئاً عن غريزتنا المشتركة، وهي أن العملية الإبداعية تتم في مراحل متميزة. يطلب الروائي ستيفن كينج Stephen King من الكتاب الطموحين وضع المسودة الأولى من روايتهم في الدرج، ثم يقول لهم: ألا ينظروا إليها مرة أخرى لمدة ستة أسابيع. إنه يجعل مرحلة الحضانة الطويلة جزءاً من العملية. واستخدمت الكاتبة المسرحية ليليان هيلمان Lillian Hellman نوم كل ليلة كحضانة، وكانت تقرأ الحوار

بصوت عالٍ كل ليلة، ومرة أخرى كل صباح قبل الكتابة مرة أخرى. لقد قامت أيضاً بكثير من التحضير، ففي إحدى مسرحياتها، ملأت دفاترها بما يزيد عن 100000 كلمة، ولم تكن أي من هذه الكلمات تقريباً في مسرحيتها الأخيرة. وقبل سنوات من إعطاء روبرت ماكي اسم لهذه العملية، كانت هيلمان بالفعل تكتب (من الداخل إلى الخارج).

يمكن أن تكون المشروعات الإبداعية صعبة جداً، لكن لحظات الاستنارة تأتي فجأة. وقبل أن تأتي تلك اللحظات، يمكن أن تشعر وكأنه لا نهاية تلوح في الأفق. لكن إذا كنت على دراية بمراحل الإبداع الأربعة، فيمكنك أن تكون في سلام. امنح نفسك وقتاً ومساحة كافيين للتحضير، وانغمس في الموضوع. سوف تميل إلى محاولة ابتكار أفكار خلال هذا الوقت. رحب بالأفكار التي تأتي، لكن لا تنهك نفسك في الاندفاع خلال القفلة. ثق بأن الاستنارة ستأتي في المرة القادمة، التي تكون فيها في النقطة الإبداعية المثالية. امنح نفسك مساحة للحضانة، ودع تفاصيل مشروعك تغوص في ذاكرتك طويلة المدى. دع الأفكار السيئة التي تسبب الجمود تسقط، ودع عقلك يصنف العناصر المختلفة للمشروع، حتى تتمكن من التعبير عنها بوضوح. امنح عقلك الباطن فرصة للبحث عن حلول، ويمكنك حتى استخدام الحضانة بشكل إستراتيجي، ويمكنك تجهيز عقلك بالأدلة قبل النوم، كما هو الحال في جلسات البحث الليلية التي أجريها، أو في مراجعة ليليان هيلمان الليلية لمسرحياتها. أبعد تفاصيل التحقق عن التدخل في العملية الإبداعية. عندما تحاول تحقيق الاستنارة، امنح نفسك من الوقوع في شرك التحقق، وخصص وقتاً منفصلاً للحصول على التفاصيل بشكل صحيح.

لقد جعل أسلوبِي في التعامل مع عملي، مع علمي بوجود مراحل للإبداع، العملية الإبداعية أقل عناءً وأكثر إثماراً، وأدى ذلك إلى لحظات من السعادة التامة، على الرغم من عدم وجود خبرة كبيرة ككاتب. مرت لحظات في كتابة كتابي الأول، حيث شعرت أنني خلقت من أجل هذه العملية. مع ذلك، كانت لا تزال هناك نقاط شائكة. ومرت أوقات أفسحت فيها هذه السعادة المجال للمعاناة، وشعرت أنني كنت أحاول دفع جبل عبر نهر. جعلت المراحل الأربعة العملية الإبداعية أكثر سلاسة. لكن حقائق الحياة اليومية أعاقَت الطريق، وبعد صراع آخر، ظهرت أنماط حلَّت هذا الصراع.



الحالات العقلية السبع للعمل الإبداعي

أحياناً أكتب وأنا في حالة خدر وأراجع وأنا متزن... وأحياناً أكتب وأنا متزن وأراجع وأنا في حالة خدر، لكن يجب أن يكون لديك كلا العنصرين في الإبداع.

- بيتر دي فريس PETER DE VRIES
صحفي ومقدم برامج ومذيع هولندي

أعرف الطريق الآن عن ظهر قلب. انزل السلالم من شارع ميتشجان، ومن الساحة أسفل مستوى الشارع، اهرب من وخز الرياح عبر الباب الدوار. عندما أقوم بفك أضرار معطفي الصوفي، أستدير يساراً، ثم يميناً، ثم أمشي بجوار محل بيع الهدايا. يقوم الموظف بمسح بطاقة عضويتي ويوجهني إلى مقدمة الصف من السائحين، ومع كل خطوة، تصبح المساحات أصغر وأكثر قتامة. أبتعد عن الأرضفة المزدحمة، وسيارات الأجرة المزدحمة. المصعد ممتلئ، ورجل كبير في السن يحمل كاميرا حول عنقه وزوجته يتحدثان بعضهما إلى بعض باللغة الألمانية. أم مع ثلاثة أطفال ترتدي قميص ميشيغان وتتحكم في مقابض عربات الأطفال الهشة. عائلة مكونة من خمسة أفراد تناقش اختيارات الابن الأكبر للكلية. تذكّرني رسالة مسجلة مسبقاً مرة أخرى أن هذا هو (أسرع مصعد في أمريكا الشمالية)، لكنني أتمنى لو كان أسرع. يغمرني شعور بعدم الارتياح كما لو أنني تركت شيئاً مهماً غير

معروف غير مكتمل. تفتتح الأبواب على السطوع المذهل. النسيم الناتج عن فرق الضغط يدفعني للخروج إلى الطابق الخامس والتسعين. بينما كانت عينايتي تتكيفان مع الجو، يفسح السطوع الطريق لرؤية بحيرة ميشيغان. على يساري أفق عملاق من اللون الأزرق، والمباني كالألعاب متناثرة على يميني. أريح جبهتي على النافذة لمدة دقيقة، وأحدق في السيارات الصغيرة في الشارع الصغير. لا أسمع سوى صوت طنين خفيف؛ حيث كانت أصوات أبواق السيارات والمحركات. أجلس على طاولة في ركن المقهى بإطلالة 180 درجة على وسط مدينة شيكاغو. أرى برج سيرز، وأرى برج ترامب لا يزال قيد الإنشاء. أرى ووتر تاور بليس، وفندق أليرتون، وإلى الغرب أفق مسطح لا ينتهي أبداً. أسكب الماء الفوار في كوب قصير من الثلج، مع قطعة من الليمون. آخذ رشفة وأتهد. صدري يقفز، وقلبي ينفجر داخل جسدي الثابت فجأة. تركت المباني والأفق يقتربان مني، وانتظرت. في غضون دقائق، بدأت في الظهور، لكنني لا أريد أن أدفعها بعيداً، لذا أتحرك ببطء وبشكل متعمد. أخرج دفتر ملاحظاتي الأسود من حقيبتي، وأنتظر. أضع دفتر الملاحظات على المنضدة، وأنتظر. أقوم بإزالة القلم من مكانه تحت الشريط المطاطي وأنتظر. أفتح دفتر الملاحظات وأنتظر. أزيل غطاء القلم وأنتظر. أخيراً، بدأت في الكتابة.

تبدأ الكلمات غير منظمة، سلسلة من الهراء، كل شيء صغير يدور في خاطري، من أذونات حقوق الطبع والنشر، والرسوم التوضيحية للفصل الخامس، وأبحاث علوم الألوان، وما إلى ذلك. ثم تبدأ في البناء في مقاطع أطول، وأكثر تركيزاً. وأنا أستكشف تصنيف فكرة مقابل

أخرى، يهدأ قلبي. المهام التي شعرت أنها مستحيلة تبدأ تبدو سهلة. أصبحت المسارات التي بدت وعرة سلسلة، وما كان عبارة عن سحابة فوضوية من الشرارات المتشابكة يتم الآن ترتيبها في أشرطة من الأضواء تنير الطريق. أنا أعرف إلى أين أنا ذاهب. أستطيع أن أرى كل شيء. أنا سعيد جداً.

الآن، بعد خمسة أشهر من كتابة كتابي الأول، كانت هذه واحدة أخرى من طقوسي وهي الجلوس في مقهى في الطابق الخامس والتسعين من مركز جون هانكوك محاطاً بالسياح الذين يحملون الكاميرات. لدي الآن حقيبة صغيرة من الطقوس مثل جلسات البحث الليلية مع لوح الكتابة على الأرض، الغرفة الخلفية المظلمة للمقهى إيسينتو، وكأس من العصير وإنهاء يوم من العمل في الشرفة، تدليك بسعر مخفض في مدرسة التدليك، ثم تليها جلسة كتابة في مقهى يحمل علامة بنك تجارية غريبة، كوب من الشاي الأخضر مصحوباً بـ 200 ملليغرام من مهدى الثيانين theanine الذي لا يسبب النعاس، ومشاهدة حلقة من مسلسل Curb Your Enthusiasm (اكبح حماسك) متبوعة بحمام من ملح إبسوم مراقباً بعناية لتكون مدته عشرين دقيقة عند 107 درجة فهرنهايت. كل من هذه الطقوس لها غاية. في هذه المرحلة من العملية، تكون الغايات بلا شكل وموجهة بالشعور، لكن الشاعر التي تتبعها هذه الطقوس متميزة. حدث تقدم كبير في كتابة هذا الكتاب الأول عندما اكتشفت أن إنجاز الكتابة يتعلق بإدارة العقل، وليس إدارة الوقت. اكتشفت أيضاً أنه لا يتعين عليّ دائماً مطابقة عملي مع مزاجي، إذ يمكنني أيضاً مطابقة مزاجي مع عملي. كل ما كان عليّ فعله هو أن

أطرح على نفسي ثلاثة أسئلة: ما نوع العمل الذي أحتاج إلى القيام به الآن؟ وما الحالة المزاجية التي أحتاجها للقيام بهذا العمل؟ وأخيراً، متى كانت آخر مرة شعرت فيها هكذا؟ من خلال التفكير في آخر مرة كنت في مزاجي المستهدف، كان بإمكانني محاولة استحضار هذا المزاج مرة أخرى. قد أجرب شيئاً ما، وأجد أنه لم ينجح، ولكن بعد ذلك سأجرب شيئاً آخر بسرعة. في النهاية، وجدت مزيجاً من المكان و/ أو النشاط و/ أو المحتوى لدمجها في طقس من شأنه أن يحفز الحالة المزاجية التي كنت أبحث عنها. كان من المفترض أن تؤدي العديد من هذه الطقوس إلى الاسترخاء، مثل كأس العصير، والتدليك. ونظراً لأن الاسترخاء يعزز الإبداع، فإن هذا الاسترخاء سيتيح جلسات كتابة رائعة. بدأت أيضاً في ربط أماكن معينة بحالات مزاجية معينة، فعززت هذه الحالات المزاجية أنواعاً معينة من العمل. كانت الغرفة الخلفية المظلمة في المقهى جيدة لتحرير كتاباتي وصقلها، وكان المقهى الذي يحمل علامة بنك تجارية غريبة يحتوي على الكثير من النوافذ وتم تزيينه بزخرفة برتقالية زاهية. بعد تدليك مريح، كثيراً ما وجدت أفكاراً جديدة بعيدة المنال في أثناء الكتابة في ذلك المقهى. وكلما شعرت بالإرهاق تحت ضغط ما كان عليّ فعله، كنت أحمل بطاقة عضويتي، وأتوجه إلى أعلى مركز جون هانكوك؛ حيث كنت أعلم أنني سأحصل على أفكار جديدة.

بعد سنوات عدّة من تطوير حقبة الطقوس هذه، أصدر كال نيوبورت كتاباً رائداً. طرح كتاب Deep Work (العمل العميق) فكرة أن هناك أنواعاً مختلفة من العمل، وأن تلك الأنواع المختلفة من العمل تتطلب حالات مزاجية، ومستويات طاقة مختلفة. هناك (عمل ضحل)

لا يتطلب قدرًا كبيرًا من التركيز ولا يستدعي أفضل طاقاتك، وهناك (عمل عميق)، وهو العمل الذي يتطلب تركيزك الأفضل، وطاقتك الجديدة. وسرعان ما أصبح مصطلح (العمل العميق) شائعًا بين المتحمسين للإنتاجية.

في أثناء كتابة كتابي الأول، بدأت أيضًا في ملاحظة أنماط في نوع العمل الذي كنت أقوم به، والحالة المزاجية التي تناسب هذا العمل بشكل أفضل. كانت أبعد من (العميق) و (الضحل). في الواقع، ظهرت سبعة أنواع مختلفة من الأعمال، لكل منها مزاجها الخاص. في النهاية، سميتها the Seven Mental States of Creative Work (الحالات العقلية السبع للعمل الإبداعي).

الحالات العقلية السبع

ساعدتني طقوسي على ارتفاع 1000 قدم فوق سطح الأرض في رؤية كل شيء يجري في عملي بسهولة مثلما أستطيع رؤية مخطط المدينة. وقد ساعدتني جلسة في هذه الحالة العقلية في وضع خطة لتقرير ما يجب القيام به، وكيف سأفعل هذه الأشياء، والأهم من ذلك، ما الذي لا يلزم القيام به، وهذه هي الحالة الأولى: ترتيب أولويات الحالة العقلية. أدركت في النهاية أن جلسات البحث الليلية كانت أكثر بكثير من مجرد جلسات بحث. وفي الواقع، كانت هناك حالتان عقليتان منفصلتان عشتهما في هذه الجلسات. تعني كلمة research (بحث) الحقيقية أنك تبحث مرة أخرى. أنت لديك بعض المعرفة، أو تذكر

طريقة شيء ما، ولكن عليك البحث عنه، أو إجراء تجربة للتأكد. بدلاً من البحث عن معلومات محددة، كنت أغوص في مادة المصدر الخاصة بي، حتى إنني سمحت لنفسني بالغوص في مقالة أو كتاب خارج مجال موضوعي. في أثناء دراسة تاريخ الطباعة، تعمقت في تاريخ علم المعادن، أو تعلمت عن الحركة الإصلاحية البروتستانتية. لكن مصطلح (البحث) لن يكون المصطلح الصحيح لهذه الحالة العقلية الثانية لأنها أقل تركيزاً بكثير من البحث. إن الأصل في هذه الحالة العقلية هو السماح بعدم البحث عن إجابة محددة لسؤال معين، وتستدعي هذه الحالة العقلية أن تكون متناغماً مع فضولك، ولا تشعر بالذنب حيال الانحراف عن المسار. الحالة العقلية الثانية هي حالة استكشف Explore العقلية. لكنني في بعض الأحيان كنت أبحث حقاً، فقد كنت أبحث عن إجابات محددة لأسئلة محددة كانت في عقلي، لأن الأسئلة التي أعرفها ستكون حاسمة في كيفية هيكلة الفصل، أو ببساطة لتوضيح الحقائق. بالنسبة إلى هذه الحالات، كنت في الواقع في الحالة العقلية الثالثة: حالة أعد البحث Research العقلية. كانت جلسة الكتابة الصباحية - في أثناء تأليف هذا الكتاب الأول، وبعد ذلك عندما قمت بتحسين إنتاجي الإبداعي في ميديلين - وقتاً لإنجاز العمل. إنه الوقت الذي صنعت فيه ما سيصبح منتجي النهائي. لقد كنت في الحالة العقلية الرابعة: حالة Generate العقلية التوليدية. بمجرد انتهائي من بعض الكتابات، لم تكن جاهزة بعد لتقديمها إلى الناشر. كان لديّ مسودة تقريبية من العمل في الحالة العقلية التوليدية. وفي الحالة العقلية التوليدية تلك، قمت بربط ما تعلمته معاً في الحالات العقلية للاستكشاف والبحث. لقد

وسّعت وأوضحت المخطط التفصيلي الذي وضعته عندما كنت في وضع حالة تحديد الأولوية. لكن الآن كان عليّ أن أحسّن من بعض الأجزاء، فكان لابدّ من أن أتأكد من أن القواعد كانت جيدة قدر استطاعتي، وأن الإملاء صحيح، وأن أي حقائق لم أكن متأكدًا منها في أثناء الكتابة قد تم ملؤها. كان لديّ أفضل جلسات التحرير في الغرفة الخلفية المظلمة في مقهى، فبطريقة ما، وضعتي تلك الغرفة الخلفية المظلمة في الحالة العقلية الخامسة: حالة الصقل Polish. من بين الحالات السبع، تؤدي خمسة منها، وهي: تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل، إلى عمل إبداعي. لكن لا تكون أي من هذه الحالات العقلية ممكنة دون الحالتين العقليتين المتبقيتين. وما لم تكن محظوظًا بما يكفي للحصول على مساعد بدوام كامل، فستحصل على بعض التفاصيل المزعجة التي تحتاج إلى الاهتمام بها في حياتك اليومية. قد تحتاج إلى تغيير وكلاء الفواتير، أو مراجعة المستندات القانونية. خارج نطاق عملك، تحتاج إلى شراء التموينات، أو الاعتناء بأفراد الأسرة، أو تغيير زيت محرك سيارتك. في أثناء كتابة كتابي الأول، اضطررت إلى الاتصال بأصحاب حقوق الطبع والنشر للحصول على إذن لاستخدام صورهم في الكتاب، وإجراء المراجعة الشهرية المعتادة للبيانات المالية لعملي. واضطررت أيضًا إلى إطعام نفسي، والحفاظ على نظافة شقتي، والتأكد من دفع فواتيري. وأنت عندما تهتم بالتفاصيل التي تجعل عملك الإبداعي ممكنًا، تكون في الحالة العقلية السادسة: الحالة الإدارية Administrate العقلية. أخيرًا، لا يمكنك الاستمرار بلا توقف طوال الوقت، فأنت بحاجة إلى الطاقة للقيام بعملك. ولتجديد هذه الطاقة،

تحتاج إلى الحصول على ليلة نوم هانئة، وأنت بحاجة إلى استراحة، سواء كانت تلك الأمسيات، أو عطلات نهاية الأسبوع، أو الإجازات، أو التفرغ، أو ربما مجرد استراحة لتناول القهوة. عندما كنت أكتب كتابي الأول، كانت هذه هي الأوقات التي تلقيت فيها تديكاً، أو شاهدت مقطع فيديو مضحكاً، أو أخذت حماماً ساخناً، كانت هذه الطقوس مريحة، لكنني اخترتها بطريقة إستراتيجية. كنت أعرف أنني إذا فعلت هذه الأشياء الآن، فإنها ستجعلني أكثر إنتاجية لاحقاً. بعد يوم طويل، كنت بحاجة للتزود بالوقود. كنت بحاجة لقضاء بعض الوقت في الحالة العقلية السابعة والأخيرة: إعادة الشحن Recharge.

هذه هي الحالات العقلية السبع للعمل الإبداعي: تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل، والإدارة، وإعادة الشحن. طريقة سهلة لتذكرها هي أن تقول لنفسك، "PER Golf, PAR". يرمز «PER» إلى تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث. يرمز الحرف «G» في بداية كلمة «Golf» إلى كلمة Generate توليد، بينما يرمز الحرف «PAR» إلى الصقل، والإدارة، وإعادة الشحن. "PER Golf, PAR".

تعمل هذه الحالات العقلية معاً مثل التروس داخل الساعة، فتتحرك في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تتوقف وتبدأ، لكنها متزامنة بعضها مع بعض لدرجة أن عقارب الساعة تتحرك إلى الأمام بسلاسة.

تدور جميع مراحل الإبداع الأربع التي تحدث عنها في الفصل السابق حول التقدم المحرز في مشروعك - إلى أي مدى اقتربت من الوصول إلى المنتج النهائي؟ في حين أن الحالات العقلية السبع غالباً

ما تتوافق مع مراحل معينة من الإبداع، إلا أنها لا تتعلق كثيرًا بحالة مشروعك، بل تتعلق بالحالة المزاجية التي تعيشها في أثناء قيامك بذلك العمل. إذا كنت تتقن العمل من خلال الحالة العقلية، فسوف يتقدم عملك الإبداعي بشكل موثوق من خلال أربع مراحل للإبداع.

مزايا العمل العميق

تميل هذه الحالات العقلية السبع على الفور إلى أن تكون منطقية للناس. على أقل تقدير، يدرك معظم الناس -إذا لم يفكروا في الأمر من قبل- أنهم ليسوا دائمًا في الحالة العقلية ذاتها عندما يؤدون عملهم. في الواقع، أخبرني كال نيوبورت بنفسه مؤخرًا أنه منذ كتابة كتاب (العمل العميق)، بدأ أيضًا في ملاحظة حالات عقلية تتجاوز (العميقة) و(السطحية). أخبرني كال: «الشيء الذي تعلمته بعد نشر كتاب (العمل العميق) -وهو ليس موجودًا في الكتاب، ولكن أعتقد أنه مهم- هو فهم أن هناك نكهات مختلفة للعمل العميق. ليس فقط بين المهن المختلفة، ولكن في مهنتك الخاصة، يمكن أن يكون هناك أنواع مختلفة من الأشياء العميقة. إنها تبدو مختلفة، وهناك أشياء مختلفة لدعمها». عندما لا يكتب كال كتبًا عن التفكير، فإنه يفكر كثيرًا. إنه عالم حاسوب نظري، وأستاذ في جامعة جورج تاون. أخبرني أنه عند كتابته (العمل العميق)، كان فهمه للعمل العميق يحل النظريات. قال لي: «لكن، أصبح من الواضح أن هناك أشياء أخرى أفلها بالعمق ذاته، وتتطلب القدر ذاته من التركيز، ولكنها مدعومة بسلوكات مختلفة تمامًا. لذلك عندما

أكتب فهو مختلف تماماً عما عندما أقرأ، أو عندما أكتب الأفكار، أو أجري محادثة مع شخص خبير في الموضوع، وأحاول بناء فهمي حتى أتمكن من استخدام ذلك لتطوير أفكار جديدة. هذا كله عمل عميق أيضاً، لكن الأمر مختلف للغاية».

يمكنك أن ترى الحالات العقلية السبع في عمل كال. ستكون كتاباته في الحالة العقلية التوليدية. وستكون القراءة، وتدوين الأفكار، والتحدث إلى أحد الخبراء في حالة الاستكشاف أو حالة البحث اعتماداً على ما إذا كان يحاول الإجابة عن أسئلة محددة، أو مجرد إرضاء فضوله حول هذا الموضوع. الإجابة عن الأسئلة ستكون البحث، وإشباع الفضول سيكون الاستكشاف.

يملك كال أيضاً طرقاً للوصول إلى الحالة العقلية الصحيحة لكل من (نكهاته) المختلفة، كما يسميها من العمل. عندما يحل برهاناً، يذهب في نزهة على الأقدام. عندما يقرأ، يكون لديه ما يسميه (ترسانة كاملة من عادات القراءة). عندما يقرأ في الليل، يفعل ذلك على كرسي جلدي كبير بذراعين. عندما يقرأ عن فلسفة التكنولوجيا، يذهب إلى مطعم معين لتناول طعام غداء مبكر. هناك مقهى آخر يذهب إليه لأنواع أخرى من القراءة.

لبدء استخدام الحالات العقلية السبع، ابدأ بـ (الصخرة الكبيرة) للحالة العقلية التوليدية، وترتيب المهام بعدها، وقم بتجربة العثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بك، واكتسب عادة من استخدامهما في الحالة العقلية التوليدية. من هناك، قم بالتجربة تدريجياً للتعرف

على الحالات العقلية الأخرى، وتعتمد استخدامها. احتفظ بدفتر يوميات لتدوين ملاحظات عندما تدرك هذه الحالات العقلية في عملك، وعلى مدار اليوم، اسأل نفسك عن الحالة العقلية التي أنت فيها، وقم بمطابقة مهمتك مع تلك الحالة العقلية. أو إذا كانت لديك مهمة ذات أولوية عالية، فاسأل نفسك عن الحالة العقلية التي يجب أن تكون فيها للقيام بهذه المهمة: متى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذه الطريقة؟ انظر إذا كان يمكنك تكرار تلك الحالة العقلية.

الحدود الضبابية

عندما تلاحظ الحالات العقلية السبع في عملك الخاص، ستلاحظ أن الحدود بين الحالات العقلية ضبابية، فقد يكون العمل الذي يبدو أنه ينتمي إلى حالة عقلية واحدة أكثر ملاءمة لحالة عقلية أخرى. إن واحدة من أكثر الحدود ضبابية هي تلك الموجودة بين التوليد والاستكشاف، فبعض الأعمال التي يبدو أنه يجب القيام بها في الحالة العقلية التوليدية ربما تتطلب حالة الاستكشاف العقلية.

تبدأ مصممة الرقصات تويلا ثارب Twyla Tharp كل رقصة بصندوق، وفي أي وقت تصادف شيئاً قد يلهمها في مشروع ما، تضعه في الصندوق. مثلاً، عندما أنشأت مسرحية برودواي الموسيقية، Movin' Out، كان الصندوق مليئاً بالأقراص المدمجة والأشرطة. استمعت تويلا إلى جميع موسيقى بيلي جويل وشاهدت جميع عروضه،

ووضعت كل شيء في الصندوق. من الواضح أنها بحاجة إلى مراجعة هذه الأقراص المضغوطة والأشرطة. وفي النهاية، صُمم العرض حول موسيقى بيلى جويل. لكنها لم تتوقف عند هذا الحد، فقد كان الصندوق مليئاً أيضاً بأفلام من أيام حرب فيتنام، وكتب وأفلام أخرى من تلك المرحلة. كان الصندوق مليئاً أيضاً بدفاتر الملاحظات التي تغطي جوانب مختلفة من العملية، وهي أشياء كتبها توبيلا مع وصول الأفكار إليها، وقصاصات صحف من أيام العرض، وملاحظات بينها وبين مدير الموسيقى. كما أنها وضعت في الصندوق قبعة خضراء، وزوجاً من الأقراط، وسترة من الدانتيل، وصوراً من رحلات الاستطلاع التي قامت بها في مسقط رأس بيلى جويل. ومع ذلك، فإن القليل من هذه الأشياء استخدم مباشرة في العرض، ولكن كان كل شيء موجوداً للتعريف بخياراتها في الرقص، والقصة، والأزياء. وكما قالت كويلا نفسها: «كل شيء مادة خام. كل شيء وثيق الصلة. كل شيء قابل للاستخدام». وجدت تويلا الكثير من المواد الخام لهذا العرض، حتى إنه بحلول الوقت الذي انتهت منه، كان لديها أكثر من مجرد صندوق واحد فقط. لقد ملأت اثني عشر صندوقاً. بينما كانت تويلا تقوم بمراجعة الأقراص المدمجة والأشرطة، والبحث عن مقالات الصحف القديمة، ومشاهدة الأفلام من تلك الحقبة، كان من الواضح أنها في الحالة الاستكشاف العقلية. كان عليها أن تكون مرتاحة لعدم إحراز تقدم مرئي خلال مراحل الإبداع الأربع، على الرغم من أنها لم تذكر المراحل الأربع في كتابها *The Creative Habit*، (العادة الإبداعية)، فإن عمليتها الخاصة تعكس المراحل الأربع في الممارسة، وأحياناً في

اللغة، وكما قالت تويالا: «الصندوق هو المؤشر الخام لتحضيرك». يمكن بسهولة تفسير بعض الأشياء الموجودة في الصندوق ليس على أنها استكشاف، ولكن على أنها توليد. تذكر أن الاستكشاف هو حالة من الانفتاح- الشعور بالراحة مع عدم إحراز تقدم. التوليد هو حالة إنتاج شيء ما، لذلك قد تتفاجأ إذا ما علمت أن أول ما تم إدخاله في صندوق أغنية 'Out Movin كان شريط فيديو لرقص تويالا. لقد عرضت هذا الفيديو على بيلى جويل عندما اقترحت العرض عليه، ما يعني أنها قبل أن تبدأ العمل رسمياً في العرض، كانت قد أنتجت بالفعل تصميم الرقصات. الآن، هل كان إنتاج تصميم الرقصات هذا عملاً من أعمال التوليد، أم الاستكشاف؟ كان إنشاء تصميم الرقصات الأولى هو الاستكشاف وليس التوليد، لماذا هذا مهم؟ لأنه عندما تختار حالة عقلية، فإنك تغير الأهداف التي لديك في أثناء إنتاج العمل، وستؤثر الأهداف التي لديك في أثناء إنتاج العمل في كيفية استخدامك لطاقتك. إذا كنت أجلس للكتابة في حالة التوليد العقلية، فإن هديفي هو إنتاج كتابة قابلة للاستخدام. يوجد حدان خارج هذا الهدف لإنتاج كتابة قابلة للاستخدام. خارج أحد الحدود تنتج كتابة مثالية، وخارج الحد الآخر توجد كتابة ليس لها أمل كبير في أن تصبح منتجاً منتهاً. إذا كنت في حالة التوليد العقلية، فلديّ إذن للبقاء ضمن تلك الحدود- لست بحاجة إلى إنتاج كتابة مثالية. لكني أريد أن تكون الكتابة التي أنتجها قابلة للاستخدام. أريد أن أعرف أنه إذا عدت لاحقاً إلى الكتابة في حالة الصقل العقلية، فيمكنني الحصول على شيء جاهز للنشر. هذا يعني أن هناك عيوباً من نفسي يمكنني قبولها، وعيوب من

نفسي لا يمكنني قبولها. إذا كنت غير متأكد من كيفية تهجئة شيء ما، أو إذا كنت غير متأكد من السنة التي حدث فيها شيء ما، أو إذا كنت أعاني كيف يمكنني صياغة الجملة بأفضل طريقة، فلا بأس بذلك. في هذه المواقف، أنا أكتب ببساطة شيئاً ما [بين قوسين]، وأمضي قدماً، وأنا أعلم أن الأقواس ستذكرني لإصلاحها لاحقاً. عندما أعود إلى الكتابة في حالة الصقل أو البحث العقلية، ولكن إذا كنت أكتب، فهذا لا يعني بالضرورة أنني في حالة عقلية التوليد. أنا شخصياً أحتفظ بمعالج نصوص رخيص محمول بجوار سريري، وعندي عادة أن أول شيء أعمله في الصباح هو أن أمسك بمعالج النصوص، وأنا لا أزال في السرير، وأكتب ما لا يقل عن 100 كلمة. أحياناً أكتب 100 كلمة بالضبط، وفي أوقات أخرى، أكتب أكثر من 1000، وعندما أنتهي، أ حذف كل شيء. لماذا أ حذفه؟ لأن حالة الاستكشاف العقلية ليست حالة التوليد العقلية، فإذا بدأت جلسة كتابة في حالة الاستكشاف العقلية، فإن أهدافي مختلفة تماماً عما ستكون عليه في حالة التوليد العقلية. في حالة الاستكشاف لا يلزم أن تكون كتاباتي قابلة للاستخدام، إذ يمكنني الكتابة بشكل فضفاض كما أريد. إن الهدف من كتابة الاستكشاف ليس إنشاء شيء يمكنني تكوينه في منتج نهائي. بدلاً من ذلك، أنا فقط أدرس الأفكار في عقلي. لهذا السبب يمكنني حذف الكتابة، أنا متأكد من أن الاستكشاف الذي قمت به سيعود إلى الظهور بشكل ما في وقت لاحق. إنها مثل ممارسة حركة رياضية، مثل أرجحة مضرب الغولف، فأنت لست بحاجة إلى تسجيل ومراجعة الفيديو الخاص بك لكل ضربة على ملعب الجولف، فمن خلال التدريب على تأرجحتك، فأنت تقوم

ببرمجتها في ذاكرتك، بحيث يمكنك تكرار الحركة لاحقًا بقليل من التفكير الواعي.

تخيل محاولة إنتاج تصميم الرقصات في بداية المشروع، كما فعلت تويلا. إذا اقتربت من المهمة في حالة عقلية التوليد، فسيؤدي ذلك إلى توقف الإبداع. سوف تخمن مرتين كل قرار تتخذه، فأنت لم تقم بالإعداد اللازم للحصول على أفكار جاهزة للتنفيذ. لكن إذا اقتربت منها في حالة العقلية الاستكشافية، فسيكون هناك ضغط أقل. ستكون لك الحرية في تجربة الأشياء التي قد لا تعمل، وتصبح عملية الصياغة شكلاً من أشكال التحضير، وفي مكان ما داخل هذا الاستكشاف ستوجد بذرة فكرة تأخذ طريقها إلى المنتج النهائي.

هناك حدود ضبابية أخرى بين الحالات العقلية، مثل تلك الموجودة بين الاستكشاف والبحث عندما تكون في حالة عقلية البحث، يكون لديك فكرة واضحة عما تبحث عنه، وإذا لم يكن ما تبحث عنه واضحًا جدًا، فانقل (بحثك) إلى حالة عقلية الاستكشاف الأكثر انفتاحًا. قد تشعر أحيانًا بالاستكشاف وكأنك في حالة عقلية إعادة الشحن، فربما تكون تقرأ شيئاً ما، أو تشاهد معرضاً مدهشاً لدرجة أنه يجدد طاقتك الإبداعية. وفي أوقات أخرى، في أثناء وجودك في حالة عقلية التوليد، قد تفكر في خطة ذات مستوى أعلى بخصوص ما تقوم بإنشائه، مثل توافر مكونات معينة لوصفة جديدة، قد يكون من الأفضل لك تسميتها حالة عقلية تحديد الأولوية. إن الحالة العقلية التي تقرر أن تكون فيها في أثناء القيام بمهمة ما متروك لك، لكن اعلم أن الاقتراب من عملك في حالة عقلية خاطئة يمكن أن يتسبب في قفلة إبداعية.

أنا أرى أن الحالة العقلية الصحيحة تعتمد كثيراً على وضوح الرؤية لديّ للمنتج النهائي، فإذا كنت أفترق إلى الخبرة ولديّ رؤية غير واضحة، فسوف أحتاج إلى قضاء كثير من الوقت في حالة الاستكشاف العقلية، وهذا سيمنحني فرصة للنظر في مناهج مختلفة لمشكلات غير مألوفة. بالمقابل، إذا كان هذا مشروعاً كبيراً يصعب تخيله في عقلي، فسوف أحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في حالة إعادة الشحن (المزيد عن السبب في الفصل التالي). وإذا كنت قد أنجزت العديد من المشروعات المماثلة من قبل، فيمكنني التخطيط للأمر برمته في وضع حالة تحديد الأولوية قبل البدء في التأليف.

استمر في الحالة

إن لتبديل الحالات العقلية تكاليف، لذلك بمجرد أن تكون في حالة عقلية، ابق في تلك الحالة العقلية، فعند تنشيط منطقة من الدماغ، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تركز التنشيط في منطقة أخرى من الدماغ، فمثل المصباح الكهربائي السلبي الذي يخفت ببطء بعد إيقاف تشغيله، فإن النشاط الكهربائي يستغرق وقتاً ليتبدد. قبل البدء بالعمل وفقاً للحالة العقلية، قمت بتغيير حالتي العقلية في أثناء جلسات الكتابة. في إحدى اللحظات حاولت أن أتوصل إلى فكرة لشرح شيئاً ما، وفي اللحظة التالية حاولت كتابة بعض النثر المصقول عنها، وفي اللحظة التالية بحثت عن حقيقة. ليس من المستغرب أنني لم أنجز الكثير من الكتابة، وبدلاً من ذلك، أصبت بقفلة. لقد أدى تبديل الحالات العقلية

إلى جعل توقف الإبداع بطريقتين مختلفتين. أولاً: جعلتني أتشتت بسهولة، لم أقم بنحت المسارات العصبية للتركيز، بدلاً من ذلك قمت بنحت المسارات العصبية من أجل التشتيت. ثانياً: أعطتني عذراً مناسباً للهروب من تلك المشتتات. لذلك، إذا أصبحت الكتابة صعبة، فقد قمت بتغيير الحالة العقلية؛ حيث قمت بتصفح الويب، وقمت بإجراء بحث، استيقظت من غيبوبة ناتجة عن الإنترنت بعد ثلاث ساعات، مع فتح العشرات من علامات تبويب المتصفح، ولم أتذكر أي شيء قرأته. خلق هذا حلقة مفرغة لأنني شعرت بالسوء لعدم إحراز تقدم، ثم واصلت دون إحراز أي تقدم، بعد ذلك شعرت بالسوء لعدم إحراز تقدم، الأمر الذي لم يساعدني في إنجاز أي كتابات. عندما بدأت العمل وفقاً للحالة العقلية، تحسنت إنتاجيتي بشكل كبير. كان لدي تركيز أعمق على المهمة المطروحة، فمن خلال معرفة نوع العمل الذي كنت أقوم به، يمكنني الاستقرار بشكل أفضل في الحالة العقلية الصحيحة، ومن خلال معرفة نوع العمل الذي لم أكن أقوم به، قمت بتضييق الطرق التي يمكنني من خلالها الخروج عن المسار الصحيح. هذه هي القيمة الخفية لوضع الكلمات بين قوسين في أثناء الكتابة. نعم، إنه بمثابة تذكير أنني بحاجة إلى البحث عن شيء ما، أو تبادل الأفكار، إلا أن له غرضاً آخر، إذ يمنعني إنشاء عنصر نائب placeholder من تبديل الحالات العقلية، ويسمح لي بالاستفادة القصوى من طاقتي الإبداعية في أثناء وجودي في حالة عقلية التوليد، كما أنه يتيح لي الحصول على المزيد من طاقتي عندما أعود إلى الكتابة، في حالة عقلية أخرى.

عندما كان بول مكارتي يعمل على الأغنية غير المسماة التي سيصبح اسمها (Yesterday)، كان لديه حيلة ساعدته بشكل فعال في البقاء في الحالة العقلية الصحيحة. تذكر من الفصل السابق أنه بينما كان يعزف اللحن لأصدقائه، لم يكن لدى مكارتي بعد كلمات أغنيته، لذلك، استخدم العنصر النائب في كلمات الأغنية. لم يكن اسم الأغنية (Yesterday)، بل كانت تسمى Scrambled Eggs (البيض المخفوق)، وكانت الكلمات غير منطقية للغاية، وكان من المستحيل استخدامها بالفعل، ألا تصدقني؟ بدأ المقطع الأول هكذا: «البيض المخفوق، يا طفلي كم أحب ساقيك».

من خلال التجربة والخطأ، قمت بتطوير حقيبة الطقوس الخاصة بي لأنواع مختلفة من العمل، فعدّلت بيئتي، أو غيرت أدواتي، أو حتى غيرت ما أشربه، وفقاً للحالة العقلية التي أردت تحقيقها، واستوردت شاي جيوكورو الأخضر الذي شربته خلال جلسات البحث أو الاستكشاف المسائية مباشرة من مزارع في اليابان. لقد اخترت هذا التنوع من الشاي لحالة من الاسترخاء، الذي يشجع على التركيز. يتم تظليل أوراق جيوكورو عند نقطة معينة في دورة نموها، ما يمنح هذا الشاي نكهته المميزة ونكهته الحلوة، ولكنه يعزز أيضاً محتوى مهدىء الثيانين في الأوراق، ثم عززت الشاي بتيانين إضافية. الثيانين هو حمض أميني نادر في النظام الغذائي العادي يتآزر مع الكافيين. عند استخدامه مع الكافيين، يعزز الثيانين حالة من الاسترخاء، ويزيل حدة الكافيين، وهو أمر مهم، لأن الكافيين يمكن أن يسبب القلق. لذلك، ساعد كوب من جيوكورو، مع بعض الثيانين الإضافية، في إثارة التركيز الذي أحتاجه

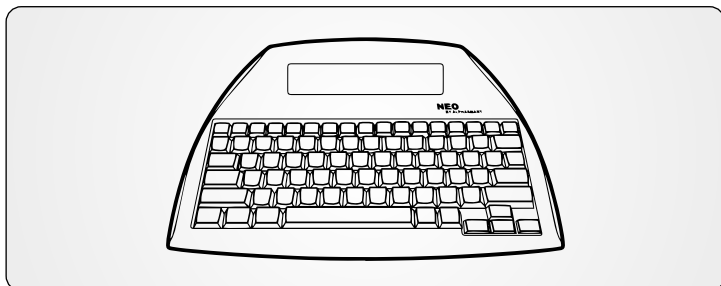
لجلسات البحث الليلية الخاصة بي. كما شجع الشراب الذي تناولته في وقت مبكر من المساء على الاسترخاء. بعد يوم طويل في حالة عقلية الصقل أو البحث، ساعدني ذلك في الاسترخاء لجلسة توليد كاملة.

أدوات للفكر: المنزلة والقابضة

اخترت أيضًا أدواتي وفقًا للحالة العقلية التي كنت أحاول تعزيزها. بعض هذه الأدوات غير منزلة (قابضة)، ما يعني أنها تجعل من السهل الاستمرار في المهمة، ويمكنك الكتابة بالقلم والورقة دون تشتيت الانتباه. الأدوات الأخرى (منزلة)، ما يعني أنها تجعل من السهل الخروج من المهمة، ويمكنك الكتابة على جهاز حاسوب أسرع استخدام القلم والورق، ولكن من السهل تشتيت انتباهك. الجانب السلبي للأدوات غير المنزلة هو: أنه كلما كانت الأداة أكثر قابلية، قل احتمال أن يصبح ما تنتجه باستخدام هذه الأداة منتجًا نهائيًا. يتمثل الجانب الإيجابي للأدوات المنزلة في أنه إذا تمكنت من الاستمرار في المهمة باستخدام أداة منزلة، فستنتج منتجك النهائي بشكل أسرع من استخدام أداة غير منزلة.

كل أداة تستخدمها لها علاقة تكافلية مع قدراتك في أثناء استخدام تلك الأداة، فالشمانزي الذي يصطاد النمل بعضا لا يستطيع أن يستخدم يده لغرض آخر في أثناء إمساك تلك العصا. لذلك، فمهما كانت الأداة التي تستخدمها ستجعل من السهل القيام ببعض الأشياء،

إلا أنها تجعل من الصعب القيام بأشياء أخرى. مثلاً، يُعدّ الحاسوب المحمول أداة زلقة جداً للكاتب، إذ يمكنك كتابة النثر بسرعة كبيرة، ويمكنك التنقل بسرعة بين المستندات والتطبيقات، ويمكنك إجراء بحث، أو تجميع كتابات من أماكن مختلفة، أو رسم مخططات بسيطة. لكن نظراً لأن الحاسوب المحمول زلق للغاية، فإن انتباهك يمكن أن يتشتت بسهولة، بحيث يمكنك أن تعلق في تصفح الويب، أو تضيق وقتك على وسائل التواصل الاجتماعي. باستخدام أداة الانزلاق، يمكنك تحويل أي فكرة بسرعة إلى منتج نهائي، ولكن يمكنك بسهولة تحويل أي فكرة إلى مسار للتشتت. على النقيض من ذلك، تُعدُّ المفكرة والقلم أداتين غير منزلقتين للغاية للكتابة، فبمجرد أن تبدأ الكتابة في دفتر ملاحظات لا توجد طريقة للمفكرة لتشتيتك، حيث لا توجد إشعارات، ولا يمكنك استخدامها للبحث عن أي شيء. يمكنك القيام بالكثير من الكتابة في المفكرة، ولكن من غير المحتمل أن تستخدم هذه الكتابة كمنتج نهائي، لذلك، من الأفضل أن تكون في حالة الاستكشاف العقلية عند الكتابة في دفتر ملاحظات. أنت تجرب الأفكار، لكن هذه الأفكار لن تؤتي ثمارها حقاً حتى تعيد النظر فيها في حالة التوليد - على الأرجح باستخدام أداة أكثر انزلاقاً. إذا تم تصميم أداة لنتيجة محددة، فيمكنها الوصول إلى مكان إبداعك بين الانزلاق وعدم الانزلاق. وهكذا، يُعدُّ معالج النصوص المحمول الذي أستخدمه في عادة الكتابة الصباحية مثلاً جيداً. هذا الجهاز من نوع The AlphaSmart NEO وهو ببساطة لوحة مفاتيح بها شاشة LCD رخيصة ذات لون واحد - من النوع الذي تجده في آلة حاسبة الرسوم البيانية القديمة.



تم تصميم AlphaSmart للكتابة والكتابة فقط، لديه لوحة مفاتيح كاملة، ولكن، AlphaSmart ليس لديه إمكانية الإنترنت، لذلك ليس هناك فرصة أن ينتهي بك الأمر بتصفح الويب. يمكنك الكتابة بسهولة على AlphaSmart، فهي تبدو وكأنها أداة زلقة، ولكن نظرًا لأن هذا كل ما يمكنك فعله، فهو أيضًا ممتع للغاية. يُعدّ AlphaSmart أداة جيدة للبقاء داخل حالة عقلية. باستخدامه، يمكنك فقط عرض أربعة أسطر من الكتابة على الشاشة في المرة الواحدة، ما يجعل من الصعب إجراء أي تحرير. وحتى لو أردت التحول إلى حالة الصقل العقلية، فستواجه صعوبة في ذلك. لذا، استمر في الكتابة. أنا في الغالب أستخدم AlphaSmart لجلسات الكتابة الاستكشافية- حيث تدور الكتابة حول ممارسة الأفكار في عقلي، والثقة في أنها ستظهر مرة أخرى لاحقًا. من ناحية ثانية، إذا خطرت لي بعض الكتابة التي لا أريد أن أفقدها، يمكنني نقل تلك الكتابة إلى الكمبيوتر المحمول الخاص بي عبر وصلة USB. يُعدّ النقل عبر وصلة USB أحد الأشياء غير المريحة في جهاز AlphaSmart وهذا هو بيت القصيد. في بعض الأحيان تريد أداة لا يمكنها القيام بأشياء معينة؛ بحيث يمكنك التركيز بشكل أكثر عمقًا

على الأشياء التي يمكنك القيام بها. أنت لا تستطيع رسم لوحة زيتية ملونة بقلم رصاص، لكن قيود قلم الرصاص تقلل عدد العوامل التي قد تقلق بشأنها، فأنت لا تقلق بشأن اللون، ولا تقلق بشأن طبيعة ضربات الفرشاة على اللوحة القماشية المكتملة. قلم رصاص سوف يركز عقلك على الأشكال التي ترسمها والترتيب العام لتكوينك. لذلك، لا عجب أن فنسنت فان جوخ قبل استخدام الألوان بطرق رائدة، عمل بشكل صارم باللونين الأسود والأبيض. لقد أتن أحد جوانب الرسم قبل إتقان جانب آخر. كما ركزت جورجيا أوكيفي أيضاً على الرسم بالأبيض والأسود في وقت مبكر من رحلتها الفنية، متجاهلة اللون الذي كانت قد «جُنت به» في السابق.

لا يتعين على المؤلفين شراء معالج كلمات محمول لمساعدتهم على البقاء في الحالة العقلية الصحيحة، فأنت تستطيع تحسين أداة موجودة بحيث تشجع الحالة العقلية. شخصياً، أقوم حالياً بالكثير من كتاباتي على لوحة مفاتيح خارجية متصلة بجهازي اللوحي. يُعد تبديل التطبيقات على جهاز لوحي أكثر تعقيداً من تشغيله على جهاز كمبيوتر محمول، فمن غير المحتمل أن أتعثر في تصفح الويب، ولكنه أيضاً غير مريح قليلاً في البحث عن المواد المرجعية، لذلك فإنها تبقيني في حالة التوليد العقلية. يمكنك أيضاً تقييد إمكانيات الأداة بشكل مقصود، فجهازي اللوحي أقل تشتيماً مما قد يكون عليه الأمر بخلاف ذلك؛ لأن لديّ قواعد حول الغرض من الجهاز اللوحي، وما هو غير مخصص له. على سبيل المثال، لا أسمح بتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي على جهاززي اللوحي، ولا أسمح أيضاً بالإشعارات. أنا أستخدمه فقط

لمجموعة محددة من الوظائف، هي: القراءة، والكتابة، ودرشة الفيديو. ليس من المطلوب أن يكون لديك قواعد على مستوى الجهاز لإجراء مثل هذه التعديلات. على سبيل المثال، تسمح لك بعض التطبيقات بفرض قيود على مواقع الويب التي يمكنك زيارتها خلال أوقات معينة من اليوم. لهذا، يمكنك اختيار الأدوات الخاصة بك، وتعديلها وفقاً للحالة العقلية التي تريد تشجيعها، ولكن يمكنك أيضاً تغيير بيئتك. علمت لاحقاً أن هناك تفسيرات علمية لسبب فعالية بعض الإعدادات في حقيبة الطقوس الخاصة بي لأنواع معينة من العمل.

اجعل غرفتك مناسبة لعملك

دونالد إم راتنر Donald M. Rattner مهندس معماري له اهتمام خاص بكيفية تأثير محيطنا على تفكيرنا الإبداعي، في كتابه My Creative Space (مساحتي الإبداعية)، يستمد دونالد من مجال علم النفس البيئي لتقديم توصيات حول كيفية تعزيز الإبداع من خلال تغيير بيئتك، سواء كان ذلك هو مقدار المساحة، أو الألوان والأشكال التي تحيط بك، أو الإضاءة، أو حتى وضعيتك. سألتها عما إذا كان بإمكانه شرح السبب الذي جعل زيارتي إلى قمة ناطحة سحاب يضعني في الحالة العقلية (تحديد الأولوية)، فعرفني على مفهوم يسمى construal level theory (نظرية المستوى التحليلي). يقول دونالد: إن نظرية المستوى التحليلي تنص على أنه «كلما ابتعدت عن مراقبة شيء ما أو حادثة أو واقعة، زادت الموضوعية وتوسعت مداركك ووضحت

الصورة». تشرح نظرية المستوى التحليلي أيضًا لماذا كانت الغرفة الخلفية في المقهى مكانًا جيدًا لتحرير كتاباتي. كانت مساحة صغيرة، ذات سقف منخفض. أخبرني دونالد أنك عندما تكون في مكان مفتوح فأنت لا تفكر في الصورة الكبيرة فقط وأنت تفكر في الصورة الصغيرة عندما تكون في مساحة صغيرة. «بشكل عام، تكون حدود ارتفاع السقف لتوليد الأفكار عشرة أقدام أو أكثر، أما عندما يكون الارتفاع ثمانية أقدام أو أقل، فأنت تبدأ في التركيز بشكل أكبر على تفكيرك، وأكثر تحليلًا، وأكثر حساسًا، وهو بالطبع مرآة للتفكير الإبداعي». بالإضافة إلى ذلك، حوّلت الإضاءة القاتمة شاشة الحاسوب المحمول إلى نوع من البوابة لجذب انتباهي، وهكذا فقد وضعني تضيق انتباهي في حالة الصقل العقلية.

أضاف دونالد: أن مفهومًا آخر يسمى prospect-refuge theory (نظرية المرصد والملاذ أو المشهد والملجأ) يتوافق أيضًا مع التفكير بشكل أكثر انفتاحًا في أثناء التواجد على قمة ناطحة سحاب، تقترح نظرية الملجأ المحتمل أننا مجبولين فطريًا لنكون أكثر راحة عندما نتمكن من رؤية ما يحيط بنا، فأسلافنا الذين كانوا قادرين على البحث عن مواطن حيث يمكنهم رؤية الخطر يقترب، كان لديهم فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة. وعن ذلك قال دونالد: «لا نتوقع أن نهجم في منازلنا من الخلف من قبل حيوان بري، مع ذلك، فإن أدمغتنا، لأن التطور يتحرك ببطء شديد، لم تدرك حقيقة أننا نعيش الآن في بيئة مبنية حديثة». توضح دراسة حديثة كيف يمكن لنظرية المرصد-الملجأ أن تجعلنا نفكر بشكل أكبر، وأكثر جرأة، ووجدت أن تجار الأسهم الذين

يعملون في الطوابق العليا من مبنى شاهق تعرضوا لأخطار أكثر من تجار الأسهم الذين يعملون في الطوابق السفلية من البرج. تتمثل إحدى طرق إنشاء طقوسك الخاصة للوصول إلى الحالة العقلية الصحيحة للمهمة التي تقوم بها في تغيير بيئتك. ووفقاً لدونالد، لكي تكون أكثر إبداعاً، ابحث عن المساحات المفتوحة، خاصة ذات الإطلالة، لتكون أكثر تحليلية، وابتعد عن المساحات المغلقة، من أجل استكشاف الحالات العقلية، وتوليدها، وتحديد أولوياتها، وإعادة شحنها. انتقل إلى المساحات المفتوحة، ولحالات البحث والصقل والإدارية، اذهب للأماكن المغلقة. يمكن أن يؤثر مستوى الضوضاء أيضاً في قدرتك على التفكير الإبداعي. حدسياً، نعتقد أن من الأفضل العمل في بيئة هادئة، لكن عندما يتعلق الأمر بالإبداع، تشير الدراسات إلى أن مستوى ضوضاء الخلفية الذي يبلغ نحو سبعين ديسيبل هو الأمثل لتوليد الأفكار. لكن يجب أن تكون ضوضاء غير واضحة. إذا تمكنت من فهم محادثة تجري بجوارك بوضوح، فقد يكون ذلك مشتتاً. هذه إحدى الفوائد التي وجدتها للعيش في بلد لا يتحدث فيه الناس لغتي الأم - ما لم أتعلم التركيز على أحاديث المقهى من حولي، فأنا لا أفهم سوى القليل جداً. يمكن أن يؤثر وضع جسمك في أثناء العمل أيضاً في حالتك العقلية. أخبرني دونالد، أنه: «ربما يكون الجلوس هو الموقف الأقل ملاءمة لتكون في عقلية متشعبة، ولكن يبدو أن الوقوف يساعدنا ليس من حيث الإبداع فحسب، ولكن أيضاً من حيث الإنتاجية أيضاً»، ما يدعم جنون موضة مكتب الوقوف standing desk الأخيرة. يضيف دونالد أن: «الوضع الثاني الجيد هو الاستلقاء»، فقد عمل العديد من الكتاب والمفكرين وهم في السرير، بما

في ذلك رينيه ديكارت، ومارسيل بروس، وإديث وارتن. وبدأت فريدا كاهلو الرسم بجدية وهي طريجة الفراش أثر حادث حافلة، وأعلن ترومان كابوتي نفسه بأنه (كاتب أفقي تمامًا)، وكتب مايكل تشابون مستلقيًا على كرسي وجهاز الحاسوب المحمول الخاص به مستريح على نوع منضدة ذات طاولة مثل التي قد تراها في المستشفى، لكن ليس عليك البقاء في السرير طوال اليوم. يقول دونالد أيضًا، «يبدو أن الإبداع والتحرك يسيران جنبًا إلى جنب، المشي، وممارسة الرياضة، كل هذه الأشياء التي تجعل الدم يتدفق، دائمًا ما تكون إيجابية من حيث الإنتاج الإبداعي». يمكنك أيضًا الجمع بين الأداة غير المنزقة والحركة. ويقترح دونالد أن تحويل الجدار إلى سبورة بيضاء، أو سبورة خضراء يمكن أن يوصلك إلى وضع تفكير موسع، حيث يمكنك استخدام جسمك بالكامل في أثناء الرسم على الحائط، وهو ما سيكون مفيدًا لحالة تحديد الأولويات، أو حالة الاستكشاف. كانت هذه هي الروعة في وضع سبورة بيضاء كبيرة على الأرض في أثناء جلسات البحث والاستكشاف الليلية. ويقول دونالد: «إذا كنت تريد أن تفكر بشكل كبير، ارسم بشكل كبير».

إنه لأمر رائع أن تتمكن من تغيير الإعداد الخاص بك ليناسب حالتك العقلية المرغوبة، لكنك لست بحاجة إلى السيطرة الكاملة على بيئتك، فإذا لم تتمكن من الهروب من مكتبك إلى المقهى المفضل لديك، فقد تتمكن من الاستيلاء على غرفة اجتماعات، أو العثور على مكان بعيدًا عن مكتبك للجلوس أو الوقوف اعتمادًا على الحالة العقلية التي تريد تشجيعها. يمكنك أيضًا إجراء تعديلات على مساحتك دون التحرك على الإطلاق، فعندما بدأت بمفردي لأول مرة، كان لدي غرفة

نوم صغيرة في نهاية منزل صغير من طراز shotgun house في سان فرانسيسكو، كان هناك الكثير من المقاهي على عتبة بابي، لكنني كنت لا أزال أعمل حتى بعد إغلاقها. لم يكن يفصل سريرى عن مكتبي سوى أقدام قليلة، ولم أرغب في أن أعود نفسي على التفكير في العمل في أثناء النوم، أو على التفكير في النوم وأنا جالس خلف مكتبي. لذلك صممت سلسلة من الإشارات لتبديل الحالات العقلية عند الطلب. عندما حان وقت العمل، قمت بنشر ستارة شوجي - من نوع فواصل الغرف القابلة للطي بألواح شفافة، وعلّقت مصباحاً عليه لتوزيع الضوء بطريقة معينة، وأعددت كوباً من شاي البابونج، وشغّلت أغنية خاصة. بمجرد أن أصبح كل شيء في مكانه، غرقت بسرعة في حالة التركيز. عندما انتهيت من العمل، قمت بتغيير الإضاءة، وأخفيت مكتبي بستارة الشوجي. كان مجرد التغيير في البيئة كافياً للفصل بين النوم والعمل.

مع أنه يوجد الكثير من البحث العلمي عن الأوضاع التي تشجع بعض الحالات العقلية، إلا أنني استخدم هذه المعلومات فقط كدليل، فما يصلح لنوع واحد من التفكير في ظل الظروف التجريبية، قد لا يصلح لنوع التفكير الدقيق الذي تحاول القيام به في العالم الحقيقي.

تتعارض عاداتي في مواجهة جدار فارغ في الصباح، على سبيل المثال، مع فكرة أن المساحات المفتوحة تؤدي إلى تفكير إبداعي أفضل. مكتبي في كوة صغيرة في الجدار، فأنا معرض لهجوم خلفي من النمر ذات الأسنان السافرة، وحتى إنني أرثدي سدادات أذن لتخفيف أي ضوضاء في الخلفية، نعم، أنا أكتب وأحاول التفكير بطريقة إبداعية،

لكنني في حالة توليد عقلية أكثر صرامة. أنا أحاول بالفعل إنجاز العمل. ومع أي غير منزلق، ومن ثم مهيء للاستبصار، إلا أنني أيضاً شديد التشتت. إذا كنت مشتتاً، فهذا يجعل من الصعب تطبيق الأفكار، لهذا فأنا أقوم بتشكيل بيئتي لكبح الجوانب غير المرغوب فيها من حالتي العقلية.

دواؤك الوهمي الشخصي الخاص

حتى لو كانت النتائج التجريبية مفيدة، في النهاية، يمكن لأي مجموعة من الظروف تقريباً أن تؤدي إلى الحالة الصحيحة. يصف جوش ويتزكين بطل الشطرنج، ومدرّب الأداء في كتابه The Art of Learning (فن التعلم) كيف أنه ساعد مديراً تنفيذياً في الوصول إلى الحالة العقلية الصحيحة للاجتماعات. قال المدير التنفيذي إنه شعر بالتدفق أكثر من غيره عندما كان يلعب مع ابنه، وتمنى أن يشعر بالطريقة ذاتها في اجتماعاته، وبدلاً من ذلك، شعر أنه مشتت. وضع جوش سلسلة من النصائح لهذا المدير التنفيذي ليتبعها، لإطلاق الحالة العقلية الصحيحة لاجتماعاته. جعله جوش يربط نصائح أخرى بحالة التدفق هذه. أخبر المدير التنفيذي أن يلعب لعبة التقاط الكرة مع ابنه كل يوم، ولكن قبل أن يلعب مع ابنه، كان عليه أن يتبع روتيناً معيناً: أكل وجبة خفيفة، وممارسة التأمل، واتباع روتين تمدد، ثم لعب التقاط الكرة مع ابنه. في أثناء اللعب مع ابنه، استمع إلى أغنية. اتبع هذا الروتين لمدة، ثم حاول القيام به قبل الاجتماع مباشرة. لقد ساعده هذا في الوصول إلى الحالة الصحيحة.

تدريجياً، قام بتكثيف الروتين، والاستغناء عن غير المفيد، حتى إنه لم يكن بحاجة إلى القيام بأي منها للوصول إلى الحالة المناسبة للاجتماع. كان بإمكانه مجرد التفكير في أغنية، وسيكون جاهزاً. في أثناء لعب النقاط الكرة أدى هذا إلى حدوث حالة تدفق في التنفيذ. لن يشعر الجميع بنفس الشعور؟ كانت تجربته الشخصية، وعلاقته مع ابنه، هي التي جعلت اللعب بمثابة إشارة فعالة، فمن خلال الربط المتكرر لتلك الإشارة مع إشارات أخرى، كان قادراً على تصميم روتين أوصله إلى الحالة المرغوبة.

لدى تويلا ثارب روتين تمارين الشد والوزن تمارسه كل صباح، لكن بالنسبة إليها، فإن الروتين لا يبدأ في صالة الألعاب الرياضية، بل يبدأ عندما تنهض من فراشها في الساعة 5:30 صباحاً، وتلبس ملابسها وتوقف سيارة أجرة. إنها تعلم أنه إذا تمكنت من ركوب سيارة الأجرة تلك، فلن تميل إلى تخطي التمرين.

مدرب الإبداع مارك ماكجينييس Mark McGuinness لديه كوب ياباني من فيلم حرب النجوم على مكتبه. إنه يعلم أنه عندما يملأ ذلك الكوب بالقهوة ويضعه على مكتبه، فإنه سيضعه في حالة عقلية للكتابة. يبدو الأمر كما قال الروائي نيكولسون بيكر Nicholson Baker: «يمكنك أن تقول لنفسك، من الآن فصاعداً، سأكتب فقط على الشرفة الخلفية وأنا ألبس حذاءً بدءاً من الساعة الرابعة بعد الظهر»، وإذا كان هذا يبدو جديداً ومنعشاً، سيكون له تأثير وهمي وسيساعدك في العمل».

يمكن أن تكون الطقوس، أو الإجراءات الروتينية التي تجعلك في الحالة العقلية الصحيحة للقيام بعملك، أي شيء. لبدء بناء الروتين

الصحيح، ابدأ بالتفكير في الحالة العقلية. اسأل نفسك: ما الحالة التي يجب أن أكون فيها للقيام بهذا العمل؟ ومتى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذه الطريقة؟ تعرف على ما إذا تستطيع إجراء هندسة عكسية في طريقك للعودة إلى تلك الحالة من خلال إعادة إيجاد الظروف. اذهب إلى المكان نفسه، واشرب المشروب نفسه، وقم بالروتين نفسه. إذا لم تتمكن من العودة إلى الوضع نفسه، تحقق مما إذا كان يمكنك عمل نسخة مطورة للبيئة: هل كانت المساحة واسعة أم مغلقة؟ هل كانت الإضاءة ساطعة، أم خافتة، أم مركزة، أم مشتتة؟ هل كانت صاخبة أم هادئة؟

بمجرد إعادة إنشاء الحالة العقلية الصحيحة، حاول البقاء ضمن تلك الحالة. دون التحول إلى حالة أخرى، وانتبه جيداً للمهمة التي تقوم بها، هل تلاحظ أن بعض جوانب المهمة تجعلك تخرج من الحالة العقلية؟ دون تلك الأجزاء لوقت آخر. تذكر أن التوليد يختلف عن الاستكشاف، وأن الاستكشاف يختلف عن البحث، وأن صقل عملك مبكراً جداً يمكن أن يضيع طاقة إبداعية قيمة. تذكر أنك ستكون أكثر تركيزاً إذا خصصت وقتاً منفصلاً للتفكير في الأولويات، وأن التفاصيل الإدارية لا تستحق أفضل طاقة إبداعية لديك، وأنت بحاجة إلى تخصيص بعض الوقت لإعادة الشحن. وحتى تتمكن من تجديد تلك الطاقة الإبداعية. ضع حالتك العقلية في الحسبان عند اختيار أدواتك ومستوى تطور أفكارك. إذا كنت لا تزال تحاول التفكير بشكل إبداعي قدر الإمكان، فاختر أداة غير منزلقة لا تسمح لك بالثشت. إذا حان وقت التنفيذ، فاختر أداة منزلقة، وللحصول على أفضل النتائج، قم

بتعديل الأداة المنزلة هذه لتكون سهلة الاستخدام فقط للمهمة التي تقوم بها. عندما تبتكر وفقاً للحالة العقلية، سينفتح عالم جديد. سيكون لديك المزيد من الطاقة لابتكار الأشياء، والمزيد من الثقة في قدرتك على المتابعة، ولن تُهدر طاقتك الإبداعية بعد الآن في التبديل العشوائي للحالات العقلية. لكن يمكنك فعل المزيد لتحقيق أقصى استفادة من طاقتك العقلية، ويمكنك تجاوز تعديل بيئتك وأدواتك. بالطبع، يتقدم عملك خلال مراحل الإبداع الأربع بشكل أكثر سلاسة عندما تعمل وفقاً للحالة العقلية، غير أنه عندما تتقن كيفية دوران الحالات العقلية مع مرور الوقت، فأنت تمتلك حقاً آلة إبداعية جيدة التجهيز.



الدورات الإبداعية

يمكن ملاحظة التفاوت الكبير في نشاط العقل في أوقات مختلفة من اليوم.

- توماس جيفرسون - رجل دولة أمريكي ودبلوماسي
ومحامي ومهندس معماري وفيلسوف

سأل جوناثان: «هل يمكنني التحدث معك لثانية؟» توقفت عند المدخل. ثم أضاف: «هل أنت متأكد من هذا؟» يبدو أن هذا نوع من التهور. لقد كنت عاطلاً عن العمل لمدة عام، وكنت تعمل في عملي حتى الساعة 4 صباحاً كل ليلة، ولا تسير الأمور على ما يرام، لست متأكداً من أنك تتخذ القرار الصحيح». كان زميلي في السكن على حق في القلق، فقد كان سلوكي غير عادي، وكنت قد أمضيت العام الماضي في العمل لمدة تتراوح بين اثنتي عشر إلى ستة عشر ساعة في اليوم، ولم أكسب شيئاً واحداً. في غضون ذلك، كانت الشركات الناشئة تحاول توظيفي، فقد كانت لدي مهارات في التصميم والبرمجة، وعشت في سان فرانسيسكو. كان ذلك في عام 2008. أتيت لي فرص مذهلة، لكنني لم أكن مهتماً بها. بدلاً من ذلك، ودون سابق إنذار، أعلنت أنني سأنتقل، «من الذي ينتقل من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو؟» قال جوناثان: «من المفترض أن يكون العكس».

لكن كانت هناك طريقة لهذا الجنون. كنت أرغب في إحداث أثر، وكنت أتعامل مع، وضد، القوى من حولي لتحقيق هذا الأثر. كنت أستخدم ما سأسميه لاحقاً الدورات الإبداعية Creative Cycles. بعد عامين، أثمرت خطتي. حدث لي ذلك في أحد أيام يوليو المعتدلة، حيث كنت جالساً على طاولة نزهة على شرفة مقهى. هل هذا حقيقي؟ سألت نفسي. أجريت بحثاً سريعاً على الإنترنت، ولم أجد شيئاً. لقد بحثت لمعرفة ما إذا كان مجال الموقع الإلكتروني الذي أردته متاحاً. أجل، كان موجوداً. تسارعت أنفاسي، وخفق قلبي، وارتجفت يداي. قلت لنفسني هذا هو. كانت فكري الكبيرة. لقد بدأ كل شيء بشعور - شعور بأن لدي أفكار أكثر مما أستطيع حمله في دماغي. شعرت أن شيئاً ما هناك يستحق العناء. كان لدي فكرة أنه إذا منحت نفسي الوقت والمساحة لاستكشاف تلك الأفكار، فسوف أجد شيئاً فريداً، سأجد فكري الكبيرة. للبدء، قمت بصرف جزء كبير من حساب التقاعد الخاص بي. في العام التالي، رفضت كل عمل مستقل، وكل عرض عمل، حتى إنني رفضت عرضاً من فيسبوك، وهي فرصة ربما كانت تساوي الملايين. لا أريد أي تشتيت، كنت بحاجة إلى فرز ما كان في عقلي. في نهاية المطاف، دفعتمني تلك الرغبة في الحصول على مكان هادئ، وإيجار أرخص، إلى الخروج من سان فرانسيسكو. كنت بحاجة لعزل نفسي عن التوجه الجديد الرائج في الشركات الناشئة والتكنولوجيا، فلن يساعدني أي منها في العثور على ما كنت أبحث عنه. كان جوناثان على حق، ففي معظم تلك السنة الأولى من العمل لحسابي في سان فرانسيسكو، كنت أظل مستيقظاً حتى الساعة الرابعة صباحاً، لكنني كنت لا أزال أنام

كثيرًا. ما فعلته الآن هو أنني غيرت جدولتي ببساطة من منتصف الليل حتى الساعة 4 صباحًا. قمت بمجموعة ثابتة من العمل المركز، وعندما فقدت التركيز، لم يكن هناك أي مشتتات لأهرب إليها. ضغطت على زر التحديث في صندوق البريد الإلكتروني الخاص بي أو في حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بي، ولم تكن هناك تحديثات باستثناء التغريدات العرضية من شخص ما على الجانب الآخر من الكرة الأرضية. في منتصف الليل، كان الجميع نائمين حتى في وادي السيليكون. وفي الرابعة صباحًا، كنت أقوم بتحويل غرفتي الصغيرة من مكان للعمل إلى مكان للنوم؛ حيث أطفئ المصباح، وأدخل الكرسي تحت مكتبي، وألف ستارة الشوجي حول المكتب، ثم أوي إلى الفراش وأنام حتى الظهر. في اليوم التالي، كنت أعمل من مقهى تلو الآخر حتى يتم إغلاقها جميعًا، ثم أحول غرفة نومي مرة أخرى إلى مكتب لأفعل كل ذلك مرة أخرى.

لم يكن لدي اسم لها في ذلك الوقت، لكنني كنت أقوم ببناء دورة إبداعية. الدورة الإبداعية عبارة عن تقدم متكرر للتركيز والتحرر، وفيها أنت تقوم عمدًا بالتحضير وتقديم الحضانة، وبتكرار هذا النمط، تحصل في النهاية على الاستنارة. بعد ذلك، يمكنك إجراء التحقق اللازم لنشر عملك للعالم. يمكنك بناء دورات إبداعية أكثر فعالية إذا انتبهت للتناغمات من حولك. ستجد هذه التناغمات في العالم الطبيعي، مثل شروق الشمس، وغروبها، وتغير الفصول. ستجد هذه التناغمات أيضًا في الإشارات الثقافية، مثل تسمياتنا للأيام، والأسابيع، والشهور، وفي طقوسنا الخاصة بالأكل، أو النوم، أو الاحتفال بالعطلات. أخيرًا،

ستجد هذه التناغمات في تقلبات الطاقة الخاصة بك. ستكون هناك أوقات تفسح فيها طاقتك لنفسها لتكون مبدعاً، وأوقات أخرى تكون فيها طاقتك تحليلية. عندما تتقن الدورات الإبداعية، فإنك تسخر الطاقة التي توفرها هذه التناغمات، فتدفع بمشروعاتك الإبداعية إلى الأمام، حيث يخلق كل فعل طاقة محتملة لأعمال أخرى. أنت تعمل كآلة إبداع دائمة.

عندما غيرت جدول أعمالي بحيث أعمل حتى منتصف الليل، صنعت دورة استمدت قوتها من تواترات الإشارات الثقافية، فعندما كان الجميع نائمين، كان بإمكانني إنجاز المزيد من العمل. وعندما كان الجميع مستيقظين - يرسلون رسائل بريد إلكتروني ورسائل مشتتة، وينشرون تحديثات على وسائل التواصل الاجتماعي - حينها أكون نائماً. عندما انتقلت من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو، أنشأت دورة إبداعية مختلفة. هذه المرة، استغلّيت قوة التغيير الدراماتيكي للفصول. أخبرت جوناثان: «أعلم أنه أمر غريب، لم أفكر أبداً في أنني سأقول هذا، لكنني أشتاق للشتاء».

الإبحار مع الدورات

كرهت الشتاء بقوة، وما زلت، وعندما انتقلت إلى كاليفورنيا لأول مرة، نشرت على مدونتي لقطة شاشة لحالة الطقس لمدة ستة أيام، ليراها أصدقاؤني في نبراسكا. لذلك فاجأت حتى نفسي عندما بدأت

أشتاق للشتاء. لم أغفل عن كشط الجليد والثلج عن سيارتي في الظلام قبل العمل، ولم أغفل عن امتلاك خزانة ملابس كاملة لم أكن أستطيع ارتداؤها نصف العام، ولم يفوتني تنظيف الرواسب الجافة من الملح، والرمل، والثلج الذائب من سجادة المدخل. الشيء الوحيد الذي افتقدته هو الشعور بعدم وجود خيار. لقد اشتقت لتلك الأيام عندما قلت لنفسني، حسناً، إنها تحت الصفر. هناك ست بوصات من الثلج على الأرض. إنه يتساقط بشدة لدرجة أنك لا تستطيع الرؤية لثلاثة أقدام أمامك. لقد أظلمت منذ الرابعة مساءً. أعتقد أنني سأبقى هنا. لم أمكث في البيت لمشاهدة التلفاز، أو ممارسة ألعاب الفيديو، أو تناول الوجبات السريعة، بل قرأت الكتب وعملت في المشروعات، وتعلمت واستكشفت. لذلك عندما قررت الانتقال إلى شيكاغو، أردت العودة إلى عدم وجود خيار سوى البقاء في البيت والإبداع. أردت دورة طويلة للغاية في حالة الاستكشاف العقلية. مع حلول فصل الشتاء يأتي بعده فصل الصيف والعودة مرة أخرى. انتقلت فكري الكبيرة من مرحلة التحضير إلى مرحلة الحضنة، ثم عادت مجدداً مرة بعد مرة. لقد مرت ثلاث سنوات بين البدء بمفردتي واليوم الذي خطرت فيه فكرة كتابي الأول على شرفة المقهى.

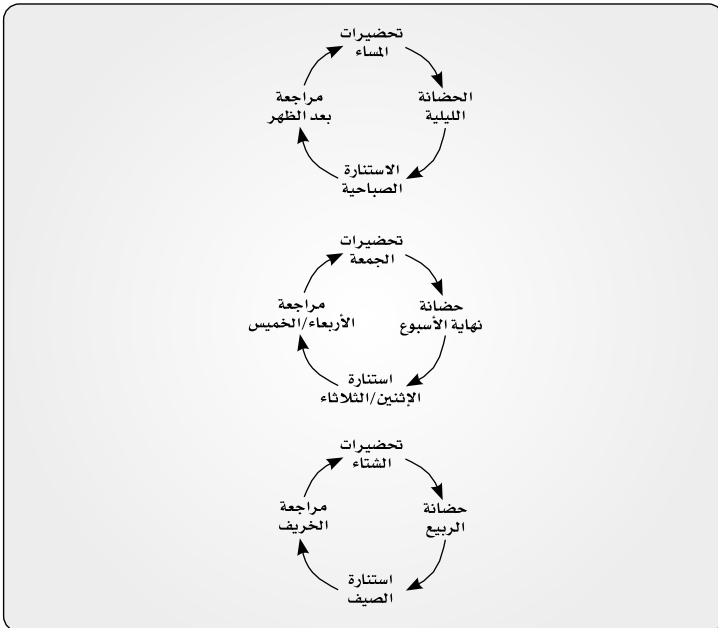
لا يجب أن تستغرق الدورات الإبداعية ثلاث سنوات، ومهما كانت الدورات الأطول التي تستخدمها، فإن الدورات الأصغر تغذيها. يشبه الأمر كيف تحرك التروس الصغيرة التروس الأكبر في الساعة. حتى عندما كنت في دورة الثلاث سنوات هذه، كانت تحدث دورات أخرى أصغر، وقد ساعد كل موسم في شيكاغو في توجيه مشروعي خلال الأربع مراحل للإبداع.

إن الصيف في شيكاغو مثل حلقة جنون، حيث يحاول الجميع قضاء أكبر وقت ممكن في الخارج، فأنت تقضي يومك في مساحات شاسعة وواسعة، وتقوم بالتجول، أو تركب دراجتك، أو تأكل في المطاعم الموجودة على السطح، أو تذهب إلى الحفلات الموسيقية ومهرجانات الشوارع. إنه الوقت المناسب لامتلاك أفكار عظيمة. على النقيض من ذلك، أنت تكون في الشتاء في أماكن مغلقة، والجو مظلم. وهذه هي الظروف المناسبة للوقت الذي تقضيه في الاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل. إنه الوقت المناسب لمراحل التحضير، أو التحقق لمشروع كبير. الشتاء في شيكاغو قاسٍ للغاية، وبحلول الوقت الذي يأتي فيه الصيف، تكون بحاجة إلى استراحة. لذلك، فأنت تقضي أكبر قدر ممكن من الصيف في حالة إعادة الشحن العقلية، ومشروعاتك الكبيرة في مرحلة الحضانة، ويمكن أن تحدث الاستنارة في أي لحظة. ليس من قبيل المصادفة أن فكرة كتابي الأول خطرت لي عندما كنت جالساً في الخارج في يوم صيفي جميل، بعد فصلين شتويين طويلين من الاستكشاف.

لذلك، فكّر في الدورات الإبداعية بالطريقة التي قد تفكر بها في ركوب الدراجة صعوداً بسرعة عالية، فإذا حاولت الضغط بالقدر ذاته من القوة على كل دواسة في جميع الأوقات، فسوف تهدر طاقتك، وتحرق نفسك، بينما عليك أن تستخدم أكبر قدر من القوة عندما تدوس كل دواسة للأسفل أي عندما تُترجم طاقتك إلى حركة أمامية. يمكنك تسمية تلك المنطقة التي مرت فيها الدواسة للتوفيق قمة مسارها بـ (النقطة المثالية). عندما تضرب الدواسة المكان المناسب، فإنك تقف على الدواسات وتستخدم قوانين الفيزياء للحصول على مزيد من القوة، وأنت تقوم بتحويل وزنك من جانب إلى آخر؛ بحيث

تقوم الجاذبية بضغط وزن جسمك على كل دواسه تماماً كما تضغط كل دواسه على المكان المناسب.

كان العثور على النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي جزءاً مهماً من بناء دوراتي الإبداعية. لقد وجدت أنه كان هناك وقت من اليوم كنت فيه أكثر ملاءمة لأن أكون في حالة التوليد العقلية، لكنني وجدت في النهاية أن كان هناك نقطة إبداعية مثالية ليس فقط خلال يومي، ولكن خلال العديد من الدورات الأخرى: في غضون أسبوع، أو شهر، أو حتى عام معين، أو خلال دورات أطول، حيث توجد أوقات يمكنني فيها إنشاء أفكار جديدة بسهولة أكبر. ليس ذلك فحسب، بل هناك نقاط مثالية لكل حالة من الحالات العقلية السبع للعمل الإبداعي.



نموذج من الدورات الإبداعية، حسب الوقت من اليوم، أو يوم من الأسبوع، أو موسم من العام/ يوضح كيف يمكن لكل مرحلة من كل دورة أن تتطابق مع أربع مراحل للإبداع.

توقف عن روتينك اليومي

ابدأ روتينك الأسبوعي

ربما يكون لديك نظام يومي معتاد: تنهض، وتتناول الإفطار، وتستحم، وتذهب إلى العمل، تتحقق من البريد الإلكتروني، وتخطط ليومك، وما إلى ذلك. تكرر هذا الروتين كل يوم، وتتبع روتيناً مختلفاً في عطلات نهاية الأسبوع. لكن إذا نظرت عن كثب، فإن كثيرين منا يتبع بالفعل إجراءات تتجاوز الروتين اليومي، وهي في الواقع روتين أسبوعي. لدينا حالة متخيلة مترافقة بالتوتر والتعب وعدم التركيز عند العودة إلى العمل بعد عطلة نهاية الأسبوع تدعى متلازمة «أيام الإثنين». بحلول يوم الأربعاء (يوم المنحدر) -الذي يُعدّ منتصف الأسبوع في الدول التي يبدأ الدوام فيها يوم الإثنين- نتمنى أن نقول فيه: «الحمد لله إنه يوم الجمعة». هناك تغييرات طفيفة في السلوك تأتي مع هذه التناغمات. مثلاً، يعرف المسوقون عبر الإنترنت أن الثلاثاء هو يوم محموم لإطلاق أي شيء لأول مرة، سواء كان منشور مدونة، أو كتاباً جديداً، أو ألبوماً. ببساطة، يوجد نشاط كثير على الإنترنت أيام الثلاثاء، لماذا هذا؟ ربما لأنه عندما ذهب الجميع إلى العمل يوم الإثنين، كان عليهم مواكبة ما حدث خلال عطلة نهاية الأسبوع، ولم يكونوا يقرؤون المقالات، ولم

يقرؤوا سوى الرسائل الإلكترونية الأكثر أهمية. الآن بعد أن حل يوم الثلاثاء، يشعرون أنهم يستحقون استراحة صغيرة، لذلك، يقضون المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، أو ينتبهون أكثر إلى البريد الإلكتروني التسويقي الذي يصل إلى صندوق الوارد الخاص بهم. على النقيض من ذلك، كنت أدير مدونة للتعارف عبر الإنترنت، وكانت أيام الأحد دائماً أهم أيامنا. لا يملك الشباب العزاب العاملون في الدول الغربية الكثير من الوقت والاهتمام للبحث عن معارف على مدار الأسبوع، فيخرجون ليالي الجمعة والسبت. بحلول يوم الأحد، يكون لديهم بعض وقت الفراغ، وليس لديهم خطط أخرى، وربما بعد ليلة أخرى مملة في الحانات يشعرون بدافع أكبر للعثور على شخص مميز.

تشكل الروتينات التي نتبعها كل يوم من خلال إشارات من حولنا. تشرق الشمس وتغرب، ويتبع معظم العالم المهني جدولاً من التاسعة إلى الخامسة، ونميل إلى تناول وجبات الطعام في أوقات معينة خلال اليوم. وكما ذكر دانيال بينك Daniel Pink في كتابه *When: The Scientific Secrets of Perfect Timing* (متى: الأسرار العلمية للتوقيت المثالي)، أننا مرتبطون بساعات بيولوجية تؤثر عندما نكون في حالة تأهب، وعندما نكون متعبين، بالإضافة إلى مزاجنا، والعديد من العوامل الأخرى. لكن العديد من هذه الإشارات تعمل خارج الدورة اليومية. واحدة من الدورات الأكثر موثوقية هي الدورة الأسبوعية. باتباع دورة أسبوعية، يمكنك تعميق تركيزك وتقليل التسويف. لذا، بدلاً من أن يكون لديك روتين يومي، اتبع روتيناً أسبوعياً. تعلمت أول مرة عن التنظيم وفقاً لروتين أسبوعي من مستشار الإنتاجية

أري مايزل Ari Meisel. لقد تم تنظيم أسبوعه بالكامل حسب فئة الأنشطة التي يقوم بها، وفي أي وقت. إذا كان لديه أوراق ليهتم بها، على سبيل المثال، فهو يعلم أنه سيحتفظ بها ليوم الجمعة الساعة 10 صباحاً. ساعدني أري في إدراك أن هناك عددًا من الفوائد لتخصيص أيام من الأسبوع، وأوقات من اليوم للقيام بمهام معينة. أولاً، هو أنك توفر الطاقة العقلية من خلال القيام بمهمة واحدة، بدلاً من تعدد المهام، وأوضح ذلك بالقول: «في غضون ساعة، لا نريد أن نجري مكالمات هاتفية، ثم بعد دقيقتين نفتح برنامج إكسل في محاولة للعمل على شيء ما، ثم الرد على إشعار في الفيسبوك، ثم العودة إلى الهاتف، والحصول على فنجان من القهوة، ثم التحدث إلى زميل في العمل. بحلول نهاية الساعة، تكون قد أنجزت ستين شيئاً، ولكنك في الواقع لم تنجز أي شيء». عندما تنتقل بشكل عشوائي من نشاط إلى آخر، تتسرب طاقتك. وعندما تقوم بتبديل التروس في أحد المحركات، فإن الطاقة تضيع في الاستمرار في تحريك تلك التروس عندما لا تكون مقترنة بعضها ببعض. إذا كنت تفعل ذلك طوال الوقت، فإن القليل من طاقتك ستكون فاعلة. وكما يقول نير إيال Eyal Nir في كتابه Indistractable (غير قابل للتشتت)، فإن عكس الانجذاب هو الإلهاء. الميزة الأخرى لتحديد أوقات معينة للقيام بأنواع معينة من المهام، هي أنها تركز طاقتك على المهمة التي تقوم بها. لا يقتصر الأمر على منع تسرب الطاقة من خلال عدم التبديل السريع من مهمة إلى أخرى، ولكنك أيضاً أكثر تركيزاً في الوقت الحالي. يقول مايزل: «يُظهر العلم لنا أن أدمغتنا تعمل في سباقات السرعة أفضل مما تفعله في سباقات الماراثون». عندما حاولت تنظيم مهامي لأول

مرة حسب الوقت من الأسبوع، كان الأمر صعباً، فقد كانت بعض المهام مستعجلة، ولا تستطيع الانتظار. ومن خلال الممارسة، تمكنت في النهاية من تأجيل المهام التي قد تنتظر وقتاً آخر. إذا أرسل لي المحاسب رسالة بريد إلكتروني يوم الإثنين، يطلب مني فيها مراجعة البيانات المالية، كانت ردة فعلي الطبيعية هي إيقاف ما كنت أفعله ومراجعة البيانات المالية، وعندما حاولت تأجيلها إلى وقت آخر، أعطيت الأعذار لنفسني عن سبب عدم قدرتها على الانتظار. لم أكن أريد أن أبدو غير مستجيب، وأقنعت نفسي أن الأمر كان عاجلاً، لكن اتضح أنه لم يحدث شيء سيئ إذا قمت بتأجيل مهمة عن قصد، وإذا كنت قلقاً بأن أبدو غير مستجيب، يمكنني إرسال بريد إلكتروني سريع لإخبار الشخص الآخر بموعد إنجازه.

كان لتعيين أوقات معينة للقيام بعمل معين عدد من الفوائد غير المتوقعة. أولاً، تحديد متى سأقوم بمهمة قلل التسويف، وهذا صحيح، فما كان في الأساس تسويفاً متعمداً، أدى في الواقع إلى تقليل التسويف. لقد قدمت التزاماً عقلياً ولفظياً، وأردت أن أبقى متسقاً مع هذا الالتزام. كان هذا تناقضاً صارخاً مع ردة فعلي المعتادة على رسالة بريد إلكتروني، التي كانت تتمثل في التحديق في شاشتي لعدة دقائق، بهدف مراجعة البيانات المالية، مع التفكير في الأشياء الأخرى التي أردت أو أحتاج إلى القيام بها. بمعرفة أنني سأراجع بياناتي المالية لاحقاً، يمكنني العودة إلى العمل الذي كنت أقوم به قبل ظهور البريد الإلكتروني في صندوق الوارد الخاص بي. كانت الفائدة الثانية هي أن اتخاذ قرار بشأن موعد القيام بمهمة ما جعلني أكثر تنظيماً، وحفزني على منع

الأزمات، وعندما ظهرت مهمة لم أستطع تأجيلها، سألت نفسي: كيف أصبحت هذه المهمة ملحة؟ بعد تجربة مباهاج التركيز في الوقت الحالي، أردت تعظيم تلك اللحظات، فوضعت أنظمة حالت دون وقوع الأزمات، وهذا ما جعل عملي منيعاً عندما ظهرت أزمات حتمية. (سأخبرك المزيد عن هذه الأنظمة في الفصل التالي). كانت الفائدة الثالثة والأكثر عمقاً لاتخاذ قرار مبكر بشأن موعد القيام بمهام معينة، هي أنني بدأت في تحقيق تناعم يستفيد بشكل أفضل من طاقتي الإبداعية. في البداية، كانت اختياراتي بشأن وقت القيام بمهمة عشوائية، لكنني في النهاية غيرت هذه الخيارات للاستفادة بشكل أفضل من طاقتي، بناءً على تقلبات الطاقة التي لاحظتها طوال الأسبوع.

من الواضح الآن أنني لا أريد مراجعة البيانات المالية يوم الإثنين، إذًا، ما أفضل وقت لمراجعة البيانات المالية؟ إن مطابقة مهام مع التقلبات في طاقتي، ومن ثم مع الحالة العقلية المثالية، جعل الإجابة في النهاية واضحة. في أيام الإثنين، تكون لدي طاقة إبداعية جديدة من عطلة نهاية الأسبوع بعيدة عن العمل. لقد مررت بمرحلة حضانة، وأنا الآن جاهز للحظات من الاستنارة. وهنا يبرز السؤال: لماذا أضيع أفضل طاقتي الإبداعية في البيانات المالية؟ لأنني أريد أن أكون في حالة التوليد العقلية، وليس الإدارية، ويوم الثلاثاء ليس جيد أيضاً. لقد تخلصت من تعب عطلة نهاية الأسبوع، وبدأت العمل. أنا مستعد لاستكشاف النهايات المفتوحة التي ظهرت في جلسة الإثنين التوليدية، وأصبحت مشروعاتي جاهزة لمزيد من التحضير، سواء في الحالة العقلية للاستكشاف، أو البحث. عندما كنت أعمل على تطبيق Timeful، حصلت على

مزيد من التدريب لاتخاذ القرار في وقت مبكر عند القيام بالمهام، وما تعلمته من هذه الممارسة دمجه لاحقاً مع تناغمات حالتي العقلية للاستفادة بشكل أفضل من طاقتي الإبداعية، وتحويل نفسي بشكل أساسي إلى آلة إبداع دائمة.

ما تعلمته عن الإنتاجية في أثناء العمل على مذكرة جوجل

فكر في كيفية استخدام معظمنا لقوائم المهام، فنحن لدينا قائمة بالأشياء التي نحتاج إلى القيام بها، لكننا لا نعرف متى سنفعلها، أو المدة التي ستستغرقها هذه العناصر. إنها أكثر بكثير من رزنامتنا. توصل فريق Timeful إلى ميزة رائعة لا تجعلك تُعدُّ عناصر قائمة مهام ببساطة، وتستطيع أيضاً تقدير الوقت المستغرق لإكمال كل عنصر من عناصر قائمة المهام هذه، ثم يمكنك سحب العناصر إلى التقويم الخاص بك. كانت النتيجة وجود عناصر المهام على مخطط زمني، جنباً إلى جنب مع جميع الأحداث الأخرى في التقويم الخاص بك، وسرعان ما أصبح من الواضح أنه لم يكن لديك الوقت الفعلي لفعل كل شيء في قائمة المهام الخاصة بك. بصفتي مستشار تصميم، كنت بحاجة إلى الالتزام باستخدام هذه الميزة، وفي أثناء ذلك تعلمت الكثير عن الاستفادة من وقتي. أول شيء تعلمته هو أنني كنت سيئاً في تقدير الوقت الذي ستستغرقه المهام، وقد اتضح أننا جميعاً سيئون في تقدير المدة التي ستستغرقها الأشياء. وقد سمى كل من دانيال كانيمن Daniel Kahneman، وعاموس تفرسكي Amos Tversky

هذا the planning fallacy. (مغالطة التخطيط). لرؤية ذلك عملياً، ما عليك سوى إعداد قائمة بالمهام التي ترغب في إنجازها في غضون ساعة، ثم حاول إكمال تلك المهام في غضون ساعة، وستكون تجربة رائعة. عادةً ما يكون الوقت الفعلي الذي يستغرقه إكمال المهام التي خططت لها أطول بكثير مما قدرته، وقد يكون هذا أمراً محبطاً، ولكنه يمثل أيضاً فرصة للتعلم. لذلك، توقّف وفكر في كل ما حدث خلال الساعة الماضية، واسأل: لماذا أخطأت التقدير؟ لقد قمت بهذا التمرين، لتقدير الوقت الذي ستستغرقه المهام، مراراً وتكراراً في أثناء إضافة عناصر المهام إلى التقويم الزمني الخاص بي، وعادة ما أخطأت تقديراتي لواحد من ثلاثة أسباب، هي: لم أكن مستعداً للمهمة، أو تمت مقاطعي، أو كنت ببساطة مضطراً في التفاوض. عندما لم أكن مستعداً للمهمة، كنت أحتاج شيئاً لإنجاز بالمهمة وهو ما لم يكن لديّ. إذا كنت بحاجة إلى كتابة مسودة لمقالة، على سبيل المثال، لم أكن مستعداً لعدم القيام بأي بحث لمساعدتي في كتابتها. كان هذا غالباً خطأ في تحديد «الإجراء التالي» كما يسميه ديفيد ألين David Allen في كتابه Getting Things Done (إنجاز الأمور). في حالة المشروعات الإبداعية، يتبين وجود عدم احترام لمراحل الإبداع الأربع. لم يكن لديّ أي تحضير أو حضانة، وكنت أنطلق بحماسة إلى الاستئارة. عندما تعرضت للمقاطعة، كان مصدر هذا الانقطاع داخلياً، أو خارجياً، أو مزيجاً من الاثنين معاً. عندما حدثت مقاطعة داخلية، خطرت لي فكرة أبعدتني عن المهمة. لربما تساءلت فجأة عن العام الذي ولد فيه شخص ما، ولم أستطع مقاومة البحث عنه في ويكيبيديا. وعندما حدثت مقاطعة خارجية، دفعني بعض التحفيز الخارجي إلى ترك

المهمة، فربما رن صوت هاتفي برسالة. وحتى لو أبقيت هاتفي صامتاً وفي غرفة أخرى، فإن المهمة نفسها قد تدفعني أحياناً إلى مقاطعة خارجية. على سبيل المثال، قد تطلب مني بوابة الشبكة التي كنت أسجل الدخول إليها إدخال سلسلة من الأرقام من هاتفي، لأغراض أمنية. عندما أمسك بهاتفي، لاحظت رسالة نصية من صديق، سأطلع عندها على الرسالة النصية، وأخرج من المهمة. عندما تدربت على التقدير والالتزام بالأوقات، وجدت أنني أصبحت أفضل في الاستمرار في المهمة، بغض النظر عن مصدر الانقطاع. ونظراً لأنني كنت أراقب الساعة عن كثب، تذكرت أن أحفظ عقلياً كل ما كنت أفعله في لحظة الانقطاع، ثم تمكنت بعد ذلك من التخلص من المقاطعة، والعودة إلى مهمتي. في أوقات أخرى، كنت ببساطة مفرطاً في التفاؤل بشأن قدرتي على إكمال المهمة في الوقت المقدر. في الحقيقة أن قلة منا تفكر حقاً في المدة التي سيستغرقها شيء ما، فتحزن نعلم جميعاً أنه عندما يرسل أصدقاؤنا رسائل نصية لإخبارنا أنهم سيصلون إلى المطعم في غضون خمس دقائق، فإنهم سيدخلون فعلياً عبر الباب في غضون نحو ربع ساعة. مع ذلك، عندما نتأخر، فإننا نقع في الخطأ ذاته.

نحن سيئون في تقدير الوقت الذي سنستغرقه لإكمال المهام؛ لأننا نحصل على القليل من الممارسة في ذلك. وكان هذا هو الجانب القوي للغاية بشأن وضع عناصر المهام على رزنامة. لدى معظمنا ببساطة قائمة مهام، لكننا لا نفكر في الوقت؟ حتى سننجز فيه العناصر الموجودة في القائمة، ولم نسأل أنفسنا: هل لدينا الوقت حتى؟ إن ممارستي المتمثلة في إضافة عناصر المهام إلى مخطط زمني للتقويم

لم تدم إلى الأبد، فعندما اشترت شركة جوجل تطبيق Timeful، دمجت بعض الميزات في التقويم، لكنها لم تنفذ بعد عناصر المهام في تقويم آخر. هذا أمر سيء للغاية بالنسبة لكثير من الأشخاص، ولكن انضح أنني لم أعد بحاجة إلى الميزة، وذلك لأن سنة من الممارسة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهام، غيرت الطريقة التي رأيت بها الوقت إلى الأبد. لقد تحولت تجربتي طوال اليوم من كونها ضبابية غير متبلورة لنوايا غير مدروسة جيداً ونادراً ما تصبح حقيقية، إلى تقدم متماسك وواضح إلى حد ما. وحتى إذا لم تتمكن من استخدام تطبيق Timeful أو تقويم جوجل لوضع عناصر المهام في جدول أعمالك، فلا يزال بإمكانك تجربة ما يحدث عندما تبدأ في تقدير المدة التي ستستغرقها مهامك. يمكنك ببساطة وضع بنود في التقويم الخاص بك لكل مهمة. على أي حال، لا تدع حجة عدم امتلاك الأداة المثالية يمنعك من تجربة هذا التمرين القوي. يمكنك رسم جدول زمني على الورق في المرة القادمة التي تجلس فيها للقيام ببعض الأعمال، فحتى القيام بذلك مرة واحدة سيغير الطريقة التي ترى بها كيفية استخدامك لوقتك.

اعتماداً على مستوى الإبداع المطلوب للمهمة، احرص على عدم التركيز كثيراً على (وقت الساعة)، وأنت تذكر من الفصل الثاني أن وقت الحدث هو الأنسب للحصول على أفكار. لذلك، تدرب على تقدير الوقت وستكون أفضل في استغلال وقتك، ولكن عندما يكون الإبداع مهماً، فإن الالتزام بجدول زمني صارم للغاية سيؤدي إلى نتائج عكسية.

لم يعلمني العمل في تطبيق Timeful الكثير عن تقدير الوقت

الذي تستغرقه المهام فحسب، ولكنه ساعد أيضًا في توضيح الطريقة التي تتغير بها حالتني العقلية على مدار الأسبوع. الميزة الرئيسية الأخرى لـ تطبيق Timeful هي أنها اقترحت أوقاتًا للقيام بالمهام التي لم تضعها في التقويم الخاص بك بعد، حيث ستظهر المهمة في التقويم الخاص بك، ويمكنك قبول الوقت المقترح أو رفضه. لقد كانت ميزة رائعة؛ لأنه من السهل القول إنك ستكتب ثلاث مرات في الأسبوع، ولكن من الصعب جدًا الالتزام باختيار وقت للقيام بذلك. عندما قدم الفريق ميزة الاقتراحات هذه، كنت قد بدأت بالفعل في تنظيم مهامني وفقًا لأفضل وقت في الأسبوع لأقوم فيه بهذه المهام، وقد بدأت بالفعل في اختيار تلك الأوقات وفقًا لانحسار وتدفق حالتني العقلية. الآن بعد أن بدأت في تنظيم أسبوعي وفقًا للحالة العقلية، لاحظت، في وقت مبكر، أن الاقتراحات التي قدمها تطبيق Timeful قد تناقصت. بالتأكيد، يمكنك تحديد ساعات العمل التي سيتم خلالها تعيين المهام، فالخوارزميات أذكى من أن تضع المهام في منتصف الليل عندما تكون نائمًا، لكنني وجدت أيضًا أن الأوقات التي تقترح فيها القيام بمهام معينة كانت أوقاتًا خاطئة، بالنظر إلى تقلباتني في الحالة العقلية.

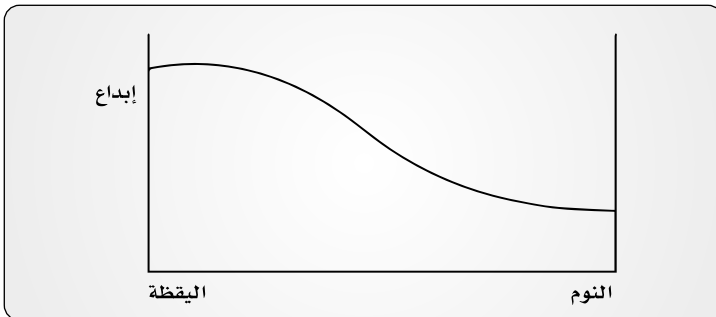
الحالات العقلية طوال الأسبوع

عند هذه النقطة، التي أصبحت فيها معتادًا جدًا على تنظيم مهامني خلال أيام الأسبوع، فوجئت بأن ملاحظتني لم تكن واضحة لفريق التصميم، فقلت: «يقترح التطبيق أن أكتب منشور المدونة هذا

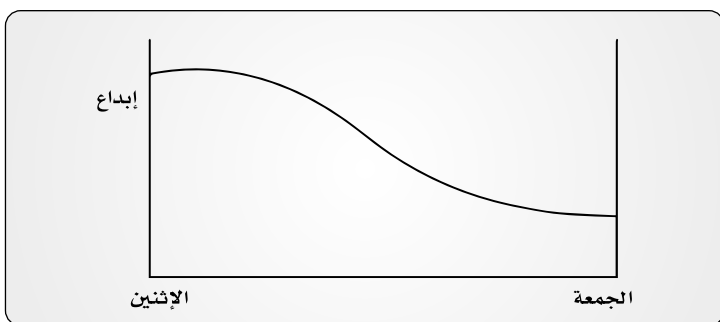
في الساعة الثانية بعد الظهر، ففي هذا الوقت لا توجد فرصة لانتهائي من الكتابة. في الساعة الثانية بعد الظهر أكون قد تعبت من العمل طوال الصباح، وأحتاج لأخذ قيلولة، قبل أن أعود لطبيعتي في وقت ما بعد الظهر. لكن في وقت متأخر من بعد الظهر سأكون أكثر يقظة، وسيكون هذا وقتاً أفضل ليس لكتابة منشور المدونة فحسب، ولكن لتحريره أيضاً،، أحتاج إلى الكتابة أول شيء في الصباح قبل أن أنشغل بقية اليوم». ثم بدأ فريق Timeful بدراسة تقلبات الطاقة في الخوارزميات الخاصة بهم. (هذه ميزة واحدة، بالمناسبة نجحت في دخول تقويم جوجل google calendar بعد أن اشترت جوجل تطبيق Timeful. إنها ميزة تسمى «الأهداف Goals»، تخبر تطبيق الهاتف المحمول بما تريد إنجازه، وكم مرة يستخدم أنماطاً في جدولك لاقتراح الأوقات المناسبة للقيام بذلك).

من خلال التجربة والخطأ، أصبحت أكثر تنظيماً بشأن التخطيط لأسبوعي وفقاً للحالة العقلية، وكان التناغم الذي استقرت عليه امتداداً طبيعياً لانحسار وتدفق طاقتي الإبداعية الخاصة، وكيف تتوافق تقلبات الطاقة هذه مع الإشارة الثقافية لأسبوع العمل القياسي.

رسم بياني يظهر طاقتي الإبداعية طوال اليوم كما يلي:

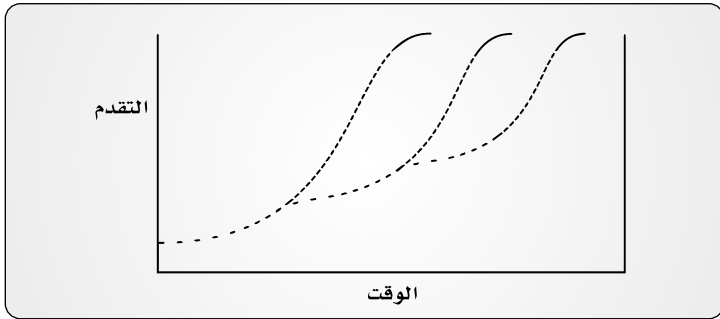


تكون طاقتي الإبداعية في ذروتها في الصباح بعد الاستيقاظ مباشرة، ثم تتلاشى على مدار اليوم، ومن ثم، فإن النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي تكون في الصباح. لكن طاقتي الإبداعية تتقلب أيضاً على مدار الأسبوع. الرسم البياني يظهر طاقتي الإبداعية على مدار الأسبوع كما يلي:



تكون طاقتي الإبداعية في ذروتها في بداية الأسبوع، وتخفض بشكل حاد في منتصف الأسبوع. وبحلول نهاية الأسبوع، يتم استنزاف طاقتي الإبداعية وتحتاج إلى التجديد. ونظراً لأن الإنتاج الإبداعي يمثل أولوية عالية بالنسبة إليّ، فإن من أهم أولوياتي هي الاستفادة من أفضل طاقتي الإبداعية، وهذا يحدث صباح الاثنين عندما تتقاطع الطاقة الإبداعية العالية في وقت مبكر من الأسبوع مع الطاقة الإبداعية العالية في وقت مبكر من اليوم. لذا، فإن صباح الاثنين هو أهم نقط إبداعية مثالية. تؤثر مراحل الإبداع الأربع أيضاً في أفضل طريقة لتخصيص طاقتي الإبداعية على مدار الأسبوع. بالنسبة للمشروعات الأكبر حجماً، تكون صباحات يوم الاثنين مناسبة لمرحلة الاستئارة؛

لأن أيام الإثنين تأتي بعد عطلة نهاية الأسبوع، وهي مرحلة حضانة. أما طوال الأسبوع، عندما أعمل على مشكلة إبداعية واحدة، فغالباً ما تكون بمثابة استعداد لمشكلات إبداعية أخرى. على سبيل المثال، إن كتابة فصل واحد من الكتاب يعدني لكتابة فصل آخر في الكتاب ذاته، وتستدعي النهايات المفتوحة التي تم تقديمها في فصل واحد ربط تلك النهايات في الفصل التالي.



زيادة على ذلك، عندما أكون قد مررت بخبرة الاستنارة وأنتجت عملاً، فإني أحتاج إلى إجراء التحقق من هذا العمل، وإلى قضاء بعض الوقت في حالة الصقل العقلية، وهو ما أفعله في أوقات بعد الظهر، خاصة قرب نهاية الأسبوع. أدت طبيعة العمل الإبداعي، وطبيعة طاقتي الإبداعية في النهاية، إلى أنماط يمكن التنبؤ بها في حالتي العقلية طوال الأسبوع. كان الصباح الباكر، وبداية الأسبوع أفضل لحالة التوليد العقلية. مع مرور الأسبوع، ومع تحول الصباح إلى وقت بعد الظهر، كنت أقضي المزيد من الوقت في حالة البحث والصقل العقلية، ومراجعة

العمل الذي قمت بإنشائه سابقًا. لقد استندت من الصفاء الذهني لديّ بعد ظهر يوم الإثنين، من خلال قضاء بعض الوقت في حالة الاستكشاف العقلية، التي كانت بمثابة التحضير لأفكار جديدة. كما أمضيت بعض الوقت في حالة الاستكشاف العقلية، في وقت لاحق من الأسبوع، مثل بعد ظهر يوم الخميس. كانت هذه فرصة للتفكير في النهايات المفتوحة التي ظهرت خلال الأسبوع. ومن خلال عملية حل المشكلات هذه، أصبح من الواضح أخيرًا متى كان الوقت المناسب لمراجعة البيانات المالية: إنه بعد ظهر يوم الجمعة. بحلول ظهر يوم الجمعة، استخدمت بالفعل أفضل طاقتي الإبداعية للقيام بأهم أعمالتي، إن تأجيل هذه المهمة غير العاجلة إلى وقت لاحق من الأسبوع، يمنع المهمة من التدخل في المهام الأكثر أهمية، ويسمح لي بالاندماج بعمق في الحالة العقلية الصحيحة في أثناء القيام بهذه المهام في وقت سابق من الأسبوع. الآن، إذا تلقيت بريدًا إلكترونيًا من المحاسب الخاص بي يوم الإثنين، فأنا أستخدم أداة لإخراج هذا البريد الإلكتروني من صندوق الوارد الخاص بي لبقية الأسبوع. تقوم الأداة بعد ذلك بإعادة البريد الإلكتروني إلى صندوق الوارد الخاص بي في الوقت المحدد وهو عصر يوم الجمعة. خلال هذا الوقت تكون المهمة المرتبطة بهذا البريد الإلكتروني قد غابت عن عقلي تمامًا. وحتى يحين الوقت المناسب، أكون حرًا في التركيز بعمق أكبر طوال أسبوعي. ومن خلال ملاحظة كيف تقلبت طاقتي العقلية على مدار الأسبوع، ظهر تناغم يمكن التنبؤ به.

إليك كيفية تقلبت حالتني العقلية خلال أسبوع عادي:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
توليد إدارة	توليد بحث	توليد بحث	توليد	توليد	الصباح
إدارة	بحث استكشاف	بحث صقل	بحث صقل	توليد تحديد الأولويات استكشاف	بعد الظهرية

في وقت مبكر من الأسبوع، عندما تكون طاقتني الإبداعية في ذروتها، أقضي وقتاً أطول في حالة التوليد العقلية، ومع مرور الأسبوع، أقضي المزيد من الوقت في حالة الصقل، وبحلول يوم الجمعة، يمكنني الوصول إلى التفاصيل المزعجة التي أجلتها في وقت سابق من الأسبوع، وهكذا أستغل أفضل طاقتني الإبداعية، وأستطيع قضاء بعض الوقت في حالة الإدارة العقلية.

القاعدة القوية

إذا اتبعت روتيناً أسبوعياً مثل هذا، فلا بد أن ينتهي بك الأمر مع قواعد حول أيام معينة، وهذه القواعد هي نتيجة ثانوية طبيعية لتحديد أولويات كيفية استخدامك لطاقتك، ولكن كما رأينا في الفصل 2 من قاعدة الساعة الأولى، فإن القواعد هي أداة قوية، فالقواعد تساعدك في العمل بفعالية أكبر. على سبيل المثال، إحدى القواعد التي أتبعها هي: ليس لدي اجتماعات أيام الاثنين أو الثلاثاء، لذلك فأنا قادر بشكل عام

على الالتزام بهذه القاعدة. وإذا ما عقد اجتماع مهم للغاية يساعدني في تلبية أولوية عالية، فسأقوم باستثناء، لكنني نادراً جداً ما أقوم بذلك. هذه القاعدة لها فوائد لها التي تحدثت عنها سابقاً، وهي: إنها تمنعني من تسريب الطاقة عن طريق تبديل المهام، وتساعد في تعميق تركيزي طوال اليوم. لكن لها فائدة ثالثة وهي أنه يعني أنني لست مضطراً إلى مراقبة الساعة. إنها تبقيني خارج وقت الساعة وتتيح لي البقاء في وقت الحدث. في يومي الإثنين والثلاثاء، لا داعي للقلق بشأن ما إذا كنت بحاجة إلى إنهاء شيء ما حتى أتمكن من الاستعداد للاجتماع، وهذا قيم للغاية للعمل الإبداعي. هذا يعني أنه إذا كنت أرغب في الفوص في حالة عقلية صعبة والانغماس تماماً في مشروع ما، فيمكنني فعل ذلك طالما أنه يوم الإثنين أو الثلاثاء. لهذا فإن الحفاظ على جدولي الزمني دون اجتماعات يساعدني في تحقيق أفضل استخدام ممكن لأفضل طاقة إبداعية في الأسبوع. وكنتيجة فرعية لهذه القاعدة، إذا كان لدي اجتماع، فسيكون في وقت لاحق من الأسبوع، حيث أحاول إجراء معظم مقابلات البث الصوتي أيام الخميس، أيضاً، نظراً لأن الصباح هو النقطة الإبداعية المثالية الخاصة بي، فإن ذلك يترك وقتاً بعد الظهر للاجتماعات، لذلك، عادة ما تكون مقابلات البث الصوتي يوم الخميس عند تقاطع أواخر الأسبوع، وفي وقت متأخر من اليوم - بعد ظهر يوم الخميس. المرة الوحيدة التي يكون لدي فيها اجتماعاً عادياً في الصباح هي في أثناء اجتماعي نصف الأسبوعي مع شريكي العقل المدبر، وأنا أعقد تلك الاجتماعات في منتصف الصباح؛ لأن هذا هو أكثر الأوقات التي يوافق عليها كلانا، وهذه الاجتماعات قيمة بما يكفي لتستحق التنازلات،

لكنني ما زلت قادراً على الحصول على جلسة كتابة قبل ذلك الاجتماع. الاجتماع يوم الجمعة، وبالكاد أجد الطاقة الكافية، لذلك لا يمكنني إنجاز أكبر قدر ممكن من الكتابة يوم الإثنين أو الثلاثاء، على أي حال، لقد كنت غارقاً في عملي لمدة أسبوعين، وأنا أحتاج للحصول على بعض المساعدة من شخص آخر.

قبل الإثنين

أقوم بتغيير تناغمي الأسبوعي مع تغير الأولويات في عملي. على سبيل المثال، لديّ أحياناً ما أسميه (يوم الإثنين الجبهي). يشير مصطلح (الجبهي) إلى قشرة الفص الجبهي وهي منطقة (هادمة للمتعة) في الدماغ المسؤولة عن قمع الاندفاع، والتخطيط، والتفكير طويل المدى. قشرة الفص الجبهي صغيرة، لكنها متعطشة للطاقة بشكل لا يصدق. لذلك، أنا متأكد من تخصيص وقت للتخطيط على وجه التحديد، خاصة إذا كنت بين المشروعات الكبرى. إذا كنت بحاجة إلى إنفاق كثير من الطاقة في وضع الحالة العقلية لتحديد الأولوية، فلا يوجد يوم أفضل من يوم الإثنين. لقد فصلت عملي عن عطلة نهاية الأسبوع، وأي أفكار سيئة كنت أركز عليها يوم الجمعة، نسيتها بحلول يوم الإثنين. بالإضافة إلى ذلك، لقد جعلته هدفاً للراحة لقضاء بعض الوقت في الحالة العقلية (إعادة الشحن) خلال عطلة نهاية الأسبوع، لذلك، من بين جميع أيام أسبوع العمل، لديّ يوم الإثنين لأجدد طاقة معقولة، ولديّ أوضح صورة ممكنة لما هو مهم في عملي.

ليس من الخطأ أنه عندما كان ستيف جوبز الرئيس التنفيذي لشركة آبل، قد أمضى صباح يوم الإثنين في اجتماع طويل مع فريقه التنفيذي. جاء في سيرة والتر إيزاكسون عن جوبز:

«كان المكان الرئيس للخطاب الحر، هو اجتماع الفريق التنفيذي صباح يوم الإثنين، الذي يبدأ في الساعة 9، ويستمر لمدة ثلاث، أو أربع ساعات، كان التركيز دائماً على المستقبل، مثلاً: ما الذي يجب أن يفعله كل منتج بعد ذلك؟ ما الأشياء الجديدة التي يجب تطويرها؟ استخدم جوبز الاجتماع لفرض إحساس بالمهمة المشتركة في شركة آبل، أدى ذلك إلى مركزية التحكم، ما جعل الشركة تبدو متكاملة تماماً مثل منتج جيد من آبل، ومنع الصراعات بين الأقسام التي ابتليت بها الشركات اللامركزية».

كما هو معروف، تُعرف قشرة الفص الجبهي باسم (الجهاز التنفيذي للدماغ). وقد سعى جوبز إلى السيطرة المركزية بهذه الاجتماعات التنفيذية؛ من أجل استخدام موارد آبل بحكمة. قال جوبز ذات مرة: «أنا فخور فعلاً بالعديد من الأشياء التي لم نقم بها مثلها مثل الأشياء التي فعلناها». لذلك، فإن اختيار ما لن تفعله، حتى تتمكن من التركيز على ما ستفعله، هو عمل المدير التنفيذي، وهو أيضاً قشرة الفص الجبهي.

أعط الأولوية للمراجعة الأسبوعية

تُعدُّ أيام الإثنين وقتًا جيدًا لقضائه في وضع الحالة العقلية (تحديد الأولوية)، وكذلك أيام الأحد. يقضي العديد من الأشخاص الذين يتبعون منهجية إنجاز الأمور التي وضعها ديفيد ألين جزءًا من الوقت في وضع الحالة العقلية (تحديد الأولوية) في أيام الأحد، يطلق عليه (المراجعة الأسبوعية)، وهي مهمة لاتباع دورة إبداعية أسبوعية. في أثناء المراجعة الأسبوعية، تقوم بمراجعة كل ما تقوم به وتحديد أولوياتك.

أنا شخصياً لا أقضي كل يوم إثنين في الحالة العقلية (تحديد الأولوية)، لكنني لا أتخطئ المراجعة الأسبوعية أبداً. الفرق الرئيس بين مراجعتي الأسبوعية ليوم الأحد، ويوم الإثنين الجبهي، هي أن يوم الإثنين الجبهي مخصص بشكل صارم لتقييم أولوياتي في عملي. مع ذلك، فإن مراجعتي الأسبوعية يوم الأحد تهتم في الغالب بجدولي العام والحياة.

فيما يلي قائمة الشطب للعناصر التي أتابعها لمراجعتي الأسبوعية:

- معالجة صندوق الوارد.
- مراجعة الرزنامة.
- توجيه دعوات للعشاء.
- تأكيد المواعيد.
- المراجعة القادمة.
- خطط اللياقة.
- وضع إشارة @ للتذكير ببنود هذا الأسبوع.
- قطع الخضار.
- تنظيم المكملات الغذائية.

لن أخوض في تفاصيل كبيرة حول كل عنصر من هذه العناصر، ولكن بشكل عام، أنا أعالج كل شيء سجلته على مدار الأسبوع، وأتأكد من إعداد كل شيء للأسبوع القادم. والهدف من ذلك هو تسهيل أن تكون جاهزة طوال الأسبوع. أقضي وقتاً مخصصاً للحالة العقلية (تحديد الأولوية)، وأتأكد من أنني لست مضطراً للتبديل إلى وضع الحالة العقلية (تحديد الأولوية) طوال الأسبوع. على سبيل المثال، لاحظ أن أحد العناصر الخاصة بي هو مراجعة التقويم الخاص بي. يستيقظ معظم الناس في الصباح ويراجعون تقاويمهم، وهذا إهدار للطاقة العقلية، لذلك، عليك التبديل إلى وضع الحالة العقلية (تحديد الأولوية) عند مراجعة التقويم الخاص بك: هل أنا مستعد لهذا الاجتماع؟ هل عندي كل ما أحاجه لممارسة كرة القدم؟ بتناغماتي الخاصة من الطاقة الإبداعية، ستكون هذه كارثة، فقشرة الفص الجبهي لدي تكون لا تزال نائمة بعد الاستيقاظ من النوم، وهذا ليس جيداً للتخطيط، لكنه مفيد للإبداع. أنا أفضل قضاء الصباح في الكتابة، في الحالة العقلية (التوليد).

مهما كان ما لديك في التقويم الخاص بك، فهناك أشياء يجب مراعاتها، لكن معظمنا لا يفكر فيها حتى اللحظة الأخيرة، وعندما نفكر في هذه الأشياء، علينا التبديل إلى الحالة العقلية (تحديد الأولوية)، وأفضل مثال على ذلك هو خطط السفر. كان من المعتاد أنه إذا كانت لدي رحلة في الساعة الثانية ظهراً، أكون قد اتخذت عدداً من القرارات في ذلك الصباح، ومنها: ما الوقت الذي أريد أن أصل فيه إلى المطار؟ كم من الوقت سأستغرق للوصول إلى هناك؟ في أي وقت يجب أن أغادر لأصل في ذلك الوقت؟ ماذا الذي أحاج لحزمه؟ كان الوقت

يمر وأنا أفكر في هذه الأسئلة، بينما كنت أحاول اتباع روتيني المعتاد في الكتابة، وجدول وجباتي المعتاد. ليس من المستغرب أنني تعلمت الربط بين السفر، والقلق. بدا لي أنه بغض النظر عن الوقت الذي غادرت فيه إلى المطار مبكرًا، إلا أنني شعرت بالقلق حيال كل شيء يمكن أن يحدث بشكل خاطئ. وحتى لو كان كل شيء على ما يرام، كنت قلقًا من أنه لم يكن كذلك، فقد تسال ضجيج القلق هذا إلى الساعات، وحتى الأيام التي سبقت الرحلة، حتى إنه جعل من الصعب الكتابة في صباح رحلتي.

الآن، أطرح على نفسي كل هذه الأسئلة مسبقًا؛ حيث أقوم بمراجعة التقويم الخاص بي في أثناء المراجعة الأسبوعية. أخذًا الوقت الكافي للتأكد من أنني أعرف متى أحتاج إلى الاستيقاظ، ومتى أحتاج إلى الاستحمام، ومتى أحتاج إلى التوجه إلى المطار، أحدد موعد رحلتي في وقت مبكر. لذا، يمكنني الآن الحصول على جلسة كتابة صباحية عادية. لقد استعنت بمصادر خارجية في حالتي العقلية (تحديد الأولوية) لمراجعتي الأسبوعية. لبدء مراجعة التقويم الخاص بي في أثناء مراجعتي الأسبوعية، أكتب جدولي الزمني في قائمة نقطية، فأضع رموزًا نقطية لكل يوم من أيام الأسبوع، ورموزًا نقطية فرعية لكل من (النهار) و (الليل)، وتحت هذه الرموز الفرعية، أكتب بعد ذلك أي أحداث في المذكرة الخاصة بي.

هذا هو الشكل الذي قد يبدو عليه يوم التقويم النقطي الخاص بي:

الاثنين:

• النهار:

- « 5:00 صباحًا - الاستيقاظ.
- « 6:00 صباحًا - سيارة أجرة إلى المطار (16-26 دقيقة بالسيارة).
- « 6:30 صباحًا - وصول مطار فينيكس الدولي.
- « الساعة 7:35 صباحًا - بالطائرة إلى شيكاغو.
- « 1:05 مساءً وصول مطار أوهير الدولي.
- « 2:30 مساءً الوصول إلى منزل فيل.
- « أطلب البقالة في أثناء الركوب في التاكسي.

• المساء:

- « 8 مساءً - العشاء في مطعم Galway Arms.
- « إرسال بريد الإلكتروني إلى مساعدي ليقوم بالحجز.
- « أدعو عددًا من الأصدقاء.
- « 10 مساءً نهاية يوم العمل.

هذا مجرد يوم واحد وإن كان يومًا مزدحمًا. أكتب قائمة مثل هذه لكل يوم في الأسبوع القادم، لا أكتب معظم الأشياء الروتينية، مثل جلسات الكتابة الصباحية، أو الاستحمام، أو تناول الغداء في المنزل. مع ذلك، إذا كنت أعمل على روتين جديد، فسوف أكتب تلك الأحداث في قائمتي. قد يبدو الأمر زائدًا عن الحاجة كتابة ما هو موجود بالفعل في التقويم الخاص بي، ولكنه يخدم غرضين محددين. أولاً، تؤدي كتابة

حدث ما إلى تشييط هذا الحدث في ذهني، فبمجرد أن أكتب حدثاً في قائمتي، أحصل على أفكار حول الأشياء المتعلقة بالحدث الذي لم أفكر فيه. كرموز فرعية للحدث، أكتب بعد ذلك الأشياء التي قد أحتاج إلى القيام بها للتحضير لهذا الحدث. إذا كنت أخطط لتناول العشاء في الخارج ليلة الخميس، فسأكتب أنني بحاجة إلى إجراء حجز في نقطة فرعية واحدة، وسأقوم بعصف ذهني لمن أود دعوته في نقطة فرعية أخرى. من هناك، يمكنني وضع المهام في برنامج إدارة المهام الخاص بي، أو ببساطة القيام بالمهام. الغرض الثاني من كتابة ما هو موجود بالفعل في التقويم الخاص بي، هو أنه يوفر الطاقة العقلية طوال الأسبوع. إن مجرد التفكير في كل حدث وكتابته في مفكرتي يبرمجها في عقلي، ربما لا أستطيع إخبارك من ذاكرتي بالضبط ما يوجد على جدولتي طوال الأسبوع. ولكن بعد تمرين كهذا، سأعرف بالتأكيد المزيد عن جدول أعمالي أكثر مما لو كنت أعتمد كلياً على البحث في التقويم الخاص بي.

هناك عنصر آخر جدير بالذكر في قائمة الشطب الأسبوعية الخاصة بي، هو وضع إشارة تذكير على بند «هذا الأسبوع @thisweek@» الذي ينتظر إنجازه. "thisweek@" هو اسم الملف الفعلي للمفكرة التي أقوم فيها بمراجعة أسبوعية، مثل مراجعة التقويم ذو النقاط. إن رمز (@) مستوحى من مفهوم (إنجاز الأشياء) المتمثل في وجود سياق لكل فعل. على سبيل المثال، يمكنك فقط تنفيذ

مهام معينة على هذا @ المنزل، أو @ المكتب. إن @ الأسبوع هو سياق زمني. هذه هي العناصر التي من الأفضل القيام بها في أسبوع معين: هذا الأسبوع. على مدار الأسبوع، كلما ظهر شيء أحتاج إلى معالجته في أثناء مراجعتي الأسبوعية، أضعه في ملاحظتي في هذا الأسبوع. إذا كنت أتذكر اقتراب عيد ميلاد أحد أفراد الأسرة، فسأضع ملاحظة في @ هذا الأسبوع، إذا كانت لدي رحلة قادمة أحتاج إلى التخطيط لها، فسأضع ملاحظة في @ هذا الأسبوع، بعد ذلك، يمكنني أن أشعر بالثقة في أنني سأرى ملاحظتي خلال مراجعتي الأسبوعية وأتخذ الإجراء المناسب. هذا هو مفتاح نجاح روتيني الأسبوعي، وهو أن أكون قادرًا على تفريغ عقلي من الأشياء التي لا أريدها، ووضعه في مكان أعرف أنني سأجده في الوقت المناسب. إنه يساعدني في إدراك ما يحدث في هذا الوقت بالذات طوال الأسبوع، ويمنعني من استخدام المهام الشخصية للتسويق في مهام المهنة. غالبًا ما تكون العناصر الموجودة في ملاحظتي @ هذا الأسبوع عبارة عن مشروعات جارية ذات أفق زمني طويل، وهذا يسمح لي بالتعامل مع هذه المشروعات تمامًا كما أفعل مع مشروع إبداعي. قبل أن أتعلم في هذا الأمر، أحتاج إلى التأكيد على أن أحد المكونات الرئيسية للدورات الإبداعية، هو قدرتها على استخدام مرحلة واحدة محددة من أربع مراحل للإبداع. للحصول على أفكار أفضل بجهد أقل، وضغط أقل، تساعدك الدورات الإبداعية في الاستفادة عن قصد من قوة الحضانة.

توظيف عبقريتك السلبية

سواء كانت دوراتك الإبداعية تعمل مع تناغمات العالم من حولك، أو مع مد وجزر طاقتك الإبداعية، فإن الحضانة تحدث. إذا كان الجهد المركز مثل ضربة دواسة الدراجة، فإن الحضانة هي مثل الزخم الذي يتيح لك الاستمرار في الانطلاق جيداً بعد هذا الجهد المركز. لقد اخترنا جميعاً قوة الحضانة، فإذا علقت في مشكلة، أجلها لتعود إليها في اليوم التالي بوضوح جديد. نعلم جميعاً أنه قبل اتخاذ قرار مهم، فإن عليك تأجيله والتريث. يبدو الأمر كما لو أن (العبقرية السلبية) Passive Genius موجودة في عقلنا الباطن وتعمل على حل مشكلاتنا الإبداعية ونحن نفعل شيئاً آخر. من ناحية ثانية، فإن قليلين منا يستخدم هذه العبقرية السلبية عن قصد، ففي عالم نركز فيه دائماً على التقدم والنتائج، من السهل أن ننسى أنه في بعض الأحيان يكون أفضل شيء يمكننا القيام به لإحراز تقدم في المشروع هو لا شيء على الإطلاق. تحدث الحضانة سواء كنت تقوم بلا شيء على الإطلاق، أو تقوم بشيء غير مرتبط بالمشكلة التي لديك. تنتقل المعلومات من ذكراتك قصيرة المدى إلى ذكراتك طويلة المدى، وتنسى الروابط الضعيفة التي تقود إلى الأفكار السيئة، وتدعم الروابط القوية التي تقود إلى الأفكار الجيدة. عندما يكون لديّ أهم جلسة توليدية في الأسبوع، في صباح الإثنين، فإني أجنبي فوائد الحضانة. لقد انفصلت عن عملي في عطلة نهاية الأسبوع، وبحلول الوقت الذي أعود فيه، تكون عبقريتي السلبية قد أزالَت الروابط الضعيفة، وعززت الروابط القوية. يحدث الشيء ذاته، على مستوى أصغر، طوال بقية أسبوعي، فأنا أعمل على أهم مشروع إبداعي لي

كل صباح، وفي بقية اليوم، وفي الليل عندما أنام، يكون هذا المشروع في مرحلة الحضانة حيث تعمل العبقريّة السلبية على تعزيز الروابط. على مستوى أصغر، توجد تقنية أسميها طريقة الحضانة التبادلية، وبهذه الطريقة، يمكنك إكمال مشروعين بالتوازي، مع تسخير قوة الحضانة. لنفترض على سبيل المثال، أنني بحاجة إلى كتابة نصين تمهيديين للبحث الصوتي الخاص بي، سأبدأ بكتابة مسودة أولية للنص الأول، وسأبدأ بعد ذلك في كتابة المسودة الأولية للنص الثاني، ثم بعد ذلك، سأعود إلى النص الأول لتعديله. فجأة، أصبح النص الأول أسهل في الكتابة، فقد كان في مرحلة الحضانة بينما كنت أكتب مسودة السيناريو الثاني، وأقوم بالتناوب بين النصين، حتى يكتمل كلاهما. قبل أن أستخدم طريقة الحضانة البديلة، حاولت تشغيل كل نص برمجي واحدًا تلو الآخر، وفي مرحلة ما، اصطدمت بقفلة الكاتب، فجعلت هذه القفلة من السهل الهروب إلى المشتتات. لذلك، مع طريقة الحضانة البديلة، أتجنب القفلات، وأستطيع أن أكون طليقًا وحرًا في أثناء كتابة مسودتي الأولى، مع العلم أنني سأعود إليها قريبًا بوضوح جديد. بالتناوب بين دفعات مدتها خمس دقائق على النصين، يمكنني الانتهاء في عشرين دقيقة فقط وهو ما قد يستغرق ساعة في الوضع العادي. لكن، ليست كل المشروعات مرشحة بشكل جيد لطريقة الحضانة البديلة، فمقدار الحضانة الذي تحتاجه من أجل تحقيق حل يعتمد على مدى صعوبة تحقيق هذا الحل في المقام الأول. إذا كنت تعمل على شيء قمت به مرات كثيرة من قبل، فقد لا تحتاج إلى أي أوقات راحة على الإطلاق. وإذا كنت تعمل على مشروع غير مألوف، فستحتاج إلى أوقات أطول من

الحضانة. عندما تستخدم دورات إبداعية، مثل الروتين الأسبوعي، فإن هذه الحضانة تحدث بشكل طبيعي على مدى أوقات أطول بعيداً عن المشكلة. لذلك، على مدى أوقات أطول، فإن طريقة الحضانة التبادلية ليست ضرورية، نظراً لأن الحضانة تحدث بشكل طبيعي بين مراجعاتي الأسبوعية، فأنا قادر على تحقيق الوضوح بشأن المشروعات الشخصية الكبيرة التي قد أؤجلها بطريقة أخرى. لاحظ أنه في قائمة الأشياء التي يجب القيام بها في أثناء مراجعتي الأسبوعية هي (تنفيذ بنود @ هذا الأسبوع). عندما أفكر في مشروع كبير أريد أو أحتاج إلى القيام به مثل التخطيط لرحلة، أو معرفة كيفية تقديم ضرائبي الكولومبية، أضع العنصر في ملاحظتي @ هذا الأسبوع.

قد يذكرني العنصر الموجود في ملاحظة هذا الأسبوع الخاصة بي على سبيل المثال، «وضع الأفكار لرحلة سان فرانسيسكو». قبل إجراء المراجعة الأسبوعية بانتظام، كان تخطيط الرحلة مرهقاً، فقد جلست بنية التخطيط لرحلة كاملة في جلسة واحدة، وانتهى بي الأمر بالإحباط والحيرة. أمّا الآن، فأقوم بتقسيم تخطيط رحلتي إلى سلسلة من المراجعات الأسبوعية. في المراجعة الأولى، أقوم بعصف ذهني لوجهات السفر، والتواريخ، ومسارات الرحلة المحتملة، والبحث عن الرحلات الجوية، وخيارات الإقامة فقط للحصول على فكرة عامة عن الميزانية، والخدمات اللوجستية، ثم أعود إلى خطتي كل أسبوع، حتى أحجز كل شيء. من الواضح أن هذا يستدعي التخطيط مسبقاً، وهذا هو السبب في أنني أرى «المراجعة القادمة» على عناصر المراجعة الأسبوعية الخاصة بي، وعندما أقوم بمراجعة جدول أعمالي في مراجعتي

الأسبوعي، فإنني أتطلع إلى الأمام عدة أسابيع، فإذا رأيت أي شيء كبير قادم، وأعلم أنه سيتطلب تخطيطاً معقداً، فأنا أحرص على البدء مبكراً. من خلال توظيف العبقرية السلبية لاستخدام قوة الحضانة عن قصد، فإنني أحصل على مزيد من الوضوح وإحساس أفضل بالسيطرة على العناصر الكبيرة التي كانت تسيطر على عقلي الواعي طوال الأسبوع، وهكذا أقضي وقتاً أقل في العمل على المشروعات بنشاط. وبما أنني قللت الكثير من العبء العقلي، فأنا أقل عرضة للخوف من البدء، لذلك من غير المرجح أن أماطل.

عندما يكون هناك (الآن) فقط،

فلن تقوم بالملاحظة

العمل وفقاً لدورة أسبوعية، بمساعدة المراجعة الأسبوعية، يقلل من التسويف. بطريقة أخرى، إنه يخلق إحساساً بأنه لا يوجد سوى الآن للقيام بالمهمة المطروحة. عندما بدأت في كتابة كتابي الأول، كان من السهل الهروب إلى التسويف. كان أمامي ستة أشهر مع مهمة واحدة فقط لأقوم بها، وهي تأليف كتاب. الآن بعد أن قمت بمشروعات إبداعية وفقاً لمراحل الإبداع الأربع، نظمت أسبوعي وفقاً لتناغماتي في الحالة العقلية، وأصبح لدي أوقات زمنية أصغر بكثير، مع مهام أصغر بكثير يجب معالجتها.

إذا كان لديك ثماني ساعات في اليوم للعمل، فهناك متسع من الوقت للتسويف، لكن إذا حددت ساعتين للعمل فمن الممكن أن تكون

فيها أكثر إنتاجية من أي وقت آخر في اليوم، فهذا يخلق إحساساً بالأهمية العاجلة.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تعمل مع الدورات الإبداعية، تكون مهامك أصغر مما كانت عليه في غير ذلك، فبدلاً من تأليف كتاب، أصبح عنصر المهام الآن هو (العصف الذهني لـ 500 كلمة في الفصل السابع) أو (البحث في حياة شخص ما). المهام الصغيرة معالجتها أسهل وليس من الصعب التركيز عليها، فأنت عندما تخلق إحساساً بأنه يوجد (الآن فقط)، فأنت لا تماطل. تناغمات العالم تلائم روتيناً أسبوعياً، ولكن عندما تعمل بوحدة زمنية أطول، يمكنك التركيز بشكل أكثر عمقاً في حالة ذهنية معينة. في الواقع، جاءت الأفكار وراء هذا الكتاب من أسبوع قضيته في حالة الاستكشاف العقلية، فعندما أكون بين المشروعات، أعلن أحياناً ما أسميه (أسبوع الرغبة).

أسبوع الرغبة

عندما نكون في خضم مشروع ما، فإننا نركز على الأشياء التي نشعر أنه يجب علينا القيام بها. يتمثل الغرض من أسبوع الرغبة في إعادة الاتصال بالأشياء التي تريد القيام بها. عندما أقوم بأسبوع من الرغبات، أزيل أكبر عدد ممكن من الالتزامات من جدول أعمالي، وأكون قد تخلصت من أي شعور بمحاولة إنجاز أي شيء على وجه الخصوص، وأمنح نفسي أسبوعاً كاملاً لمتابعة إجابة سؤال واحد: «ماذا أريد أن أفعل الآن»؟

يخصص معظمنا، عندما نوفر مساحة للمشروعات الجانبية، بضع ساعات في اليوم، أو في يوم معين في الأسبوع، وهذا أفضل من عدم العمل في مشروع جانبي على الإطلاق، ولكن هناك فوائد خاصة لأخذ أسبوع كامل تهيمن عليه حالة الاستكشاف العقلية. كلما زاد الوقت الذي تقضيه بعيداً عن التفكير الموجه نحو الهدف، زاد تفكيرك توسعاً، وتحصل على أفكار مختبئة تحت سطح وعيك لا يمكنك التفكير فيها بطريقة أخرى. بالإضافة إلى ذلك، تحصل هذه الأفكار على مساحة أكبر للاحتضان، فبدلاً من الاحتضان فقط في أثناء العمل على أشياء أخرى، يتم احتضان تلك الأفكار تحت سطح وعيك خلال عدة ليالٍ من النوم، وكل ذلك على التوالي. عندما سألت عالم الأعصاب جون كونيوس عن فوائد أخذ أسبوع كامل، قال إن هناك طريقتين محتملتين يمكنهما تحسين التفكير الإبداعي. مثلاً، إن القيام بما تريد القيام به يحسن مزاجك، ما يؤدي إلى أفكار أفضل، فأنت «لن تفكر في كل الأشياء الأخرى التي تزعجك، وتخرجهم من عقلك، وتفعل ما تريد أن تفعله. إنه يمنحك المتعة، ويضعك في مزاج إيجابي، وهوشيء يمكنك الحفاظ عليه على مدار الأسبوع. وبعد ذلك يمكن أن يؤدي إلى أفكار إبداعية». بالإضافة إلى ذلك، يتيح لك قضاء أسبوع كامل الدخول في حالة أعمق من الإبداع. وأضاف: «هذه الحالة العقلية الثاقبة هشة للغاية، ولا تتطلب الكثير لتختفي»، «ومن الأسهل الدخول في حالة عقلية تحليلية، بدلاً من الدخول في حالة عقلية إبداعية ثاقبة. لذا، إذا كان بإمكانك تخصيص وقت لأداء المهمة لمدة أسبوع، فإنها تتيح لك حقاً الغوص في هذه الحالة». اشتهرت جوجل في أيامها الأولى

بتوفير «20% من الوقت» لجميع مهندسيها الذين استغلوا ما يصل إلى عشرين بالمئة من وقتهم في أي مشروع جانبي اعتقدوا أنه سيفيد جوجل. مثل الفلسفة الكامنة وراء أسبوع الرغبة، تم تصميم 20% من وقت جوجل لمنع النشاط الموجه نحو الهدف من خنق الابتكار. وعلى وجه التحديد، تم تصميمه ليعطي الموظفين العقلانيين في مأمن حتى لا يتم قمعهم من المديرين غير العقلانيين. قال الرئيس التنفيذي السابق لشركة جوجل إريك شميدت: «إذا كان الموظف تحت الضغط، والمدير يقول «عليك العمل بجدية أكبر، يجب أن تعطيني كل ما لديك». يمكن لهذا الموظف أن ينظر بشكل صريح إلى عيني ذلك الرئيس ويقول: «سأمنحك مئة بالمئة من وقتي البالغ ثمانين بالمئة». كانت 20% من الوقت وسيلة لمنع التفكير التنفيذي من التدخل في التفكير الإبداعي. في أثناء إدارته لشركة مايكروسوفت، اختار بيل جيتس «أسابيع التفكير»، حيث ذهب إلى كوخ منعزل ليغمر نفسه في أكوام من الكتب، والمقالات، ويفكر في مستقبل الشركة. في عام 1995، دفع أسبوع التفكير غيتس إلى إرسال مذكرة إلى الشركة بعنوان (موجة مد الإنترنت)، التي دفعت مايكروسوفت إلى إنشاء متصفح الويب الخاص بها. لقد كان أسبوع الرغبة أداة قوية بالنسبة إلي. وفي الواقع، كانت إدارة العقل نفسها نتاج أسبوع الرغبة، إذ صادف أن قرأ العالم السلوكي دان أريلي المنشور التمهيدي لدونتي عن هذا المفهوم، وهذا ما دفعه إلى التحدث معي للتعاون في تطبيق Timeful. عندما اشترت شركة جوجل تطبيق Timeful، حصلتُ على راتب مفاجئ. كل ذلك بفضل (أسبوع من الرغبة) الذي كنت قد حصلت عليه قبل أربع سنوات تقريبًا.

(أسبوع الرغبة) هو جزء كبير من الوقت تهيمن عليه حالة الاستكشاف العقلية، ولكن يمكنك الحصول على فوائد البقاء في حالة عقلية معينة لمدة طويلة من الزمن، بغض النظر عن الحالة العقلية. عندما دعوت رائدة الأعمال لورا رويدر للمشاركة في البث الصوتي الخاص بي، أعطيتي خيارين: يمكنني إجراء مقابلة معها خلال أسبوع معين، أو يمكنني إجراء مقابلة معها خلال أسبوع معين آخر، بعد شهر واحد بالضبط. عندما أجريت مقابلة معها، حرصت على سؤالها عن ذلك، وتأكدت شكوكي، بأن لورا لديها (أسبوع البث الصوتي)، أسبوع واحد من كل شهر، تقوم فيه بالعديد من عروض البث الصوتي بقدر ما تستطيع.

دورات في الإشارات الثقافية

توجد إشارات من العالم الخارجي تشجع الدورات الإبداعية لمدة أطول من أسبوع. وكما ذكرت بخصوص انتقالي إلى شيكاغو، فقد شجع تغيير الفصول الدورات الطويلة جداً. ويمكن للعطلات الوطنية أيضاً أن تكون فرصة جيدة لقضاء بعض الوقت في حالة عقلية. الكاتب بول جارفيس يأخذ استراحة لمدة شهر من وسائل التواصل الاجتماعي خلال عطلة الشتاء، وعن ذلك يقول: «الإبداع يحتاج إلى مساحة وتركيز لكي يزدهر. كما أنه ليس له أي أثر سلبي على عملي». كنت أنتظر حتى يوم رأس السنة الجديدة؛ لأفكر فيما أردت تحقيقه في العام الجديد. الآن، أبدأ التفكير في الأمر قبل أسابيع، فأقطع الاتصال عمداً عن أي شيء من شأنه أن يضعني في حالة عقلية تحليلية خلال الأسابيع القليلة

الأخيرة من العام، حتى أتمكن من الدخول في العام الجديد بأفكار جديدة. لقد لاحظت إشارات ثقافية غير رسمية مرتبطة بعطلة الشتاء، والعام الجديد أيضًا، في الشهرين الأولين من العام. كان من الصعب جدولة المدعوين للبث الصوتي الخاص بي. لقد أخذ الناس استراحة، وأعادوا ترتيب أولوياتهم، وكونك تعمل على البث الصوتي فإن ذلك لا يأخذ غالبًا مرتبة عالية في تلك القائمة. سلوك آخر مثير للاهتمام لاحظته في أثناء تشغيل مدونة للتعارف عبر الإنترنت هو أنه إلى جانب كون أيام الأحد يومًا مليئًا بالنشاط، فإن اليوم التالي لعيد الميلاد هو أكبر يوم للتعارف عبر الإنترنت، إلى حد كبير. نظريتي هي أن الناس قد أجلوا فكرة البحث عن شريك خلال العطلة الشتوية، لكن قضاء الوقت مع العائلة جعلهم يفكرون في العثور على شريك (وربما الأسئلة المزعجة من الأقارب لها تأثيرها). بصرف النظر عن الإشارات من العالم الخارجي، يمكنك أيضًا إنشاء دوراتك الأطول. لهذا تعمل شركة البرمجيات Basecamp على أساس دورة مدتها ثمانية أسابيع. إنهم يقسمون المشروعات؛ بحيث لا تستغرق أكثر من ستة أسابيع، ثم يأخذون أسبوعين عطلة، ليس الأمر أنهم لا يقومون بأي عمل خلال مدة الراحة هذه، بل على العكس من ذلك، إنهم يعتنون بالأمور العالقة التي يتم تجاهلها عندما يعملون على هدف إنهاء المشروع، ثم يستعدون لتولي مشروعهم القادم لمدة ستة أسابيع. أخبرني جيسون فرايد، أحد مؤسسي Basecamp، والمؤلف المشارك لكتاب *Doesn't Have to Be Crazy at Work* (لا داعي للجنون في العمل): «إنه نوع من الصيام. يعمل جسمك بجد عند تناول الطعام، وأحيانًا إذا أعطيته استراحة وصمت ليوم واحد، يحصل جسمك على فرصة لتنظيف نفسه».

يعتمد طول الدورات التي يجب أن تستخدمها على ما تحاول تحقيقه. عندما انتقلت إلى شيكاغو، كنت أحاول إنشاء دورة لمدة عام. كنت أعلم أن فصول الشتاء القاسية ستجبرني على التركيز العميق، تليها فصول الصيف من الراحة والمتعة. تتميز مدينة ميدلين بصفات مختلفة تصلح لدورات إبداعية أقصر، فالطقس فيها يمكن التنبؤ به بقدر ما يمكنك الحصول عليه. إنها درجة حرارة معتدلة تقريباً على مدار السنة. وفي الحقيقة أن ميدلين تعرف باسم (مدينة الربيع الأبدي)، لكن درجة الحرارة المقبولة فقط لم تكن هي التي جعلت ميدلين المكان المثالي لبناء روتين إبداعي. عندما كنت أعيش في أمريكا الشمالية، كنت قد اعتبرت أن طول اليوم يختلف بشكل كبير على مدار العام، ففي الشتاء يكون الجو مظلماً بحلول الخامسة مساءً، وفي الصيف يكون الضوء حتى التاسعة مساءً، ويمكن لهذا أن يكون مفيداً إذا كنت تعمل في دورة طويلة، لكنها تحدث فوضى في الروتين، وإلى جانب تأثيرها في مزاجك، فإنها تجعل من الصعب الحفاظ على جدول نوم ثابت.

إذا كنت لا تعتقد أن هذه مشكلة كبيرة، ففكر في دراسة أجريت على سكان مدينتين منفصلتين في جنوب الولايات المتحدة. نظراً لأن كلتا المدينتين توجدان على خط العرض نفسه، فإن لهما طول اليوم نفسه، ولكن توجد بلدة واحدة على جانب من المنطقة الزمنية، وتقع المدينة الأخرى على الجانب الآخر من المنطقة الزمنية ذاتها. لا يؤثر هذا على الوقت الذي يذهب فيه الناس للعمل في أي من هاتين المدينتين، لكنه يؤثر في وقت غروب الشمس. في البلدة التي تغرب فيها الشمس

قبل ساعة تقريباً، يذهب السكان إلى النوم مبكراً، ومن ثم يحصلون على مزيد من النوم بنحو ساعة. وخلص الباحثون إلى أن هذه الساعة الإضافية من النوم تمثل زيادة بنسبة 4.5% في الأجور، وقالوا: إن «زيادة متوسط النوم اليومي بمقدار ساعة واحدة ترفع الإنتاجية بأكثر من عام واحد في التعليم».

استغرق الأمر مني بعض الوقت لأدرك هذه الفائدة من بناء روتيني الخاص في ميدلين؛ حيث تشرق الشمس، وتغرب طوال العام في الوقت ذاته تقريباً. ونظراً لأن ميدلين قريبة جداً من خط الاستواء، فهناك تقلبات طفيفة في طول النهار، كما أن الليل بطول النهار تقريباً حيث تشرق الشمس الساعة 6 صباحاً تقريباً، وتغرب في نحو الساعة 6 مساءً، وهذا يجعل من السهل الدخول في روتين ثابت، وقابل للتكرار كل يوم، أسبوعاً بعد أسبوع. وإلى جانب الطقس المتوقع، فإن هذا يجعلها موقعاً شبه مثالي لإنتاج إبداعي ثابت.

بعد مرور عشر سنوات على انتقالي من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو، كنت قد بنيت روتيني الأسبوعي المثالي في كولومبيا. كنت أقوم بإنتاج البث الصوتي الأسبوعي الخاص بي بشكل مطرد، وأرسل بانتظام مقالات جديدة وكتباً قصيرة، وأحرز تقدماً في هذا الكتاب. وإلى جانب وجودي في مراحل مختلفة من مشروعات مختلفة، كان كل أسبوع نسخة كربونية من الأسبوع السابق، ولم أرغب في تغيير أي شيء.

لقد نجحت تجربتي في الانتقال لبناء دوراتي الإبداعية المثالية بشكل جيد. وبعد ما يقرب من ثلاث سنوات في كولومبيا، كنت أتطلع إلى البقاء. عندما كنت أمشي للمنزل ذات ليلة من مكان العمل المشترك في الجهة المقابلة من الشارع، تأججت الإثارة بداخلي. تخيلت كل شيء يمكنني إنجازه في السنوات القادمة، وحتى العقود القادمة. من يدري كم من الوقت يمكنني الاستمرار في هذا الأمر؟ كانت درجة حرارة الهواء مثالية، وكان الليل هادئاً، وها أنذا في نعيم إبداعي بعد سنوات من الكفاح. لكن سرعان ما عرفت لاحقاً أنه بينما يمكنك إنشاء دورات تعمل مع تناغمات العالم الطبيعي، ومشروعاتك، وطاقتك الإبداعية، والإشارات الثقافية من حولك، إلا أن العالم، في بعض الأحيان، لن يتعاون ببساطة. كانت حياتي ودوراتي الإبداعية على وشك الانهيار، وكان ذلك سيعرض مخرجاتي الإبداعية لخطر جسيم.



الفصل السادس الأنظمة الإبداعية

علي أن أوجد نظاماً، أو أكون مستعبداً لنظام رجل آخر

- وليام بليك - شاعر إنكليزي

31 أكتوبر 2018 في مدينة بنما، عاصمة جمهورية بنما. حظي
يزداد سوءاً. حفارة شوكية ضخمة تحفر حفرة بجوار المبني الذي
أعيش فيه. يبدو الأمر كما لو أن آلة ثقب الصخور تحولت إلى روبوت
أوبتيموس برايم يشغله طفل، وهذا الطفل يمر بنوبة غضب في البيت
المجاور. الأرض تهتز، والأطباق تترع في خزانة المطبخ خلفي. الطريقة
الوحيدة التي يمكنني بها إنجاز أي عمل هي وضع سدادات أذن، ثم
أضع فوق سدادات الأذن تلك سماعات عازلة للضوضاء، ومن خلال
تلك السماعات ينفجر الصوت من تطبيق الضوضاء البيضاء. من
خلال هذا المزيج، يمكنني إنجاز معظم الأشياء التي كنت سأنجزها
عادةً في شقتي في ميدلين. لكن غداً سيكون مشكلة. من المفترض غداً
أن أقابل الدكتور ديفيد روك David Rock من أجل البث الصوتي
الخاص بي. كان كتاب ديفيد Your Brain at Work (دماغك في
العمل) هو أول كتاب قرأته عندما بدأت هذه الرحلة. أعطاني هذا
الكتاب مفردات يمكنني من خلالها فهم ما كان يحدث في عقلي عند

إنتاج عمل إبداعي، وساعدني ذلك في فهم سبب حاجتي إلى تحديد الأولويات، والتخطيط بشكل منفصل عن بقية عملي، وفي فهم سبب شعوري بالإرهاق عندما غيرت حالتي العقلية، وفي فهم أنني بحاجة إلى إدخال المعلومات في ذاكرتي طويلة المدى - خارج (المسرح) إلى (الجمهور) - قبل أن أتمكن من ربطها بالمعرفة الأخرى لتشكيل أفكار عظيمة. لذلك، بعد ست سنوات من قراءة هذا الكتاب، كنت متحمساً للتحدث أخيراً إلى مؤلفه، ومشاركة معرفته مع المستمعين، ولم أستطع فعل ذلك بوجود قذيفة هاوتزر بجانبني طوال اليوم.

بدأ الطرق في الساعة السابعة صباحاً، وما زال مستمراً حتى الساعة الثانية بعد الظهر. من المؤكد أنه عند الساعة الثانية بعد الظهر -الوقت المقرر لمقابلة الدكتور روك- أن هذه الآلة ستعاود الدق في الصخر بجوار المبنى الذي أسكن فيه. ماذا عليّ أن أفعل؟ سألت نفسي. ولأنني وصلت في الليلة السابقة فقط، فلم أكن أعرف شيئاً عن مدينة بنما، وبالكاد تمكنت من شراء التموينات. لقد شعرت بالاستياء من مالك الشقة، ولكن بكل إنصاف، لقد حذرت شركة الضيافة (Airbnb) من ضوضاء البناء. عند النظر إلى الصور، ورؤية الخزنة العملاقة، فكرت في أن خزنة الملابس ستوفر عزلاً كافياً عن الضوضاء لتسجيل بث صوتي. وكما اتضح فيما بعد، كانت غرفة الملابس هذه تشترك في جدار مع موقع البناء، لكن هذا لا يعني أنه كان سيحدث فرقاً إذا كانت الخزنة على الجانب الآخر من الشقة، فقد كانت ضوضاء البناء أكثر بكثير من مجرد ضوضاء. إن الضوضاء شيء. شيء تستطيع سماعه، لكن هذا كان نشاطاً زلزالياً. حتى لو أن Airbnb حذرت من الضوضاء،

لم يكن لدي الثراء الذي يجعلني اختار مكاناً للإقامة. بعد عودتي إلى كولومبيا من رحلة إلى الولايات المتحدة، استقبلتني مفاجأة وهي: لم يتبق لي العديد من الأيام للبقاء بشكل قانوني في البلد كما اعتقدت، فقد كنت أقدم بتصريح سياحي يسمح بعدد معين من الأيام في السنة. وفقاً للختم الموجود على جواز سفري، بقي لي ثمانية عشر يوماً، وأكدت ضابطة الهجرة التي التقيتها عند العودة إلى كولومبيا أن لدي تسعة فقط. لسوء الطالع، كانت على حق، فضابط الهجرة الذي ختم جواز سفري عند الدخول السابق أخطأ في الحساب. قد تعتقد أن هذا لا ينبغي أن يكون مهماً أنه إذا ارتكب ضابط خطأ، فهذه مشكلته وليس مشكلتك. وقد تعتقد أيضاً أنه بالتأكيد توجد بعض التقنيات التي من شأنها منع مثل هذه الأخطاء - ربما شيء يمكنه جمع وطرح الأرقام، ومن ثم منع الخطأ البشري، شيء من شأنه أن يحسب، يمكنك تسميته حاسوب، لكنه على ما يبدو لا يوجد في هذا البلد. لذلك، في غضون أربع وعشرين ساعة من العودة إلى كولومبيا، كان عليّ الخروج من كولومبيا. كان لديّ أربع وعشرون ساعة للنوم، وحزم الأمتعة، وإعطاء فصل دراسي عبر الإنترنت كنت قد حددته، وودعت صديقتي. والأهم من ذلك هو العثور على بلد آخر يمكنني أن ألجأ إليه لمدة تسعة أيام. انتهى الأمر بأن يكون هذا البلد بنما، نظراً لخطورة الموقف. لم يكن لديّ الوقت الكافي لتأمين مكان للإقامة. وفي الحقيقة أن حجري كان في اللحظة الأخيرة، ولم أكن أعرف حتى هبطت في مدينة بنما أين كنت سأنام تلك الليلة. لذلك، وقع الاختيار على هذه الشقة في اللحظة الأخيرة، لكن اتضح أنني لا أستطيع تسجيل مقابلة من هنا، ولم أكن

أعرف إلى أين أذهب. تهددت تنهيدة عميقة وقلت لنفسني يجب أن ألغي مقابلتنا. أعتقدت أنه يمكنني محاولة إعادة الجدولة، ولكن على الرغم من صعوبة تحديد موعد هذه المقابلة في المقام الأول، لم يكن ذلك مرجحاً. بدأت في كتابة رسالة بريد إلكتروني إلى مساعد ديفيد: «للأسف، عليّ إلغاء مقابلة الغد». في أثناء كتابتي لتلك الكلمات، تغير شيء ما بداخلي، كيف سأشرح هذا؟ قلت في نفسي، لم أرغب في إرسال العبارة الغامضة (حدث شيء ما)، سيكون ذلك خطأ. كانت الحقيقة معقدة للغاية، وهذه الحقيقة هي أنه قبل ستة أشهر، تم رفض تأشيرتي الكولومبية. كان من المفترض أن يكون الأمر بسيطاً. إن الدول تريد مستثمرين أجانب، وعندما يفي المستثمر الأجنبي بالمتطلبات، فإنك تمنحه تأشيرة. لقد استثمرت في شركة كولومبية، واستوفيت المتطلبات، لكن طلب تأشيرتي رُفض. والآن أنا عالق في بنما، وفي غضون ثمانية أيام، سأعود إلى كولومبيا وأعيد التقديم في اليوم التالي- في اليوم الأول الذي أكون فيه مؤهلاً. سيدركون أنهم ارتكبوا خطأ، وسيمنحونني تأشيرتي، وستكون هذه الأزمة قد انتهت. لكن في الوقت الحالي، أنا عالق في هذه الأزمة. هذه هي الرحلة الخامسة التي قمت بها خلال الأشهر الستة الماضية. لكي أبقى قانونياً، كان من الممكن أن يكون الأمر أكثر بساطة. لو لم يكن هناك تفسير مفاجئ للقانون، الذي قطع شهراً من تصريحني السياحي. كان من الممكن أن يكون الأمر أبسط، لو لم يكتب ضابط الهجرة عدد الأيام الخطأ في جواز سفري. ولن يكون أي من ذلك مهماً لو لم ألتق رفضاً مفاجئاً، بسبب ما، لن أعرف أبداً. هل هو شخص بحاجة ملء قائمة الرفض؟ شخص ما يعتقد أن وثائقي مزورة؟

شخص ما لا تعجبه طريقة ابتسامتي؟ كان السبب الحقيقي لرفضني هو (المعلومات السرية)، التي أظن أنها تعني، «لأننا شعرنا بذلك». قال لي محام بعد محام: «ليس أمامنا سوى الانتظار. أنا آسف». حتى الآن، أنا في سلسلة خسائر التي تشمل -بعد أشهر من الجهاد للعثور على أرض صلبة للوقوف عليها- الهبوط على أرض يخرقها قضيب فولاذي عملاق مئة مرة في الدقيقة. لكن في أثناء كتابتي للبريد الإلكتروني المهمل، أدركت أنني أترك هذه الخسائر المتتالية تعيق تفكيري. اعتقدت بوجود حل لهذا الأمر، فحقيقة أنني أتعرض لظروف خارجة عن إرادتي لا يعني أنني لا أسيطر على أي شيء، فأنا أسيطر على هذا، ولن أسمح لنزوات موظف الهجرة الذي كان يمر بيوم سيء قبل ستة أشهر بالتأثير على هذه اللحظة. لهذا حذف مسودة بريدي الإلكتروني. حتى إنني فوجئت بردود الفعل الإيجابية على مقابلي مع ديفيد روك، فقد أوصى أحد المراجعين في البث الصوتي الخاص بي على وجه التحديد بالاطلاع على المقابلة، قائلاً: «لقد أحببت بشكل خاص حلقة ديفيد روك. إنها تحتوي على الكثير من المعرفة». فوجئت لأنها كانت أصعب مقابلة لي على الإطلاق. هذا ليس له علاقة بديفيد، وإنما بكل ما يتعلق بظروفي. كنت في غرفة اجتماعات مستأجرة في مساحة عمل مشتركة في مدينة بنما. نظر لي مدير المكتب بحدة عندما قدمت طلباً تلو الآخر: هل لديك المزيد من الوسائد التي يمكنني تكديسها على هذه الطاولة لتخفيف صدى الصوت؟ هل هناك أي شيء يمكننا القيام به حيال مكيف الهواء هذا؟ هل من الممكن الاتصال عبر Ethernet، بدلاً من WiFi؟

في الماضي، أجريت جميع المقابلات عن بُعد من استوديو منزلي المريح في ميدلين، أما الآن بعد أن قررت أنني سأفعل كل ما يتطلبه الأمر لإجراء هذه المقابلة، أردت التأكد من عدم حدوث أي خطأ. مع ذلك، ومع التغيير في البيئة، والسحابة المظلمة من مشكلات تأشيرتي المعلقة فوق رأسي، احتجت إلى كل قطرة من الطاقة كان عليّ التركيز عليها في المحادثة. جاء قرار مواصلة المقابلة في لحظة من المرونة. لكن هذه المرونة كانت فقط لأن لديّ الطاقة العقلية المتبقية لتغذيتها. كانت لدي تلك الطاقة العقلية؛ لأن لديّ طرقاً لإدارتها حتى عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها. كان لديّ أنظمة إبداعية.

الأنظمة الإبداعية هي عمليات قابلة للتكرار تساعدك في نقل الأعمال الإبداعية من الفكرة إلى التنفيذ. من خلال إضفاء الطابع الرسمي على أجزاء من العملية الإبداعية وتحويلها إلى خطوات قابلة للتنفيذ، توفر الأنظمة الإبداعية الطاقة العقلية، ومن خلال التكرار، تساعدك الأنظمة الإبداعية في شحن المزيد من العمل، والعمل بجودة أعلى، في وقت أقل، وبطاقة أقل. قد تبدو فكرة الأنظمة الإبداعية مجرد تناقض، فكما اكتشفنا خلال هذا الكتاب، تتميز العملية الإبداعية بعدم القدرة على التنبؤ. صحيح أنه لا يمكنك التنبؤ بما ستجده في سياق العملية الإبداعية، لكن مع الممارسة، يمكنك توقع كيفية وصولك إلى الحل النهائي.

أكثر من كعكة مكوبة واحدة

فكر في الأنظمة الإبداعية مثل خبز مجموعة من الكعك المكوب، فأنت تصب الخليط في قالب الكعك المكوب. تحتوي علب الكعك المكوب على سلسلة من القوالب للخليط. تحتوي بعض عجينة الكعك المكوب على ألوان، أو مكونات مختلفة، مثل بذور الخشخاش، أو العنب البري. بمجرد خبز الكعك المكوب، يمكنك إضافة أنواع مختلفة من الزينة أو الطبقة مثل الحبيبات الملونة. يمكنك أيضًا استخدام كريما التزيين نفسها على كل كعك مكوب، في أثناء وضع الزينة في تصميم مختلف. كل قالب في علب الكعك المكوب له الحجم والشكل نفسه. يتم خبز كل كعك مكوب للمدة الزمنية نفسها وبدرجة الحرارة نفسها. من ناحية ثانية، لديك الآن مجموعة كبيرة، ومتنوعة من الكعك المكوب، كل منها يتميز بألوانه، ونكهاته، وقوامه الفريد.

تمكنت من تركيز انتباهي، وإيجاد طريقة لإجراء مقابلي مع ديفيد روك؛ لأنني كنت أعرف بالضبط ما الذي يعنيه تقويت تلك المقابلة، وهو أنني لن أفوت فقط مقابلة كنت أحاول تأمينها منذ أن بدأت البث الصوتي الخاص بي قبل ثلاث سنوات. وكنت أعرف أيضًا إذا فاتتني هذه المقابلة، فسأفقد أسبوعًا من البث الصوتي الخاص بي. لم يكن ذلك عملية حسابية مباشرة. كنت أعرف أنني سأكون في مدينة بنما، مع ضجيج هذه الآلة بجانبني، لمدة ثمانية أيام أخرى. علمت أنني سأسافر من مدينة بنما إلى بوغوتا لإجراء مقابلة التأشيرة الخاصة بي، ثم أعود إلى ميديلين. ومع أنني كنت واثقًا من قبول طلب التأشيرة الخاص بي أخيرًا، إلا أنني لم أستطع التأكد من ذلك، وإذا

رفض طلب التأشيرة، فسوف أضطر إلى التدافع مرة أخرى للعثور على مساعدة، ومكان أستريح به. كل هذا الجهد، وحالة عدم اليقين هذه تعني أنه حتى لو تمكنت من إعادة جدولة المقابلة، فلن يكون من الممكن أن تكون الحلقة جاهزة لتاريخ إصدارها المحدد. تمكنت من رؤية ما سيحدث إذا فاتني تلك المقابلة، وتمكنت من العثور على الطاقة العقلية والمرونة لإيجاد حل؛ لأنه كان لدي جدول زمني للنظر فيه، وعناصر مهام موثوقة في نظام إدارة المهام الخاص بي.

قبل أن يكون لديّ أنظمة إبداعية، أنتجت كل حلقة كما يجب. فكرت مرارًا وتكرارًا في مقدار البحث الذي يجب القيام به، وما الأسئلة التي يجب طرحها. لم يكن لديّ طريقة لمتابعتها فاضطررت للتبديل من وإلى الحالة العقلية (تحديد الأولوية) مرارًا وتكرارًا. كنت أصنع كعكًا مكويًا واحدًا في كل مرة؛ حيث أضع علبة الكعك المكوب الفردية في الفرن، وأخمن درجة الحرارة لخبزها، ثم أتأكد مرارًا وتكرارًا لمعرفة ما إذا كانت قد نضجت أم لا. إذا كنت أنتج البث الصوتي الخاص بي «كعكة مكوبة واحدة في كل مرة»، خلال الوقت الذي كنت فيه في مدينة بنما، كنت سأقوم بتسريب قدر هائل من الطاقة الإبداعية، ومع كل الضغوطات الأخرى التي مررت بها في حياتي، كنت سأتخلّى عن المقابلة، وأكون قد حطمت سلسلتي التي استمرت لثلاث سنوات، في تقديم حلقة بث صوتي في صباح كل يوم خميس. لحسن الطالع، بمجرد أن بدأت مشكلات التأشيرة قبل ستة أشهر، بدأت في تطبيق الأنظمة الإبداعية في عملية الإنتاج الخاصة بي. لقد وضعت الفوضى التي سادت تلك الأشهر الستة ضغطًا عليّ لجعل تلك الأنظمة منيعة.

تعمل الأنظمة الإبداعية على تنظيم قوة الدورات الإبداعية التي هي عبارة عن الرحلات التي تقوم بها أعمالك الإبداعية خلال أربع مراحل للإبداع، والأنظمة الإبداعية هي خط سير هذه الرحلات: متى ستصل إلى كل وجهة؟ وكم ستبقى؟ وما وسيلة النقل التي ستأخذها للوصول إلى الوجهة التالية؟ يتم الرد على جميع هذه الأسئلة من قبل النظام الإبداعي.

الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية

إن اللبنة الأساسية للأنظمة الإبداعية هي ما أسميه الحد الأدنى للجرعة الإبداعية المستوحى من مفهوم في الطب - الحد الأدنى للجرعة الفعالة. والحد الأدنى للجرعة الفعالة كما يوحي الاسم، وهو أصغر جرعة يمكنك تناولها من دواء - الحد الأدنى للجرعة التي يمكنك تناولها - للحصول على تأثير من هذا الدواء. من ثم، فإن الحد الأدنى للجرعة الإبداعية، هو أصغر إجراء يمكنك اتخاذه في مشروع إبداعي لإحراز تقدم في هذا المشروع.

لقد تعلمنا بالفعل الكثير في هذا الكتاب عن قوة الحضانة، فحتى عندما لا تعمل بنشاط في مشروع إبداعي، فإنك لا تزال تحرز تقدماً في مشروع إبداعي آخر. تعمل العبقرية السلبية على ترسيخ الذكريات، ونسيان الأفكار السيئة، وحتى العمل على إيجاد أفكار جيدة. يحدث كل هذا سواء كنت نائماً، أو تعمل في مشروع آخر، أو تحرق فقط في الحائط. بيد أنه ليس لدى عبقريتك السلبية أي شيء لتعمل معه - ليس هناك شيء

تحتضنه- إذا لم تقدم لها المواد الخام أولاً. هذه هي الحالة التي يأتي فيها الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. وتُبرز قوة الحد الأدنى للجرعة الإبداعية طريقة مهمة تختلف فيها الإنتاجية الإبداعية عن الإنتاجية التقليدية، ويتعلق الأمر بالحلقات المفتوحة. عندما تحاول ببساطة تنفيذ المهام، فإن الحلقات المفتوحة هي عدوك. إن جمال أنظمة الإنتاجية التي تعزز الإنتاجية التقليدية مثل النظام المسمى حرفياً إنجاز الأمور، هو أنها تمنع الحلقات المفتوحة. على سبيل المثال، لا تريد التفكير في شراء طعام قحط عندما لا تكون في المتجر، سيكون ذلك حلقة مفتوحة. بدلاً من ذلك، تريد تخزين هذه الفكرة في نظام موثوق به، كما يسميها ديفيد آلن مؤلف كتاب (إنجاز الأمور). عليك أن تثق في أنه عندما تكون في المتجر، سوف تتذكر شراء طعام القحط. في اللحظة التي تفكر فيها في شراء طعام قحط، ستدرج هذه القائمة في قائمة التسوق الخاصة بك، ويمكنك أن تثق في أنك عندما تكون في المتجر، سوف تتذكر شراء طعام القحط. بمجرد إدراج طعام القحط في قائمة المتجر الخاصة بك، يتم إغلاق الحلقة المفتوحة للتفكير في شراء طعام القحط. أصبحت مواردك العقلية الآن حرة في التركيز على أشياء أخرى.

تكون الحلقات المفتوحة عدوك عندما يتعلق الأمر بالإنتاجية التقليدية. تذكر الحلقات المفتوحة بفعل أشياء لا يمكنك فعلها حالياً، لكن عندما يتعلق الأمر بالإنتاجية الإبداعية، فإن الحلقات المفتوحة هي هدية. الحلقات المفتوحة تمنح عبقريتك السلبية شيئاً لتعمل معه. الطريقة للحصول على أقصى استفادة من الحضانة، بأقل جهدٍ واعٍ، هي استخدام الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية.

لرؤية الحد الأدنى لجرعة الإبداع في أثناء العمل، جرب هذه التجربة. في المرة القادمة عندما يكون لديك فكرة عن شيء ما سواء كانت قصة قصيرة، أو لوحة، أو أغنية، امنح العبقرية السلبية الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. قم بتدوين بعض الأشياء فقط، أو قم بعمل رسم أو همهمة بعض الأشرطة في المسجل. اضبط عداد الوقت لمدة دقيقتين إذا كان ذلك مفيداً، ثم أنسى أمره. اذهب إلى ما كنت تفعله. الآن، قم بتعيين تذكير. ذكّر نفسك بإعادة النظر في هذه الفكرة في اليوم التالي. اعمل عليها مرة أخرى، فقط لبضع دقائق، سيكون إحراز تقدم أسهل مما كان عليه في اليوم السابق.

عندما أعمل على جزء صغير فقط من مشروع كبير في أثناء مراجعتي الأسبوعية، كما تحدثنا في الفصل السابق، فإنني أستخدم الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. أفعل ذلك؛ لأن الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية يكون فعالاً بشكل خاص عند العمل على مشكلات إبداعية صعبة. إن من السهل المماطلة في المشكلات الإبداعية الصعبة، ولكن ليس عند الالتزام بالحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. لا يمكنك تبرير التسويف في شيء يستغرق دقيقتين فقط، فعندما تلتزم بالعمل على حل مشكلة لمدة دقيقتين فقط، فهذا يمنع، كما تحدثت في موضوع امتلاك الجرأة للبدء، (تضخيم الاستثمار). لا يمكنك التحدث عن تحقيق تقدم من خلال التبرير بأن ليس لديك الوقت.

عندما تعمل على حل أصعب مشكلاتك الإبداعية، فهذا هو الوقت الذي تحتاج فيه إلى الحضانة أكثر من غيرها. هناك الكثير من

النهايات المفتوحة التي يجب مراعاتها، وستتعل مازقًا إذا حاولت حل المشكلة دفعة واحدة. يساعدك الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية في تنشيط تلك النهايات المفتوحة، ويساعدك في إنشاء حلقات مفتوحة. عندما تمضي في يومك، أو تعمل في مشروعات أخرى، أو حتى تنام، فإن عقلك الباطن يعمل مع الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية التي منحتها له. بالإضافة إلى ذلك، فإن وجود حلقات مفتوحة في مشروعاتك الإبداعية يفتح لك الباب أمام مواد عشوائية المصدر، تصادفها طوال يومك. تأمل القصة التي أخبرني بها الدكتور روبرت مورير في البث الصوتي الخاص بي. الدكتور مورير متخصص في مساعدة مرضاه في العلاج على إحراز تقدم من خلال خطوات صغيرة جدًا، وقد ألف كتابًا بعنوان One Small Step (خطوة صغيرة واحدة).

في إحدى ندواته، سأل الدكتور ماورر طلابه سؤالًا: ما لون السيارة التي بعد سيارتين حيث اصطفت هذا الصباح؟ بالطبع، لم يعرف أي أحد الجواب. سألهم مرة أخرى في اليوم التالي، وعرف القليل من الناس الإجابة. بحلول اليوم الثالث، عرف الجميع الإجابة. من خلال طرح السؤال، كان قد أنشأ حلقة مفتوحة، فلم يسع الطلاب إلا أن يلاحظوا لون السيارة التي اصطفت بعد السيارتين. إنها مثل ظاهرة بادر ماينهوف أو frequency illusion (وهم التكرار)، وتحدث عندما تتعلم كلمة جديدة، فجأة، فتبدأ في ملاحظتها في كل مكان. بمجرد غرس الكلمة في عقلك الباطن، تبدأ في ملاحظتها في الأماكن التي عادة ما تتجاهلها فيها، وبمجرد زرع مشكلة إبداعية في عقلك الباطن، ستلاحظ الحل بسهولة أكبر عندما تصادفه. (بالمناسبة، تم تسمية

ظاهرة بادر ماينهوف على اسم جماعة بادر ماينهوف، وهي جماعة ثورية ألمانية يسارية متطرفة كانت نشطة في السبعينيات، والثمانينيات، والتسعينيات من القرن الماضي. لم تسمع بها من قبل؟ الآن، أنت ستراها في كل مكان). فكر في الطريقة التي اكتشف بها تشارلز جودبير عملية فلكنة المطاط. لقد قام عن طريق الخطأ بسكب المطاط الممزوج بالكبريت على موقد ساخن ولاحظ أن مزيج الحرارة والكبريت قد غيرا جودة المطاط، فاستطاع التعرف على الفرصة الطارئة هنا فقط لأن المشكلة كانت مزروعة في ذهنه. كان لديه حلقة مفتوحة، فقد أمضى خمس سنوات في محاولة صنع مطاط لا يصبح هشاً في الطقس البارد، ولزجاً في الطقس الحار.

لقد استخدمت قوة الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، عندما كنت أتعلم اللغة الإسبانية لأول مرة. شجعتني الرسام المفاهيمي وعالم الأعصاب دانيال ج. ويلسون على مشاهدة أول عشرين دقيقة من فيلم باللغة الإسبانية كل يوم. كنت أشاهد العشرين دقيقة نفسها من الفيلم نفسه كل صباح، مع وجبة الإفطار. الأسبوع الأول، لم يحدث شيء. كنت أسمع أكثر أو أقل كلاماً غير مفهوم إلى حدٍّ ما بينما كنت أتناول إفطاري. من حين لآخر، كنت أبحث عن الترجمة الإنجليزية المصاحبة للأصوات التي كنت أسمعها وأقرأها. لكن في النهاية، حدثت أشياء رائعة حقاً - علقت في رأسي لقطات غير مفهومة من الفيلم. وبالطريقة ذاتها التي قد يعلق بها لحن في رأسي، بدأت تلك المقاطع الصوتية غير المفهومة تأخذ معنى. وعندما كنت أقضي يومي، وأنا أعيش في كولومبيا، وجدت نفسي أشير إلى تلك المقاطع الصوتية. كنت أقول لنفسي، في

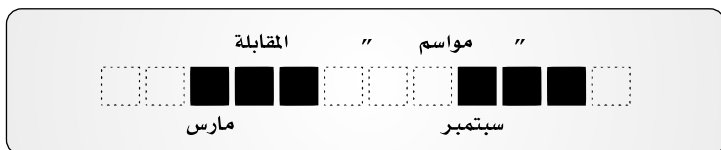
الفيلم، يقولون ذلك بهذه الطريقة، لذا ربما سأقولها بهذه الطريقة. في النهاية، غيرت عاداتي بحيث بدلاً من الترجمة الإنجليزية، عرض الفيلم تسميات توضيحية باللغة الإسبانية. لقد اكتسبت هذه المقاطع الصوتية غير المنطقية معنى كافياً بالنسبة لي لربطها بالكلمات المكتوبة. حاول كثير من الناس تعلم اللغات من خلال مشاهدة الأفلام، لكن ما لم تكن في مستوى متقدم من اللغة، فلن تحرز تقدماً، إذ لا يمكنك التعرف على أنماط الصوت جيداً بما يكفي للاستفادة من مشاهدة فيلم تلو الآخر. لكن عندما تشاهد المقطع نفسه من الفيلم نفسه مراراً وتكراراً، فإن العبقرية السلبية الخاصة بك تحصل على فرصة للتعرف على تلك الأنماط، وإذا أعطيتها الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، فإن الأوقات بين تلك الجرعات تصبح مثمرة.

الدورات في النظام

بحلول الوقت الذي كنت فيه في مدينة بنما، كانت عملياتي الخاصة بإنتاج البث الصوتي الخاص بي مقسمة إلى أنظمة إبداعية. كنت أعلم أنه طالما تابعت المهام في نظام إدارة المهام الخاص بي، فإن كل حلقة ستتقدم عبر أربع مراحل للإبداع وتصل إلى الاكتمال. بالإضافة إلى ذلك، تم تقليل هذه المهام إلى الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، لذلك كان من السهل معالجتها. زيادة على ذلك، تم تصميم أنظمتي الإبداعية جنباً إلى جنب مع تناغمات الدورات الإبداعية، لذلك يمكنني الحصول على أقصى قدر من الإنتاج الإبداعي بأقل جهد. لقد

أجريت المقابلات في دورة. كما ذكرت في الفصل السابق، هناك أوقات من العام يقل فيها احتمال وجود الضيوف لإجراء المقابلات. في بداية العام، يركز الناس بشكل أكبر على أهدافهم الجديدة لهذا العام، وعادةً لا يكون التواجد في البث الصوتي أحد هذه الأهداف. إلى جانب ذلك، في الصيف يسافر كثير من الناس و/ أو يكونون في إجازة. أدركت أنه إذا كنت أرغب في إجراء مقابلة واحدة في الأسبوع، خلال موسمين مختلفين لمدة ثلاثة أشهر، فسيكون لديّ ما يكفي من المقابلات لطوال العام، حيث يتم بث حلقات المقابلة كل أسبوعين. لذلك، أحاول إجراء مقابلة في الأسبوع خلال شهور مارس، وأبريل ومايو؛ ومرة أخرى أحاول إجراء مقابلة في الأسبوع خلال سبتمبر، وأكتوبر، ونوفمبر. أما شهر ديسمبر فهو شهر آخر يصعب فيه تحديد موعد للمقابلات. بالإضافة إلى ذلك، أود توفير مساحة خلال شهر ديسمبر، وأحب الاستفادة من الإشارة الثقافية لعطلة الشتاء، التي تمثل دورة إبداعية سنوية، للتعلم أكثر في حالة البصيرة الهشة تلك التي تحدث عنها جون كونيوس في الفصل السابق، وهذا يساعدني في إعادة تقييم اتجاهي والاستعداد للعام الجديد).

لذلك، في الدورة السنوية يبدو النظام الإبداعي للبث الصوتي الخاص بي كما يلي:



يعمل نظامي الإبداعي لإنتاج البودكاست على دورة شهرية أيضاً. في الأسبوع الأخير من كل شهر، أقوم بتحضير جميع الحلقات للإنتاج للشهر التالي، لكن قبل أن تصبح تلك الحلقات جاهزة للإنتاج، أحتاج إلى تسجيل المقدمات. أسجل مقدمات عن الأسبوع السابق - الأسبوع الثاني إلى الأخير من الشهر. قبل أسبوع من ذلك، أكتب مسودات نصوص للمقدمات.

لذلك، في الدورة الشهرية، يبدو نظامي الإبداعي لإنتاج البث الصوتي الخاص بي كما يلي:

عمل البودكاست
في الأسبوع خلال شهر

لا يوجد بودكاست

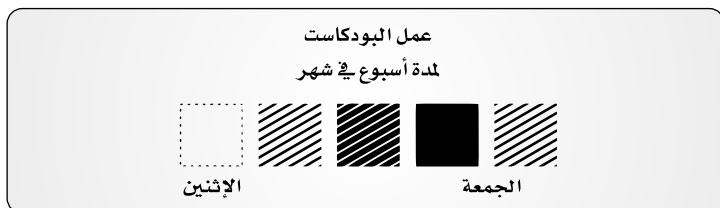
إعداد البرنامج

التسجيل

الإنتاج

إن دوراتي الأسبوعية هي ضمن دورة الشهر تلك. لقد ذكرت من قبل أنني أحاول عدم العمل على البث الصوتي يوم الإثنين، واليوم الذي أقضي فيه معظم الوقت في البودكاست هو الخميس. لذلك، أحاول بشكل خاص جدولة جميع المقابلات يوم الخميس.

وهكذا، يبدو نظامي الإبداع لإنتاج البث الصوتي في الدورة الأسبوعية كما يلي:



من ضمن تلك الدورات الأسبوعية أيام الأسبوع الفردية. في غضون تلك الأيام، إذا كنت سأعمل على البودكاست، فسأفعل ذلك في وقت بعد الظهر. لذلك، إذا كنت أخطط لإجراء مقابلة، أحاول دائماً تحديد موعدها بعد ظهر يوم الخميس، وعادة فإن هذا يناسب ضيوفي، لكن في بعض الأحيان ينتهي بي الأمر بإجراء مقابلات بعد ظهر الأربعاء، أو الجمعة، إذا كان هناك عدم تطابق شديد في الجدول الزمني. على سبيل المثال إذا كان ضيفي في أوروبا فسيتم عليّ أحياناً إجراء مقابلة في وقت مبكر، مثلاً في وقت متأخر من الصباح.

عندما أقوم بإعداد حلقات شهر كامل في ظهيرة واحدة، فأنا أفعل ما يسمى (التجميع)، فبدلاً من صنع كعك مكوب واحد، أقوم بخبز صينية كاملة. إن التجميع ليس بالأمر الجديد، فكثير من الناس على دراية بمفهوم إنتاج عدد كبير من منتج واحد في كل مرة. تعتمد الصناعة على التجميع؛ إنها الطريقة التي يمكننا بها إنتاج عناصر رائعة مثل السيارات، أو الهواتف الذكية، بتكاليف منخفضة للغاية. من السهل إجراء التجميع عند إنتاج عدد كبير من العناصر المتشابهة

تماماً، ولكن عندما تنتج أعمالاً إبداعية، يكون التجميع أصعب بكثير. لسنوات عديدة، فهمت فكرة التجميع، لكن لم يكن لديّ مطلقاً الطاقة للقيام بذلك بالفعل. كنت أقول لنفسي، ربما في المرة القادمة، وأنا أجد صعوبة في عمل مشاركة مدونة واحدة، أو إنتاج حلقة بودكاست واحدة فقط.

يختلف العمل الإبداعي عن العمل الإجرائي؛ لأنه يتطلب احتراماً لمراحل الإبداع الأربع. تختلف الأنظمة الإبداعية عن العمليات الأخرى؛ لأن الأنظمة الإبداعية تتطلب أيضاً احترام المراحل الأربع. لهذا فإن بناء الأنظمة الإبداعية يتطلب عقلية مختلفة تجاه التجميع. كنت أخبر صديقاً ذات مرة عن الأنظمة الإبداعية التي استخدمتها لإنتاج البودكاست الخاص بي. أخبرته أن لديّ مستندات معنية بقوائم مرجعية للخطوات التي يجب اتباعها. فقال: «أوه، تقصد SOPs - إجراءات التشغيل غير المرتبة». شعرت بالانزعاج من فكرة تسمية عملياتي بإجراءات التشغيل غير المرتبة. لقد كانت شيئاً مختلفاً، بالنسبة إليّ. «نعم، SOPs «قلت وأنا ابتسم: «إجراءات التشغيل غير المرتبة».

إجراء تشغيلي غير مرتب

إجراءات التشغيل غير المرتبة أو غير القياسية هي مستندات حية أو دينامية، وتسمى أحياناً بالدائمة الخضرة، وأنت تتعامل معها بعقلية أنها تتغير دائماً، فهي لا تتوقف أبداً وتسمح بتحريرها بحرية، لذا، فهي ليست مستندات قياسية (ثابتة) أو (ميتة).

إذا ما واجهت اضطراباً في النوم وأنا أفكر في مشكلة، فسأكون على يقين من أنني سأقول لنفسي: إنني سأكتب إجراءً تشغيلياً قياسيًّا. إن مجرد توليد فكرة المهمة هي عملية شاقة للغاية، فهل من المفترض أن أتوصل إلى طريقة تدريجية قياسية، لإنتاج شيء يتطلب إبداعاً؟ إنه يبدو مستحيلًا. تتعارض إجراءات التشغيل القياسية مع العمل الإبداعي، لكن إجراءات التشغيل غير القياسية تعمل في انسجام مع العملية الإبداعية. إن من الممتع حقاً إنشاؤها، وهي توفر الطاقة الإبداعية. في كل مرة أقوم فيها بإنشاء شيء ما، فأني أفتح مستند (إجراء تشغيلي غير قياسي). في المرات القليلة الأولى التي كنت أقوم فيها بإنشاء هذا الشيء، لم يكن الإجراء التشغيلي غير القياسي الخاص بي أكثر من ملاحظات سريعة قمت بتدوينها. وبعض الملاحظات هي مجرد أسئلة أطرحها على نفسي، أما الملاحظات الأخرى فهي خطوات قد أتمكن من تكرارها في المستقبل. الملاحظات الأخرى هي محاولة لإضفاء الطابع الرسمي على اللبنة الأساسية للعمل الإبداعي. غالباً ما يكون الإجراء التشغيلي غير القياسي الخاص بي مليئاً بالأخطاء الإملائية، والجمل غير المكتملة. إن إجراءات التشغيل الخاصة بي غير قياسية - حسناً - غير قياسية. مثلاً على ذلك، تساعدني إجراءات التشغيل غير القياسية في كتابة نصوص تمهيدية لمقابلات البودكاست الخاصة بي، وهذه المقدمات هي الدقائق القليلة في بداية كل حلقة؛ حيث أخبر المستمعين عن موضوع المحادثة، وأشجعهم على الاستماع إليها، ثم أقوم أيضاً ببعض الإعلانات، وتضمن رسائل من الجهات الراعية.

ستكون طريقة إجراءات التشغيل القياسية على النحو التالي:

أقوم بنسخ ولصق السيرة الذاتية من الموقع الإلكتروني للضيف، ثم أقرأ تلك السيرة الذاتية، كلمة كلمة، وقد أضيف بعض العبارات القياسية -المبالغ في استخدامها بحيث تكون لا معنى لها- مثل: «أنا متحمس لاستقبال ضيفنا اليوم»، و«هيا بنا لنتمتع». إذا كنت متحمساً بدرجة أكبر، فقد أقول بعض الأشياء عن المقابلة. ونظراً لأنني سأتابع إجراء التشغيل القياسي، لتسهيل الأمور على نفسي، فسأطرح ببساطة الأسئلة ذاتها على كل ضيف في أثناء كل مقابلة. إذا كنت أرغب في كتابة بعض الجمل المشوقة في مقدمتي، فيمكنني الحصول على بعض إجابات الضيف على هذه الأسئلة. سيسهل ذلك كتابة مقدمات بودكاست، والاستعداد للمقابلات، وتعمل بعض البودكاست بهذه الطريقة بالفعل.

يُعدُّ اتباع تنسيق مثل هذا لكتابة المقدمات أفضل من عدم وجود مقدمة على الإطلاق، ولكنه مهمل، كما أنه يجعل بودكاست مملاً. إنه مثل صنع مجموعة ضخمة من كعك الفانيليا مع كريمة الفانيليا. لكنه ليس جيداً للمستمعين. وبصراحة، إنه ليس جيداً بالنسبة لي كمنتج بودكاست أيضاً، فأنا أريد أن أتعلم من ضيوفي، وأريد مشاركة ما تعلمته مع المستمعين، وأحتاج إلى استيعاب موضوع المحادثة، واستخلاص تلك الدروس، وإلى تجميعها حتى يتمكن المستمعون من تعلم - في استماع واحد - ما استغرق مني ساعات من التحضير والاستماع مرات عدّة لأتعلم بنفسني. تختلف كل كعكة عن الكعكة السابقة. في المرات العديدة الأولى التي كتبت فيها مقدمة، بدا إجراء التشغيل غير القياسي الخاص بي كما يلي:

[كيف يمكنني كتابة أفضل مقدمات للبودكاست؟ أنا بحاجة إلى الحصول على فهم جيد لما تمت مناقشته في المقابلة. ما الأفكار الرئيسية؟ ما اللقطات الصوتية الجيدة التي يمكن إعادة توجيهها إلى مقاطع على وسائل التواصل الاجتماعي، أو استخدامها كمقطع دعائي في بداية الحلقة؟] الأقواس موجودة حرفياً في الإجراء التشغيلي غير القياسي. تذكر أن الإجراءات التشغيلية غير القياسية غامضة، وتمنحني الأقواس الإذن لكتابة أفكار غير مكتملة.

قوة التكرار القوية

في البداية، حاولت كتابة نصوص المقدمة في جلسة واحدة. جلست أمام جهاز الحاسوب واستمعت إلى الحلقة، وأنا أحاول دائماً التفكير فيما سأقوله عنها. في النهاية، أدركت أن العملية كانت أسهل إذا أعطيت نفسي الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، وتركت عبقريتي السلبية تقوم بمعظم العمل من أجلي. الآن، أستمع إلى المقابلة مرات كثيرة قبل أن أكتب المقدمة، لكن الجهد المستخدم في هذه العملية أقل بكثير الآن، فأنا لست مضطراً للجلوس أمام الحاسوب والاستماع إلى المقابلة، بدلاً من ذلك، أقوم بتحميلها على تطبيق جوال، وأستمع إليها في أثناء قيامي بأشياء أخرى. تعدد المهام لا يعمل بشكل عام، لكن في أثناء إجراء المقابلة، أقوم بمهام لا تتطلب الكثير من الجهد الواعي. في كتابه «غير قابل للنشبت»، يسمي نير إيال هذا «تعدد المهام متعددة القنوات» لأنه يستخدم موارد عقلية مختلفة أو «قنوات»، بحيث أستمع في

أثناء الطهي، أو الأكل، أو الاستحمام، أو المشي، إلى كل مقابلة نحو ثلاث مرات. وكما فعلت مع مقطع الفيلم الذي شاهدته مرارًا وتكرارًا في أثناء تعلم اللغة الإسبانية، لا أجبر نفسي على الاهتمام بالمقابلة، لأنني أعلم أنه في أثناء الاستماع إليها عدة مرات، سأستوعب المعاني مع التكرار. بحلول المرة الثالثة التي أسمعها فيها، يصبح لديّ إحساس بديهي بأجزاء المحادثة المثيرة للاهتمام، أو الأجزاء التي يجب تجاهلها. زيادة على ذلك، يمكنني الاستماع إلى المقابلة بسرعة أكبر في كل مرة، وما زلت أفهم ما يُقال، من خلال عملية الحضانة، فقد تسربت أنماط الصوت إلى ذاكرتي طويلة المدى. طوال عملية الاستماع إلى المقابلة عدة مرات، أحقق تقدمًا في كتابة نص المقدمة. في المرة الأولى التي أستمع فيها، لا أقوم بتدوين الملاحظات عن قصد، ولكن في المرة الثانية أو الثالثة التي أستمع فيها، وكلما صادفت فكرة مهمة، أقوم بتدوين ملاحظة سريعة. بحلول الوقت الذي أجلس فيه لكتابة سيناريو المقدمة، يكون أصعب جزء من المهمة قد تم بالفعل، وقد قمت بذلك في أثناء القيام بأشياء أخرى. لقد أصبح لديّ قائمة بالأفكار الشيقة من المحادثة. الآن، يمكنني كتابة مسودة تقريبية سريعة، باستخدام تلك الأفكار كوحدات بناء.

إن الوصول إلى الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية يجعل عملية كتابة النصوص التمهيدية أسهل بكثير. إلى جانب ذلك، فإن التفكير وفقًا للجرعة الإبداعية يساعدني في احترام مراحل الإبداع الأربع، والعمل وفقًا للحالة العقلية. قبل البدء في استخدام أنظمة الإبداع، عندما حاولت الجلوس ببساطة وكتابة المقدمة، لم أكن أحصل على الكثير من التحضير، وحتى عندما وجدت الأفكار التي أردت أن أذكرها

في السيناريو الخاص بي، لم تحصل على قدر كافٍ من الحضانة بالنسبة لي لكتابتها بسهولة في النص. زيادة على ذلك، كنت أقوم بتبديل الحالات العقلية بسرعة كبيرة، فكنت أستمع إلى الحلقة في حالة الاستكشاف، وأحاول التبديل بين هذه وبين حالة التوليد. في هذه الأثناء، أستخدم الحد الأدنى للجرعة الإبداعية ليس للعثور على الأفكار من محادثات البودكاست الخاصة بي فحسب، ولكن أيضاً لكتابة نصوص المقدمة نفسها، وفي نظام إدارة المهام لدي، يوجد العديد من عناصر المهام لكل نص مقدمة، وهي: واحدة لكتابة المسودة، وأخرى لمراجعة المسودة، وثالثة لإنهاء النص، ورابعة لتسجيله. ويجري توزيع هذه العناصر بشكل إستراتيجي للسماح بالحضانة. ونظراً لأنني أترك مساحة كافية للحضانة، فإن كل عنصر من هذه العناصر يُعدّ مهمة سريعة جداً. وفي الحقيقة أن بند مهمتي لكتابة المسودة الأولى يقول حرفياً: «اقض 5 دقائق في صياغة المقدمة»، فبدلاً من الجلوس والاستماع إلى الحلقة في أثناء محاولتي إخراج السيناريو، أكتب النص في ثلاث دفعات مدتها خمس دقائق متباعدة للسماح بحضانة، حيث أقوم بالاستماع الذي يوفر اللبنة الأساسية للنصوص في أثناء يومي، وما كان يستغرق ساعة، في أثناء التبديل من حالة عقلية إلى أخرى، يستغرق الآن خمس عشرة دقيقة فقط من العمل المركز. بتكرار هذه العملية، تصبح كتابة البرامج النصية التمهيدية أسهل، وهذا ينطبق على أي شيء تفعله بشكل متكرر. خذ في الحسبان ما قاله رائد البودكاست إيرلا جلاس عندما كان المضيف ماكس لينسكي يجري مقابلة معه في البودكاست Longform، قرب نهاية المقابلة، سأل المضيف جلاس عما إذا كان

يريد الاستمرار، فقال جلاس: «لقد أعطيتك نهاية مثالية»، في إشارة إلى تعليق أدلى به للتو، ثم اعترف جلاس بأنه كان يعدل المحادثة في ذهنه كما حدثت. بناءً على طلب ماكس، استذكر إيرنا النقاط الرئيسية للمحادثة، واصفاً أين أصبحت بطيئة، وأين كانت هناك تفاصيل لا علاقة لها بالموضوع، وأي أجزاء المحادثة التي يجب نقلها، والأجزاء التي يجب حذفها تماماً. بعد سنوات من تحرير القصص الصوتية، أصبح الأمر تلقائياً بالنسبة إلى جلاس لدرجة أنه لا يمكنه إيقاف التشغيل، حتى لو لم يكن هو الشخص الذي سيتولى التحرير.

من بين كل الأشياء التي تعلمتها في إنتاج بودكاست الخاص بي، فإن أهم شيء تعلمته هو كيفية استخدام الأنظمة الإبداعية، فأنا لم أستخدم أنظمة إبداعية لكتابي الأول، أو أي منشورات مدونة كتبها، أو أي عمل تصميم قمت به، لأن من الأسهل بكثير تطوير الأنظمة الإبداعية إذا كنت تقوم بعمل شيء مراراً وتكراراً، وفقاً لجدول زمني. ونظراً لأنني كنت أنتج حلقة بودكاست جديدة كل أسبوع، فقد تمكنت من تطوير ومتابعة الأنظمة الإبداعية، فقد تمكنت من البدء بإجراء تشغيل غير قياسي، وتحسين هذا الإجراء كل أسبوع، وتمكنت من تقسيم العملية إلى الحد الأدنى من الجرعات الإبداعية، واختبار مقدار الحضانة الذي أحاجه للتخضير للمقابلات، وكتابة النصوص. لقد استطعت من خلال هذا التكرار فقط من تحديد أفضل طريقة للعمل مع الدورات الإبداعية، وبناء أنظمة إبداعية، حتى أتمكن من دفع إنتاجي شهرياً.

لقد حسّنت أنظمتي الإبداعية لإنتاج البودكاست لدرجة أنه أصبح لديّ الآن أتمتة لتوليد المهام لكل حلقة، فبمجرد أن أدخل تاريخ البث وتاريخ التسجيل في جدول بيانات الإنتاج، تقوم الأتمتة بإنشاء المهام في برنامج إدارة المهام الخاص بي. أعلم أنه ما دمت أتبع مواعيد الاستحقاق في نظام إدارة المهام الخاص بي، فإن عبقريتي السلبية ستحقق تقدماً كافياً بين المهام بالنسبة لي للتوصل إلى حل. وفي هذه الحالة لن أكون مضطراً لإعادة تخمين جدولي الزمني، والتبديل إلى الحالة العقلية (تحديد الأولوية). عندما تأني أزمة ما، يكون لديّ المزيد من الطاقة العقلية المتبقية للتكيف، أو للعثور على الشجاعة العقلية للتقدم بسرعة.

غالباً ما تكون الأنظمة الإبداعية أسهل في التطوير والتنفيذ على الأعمال الإبداعية الأصغر التي تكرر كثيراً، لكن الآن بعد أن أصبحت متمرساً جيداً في استخدام أنظمة إبداعية، أصبح بإمكانني تطبيق التفكير ذاته على مشروعات أكبر بكثير. مثلاً، في كل مرة أكتب فيها كتاباً، أقوم بفتح إجراءات التشغيل غير القياسية الخاصة بي، وأفكر في كيفية إعطاء الطابع الرسمي على العملية. صحيح أنني لم أكرر العملية مرات كافية للحصول على نظام صارم، لكنها تمنع المشقة. مثلاً، لست مضطراً إلى اكتشاف -مرة أخرى- أفضل طريقة لتنسيق كتاب للنشر.

عندما أضفي الطابع الرسمي على النظام الإبداعي لإنتاج نوع معين من العمل الإبداعي، أكون قادراً على إنتاج المزيد من العمل الإبداعي بمستوى أعلى من الجودة، وبطاقة أقل، ثم يتبقى لديّ المزيد

من الطاقة لإنتاج أعمال إبداعية أخرى، ومن خلال أنظمة إبداعية، قمت بنقل العملية من المشروعات ذات الأولوية التي تتطلب أفضل مستوى من الإبداع (الموقد الأمامي front burner) إلى المشروعات التي لا تحظى بالأولوية ولا تتطلب أفضل إبداع (الموقد الخلفي back burner).

الموقد الأمامي / الموقد الخلفي

غالبًا ما تسمع أشخاصًا يتحدثون عن وضع مشروع في (الموقد الخلفي)، وما يقصدونه هو أنهم تخلوا عن المشروع حتى إشعار آخر - إنهم لا يحرزون تقدمًا في ذلك بخلاف الحضانة التي قد تحدث في أثناء أخذ استراحة، هذا إذا عادوا إلى المشروع أصلاً.

لكن إذا كنت تطبخ شيئًا ما، ثم وضعت على الموقد الخلفي، فأنت لم تتخل عنه، بل وصلت ببساطة إلى حالة يمكنك فيها الاستمرار في طهيهِ، مع القليل من التدخل النشط. مثلاً، إذا كنت تقوم بغلي المعكرونة، يمكنك وضعها على الموقد الخلفي، وأنت تعرف أنه يجب قلبها من حين لآخر، والبدء في التحقق منها في غضون سبع دقائق تقريباً، للحصول عليها نصف مطبوخة.

في المرات العديدة الأولى التي تنتج فيها عملاً إبداعياً، تحتاج إلى إبقائه في المقدمة، وهذا يتطلب أفضل طاقة إبداعية لديك. يبدو الأمر كما لو كنت تقوم بقلي الخضار وتحريكها بسرعة وتريد الحصول عليها بالطريقة الصحيحة. ولكن بمجرد إعداد نُظْمِك الإبداعية،

يمكنك وضع هذا المشروع في (الموقد الخلفي)، فهو لا يتطلب أفضل طاقة إبداعية لديك. أنت ما زلت تطهو، لكنك تعرف بالضبط مقدار اهتمامك النشاط الذي يتطلبه.

عندما بدأت سلسلة البودكاست، كان مشروعاً مهماً جداً بالنسبة إليّ، وقد تطلب مني أفضل طاقتي الإبداعية لإنتاج كل حلقة. في البداية، لم يكن لديّ الكثير من المهارة، أو الخبرة في التحضير للمقابلات، أو كتابة النصوص التمهيدية، ولم أكن أعرف أين أضع موسيقى الموضوع، أو ما الموسيقى التي من شأنها أن تمنح العرض الحالة المزاجية المناسبة، ولم أحدد أفضل عملية لنشر الحلقة على أدلة البودكاست المختلفة، أو أفضل طريقة لتنسيق مشاركات المدونة. كان عليّ أن أتخذ هذه القرارات جميعها في كل حلقة، وقمت باتخاذها في الوقت الفعلي.

والآن، بعدما أصبح لديّ أنظمة إبداعية للبودكاست، أصبح مشروعاً مهمّشاً، لأنني أعرف أنه إذا اتبعت المهام في نظام إدارة المهام الخاص بي، فسأنتج الحلقة في الوقت المحدد، بمستوى عالٍ من الجودة، فلديّ قوائم مرجعية لإعداد معدات التسجيل الخاصة بي، ولديّ قوائم تحقق لفريق الإنتاج ليتبعوها لنشر الحلقات. وعندي جدول بيانات لأمنح فريق كل ما يحتاجونه لبدء العرض على الهواء مباشرة، وجدول بيانات لإنشاء تحديثات وسائل التواصل الاجتماعي وجدولتها، بالإضافة إلى أتمتة البريد الإلكتروني لإعلام مشتركيني.

وهذا له أثره العميق فيما يمكنني فعله بطاقتي الإبداعية في المشروعات ذات الأولوية. عندما كان البودكاست الخاص بي مشروعاً

مهمًا، فقد استهلك في صباح اليوم الذي بدأ فيه البث طاقة كبيرة من اهتمامي، فقد انشغلت بنشر الحلقة، والترويج لها على وسائل التواصل الاجتماعي، والتأكد من ظهورها في جميع فهارس البودكاست. أما الآن، وبعدما أصبح البودكاست الخاص بي مشروعًا مهمًّا، فإن طاقتي المهمة متاحة للعمل في مشروعات أخرى. في الأيام التي يبت فيها البودكاست، لا أفكر فيه على الإطلاق، وفي كثير من الأحيان لا أقول لنفسي، أوه نعم، لقد بُثت تلك الحلقة على الهواء مباشرة اليوم، أليس كذلك؟ بدلاً من التدافع لأخذ حلقة مباشرة، أمضيت صباحي بالكامل -نقطتي الإبداعية المثالية- في مشروع مهم.

يؤدي تكرار الخطوات لإنتاج إصدارات مختلفة من الأعمال الإبداعية المماثلة، أيضًا، إلى توفير الطاقة الإبداعية؛ لأن تسلسل الإجراءات يتم تخزينه في ذاكرتك. في كتاب (دماغك في العمل)، يوضح ديفيد روك أن «عقدك العصبية القاعدية تتعرف على الأنماط في بيئتك، وتخزنها، وتكررها»، فالروتين الذي تتبعه لإنتاج شيء ما هو في الأساس نمط، وعندما أقول لنفسي، استمع إلى المقابلة في أثناء تواجدك في الحالة الاستكشاف العقلية، وسجل ملاحظة عندما تسمع شيئًا مثيرًا للاهتمام، تصبح الإرشادات التي وضعتها في تفكيري أسهل في التكرار بمرور الوقت. عندما تكرر روتينًا ما، يبدأ عقلك في عملية (التقوية طويلة الأمد long-term potentiation) ما لا يقل عن ثلاثة تكرارات، وهذا ما يسميه روك عملية (الربط الثابت hardwiring).

إن عقلك جيد في التعرف على هذه الأنماط، ويمكن أن يحدث ذلك دون إدراكك الواعي. في إحدى الدراسات، استجاب المشاركون

في الدراسة الذين طلب منهم الضغط على الأزرار في تسلسل نمطي بنسبة 10 بالمئة، أسرع من الذين اضطروا إلى الاستجابة للتسلسلات العشوائية. الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أن النمط كان معقدًا للغاية؛ بحيث لم يكن لدى المشاركين أي فكرة عن النمط الذي كان موجودًا، فهم لم يتمكنوا شعوريًا من تذكر بأن تسلسلاً قد تكرر في أثناء التجربة، ومع ذلك ظلوا يضغطون على الأزرار بشكل أسرع. وكما أوضح روك، «لاحظت العقد العصبية القاعدية الأنماط ضمناً، لكن المتطوعين لم يتمكنوا من التعرف عليها بشكل واضح».

عندما تستخدم الأنظمة الإبداعية، فأنت لا تصنع كمكات متطابقة، ولكنك أيضاً لا تصنع كمكات زفاف متقنة، ومنحوتة، ومتعددة المستويات. لهذا، حتى تستطيع بناء أنظمة إبداعية، فأنت بحاجة إلى مقاومة الرغبة في جعل كل عمل إبداعي مخصصاً بشكل مثالي، بل تحتاج إلى عمل قيود إبداعية.

معوقات إبداعية

معظم الناس لا يحبون صوت القيود، لأنها توحى بأنك لا تحصل على ما تريد، لكنك في الحقيقة تحصل على ما تريد لأن القيود الجيدة تقايض شيئاً تريده نوعاً ما مقابل شيء تريده حقاً. عندما تقوم ببناء أنظمة إبداعية، فإنك تحتاج إلى توحيد أجزاء من عمليتك الإبداعية، وتلك الأجزاء من العملية لا تتغير أبداً، هذا القيد يمكن أن يُشعر بالخنق إذا تركته، لكن إذا احتضنت هذا القيد، فإنه في الواقع يحرر

طاقتك للتركيز على العمل. عندما صنعت السيارات لأول مرة، كانت كل سيارة مصنوعة يدوياً. ظاهرياً، قد تبدو إحدى السيارات مثل السيارة التالية، لكنها في الواقع كانت مختلفة تماماً، فنظراً لأن الأجزاء كانت مصنوعة يدوياً، لا يمكنك تبديل جزء واحد من سيارة مع الجزء نفسه من سيارة أخرى، فقد كانت هناك اختلافات طفيفة في أبعاد الأجزاء. لم تضاف هذه الاختلافات الكثير عند مقارنة الأجزاء، ولكن عند مقارنة السيارات، أحدثت فرقاً كبيراً، ستكون إحدى السيارات من نفس الطراز نفسه أكبر أو أصغر من سيارة أخرى من الطراز نفسه، فإذا كان أحد الأجزاء أصغر في سيارة واحدة، فيجب أن تكون بقية الأجزاء أصغر أيضاً، لذلك كانت السيارة بأكملها أصغر.

الآن، أصبحت قطع غيار السيارات قابلة للتبديل لأن عملية الإنتاج موحدة، لذلك فإن مصممي السيارات لا يمسّون المنتج النهائي. إن عليهم أن يجعلوا عملية الإنتاج جزءاً من اعتبارات التصميم الخاصة بهم. لهذا، قد تفتقر كل سيارة فردية إلى تلك اللمسة المصنوعة يدوياً، لكن السيارات تباع بأسعار معقولة.

في أثناء نقل إنتاج البودكاست الخاص بي من الموقد الأمامي إلى الموقد الخلفي، كان عليّ تقديم الكثير من التنازلات. في البداية، كنت أرغب في ترتيب كل حلقة بحسب الإحساس. ربما تبدأ الموسيقى التمهيدية في مكان ما في حلقة واحدة، وفي مكان آخر في حلقة أخرى، ولكن لجعل الإنتاج فعالاً، اضطررت في النهاية إلى توحيد وضع موسيقى المقدمة.

كان أصعب شيء يجب التخلي عنه هو القدرة على تسجيل المقدمات في أثناء نشر الحلقات، فإذا كان لديّ تحديث شخصي، أو شيء أريد الترويج له في عملي، فعندما كنت أسجل مقدمة جديدة كل أسبوع، كنت ببساطة أدخل إعلاني في مقدمة ذلك الأسبوع. أما الآن فبعد أن جمعت الحلقات على نظام شهري، لا يمكنني فعل ذلك، فعندما أسجل مقدمة، قد يستغرق الأمر شهرًا كاملاً قبل أن يتم نشرها فعلياً.

إن إجراء هذا الحل الوسط له تكاليف، لكن المفاضلة تستحق العناء، فأنا أنجز المزيد من العمل بطاقة أقل. يمكن للمرء أن يجادل في أنه يقلل من الجودة، ولكنه في بعض النواحي أدى إلى تحسينها، فهو يجبرني على أن أكون أكثر تنظيمًا، فبدلاً من إنجاز شيء صعب من دون أي خبرة، قمت الآن بتعيين فواصل في المقدمات في أسابيع معينة من الشهر لإصدار إعلانات معينة. في بعض الأسابيع، أشكر داعمي البرنامج، وفي أسابيع أخرى، أشكر المستمعين الذين يشاركون العرض على وسائل التواصل الاجتماعي، وما زلت أعرض في الأسابيع الأخرى ما يختاره المستمعون.

تعتمد التنازلات التي تجريها على هدف ما تقوم بإنشائه، فإذا كنت أقوم بإعداد بودكاست لأخبار الصناعة، فلن يكون من المنطقي بالنسبة لي أن أجمع الإنتاج على نظام شهري، ولكن سأقدم تنازلات بطرق أخرى، مثل تقنين عمليتي لتحديد الأخبار التي يجب تغطيتها، وقد أختار معايير محددة حتى لا تكون الأخبار التي سأغطيها قديمة في دورة الإنتاج الأسبوعية.

من الواضح أن التوحيد القياسي يمكن أن يمتد، وبالتأكيد أنك حاولت أن تصنع شيئاً من مكعبات الليجو، فقط لتجد أنك لا تستطيع تحقيق رؤيتك، إذ لا يوجد العديد من الأشكال المختلفة، ولهذا لا يمكنك أن تعمل أشياء كثيرة. مفتاح التقنين هو وضع قيود من شأنها أن تجعل عملية الإنتاج أكثر سلاسة دون المساس بجوهر ما تحاول تحقيقه، فإذا اخترت قيودك بحكمة، فيمكنها بالفعل تعزيز الإبداع، وعن ذلك قال روبرت فروست: «إن الكتابة في الشعر الحر مثل لعب التنس، والشبكة على الأرض»، فقد كانت لديه أفكار أفضل لأنه كان يتبع قيود الشعر.

نظراً لأنك تستخدم إجراء تشغيل غير قياسي لتنفيذ عمليتك بحسب المعايير، فلن تضطر إلى تحديد الحلول الوسط دفعة واحدة، فطالما أنك تقوم بعمل إبداعي مماثل مراراً وتكراراً، فستحصل على فرص جديدة لتحديد المفاضلات التي تعمل بشكل أفضل مع أهدافك.

من ناحيتي، فبمجرد أن أقوم بإعداد أنظمة إنتاج البودكاست جيداً بما يكفي لأتمكن من إنتاجه باستخدام طاقة الفرن الخلفي، فقد استخدمت الطاقة المهمة المتبقية لإنشاء رسالة إخبارية أسبوعية عبر البريد الإلكتروني. ومثل العديد من المؤلفين الذين لديهم قوائم بريد إلكتروني، جاهدت من أجل الحفاظ على بث المحتوى المتسق إلى المشتركين في قناتي، وتعلمت في أثناء إنتاج البودكاست الخاص بي كيف ساعدتني الأنظمة الإبداعية في إنتاج المحتوى باستمرار، لذلك قمت بتطبيق كل ما تعلمته لإنتاج رسالة إخبارية متسقة.

لكنني لم أرغب في السماح لرؤيتي لنظام الرسائل الإخبارية القابلة للتكرار بشكل كامل أن تعرقل التقدم. لقد كان لديّ كثير من الأشياء لأقررها، ولم أرغب في عائق إبداعي في محاولة جعل كل شيء مثاليًا.

حلّق عاليًا مع حلقات التجريبية

لذا، بدأت نشرتي Love Mondays بـ (حلقات التجريبية). لقد سمعت عن استخدام الحلقات التجريبية في الإنتاج التلفزيوني حيث تُعدّ الحلقة التجريبية حلقة اختبارية من برنامج تلفزيوني لتقرير ما إذا كان سيتم إنتاج المزيد من الحلقات أم لا. وأنت تستطيع استخدام الحلقات التجريبية بالطريقة نفسها لبدء إنتاج الأنظمة الإبداعية.

لم يعرف أي من المشتركين في نشرتي أن الإصدارات الأولى من Love Mondays كانت حلقات تجريبية، وفي الواقع أنه لم يُطلق على تلك الإصدارات الأولى اسم Love Mondays. لبدء بناء نظام إبداعي، كنت أعلم أن هناك متغيرات أحتاج إلى تجربتها، وهي: كنت بحاجة إلى اختيار يوم من أيام الأسبوع، وكنت بحاجة إلى مصدر موثوق للمحتوى، وكنت بحاجة إلى تسويق قابل للتكرار يمكنني استخدامه لتطوير هذا المحتوى.

لقد اخترت يوم الأسبوع من خلال عملية الإزالة process of elimination. كانت حلقات البودكاست الخاصة بي تصدر بالفعل أيام

الخميس، وأردت حجز منتصف الأسبوع - الثلاثاء والأربعاء - لإرسال رسائل البريد الإلكتروني في أثناء إطلاق المنتج. ولأن هذه هي الأيام التي تتمتع بأعلى تفاعل، كما تحدثنا في الفصل السابق، كان هناك بالفعل بضع نشرات مشهورة في مجالي مرتبطة بأيام معينة من الأسبوع، على سبيل المثال، لدى تيم فيريس Five-Bullet Fridays وبول جارفيس لديه The Sunday Dispatches.

داخلياً، أطلقت على أول عدة حلقات تجريبية من نشرتي الأسبوعية Friday Night Highlights، منذ سنوات من قراءة مئات الكتب، لدي أكثر من 15000 من أبرز القصص مخزنة إلكترونياً. بالنسبة للإصدارات العديدة الأولى من نشرتي الأسبوعية، جربت مشاركة خبر بارز واحد، جنباً إلى جنب مع أفكاره عن الخبر. كما يوحي اسمي التجريبي الداخلي Friday Night Highlights، أرسلت هذه الطباعات الأولى في أمسيات الجمعة. مرة أخرى، لم يعرف أي من المشتركين في البريد الإلكتروني ما كان يجري. لقد سجلوا للحصول على رسائل البريد الإلكتروني، ولكن حتى هذه اللحظة، كنت ما زلت لا أملك جدولاً زمنياً ثابتاً.

عندما أنتجت رسائل البريد الإلكتروني التجريبية هذه، كنت أحفظ بوثيقة إجراءات تشغيل غير قياسية، وأملؤها بأفكاري. كنت أطرح على نفسي أسئلة، مثل: هل يمكنني تقديم خبر بارز كل أسبوع؟ هل أرغب في مشاركة النقاط البارزة فقط؟ وكيف يمكنني فصل مكونات كل رسالة إخبارية، بحيث تتلاءم مع جدول بيانات؟

من خلال طرح هذه الأسئلة، انتهى بي الأمر أن قررت أن الاسم الذي يتضمن (أبرز القصص) كان مقيداً للغاية. مثلاً، أردت أحياناً مشاركة أفكارى الخاصة، بدلاً من مشاركة شيء قرأته في كتاب، وبفضل المرونة في إنتاج الحلقات التجريبية، تمكنت من تغيير تنسيق رسالتي الإخبارية. الآن، يتم إنتاج نشرتي على نظام (الفرن الخلفي) الإبداعي وأقوم شهرياً بجمع القصص البارزة، أو الأفكار الأخرى التي أريد مشاركتها معاً، وأملأ جدول بيانات بجميع المعلومات ذات الصلة. ويستخدم فريقى المعلومات الموجودة في جدول البيانات هذا، جنباً إلى جنب مع معايير العملية والتنسيق، لإنتاج الرسالة الإخبارية وجدولتها.

عندما يتبقى لديّ طاقة مهمة، أستخدمها لتعديل رسالتي الإخبارية، حيث أقوم بتوثيق التغييرات في إجراء التشغيل غير القياسي لتحديث النظام الإبداعي، ومواصلة تحسين نشرتي، ومن المحتمل أن تكون نشرتي مختلفة بحلول الوقت الذي تقرأ فيه هذا. اشترك في kdv.co/newsletter لمعرفة ذلك.

مثل عملية إنتاج البودكاست الخاص بي، فإن عملية إنتاج النشرة الخاصة بي بها مهام قابلة للتكرار، ومقسمة وفقاً للحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. أعلم أنه إذا قمت بهذه المهام السهلة، فسأصدر نشرات لشهر كامل مع قدر صغير من العمل المركز.

بعد أسبوعين وبعد أن وجدت الجرأة للحفاظ على موعد المقابلة مع ديفيد روك، كنت أسأل نفسي، كيف انتهى بي المطاف هنا؟ كنت أغير ملابسى في دورة المياه المتسخة للمغسلة في شيكاغو.

لماذا أقوم بتغيير ملابسى في دورة مياه المغسلة المتسخة؟

كانت الإجابة الفورية على الطريقة التي انتهى بي الأمر بها هناك بسيطة. بعد تسعة أيام في مدينة بنما، ويومين في بوغوتا، وقضاء عطلة نهاية أسبوع طويلة في انتظار قرار بشأن طلب التأشيرة، اتصل بي المحامي، وقال بحسرة: لقد تم رفض طلبك. مرة أخرى، لم يكن لدى أي منا أي وسيلة لمعرفة السبب. ودعت صديقتي مرة أخرى في رحلة الطوارئ الرابعة لهذا العام. كنت بحاجة لقضاء الأسابيع السبعة المتبقية من العام خارج كولومبيا، وكان عليّ إلى المغادرة غدًا. سافرت إلى شيكاغو، وفي الشقة التي حجزتها هناك، كنت أود لو أن آلة ثقب الصخور كانت في منتصف غرفة المعيشة. بدلًا من ذلك، وبعد الجلوس على الأريكة في غرفة المعيشة تلك، اكتشفت أن الأريكة كانت مليئة ببق الفراش. أمضيت الأربع وعشرين ساعة التالية في تعقيم كل ما كان معي -غالبية ممتلكاتي. كان هذا يعني أنني اضطررت إلى وضع كل ملابسى في آلة تجفيف الملابس الصناعية -من نوع المجفف عالي الحرارة الذي لا تجده إلا في المغاسل التي تحتوي على دورات مياه متسخة. وبما أنني لا أستطيع المجازفة بتتبع حشرة واحدة، أو بيضة واحدة في أي مكان، فعندما انتهيت من كومة ملابس، كان عليّ أن أضع مجموعة ثانية لتعقيم الملابس التي كنت أرتديها. كان هذا هو الجواب الفوري على سؤال كيف انتهى بي المطاف هنا؟! ولكن عندما انتهيت من ارتداء حذائي الخاص حيث قمت بتغيير بنطالي، حتى لا تتبلل جواربي بالسائل غير المعروف على الأرض، كان عليّ أن أنظر في المرأة المخدوشة

والمخربشة بدورة المياه هذه، وأسأل نفسي عن إجابة أعمق على السؤال: كيف انتهى بي الأمر هنا؟ ما سلسلة القرارات التي وضعتني في هذا الموقف؛ حيث شعرت كما لو أن الكون أو العشوائية كان يحاول القضاء علي؟ وما هي القيم التي قادت تلك القرارات؟ لقد توصلت إلى استنتاج بأن كل هذا يستحق كل هذا العناء، وبقدر ما كان هذا الموقف فظيلاً، لن أغير قراراً واحداً باستثناء اختيار شقة مختلفة في شيكاغو بالطبع. بالنتيجة، كنت مسكوناً بالحاجة إلى الإبداع. كان لدي كثير من الأفكار غير المحققة بداخلي، وكانت هذه الحياة التي كنت أقوم بتأسيسها هي الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها جعل هذه الأفكار حقيقة واقعة باستمرار. كانت الحياة التي لا أستطيع أن أفعل فيها ذلك، هي الحياة التي لا أريد أن أعيش فيها على الإطلاق. ما زلت أتذكر اليوم الذي عدت فيه إلى التناغم الذي صنعتته، حيث كنت دائماً في روتين أسبوعي غير منقطع، حيث كنت أنتقل ببراعة من حالة عقلية إلى أخرى، ودفع العمل إلى الأمام داخل الدورات الإبداعية، مستفيداً إلى أقصى حد من طاقتي باستخدام أنظمة إبداعية منظمة جيداً. عندما نمت في تلك الليلة، فكرت في كل ما مررت به للوصول إلى هذه النقطة من النعيم الإبداعي: عذاب المعاناة من خلال كتابة كتابي الأول، والبحث الذي قمت به لفهم العملية الإبداعية بشكل أفضل، وسنتين لبناء حياة والاستقرار في كولومبيا، تليها سنة من التأشيرة المؤقتة. عندما كنت أغير ملابسي في دورة المياه المتسخة لتلك المغسلة في شيكاغو، ظننت أنني وصلت إلى الحضيض، لكن تبين أن الحضيض يقع على عمق آخر. في سن التاسعة والثلاثين، أمضيت الأسابيع الستة المتبقية من العام أعيش مع

والديّ في مدينة فينيكس في ولاية أريزونا في مجتمع متقاعدين. لكن الآن، بينما أجلس على حافة سريرى، كان ذلك ورائي - مجرد لحظة ضياع كل شيء في رحلتي. اللحظة التي أخذني فيها الشرير إلى حيث أراذني أن أكون، متدلياً من حافة ناطحة سحاب. مع ذلك، لقد نجوت بفضل تقنيات إدارة العقل التي طورتها، والأنظمة الإبداعية التي بنيتها، وما زلت أبتكر باستمرار.

وطوال كل هذا، لم تفتني حلقة من البودكاست الأسبوعي. والآن، حصلت للتو على تأشيرة لمدة ثلاث سنوات للبقاء في كولومبيا. أخيراً يمكنني التوقف عن القلق بشأن التمكن من البقاء في المكان الذي سميتة وطناً. مع هذه الحياة التي بنيتها، قفز عقلي مع أفكار لما يمكنني تحقيقه في السنوات الثلاث المقبلة، والثلاثين سنة القادمة. لقد أتقنت إبداعي، وكنت أعيش حياة متسقة، مع إنتاج إبداعي متناغم. صدق أو لا تصدق، عندما ذهبت إلى الفراش في تلك الليلة، الثالث من يوليو 2019 - قلت لنفسي بصوت عالٍ، أحب هذه الحياة، قلتها مرتين: أحب هذه الحياة. ارتاحت عضلاتي المشدودة في فكي، ووجهي، ورقبتي، وغرقت في نوم عميق. نمت أفضل مما كنت قد نمت فيه لأكثر من عام. أقول، صدق أو لا تصدق، لأن التوقيت كان مأساوياً للغاية، يبدو أنه مصطنع تماماً. كانت الأمور على وشك أن تسوء أكثر مما كانت عليه في أي وقت مضى، وكانت ستبدأ في اليوم التالي.



الإبداع في الفوضى

يجب الاعتراف بكل تواضع أن الاختراع لا يوجد من الفراغ، بل من الفوضى

- ماري شيلي MARY SHELLEY - كاتبة إنكليزية

4 يوليو 2019. إنه يوم جميل آخر في ميدلين. استيقظت، وقمت بعمل الروتيني المكون من مئة كلمة على جهاز AlphaSmart الخاص بي. تأملت، وبدأت في الكتابة. بعد أربع ساعات، أصبحت منغمساً في الكلمات، لكنني كنت مستعداً لسحب نفسي مرة أخرى إلى العالم. جلسات الكتابة الطويلة والمركزة تشبه الطفو في خزان الحرمان الحسي. لا تسمع شيئاً، لا ترى شيئاً، لا تشعر بشيء. تتكون تجربتك بالكامل من أفكارك الخاصة، التي يتم تسجيلها بسهولة على الصفحة. إنها المرة الأولى التي أشعر فيها بهذه الطريقة منذ أن بدأت مشكلات التأشيرة الخاصة بي قبل أكثر من عام. أنا مستعد أخيراً لأخذ هذا الكتاب الذي تقرأه إلى آخر جزء - (نظرية كل شيء) لإدارة خالية من العيوب للطاقة الإبداعية. دليلي الشخصي للعيش حياة إبداعية متواصلة - لتقليل صلابة تفاصيل الحياة المزعجة، وصولاً إلى الطرق الممهدة، والأسهل الخالية من التعقيد. مجرد منحدرات تجعلك تنزلق إلى مصيرك الإبداعي.

هذه اللحظات الأولى بعد جلسة جيدة، لا تختلف عن اللحظات الأولى من الوعي في الصباح. أشعر بالبلاط البارد على قدمي العاريتين، وأشعر بالنسيم يمشط الشعر على ساعديّ، وأسمع المحركات الهادرة، والأبواق الخافتة، ومكبرات الصوت الرخيصة للبايعين في الشارع بالخارج. وأنا مستيقظ، يمكنني بالفعل تذوق الغداء. يسيل لعابي بينما كنت أمشي إلى مطبخي لطهي وجبتي الأولى في اليوم.

اليوم، غالباً ما أعود إلى اللحظة التالية. كانت اللحظة التي التقطت فيها هاتفي من على طاولة المطبخ. كانت تلك اللحظة قبل أن أنظر إلى شاشة هاتفي. كانت تلك اللحظة آخر لحظة لنعيم الجهل. الشيء التالي الذي عرفته هو أنني كنت أسرع في طرق متعرجة عبر سفوح جبال الأنديز. شرحت لسائق التاكسي بأدب قدر المستطاع، نعم، إن قيادته كانت رائعة - في العادة لن تكون مشكلة - لكن سألتها: هل يمكنك أن تسرع من فضلك؟ كان يقود بشكل متعرج أمام الحافلات، والشاحنات، والسيارات البطيئة. اجتاز جراً على طريق مكون من حارتين، وكان أمامه منحني أعمى. بعد أن تجنب بدقة اصطدامه بمركبة قادمة، احتفل بنفسه بهدوء بقبضة يده. وصلت إلى المطار، ولم يكن لديّ وقت كافٍ لشراء تذكرة من المكتب للرحلة الأخيرة، التي ستوصلني إلى وجهتي في ذلك اليوم. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى مدينة فينكس، كانت في وحدة العناية المركزة، اقتربت من سريرها ببطء، وأخيراً التقطت المشهد الذي تخيلته خلال رحلتي التي استغرقت 12 ساعة. كانت الأنابيب تتدلى من حلقها وذراعيها، وكان جهاز التنفس الصناعي ينطلق بشكل منتظم، بينما تومض الأرقام على الشاشة.

أنبوب رفيع أخير متصل بكيس من السائل الأحمر الشفاف كان يبرز من أعلى رأسها. عانت والدتي من نزيف دماغي تلقائي، ودخلت في غيبوبة عميقة على الفور تقريباً. أخبرنا جراح الأعصاب أنها إذا استيقظت في أفضل السيناريوهات، فربما تمشي بعصا في غضون عامين.

مدينة فينيكس حارة، وتدوم بطاريات السيارات عامين فقط، بدلاً من أن تدوم من ثلاث إلى خمس سنوات. شاشات LCD الموجودة على مضخات البنزين مزودة بستارات فوقها لحمايتها من أشعة الشمس، وأحياناً يكون الجو حاراً جداً لدرجة أن الطائرات لا تستطيع الإقلاع، ويجب عليهم تفرغ الأشخاص والحقائب لتخفيف الوزن. هذه الحرارة تبلغ ذروتها في شهر يوليو، لذلك، أجد نفسي في مأزق مع روتيني الصباحي المقدس. لا أشعر بالقلق فقط من صعوبة التفكير في أي شيء آخر غير حالة والدتي، ولكن هناك فجأة شيء يجب أن أفعله في الصباح، وهو أكثر أهمية من الكتابة أو التأمل، أو أي شيء آخر. أعلم، من خلال قضاء الأسابيع الستة الأخيرة من العام الماضي في منزل والدي، أن والدي مكرسين لروتينهما اليومي، وهو: الذهاب في نزهة على الأقدام، لكن توقيت هذا المشي يعتمد على الطقس، إذا كان الجو بارداً، فإن المشي يكون في وقت ما بعد الظهر، وإذا كان الجو حاراً، يتم المشي في وقت مبكر من الصباح قدر الإمكان. في فينيكس، في تموز (يوليو)، كانت الأيام كلها حارة. لذلك، في صباح ذلك اليوم الأول في فينيكس، استلقيت على سريرتي، وحدقت في السقف، وأنا أتألم من هذا الصراع. من ناحية، أدركت أنه عندما تكون والدتك على حافة الموت، فلديك كل الأعذار في العالم لتقويت روتين الكتابة الصباحي،

ومن ناحية أخرى، فإن الأعذار عادة سيئة، فذات يوم أُمي كانت في غيبوبة، في اليوم التالي لم أُنم جيداً، واستيقظت جائعاً، أو اضطرتت للرد على رسالة نصية على هاتفي في أول شيء في الصباح. مع ذلك، عندما تعلم أنك ستجلس بجانب سرير والدتك التي تعاني من غيبوبة طوال اليوم، وعندما تعلم أنك ستكافح من أجل فعل أي شيء إلا البكاء من أجل المستقبل المنظور فأنت بحاجة إلى كل التمارين، والهواء النقي الذي تستطيع الحصول عليه. وعندما يكون والدك البالغ من العمر واحداً وسبعين عاماً في آخر القاعة، ومن المفهوم أنه محطم أكثر مما أنت عليه، فإن المشي في ذلك الصباح، قبل أن تطل الشمس فوق الجبال ويرتفع مؤشر الحرارة على الفور إلى أكثر من مئة درجة، يصبح ببساطة أكثر من مهم. يمكن للمرء أن يجادل في أنها تصبح مسألة حياة أو موت. لذلك، عندما بدأ ضوء النهار يتسلل عبر نافذة غرفة نومي، فعلت شيئاً لم أفعله منذ سنوات. لم أمارس عاداتي في الكتابة المكونة من مئة كلمة على جهاز AlphaSmart الخاص بي، ولم أتأمل، ولم أبدأ فوراً في العمل على أهم مشروع إبداعي - هذا الكتاب. بدلاً من ذلك، خرجت من السرير، وارتديت ملابس التمرين، وارتديت حذائي، وخرجت إلى غرفة المعيشة. كان والدي جالساً على كرسيه المعتاد، وفي يده كوب القهوة، وكان حمل العالم على جبينه. دعوته للذهاب في نزهة على الأقدام. في تلك الليلة، بعد أن ذهب والدي إلى الفراش، وكنت وحدي في سكون المنزل، أدركت شيئاً ما، كان ينبغي أن يكون واضحاً خلال السنة التي قضيتها في التأشيرة المؤقتة، لكن الآن لا يمكنني الإنكار. كنت هنا في منزل أحلام والدي. كيف كان شعوري مختلفاً

عما شعرت به عندما زرتة للمرة الأولى قبل ثلاثة أسابيع فقط. لقد انتقل منذ ثلاثة أشهر. كانت لا تزال هناك صناديق معبأة، ومساحات فارغة غير ملائمة لم يقرروا بعد كيفية تأيئها، وإطارات صور تتكئ على الجدران. وضعت راحة يدي على سطح المطبخ ذي الجرانيت الوردي عندما اقتربت من المستندات المتناثرة على سطحه. كان يلوح من جيوب المجلد المفتوح مقاييس الألوان لتجديد الفناء الخلفي الذي كانوا يخططون له. استرجعت في ذهني الصورة الأكثر حزناً التي رأيته طوال اليوم، وهي خيط أصفر رقيق في الفناء الخلفي، يلوح في مهب الريح، ولكن الدبابيس تمنعه من التطاير فوق حصى الصحراء. كانت هناك علامة على المكان لحفر البركة، ولكن الآن تم إلغاء هذا التجديد. بجانب خطط التجديد، وضع منشور لرحلة بحرية في الأسكا، وبجانب استمارات مطالبة بتأمين السفر، لإلغاء الرحلة البحرية التي خططوا لها في الشهر التالي.

صار كل شيء في طي النسيان. كان كل منا يحبس أنفاسه، في انتظار ما سيحدث بعد ذلك، هل تستيقظ أمي؟ هل سيتعين علينا أن نتعاون في طريق طويل للتعايف؟ أم ستذهب أمي فجأة إلى الأبد؟ في هذه اللحظة، لم تكن هناك طريقة لمعرفة ذلك. ما أدركته هو أن الأمور لا تسير كما هو مخطط لها. يمكن أن يخطط والداي للاستمتاع بتقاعدتهما، ويمكنني أن أحاول تصميم حياتي حول الإنتاجية الإبداعية السهلة التي أردتها بشدة، لكن في النهاية، الخطط ليست سوى خطط.

الكاتب نسيم نيكولاس طالب Nassim Nicholas Taleb يتحدث

عن الأنظمة التي تستفيد من الفوضى، ويقول: إنه عندما يكون الشيء

صلبًا جدًا، فإنه يصبح هشًا، فإذا ضربت كوب قهوة من السيراميك بسطح من الغرانيت، فسوف ينكسر الكوب. عندما يستفيد شيء ما من الفوضى، فإنه ليس مرناً بدرجة كافية لتحمل الضغوطات فحسب، بل إن هذه الضغوطات تؤدي إلى النمو، فأنت عندما ترفع الأثقال، فإن هذا يؤدي إلى حدوث تمزقات صغيرة في عضلاتك، وعندما تلتئم تلك التمزقات، تصبح عضلاتك أقوى. هنا عضلاتك، على عكس فتجان القهوة، تستفيد من الفوضى. كنت صارماً جداً في بناء نظام إدارة الطاقة الإبداعية. لقد حاولت السيطرة على كل جانب صغير من حياتي، ونجح الأمر أحياناً، لكنني كنت أتعلم بالطريقة الصعبة أن الكون لم يتعاون دائماً مع نظامي. إذا لم تمت والدتي الآن، ستموت في وقت ما في المستقبل، وكذلك والدي. إذن، في النهاية، سأكون مشوشاً بين تلك الحتميات الكارثية التي لا يمكن التنبؤ بها، وسيكون هناك عدد لا يحصى من المتاعب الطفيفة وغير المتوقعة. سوف تتعطل أجهزة الحاسوب، وسيقوم صناع القهوة بنقع الشاي لمدة طويلة جداً، وسيتم رفض طلبات الحصول على تأشيرة. كنت مرعوباً مما سيحدث إذا لم أتمكن من الحفاظ على روتين الصباح، ولكن في النهاية، كنت بحاجة إلى التحلي بالمرونة. كنت أتمنى أن أعيش حياة إبداعية، وأن تصبح كلمة حياة متأصلة في هذا المفهوم. وكما يقول ألين سوندرز: «الحياة هي ما يحدث عندما تكون مشغولاً في وضع خطط أخرى». بعبارة أخرى، لا تسير الأمور كما هو مخطط لها. هذه هي الخطة.

إذا كنت أرغب في أن أعيش حياة إبداعية، فلن أكون صلباً لدرجة أن أصبح هشاً. كان يجب أن يكون نظامي، كما يصف عنوان أحد

كتب طالب، مضاداً للكسر. سأحتاج إلى أن أكون قادراً على الإبداع، حتى عند حدوث فوضى. والأفضل من ذلك، كنت بحاجة للسماح لتلك الفوضى بأن تصبح جزءاً من العملية، لأنه كما هو واضح الآن ستكون الفوضى موجودة دائماً.

كيف تستمر في العمل

عندما تكون حياتك مزدهمة؟

في الأيام التي تلت ذلك، شرعت في حشد ما أستطيع من طاقة إبداعية. لقد استنفذ الحزن، والقلق الكثير من طاقتي. الحلقة المفتوحة لما سيحدث لأمي، وكيف نتعامل مع الأمر كعائلة، تعمل بلا توقف. في هذه الحالة، لم يكن هناك الكثير الذي يمكنني فعله حيال الحلقة المفتوحة. يمنع الحزن الانتباه، والوظيفة الإدراكية. نعم، كان لدي متسع من الوقت. أجلس بجانب سرير والدتي، لكنني بالكاد امتلكت الطاقة لأظل نظيفاً، وشبعاناً، ونشطاً، ناهيك عن التأكد من أن والدي كان أيضاً نظيفاً، وشبعاناً ونشطاً. أفضل شيء يمكنني القيام به هو ببساطة قبول أنني سوف أقوم بإنجاز أقل بكثير مما كنت أفعله في العادة. كان عليّ أن أعطي الأولوية بلا رحمة لكيفية استخدام الطاقة الإبداعية القليلة التي بقيت. لقد بدأت بإزالة أي شيء يتطلب طاقة مهمة. أما بالنسبة إلى المستقبل المنظور، فإن أي شيء كان مشروعاً لن يتكرر، أو أول عمل لي في شيء جديد، أو يتطلب مني التحدث إلى الناس في وقت معين ببساطة لن يتم إنجازه. لقد أبقيت عميل تدريب محتملاً

على الانتظار، وألغيت الاجتماعات، وكنت أكثر تسامحاً مع نفسي لتجاهلي المباشر لرسائل البريد الإلكتروني التي تطلب مني أي شيء. لقد ترك ذلك مشروعاتي المهمشة، على وجه التحديد البودكاست الخاص بي، الذي كنت قد قدمته باستمرار حلقة جديدة كل أسبوع لأكثر من ثلاث سنوات. من ناحية أخرى، من يهتم بالبودكاست الخاص بك عندما تحتضر والدتك؟ هل أتوقف فقط عن إنتاج الحلقات، أم أقوم بإعلام المستمعين أنني بحاجة لأخذ قسط من الراحة؟ ماذا أقول لهم؟ مرحباً، أمي في غيبوبة وقد تموت. لذلك لا مزيد من الحلقات لبعض الوقت. وداعاً.

من ناحية أخرى، عندما ينهار جزء كبير من عالمك، كيف يمكنك ترك بقية العالم ينهار أيضاً؟ لقد اعتبرته بمثابة تحدٍّ من الكون. اعتقد الكون أنه يمكن أن يكسر تقدمي من خلال إلقاء مشكلات التأشيرة، والبق في وجهي. كانت مشكلة التأشيرة خطأً. والآن هذا الهراء؟ لا مجال لأن أنسحب، سأستمر في إنتاج الحلقات. في البداية، كان المشهد المحيط بوالدتي الممددة في غيبوبة جواً احتفالياً، عزفنا موسيقاها المفضلة، وشاهدنا الأفلام، وقمنا بفرك يديها وقدميها بالمرطب، وأصبح لم شمل عائلي عفويًا، لكن وجوه الممرضات تروي قصة مختلفة. كنّ يتسمن نصف ابتسامة من خلال النظرات المثيرة للقلق، كما لو كنّ يقلن لأنفسهن: «ها نحن ذا مرة أخرى. مرحلة الحفلة، قبل أن تبدأ الحقيقة». كان كل يوم يمر دون أن تتحسن حالة والدتي. كان تشخيصها يزداد سوءاً. بعدما سألت الأطباء الأسئلة ذاتها مرات كثيرة، وقرأت جميع الأوراق البحثية التي استطعت قراءتها عن نزيف الدماغ. لم يتبق لي سوى الانتظار.

قررت أن أرى ما إذا كان بإمكانني كتابة بعض المقدمات للبودكاست الخاص بي. وضعت جهاز الحاسوب المحمول الخاص بي على الطاولة الدوارة التي كان من المفترض أن تقدم وجبات الطعام للمرضى عليها، وفتحت نظام إدارة المهام الخاص بي. كانت هناك قائمة طويلة من المهام المتأخرة، ومعظمها فقط أعدت جدولتها لبعض التواريخ العشوائية في المستقبل؛ حيث قد أكون قادرًا على التفكير بشكل أكثر وضوحًا. أخيرًا، كنت مهتمًا بمهام كتابة مقدمات البودكاست. ذكرتني إحدى المهام بـ (مسودة مقدمة لمدة 5 دقائق). لم أستطع التفكير فيما أكتبه، لكنني فتحت مستندًا، وبدأت الكتابة بتيار من الوعي⁽¹⁾ العقيم. كان من الصعب قبول مدى سوء هذه الكتابة، لكنني فكرت فيما تعلمته من كاتب السيناريو جون بوكينكامب Jon Bokenkamp. جون هو مُعد مسلسل القائمة السوداء The Blacklist لقناة NBC، وهو مسلسل جريمة مثير من بطولة جيمس سبادر. أخبرتك في الفصل 3 أن جون يكتب بتيار من الوعي. أوضح لي أنه قد يكتب حرفيًا: حسنًا، ما هو المشهد؟ لدينا رجل... هناك رجل، إنه ينظر من النافذة إلى هذه المرأة، ونحن نتساءل... من خلال كتابة كل شيء، بما في ذلك أفكاره الخاصة، فإنه يعطي لنفسه مساحة كافية لمواصلة الحركة. قبل أن أعرف ذلك، لم أكتب فقط مسودة واحدة لنص المقدمة. لقد كتبت المسودات لكل شهر أغسطس. شعرت بأن معنوياتي ترتفع قليلًا. كنت أعرف أنه إذا عدت إلى هذه النصوص في غضون أيام قليلة، فستحدث الحضانة،

(1) تيار الوعي: هو مصطلح في النقد الأدبي يطلق على التقنية الأدبية، التي تسعى لإظهار وجهة نظر الشخص من خلال صياغة تسلسل الأفكار بصيغة كتابية.

وسأكون قادرًا على جعل هذه النصوص جيدة بما يكفي لتسجيلها. بدا الأمر وكأنني أستطيع الاستمرار في إصدار حلقات البودكاست. الشيء الذي سمح لي بإحراز تقدم في مشروعاتي، حتى عندما لم يكن لدي أي طاقة لأوفرها، كان نهجًا خاصًا كنت قد طورته لتنظيم مهامتي. نعم، لقد قسّمت مهامتي بحسب الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، ثم وضعت مسافة بينها حتى تتمكن العبقريّة السلبية من تولي الكثير من العمل. ولكنني نظمت مهامتي أيضًا بحيث يمكنني العثور على مهام أستطيع القيام بها في تلك الحالة العقلية، مهما كانت الحالة العقلية التي كنت فيها.

التنظيم بحسب الحالة العقلية

ينظم معظمنا مهامنا بحسب المشروع. إنها طريقة جيدة للشعور بالثقة في أن المشروع تحت السيطرة. في أثناء وجودك في الحالة العقلية (تحديد الأولويات)، ما عليك سوى إلقاء نظرة على المهام، وتأكيد أن تواريخ الاستحقاق واقعية، وستكون جاهزًا لبدء العمل. لكن عندما تستخدم أنظمة إبداعية، فلا فائدة من عرض مهامك بحسب المشروع، فأنت تعرف بالفعل ما دمت قد وصلت إلى تواريخ الاستحقاق الخاصة بك، فستنتهي من المشروع في الوقت المحدد. لا يهم ما المشروع الذي تنتمي إليه المهمة، ما يهم هو أنه يمكنك القيام بالمهمة، وتعتمد قدرتك على القيام بالمهمة كليًا على السياق الخاص بك، في لحظة معينة.

تُعدّ فكرة (السياق context) مفهومًا رئيسًا لنظام إنجاز الأمور، ولكنها تشير عادةً إلى سياقك المادي، فهناك بعض المهام التي يمكنك القيام بها في المنزل، وهناك بعض المهام التي يمكنك القيام بها في المكتب، وهناك بعض المهام التي يمكنك القيام بها في محل البقالة. عندما تحتاج إلى شراء طعام قشط، فأنت تغلق تلك الحلقة المفتوحة بوضعها في قائمة البقالة الخاصة بك. ما يجعل قائمة البقالة هذه مفيدة هو أن كل شيء في تلك القائمة قابل للتنفيذ في اللحظة التي تستشير فيها تلك القائمة. أنت في السياق الصحيح: أنت في محل بقالة. عندما تدير الطاقة الإبداعية، فإن السياقات ليست مادية فحسب، بل عقلية أيضًا. إذا كانت لديك طاقة إبداعية جديدة، فمن الأفضل أن تقوم بعمل إبداعي. إذا تم استغلال طاقتك الإبداعية، يمكنك القيام ببعض الأعمال الإدارية، أو قد يكون من الأفضل لك أخذ قسط من الراحة لتجديد طاقتك. في عالم إدارة الوقت، السياق العقلي غير موجود، فأنت تحاول إنجاز أكبر عدد ممكن من الأشياء في أقل وقت ممكن. لكن في عالم إدارة العقل، فإن السياق العقلي هو كل شيء، فقد تكون في السياق المادي المناسب للكتابة وأنت جالس على مكتبك، وقد تكون في السياق الزمني المناسب أيضًا - إنها ساعات العمل خلال الأسبوع. لكن من العبث محاولة إجبار نفسك على القيام بعمل لست في الحالة العقلية المناسبة للقيام به.

في أثناء جلوسي بجانب سرير والدتي، لم يكن من المفيد تنظيم مهامي بحسب المشروع. لقد استنزفت طاقتي العقلية، لذلك لم أتمكن من القيام بأي مهمة كانت أمامي. لحسن الطالع، لم أقم بتنظيم

مهامي بحسب المشروع فقط، نظمتها أيضًا بحسب الحالة العقلية. تحتوي العديد من أنظمة إدارة المهام على ميزة (العلامات-وِسم) أو (البطاقات)، (سأسميها ببساطة «العلامات»). إلى جانب تعيين المهام إلى مشروع، يمكنك أيضًا إرفاق علامات متنوعة لكل مهمة، وتستطيع بعد ذلك عرض جميع المهام المرتبطة بعلامة معينة دفعة واحدة. العلامات مفيدة لتنظيم المهام وفقًا للسياق المادي. مثلاً، عندما أسجل مقدمات للبودكاست الخاص بي، أرى جميع المهام التي تحمل علامة (التسجيل)، فلا يمكنني التسجيل إلا في أثناء وجودي في الاستوديو الخاص بي أو أمام جهاز المحمول الخاص بي. لذلك لا يفيدني عرض هذه المهام في أي سياق آخر. تُعدّ العلامات مفيدة أيضًا في تنظيم المهام بحسب السياق العقلي. عندما أقوم بإنشاء مهمة، أفكر في أي من الحالات العقلية السبع التي سأحتاج أن أكون فيها لأداء هذه المهمة: هل هي تحديد الأولويات، أو الاستكشاف، أو البحث، أو الإنشاء، أو الصقل، أو الإدارة، أو إعادة الشحن؟ إذا كانت مهمة تخطيط مشروع، فأنا أرفق علامة (الأولويات)، وإذا احتجت إلى البحث عن شيء ما، أرفق علامة (بحث)، وحتى الأتمتة التي تولد المهام في أنظمتي الإبداعية تضع علامة على كل مهمة بحالة عقلية.

العلامات

- إعطاء الأولويات 4
- التوليد 21
- استكشاف 14
- بحث 12
- صقل 12
- إدارة 55

بهذه الطريقة، وبغض النظر عن الحالة العقلية التي أواجهها، يمكنني بسهولة العثور على المهام التي تتوافق مع تلك الحالة، ولن أكون مضطراً للتبديل إلى وضع الحالة العقلية (تحديد الأولوية) لتحديد ما يجب فعله بعد ذلك، ثم التبديل مرة أخرى إلى حالة عقلية أخرى، من أجل القيام بالمهمة. بينما كنت بجوار سرير والدتي، لم يكن لديّ أمل في فعل أي شيء يتطلب الكثير من الجهد العقلي، فتحديد الأولويات وإنشاء المهام، مثلاً، كان غير واردٍ. مع ذلك، كنت أستطيع القيام بمهام الاستكشاف. تذكر، بينما يمكن أن يتضمن الاستكشاف جمع المعلومات المرتبطة بمشكلة إبداعية، فإن حالة الاستكشاف العقلية مفيدة أيضاً لكتابة المسودة. عندما أكتب مسودة، أجمع معاً كل الأفكار التي لديّ عن موضوع ما، وتكون هذه الأفكار بمثابة تحضير أما الحضانة فتحدث بين الجلسات. بمجرد أن وثقت أن بإمكانني الحفاظ على البودكاست الخاص بي على المسار الصحيح، عادت أفكاري إلى هذا الكتاب. عندما تقضي ما يقرب من عقد من الزمان في مشروع ما، فإنه يعبت برأسك، ويصبح من الصعب التمييز بين تحسين المنتج، والتسويق التام. ذات صباح، بعد المشي مع والدي، قررت أن الوقت قد حان للعودة إلى هذا الكتاب. لقد غيرت عادة كتابة AlphaSmart المكونة من مئة كلمة، وعادات التأمل الخاصة بي إلى ما بعد المشي الصباحي.

الآن بعد أن وضعت هذه الأشياء جانباً، وكان والدي في المطبخ يتناول وجبة الإفطار، قررت أن لديّ بعض الوقت للعمل على هذا الكتاب.

افعل ما تستطيع بما لديك

قريباً، سنعود إلى المستشفى لمقابلة أخي وزوجته لمتابعة بقية روتين عائلتنا الجديد، وهو أن أوقف السيارة، وأتجهم في موقف السيارات الأسفلتي الأسود في حرارة 110 درجة، وأعبر متاهة الممرات المؤدية إلى وحدة العناية المركزة - كلمات أغنية تتحدث عن شخص يشاهد من يحب وهو يحضر "What Sarah Said" Death Cab for Cutie's تدور في رأسي وأنا أنتظر بجانب أمي. كنت أجلس في المكان المخصص لي؛ حيث أمسك بيدها، ونعلق بشكل جماعي على كل ارتعاشة قدم، وكل انسداد في أنابيب جهاز التنفس الصناعي. كنا نطرح المزيد من الأسئلة على كل ممرضة أتت إلى الغرفة؛ حيث كنّ يوضحن لنا مرة أخرى أنها كانت مجرد ردود أفعال، وأنها كانت لا تزال في الدرجة الرابعة على مقياس غلاسكو للغيوبية، وأنه لا يزال يتعين علينا الانتظار قليلاً لمزيد من الأيام لمعرفة ما إذا كانت حالة غيبوبتها ناتجة ببساطة عن صدمة في جذع الدماغ، أو تلف لا يمكن إصلاحه.

تساءل جزء مني عما إذا كان من الصواب التفكير في كتابي في وقت مثل هذا. ذكر جزء آخر نفسي بأن مثل هذه الأوقات هي بالضبط سبب التفكير في كل ما ترغب في الإسهام به في العالم خلال حياتك، فتحن لا نعرف أبداً متى ستقلب الكارثة عالمنا رأساً على عقب، أو حتى تنهي عالمنا. بينما كنت جالساً أمام جهاز الحاسوب الخاص بي، فكرت في أن الدقائق الخمس عشرة التي أمضيتها لم تكن كافية، لكنني ذكرت نفسي بنصيحتي الخاصة، التي كتبتها في كتاب (امتلاك

الجرأة للبدء) ، بأن أي مدة زمنية قليلة كافية لإحراز تقدم بسيط لعدم (تضخيم الاستثمار). قبل هذه الرحلة الطارئة، كنت أكتب باستمرار 1000، أو 1500، أو حتى 2000 كلمة في جلسات الصباح، وكنت أعلم أنني لا أستطيع تحمل مثل هذا المعيار في هذا الصباح. قلت لنفسي فقط افعل شيئاً اليوم، ثم افعل ذلك مرة أخرى غداً، وفي اليوم التالي، وفي النهاية ستصل إلى مكان ما. قررت أنني سأحاول كتابة 250 كلمة لهذا الكتاب. لا يهم إذا كانت جيدة، ولا يهم إذا كان عليّ إعادة كتابتها بالكامل في وقت ما في المستقبل. كل ما يهم هو أنني فعلت شيئاً، لأن هذا هو ما قررت أن أفعله في حياتي؛ لأن الحياة لم تكن لها ضمانات؛ ولأنها أعطتني إحساساً بالمعنى. عندما يكون كل ما تواجهه بلا معنى، فأنت بحاجة إلى كل المعنى الذي يمكنك الحصول عليه.

بعد خمس عشرة دقيقة، فوجئت بما أنجزته. لقد جاءت الكلمات الـ 250 التي كتبتها بسهولة. كانت أكثر لطفاً من الكلمات التي كتبتها عندما كتبت 1000 أو 2000 كلمة. كانت بحاجة إلى قليل من التحرير. أليس هذا مفاجئاً، كما قلت لنفسي، إذا كان بإمكانني الجلوس حقاً كل صباح، وكتابة 250 كلمة واضحة، والاستمرار في بقية يومي؟ عندما كتبت كتابي الأول، كان هذا بالضبط ما كنت أعتقد أنني سأتمكن من القيام به، لكنني أصبحت أعتقد أن هذا كان خيالاً مستحيلًا. كنت بحاجة إلى القيام بالتحضير أولاً قبل أن أتمكن من تحقيق الاستنارة. كنت خائفاً من الابتعاد عن روتيني اليومي، لكن اتضح لدهشتي أنني مستعد للقيام بذلك. لمدة ست سنوات، كنت قد جمعت اللبنة الأساسية لنظام إدارة الطاقة الإبداعية، ولمدة عامين آخرين، كنت

قد أعدت تصميم حياتي لإتقان هذا النظام، ولمدة عام بعد ذلك، تم اختبار هذا النظام وتحسينه، وبسبب مشكلات التأشيرة الخاصة بي، أصبح نظامي مضاداً للكسر، وكان التحضير والحضانة جزءاً من حياتي اليومية. الآن، يمكنني تحقيق الاستنارة بسهولة ووضعت هذا النظام في الاختبار النهائي. استنفدت الحزن طاقتي العقلية، وكنت بحاجة لاستخدام القليل من الطاقة التي أمتلكها بأكبر قدر ممكن من الفعالية. كان ذلك جزئياً لمنع عملي من الانهيار، لكنني تذكرت أنه من المهم أيضاً أن أكون حاضراً في المأساة التي كنت أعاني منها. ذكرت نفسي، كما تحدثت في كتاب (امتلاك الجرأة للبدء)، بأن خبراتنا تبني الطاقة الكامنة، التي نحولها إلى طاقة حركية في فعل خلق الأشياء، كما قال راي برادبري Ray Bradbury: «نحن أكواب، تملأ باستمرار وبهدوء. لتحقيق ما نصبو إليه هي أن نعرف كيف نشعر بالحماسة ونترك الأشياء الجميلة تخرج».

فرص إبداعية

عندما كان كل من جيرى سينفيلد، ولاري ديفيد ينتجان مسلسل ساينفيلد الكوميدي، أصراً على أن أفكار كتابهم للحلقات تأتي من أحداث واقعية. لقد أدركا أن الفوضى المتأصلة في الحياة هي التي تقدم لنا فرصة إبداعية واحدة تلو الأخرى، ومن خلال استلهاهم الحالات من الحياة الواقعية، فقد قدموا عرضاً يمكن لأي شخص أن يربطه بقصته.

الفن هو تعبير عن فوضى الحياة. في حالات نادرة، تظهر الفوضى صدفة. إن الحادث المثالي يحدث في الوقت المناسب. في كثير من الأحيان، لحظة حدوث الفوضى ليست سوى اللحظة التي يمكنك فيها استغلال الفرص التي توفرها فوضى الفرص. وكما أشار المؤلف سيث غودين Seth Godin، فإن العديد من المباني الشهقة في مدينة نيويورك لا تزال بها أبراج مياه في الأعلى، لماذا؟ لأنه من غير المجدي ضخ المياه لأعلى في كل مرة يفتح فيها أحدهم صنبورًا، من الأفضل ضخ المياه في برج المياه وتخزينها هناك، ثم يمكنك تحريره عند الطلب، ما يسمح للجاذبية بالقيام بالعمل. هذا الالتقاط الذي يشبه برج الماء وإطلاق الفرص الإبداعية هو مهمة صناديق البريد الوارد في نظامك. علب الوارد تخزن الفرص التي تقدمها الفوضى، وتحفظ صناديق البريد الوارد هذه الفرص حتى يمكنك استخدامها. بغض النظر عن الفكرة التي تتبادر إلى الذهن، عندما يكون لديك بريد وارد، يكون لديك دائمًا مكان لوضعه فيه، وعندما تأتيك فكرة رائعة في أثناء ركوب مترو الأنفاق، أو في أثناء تناول الغداء مع صديق، فقد تكون معيقة ومثيرة للقلق، فكيف يمكنك التأكد من أنك لن تفقد هذه الفكرة؟ نظرًا لأنك تحترم المراحل الأربع، فأنت تعلم أنه لا يمكنك التوقف عما تفعله، ورؤية فكرتك الجديدة حتى نهايتها. بدلًا من ذلك، تحتاج إلى استيعاب الفكرة، وأن تكون واثقًا من أنها لن تفقد من يديك إلى الأبد. كانت قوة البريد الوارد أكثر وضوحًا من أي وقت مضى عندما استجبت للأزمة الصحية لأمي. في الواقع، بدأ الأمر في رحلة بالطائرة إلى فينيكس، في خضم الرد على هذه المأساة. لقد عانيت من أجل الحفاظ على صفاء الذهن، وكنت أعلم أنني كنت في خضم ما سيصبح واحدة من أكثر

التجارب التكوينية في حياتي، لكن ما كان يعنيه لا يزال غير واضح. نظرًا لأن الفن هو تعبير عن الحياة، فقد أدركت أن هذا الحدث سيعلمني بطريقة ما - إن لم يكن من أجل فن أفضل - على الأقل لمساعدتي في التأقلم، عدا أنه لن يكون من الواقعي توقع تذكر جميع التفاصيل في وقت لاحق، وسيكون من غير الواقعي توقع إنشاء فن ذي معنى على الفور في أثناء وجودي. في أثناء تواجدي على تلك الطائرة التي كانت بالكاد تسير بسرعة كافية لم يكن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنني القيام بها، ولم أستطع التركيز على العمل. من المفهوم أنني لم أكن في حالة مزاجية لمشاهدة فيلم، فما كان ينتظرني في الطرف الآخر من رحلتي كان لا يزال فكرة لدرجة تجعلني أبكي. لذلك، أخرجت الحاسوب المحمول الخاص بي وبدأت في الكتابة، وسجلت كل ما حدث حتى الآن، خطوة تلو الأخرى، بطريقة غير متقنة، لقد التقطت أفكار ومشاريع حول النتائج المحتملة، لو ماتت ماذا سنفعل؟ إذا كانت بحاجة إلى سنوات من العلاج الطبيعي، فماذا سنفعل؟ لم أقم بأي من هذه الكتابة في أي مشروع قائم، لقد كتبتها في البريد الوارد. احتفظ بالعديد من صناديق البريد الوارد في نظامي. ملاحظة @ هذا الأسبوع التي استخدمها في مراجعتي الأسبوعية هي بريد وارد واحد، إذا فكرت في شيء أحتاج إلى القيام به في أثناء مراجعتي الأسبوعية، أكتب ملاحظة سريعة في هذا البريد الوارد، إذا كان متاحًا بسهولة. أيضًا صناديق بريد وارد لكل مشروع من مشروعاتي، وأي شيء أفكر فيه على مدار اليوم في أحد مشروعاتي، بما في ذلك الأفكار الجديدة، يتم إدخاله في البريد الوارد لهذا المشروع. جميع المستندات الإجراءات التشغيلية غير القياسية الخاصة بي عبارة عن صناديق بريد وارد. إذا كانت لدي

فكرة عن كيفية تحسين عملية ما ، فأنا أضعها في أعلى المستند. هناك شيئان كبيران يجعلان البريد الوارد قوياً ، وهما: الأول، يتيح لك البريد الوارد إغلاق الحلقة المفتوحة الواعية حول فكرة ما ، فأنت لا تستطيع معالجة الفكرة في الوقت الحالي، لذلك توضع في البريد الوارد. ثانياً، تمنحك صناديق البريد الوارد شيئاً للعمل معه عندما تكون متاحاً أخيراً لمعالجة الأفكار. لديّ بريد وارد لكل شيء تقريباً. لديّ صندوق بريد (كوميدي) ، مليء بالأشياء التي قلتها ارتجالاً وجعلت الناس يضحكون. لديّ صندوق بريد وارد (الأشياء المشوقة باللغة الإسبانية/ الإنجليزية) ، مليء بالأشياء الممتعة التي لاحظتها في أثناء تعلم اللغة الإسبانية. لديّ صندوق بريد (هدايا) . عندما يخبرني أحد أحبائي عن مشكلة لديهم، أو يذكر شيئاً ما قد يعجبه، يتم حفظه في البريد الوارد. لست مضطراً للتفكير في الهدايا عندما تأتي الأعياد، وأعياد الميلاد. لديّ بالفعل مجموعة من الأفكار. ولديّ حتى صندوق بريد وارد (أغاني كاريوكي/ karaoke) . عندما أغني الكاريوكي، لست مضطراً إلى إرهاق عقلي لأفكر حول ماذا أغني. لديّ بالفعل قائمة ضخمة من الأغاني؛ حتى إن بعض الأغاني تحتوي على ملاحظات بجانبها حول ما إذا كانت تسعد الجمهور أم لا. لذلك، بينما كنت أنتظر أن تقلني طائرتي إلى فينيكس، بدأت في إنشاء صندوق وارد جديد، كل ذلك لالتقاط تفاصيل هذه التجربة. مع كل هذه الصناديق الواردة، قد تتساءل كيف أتتبع كل شيء. لديّ بعض الطرق المختلفة للتأكد من عدم إهدار الطاقة العقلية في القلق بشأن ما هو موجود في جميع صناديق البريد الوارد الخاصة بي. الأسلوب الأول، أسميه الشلال الإبداعي Creative Cascade.

الشلال الإبداعي

دعنا نعود إلى الاستعارة بأن الأفكار كال مياه. لننقل أنفسنا الآن من غابة خرسانية مليئة بأبراج المياه إلى غابة فعلية؛ حيث نرى جدولاً متدفقاً، فيه شلال لطيف متدرج. إذا كان الماء يتساقط كشلال، فإنه يتجمع في سلسلة من البرك. تعمل صناديق البريد الوارد الخاصة بي مثل الشلال، الجزء العلوي منه -الجدول المتتابع- عبارة عن دفتر ملاحظات صغير أحمله معي. عندما أتوصل إلى فكرة سواء كانت قصة أرغب في استخدامها في كتاب، أو شيء أحتاج إلى تذكره لأحزمه في رحلة، أو شيئاً أرغب في شرائه، أخرج دفتر ملاحظاتي الصغير، وأكتب ملاحظة، ثم أعود إلى ما كنت أفعله. في هذه الحالة لست مضطراً إلى لمس هاتفي، ولن أرى إشعارات مشتتة للانتباه، لذلك لن أتشتت. في حالة الشلال، يتجمع الماء في بركة واحدة حتى يفيض في البركة التالية. بمجرد أن تكون لدي فكرة في هذا البريد الوارد الرئيس، يمكنني أن أكون واثقاً من أنني سأعتني بهذه الفكرة، لأنني أراجع هذا البريد الوارد بانتظام، وأنقل الفكرة إلى البريد الوارد التالي المناسب. عندما أراجع بريدي الوارد الرئيس، فإنني لا أنجز هذه المهمة بالضرورة، وعادةً ما أقوم ببساطة بإرسالها إلى مجرى الشلال. مثلاً، قد أكتب في دفتر الجيب الخاص بي فكرة لتحسين إجراءات التشغيل غير القياسية للبودكاست الخاص بي عندما أراجع دفتر ملاحظاتي، في الحالة العقلية (تحديد الأولوية)، أنقل هذه الفكرة إلى مستند إجراءات التشغيل غير القياسية. ونظراً لأن مستند الإجراءات التشغيلي الخاص بي غير قياسي، فهو في الأساس بريد وارد يمكنه التقاط الأفكار

غير المطورة، لذلك أكتب الملاحظة في الجزء العلوي من المستند، وأعلم أنه في المرة القادمة التي أنتج فيها حلقات بودكاست سأرى الفكرة، وأحاول دمجها في عمليتي هذه المرة.

ملاحظة @ هذا الأسبوع التي أعالجها في أثناء مراجعتي الأسبوعية هي بريد وارد آخر، فلديّ أيضًا صناديق بريد وارد لكل مشروع أعمل عليه. لا أقوم دائمًا بتسجيل الأفكار في دفتر ملاحظاتي الصغير، بل أضعها في أي صندوق وارد في السلسلة يكون مناسبًا، ويمكن الوصول إليه على الفور في وقت التسجيل. إذا كانت لديّ فكرة عن أحد مشروعاتي، وكنت بالفعل على جهاز الكمبيوتر الخاص بي، فسأفتح صندوق البريد الوارد للمشروع الذي تهدف هذه الفكرة إليه، وأضيف المشروع إليه. لديّ أيضًا صناديق بريد متناثرة، حيث أسجل أفكارًا على ألواح الكتابة الصغيرة، أو حتى في الحمام على مفكرة مضادة للماء ثم أقوم بدفع الأفكار أسفل السلسلة عندما تسنح لي الفرصة. بهذه الطريقة، يمكنني دائمًا إغلاق الحلقة الواعية لفكرة ما بسرعة، ويمكنني تسجيل هذه الفكرة في مكان أستطيع من خلاله التعامل معها لاحقًا - عندما سأمنح نفسي الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية، وأفتح بعض حلقات اللاوعي. لكي يعمل الشلال الإبداعي لإغلاق حلقاتك الواعية - مع السماح لك بفتح حلقات اللاوعي - يجب أن تكون واثقًا من أنك ستهتم بجميع صناديق البريد الوارد. وهكذا ستحصل على فرصة لنقل كل واحدة من الأفكار إلى أسفل السلسلة. وللحفاظ على فاعلية الشلال الإبداعي، فأنت بحاجة إلى ما أسميه مشغلات المهام. Task Triggers

مشغلات المهام

المشغل هو محفز يثير الاستجابة. وعليه، فإن مشغلات أو منبّهات المهام عبارة عن مشير يذكرك بالقيام بمهمة ما. لاستخدام مشغلات المهام بشكل فعال، ضع مشغلاتك بشكل إستراتيجي، من خلال وضع مشغلات المهام داخل المهام التي تعرف بالفعل أنك ستفعلها. يمكنك التأكد من قيامك بالمهام التي قد تنساها بطريقة أخرى. دون معرفة ذلك، كنت أستخدم مشغلات المهام عندما كنت في المدرسة الإعدادية. أتذكر أنني فوجئت بأن بعض الأطفال قد ينسون إحضار الكتب المناسبة إلى المدرسة، أو حتى ينسون حقائب الظهر الخاصة بهم تمامًا. لم أنس حقيبتني أبدًا؛ لأنني وضعتها بجوار المدخل، كان عليّ الخروج من هذا المدخل من أجل الوصول إلى المدرسة، لذلك كان عليّ أن أمشي بجوار حقيبتني من أجل القيام بذلك. إذا كنت أنا الشخص التالي الذي سيغادر المنزل، فحتى أنني أغلق المدخل بحقيبة ظهري. نادرًا ما كنت أنسى إحضار الكتب المناسبة إلى المدرسة؛ لأنني استخدمت مشغلات المهام لتذكيري بوضع الكتب المناسبة في حقيبتني. كل ليلة، بعد تنظيف أسناني بالفرشاة، كان جزء من روتيني هو مراجعة الكتب التي سأحتاجها في اليوم التالي، ووضع الكتب المناسبة في حقيبتني. لقد نسيت غدائي في أغلب الأحيان، لكنه كان لا يزال نادرًا. في إحدى المرات لم أتمكن من وضع غدائي في حقيبتني الليلة السابقة لأنه قد يفسد، بدلًا من ذلك، كنت بحاجة إلى تذكر وضع غدائي في حقيبتني بعد تنظيف أسناني بالفرشاة في الصباح. لماذا تعمل بعض مشغلات المهام بشكل أفضل من غيرها؟ لأن مشغل المهام المثالي يحتاج إلى خصائص محددة.

يجب أن يكون مشغل المهام المثالي موثوقاً به، ومحددًا للسياق، وسهل التنفيذ، ومرتبطةً بالإجراء. يجب أن يكون مشغل المهام موثوقاً به؛ لأنك بحاجة إلى أن تكون قادرًا على الاعتماد على ما يحدث. خلاف ذلك، لا يمكنك ترك عقلك حرًا في التركيز على أشياء أخرى. يجب أن يكون خاصًا بالسياق لأنه يجب أن يذكرك في الوقت والمكان المحددين، اللذين يمكنك فيهما اتخاذ الإجراء الصحيح - ليس عاجلاً وليس آجلاً، وليس في السياق المادي الخطأ، هذا هو الشيء المزعج بشأن إشعارات تحديث البرامج. يعرف أي إنسان يفكر أنه بمجرد الرد على مكالمة هو السياق الخطأ الذي تقرر فيه تحديث نظام تشغيل هاتفك الذكي. يحتاج مشغل المهام أيضًا إلى أن يكون سهل التنفيذ، وإلا فلن تكون قادرًا على حشد الطاقة باستمرار لمتابعة التابع بشكل موثوق. أخيرًا، يجب إرفاق مشغل المهام الجيد بالإجراء المطلوب نفسه. عندما ينشط المشغل، لا يتعين عليك فعل الكثير لاسترداد الشيء الذي ستؤدي المهمة عليه.

لم أنس أبدًا إحضار حقيبتني إلى المدرسة؛ لأن مشغل المهام لإحضار حقيبة الظهر الخاصة بي فحص كل هذه الصناديق. لقد كان موثوقًا؛ لأنه لم يكن لدي خيار سوى المرور بجانب حقيبة ظهري وأنا في طريقي إلى المدرسة. كان الأمر خاصًا بالسياق؛ لأن اللحظة التي كنت أمر فيها بجانب حقيبتني - المثير - كانت اللحظة التي احتجت فيها إلى التقاطها - الاستجابة. كان أيضًا سهل التنفيذ؛ لأن كل ما كان عليّ فعله هو وضع حقيبتني بالقرب من الباب. أخيرًا، تم إرفاقه بالفعل. كان مصدر تحفيزي - حقيبتني - هو الشيء ذاته الذي كنت بحاجة لاتخاذ إجراء به.

نادرًا ما يمكنك إنشاء مشغل مهام بشكل مثالي، مثل مشغل حقيبة الظهر التي كنت أضعها عند المدخل الخاص بي. في معظم الحالات، هناك بعض المفاضلات بين العوامل المختلفة. أحد هذه العوامل هو العبء العقلي. على سبيل المثال، حتى مشغل حقيبة الظهر الخاص بي تطلب قدرًا صغيرًا من العبء العقلي للمتابعة، فقد كان عليّ أن أرى حقيبتني، وكان عليّ أن أتذكر أن أحملها. كان هذا صحيحًا بشكل خاص لو كانت حقيبتني لا تسد المدخل. تطلب تذكر غدائي أكبر قدر من العبء العقلي على الإطلاق، وهو ما يفسر سبب نسيانه أكثر من غيره. كان عليّ أن أتذكر أن أذهب من الحمام إلى المطبخ، وأفتح الثلاجة حيث يوجد الغداء الذي أعدته في الليلة السابقة. أعتمد تنفيذ هذا بالطبع على تناولتي الغداء أيضًا. كان كل هذا كثيرًا في التعامل مع دماغ يبلغ من العمر ثلاثة عشر عامًا، لكن يجب موازنة العبء العقلي مع التعقيد. في هذه الأيام، يمكنني أن أجعل هاتفي الذكي يذكرني ببضع دقائق قبل ذهابي إلى المدرسة، إما من خلال تنبيه، أو إشعار. في ذلك الوقت لم أكن أملك هاتفاً ذكياً، فهذه الهواتف لم تكن متوفرة. أفترض أنه ربما كان باستطاعتي أن أمتلك ساعة مبرمجة كبيرة بمنبهات كثيرة، ولكن كان هذا سيكون معقداً للغاية، وربما قد جعلني أضحوكة المدرسة. لذلك أصبح تنظيف أسناني هو المحفز الذي يشغل الاستجابات لإحضار غدائي، عادة واحدة تشغل الأخرى. يسمى جيمس كليمر James Clear صاحب كتاب (العادات الذرية Atomic Habits، ترجمة دار التنوير 2019) هذا بـ (تكديس العادات)، بناءً على مفهوم عالم السلوك بريان جيفري فوغ (Brian Jeffrey Fogg) (الترسيخ)، كان هذا حلاً بسيطاً، لقد كان يستحق المخاطرة بنسيان غدائي أحياناً.

إلى جانب العبء العقلي، والتعقيد، هناك عامل آخر يجب مراعاته عند إنشاء مشغلات المهام، وهو خطر التشتت. في كل مرة كنت أسير فيها من دورات المياه إلى المطبخ لأخذ غداثي، كنت أجازف بالاستسلام لـ (أثر المدخل the Doorway Effect)، الذي يعني ميلنا إلى نسيان الأشياء عندما نسير عبر المدخل. نعم، هذا شيء حقيقي. زيادة على ذلك، اضطررت إلى فتح الثلاجة، ما يؤدي إلى تشغيل أثر المدخل، لقد فتحنا جميعاً الثلاجة، فقط لننسى السبب، وانتهى بنا المطاف بالتحديق في محتوياتها لعدة دقائق.

تكون أخطار التشتت عالية بشكل خطير عندما تستخدم الهاتف الذكي لمشغل المهام. إذا كان عليك الاهتمام بشيء ما على الشاشة، فإنك تخاطر برؤية إشعار مشتت للانتباه. حتى لمس الهاتف يشكل خطراً على تشتيت انتباه الكثيرين منا، بمن فيهم أنا.

يتم تشغيل سلسلة الشلال الإبداعي لصناديق البريد الوارد بواسطة مشغلات المهام، لكن الشلال الإبداعي نفسه يساعد أيضاً في تنشيط مشغلات المهام بسلاسة. أحد مشغلات المهام لديّ هو الذي يجعلني أكتب ملاحظة في دفتر ملاحظاتي. المحفز هنا هو أنا أفكر في شيء ما، والمهمة هي تدوين هذا الشيء في دفتر الملاحظات، ثم أتمكن من معالجة ما هو موجود في دفتر الملاحظات، بفضل المشغلات الأخرى. أحد هذه المحفزات هو المراجعة الأسبوعية التي تحدث عنها سابقاً حيث يتم تشغيل المراجعة الأسبوعية نفسها بعد ظهر يوم الأحد. قد تذكر أنه في قائمة مهماتي لكل مراجعة أسبوعية تتمثل في (مراجعة

البريد الوارد)، وأحد هذه الصناديق هو دفتر الجيب الخاص بي. عادةً ما أتبع قواعد إنجاز الأمور للعناصر الموجودة في دفتر الجيب الخاص بي. إذا كان هناك شيء ما في القائمة سيستغرق دقيقتين أو أقل، فأنا أفعل ذلك. مع المهام الأطول، أقوم بإعداد شيء ما في نظام إدارة مهماتي، لكن عندما يكون العنصر الموجود في القائمة فكرة، وليس مهمة، فأنا ببساطة أنقله إلى صندوق الوارد التالي في الشلال الإبداعي. فيما يلي بعض العناصر التي قمت بمعالجتها من دفتر الجيب في أثناء المراجعة الأسبوعية الأخيرة:

كان عيد الميلاد قادمًا، وكان لديّ بعض الأفكار المختلفة للهدايا مكتوبة في دفتر ملاحظاتي. نقلت كل عنصر من هذه العناصر إلى صندوق الوارد الخاص بـ (الهدايا)، وعلمت بعد ذلك أنه عند بدء مهمة البحث عن الهدايا، سيكون لديّ مصدر مواد لإجراء هذا البحث.

كان هناك عدد من الأشياء التي أردت البحث عنها على الإنترنت. لم أكن أرغب في إيقاف ما كنت أفعله، والخروج عن المسار من أجل القيام بذلك. لهذا كتبت هذه العناصر في دفتر الجيب الخاص بي. بهذه الطريقة يمكنني تجميع عمليات البحث في أثناء مراجعتي الأسبوعية. لقد أجريت عمليتي بحث سريعًا عن هذه العناصر. أيضًا كان في دفتر ملاحظاتي عنوان كتاب. لديّ ملاحظة أحاول فيها تصنيف أنواع مختلفة من عناوين الكتب - أنا شخصيًا أكتب الكتب، على أي حال. لقد قمت بنقل عنوان الكتاب إلى الفئة المناسبة في ملاحظة (عناوين الكتب) الخاصة بي التي تُعد في الأساس صندوقًا واردًا. لا توجد مهمة

معينة لعنوان الكتاب هذا، وملاحظتي هي مجرد سجل لأفكاري. لديّ أيضاً ملاحظة احتفظ فيها بالأقوال، والتعبير الاصطلاحي الشائعة، وأحاول تصنيفها، (الفكرة هي أنه يمكنني تحليل هذه الأقوال لتحسين كتابتي). كان لديّ بعض الأقوال الشائعة التي كتبتها في دفتر ملاحظاتي ثم نقلت هذه الأقوال إلى هذه المذكرة. مرة أخرى، ليس لدي مهمة معينة. هذه المذكرة هي مكان لتسجيل أفكاري بدلاً من تأملها في عقلي. أخيراً، كان هناك زوجان من الاقتباسات الشيقة التي اعتقدت أنها قد تشكل مصدرًا جيدًا لمواد هذا الكتاب. لقد صادفت هذه الاقتباسات في أثناء الاستماع إلى البودكاست، وكتبت في دفتر ملاحظاتي ملخصات سريعة، إلى جانب العروض التي سمعت عنها والطوابع الزمنية التقريبية، ثم نقلت هذه الملاحظات إلى ملاحظاتي البحثية في ملف مشروع هذا الكتاب. لم أكن متأكدًا بعد ما إذا كنت سأستخدم هذه الاقتباسات، لكنني كنت أعلم أنه إذا قررت استخدامها، فسيؤدي ذلك إلى إعادة الاستماع إلى هذا الجزء من البودكاست، لالتقاط الاقتباس الدقيق. هل يمكنك أن ترى كيف أدى تسجيل هذه الأفكار في دفتر الجيب الخاص بي إلى تقليل التعقيد وخطر التششت؟ كان دفتر الملاحظات في متناول اليد بسرعة ولم يكن فيه إشعارات مشتتة للانتباه. هل يمكنك أن ترى كيف ساعدتني المشغلات المرتبطة بتسجيل هذه المهام، ومعالجتها، وتنفيذها، في معالجة كل شيء قادم في طريقي؟ تمكنت من التقاط الأفكار التي كانت لديّ، ومن خلال الإجراءات المعتادة مثل المراجعة الأسبوعية أرسلها إلى سلسلة الشلال الإبداعي.

عندما بدأت في تدوين كل فكرة خطرت لي، وجدت الأمر مرهقاً. لقد جعلني ذلك قلقاً؛ لأنني شعرت بعد ذلك أنه كان عليّ أن أفعل شيئاً بهذه الأفكار. يبدو أنه من الأفضل أن أحاول تجاهل هذه الأفكار، لكنني أدركت أن مصدر هذا القلق كان عقليتي. من خلال تدوين الأفكار، شعرت غريباً بأنني مضطر لفعل شيء حيالها. هذا الشعور بالالتزام يتعارض بعد ذلك مع قدرتي في التركيز على الأشياء التي كنت أنوي فعلها بالفعل. عندما سمحت لنفسني بتسجيل الأفكار، دون الشعور بأي التزام لفعل أي شيء بهذه الأفكار، أصبح تسجيل الأفكار العشوائية مثمرًا بشكل لا يصدق. لقد حررت الطاقة العقلية الواعية التي كنت أهدرها في هذه الحلقات المفتوحة من خلال كتابتها. مع ذلك، لقد أنشأت أيضاً، من خلال كتابتها، حلقات مفتوحة في اللاوعي، فقد سمحت لهذه الأفكار بالاحتضان. بالعودة إلى مفهوم الطاقة الإبداعية للفرن الأمامي والفرن الخلفي، يمكننا إضافة استعارة أخرى تساعدنا في فهم قوة التقاط الأفكار، حتى عندما لا نعرف ماذا سنفعل بها.

الموقد في شقتي في مدينة ميدلين هو في الأساس موقد غاز، لكن على الجانب الخلفي الأيسر من الموقد توجد وحدة مختلفة. إنه مكان في الموقد لا يعمل على الغاز، ولكنه كهربائي بدلاً من ذلك. يمنحك الموقد الكهربائي مزيداً من التحكم في الحرارة أكثر من الموقد الغازي. على وجه الخصوص، إنه يسمح لك بالحفاظ على حرارة منخفضة لمدة طويلة، إنه يسمح لك بأن (تغلي ببطء).

الغليان الإبداعي

تذكر أن المشروعات ذات الأولوية (الفرن الأمامي) تستحوذ على أفضل طاقة إبداعية لديك، أما مهمات (الفرن الخلفي) التي لا تحظى بالأولوية فيمكنك استكمالها بأقل قدر من الطاقة الإبداعية بفضل الأنظمة الإبداعية الموثوقة. لكن المشروعات التي تغلي على نار خفيفة فيتم طهيها بالكامل تقريباً في الخلفية. نعم، من حين لآخر تفتح القدر، وتلقي نظرة خاطفة على مشروع يغلي ببطء. ربما تقوم بتحريكه، لتحافظ على تقدمك، لكن في الحقيقة، ربما يمكنك مغادرة المنزل لعدة أيام متتالية، وسيكون وعاء مرق الخضار هذا لذيذاً. المكان الذي تبدأ فيه استعارة الطبخ في الانهيار، هو أن المشروعات التي تنضج ببطء لا تحتاج إلى أن تكتمل على الإطلاق. ربما تصبح مشروعاتك التي تغلي شيئاً ما في يوم من الأيام، وربما لا تصبح كذلك. في غضون ذلك، يتم تخزين مصدر المواد الخاصة بك في مكان ما يمكنك العثور عليها فيه. لديك أيضاً حلقات مفتوحة تعمل في عقلك الباطن، وإذا أتاحت الفرصة الإبداعية المناسبة، فستكون جاهزاً. بدلاً من برج مليء بالمياه، يبدو الأمر كما لو أن البرج مليء بصلصة معقدة تغلي لسنوات.

شارك مالكولم جلاذويل Malcolm Gladwell، في فصله في على منصة ماستر كلاس Masterclass للتعليم عن بعد، عن الوقت الذي سافر فيه إلى بلدة للتحقيق في قصة. كان مفتوناً بما تعلمه هناك، لكنه سرعان ما أدرك أن قصته كانت عديمة القيمة. لم يتذكر رحلة البحث تلك إلا بعد زمن طويل، عندما كان يعمل على كتابه (المتميزون Outliers).

تذكر أنه لا يزال لديه تسجيلات لمقابلاته، لذلك انتهى به الأمر في النهاية باستخدام هذا البحث أو أعتقد أنه كان استكشافاً. استغرق الأمر خمسة عشر عاماً من الغليان البطيء قبل أن يصبح ما تعلمه مفيداً، ولكن بالسهولة نفسها كان من الممكن ألا يحدث أبداً.

أنا شخصياً احتفظ بمشروعاتي التي تتطلب نأراً هادئة في مجلدات بعنوان R&D. إن الشركات لديها أقسام البحث والتطوير، وتنفق الموارد على المشروعات التي قد تصبح شيئاً، أو قد لا تصبح شيئاً. تشتهر أمازون بإنفاق جميع أرباحها المحتملة على البحث، والتطوير. قبل أن يكون لدي قسم البحث والتطوير الشخصي الخاص بي، كنت أؤنب نفسي لعدم متابعة جميع الأفكار التي لدي. في كل مرة أذهب فيها إلى ملفاتي لبدء العمل في مشروع، كنت أرى مجلدات لا حصر لها لمشروعات أخرى لم تصبح أبداً شيئاً، فأقول لنفسني، ما الفائدة؟ سأتخلّى عن هذا المشروع، مثل جميع المشروعات الأخرى. الآن، أمنح نفسي بالإبقاء على المشروعات في R&D حتى أتأكد من أنني أريد مواصلة متابعتها، وهذا لا يجعلني منظماً فحسب؛ بل إنه يجعلني مسؤولاً أيضاً، فأنا لا أهدر الطاقة بالشعور بالسوء حيال الأفكار التي لا تتحول أبداً إلى أي شيء، فكلها جزء من العملية. إذا حصلت على فكرة جديدة لأحد مشروعات R&D الخاصة بي، فسأحرص على تسجيلها ثم أتركها تتضج إلى أجل غير مسمى.

طوال الأزمة مع صحة والدتي، ظللت أجمع الأفكار، والأحداث في صندوق الوارد. خلال هذه المدة، حولت عادة AlphaSmart المكونة

من مئة كلمة إلى عادة ملء صندوق الوارد هذا. كتبت تيارًا من الوعي في ملف على معالج الكلمات، وواصلت الإضافة إليه كل يوم، وفي وقت لاحق، نقلته إلى قاعدة بيانات ملاحظاتي.

لا شيء يحدث لسبب ما،

لكنه يحدث

هذا هو الجزء من القصة الذي من المفترض أن أخبركم فيه بحدوث معجزة. لقد فتحت أُمِّي عينيها، ونهضت، وبدأت في الكلام. تُروى الحياة في القصص، والقصص تكون أفضل بنهايات سعيدة، لكن النهايات السعيدة لا تحدث دائمًا في الحياة. يقول بعض الناس: إن «كل شيء يحدث لسبب ما»، لكنني أعتقد أن الرد المناسب على هذا القول هو لكم الشخص الذي قاله في وجهه. بهذه الطريقة، عندما يسألك لماذا لکمته على وجهه دون سبب، يمكنك تذكيره بـ: «كل شيء يحدث لسبب ما».

لا يوجد شيء جيد في فقدان شخص تحبه. وعلى الرغم من ذلك، فقد أحدثت وفاة والدتي معنى جديدًا للأسابيع الستة التي قضيتها معها بسبب التأشيرة ووجود بق الفراش في العام السابق. إن كل ما نجربه في الحياة هو فرصة لتعلم شيء ما واستخلاص المعنى منه، وربما لتعليم شخص آخر ما تعلمناه من هذه الأحداث، إنه أقل ما يمكننا فعله قبل أن نغادر أيضًا هذا العالم. مع رحيل أحد الوالدين، ولم يكن عيد ميلادي الأربعين بعيدًا، كان هذا في قمة اهتماماتي عندما عدت إلى

ميديلين بعد وقت الطوارئ التي أمضيتها لمدة شهرين في فينيكس. ما زلت أحاول استيعاب الدروس المستفادة من تجربة فقدان والدتي. طوال التجربة، كان من الجيد أن يكون لديك مكان لكتابة هذه الأشياء. وحتى إذا لم أستطع استخدامها في بعض الأعمال الإبداعية المستقبلية، فإنها على الأقل ستساعدني في التغلب على الخسارة. طوال مأساة فقدان والدتي، كنت لا أزال قادرًا على إبقاء البودكاست ونشرة البريد الإلكتروني تصدران كل أسبوع. مرة أخرى، عندما تحتضر والدتك، من يهتم بالبودكاست والنشرات الخاصة بك - ولكن كان من المريح الحفاظ على جزء واحد مهم على الأقل من عالمي سليمًا. كان ذلك ممكنًا بسبب أنظمتي الإبداعية، واستخدام طاقتي المؤجلة وغير العاجلة لأداء المهام التي تتناسب مع حالتي العقلية. كما أنني حافظت على عاداتي في كتابة 250 كلمة يوميًا لهذا الكتاب. وبالتغاضي عن هذا العدد القليل من الكلمات، إلا أنها كانت عادة فعالة بشكل مدهش. بمعدل 250 كلمة في اليوم، فإن كتابة كتاب من 50000 كلمة يستغرق 200 يوم، وإذا كنت تكتب فقط في أيام الأسبوع - ما عدا السبت والأحد - فهذا يعني عامًا كاملاً.

في المسودات السابقة لهذا الكتاب، كنت قد هدفت إلى زيادة عدد الكلمات يوميًا. أدرك الآن أنني هدفت إلى كتابة المزيد من الكلمات؛ لأنني كنت مرعوبًا في الغالب. كنت خائفًا من أن أموت قبل أن أنتهي. كنت مرعوبًا لأنني إذا لم أستطع الانتهاء، فأنا لست كاتبًا حقًا، وشعرت بالرعب لأنني كنت أخدع نفسي لاعتقادي بأنني سأنتهي الكتاب. لكن لا يمكنك التسرع في العمل الإبداعي، فقد تركت كتابة عدد أقل من

الكلمات كل يوم شيئاً من العبقرية السلبية لأعمل به. لقد جعلت حياتي اليومية أكثر متعة، ما زاد من جودة كتابتي. وهناك شيء واحد تعلمته بعد وضع أنظمتي على المحك، وهو أن الأنظمة الجيدة لا تقضي على تراخي أو تباطؤ الأداء والجودة، بل إن الأنظمة الجيدة تسبب ذلك أكثر من أي شيء آخر، فكلما كانت أنظمتك أكثر تعقيداً وتكاملاً بإحكام، كان سقوطها أشد عند حدوث خطأ ما. يجب على الأنظمة تحرير الوقود الإبداعي، وعدم استنزافه حتى آخر قطرة.

في أول يوم لي في ميدلين، غيّرت روتيني الصباحي. كنت ما زلت أكتب مئة كلمة على برنامج AlphaSmart الخاص بي، وما زلت أتأمل، لكنني لم أواجه مشكلة وأنا أعمل على هذا الكتاب، بدلاً من ذلك، استحممت، وجعلت مظهري أنيقاً، وخرجت إلى الخارج، وتعرفت من جديد على الإحساس بالهواء الخارجي الذي لامس بشرتي بكل لطف. وفي الحقيقة أن الهواء جعلني أشعر كم لو أنه خُلق لنعيش فيه. تمشيت أسفل التل إلى مقهى، ووضعت الشاي على طاولتي، وأعددت الحاسوب اللوحي، ونظرت حولي. كان هناك شيء جديد حول زاوية الشمس. كانت تلك الطريقة التي سقطت بها أشعتها على الأبراج الطينية التي ترتفع من جوانب الجبال الخضراء. كان هناك شيء متميز لكيفية تناول الكولومبيين معجنات الإفطار والدردشة في المقهى، والنزول من الحافلة وهم يرتدون ملابس العمل، والمشي إلى مكاتبهم مع إحساس بالهدف في خطواتهم.

أدركت أنه، بعد أربع سنوات هنا - أربع سنوات من محاولة إنجاز هذا الإنتاج الإبداعي المربك والسهل في آن واحد - كانت هذه المرة الأولى التي أكون فيها بالخارج في صباح أحد أيام العمل، وكان صباحاً رائعاً أن أكون على قيد الحياة. وضعت أصابعي على لوحة المفاتيح بثقة عازف البيانو النابغة. لم أشعر بالخوف، وقلت يمكنني فعل هذا. وكما قال هيلمهولتز: «قلّبت مشكلتي مرة تلو الأخرى في كل الاتجاهات». كان بإمكانني رؤية (الالتفافات والتعاريج) لهذا الكتاب في خيالي. كل شيء يتعلق بكيفية إدارتي لطاقتي، وإعداد جدولي الزمني كان بمثابة تحضير لهذه اللحظة.

كُتبت 250 كلمة. استغرق الأمر خمس عشرة دقيقة، ثم واصلت بقية يومي.



خاتمة

في تقرير دخل مدوّنتي في بداية عام 2020م، قلت لنفسي: «أمل حقًا بعام دون وقوع كارثة كبيرة»، فبعد عام من مشكلات التأشيرة، تلاها موت والدتي المفاجئ، ومساعدة والدي في الوقوف على قدميه مرة أخرى، كنت مستعدًا لعودة الحياة إلى وضعها الطبيعي مرة أخرى، وأضفت: «لكني أعلم أن هذه هي الحياة، وليس لدي سيطرة على ذلك».

عندما بدأ عالمي في الاستقرار، أصبح العالم أكثر فوضوية مما كان عليه منذ وقت طويل. في الوقت الذي أكتب هذا، نحن بصدد ما يشبه نهاية جائحة فيروس كورونا. أمل أنه إذا كنت تقرأ هذا بعد عام 2020، أن هذا الوباء أصبح مجرد حدث آخر في التاريخ. كان الحجر الصحي لأشهر صعبًا بالنسبة إليّ، لكنه كان أسهل بكثير من الأحداث في حياتي على مدار العامين الماضيين. أعرف أن هذا لم يكن هو الحال بالنسبة لملايين آخرين الذين تأثرت حياتهم وعملهم بشكل مباشر، أو غير مباشر بالفيروس. تزامن ظهور جائحة فيروس كورونا مع وصول العديد من مشروعاتي متعددة السنوات إلى مرحلة سيئة تتطلب حلًا عاجلاً. لقد استأجرت للتو أول شقة غير مفروشة لي في كولومبيا. لم يكن بالأمر الهين أن أجد مالكا يثق بأجنبي، كنت قد انتقلت للتو مع شريكتي، وانتهيت للتو من الفصول الأخيرة من هذا الكتاب. حدث أن

الحياة، والعمل الذي بنيته على مدار سنوات عديدة قد أصبحا بمثابة الحياة المثالية والعمل من أجل النجاة من جائحة فيروس كورونا (على الرغم من أنني أمل ألا يتكرر ذلك). مع عمل كثير من الأشخاص من المنزل لأول مرة - تسليم كل شيء كما لو كانوا «أدمغة في مرطبانات على المريخ» - أصبح العديد من الأشخاص أيضًا، ولأول مرة، يتحكمون في كيفية استخدامهم لوقتهم. بصرف النظر عن المخاوف العاطفية لمحاولة التركيز على العمل بينما العالم في أزمة، كان الناس أيضًا يتصارعون مع كيفية تحديد الأولويات، والبقاء متحفزين، والتفكير بوضوح في أثناء العمل من المنزل، عندما لم تكن الساعة تملي عليهم كل خطوة. وفجأة أصبح لديهم الوقت، لكنهم احتاجوا لإيجاد الطاقة.

لبدء إدارة طاقتك الإبداعية، ابدأ بإعادة التفكير في الوقت، واحترس من تقديس الوقت، فالوقت عادة ليس ما تقوم بتحسينه، لذلك اعمل وفقًا لتوقيت الساعة فقط عندما يكون الأمر مهمًا حقًا، وما عدا ذلك، اعمل وفقًا لوقت الحدث، ولا تحاول حشد نتائج معينة في وحدات زمنية. وبدلاً من ذلك، استخدم وحدات الوقت كدليل تقريبي لتخصيص طاقتك في الأنشطة التي تدفعك نحو أهدافك. ابحث عن نقطتك الإبداعية المثالية، وابحث عن جزء من الوقت كل يوم تكون فيه صايف الذهن، وقضاء ذلك الوقت في الحالة العقلية التوليد. ربما تكون أكثر إبداعاً في الصباح، لذا جرب قاعدة الساعة الأولى، وتذكر أن النقطة الإبداعية المثالية ليست هي الوقت الذي يكون فيه عقلك أكثر حدة، فأنت تريد التفكير بشكل متشعب حتى تتمكن من الحصول على أفكار. في وقت لاحق، يمكنك التفكير بشكل متقارب، وتحويل

هذه الأفكار إلى منتجات نهائية. عندما تصبح مشكلة إبداعية ما صعبة، تذكر أن تحترم مراحل الإبداع الأربع، وإذا كنت تكافح من أجل العثور على لحظة من الاستنارة، فربما تحتاج إلى مزيد من التحضير والحضانة، ولا تتوقع أن يكون عملك جاهزاً للنشر بمجرد أن تكون لديك فكرة رائعة. عليك القيام بالتحقق لمعرفة ما إذا كانت الأفكار الجديدة مفيدة أيضاً.

لاحظ الحالات العقلية في عملك. تذكر: PAR، PERGPARGolf -PER. التي وردت سابقاً تحت عنوان الحالات العقلية السبع، وهي اختصار لتحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل، والإدارة، وإعادة الشحن. يتطلب الأمر تدريباً للتعرف على الحالات العقلية التي تناسب الأجزاء المختلفة من عملك بشكل أفضل. اعمل على إتيان حالة عقلية واحدة في كل مرة. ابدأ بفصل توليد العمل، ثم اجعل تحديد الأولويات أولوية، ودع الحالات العقلية الأخرى تأخذ مكانها حول تلك (الصخرة الكبيرة). ستلاحظ بعض الحدود غير الواضحة بين هذه الحالات، لذا كن مرناً. ضع في حسابك الأدوات التي تستخدمها، والإعدادات التي تقوم بعملك من خلالها. كيف تؤثر أدواتك وبيئتك في حالتك العقلية؟ اختر أدوات قابضة الاستخدام (غير المنزلقة) عندما تبدأ أفكارك في التطور، واختر الأدوات المنزلقة عندما تكون مستعداً للتنفيذ.

ابدأ البحث عن دورات إبداعية في عملك، وفي تناغمات العالم من حولك، فكلما تمكنت من تقسيم عملك إلى مشروعات قابلة للتكرار

بشكل أفضل، أصبحت أفضل في التعرف على الدورات الإبداعية وتسخير قوتها. ابدأ في بناء روتين أسبوعي، ولاحظ الأنماط التي تراها خلال الدورات الأطول، مثل شهر عادي، أو عام عادي، وفي أثناء إتقانك للدورات الإبداعية، يمكنك البدء في إنشاء أنظمة إبداعية. قم بإنشاء مستندات إجراءات تشغيل غير قياسية، وقم بالتأسيس عليها وأنت تواصل العمل. جرب الحلول الوسط التي يمكنك القيام بها في مشروعاتك الإبداعية، هل يمكنك إنشاء قيود تجعل نظامك قابلاً للتكرار دون تقليل جودة أفكارك؟ في أثناء إنشاء أنظمتك، يمكنك الإنتاج باستمرار باستخدام الطاقة التي لا تحظى بالأولوية، ومن ثم تحرير الطاقة ذات الأولوية للعمل في مشروعات لمرة واحدة، أو بناء أنظمة إضافية. أخيراً، قم ببناء أنظمة لا تتحمل فقط فوضى الحياة، ولكنها تتحسن من تلك الفوضى، فأنت لا تستطيع بناء أنظمة تعتمد على كل شيء يسير على أكمل وجه؛ لأن الفوضى هي ثابت الحياة الوحيد. عندما تهاجم الفوضى، استعد باستخدام سلسلة مبتكرة من صناديق الوارد. التقط الفرص الإبداعية فور ظهورها، وخرّنها حيث يمكنك تطويرها لاحقاً. أنشئ سلسلة من مشغلات المهام، حتى تكون واثقاً من أنك ستتفاعل مع أفكارك عند الحاجة. حاول أن تجعل (مشغلات المهام) موثوقة، ومحددة السياق، وسهلة التنفيذ، ومرتبطة بالإجراء. بعد ممارسة كافية مع الحالات العقلية السبع، عليك أن تكون مستعداً لتنظيم مهامك ليس وفق المشروع، ولكن وفق الحالة العقلية. بصرف النظر عن الوقت الذي كنت أغير فيه ملابسي في حمام المغسلة المتسخ

في شيكاغو، هناك أوقات أخرى أسأل فيها نفسي: «كيف انتهى بي المطاف هنا؟» في الواقع، أسأل نفسي ذلك كل يوم تقريباً.

كتب ستيفن بريسفيلد في أحد كتبه أن صديقاً أخبره أنه لا يمكنك التخطيط لحياتك أبداً، إذ تحدث أشياء كثيرة غير متوقعة. قال صديقه: «تلتقي بشخص ما وينتهي بك الأمر بالعيش في بلد آخر، وتحدث لغة مختلفة». هذا يلخص حياتي في هذه المرحلة، فأنا أكتب الإنجليزية للعالم في النهار، وأتحدث الإسبانية لشريكة حياتي في الليل. تحولت تجربتي الصغيرة إلى تغيير دائم في الحياة. وسواء كنت أقوم بطحن الشوكولاتة لإعداد خبز الذرة (الأربيا) في الريف الكولومبي، أو أشاهد زوجاً من الببغاوات القرمزية العملاقة تحلق فوق مبني في ميدلين، أو ببساطة أستيقظ في الصباح وأراقب الغيوم وهي تتقشع فوق الجبال المحيطة، أشعر برعب كبير في المكان الذي انتهيت إليه.

عندما بدأت هذه الرحلة في هذا البلد الأجنبي، أردت ألا تزيد كل ممتلكاتي عن ثلاث حقائب فقط، لكنني تجاوزت تلك النقطة الآن، فعندي مكتب وضعته في الفتحة ذات الجدران البيضاء، وكرسي معه، وخزانة كتب، وسرير، وطاولة طعام، وأريكة كبيرة على شكل حرف L، ومجموعة من النباتات النامية. ولم أعد أدفع مبلغاً إجمالياً واحداً لشركة التأجير لقضاء الإجازات. من المفارقات، أنني لست معتمداً بعد بما يكفي كمقيم في كولومبيا لدفع الإيجار، وفاتورة الكهرباء، وفاتورة الإنترنت آلياً، ويجب أن أدفعها يدوياً، كما لو كنت رجل كهف، فأنا أحياناً أضطر إلى الذهاب إلى أحد البنوك.

عندما شرعت في هذه المغامرة لأول مرة، اعتقدت أنني سأعود في النهاية إلى الحياة الطبيعية، لكن اتضح أن الحياة الطبيعية تحدث هنا في كولومبيا. لحسن الطالع، لديّ محتويات هذا الكتاب لمساعدتي في ملء تلك الحياة بالعمل الإبداعي، وآمل أن يساعدك هذا الكتاب أيضاً في إدارة هذا التحول الكبير في الحياة والعمل.



ملاحظات

الفصل الأول

- يتحدث كاي فولي Kai-Fu Lee عن الوظائف القائمة على التحسين مع المهام الضيقة مقابل الوظائف التي تتطلب الإبداع في بيئة غير منظمة في كتابه (القوى الخارقة للذكاء الاصطناعي: الصين، ووادي السيليكون، والنظام العالمي الجديد AI Superpowers: China, Silicon Valley, and the New World Order).
- تغريدة جانيل شين عن كتابه الذكاء الاصطناعي موجودة على <https://twitter.com/JanelleCShane/status/1196827079599255552>
- وصف فريدريك تايلور عملياته في تطوير عمليات نقل (الحديد الخام) في كتابه (مبادئ الإدارة العلمية The Principles of Scientific Management).
- يتحدث مارك مانسون عن وجود (قيمة الوقت) في كتابه (كل شيء خراب: كتاب عن الأمل).
- وجد هارولد باشلر أن لدى الناس قدرة قليلة جداً على تعدد المهام في دراسته Dual-task interference in simple tasks: Data and theory Psychological Bulletin, Vol 116 (2), Sep 1994, 220-244.
- أفاد مركز السيطرة على الأمراض أن 30% من الأمريكيين العاملين يحصلون على أقل من ست ساعات من النوم: Work Schedule - Reproductive

Health | NIOSH | CDC (تم الوصول إليه في أغسطس 2020). يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بالنوم من 7 إلى 9 ساعات للبالغين، اعتماداً على العمر: CDC - How Much Sleep Do I Need? - Sleep and Sleep Disorders (تم الدخول في أغسطس/ آب 2020).

• الآثار الضارة لقلة النوم مأخوذة من كتاب (لماذا ننام: إطلاق العنان لقوة النوم والأحلام وWhy We Sleep: Unlocking the power of Sleep and Dreams)، بقلم ماثيو ووكر Matthew Walker.

• يصعب دراسة التأثيرات المباشرة للكافيين على البشر، نظراً لأن الكافيين منتشر جداً، بحيث يصعب فصل آثاره الإيجابية عن مجرد تقليل أعراض الانسحاب (Rogers and DERNONCOURT 1998) ولاحظ هاميلرس وآخرون Hamelers et al. تحسناً طفيفاً في تأخر التذكر مع الكافيين، ولكن ذلك كان فقط بعد تأخير مدته عشرين دقيقة؛ (2000). ولم يجد هيرتس Herz أي تأثير على الذاكرة مع التأخير لمدة يومين (1999)؛ بينما وجد وبورتا وآخرون. Borota et al (2014). أن الكافيين يحسن التذكر إذا تم إعطاؤه بعد -وليس قبل- تقديم المعلومات. على العكس من ذلك، وجد ميدنيك وآخرون Med-nick et al، أن القيلولة أفضل في تكوين الذاكرة من الكافيين (2008). مع ذلك، ما أحدث عنه عندما أذكر (دوامة الهبوط) هو الآثار طويلة المدى التي من المحتمل أن تحدثها الكميات الغزيرة من الكافيين على تقوية الذاكرة على المدى الطويل. النوم مهم لتقوية الذاكرة (Stickgold 2005) والكافيين يعطل النوم (Landolt 1995).

• يتحدث جايسون فرايد Jason Fried عن (رزمة تيتريس) في كتابه (ليس من الضروري أن تكون مجنوناً في العمل It Doesn't Have to Be Crazy at Work).

- سمعت لأول مرة عن (أسبوع التفكير) لبيل جيتس، وكيف أدى إلى كتابة مذكرة حول إنشاء متصفح ويب، من كتاب (العمل العميق: قواعد للنجاح المركز في عالم مشتت Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World).
- يوصي ستيفن كينج الروائيين في كتابه (مذكرات الحرفة of the Craft On Writing: A Memoir) بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع، قبل مراجعتها.
- يقول ميسون كاري في كتابه (الطقوس اليومية: النساء في العمل Daily Rituals: Women at Work) بأن إليزابيث بيثوب استغرقت عشرين عامًا بين البدء والانتهاء من قصيدتها، «الأيل».
- «تتمثل المهمة الأولى للكاتب في توفير مساحة ووقت كافيين لظهور الكتابة»، كما يقول مالكولم جلادويل، في مقابلته على بودكاست نيل باسريتشا 3 Books.
- اقتباس جوزيف هيلر حول أحلام اليقظة مأخوذ من كتاب (الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون Daily Rituals: How Artists Work).
- يوصي جورج كارلين بالاستغراق في أحلام اليقظة في عرضه الخاص (أنتم جميعًا مرضى You Are All Diseased). يُطلق على المسار الموجود في الألبوم اسم (الأطفال والآباء).
- الحكاية عن النحاتة ماريسول التي كانت جالسة ساكنة لدرجة أن العناكب نسجت بيوتها عليها، والاقتباس من أليس ووكر حول دعوة الإبداع، والاقتباس من ماريان أندرسون عن العمل غير المجدي، الذي يؤتي ثماره فجأة، كلها من كتاب ميسون كوري (الطقوس اليومية: النساء في العمل).

- رأيت لأول مرة اقتباساً من كونستانتين برانكوسي حول كونك في الحالة العقلية الصحيحة للقيام بالأشياء في كتاب (الطقوس اليومية: النساء في العمل). أعادت ماجي هامبلينج صياغة الاقتباس، لا أعرف متى قال برانكوسي هذا في الأصل.
- لا يمكنني العثور على أي دليل على أن مايا أنجيلو قالت أي شيء على الإطلاق عن المعاناة في تحمل القصة، التي لم ترو. حسب موقع Goodreads إنه من كتاب (أعرف لماذا يغرد الطائر الحبيس I Know Why the Caged Bird Sings)، لكنه ليست كذلك. إنه مقتبس في الكتب وفي البضائع - إنه موجود في كل مكان. يبدو الأمر صحيحاً، ويبدو أنه شيء ستكتبه، لذلك كان عليّ أن أستخدمه.
- يتحدث فيكتور فرانكل عن تحمل (كيف) بمجرد أن تعرف (سبب) وجودك في كتابه (بحث الإنسان عن المعنى Man's Search for Meaning). إنها إعادة صياغة من فريدريك نيتشه من كتاب أفول الأصنام، أو كيف تتفلسف بمطرقة Twilight of the Idols, or, How to Philosophize with a Hammer.
- يتحدث دانيال بينك عن ممارسة إرسال المراهقين إلى المدرسة خارج إيقاعاتهم البيولوجية في كتابه عندما (الأسرار العلمية للتوقيت المثالي When: The Scientific Secrets of Perfect Timing).

الْقِصَّةُ الثَّانِيَّةُ

- تتحدث مايا أنجيلو عن عاداتها في استئجار غرفة في فندق بالقرب من منزلها في مقابلة في العدد 116 من مجلة باريس ريفيو. لقد حصلت عليه من مجموعة من هذه المقابلات، في كتاب بعنوان (مقابلات باريس ريفيو The Paris Review Interviews. IV) الرابع. كما أنه متاح للمشاركين

هنا: (Paris Review - The Art of Fiction No. 119 (theparisreview.org)
قرأت عنه لأول مرة في كتاب (الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون).
يمكن الحصول على الكتاب في [https:// www.theparisreview.org/](https://www.theparisreview.org/interviews/2279/maya-angelou-the-art-offiction-no-119-maya-angelou)

- نشأ التفكير المتشعب والمتقارب مع نظرية (التكوين العقلي) لعالم النفس جي بي جيلفورد، التي نُشرت في النشرة النفسية، Psychological Bulletin, 53(4)، 267–293، in 1956

- حدد جون كونيوس فكرة لي في محادثتنا على البودكاست الخاص بي (أحب عمك)، الحلقة 8 “Aha!” Episode 8 – Creating [Love Your Work](https://www.kadavy.net/moments-with-neuroscientist-dr-john-kounios), (Moments with Neuroscientist Dr. John Kounios (kadavy.net

- يصف ليون كريتمان (الدافع) اليومي ومحرك (الاستتباب homeostatic) في كتابه (إيقاعات الحياة: المحركات البيولوجية التي تتحكم في الحياة اليومية لكل شيء حي The Rhythms of Life: The Biologic Drives that Control the Daily Lives of Every Living Thing). من أجل البساطة، أطلق على محرك الاستتباب نظام (ديون النوم)، وهو ما تم وصفه في (لماذا ننام: إطلاق قوة النوم والأحلام)، بقلم ماثيو ووكر.

- بالنسبة لعادات القيلولة عبر الثقافات، راجع مقال ديليو بي ويب وآخرين W. B. Webb et al بعنوان (وجهات نظر ثقافية حول الغفوة والقيلولة)، في كتاب (النوم واليقظة: الجوانب البيولوجية والسلوكية والطبية للقيلولة، Sleep and Alertness: Chronobiological, Behavioral, and Medical Aspects of Napping 1989; pp. 247–266).

- الأوقات التي عمل خلالها المبدعون هم إما من كتاب (كيف يعمل الفنانون) أو كتاب (الطقوس اليومية: المرأة في العمل)، كلاهما كتبا بواسطة ماسون كاري. الاستثناء هو تيم فيريس، الذي ذكر تفضيله للكتابة الليلية في عدة محادثات البودكاست أكثر مما يمكنني الاعتماد عليهم.

- ريفيربري وآخرون (Reverberi et al 2005)، أظهر أن المرضى الذين يعانون من تلف قشرة الفص الجبهي كانوا تقريباً ضعف المرضى العاديين في احتمالية حل مشكلة الاستبصار الصعبة، في دراستهم، «أفضل من دون القشرة الأمامية (الجانبية)» (Better without (lateral frontal cortex حل مشكلات البصيرة من قبل مرضى قشرة الفص الجبهي، Brain, Volume 128, Issue 12, Pages 2882–2890. قرأت لأول مرة عن هذه الدراسة في كتاب جون كونيوس ومارك بيتمان (عامل اليورिका: لحظات...ها، البصيرة الإبداعية، والدماغ The Eureka Factor: Aha Moments, Creative Insight, and the Brain).
- من أجل البساطة، أنا أدمج الترنج ووقت خارج الذروة من اليوم. لذا، إذا كنت شخصاً مسائياً، فأنت أكثر إبداعاً في الصباح. وإذا كنت من محبي الصباح، فأنت أكثر إبداعاً في المساء. كتب عالما الأعصاب جون كونوا ومارك بيتمان في كتابهما (عامل اليورिका: لحظات...ها، البصيرة الإبداعية، والدماغ) «بالنسبة للإبداع، فإن أفضل أوقاتك هي حرفياً نقطة الانحدار في يومك».
- اقتباس جون كونيوس ومارك بيتمان حول القيام بتوليد الأفكار في أثناء الحرمان من النوم مأخوذ من محادثة أجريتها معه عبر البريد الإلكتروني. يتحدث روبرت ليفين عن الفرق بين ثقافتني (وقت الساعة) و (وقت الحدث) في كتابه، (جغرافيا الوقت: المغامرات الزمنية لعلم النفس الاجتماعي A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist).
- شارك بول مكارتنلي قصة سائق ملهم (ثمانية أيام في الأسبوع) في The Beatles Anthology, 2000.

- وجدت تمار أفنيت وآن لوري سيلير، أن كلاً من نهج الوقت على مدار الساعة ووقت الحدث يمكن أن يؤدي إلى نتائج جيدة في ورقتهما، «وقت الساعة مقابل وقت الحدث: الثقافة الزمنية أم التنظيم الذاتي؟» Journal of Experimental Social Psychology, Volume 47, Issue 3, May 2011, ..Pages 665– 667
- تيريزا م. أمايل وآخرون، درسوا تأثير ضغط الوقت على الإبداع في ورقة العمل، "Time Pressure And Creativity In Organizations: A Longitudinal Field Study," 2002
- النظام الستيني، الذي نقيس به الوقت، تبناه البابليون من السومريين. مع ذلك، أنشأ البابليون أيضاً دائرة 360 درجة، التي تم ترتيب الستين ثانية والدقائق لدينا: 60: Behind Every Second, Millenniums of History - [The New York Times \(nytimes.com\)](http://www.nytimes.com)
- على الرغم من إجراء محاولات أخرى غير دقيقة في السابق، ابتكر جوست بورجي أول ساعة ميكانيكية معروفة حافظت بدقة على الوقت حتى الدقيقة في أواخر القرن السادس عشر، من قاموس السيرة الذاتية لتاريخ التكنولوجيا، بقلم لانس داي وإيان ماكجيل.
- أنتج كريستيان هويجنز أول ساعة عدت بدقة الثواني في عام 1657 [.Page not found | IEEE UFFC \(ieee-uffc.org\)](http://www.ieee-uffc.org)
- أفاد كل من إيسن وباري أن ذرة السيزيوم 133- يمكن أن تحافظ على الوقت الدقيق في بحثهما لعام 1955، «معياري ذري للتردد والفاصل الزمني: "An Atomic Standard of Frequency and Time Interval: A Cesium Resonator," Nature, Volume 176, Issue 4476, pp. 280–282

- سمعت لأول مرة عن عمل دين سيمونتون حول الإنتاج الإبداعي والجودة من كتاب آدم جرانت (الأصليون: كيف يحرك غير الممتثلين العالم (Originals: How Non-Conformists Move the World). تم الحصول على أرقام مخرجات بيكاسو وبيتهوفن من كتاب Originals.
- أفاد متحف جورجيا أوكيف أنها رسمت ما يقرب من 2000 لوحة هنا: <https://www.okeeffemuseum.org/store/products/books-media/georgia-okeeffe/okeeffes-okeeffes-the-artistscollection> (تم الدخول في أغسطس / آب 2020).

البَصَائِلُ الثَّالِثُ

- كان خطاب هيلمهولتز في الأصل باللغة الألمانية، وقد رأيته مترجماً باللغة الإنجليزية في عدد من الأماكن، مع ترجمات مختلفة قليلاً. مع ذلك، فإن الروح العامة للخطاب هي نفسها دائماً. حصلت على ترجمتي من أقرب مصدر استطعت أن أجده: في الكتاب (هيرمان فون هيلمهولتز) بقلم ليو كونيفسبيرغر، ترجمته فرانسيس أليس ويلبي، 1906. صفحة 209. قرأت لأول مرة عن الخطاب في جون كونيوس ومارك بيتمان كتاب (عامل يوريكا).
- يتوسع جراهام والاس في خطاب هيلمهولتز، ويصف (مراحل السيطرة) في كتابه (فن الفكر The Art of Thought). سمعت لأول مرة عن هذا الكتاب من كتاب جون كونيوس ومارك بيتمان (عامل يوريكا).
- حساب كتاب ميسون كاري (الطقوس اليومية: المرأة في العمل) أن إليزابيث بيشوب أن استغرقت عشرين عاماً بين البدء والانتهاء من قصيدتها (الأيل).

- طريقة مايكل أنجلو في رفع نموذج مقياس تدريجياً من حوض الماء في أثناء النحت موصوفة في كتابه (حياة الفنانين لفاساري: السير الذاتية لأبرز المهندسين المعماريين والرسامين والنحاتين في إيطاليا Lives of the Artists: Biographies of the Most Eminent Architects, Painters, and Sculptors of Italy)، تم تحريره بواسطة بيتي بوروز، وسيمون وشوستر، 1946، شوستر، صفحة 293. لقد وجدت هذا المصدر من خلال michelangelomodels.com/Vasari....
- يتحدث روس كينغ عن رسم مايكل أنجلو لصورته على أنها (الصورة الإلهية) في كتاب (سقف مايكل أنجلو والبابا Michelangelo and The Pope's Ceiling).
- في حال تعرفت عليه، نعم، فكرة الشعور كأنك فأر يفرق في الكريمة مستوحاة من فيلم (امسكني إن استطعت) Catch Me if You Can .
- تأتي قصة تأليف بول مكارتني لأغنية «Yesterday» من مزيج من المصادر. هناك كتاب كامل عنها، لراي كولمان (McCartney: Yesterday and Today)، اقتباسه حول العزف على الأوتار لأسابيع مأخوذ من عدد ديسمبر 1984 من مجلة بلاي بوي.
- ربما لاحظت أن كلمات أغنية «Yesterday» لا تتضمن الكلمات التالية (بمرح) أو (بهزل). ولكن، كان هذا جزءاً من عملية، كما هو مقتبس في الصفحة 204 من كتاب باري مايلز (بول مكارتني: سنوات عديدة من الآن Paul McCartney: Many Years From Now) .
- تم اقتباس وصفي للذاكرة العلائقية من أجل البساطة من مقال (الذاكرة العلائقية البشرية تتطلب الوقت والنوم)، بقلم إلينبوجين وآخرين، Human relational memory requires time and sleep,” by Ellenbogen et al., Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA 104 (2007): 7723–28. قرأت عنها لأول مرة في كتاب (عامل يوريكا: لحظات التجلي، البصيرة الإبداعية، والدماغ) لجون كونيوس ومارك بيمان.

- إن عادة ميرديث مونك في رسم المخططات والخرائط لفهم عناصر قطعة ما مأخوذة من كتاب (الطقوس اليومية: المرأة في العمل).
- هناك دراسات تشير إلى أن العقل اللاواعي يعمل بنشاط على حل المشكلات الإبداعية في أثناء مرحلة الحضانة. مع ذلك، أرجع إلى عالم الأعصاب جون كونيوس في هذا الأمر، والذي أخبرني أن هذه الدراسات ليست قاطعة وأن الأمر لم يتضح بعد.
- اقتباس مايا أنجيلو حول تدوين كتاباتها في المساء مأخوذ من كتاب (الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون؟).
- ينصح ستيفن كينج الروائيين بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع، قبل مراجعتها، في كتابه (في الكتابة: مذكرات الحرفة).
- تم وصف عملية كتابة ليليان هيلمان في كتاب (الطقوس اليومية: المرأة في العمل).

الفصل الرابع

- اقتباسات من Cal Newport مأخوذة من حديثي معه في البودكاست الخاص بي، أحب عملك، الحلقة 183. : [Cal Newport: More Good Tech, Less Bad Tech. :183](https://www.kadavy.net/episode/183-digital-minimalism-love-your-work) [Digital Minimalism. – Love Your Work» Episode 183 \(kadavy.net\)](https://www.kadavy.net/episode/183-digital-minimalism-love-your-work)
- كلمات العنصر النائب (بيض مخفوق) لأغنية «Yesterday» مأخوذة من كتاب (مكارتني لراي كولمان: الأمس واليوم). من أجل المتعة، ابحث على الإنترنت لمعرفة ما إذا كان يمكنك العثور على فيديو مكارتني، وهو يؤدي الأغنية باستخدام كلمات العناصر النائبة هذه -بالإضافة إلى بعض الزخارف الجديدة -في برنامج الليلة مع جيمي فالون.

- لمزيد من المعلومات حول علاقة لـ (الثيانين التآزرية مع الكافيين) ، راجع
The effects of l-theanine, caffeine and their combination on cognition»
and mood”, by Haskell et al. Biological Psychology, Volume 77, Issue 2,
February 2008, Pages 113–122. استشر طبيبك قبل تناول أي مكملات.
- تم وصف تركيز فان جوخ على الأسود والأبيض قبل الانتقال إلى اللون
في كتاب (فان جوخ: الحياة) بقلم ستيفن نيفه Van Gogh: A Life, by
Steven Naifeh.
- ركزت جورجيا أوكيف على الرسم بالأبيض والأسود بعد تركها مدرسة
الفنون في نيويورك، كما تمت مناقشتها في مختارات مراسلاتها مع
صديقتها آنا بوليتسر، لوفينجلي، جورجيا.
- اقتباسات من دونالد إم راتنر مأخوذة من حديثي معه في البودكاست الخاص
بي، أحب عملك، الحلقة 201: Change Your Space, Change Your Mind:
Architect Donald M. Rattner – Love Your Work, Episode 201 (kadavy.net)
- الدراسة التي تُظهر أن تجار الأسهم في الطوابق العليا يتعرضون لأخطار
أكبر هو «تأثير الارتفاع المادي في المباني على تفضيلات الأخطار: دليل من
دراسات تجريبية وأربع دراسات ميدانية»، بقلم إستيكي وآخرين، “The
Influence of Physical Elevation in Buildings on Risk Preferences: Evidence
from a Pilot and Four Field Studies,” by Esteky et al., Journal of Consumer
Psychology, Volume 28, Issue 3, July 2018, Pages 487–494. سمعت عنه
لأول مرة من محادثة البودكاست مع دونالد إم راتنر، المذكورة أعلاه.
- الدراسة التي تظهر مستوى الضوضاء الأمثل للإبداع عند نحو سبعين
ديسبل هي (هل الضوضاء ضارة دائماً؟ استكشاف تأثيرات الضوضاء
المحيطة على الإدراك الإبداعي)، Is Noise Always Bad? Exploring
the Effects of Ambi- ent Noise on Creative Cognition,” by Mehta et al.,

Journal of Consumer Research, Volume 39, Issue 4, 1 December 2012, Pages 784–799. قرأت عنه لأول مرة في My Creative Space، تأليف دونالد إم راتنر، وتم تذكيرني به في محادثة البودكاست معه، والمذكورة أعلاه.

- المبدعون الذين أنتجوا في السرير أو الاستلقاء هم من مصادر متعددة. قرأت عن مارسيل بروست، ومايكل شابون، وترومان كابوتي في مساحة إبداعية لدونالد إم راتنر. قرأت عن رينيه ديكارت في كتاب (الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون؟). قرأت عن إديث وارتن وفريدا كاهلو في كتاب (الطقوس اليومية: نساء في العمل).
- عادة توايلا ثارب في طلب سيارات الأجرة مأخوذة من كتاب (The Creative Habit: Learn it and Use it for Life).
- يصف مارك ماكجينييس كيف وضعه كوب حرب النجوم الياباني في الحالة العقلية الصحيحة للكتابة في محادثتي معه على البودكاست الخاص بي، أحب عملك، الحلقة 163: [Click Here to Be Creative: Mark McGuinness of the 21st Century Creative Podcast – Love Your Work](#) Episode 163 (kadavy.net).
- اقتباس (تأثير الدواء الوهمي) لنيكلسون بيكر مأخوذ من كتاب (الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون).

الْقَضَائِلُ الْخَامِسُ

- اقتباسات آري ميسيل مأخوذة من دورة Udemey (فن العمل الأقل)، والتي لم تعد متوافرة.

- قرأت لأول مرة عن مغالطة التخطيط في كتاب دانيال كانيمان (Thinking Fast and Slow).
- لقد تعلمت أن قشرة الفص الجبهي متعطشة للطاقة بشكل خاص من كتاب ديفيد روك (Your Brain at Work: Strategies for Overcoming (Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long).
- قال ستيف جوبز لمجلة فورتشن: إنه كان فخورًا بالأشياء التي لم تفعلها شركة آبل، مثل الأشياء التي فعلتها في مارس 2008 Steve Jobs speaks out - On Apple's focus (6) - FORTUNE (تم الوصول إليه في أغسطس / آب 2020).
- الاقتباسات من جون كونيوس حول فوائد أسبوع الحاجة مأخوذة من حديثي معه في البودكاست الخاص بي، أحب عملي، الحلقة 8 Love Your Work, Episode 8 – Creating “Aha!” Moments with Neuroscientist Dr. (John Kounios (kadavy.net
- الاقتباس من الرئيس التنفيذي السابق لشركة جوجل إريك شميدت حول سياسة 20% من الوقت، مأخوذ من برنامج Masters of Scale podcast The Hidden Genius of Google's 20% Time - Masters of Scale - YouTube (تم الوصول إليه في أغسطس 2020).
- سمعت لأول مرة عن (أسبوع التفكير) لبيل جيتس، وكيف أدى إلى كتابة مذكرة حول إنشاء متصفح ويب، من كتاب (Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World).
- الاقتباس من بول جارفيس حول إجازته الشتوية التي استمرت شهرًا من وسائل التواصل الاجتماعي مأخوذة من محادثة عبر البريد الإلكتروني.

- يتحدث جيسون فرايد عن ممارسة تقسيم المشروعات إلى ستة أسابيع، ثم أخذ إجازة لمدة أسبوعين، في كتابه (لا يجب أن تكون مجنوناً في العمل). اقتباس عن الصيام مأخوذ من حديثي معه في البودكاست الخاص بي، أحب عمك، الحلقة 147: Jason Fried: It Doesn't Have to Be Crazy at Work – Love Your Work, Episode 147 (kadavy.net).
- الدراسة التي توضح زيادة الأجور بسبب النوم الإضافي المكتسب على جانب مختلف من المنطقة الزمنية هي «Time Use and Productivity: The Wage Returns to Sleep, by Gibson and Shrader, 2014».

الْقَضَائِلُ السَّالِئَةُ

- قصة الدكتور روبرت مورير عن السؤال عن ألوان السيارة مأخوذة من حديثي معه في البودكاست، أحب عمك، الحلقة 187: One Small Step: The Kaizen Way: Dr. Robert Maurer – Love Your Work, Episode 187 (kadavy.net).
- مصطلح (ظاهرة بادر ماينهوف) - أحياناً يختلط مع (وهم التردد) - تمت صياغته على لوحة رسائل على الإنترنت في عام 1994. يتم حفظ الموضوع للأجيال القادمة هنا: Watch a hummingbird at the feeder: fending off all other hummers. The rest of the day... ? – Twin Cities (تم الوصول إليه في 2020).
- قصة اكتشاف تشارلز جودبير (عرضياً) لعملية فلكنة المطاط مأخوذة من كتاب (أزرار نابليون: كيف غير 17 جزيئاً التاريخ Napoleon's Buttons: How 17 Molecules Changed History).

- قصة إيرلا جلاس من بودكاست Longform مأخوذة من الحلقة 159: [Longform Podcast #159: Ira Glass · Longform](#) (تم الوصول إليه في 2020).
- تم الاستشهاد بالدراسة في (دماغك في العمل: إستراتيجيات للتغلب على النشئت واستعادة التركيز والعمل بذكاء طوال اليوم) لديفيد روك الذي أظهر التعلم الضمني لأنماط لوحة المفاتيح كان رواخ، اس. ل.وسي. أر. سافج، اتش. دي براون، تي. كوران، إن. إم. آلبرت، آيه. كيندرليك، آيه. جيه. فيشمان، اس. إم كوسلين.» تحقيق PET في التعلم التسلسلي الضمني والصريح A PET Investigation of Implicit and Explicit Sequence Mapping, 3 (1995): 271–86.
- تعلمت أن السيارات المصنوعة يدوياً تنتهي بأحجام مختلفة من كتاب (الآلة التي غيرت العالم: قصة الإنتاج الخالي من الهدر - سلاح تويوتا السري في حروب السيارات العالمية التي تحدث الآن ثورة في الصناعة العالمية - [The Machine That Changed the World: The Story of Lean Production - Toyota's Secret Weapon in the Global Car Wars That Is Now Revolutionizing](#) World Industry)، بقلم جيمس بي ووماك، ودانييل تي جونز، ودانييل روس.
- لحظة (الكل مفقود All is Lost) هي أداة كتابة السيناريو الشهيرة، التي نشأت في رواية أنقذ القطة: الكتاب الأخير عن كتابة السيناريو الذي ستحتاج إليه على الإطلاق لكاتب السيناريو بليك سنايدر. سمعت عنها لأول مرة من كتاب ستيفن بريسفيلد (لا أحد يريد أن يقرأ ترهاتك: لماذا هذا وما يمكنك فعله حيال ذلك Nobody Wants to Read Your Sh×t: Why That Is And What You Can Do About It).

القضايا السَّابِغ

- نسيم نيكولاس طالب يتحدث عن الأنظمة التي تستفيد من الفوضى في كتابه (مضاد للكسر: الأشياء التي تكسب من الاضطراب: Antifragile: Things That Gain from Disorder).
- لمزيد من المعلومات حول تأثيرات الحزن على الوظيفة الإدراكية، راجع (الأداء المعرفي في حالة الحزن المعقد).
- Cognitive functioning in complicated grief.” Charles A. Hall et al., Journal of Psychiatric Research, Volume 58, November 2014, Pages 20–25.. سمعت لأول مرة عن هذه التأثيرات من كتاب (حسناً أنك لست بخير (It’s OK That You’re Not OK)، بقلم ميفان ديفايين. (والخبرة الشخصية بالطبع).
- شارك جون بوكينكامب عملية كتابة السيناريو معي في البودكاست الخاص بي، أحب عملك، الحلقة 93: Jon Bokenkamp of NBC’s The Blacklist shares his screenwriting secrets (kadavy.net).
- كتب سيث جودين عن أبراج المياه في مدونته، (أبراج المياه): Water towers | Seth’s Blog (seths.blog) (تم الوصول إليه في 2020).
- صاغ عالم النفس توم ستافورد (أثر المدخل (The Doorway Effect) Why you forget what you came for when you enter the room – Mind Hacks (تم الوصول إليه في 2020).



عن الكاتب



ديفيد كادا في من المؤلفين الأكثر مبيعاً. تساعد كتبه الناس في أن يكونوا منتجين عندما يكون الإبداع مهماً. كان مستشاراً للتصميم في تطبيق الإنتاجية Timeful لعالم السلوك دان أريلي؛ حيث تم تطبيق مبادئ (إدارة العقل) لديفيد على الميزات التي يستخدمها الآن الملايين - في تقويم جوجل. بالإضافة إلى هذا الكتاب الذي بين يديك، له عدد من المؤلفات الأخرى منها: كيف تمتلك الجرأة لتبدأ، وكيف تكتب كتاباً، وتصميم لقراصنة الإنترنت. يعيش في مدينة ميدلين، كولومبيا. تابعوه على Twitter أو Instagram على kadavy@.





يومك هو أربع وعشرون ساعة فقط، إن الخلاصة التي يفترض أن نتوصل إليها من هذه الملاحظة العامة أنه إذا كان في اليوم هذا العدد من الساعات فقط، فيجب أن تحقق أقصى استفادة من تلك الساعات الثمينة، لهذا تبدو إدارة الوقت مهمة للغاية.

مع كل تكتيك جديد تتعلمه، وكل حيل للحياة اليومية، ومع كل طريقة مختصرة جديدة، تصبح الحياة محمومة أكثر، ستبدأ في الاستعانة بمصادر خارجية لتخفيف بعض العبء، لكنك مشغول جداً ومنهك جداً،

ولا يمكنك حتى شرح ما الذي يجعلك مشغولاً للغاية، وكلما حاولت جاهداً تحقيق استفادة أكبر من وقتك قل الوقت المتاح لك، وحتى لو كان لديك الوقت فلن تكون لديك الطاقة؛ ستظل هكذا إلى أن تدرك يوماً ما أن في اليوم أربعاً وعشرين ساعة فقط، ربما هذا لا يعني ما أعتقد أنه لقد اعتقدت أن هذا يعني أن عليّ إنجاز أكبر قدر ممكن في أقل قدر ممكن من الوقت.

ما تعلمته هو إذا كان هناك ٢٤ ساعة فقط في اليوم، فهذا يعني أن هناك حداً، توجد حدود للوقت وما يمكن أن تتجزه فيه، فإدارة الوقت عملية صعبة جداً مثل عصر الدم من الحجر. تعلم من خلال هذا الكتاب كيف تستفيد من وقتك من خلال إدارة عقلك وتنظيمه.

عن الكاتب

ديفيد كادافي من المؤلفين الأكثر مبيعاً، حيث تساعد كتبه الناس في أن يكونوا منتجين عندما يكون الإبداع مهماً؛ كان مستشاراً للتصميم في تطبيق الإنتاجية Timeful لعالم السلوك دان أريلي؛ حيث تم تطبيق مبادئ (إدارة العقل) لديفيد على الميزات التي يستخدمها الآن الملايين في تقويم جوجل.



يعيش في مدينة ميدلين، كولومبيا. تابعوه على Twitter أو Instagram على @kadavy.

ISBN: 9786035094740



9 786035 094740

- علم النفس

تواصل معنا



CONTACT US

