إدارة العقل

وليس

إدارة الوقت

الإنتاجية هي عندما يكون الإبداع مُهِماً

دافيد كادافي

مؤلف كتاب "القلب للإنطلاق" الأكثر مبيعًا

جدول المحتويات

ومن تأليف ديفيد كادافي أيضًا
مواد إضافية
1- إدارة العقل، وليس إدارة الوقت
أهلًا بكم في العصر الإبداعي
نهاية إدارة الوقت
عبادة الوقت
عندما توفر الوقت، احتفظ به
الافتراضان الخاطئان لإدارة الوقت
ما وراء إدارة الوقت
لماذا انتقلت إلى قارة أخرى
من عالم إدارة الوقت إلى عالم إدارة العقل
2 نقطة إبداعية مثالية
متباعد/متقارب
عالم مصغر للإبداع
الطبيعة المفاجئة للبصيرة
إضاءة ما ليس واضحا تماماً
ليست كل الساعات متساوية
طرد الرئيس التنفيذي (لعقلك)
تهيئة الظروف لحدوث التصادم
قاعدة الساعة الأولى
هبة النعاس
قلب المفتاح الزمني
لماذا يوجد ثمانية أيام في الأسبوع؟
الإبداع متاهة، وليس مسارًا للركض
معدل الفائدة المرتفع للوقت المستعار
تعويض الوقت
زيادة إنتاجي الإبداعي أربعة أضعاف
3- المراحل الأربع للإبداع
الأفكار لا تخطر على بال العقل المرهق
من الداخل إلى الخارج
الإبداع هو إدارة الذاكرة قصيرة المدى
لم يكن مايكل انجلو إلهًا
المراحل الأربع للأمس
كيف تعمل عملية الحضانة
احترم المراحل الأربع
4- الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي
الحالات العقلية السبع
نكهات العمل العميق
حدود ضبابية
البقاء في الولاية
أدوات للتفكير: الزلق والثابت
اجعل الغرفة تعمل لصالحك

دواء وهمي شخصي خاص بك
خمس دورات إبداعية
الانسياب مع الدراجات
تخلّ عن روتينك اليومي. ابدأ روتينك الأسبوعي.
ما تعلمته عن الإنتاجية أثناء العمل على تقويم جوجل
الحالة النفسية على مدار الأسبوع
القاعدة القوية
الاثنين قبل الجبهة
تحديد الأولويات من خلال المراجعة الأسبوعية
استغل عبقريتك الكامنة
عندما لا يكون هناك سوى "الآن"، لن تماطل.
أسبوع الحاجة
دورات في الإشارات الثقافية
6 أنظمة إبداعية
أكثر من كب كيك واحد
جرعة إبداعية دنيا
الدورات في الأنظمة
إجراءات التشغيل القياسية: إجراءات تشغيل غير دقيقة
قوة التكرار الهائلة
الموقد الأمامي/الموقد الخلفي
القيود الإبداعية
حلّق عاليًا مع الطيارين
لماذا أقوم بتغيير ملابسي في حمام مغسلة ملابس قذر؟
7. الإبداع في الفوضى
كيف تستمر عندما تكون حياتك فوضى عارمة
التنظيم حسب الحالة العقلية
افعل ما بوسعك بما لديك.
فرص إبداعية
سلسلة الإبداع
محفزات المهام
كريبتيف سيمر
لا شيء يحدث لسبب، ولكنه يحدث بالفعل.
خاتمة
شكر وتقدير
ملحوظات
نبذة عن المؤلف

MIND MANAGEMENT NOT TIME MANAGEMENT

Productivity When Creativity Matters

DAVID KADAVY

KADAVY INC.

ومن تأليف ديفيد كادافي أيضًا

القلب الذي يدفعك للبدء: توقف عن التسويف وابدأ بالإبداع

التصميم للمخترقين: الهندسة العكسية للجمال

قراءة قصيرة

كيفية كتابة كتاب

© 2020 ديفيد كادافي. جميع الحقوق محفوظة.

تصميم الغلاف: ديفيد كادافي، الرسوم التوضيحية: ديفيد كادافي، تصميم وبرمجة الكتاب الإلكتروني: ديفيد كادافي

نشكركم على التزامكم بقوانين حقوق النشر من خلال الحصول على هذا الكتاب عبر القنوات القانونية، وعدم نسخ أو مسح أو توزيع أي جزء منه، باستثناء الاقتباسات الموجزة. شركة كادافي هي شركة مستقلة لإنتاج المحتوى، وتعتمد على دعمكم لإنتاج كتب كهذا.

إن أي عناوين إنترنت أو أرقام هواتف أو معلومات عن الشركات أو المنتجات المطبوعة في هذا الكتاب يتم تقديمها كمورد ولا يُقصد بها بأي حال من الأحوال أن تكون أو تشير إلى تأييد من قبل شركة كادافي، كما أن شركة كادافي لا تضمن وجود أو محتوى أو خدمات هذه المواقع أو أرقام الهواتف أو الشركات أو المنتجات بعد انتهاء صلاحية هذا الكتاب.

مواد إضافية

لقد كتبت هذا الكتاب ليدوم لسنوات، لكن التكنولوجيا تتطور بسرعة. إذا كنت ترغب في معرفة الأدوات التي أستخدمها حاليًا لتحقيق أقصى استفادة من طاقتي الإبداعية، فاشترك في نشرتي الإخبارية على الرابط التالي: kdv.co/tools

إدارة العقل، وليس إدارة الوقت

ليس من الصعب صنع الأشياء؛ الصعوبة تكمن في تهيئة أنفسنا ذهنياً لصنعها.

قسطنطين برانكوشي

"لا يوجد سوى أربع وعشرون ساعة في اليوم. الاستنتاج الذي يُفترض أن نستخلصه من هذه الملاحظة الشائعة هو: إذا كان عدد ساعات اليوم محدودًا، فعليك استغلال كل ساعة من تلك الساعات الثمينة على أكمل وجه. يبدو أن إدارة الوقت أمر بالغ الأهمية.

عندما تبدأ بإدارة وقتك، ستجد أنك تنجز المزيد بالفعل. ستستخدم التقويم حتى لا تنسى أي شيء. ستبني عادات يومية لتنجز المهام المتكررة بسرعة أكبر. ستتعلم اختصارات لوحة المفاتيح للتطبيقات التي تستخدمها يوميًا. بل قد تبدأ برفض بعض الفرص لتستغل وقتك بشكل أفضل.

لكن يصبح من الصعب أكثر فأكثر استغلال وقتك على النحو الأمثل. يمتلئ جدولك الزمني بجداول متداخلة من المواعيد. تبدأ بالقراءة السريعة، والاستماع إلى الكتب الصوتية والبودكاست بسرعة مضاعفة ثلاث مرات. تبدأ بتقليص جميع الأنشطة باستثناء الأنشطة الأساسية التي تقربك من أهدافك. لا مزيد من وجبات الغداء مع أصدقائك - ستتناول طعامك على مكتبك.

بعد ذلك، تدرك أنه يمكنك استغلال وقتك بشكل أفضل إذا قمت بأمرين في وقت واحد. فتبدأ في القيام بمهام متعددة. تتفقد بريدك الإلكتروني أثناء تنظيف أسنانك. وتجري مكالمات جماعية أثناء القيادة إلى العمل.

تبدأ بالبحث عن لحظات إضافية من الوقت، مثل النقود المعدنية المتناثرة تحت وسائد الأريكة. كنت تنام ثماني ساعات، لكنك الآن تنام خمس ساعات فقط. يمكنك تفقد بريدك الإلكتروني أثناء تناول العشاء مع العائلة. يمكنك أن تسرق ساعات إضافية من العمل على حاسوبك المحمول بعد أن يخلد جميع أفراد المنزل إلى النوم.

تشعر بالتعب طوال الوقت. لا تكفيك كمية القهوة في العالم لتمنحك الطاقة. مستويات قلقك مرتفعة للغاية، وأصبحت كثير النسيان. أنت دائمًا في عجلة من أمرك.

مع كل تكتيك جديد تتعلمه، وكل "حيلة" جديدة، وكل اختصار جديد، تزداد الحياة صخبًا. قد تبدأ بتفويض بعض المهام، لكنك مشغولٌ ومرهقٌ لدرجة أنك لا تستطيع حتى تفسير سبب انشغالك الشديد. كلما حاولت جاهدًا استغلال وقتك بشكل أفضل، قلّ الوقت المتاح لك. وحتى لو توفر لديك الوقت، فلن تملك الطاقة الكافية.

إلى أن تدرك يوماً ما: *"ربما لا يعني اليوم فيه أربع وعشرون ساعة فقط." ذلك ما كنت أظنه؟*

ظننت أن ذلك يعني أنه يجب عليّ إنجاز أكبر قدر ممكن من العمل في أقل وقت ممكن.

ما أتعلمه هو أنه إذا كان هناك 24 ساعة فقط في اليوم، فهذا يعني أن هناك حدًا.
لا أستطيع استغلال وقتي إلا إلى حد معين. "إدارة الوقت" أشبه بعصر الدم من الصخر.

هذه القصة لا تختلف كثيرًا عن قصتي. طوال حياتي كشخص بالغ، كنتُ شغوفًا بالإنتاجية، وإدارة الوقت إحدى استراتيجياتي الرئيسية لإنجاز المزيد. بدأ الأمر في الجامعة. كطالب تصميم جرافيكي، تعلمتُ جميع اختصارات لوحة المفاتيح لبرنامج فوتوشوب. استخدمتُ برامج تدريبية لأتعلم الكتابة بسرعة أكبر. بعد تخرجي وحصولي على وظيفة، كنتُ أجرب باستمرار طرقًا مختلفة لتنظيم قائمة مهامي وترتيب أولوياتها. كنتُ أتبادل الآراء مع أي زميل مستعد للاستماع حول كيفية تقليل عدد رسائل البريد الإلكتروني في صندوق الوارد. من الأشياء التي أحببتها في العمل في وادي السيليكون هو وفرة خبراء التقنية الذين يمكنني تبادل النصائح معهم حول أحدث تطبيقات الإنتاجية.
في نهاية المطاف، نفدت مني جميع الطرق لإنجاز المزيد في وقت أقل، وانحرف مساري. هذا ما دفعني لخوض المغامرة التي أشاركها في هذا الكتاب.

قبل أربع سنوات، وجدت نفسي جالساً على أرضية شقتي الخشبية العارية في شيكاغو، أتناول الغداء من علبة طعام جاهز بشوكة بلاستيكية. لم يكن لديّ أثاث، ولا أطباق، ولا أدوات مائدة. كنت قد بعت كرسيي الأخير لشخص ما من موقع كريغزلست قبل خمس عشرة دقيقة.
كنتُ على وشك الشروع في أكثر تجاربي الإنتاجية جرأةً حتى الآن. وبينما كنتُ أنظر حولي إلى الحقائب الثلاث التي تحوي ما تبقى لي من ممتلكات، وإلى الرسامين الذين يمحون من الجدران أي أثر لوجودي هناك لسبع سنوات، كنتُ أحاول استيعاب حقيقة واحدة: في تلك الليلة، سأنام في بلد آخر. في المستقبل المنظور، سأكون غريباً - أجنبياً - في أرض ذات تاريخ مضطرب، حيث بالكاد أتحدث لغتها.
بدأ كل شيء قبل ست سنوات برسالة بريد إلكتروني. كانت من النوع الذي يفشل في رصد معظم برامج مكافحة البريد العشوائي. لم يكن العرض حباً حقيقياً، ولا ملايين الدولارات من حساب مصرفي خارجي، ولا تحسيناً في الأداء الجنسي. بل كان عرضاً لنشر كتاب.
لم أعتبر نفسي يومًا كاتبًا. في الواقع، كنت أكره الكتابة في صغري. وبينما كنت أفكر في قبول عرض نشر كتاب، حذرني كل كاتب تحدثت إليه قائلًا: "كتابة كتاب عمل شاق للغاية، وفرص نجاحه ضئيلة". لكنني فكرت: ما مدى صعوبة الأمر؟، ووقعت أول عقد أدبي لي.

لم أكن أعرف كيف أكتب كتاباً، لكن الطريقة الأوضح كانت: إدارة الوقت. كنت بحاجة للتأكد من أن لدي الوقت الكافي لكتابة الكتاب.

في محاولةٍ للوفاء بالموعد النهائي الضيق، استخدمتُ كلّ تقنيات إدارة الوقت التي تخطر ببالي. خصصتُ جلسات كتابة في تقويمي. طورتُ روتينًا صباحيًا لأبدأ الكتابة بأسرع ما يمكن بعد الاستيقاظ. حددتُ وقتًا مُعينًا لكل جزء من أجزاء المشروع.

مع ذلك، لم يكن لديّ الوقت الكافي. فسختُ عقودي مع العملاء، وألغيتُ مواعيدي، ورفضتُ دعوات الحفلات. وبدأتُ بتوكيل أمور التسوق، وإعداد الطعام، وحتى الأعمال المنزلية. وإذا كان عليّ القيام بأي شيء بنفسي، كنتُ أحرص على تقسيمه إلى فترات زمنية محددة لأتمكن من إنجازه دفعة واحدة.

أصبح تأليف الكتاب محور اهتمامي الوحيد. كنت أخصص كل وقت فراغي للكتابة.

لكن ذلك لم يكن كافيًا. قضيت معظم يومي منحنيًا على لوحة المفاتيح، أهتز ذهابًا وإيابًا من شدة الألم. شعرت بألم حقيقي في معدتي وصدري. شعرت وكأن أصابعي قد تيبست تمامًا. كافحتُ لكتابة جملة واحدة. كنت أقضي وقتًا طويلًا في قراءة كتابي، لكنني لم أنجز شيئًا.

كانت حالة انقطاعي عن الكتابة شديدة لدرجة أنني، بعد أسابيع من توقيع عقدي، قبلت دعوة في اللحظة الأخيرة للذهاب في رحلة استجمام إلى كوستاريكا. منطقياً، لم يكن ذلك أفضل استغلال لوقتي، لكنني كنت آمل بشدة أن يُحدث تغيير الأجواء نوعاً من السحر.

بعد أيام قليلة من بدء الرحلة، ازداد قلقي أكثر من أي وقت مضى. ينص عقدي على أنه إذا لم أنجز ربع مخطوطتي خلال أسابيع قليلة، يُلغى الاتفاق. ومع ذلك، لم أكتب كلمة واحدة بعد. ما لم تحدث معجزة، سأضطر لكتابة شيك للناشر لاسترداد المبلغ المدفوع مقدمًا، وسأواجه أصدقائي وعائلتي وقراء مدونتي في موقف مُهين لأخبرهم بفشلي. هل يبدو هذا ضغطًا كبيرًا؟ نعم، كان كذلك.

خرجتُ في نزهة لأشعر بالأسى على نفسي، وحدي. كنتُ أجرّ قدميّ على الطريق الحصوي، ورأسي مُنكس، وذراعاي متقاطعتان على صدري. كيف لي أن أكون بهذا الغباء؟ تساءلتُ. لم أكتفِ بالالتزام بكتابة كتاب من خمسين ألف كلمة - مع رسومات توضيحية مُفصّلة - رغم قلة خبرتي في الكتابة التي لا تتجاوز بضع تدوينات، بل أهدرتُ وقتي ومالي بالذهاب إلى هذه الخلوة.

ثم سمعتُ أحدهم ينادي. رفعتُ رأسي، وإذا برجل يلوّح ويصرخ في الطريق المجاور: "كيف حالك؟!". كنتُ قد لاحظتُه للحظاتٍ قبل قليل. كانت قبضتاه متشابكتين حول أسلاك سياج بسيط، وذراعاه ممدودتان أمامه وهو يميل إلى الخلف في نشوة، يُغني لنفسه. شعرتُ بشيءٍ من الحرج تجاهه، ظنًّا مني أنه لم يكن يعلم بوجود شخص آخر في الجوار.

عندما أشار الرجل لأحدهم أن يأتي إليه، ترددت. بدا وكأنه يشير إليّ، لكن ذلك بدا مستبعداً. مع ذلك، نظرت حولي، ولم أرَ أحداً.

كنتُ قد تجاوزتُ للتو مفترق طرق، وكان السياج الذي يقف خلفه الرجل على الجانب الآخر. لم أرد العودة أدراجي، لأنني شعرتُ أنه ينبغي عليّ العودة إلى المنزل ومحاولة الكتابة. لكنني شعرتُ بالحرج لتجاهلي دعوته الودية. لذا،

ولأنني ما زلتُ غيرَ متأكد مما يريده، عدتُ أدراجيَ على مضض وسرتُ نحو الرجل.

كانت تلك أول محادثة أجريها بالكامل بالإسبانية. مع ذلك، أستخدم كلمة "محادثة" هنا مجازًا. فقد علمني الرجل - واسمه دييغو - كلمات الشمس والشاطئ والمطر والبحر. اتضح أن دييغو كان يريد فقط الدردشة.

كان حديثي مع دييغو منعشًا. كنت معتادًا على تجاهل الجميع لبعضهم البعض في شوارع شيكاغو المزدحمة، لكن ها هو رجل يرغب في التحدث مع شخص ما في الشارع المجاور عن لا شيء محدد. فجأةً، شعرتُ براحةٍ كبيرة لدرجة أنني، بعد توديع دييغو، لم ألحظ أنني أسير في الاتجاه الخاطئ إلا بعد دقائق. كنت قد واصلت السير على جانب دييغو من مفترق الطرق. عندما أدركت ذلك، انتابني الذعر من احتمال الضياع في بلد أجنبي، لكنني تجاهلت الأمر وقررت مواصلة السير. في النهاية، وصلت إلى المنزل سالمًا.

بين التشجيع الذي تلقيته من صديقي نوح كاغان - كما هو موضح في كتابي "القلب النابض للبداية" - ومحادثتي مع دييغو، شعرتُ وكأنني بدأت صفحة جديدة. وضعتُ حاسوبي المحمول على مكتب في الشرفة الداخلية للمنزل. هناك، وأنا أنظر إلى المحيط الهادئ ذي اللون الأزرق الياقوتي، خضتُ أول تجربة كتابة مُلهمة. ما كان يبدو مستحيلاً في السابق، أصبح الآن سهلاً. بعد ساعة من الكتابة، كنتُ قد انتهيتُ من كتابة معظم فصل. وفجأة، بدا لي أنني قد أتمكن من الالتزام بالموعد النهائي في نهاية المطاف.

أصبحت تلك المحادثة العشوائية على طريق ترابي في كوستاريكا بذرة فكرة ستدفعني في النهاية إلى بيع كل ما أملك وشراء تذكرة ذهاب فقط إلى أمريكا الجنوبية.

اكتشفتُ أن إحراز تقدم في كتابي الأول لا يعتمد كثيراً على توفر الوقت للكتابة، بل على الحالة الذهنية المناسبة لإنجاز العمل. لقد أدركتُ أن الإنتاجية اليوم لا تتعلق بإدارة الوقت بقدر ما تتعلق بإدارة العقل.

أهلاً بكم في العصر الإبداعي

لم يحدث هذا التغيير بين عشية وضحاها. طوال فترة كتابة كتابي الأول، كنت أواجه صعوبات متكررة. لكن سرعان ما اتضح لي أنني كنت أركز على الحلول السهلة في إدارة وقتي. في المقابل، كانت هناك فرص لأكون أكثر إنتاجية، وأقل معاناة، في إدارة أفكاري.

في النهاية، لماذا كنتُ أضيّع وقتي اثنتي عشرة ساعة يوميًا في محاولة يائسة؟ لماذا كنتُ فجأةً، ومن دون سابق إنذار، أبدأ في إحراز تقدم؟ أحيانًا، كنتُ أكتب ما يكفي ليوم كامل في خمس عشرة دقيقة فقط. المشكلة الوحيدة كانت أنني كنتُ مضطرًا للجلوس أمام لوحة المفاتيح طوال اليوم لأجد تلك الدقائق الخمس عشرة التي تتدفق فيها الكتابة بسلاسة.

فكرتُ: لو كان بإمكاني فقط أن أجلس، وأكتب لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم أتابع بقية يومي!

أنا متأكد أنك مررت بهذا من قبل. كنت تعمل بجد على شيء ما، لكنك لم تحرز أي تقدم. ربما كنت تكتب كتابًا، أو ربما كنت تتعلم لغة، أو ربما كنت ببساطة تتخذ قرارًا مصيريًا صعبًا. واصلت المحاولة، لكنك شعرت وكأنك لا تصل إلى أي مكان. تخليت عن المشروع مرات عديدة. ولكن بعد ذلك، عندما كنت على وشك الانهيار، اتضحت لك الأمور فجأة. خضت جلسة كتابة مثمرة، أو فهمت لغتك الجديدة فجأة، أو أصبح ذلك القرار الذي بدا مستحيلاً في السابق سهلاً.

كانت كتابة كتابي الأول بمثابة اختبار إبداعي مكثف. هذا ما جعلني أدرك أنني بحاجة إلى إدارة أفكاري، بدلاً من إدارة وقتي. ولكن عندما تأملت في التجربة، رأيت أن هذا ينطبق أيضاً على جوانب أخرى من حياتي وعملي. ففي مسيرتي المهنية كمصمم، كنت أقضي أسابيع في التخبط، متأكداً من أنني لن أصل إلى حل، ثم يظهر الحل فجأة. كرائد أعمال، كافحت لاختيار وجهة، ثم اتضح لي الخيار الأمثل بعد التفكير ملياً. كمسوق، عانيت كثيراً في كيفية استغلال الموارد المحدودة على النحو الأمثل، ثم شعرت لاحقاً بالثقة في خطتي المتكاملة. أستطيع أن أرى أوجه تشابه في تعلم رقص السالسا، أو العزف على الغيتار، أو التحدث بالإسبانية، وحتى في اتخاذ قرارات مصيرية في الحياة.

يتلخص مفهوم الإنتاجية لدى معظم الناس في القدرة على إنتاج كمية كبيرة من شيء ما، أي القيام بالكثير. اتباع سلسلة من الخطوات، ثم إنجاز المهمة. تكرار ذلك مراراً وتكراراً.

لكن، على نحو متزايد، إذا أمكن إنجاز المهمة عبر سلسلة من الخطوات، فلا جدوى من القيام بها. من المتوقع أن يقضي الذكاء الاصطناعي والأتمتة على ما بين 40 و50% من الوظائف خلال العقد أو العقدين القادمين. وتُعدّ الوظائف التي تتطلب اتباع خطوات محددة هي الأكثر عرضة للخطر. يقول خبير الذكاء الاصطناعي كاي فو لي إن الوظائف "القائمة على التحسين" هي التي ستُستغنى عنها أولاً، مثل وظائف مُقيّمي القروض، وممثلي خدمة العملاء، وحتى أخصائيي الأشعة. وظائف تتضمن ما يسميه لي "مهامًا دقيقة"، مثل إيجاد السعر الأمثل لقسط التأمين، أو زيادة استرداد الضرائب إلى أقصى حد، أو تشخيص الأمراض. ستكون المهام المتعلقة بتحسين البيانات أول ما يُستغنى عنه.

ما هي الوظائف التي لا تتأثر بالذكاء الاصطناعي؟ وفقًا للي، إنها الوظائف التي تتطلب الإبداع.

عندما يفكر الكثيرون في "الإبداع"، يتبادر إلى أذهانهم لوحات الألوان المائية أو فن المكرمية. لكن الإبداع يتجاوز هذه الأمثلة بكثير. فالعلماء الذين يدرسون الإبداع يعرفونه بأنه ابتكار شيء جديد ومفيد في آن واحد.

بحسب لي، إذا كان عليك التفكير في مواضيع مختلفة، أو إذا كنت تعمل في بيئة غير منظمة"، أو إذا كانت نتائج عملك يصعب قياسها، فإن العمل الذي" تقوم به سيكون ذا صلة في المستقبل البعيد.

في هذه الأيام، لا يتعلق العمل الذهني المهم باتباع سلسلة من الخطوات، بل يتعلق بإيجاد طريقك إلى حل جديد ومفيد.

في شهر نوفمبر من كل عام، ينطلق الكتّاب الطموحون لكتابة رواية - رواية بالمعنى الحرفي للكلمة - خلال شهر واحد. يُعرف هذا الحدث الجماعي باسم اختصارًا لـ"الشهر الوطني لكتابة الروايات". ومنذ ،(NaNoWriMo) "نانو رايمو" عام 2013، وبالتوازي مع "نانو رايمو"، يشارك مبرمجو الحاسوب في "نانو وهو الشهر الوطني لإنتاج الروايات، حيث يحاولون ،(NaNoGenMo) "جينمو .ابتكار روايات باستخدام البرمجة

كُتبت بعض ،(NaNoGenMo) في تحدي كتابة الروايات الوطني لعام ٢٠١٩ الروايات بواسطة نموذج ذكاء اصطناعي كان يُعتبر في السابق شديد الخطورة بحيث لا يُمكن نشره للعامة. ومع ذلك، كانت الروايات بعيدة كل البعد عن أن تكون مفهومة. في الواقع، بالكاد استطاع هذا النموذج كتابة جملة متماسكة. غردت خبيرة الذكاء الاصطناعي جانيل شين قائلة: "هل تُعاني من صياغة الجملة الأولى لروايتك؟ اطمئن، فالذكاء الاصطناعي يُعاني أكثر منك". الجملة التي كتبها هذا النموذج لجانيل: "كنت ألعب مع كلبي، مارك، اللابرادور البني، .ونسيت أنني كنت ألعب أيضًا مع رجل ميت". ليس هذا تولستوي على الإطلاق

يمكنك كتابة ٥٠ ألف كلمة في يوم واحد. يستطيع الحاسوب توليد ٥٠ ألف كلمة أسرع من طرفة عينك. ومع ذلك، يمكنك تأليف رواية من ٥٠ ألف كلمة .في شهر تقريبًا. لا يستطيع الحاسوب فعل ذلك إطلاقًا

لا تكمن ميزتك كإنسان في سرعة إنجاز الأمور. فمهما بلغت سرعتك، يستطيع الحاسوب أن يكون أسرع. تكمن ميزتك كإنسان في التفكير العميق الذي يقف وراء كل فعل. وكما قال رجل الأعمال والمستثمر نافال رافيكانت: ".اكسب بعقلك، لا بوقتك"

يصدق هذا سواءً تحولت تلك الأفكار إلى كلمات في رواية، أو ساعدتك على اكتساب مهارة جديدة تُضيفها إلى رصيدك. ويصدق أيضًا سواءً كنت رائد أعمال تُؤسس شركة ناشئة تُغير العالم، أو أخصائيًا اجتماعيًا تُساعد عائلة على فهم .المزايا المتاحة لرعاية أحد الوالدين المُسنين

ومع ذلك، فإن الكثير منا يتعامل مع الإنتاجية اليوم كما لو أن سرعة الإنتاج، .وليس جودة تفكيرنا، هي المهمة

يمكن إرجاع هذا التوجه إلى فريدريك تايلور. فقبل أكثر من قرن، أحدث تايلور ثورة في الإنتاجية. واليوم، تُلحق بقايا "التايلورية" - كما عُرفت أساليبه - .الضرر بالإنتاجية

نهاية إدارة الوقت

مع بداية القرن العشرين، أمسك فريدريك تايلور بساعة توقيت. وقف بجانب عامل، وأرشده بدقة إلى كيفية التقاط قطعة من الحديد. انحنى بهذه الطريقة، امسك الحديد بهذه الطريقة، استدر بهذه الطريقة. مرارًا وتكرارًا، عدّل تايلور الحركات الموصوفة، حتى توصل إلى المزيج الأمثل من الحركات لتحريك .قطعة الحديد بكفاءة

وكأنّه كان يبرمج أجهزة الكمبيوتر، قام تايلور بتعليم تلك الحركات المحددة للعمال الآخرين في ساحة شركة بيثليم ستيل. فارتفعت إنتاجيتهم بشكلٍ هائل،

بل تضاعفت أربع مرات. وهكذا وُلدت "الإدارة العلمية"، أو ما يُعرف بـ"التايلورية".

اجتاحت نظرية تايلور العالم الصناعي، وحققت تقدماً هائلاً في الإنتاجية.

What we now think of as “time management” is a child of Taylorism.

Before Taylorism, workers weren’t thinking about time. When most of the population was working on farms, they weren’t deciding what to do and when to do it based upon the movement of a stopwatch hand. They were asking themselves when the sun would rise or set, when it would rain, or when the first frost would come. When would the cornstalks be up to your knees or waist or chin? These questions were not questions of seconds or minutes or even hours. They were questions of days and weeks and sometimes months or years. Most of the day, most people didn’t even know what time it was.

Taylor’s big contribution to productivity was that he thought of time as a “production unit.” Add more time, get more output. Add more work within that time, get more output. What Taylor did was fill the available time with the most efficient movement possible. When he taught those movements to every worker in the steelyard or in the factory, it made them more productive.

Today, we still think of time as a “production unit.” This attitude is so ingrained in our culture that we’re hardly aware of it. It’s the “water” that we, the fish, swim in. We wake up to an alarm – we’ve tweaked our wake-up time so that we can wake up as late as possible, and still get to work on time. As we drive to work, our navigation system calculates exactly how long it will take – given the traffic conditions – for us to arrive. At work, we diligently fill out our time sheets, so our employer can bill clients for our time. If you’re reading this book on an e-reader, there’s probably an estimate at the bottom of the screen telling you how long it will take to finish this chapter. Everything around us is set up with the assumption that time is extremely valuable. That whatever your goal, if you reach it in less time, that’s a good thing. That if you spent time on something, that means you performed a valuable service. “Time is money,” as they say.

But there’s something we’re forgetting when we treat time as if it were money. Even Taylor knew this fundamental truth. It’s that any “production unit” has its limits. Exploit any resource enough, and you’ll eventually stop getting benefits.

Taylor was filling his workers’ time with efficient movement. But Taylor noticed that if he tried to fill all of his workers’ time with efficient movement, he didn’t get what he expected. If he wanted to get a full day out of a worker who was moving chunks of iron in the yard, Taylor needed not only to prescribe movement to that worker – Taylor also needed to prescribe rest to that worker.

So, at some point, time was no longer the only resource for Taylor to optimize. Taylor had to leave some time empty to truly get optimal

output from his workers.

يوجد في علم الاقتصاد مفهوم يُعرف باسم "نقطة تناقص الغلة". وهي النقطة التي لا تُحقق عندها كل وحدة إنتاج إضافية نفس الناتج الذي حققته الوحدة السابقة. لنفترض أن عاملًا نقل خمس قطع من الحديد في عشر دقائق. في العشر دقائق التالية، نقل أربع قطع فقط. العامل مُرهَق، ولا يستطيع مواكبة العمل. وبالتالي، فإن العائد الذي تحصل عليه مقابل كل وحدة إنتاج إضافية يتناقص.



هناك مفهوم آخر في علم الاقتصاد يتجاوز مفهوم تناقص العوائد، وهو مفهوم العوائد السلبية. في هذه الحالة، لا تُحقق وحدة الإنتاج الإضافية عوائد أقل من وحدة الإنتاج السابقة فحسب، بل تُؤدي فعليًا إلى انخفاض إجمالي الإنتاج عما لو لم تُضَف تلك الوحدة على الإطلاق. لنفترض أنك أمرت العامل بنقل ثماني قطع من الحديد في عشر دقائق بدلًا من خمس قطع. ولكن بعد ساعة من العمل بهذا المعدل، ينهار العامل على الأرض. لو لم تكن مديرًا جشعًا، لكان العامل قد عمل طوال اليوم ونقل كمية كبيرة من الحديد. لكنه الآن منهك تمامًا.



من السهل نسبياً استغلال الوقت بكفاءة أكبر عند اتباع سلسلة من الخطوات. جرّب ملء وقتك بهذه الخطوات، وستجد المزيج الأمثل بين العمل والراحة.

لكن في عالم اليوم، حيث يعد التفكير الإبداعي مفتاحاً للإنتاجية، لا يمكنك الحصول على المزيد من الإنتاج بمجرد تحسين الوقت.

مع ذلك، في هذا العالم المتطلب وسريع الوتيرة، يبدو أنه لا خيار أمامنا سوى تكثيف جداولنا، والقيام بمهام متعددة، والحرص الدائم على السرعة. وأي فرصة تتاح لنا لإنجاز الأمور بشكل أسرع، أو بتقليل وقت الانتظار، أو لتحقيق هدفين في آن واحد، علينا اغتنامها.

وقد دفعنا هذا إلى "عبادة الوقت".

عبادة الوقت

أصبح الوقت بمثابة "قيمة إلهية" بالنسبة لنا. يصف الكاتب مارك مانسون القيمة الإلهية بأنها "قمة هرم قيمنا"، و"المنظار الذي نفسر من خلاله جميع القيم الأخرى". إن القيمة الإلهية هي العامل الأهم الذي نعتمد عليه في اختيار شيء ما على آخر.

بصفتنا أشخاصًا نقدر الوقت حق قدره، فإن قبول دعوة اجتماع تملأ فراغًا في جدولنا الزمني أفضل بكثير من تركه فارغًا. فالمزيد من الفعاليات في وقت أقل أفضل، ولا يمكننا تخيل ما سنفعله بفراغ في جدولنا الزمني.

بصفتنا من عشاق الوقت، يبدو أن بذل الجهد مجددًا للقراءة السريعة أمرٌ يستحق العناء، لأن تحريك العينين على عدد أكبر من الكلمات في وقت أقل أفضل بكثير من تحريكهما على عدد أقل من الكلمات في وقت أطول. لا يهم إن نسينا ما قرأناه للتو فورًا، أو لم نطبقه في حياتنا، أو قضينا على أي متعة كنا نشعر بها أثناء القراءة.

بصفتنا من عشاق الوقت، عندما نقوم بمهام متعددة، نشعر على الأقل وكأننا نقوم بأشياء أكثر في وقت أقل - حتى لو أظهرت الأبحاث أننا نهدر الوقت والطاقة في التبديل بين المهام مرارًا وتكرارًا.

يدفعنا هوسنا بالوقت إلى القيام بأمور غريبة لتوفيره. يوجد تطبيق يُدعى "استراتيجية الخروج" (Exit Strategy)، يُساعد سكان نيويورك على توفير الوقت أثناء ركوب مترو الأنفاق. يُرشدك التطبيق إلى عربة المترو التي يجب أن تستقلها، بحيث عندما تصل إلى وجهتك - انتظر المفاجأة: - يمكنك الخروج من المحطة أسرع. قد تبدو الفكرة غريبة، لكن "استراتيجية الخروج" درّت على مطوّرها ثروة طائلة.

في سكن الجامعة، كان لي جارٌ يركض كلما رأيته. في المرة الأولى التي رأيته فيها، ظننت أنه في عجلة من أمره. لكن في المرة المئة، أدركت أن هناك شيئًا ما. عندما سنحت لي الفرصة أخيرًا لسؤاله - عندما لم يكن يركض - عن سبب ركضه الدائم، أجابني: "إنه يوفر الوقت". ليس من المستغرب أنه كان طالب هندسة.

أنا شخصياً لا أتردد في استخدام أساليب غريبة لتوفير الوقت. هل أنتم مستعدون؟ لقد تعلمت بنفسي الضغط على زر المصعد الخاص بطابقي - كما لو كنت أستخدم بطاقة مرور دون النظر - وذلك بالنظر في المرآة الموجودة في الجزء الخلفي من مصعد المبنى. أوفر بذلك القليل من الوقت لأنني لست مضطراً للالتفات قبل الضغط على الزر.

توفير الوقت ليس بالأمر الهين. فبحسب شركة "إكزيت ستراتيج"، فإنّ الانغماس في تطبيقها سيُقلّل دقائق من كل رحلة مترو (التشديد مني). أقدّر أن ضغطي الذكي على زر المصعد دون النظر إليه يُوفّر لي ثانيتين فقط في الأسبوع. أظنّ أن جاري وفّر وقته - وحصل على بعض التمارين - بالركض في أرجاء الحرم الجامعي، ولكن ماذا كان سيفعل لو رأى صديقًا؟ هل كان سيُقرّر أن التوقف والتحدث لدقيقة مضيعة للوقت؟

لكلٍ رأيه، لكنّ عبادة الوقت متغلغلة في الثقافة الأمريكية، وتؤثر على طريقة تعامل الآخرين معك، مهما حاولتَ تجاهل الوقت: ذلك الصديق الذي يتأخر دائمًا لأنه لا يُخاطر بالوصول مبكرًا. النادل الذي يُلقي الفاتورة قبل أن تُنهي آخر لقمة، ثم يُحوم فوق طاولتك بفارغ الصبر. المرأة التي تقف خلفك في طابور السوبر ماركت والتي تتأوه بصوت عالٍ بعد أن ترتكب خطيئة سرقة ثلاث ثوانٍ من يومها بإسقاط بطاقتك الائتمانية. يكمن أصل كل هذه الفظاظة في التضرع إلى إله الوقت الزائف.

عندما تختار "قيمةً أساسية"، تُصبح جميع قراراتك مُوجّهةً نحو هدفٍ واحد، على حساب كل شيءٍ آخر. ما الأشياء الأخرى التي يُمكنك التفكير فيها أو القيام بها أثناء مغادرتك محطة المترو بوتيرةٍ طبيعية؟ ما العلاقات الجامعية القيّمة التي فات جاري فرصة بنائها بسبب انشغاله الدائم بالجري؟ أيّ جيرانٍ سيدعوني إلى الحفلات لو لم أعرّض نفسي للسخرية في المصعد؟

يمكنك تقليل السعرات الحرارية لاتباع نظام غذائي صحي، ولكنك ستفقد الكثير منها في مرحلة ما. يمكنك توفير الوقت لحياة مثمرة، ولكنك ستفقد الكثير من الحياة في مرحلة ما. يبدو أن 30% من الأمريكيين العاملين يعانون من ضيق الوقت لدرجة أنهم يحصلون على أقل من ست ساعات من النوم. هذا النقص عن الساعات الثماني الموصى بها لا يكفي فقط للقضاء على إبداعهم، بل يزيد أيضًا من خطر إصابتهم بارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة، والسرطان، وغيرها من الأمراض الخطيرة. بالإضافة إلى ذلك، لا يترك هذا الوضع الكثيرين أمام خيار سوى استهلاك كميات كبيرة من الكافيين، مما يؤدي إلى دوامة من قلة النوم، وضعف الذاكرة، ومخاطر صحية أخرى.

عندما توفر الوقت، احتفظ به

رغم رغبتنا الشديدة في استغلال وقتنا على أكمل وجه، وكأن ساعاتنا الرملية مليئة بالذهب، إلا أنه من المثير للدهشة قلة احترام ثقافتنا للوقت. بل إن الناس يستاؤون إذا تركت وقتًا دون تخطيط أو استغلال أو فراغ. نقول إن من لديهم هوايات أو اهتمامات تستغرق وقتًا طويلًا لديهم "وقت فراغ أكثر من اللازم". وطالما أن هذا الوقت متوفر لديهم، فمن المفترض أن يقاوموه، ربما من خلال ممارسة "استغلال الوقت". وإذا لم يتمكنوا من إنجاز شيء مفيد في وقت فراغهم، فعليهم أن يفعلوا أكثر من مجرد مقاومة الوقت، بل عليهم "قتل" الوقت.

لكن عندما تسنح الفرصة لأحدهم لسرقة بعض وقتنا، يغير رأيه. بل إننا نجرؤ على وصف الوقت غير المستغل بأنه وقت "مجاني". هل نسمي أموالنا غير المستغلة "أموالاً مجانية"؟ كلا! يا للمفارقة، في عالمٍ يُقال فيه "الوقت هو المال".

الوقت ثمينٌ عندما يستغله مديرك، لكنه يصبح وقتاً "مجانياً" عندما يتبقى لك. تسمح معظم الشركات لزملاء العمل بالاطلاع على جداول بعضهم البعض، لمجرد رؤية ذلك الوقت غير المُستغل. وبهذه الطريقة، يستطيع الآخرون ملء أوقات فراغنا بتحديد مواعيد اجتماعات. يُطلق رائد الأعمال والمؤلف جيسون فريد على هذه الظاهرة اسم "تتريس التقويم". وقتنا "مجاني" لهم ليأخذوه. (Look Busy)، "هذه الممارسة منتشرةٌ لدرجة وجود تطبيق يُسمى "لوك بيزي يملأ تقويمك بأحداث وهمية، حتى لا يتمكن زملاؤك من سرقة المزيد من وقتك.

إن هذا الاستخفاف بوقت الناس يتفاقم بسبب الاعتقاد الخاطئ بأن الوقت سلعة. لكن حكمة إدارة الوقت تخبرك أنه بمجرد انقضاء الوقت "لا يمكنك استعادته".

إليكم مفهومًا قد يبدو غير بديهي، لذا قد تحتاجون إلى قراءته مرتين: الوقت الذي لا تستغلونه الآن سيؤتي ثماره في المستقبل. تأملوا في أن بيل غيتس أدرك ضرورة أن تُنشئ مايكروسوفت أول متصفح ويب لها خلال إحدى "أسابيع التفكير" التي كان يقضيها في كوخ منعزل، أو أن أعظم منتجات جوجل - بما في ذلك جيميل وأدسنس - قد تم ابتكارها خلال "وقت الـ 20%" الذي كان بإمكان المهندسين فيه العمل على ما يحلو لهم.

إذا كانت تلك الأمثلة لا تزال تبدو مُرهِقةً للغاية لإقناعك، فضع في اعتبارك أن ستيفن كينغ يُوصي الروائيين بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع قبل أن يُجرؤوا على مراجعتها، وأن إليزابيث بيشوب كانت تأخذ فترات راحة طويلة من مشاريعها لدرجة أن عشرين عامًا انقضت بين بدء إحدى قصائدها وإنهائها، وأن مالكولم غلادويل يقول: "إن المهمة الأولى للكاتب هي خلق مساحة ووقت كافيين لظهور الكتابة". كان جوزيف هيلر، مؤلف رواية "كاتش 22"، يستلقي غالبًا و"يفكر في الكتاب طوال فترة ما بعد الظهر - يحلم أحلام اليقظة، إن صح التعبير". أوصى جورج كارلين الجميع بالقليل من أحلام اليقظة. قال: "اجلسوا عند النافذة، وحدقوا في الغيوم. إنه أمرٌ جيدٌ لكم". ساعدته نصيحته الخاصة على أن يصبح واحدًا من أعظم فناني الكوميديا الارتجالية على الإطلاق، بشهادة الجميع. أو، فكّر في أن ماريسول كانت تجلس بلا حراك لساعات متواصلة - مثل أحد منحوتاتها - لدرجة أن العناكب كانت تبني خيوطها بين ذراعها وجذعها بشكل منتظم. وكما قالت أليس ووكر، مؤلفة رواية "اللون الأرجواني": "لكي تستقبل أي نوع من الضيوف، بما في ذلك الإبداع، عليك أن تفسح له المجال".

عندما يتوفر لدينا مال إضافي، ندخر مبلغًا من المال. هذا المبلغ سيُدرّ فوائد ويزداد قيمةً في المستقبل. وكما توضح هذه الأمثلة، فإن الوقت الذي نتركه دون استغلال في الحاضر قد يكون له نفس التأثير. الوقت الذي نقضيه دون فعل شيء اليوم سيُثمر فوائد غدًا. لذا، عندما توفر وقتًا، حافظ عليه.

من الواضح أن استخدامنا لإدارة الوقت قد تجاوز مرحلة تناقص العائد، بل وتجاوز مرحلة العائد السلبي. ولتحقيق التفكير الإبداعي الذي نحتاجه في عالمنا اليوم، نحتاج إلى طريقة مختلفة لإنجاز الأمور.

الافتراضان الخاطئان لإدارة الوقت

يقوم نموذج "إدارة الوقت" على افتراضين خاطئين يتعارضان مع معنى أن تكون منتجاً في عالم اليوم.

أول خطأ يقع فيه مفهوم إدارة الوقت هو اعتبار الوقت سلعة. ستسمع الناس يقولون: "لدى الجميع نفس الأربع والعشرين ساعة في اليوم". وكأنك تستطيع ترتيب هذه الساعات كما لو كانت أكوامًا من الذرة أو مكعبات من عصير البرتقال المركز المجمد - كل وحدة مماثلة للوحدة التي قبلها. لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

بعد بضع سنوات من تأليف كتابي الأول، تعاونتُ مع عالم السلوك ومؤلف كتاب "العقلانية غير المتوقعة" دان أريلي. أراد دان توظيف خبرته في علم السلوك لتصميم تطبيق لزيادة الإنتاجية، مسترشداً بنظرياتي الأولية حول إدارة العقل. (بعنا التطبيق لاحقاً لشركة جوجل، حيث أصبحت بعض الميزات التي ابتكرناها جزءاً من تطبيق التقويم).

من الملاحظات التي اتضحت لنا سريعًا أن كل ساعة من ساعات اليوم الأربع والعشرين تختلف اختلافًا كبيرًا عن الأخرى. فالإيقاعات داخل أجسامنا وفي العالم من حولنا تجعل كل ساعة مختلفة عن سابقتها. بعض الساعات أنسب للتفكير التحليلي، وأخرى أنسب للتفكير الإبداعي. وكما سأوضح في الفصول القادمة، فإن الساعات ليست كلها متساوية.

الافتراض الخاطئ الثاني الذي تقوم عليه إدارة الوقت هو أن الإنتاجية تعني الإنتاج. فكلمة "إنتاج" موجودة في كلمة "إنتاجي". إدارة الوقت في أبسط صورها تعني تحقيق أقصى قدر من الناتج في أقل وقت ممكن.

ومع ذلك، فإن تأثير ما تنتجه في دقيقة واحدة قد يختلف اختلافًا كبيرًا عن تأثير ما تنتجه في الدقيقة التالية. وقد يكون تأثير منتج على آخر شاسعًا.

بإمكانك كتابة رواية لا تبيع أي نسخة، أو بإمكانك كتابة رواية تبيع مليون نسخة. بإمكانك تأسيس مشروع تجاري يفشل، أو بإمكانك تأسيس مشروع تجاري يُغيّر العالم. بإمكانك وضع خطة تسويقية لا تُحقق أي نتائج، أو بإمكانك وضع خطة تسويقية تُعرّف العالم بمنتجك.

قد يكون الوقت الذي تقضيه في إنجاز عمل ما مساوياً تماماً للوقت الذي تقضيه في إنجاز عمل آخر. يمكنك أن تبذل نفس الجهد في كتابة رواية لا تبيع أي نسخة كما تفعل في كتابة رواية تبيع مليون نسخة. قد تحتوي الروايتان على نفس عدد الكلمات، وقد تخلو كلتاهما من الأخطاء الإملائية والنحوية. إن ما يحدد نجاح عملك أو فشله الذريع هو جودة أفكارك.

عندما تُحرّك قطعًا من الحديد، يمكنك بسهولة ربط العمل بالنتائج. تحمل قطعة الحديد، فتُقرّبها من وجهتها. لكن عندما تنظر إلى كيفية نشوء الأفكار، لا يمكنك ربط جودتها بالوقت الذي تقضيه عليها. صحيح أنك ستحتاج، مع أي رواية، إلى قضاء بعض الوقت في الكتابة، لكن الفكرة الرائعة وراء الرواية التي تبيع مليون نسخة قد تأتي من العدم.

يستطيع علماء الأعصاب أن يطرحوا على الناس مشكلة إبداعية ليحلوها. وفي لحظة، كما سأشرح بالتفصيل في الفصل التالي، ينتقل هؤلاء الأشخاص من حالة الجمود التام إلى حل المشكلة. يمكنك أن ترى لحظة الإلهام في أدمغتهم. لا يستغرق الأمر وقتًا طويلًا للوصول إلى فكرة، ومع ذلك، فإن هذه الفكرة تخطر ببالك في تلك اللحظة بفضل ما قمت به قبل ذلك بوقت طويل. اسألوا مغنية الأوبرا ماريان أندرسون، التي قالت - عند تعلمها مقطوعة موسيقية جديدة - "ما بدا جهدًا عبثيًا لأيام يصبح مثمرًا في لحظة غير متوقعة".

في الإبداع، على عكس تحريك قطع الحديد، يصعب الربط بين الفعل والنتيجة. ربما يكون عقلك أكثر استعدادًا لاستحضار فكرة ما لأنك أخذت إجازة الشهر الماضي. ربما لأنك حصلت على جلسة تدليك قبل يومين. قبل أن تخطر لك الفكرة مباشرة، مرت امرأة ترتدي قبعة غريبة الشكل، فكان ذلك شرارة

لحظة الإلهام. لكن البذرة الحقيقية للفكرة قد تكون كتابًا قرأته لك والدتك عندما كنت في الخامسة من عمرك. بدت الفكرة وكأنها جاءت عشوائيًا، لكن معرفتك وخبرتك السابقة، ممزوجة بالظروف الذهنية المناسبة، هيأت الظروف لظهورها. وكما قال النحات العظيم قسطنطين برانكوشي: "ليس من الصعب صنع الأشياء؛ الصعب هو تهيئة أنفسنا ذهنيًا لصنعها".

لا يقتصر مفهوم الإنتاجية اليوم على الكتابة بسرعة أكبر لإنجاز المزيد من الكلمات في وقت أقل، أو على حشر أكبر عدد ممكن من الاجتماعات في جدولك. فكما تُزرع البذرة في تربة غنية بالعناصر الغذائية، وتُروى بالماء والضوء اللازمين لنموها، فإن الإنتاجية اليوم تتعلق بتهيئة الظروف الذهنية اللازمة لأفكار قيّمة. فالإنتاجية اليوم لا تتعلق بإدارة الوقت، بل بإدارة العقل.

ما وراء إدارة الوقت

لحسن الحظ، تجاوز بعض خبراء الإنتاجية نموذج إدارة الوقت التقليدي، مُدركين أن الوقت ليس كله متساوياً، وأنك قد تحصل على نتائج مُختلفة تماماً من نفس استثمار الوقت. يُمكنك تحديد أولوياتك فيما ستُنفق عليه وقتك وما لن تُنفقه باستخدام "طريقة أيزنهاور" لاختيار المهم غير العاجل على المهم العاجل غير العاجل، كما اشتهر بها ستيفن كوفي في كتابه "العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية". يُمكنك أيضاً اختيار القيام بالأمور القليلة التي تُحقق لك مُعظم النتائج، باستخدام مبدأ "80/20" أو "باريتو"، كما شاع في كتاب تيم فيريس "أسبوع العمل لأربع ساعات". يُمكنك الاستغناء عن كل شيء في الحياة باستثناء الأمور الضرورية للغاية، كما ورد في كتاب جريج ماكيوين "الجوهرية".

بالإضافة إلى ذلك، وضع بعض الخبراء بالفعل الأساس لإدارة العقل. نظام الإنتاجية المفضل لدي شخصيًا، "إنجاز المهام" لديفيد ألين، يساعد على تحرير طاقتك الإبداعية من خلال وضع جميع مدخلات حياتك في "نظام موثوق". وهو ما تسميه مورا توماس "إدارة الانتباه". ومؤخرًا، أشار كال نيوبورت إلى أنه في عصر مليء بمصادر التشتيت غير المسبوقة، فإن أولئك القادرين على تنمية العمل العميق هم من سيحققون التفوق.

كل هذه الطرق في التفكير بالإنتاجية قيّمة بطريقتها الخاصة. حتى إدارة الوقت قيّمة إلى حدٍّ ما. لكن إدارة العقل تُكمل ما بدأته كل هذه الطرق. فإدارة الوقت تُحسّن استغلال الوقت، بينما إدارة العقل تُحسّن استغلال الطاقة الإبداعية.

تأمل هذا المقطع من كتاب "إنجاز الأمور". إنه ما يسميه ألين "نموذج المعايير الأربعة لاختيار الإجراءات في اللحظة الراهنة"، وهي طريقة لتحديد المهمة التي يمكنك القيام بها في أي لحظة معينة: "في تمام الساعة 3:22 من يوم الأربعاء، كيف تختار ما ستفعله؟ في تلك اللحظة، هناك أربعة معايير يمكنك تطبيقها، بهذا الترتيب: السياق، والوقت المتاح، والطاقة المتاحة، والأولوية".

نعم، في أي لحظة، عندما تقرر ما يمكنك إنجازه، يُعدّ "السياق" مهمًا. فبعض الأمور تتطلب جهاز كمبيوتر، بينما يمكنك إنجاز أمور أخرى عبر هاتفك، حتى وأنت واقف في الطابور. ومن العوامل الأخرى التي تحدد ما يمكنك إنجازه الوقت المتاح لديك. وأخيرًا، ستختار العمل ذي الأولوية الأعلى على العمل ذي الأولوية الأقل.

لكن "الطاقة المتاحة" لها أهمية بالغة أيضاً. أحياناً يكون ذهنك أكثر استعداداً للتفكير الإبداعي، وأحياناً أخرى يكون أكثر استعداداً للتفكير التحليلي. أحياناً تكون في مزاج لإجراء بعض الأبحاث، وأحياناً أخرى يكون من الأفضل لك الاهتمام ببعض التفاصيل المزعجة.

يُجري الرياضيون المحترفون تمارين الإحماء قبل المباريات المهمة. فهم لا يتوقعون أن ينهضوا من الفراش ويؤدوا بأقصى طاقتهم. ومع ذلك، يتعامل الكثير منا مع قوائم مهامنا اليومية وكأن كل شيء ممكن في أي لحظة. ماذا لو لم تكن مضطرًا، في تمام الساعة 3:22 من كل أربعاء، إلى اتخاذ قرار بشأن ما يجب فعله؟ ماذا لو تمكنت من إدارة طاقتك الإبداعية بكفاءة عالية بحيث يصبح من البديهي ما يجب عليك فعله في ذلك الوقت، بدلاً من التحديق في قائمة مهامك في حيرة؟ هذا المستوى من الإتقان ممكن من خلال إدارة العقل.

إذا كنت ترغب في تجربة إدارة العقل على الفور، فإليك تمرين بسيط: في المرة القادمة التي تنوي فيها أن تكون منتجًا، اسأل نفسك: ما العمل الذي أرغب في القيام به الآن؟ ثم اسأل نفسك: ما الذي أحتاج إلى القيام به والذي يتناسب مع هذه الحالة المزاجية؟

كثيرون منا يعيشون وفقًا لقوائم المهام. ننظر إلى ما يجب فعله، ثم نحاول إجبار أنفسنا على إنجازه. فلا عجب إذن أننا، حتى وإن توفر لدينا الوقت، نادرًا ما نملك الطاقة. لكن عندما تتناغم حالتنا الذهنية مع المهمة الموكلة إلينا، يصبح كل شيء أسهل فجأة. تتقدم مشاريعنا بخطى سريعة، إذ تتلاشى العوائق التي كانت تُسبب التسويف، واحدة تلو الأخرى. إن كنت قد اختبرت يومًا التناغم التام بين حالتك الذهنية ونشاطك، فأنت تفهم ما أقصده. للدخول في حالة التدفق، عليك أن تنسجم مع التدفق.

لكن في بعض الأحيان، يكون إنجاز أمر ما ضروريًا الآن. في هذه الحالات، يمكنك أن تسأل نفسك: ما الحالة المزاجية الأنسب لإنجاز هذا العمل؟ ثم اسأل نفسك: متى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذا الشعور؟ أخيرًا، حاول أن تُهيئ الظروف التي أوصلتك إلى تلك الحالة المزاجية. قد يبدو الأمر مستحيلاً في البداية، ولكن كما تستطيع اليد أن تتعلم بسهولة تشكيل الأوتار على الغيتار، مُحركةً أصابعها في أوضاع بدت في السابق وكأنها تتحدى حدود الجسد البشري، يمكنك أن تتعلم كيف تُحدث تغييرات في حالتك الذهنية - خاصةً بمساعدة الأدوات التي سأشاركها في هذا الكتاب.

لماذا انتقلت إلى قارة أخرى

كنتُ أطرح على نفسي هذه الأسئلة مرارًا وتكرارًا طوال فترة كتابة كتابي الأول، حول حالتي الذهنية والمهمة التي بين يدي. وسرعان ما بدأت تظهر أنماط في أسلوبي. لاحظتُ أن الحالة المزاجية المناسبة لأنواع معينة من العمل تتزامن مع أوقات محددة من اليوم. طورتُ مجموعة من الروتينات والطقوس التي أستطيع اللجوء إليها عندما أحتاج إلى تغيير مزاجي. بالإضافة إلى ذلك، بدأتُ ألاحظ حدودًا خفية في تفكيري. فالمهام التي كانت تبدو في السابق وكأنها مهمة واحدة، اتضح أنها تنقسم إلى عدة مهام، كل منها مدفوعة بحالة مزاجية خاصة بها.

بعد أن انتهيت من كتابي وتأملت في العملية التي اتبعتها لإنجازه، وجدت أن الكثير مما اكتشفته حدسياً مدعوم بأحدث أبحاث الإبداع. تعمقت في قراءة

الكتبَ والأبحاث في علم الأعصابَ وعلم النفس. كانَت آلنتائج متناثرّة، لكَنني رأيت كيف تتكامل جميعها. أدركت أنني أمتلك بين يدي نواة نظام موثوق ومرن للإبداع.

لكن بينما كنت أحاول صياغة ما تعلمته وتطبيقه على حياتي وعملي، أدركت أنني بحاجة إلى إجراء تغيير كبير لأدفع حدود إدارة العقل حقًا.

في أحد الأيام، كنتُ في مكتبي المنزلي في شيكاغو أعاني من صعوبة في الكتابة. أردتُ الإشارة إلى مقال كتبته سابقًا، فذهبتُ لأحضر الرابط. بعد عشر دقائق، أدركتُ أنني ما زلتُ أقرأ مقالي القديم. قد يبدو هذا وسواسًا ذاتيًا، لكنني وجدتُ، ككاتب، أن معظم ما تكتبه لا يُطيق المرء قراءته بنفسه. لكن إذا كتبتَ شيئًا جيدًا حقًا، فستُريد قراءته مرارًا وتكرارًا. هذا ما كان يحدث. لقد انغمستُ في كتابتي. لماذا لا أستطيع الكتابة هكذا اليوم؟، سألتُ نفسي.

في وقت لاحق من ذلك الأسبوع، كنت أقرأ مقالًا قديمًا آخر، وتكرر الأمر نفسه. بحثت في ذهني عن القواسم المشتركة، ما الذي يميز كتاباتي الجيدة عن غيرها؟ أدركت أنني كنت جالسًا في شيكاغو، لكنني لم أكتب أيًا من هذين المقالين هناك. بل كتبتهما وأنا في أمريكا الجنوبية. ثم تأملت في أفضل أعمالي خلال السنوات القليلة الماضية، وأدركت أنني كنت أنتج أفضل أعمالي وأنا في كولومبيا.

خلال فصول الشتاء الثلاثة الماضية، كنت أقضي شهرين في ميديلين. هذه المدينة، التي كانت موطنًا لتاجر المخدرات سيئ السمعة بابلو إسكوبار، وعاصمة جرائم القتل في العالم، شهدت انخفاضًا كبيرًا في معدل الجريمة، وأصبحت وجهةً مفضلةً لما يُعرف بـ"الرحالة الرقميين": وهم الأشخاص الذين يعملون عبر الإنترنت، ويقضون بضعة أشهر في وجهةٍ تلو الأخرى. لم تكن زيارتي لميديلين جزءًا من برنامج تنقلٍ منتظم بين وجهات الرحالة الرقميين الأخرى مثل بالي أو بودابست، بل كانت مجرد هروبٍ من قسوة شتاء شيكاغو القارس.

لم أكن أعرف حينها ما الذي يميز مدينة ميديلين ويجعلني أُنجز عملاً أفضل، لكنني كنتُ أعلم أن عليّ اكتشاف ذلك. في ذلك الوقت، كانت قد مرت بضع سنوات على إصدار كتابي الأول، "التصميم للمبرمجين". حاولتُ كتابة كتاب آخر، لكنني فشلت.

عندما انتهيت من كتابة كتابي الأول، شعرتُ بمزيج من السلام والرعب. شعرتُ بالسلام لأني أنجزتُ ما كنتُ أصبو إليه، فقد كان مشروعًا ضخمًا تمّ إنجازه. لكنني شعرتُ بالرعب لأني كنتُ متأكدًا من رغبتي في كتابة كتاب آخر. فقد خلّف هذا المشروع وراءه سلسلةً من الوحدة والاكتئاب وعلاقاتٍ مُهملة.

لم يكن بوسعي تكرار تلك التجربة. مع ذلك، كنتُ أتوق بشدة لكتابة كتاب آخر. وكما يُنسب إلى مايا أنجيلو قولها: "لا يوجد ألم أعظم من كتمان قصة لم تُروَ". لكن فيكتور فرانكل، الذي عانى من أهوال معسكرات الاعتقال، اقتبس من نيتشه قائلًا إن كل من يكتشف عمله الإبداعي "يعرف سبب وجوده، وسيكون قادرًا على تحمل أي شيء تقريبًا".

اكتشفتُ بالصدفة غاية وجودي – أردتُ أن أكتب الكتب. لكنني كنتُ قد كشفتُ بالفعل عن أسلوبٍ مؤلم ومدمرٍ للذات – أسلوبٌ كنتُ أعلم أنه في نهاية المطاف يأتي بنتائج عكسية. إذا أردتُ أي فرصة لحياة سعيدة، وإذا أردتُ أي فرصة لتقديم عمل أفضل، كان عليّ تغيير شيء ما في أسلوبي.

لذا، عزمت على استغلال طاقتي الإبداعية على أكمل وجه. ولتحقيق ذلك، كان عليّ الانتقال إلى قارة أخرى.

من عالم إدارة الوقت إلى عالم إدارة العقل

في هذا الكتاب، أشارككم نظامًا متكاملًا ومرنًا لإدارة الطاقة الإبداعية. هذه هي نصيحتي للبشرية بالتخلي عن فكرة إمكانية استغلال وقتنا بشكل أفضل. بدلًا من ذلك، دعونا نفكر في كيفية تحقيق أقصى استفادة من عقولنا.

سنبدأ في الفصل التالي بالركيزة الأساسية للتفكير الإبداعي، ألا وهي لحظة الإلهام. إذا فهمنا ماهية الإلهام الإبداعي، وكيف يختلف التفكير الثاقب عن التفكير التحليلي، فسنتمكن من تهيئة الظروف المناسبة لحدوث الإلهام. سنكتشف معًا نقطة قوتك الإبداعية، لتتمكن من إطلاق العنان لإبداعك في الوقت المناسب.

ثم سنشرح العملية الإبداعية بالتفصيل. العمل الإبداعي غير قابل للتنبؤ لأن التقدم لا يسير بشكل خطي، بل يمر عبر المراحل الأربع للإبداع. إذا تعلمنا هذه المراحل وكيفية تهيئة الظروف المناسبة لها، فسنتوقف عن بذل الجهد المضني للوصول إلى الحلول، وسنبدأ في تركها تأتي إلينا تلقائيًا.

ثم سنتحدث عن الحالات الذهنية. فكما أن هناك ساعات عديدة في اليوم تُخصصها لإدارة وقتك، كذلك هناك حالات ذهنية متنوعة يمر بها عقلك. لقد حددتُ سبع حالات ذهنية تُسهّل إنجاز المشاريع الإبداعية بسلاسة. سأوضح لك هذه الحالات الذهنية، وأساعدك في تحديد كيفية مواءمة حالتك الذهنية مع المهمة الموكلة إليك، أو العكس.

بعد ذلك، سنتعلم كيفية الاستفادة من قوة الدورات الإبداعية. ستتعلم كيف تلاحظ التقلبات الطبيعية في العملية الإبداعية، وفي طاقتك الإبداعية، وكذلك في العالم من حولك. من خلال تنظيم جهودك وفقًا للدورات الإبداعية، ستحقق تقدمًا أكبر بجهد أقل.

بعد ذلك، سندمج كل هذا في أنظمة إبداعية. تحوّل هذه الأنظمة مشاريعك إلى أنظمة قابلة للتكرار، أنظمة مرنة بما يكفي لتوفير مساحة كافية لمراعاة الطبيعة المتقلبة للتفكير الإبداعي. ستتعلم كيفية تصميم أنظمة إبداعية تُمكّنك من التفكير بأفضل ما لديك حتى في أوقات فراغك، أنظمة تتكامل فيما بينها، محولةً الخطوات الصغيرة إلى نتائج عظيمة.

يمكنك تخطيط نظام مثالي، لكنه لن يكون مفيدًا إلا إذا كان قادرًا على الصمود أمام الظروف غير المتوقعة وغير المخطط لها. في الفصل الأخير، ستتعرف على الإبداع في خضم الفوضى. ستتعلم كيفية الحفاظ على تقدم مشاريعك عندما تعترض طريقك فوضى الحياة الحتمية. في الواقع، ستتعلم كيفية إدراك الفرص الإبداعية التي تتيحها تلك الفوضى، وكيفية اغتنامها وتنميتها للاستفادة منها في المرة القادمة التي تُرهق فيها ذهنك بالأفكار.

لستُ أستاذاً في إحدى جامعات النخبة، ولا مستشاراً في مجال الإنتاجية، ولا صحفياً في إحدى الصحف الكبرى، ولا أطمح إلى أيٍّ من هذه المناصب. أنا مجرد شخص مبدع، أسعى إلى تجسيد أفكاري قبل رحيلي عن هذه الدنيا. وكما هو الحال مع جميع كتبي، أكتب هذا الكتاب لأرسّخ هذه المفاهيم في ذهني، وأمل أن يفيدكم أيضاً.

لذا، سأقدم هذه المفاهيم بنفس الطريقة التي اكتشفتها بها – من خلال تجاربي الشخصية. سأصحبكم في رحلتي، من ناطحات السحاب الشاهقة في شيكاغو، إلى التلال الخضراء الممتدة في كولومبيا، إلى حرارة صحراء أريزونا اللاهبة. ستكونون معي في كل لحظة، من أسعد لحظاتي إلى أحلكها. لا أتوقع

أن يكون هذا الكتاب شبيهاً بأي كتاب قرأتموه من قبل عن الإنتاجية. سيجعلكم تضحكون، وربما تبكون أيضاً. أعلم أن كتابته فعلت بي كلا الأمرين.

لستَ مضطرًا للانتقال إلى قارة أخرى لتبدأ في إدارة عقلك بدلًا من وقتك. اعتبرني موضوع تجربة، يمكنك الآن جني ثمارها. كان من المستحيل على المواطن الأمريكي العادي، الذي يعيش في كنف الثقافة الأمريكية، أن يلتزم بما اكتشفته أثناء بناءِ هذا النظام. إذا أردتَ قتل الإبداع: احصل على خمس ساعات من النوم ليلًا، وقُد ساعتين يوميًا في زحام المرور، وابدأ يومك بكوب ساخن من مُخدِّر مُنشِّط. هذه هي الحقيقة المؤسفة التي لا مفر منها لمعظم الأمريكيين اليوم.

قد يبدو بعض ما أقدمه مستحيلاً في عالمنا المعاصر الذي يُركز على "إدارة الوقت". اعتبروا هذا الكتاب بمثابة خارطة طريق للمستقبل، واقتراحي للتخفيف من حدة إدارة الوقت، والبدءِ في بناء عالم يُركز على "إدارة العقل". لن يكون هذا تحولاً ثقافياً يُمكننا جميعاً تحقيقه دفعة واحدة. طبقوا ما تستطيعون من هذا الكتاب. أحلم أن تبدأ أماكن العمل والمدارس والأماكن العامة بالعمل لا وفقاً لما يُحقق أكبر قدر من الإنتاجية في أقل وقت، بل وفقاً لما يُساهم في تهيئة الحالة الذهنية المناسبة لما نسعى لتحقيقه. سنتوقف عن إجبار المراهقين على الذهاب إلى المدرسة باكراً، بينما لا تزال ساعاتهم البيولوجية تُفضل النوم. سنتخلى عن تقديس الوقت، ونتوقف عن اتخاذ القرارات بناءً على أنها الاستخدام الأمثل لكل الموارد باستثناء الطاقة الإبداعية. سيتوقف أصحاب العمل عن إجبار الموظفين على العمل في بيئات مكتبية صاخبة ومفتوحة، مُعرضة للمقاطعات التي قد تُشتت تركيزهم. سنبدأ في تقدير مورد الطاقة الإبداعية الثمين.

لنعد الآن إلى بداية تجربتي في إعادة تصميم حياتي لإدارة طاقتي الإبداعية بدلاً من الوقت. لكي أعطي الأولوية للإبداع، احتجتُ إلى فهمه بعمق، وإلى تحديد مصدر أفضل أفكاري. احتجتُ إلى إيجاد نقطة الانطلاق الإبداعية. لم أدرك تمامًا ما الذي جعل كولومبيا المكان الأمثل لإدارة أفكاري إلا بعد انتقالي إليها.

نقطة الإبداع المثالية

أربع ساعات من العمل الإبداعي يومياً هي الحد الأقصى تقريباً.

جي إتش هاردي—

وصلت إلى كولومبيا في وقت متأخر من الليل. بينما تهبط سيارتي الأجرة إلى الوادي المظلم، تشكل أضواء ميديلين منارة ترحيبية في الأسفل. مبناي عبارة عن ناطحة سحاب حديثة لكنها هشة، أشبه بأكوام من أقفاص فئران المختبر الزجاجية. أستلم المفاتيح من البواب، وأصعد بالمصعد، فأجد نفسي في منزلي الجديد - شقة صغيرة بغرفة نوم واحدة.

أسحب حقائبي فوق بلاط السيراميك اللامع، وأضعها بجانب الأريكة ذات الجلد الأسود الصناعي. على يميني، طاولة طعام بسطح زجاجي وحواف خشبية، وكراسي متناسقة بها بعض التلف الطفيف. لوحتان زيتيتان متنافرتان تتنافسان في أرجاء غرفة المعيشة الخالية.

بعد شهرٍ كاملٍ من تصفية ممتلكاتي، أدركتُ حقيقةً بسيطةً تُساعدني على الاستمتاع بهذه اللحظة: لا أبالي بأيٍّ من هذه الأشياء. الأثاث أسوأ من خردة إيكيا التي اضطررتُ للتخلص منها في شيكاغو، لكنّ الميزة هي أنني عندما أغادر هذه الشقة، يُمكنني ترك هذا الأثاث هنا أيضاً.

أدفع شهرياً مبلغاً إجمالياً، عبر بطاقة الائتمان، لشركة تأجير بيوت العطلات المحلية. يغطي هذا المبلغ الإيجار، وفواتير الخدمات، والإنترنت - كل شيء. رتبتُ لتنظيف المنزل أسبوعياً، ولا أضطر حتى لتغيير المصابيح الكهربائية بنفسي. كل هذا بتكلفة أقل بنحو 30% مما كنت أدفعه للعيش في شيكاغو.

الإيجار الرخيص أمرٌ جيدٌ بالنسبة لميزانية كاتب. وهو أمرٌ جيدٌ أيضاً لأنه باستثناء بعض مصادر الدخل المنتظمة في عملي، لستُ متأكداً تماماً من كيفية جني المال، Timeful. وبفضل ما ربحته جزئياً عندما استحوذت جوجل على ادخرتُ ما يكفي لبدء هذه التجربة لفترة. سيكون من الصعب المساس بالمدخرات، لكن الاستثمار ضروري.

يروي ستيفن كوفي في كتابه "الأولويات أولاً" قصةً عن محاضر في إدارة الأعمال أحضر جرةً إلى ندوة. ملأ المحاضر الجرة بصخور كبيرة، وسأل الطلاب: "هل الجرة ممتلئة؟" فأجابوا بالإيجاب. ثم أضاف الحصى، فملأ الفراغات بين الصخور. وسأل: "هل الجرة ممتلئة الآن؟" بدا الأمر كذلك، لكن الطلاب كانوا متشككين - وهذا مفهوم. ثم أضاف الرمل، فملأ الفراغات بين الحصى. ولم تمتلئ الجرة حقاً إلا عندما سكب الماء فيها.

ما هي وجهة نظره؟ عندما يسأل المحاضر الطلاب، يحصل على رد متوقع من الأشخاص الذين يعبدون الوقت: بغض النظر عن مدى امتلاء جدولك الزمني، يمكنك دائمًا إضافة المزيد.

لكن لم يكن قصده عدد الأشياء المختلفة التي يمكنه وضعها في المرطبان، بل ترتيب ملئه بها. فلو ملأه بالرمل أولًا، لما كان هناك متسع للحصى. والأهم

من ذلك، لما كان هناك متسع للصخور الكبيرة. العبرة هي أنه إن لم تملأ حياتك بالأمور المهمة أولًا - "الصخور الكبيرة" - فلن تجد لها مكانًا أبدًا. ابدأ بالأهم.

أصبحت الكتابة بمثابة الركيزة الأساسية التي أبني عليها كل شيء آخر في حياتي. تخلّيت عن كل ممتلكاتي، وتخلصت من أكبر قدر ممكن من المسؤوليات. عندما كتبت كتابي الأول، خصصت كل وقت فراغي، لكن تبيّن أن ذلك لم يكن كافيًا. لكتابة هذا الكتاب، أستخدم كل طاقتي الذهنية المتاحة. في المستقبل المنظور، لا أريد التفكير في أي شيء سوى كيفية إدارة هذه الطاقة الذهنية.

ليس من الجديد على الكاتب البحث عن بيئة مميزة. كان لدى ثورو بحيرة والدن. استأجرت مايا أنجيلو غرفة في فندق بالقرب من منزلها، بل وأزالت الأعمال الفنية من الجدران. بالنسبة لي، تُعدّ البيئة نفسها جزءًا من المشروع – وهو ما أعتقد أن ثورو كان يفعله، إن جاز لي إجراء هذه المقارنة.

أرى هذه الحياة الجديدة بمثابة تمهيدٍ لأربع سنوات لما اختبره الكثيرون لأول مرة خلال فترة الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا. لا أعتبر نفسي مجرد صخور في جرة، بل كعقل في جرة - على سطح المريخ. في ميديلين، أستطيع الحصول على كل ما أحتاجه من أساسيات. وبفضل ثقافة التوصيل المنزلي المزدهرة في ميديلين، أستطيع عادةً الحصول على هذه الأشياء - حتى مواعيد الأطباء وقصات الشعر. لكن معظم عملي وعلاقاتي ستتم عبر الإنترنت. من هذه الشقة التي تحولت إلى مختبر، سأنشر كلماتي للعالم. كما سأحرص على إجراء محادثات فيديو منتظمة مع الأصدقاء والعائلة.

كما تعلمتُ من لقائي العابر مع دييغو على ذلك الطريق في كوستاريكا، فإن مفتاح الإبداع يكمن في الوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة. وبما أن الكتابة هي ركيزتي الأساسية، فسأبدأ بها. سأهيئ الظروف المثالية لعقلي للكتابة، ثم سأترك كل شيء آخر يتطور حول هذه الركيزة.

متباعد/متقارب

بدايةً، سأعمل على تحسين أسلوب التفكير الذي أحتاجه. فالأعمال الإبداعية كالكتابة تتطلب نوعين من التفكير: التفكير التباعدي والتفكير التقاربي. وهذان النوعان من التفكير متعارضان، مما يُمثل تحدياً.

عندما تفكر بطريقة إبداعية، تتفرع أفكارك. فأنت تُولي اهتمامًا لمجموعة واسعة من الأشياء، مما يُتيح لك ربطها معًا لتوليد أفكار جديدة. وكما قال الشاعر روبرت فروست: "الفكرة هي إنجازٌ في الربط بين الأفكار".

يتطلب ابتكار الأفكار تفكيرًا إبداعيًا، لكن إنتاج شيء ما باستخدام هذه الأفكار يتطلب عكس ذلك تمامًا، أي التفكير التقاربي. عندما تفكر بشكل إبداعي، تجمع الكثير من المدخلات المختلفة، وتتوصل إلى خيارات متعددة. الآن، عليك تضييق نطاق هذه الخيارات، والوصول إلى حل بسيط.

تبدأ عملية الكتابة باستكشاف الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها التعبير عن فكرة ما. ماذا تريد أن تقول؟ ما الكلمات التي ستساعدك على ذلك؟ هل ستكتب على شكل هايكو، أم بحر الخبب، أم ستستخدم أسلوبًا أكثر دقة في ترتيب الكلمات لتحقيق الإيقاع؟ إن استكشاف هذه الخيارات عملية متشعبة.

بعد ذلك، تبدأ بتضييق نطاق الخيارات. تقرر أن تقول شيئًا قبل أن تقول شيئًا آخر. تقرر أن كلمة ما أنسب من أخرى. تختار بنية جملة معينة على أخرى. وفي

الوقت نفسه، تلتزم بقواعد الإملاء والنحو. هذه العملية، بدلًا من أن تكون عملية تباعد، هي عملية تقارب.

التفكير التباعي أشبه بوابل من الرصاص. التفكير التقاربي أشبه بطلقة قناص. التفكير التباعي أشبه بنسيم صيفي عليل. التفكير التقاربي أشبه بسكين تقشير.



لذا، يكمن التحدي في الكتابة بشكل أفضل وأكثر إنتاجية، أو في أي عمل إبداعي، في تحقيق التوازن بين التفكير التباعي والتفكير التقاربي. أنت بحاجة إلى توليد الأفكار، ولكنك ستتقدم فقط بأفضلها. وعندما تُنهي عملك النهائي، عليك وضع اللمسات الأخيرة.

لكن منتجك النهائي لن يكون جيدًا ما لم تكن أفكارك جيدة أيضًا. وبينما تُحسّن أفكارك بالتفكير التقاربي، عليك أن تبدأ بأفكار جيدة - مُستمدة من التفكير التباعي.

إذن، كيف أصمم هذه الحياة الجديدة حول امتلاك أفكار جيدة؟ أحتاج إلى إيجاد "نقطة الإبداع المثالية" الخاصة بي.

نقطة إبداعك المثالية هي الوقت والمكان اللذان تُبدع فيهما أفضل أعمالك الإبداعية. تُعدّ نقطة إبداعك المثالية بمثابة الركيزة الأساسية التي تُبني عليها بقية جدولك اليومي وروتينك. وأفضل طريقة لإدارة طاقتك الإبداعية هي أن تجد أولاً أفضل طاقة إبداعية لديك، ثم تستغلّها على أكمل وجه.

عالم مصغر للإبداع

كيف تجد نقطة انطلاقك الإبداعية؟ لنبدأ بتحليل التفكير الإبداعي إلى أبسط مكوناته. عندما يدرس العلماء الإبداع، غالبًا ما يستخدمون اختبارًا معياريًا يُسمى اختبار الترابط البعيد، أو حرفيًا "ثلاثية الكلمات". تُعدّ ثلاثيات الكلمات ألغازًا بسيطة للغاية، ويُفضّل حلّها بمساعدة التفكير التباعي. إذا فهمت العمليات الذهنية التي تستخدمها لحلّ هذه الثلاثيات، ستفهم التفكير الإبداعي بشكل أفضل.

سأقدم لكم أولاً مثالاً على ثلاثية كلمات، ثم سأشرح حلها. بعد ذلك، يمكننا حل ثلاثية كلمات معاً.

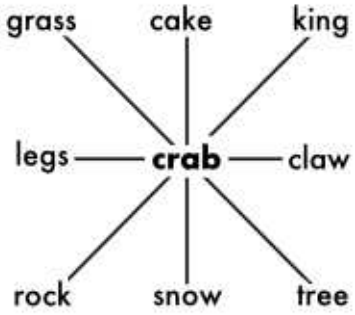
تتكون ثلاثية الكلمات من ثلاث كلمات دلالية - ومن هنا جاء مصطلح "ثلاثية" - تُسمى كلمات دلالية. من هذه الكلمات الدلالية، نبحث عن الكلمة الحلية الوحيدة للثلاثية. الكلمة الحلية هي الكلمة التي ترتبط بجميع الكلمات الدلالية الثلاث في الثلاثية. فإذا كانت الكلمات الدلالية هي: كريمة، زلاجة، ماء، فإن الكلمة الحلية هي ثلج. يرتبط الثلج بكل من هذه الكلمات الثلاث لتكوين كلمات أخرى: آيس كريم، زلاجة جليدية، ماء مثلج.

كريم من أسهل ثلاثيات الكلمات، لكن الثلاثية "water" و"sket" تُعدّ كلمة التالية أصعب. سأعرض الثلاثية، ثم أشرح لكم كيفية حلها. سأكشف عن الإجابة بعد بضعة فقرات.

جاهز؟ ما هي الكلمة التي تتناسب مع كل من هذه الكلمات الثلاث: صنوبر، سلطعون، صلصة؟

دعونا نرى ببطء ما قد يدور في ذهنك عند حل هذا اللغز. تبدأ بعملية تفكير متشعبة. كلما زاد عدد الكلمات التي تفكر بها والتي تتوافق مع أي من هذه الكلمات المساعدة، زادت فرصك في إيجاد كلمة الحل.

ابدأ بالتفكير في جميع الكلمات المرتبطة بواحدة فقط من هذه الكلمات الدالة. هل يمكنك التفكير في كلمات تتناسب مع كلمة "سرطان البحر"؟ هناك كلمة "عشب"، والتي تُشكل كلمة "عشب سرطان البحر". وهناك كلمة "ثلج"، والتي تُشكل كلمة "سرطان البحر الثلجي". كما تتناسب كلمة "سرطان البحر" مع كلمات مثل "كعكة" و"ملك" و"أرجل" و"مخلب".



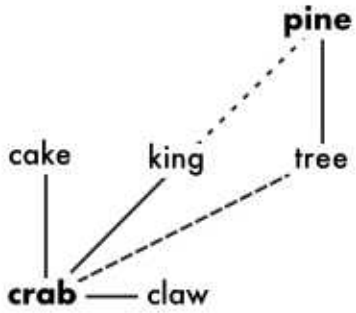
أثناء تفكيرك في كل كلمة من هذه الكلمات ذات الصلة، فأنت تختبر الروابط. ما مدى قوة ارتباط كل كلمة من هذه الكلمات بالكلمة المفتاحية، وهي "سرطان البحر"؟

لا يوجد تشبيه مثالي في العالم المادي يصف التفكير الإبداعي بدقة. أفضل وصف له في هذه المرحلة هو استكشاف الطرق المسدودة في المتاهة. وكما سترى، فإن هذا التشبيه بالمتاهة سيبدأ بالتلاشي تدريجيًا.

أثناء البحث عن كلمات مرتبطة بالسرطان، قد تصادف كلمةً غير متأكد من معناها. مثلاً، كلمة "شجرة". هل يوجد شيء اسمه "شجرة سرطان"؟ ألم ترَ شخصية خيالية تحمل هذا الاسم من قبل؟ هل تُؤخذ الأسماء بعين الاعتبار في هذا اللغز؟

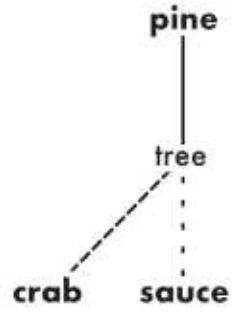
بعد أن فكرت في جميع الكلمات التي ترتبط بكلمة "سرطان البحر"، ننتقل إلى كلمة أخرى من الكلمات الثلاث المرتبطة بكلمة "صنوبر" و"سرطان البحر" و"صلصة". ما هي الكلمات التي ترتبط بكلمة "صنوبر"؟

في هذه المرحلة، بدلاً من التفكير في الأمر كمتاهة، دعونا ننظر إلى هذه العملية كسلسلة من المصابيح الكهربائية المتصلة بأسلاك. كل كلمة نعرفها تُشبه مصباحًا كهربائيًا. كل مصباح متصل بكل مصباح آخر بسلك. بعض الأسلاك سميكة، وبعضها الآخر رفيع جدًا.



أول كلمة تخطر ببالك عند ذكر كلمة "صنوبر" هي "شجرة". العلاقة بين "صنوبر" و"شجرة" واضحة، لذا فهما مرتبطتان ارتباطًا وثيقًا. كانت "شجرة"" أيضًا من الكلمات التي قد تخطر ببالك عند ذكر كلمة "سرطان البحر". مع ذلك، تذكر أننا لسنا متأكدين من "سرطان البحر والشجرة"، لذا فهما مرتبطتان ارتباطًا ضعيفًا.

بينما تفكر في الكلمات المرتبطة بكل كلمة إرشادية، تبدأ في "البحث والتدقيق". في كل مرة تفكر في كلمة، تتحقق مما إذا كانت هذه الكلمة مرتبطة بالكلمات الإرشادية الأخرى. لست متأكدًا من ارتباط كلمتي "سرطان البحر" و"شجرة"، لذا تتحقق مما إذا كانت كلمة "شجرة" مرتبطة بالكلمة الثالثة في الثلاثية - "صلصة". لا توجد صلصة على شكل شجرة تعرفها. هذا لا يبدو شهيًا على الإطلاق. أنت متأكد من أن كلمة "شجرة" ليست هي الكلمة المناسبة للحل.



ما زلتَ تحاول إيجاد رابط قوي بين كلمة "صنوبر" والكلمات المرتبطة بكلمة "سرطان البحر". والرابط بين "صنوبر" و"ملك" ضعيف للغاية. قد يكون هناك ملك صنوبر مختبئ في غابة ما، لكن هذا يبدو مستبعدًا.

(سأكشف عن الإجابة في نهاية الفقرة التالية. لذا، إذا كنت ترغب في حل اللغز بنفسك، فتوقف عن القراءة. تذكر أن الكلمات المفتاحية هي: صنوبر، سلطعون، صلصة. لا داعي للعجلة، فهذا لغز صعب.)

قد لا تكون الطريقة التي وصفتها حتى الآن هي الطريقة التي حاولت بها حل هذه الكلمات الثلاث. إنه مجرد مثال توضيحي. إذا تمكنت من حل هذا اللغز بنفسك، فأولاً وقبل كل شيء، تهانينا! على الأرجح، كانت عملية تفكيرك الفعلية أكثر تعقيدًا من هذا المثال التوضيحي. لم تفكر بشكل منهجي في كل كلمة تتوافق مع كل كلمة من الكلمات المفتاحية. على الأرجح، تنقلت بسرعة بين الخيارات. ثم اتضحت لك كلمة الحل. الكلمة الوحيدة التي تتوافق مع الصنوبر، والتفاح البري، والصلصة هي: التفاح. أناناس، تفاح بري، وصلصة تفاح.

الطبيعة المفاجئة للبصيرة

لاحظ عالم الأعصاب جون كونيوس أدمغة المشاركين في الدراسة أثناء حلّهم لألغاز الكلمات الثلاثية، مثل هذا اللغز. في أغلب الأحيان، يحلّ المشاركون اللغز من خلال عملية تفكير فريدة تُسمى "الإلهام". أخبرني الدكتور كونيوس أن الإلهام هو "إدراك مفاجئ، أو تغيير في المنظور، أو فكرة جديدة، مع التركيز على كلمة "مفاجئ"".

عندما يحلّ شخص ما لغزًا ثلاثيًا بالاستبصار، يبدأ بعملية تفكير مشابهة لتلك التي شرحناها للتو. يفكر في أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تتناسب مع كل كلمة، ويختبرها أثناء ذلك. ثم، فجأةً، يظهر الحل في ذهنه. ومن هنا جاء التركيز على كلمة "فجأة".

سمعنا حكايات عن هذه اللحظات. قد نسميها لحظات "وجدتها"، استنادًا إلى قصة أرخميدس. بينما كان العالم أرخميدس يُنزل نفسه في حوض الاستحمام، لاحظ ارتفاع منسوب الماء. شكّل ارتفاع الماء في الحوض دليلًا ساعد أرخميدس على حل مشكلة كانت تُشغل باله: كان يحاول مساعدة الملك في معرفة ما إذا كان تاجه مصنوعًا من الذهب الخالص أم لا. عندما رأى أرخميدس الماء يرتفع في الحوض، أدرك أنه يستطيع حساب كثافة التاج - وبالتالي نقائه - عن طريق إنزاله في الماء ومراقبة ارتفاع منسوب الماء. وفقًا للقصة، بعد أن توصل إلى هذه الفكرة، ركض أرخميدس عاريًا في شوارع سيراكوز وهو يصرخ: "وجدتها! وجدتها!".

نُطلق على هذه اللحظات أيضًا اسم "لحظات الإلهام". نربط الأفكار العظيمة بإضاءة مصباح كهربائي، ونسميها "ومضة" من الإدراك. لا عجب في ذلك، إذا نظرنا إلى ما لاحظه كونيوس وشريكه في البحث مارك بيمان في أدمغة المشاركين في الدراسة، أثناء حلّهم لهذه المعضلات الثلاثية من خلال الإدراك. لم يكن ما رأوه مختلفًا كثيرًا عن وميض الكاميرا، أو إضاءة مصباح كهربائي. وكما هو موضح في كتابهما "عامل الإلهام: لحظات الإلهام، والإدراك الإبداعي، والدماغ"، لاحظ كونيوس وبيمان، في لحظة الإدراك، نشاطًا ملحوظًا - مثل وميض الكاميرا - في الجانب الأيمن من الدماغ.

إنّ الطبيعة المفاجئة للإلهام هي ما يجعل من الصعب إيجاد نظير للتفكير الإبداعي في العالم المادي. تذكّر أن استكشاف الروابط المحتملة بين الكلمات في ثلاثية يشبه إلى حد ما استكشاف الطرق المسدودة في متاهة. لكن تخيّل أن هذه ليست متاهة عادية. فالمتاهة لها مخرج واحد، ومسار واحد للوصول إليه. أما الإلهام فهو أشبه بحلّ متاهة ليس لها مخرج واحد. فبدلاً من ذلك، يحتوي كل "طريق مسدود" ذي صلة على بوابة تُشبه "انقلني إلى الأعلى". لحلّ المتاهة، عليك الوقوف في جميع هذه البوابات في آن واحد. ثم تنقلك البوابات فجأة وبشكل متزامن إلى الحلّ. لن يحدث ذلك إلا عندما تفكر في كلمة "تفاحة"، وفي الوقت نفسه تدمجها مع الكلمات الدالة لتكوين "أناناس" و"تفاح بري" و"صلصة تفاح"، عندها فقط ستخطر لك فكرة الإلهام.

إضاءة ما ليس واضحاً تماماً

لكن مجرد امتلاكك لفكرة ثاقبة لا يعني بالضرورة أنها فكرة جيدة. تذكر من الفصل السابق أن الأفكار الإبداعية تُعرَّف بأنها جديدة ومفيدة في آن واحد. لاحظ أن الدكتور كونيوس عرّف الفكرة الثاقبة بأنها "جديدة"، ولم يذكر شيئًا

عن كونها مفيدة. إن امتلاك الأفكار الثاقبة وتوليد الأفكار الجديدة جزء من عملية التفكير التباعدي، بينما يكمن دور عملية التفكير التقاربي في انتقاء أفضل هذه الأفكار الجديدة وابتكار شيء مفيد في الوقت نفسه.

سنتناول في الفصول القادمة بمزيد من التفصيل كيفية تحوّل الأفكار الجديدة إلى أفكار مفيدة. لكن دعونا أولاً نلقي نظرة على كيفية عمل الدماغ لكي نتوصل إلى أفكار جديدة في المقام الأول. فهذا قد يُخبرنا الكثير عن كيفية إيجاد نقطة الانطلاق الإبداعية.

إحدى الأفكار المبتكرة والمفيدة في الوقت نفسه هي حلوى زبدة الفول السوداني من ريسز. فالشوكولاتة ليست الخيار الأمثل مع زبدة الفول السوداني، ولا زبدة الفول السوداني هي الخيار الأمثل مع الشوكولاتة. إضافةً إلى ذلك، إذا أردنا الجمع بين زبدة الفول السوداني والشوكولاتة، فما هي أفضل طريقة لذلك؟ زبدة الفول السوداني تتفتت، بينما الشوكولاتة صلبة في درجة حرارة الغرفة. لذا، يُعدّ "كوب" الشوكولاتة الذي يغلّف زبدة الفول السوداني حلاً عملياً. فمزيج زبدة الفول السوداني والشوكولاتة مبتكر ولذيذ في آنٍ واحد، ما يجعله مفيداً. اجمعهما معاً في "كوب" زبدة الفول السوداني، وستحصل على حلوى رائعة.

كيف يمكن لعقلك أن يبتكر فكرة جديدة مثل مزج زبدة الفول السوداني مع الشوكولاتة؟ ستخبرنا الإجابة الكثير عن الظروف المثالية للتفكير الإبداعي. لنعد إلى تشبيه المصباح الكهربائي والأسلاك. كل فكرة في ذهنك يمثلها مصباح كهربائي. كل فكرة متصلة بجميع الأفكار الأخرى بأسلاك متفاوتة السماكة.

في كل مرة تفكر فيها بفكرة ما، ترسل الكهرباء إلى مصباحها، فتضيء. ولكن من خلال الأسلاك، يتشارك هذا المصباح الكهرباء مع المصابيح الأخرى، مما يؤدي إلى إضاءة تلك المصابيح الأخرى أيضاً.

إذا طُلب منك التفكير في أشياء تُناسب زبدة الفول السوداني، فسيتبادر إلى ذهن معظم الناس المربى والخبز، لصنع شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى. ولأن هذه الروابط قوية جدًا، فإن زبدة الفول السوداني مرتبطة بكل من المربى والخبز بروابط قوية جدًا. لذا، عندما تُفعّل "مصباح زبدة الفول السوداني" في دماغك، يتدفق التيار الكهربائي أيضًا إلى "مصابيح المربى" و"الخبز"، عبر هذه الروابط القوية.

مع ذلك، بطريقة ما، يرتبط مصباح "زبدة الفول السوداني" أيضًا بمصباح الشوكولاتة". ولأن هذا الارتباط غير واضح، فإن السلك الذي يربط بينهما رفيع للغاية. عندما يضيء مصباح "زبدة الفول السوداني"، فإنه يستهلك القليل جدًا من الكهرباء مع مصباح "الشوكولاتة". يكاد مصباح "الشوكولاتة" لا يضيء إطلاقًا.

عندما تفكر في زبدة الفول السوداني، تتوهج لديك فكرة "المربى" و"الخبز" بشدة. لدرجة أنك لا تلاحظ فكرة "الشوكولاتة". إن الروابط الواضحة هي العائق أمام الأفكار الجديدة. تذكر كيف كانت كلمة "شجرة" أول كلمة ربطناها بكلمة "صنوبر"؟ عندما فكرنا في الكلمة الواضحة، "شجرة"، أصبح من الصعب فجأة التفكير في كلمة أقل وضوحًا مثل "تفاحة".

إذا استطعتَ التفكير في روابط أقل وضوحًا وروابط أقل وضوحًا أكثر، فستتبادر إلى ذهنك فجأةً أفكارٌ جديدة. وكلما زادت أفكارك الجديدة، زادت احتمالية أن تكون بعض هذه الأفكار مفيدة.

يكمن التحدي في إيجاد نقطة الانطلاق الإبداعية في إيجاد الوقت والمكان المناسبين اللذين تتيح فيهما الروابط الأقل وضوحًا فرصة للتألق. ولحسن الحظ، لا تستحوذ الروابط الأكثر وضوحًا دائمًا على كل الاهتمام.

ليست كل الساعات متساوية

أن قيمة Timeful من أهم الدروس التي تعلمتها من العمل على مشروع الساعات تختلف. فإذا كتبت ساعة واحدة يوميًا، ستنجز كتابًا في غضون عام. لكن لا يمكنك ببساطة الكتابة لمدة 365 ساعة متواصلة والحصول على النتيجة نفسها. فكلما طالت مدة الكتابة دون توقف، قلت قيمة كل ساعة إضافية. ستصاب بالإرهاق الشديد، ولن تتمكن في النهاية من المواصلة.

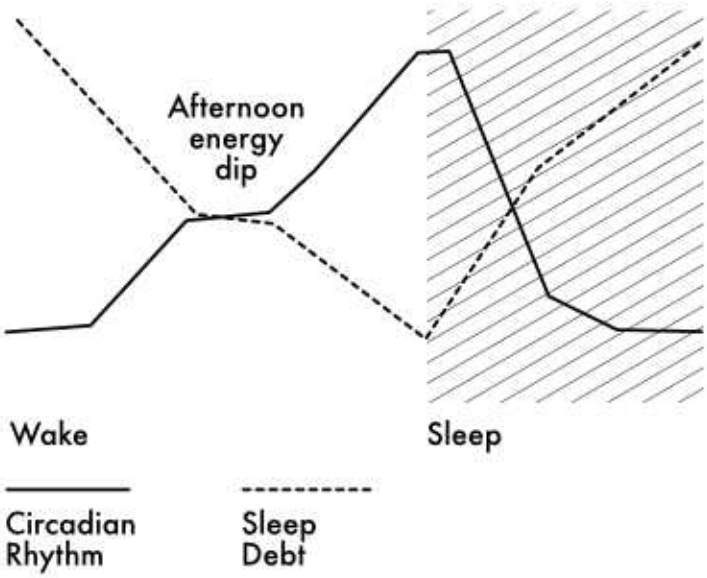
إضافةً إلى ذلك، فالوقت ليس قابلاً للاستبدال. فلو ذهبت إلى جسر البوابة الذهبية وقمت بعمل شقٍّ بطول بوصة واحدة في منتصف الجسر، فلن تخسر بوصة واحدة فحسب، بل ستخسر جسراً بأكمله.

مع ذلك، يمكنك على الأرجح إزالة طبقة رقيقة من سطح الجسر، وإزالة نفس الكمية من المادة، وسيظل الجسر يعمل بشكل جيد. الأمر نفسه ينطبق على الوقت. ليس المهم فقط مقدار الوقت الذي يستغرقه شيء ما، بل المهم أيضًا من أين يُقضى هذا الوقت. فالمكان الذي تختاره لقضاء هذا الوقت لن يؤثر فقط على ذلك الجزء من جدولك الزمني، بل سيكون له أيضًا تأثيرات ممتدة على هيكل جدولك الزمني وعملك وحياتك.

نحن نحتفظ بالفعل بحسابات ذهنية تقريبية للوقت، ونعلم أنه إذا أردنا تخصيص المزيد من الوقت لحساب "العمل"، فيجب أن يأتي هذا الوقت من حساب آخر - ربما حساب "النوم"، أو حساب "العائلة".

لكن كم منا يتابع العلاقة بين الوقت والطاقة؟ توجد في أجسامنا إيقاعات بيولوجية قوية تُسبب تقلبات في طاقتنا على مدار اليوم. على سبيل المثال، هل لاحظتَ يومًا أنك تميل إلى الشعور بالتعب في وقت مبكر من بعد الظهر؟ يعزو الكثيرون ذلك إلى "خمول" ما بعد الغداء، ويقررون أن الوقت قد حان لاستراحة قهوة. أتذكر أنني رأيت إعلانًا لمشروب طاقة يُطلق على هذا الشعور بالتعب في فترة ما بعد الظهر اسم "شعور الساعة الثانية والنصف".

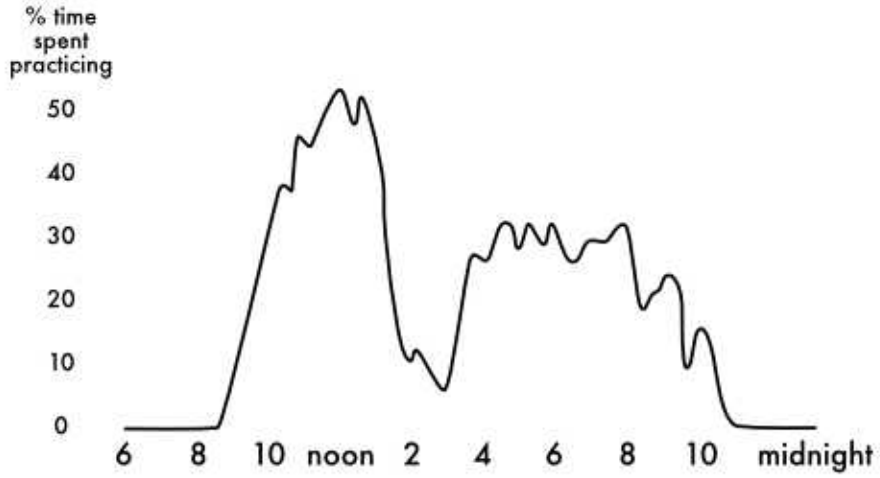
إن الشعور الذي ينتابك في الساعة الثانية والنصف هو في الواقع نتيجة لتداخل نظامين بيولوجيين مختلفين: النظام اليومي، ونظام "نقص النوم". طوال اليوم، يرتفع مستوى نشاط النظام اليومي، مما يجعلك أكثر يقظة. ينخفض هذا المستوى من اليقظة بشكل حاد عند وقت النوم). في الوقت نفسه، ينخفض مستوى نشاط نظام نقص النوم تدريجيًا، مستنزفًا طاقتك. (إذا حصلت على قسط كافٍ من النوم، تبدأ يومك بنقص طفيف في النوم. ومع مرور اليوم، يبدأ نقص النوم بالتراكم). أين يتقاطع هذان النظامان؟ في حوالي الساعة الثانية والنصف بعد الظهر.



كيف يتفاعل نظاما
الساعة البيولوجية ونقص النوم ليسببا انخفاضًا في الطاقة في وقت مبكر من بعد الظهر. مُعاد رسمه ومُقتبس من كتاب ليون كريتزمان "إيقاعات الحياة".

ولهذا السبب لا تزال بعض الثقافات تمارس عادة القيلولة، حيث تغلق المحلات التجارية لبضع ساعات بعد الظهر، لأخذ قيلولة.

إضافةً إلى ذلك، لا يمكنك إنجاز سوى قدر محدود من العمل المركز للغاية في يوم واحد. عندما درس أندرس إريكسون جداول تدريب عازفي الكمان العالميين، لاحظ نمطًا لدى أفضل عازفي الكمان: كانوا يميلون إلى تخصيص ساعتين إلى أربع ساعات من التدريب المكثف في الصباح، ثم تكون بقية أيامهم ذات جدول زمني أكثر مرونة.



كانت عادات
التدريب لدى أفضل عازفي الكمان تتركز بشكل كبير خلال فترة تتراوح بين ساعتين وأربع ساعات في الصباح، تليها تدريبات متفرقة في أواخر فترة ما بعد الظهر والمساء. (مقتبس بتصرف من "دور التدريب المتعمد في اكتساب الأداء الاحترافي"، إريكسون وآخرون، 1993).

تتكرر عادة التركيز الشديد في الصباح مرات عديدة في روتين الكُتّاب والمبدعين الآخرين، حتى يستحيل حصر جميع الأمثلة. ومن بين قائمة المبدعين الصباحيين التي لا تنتهي، نجد كُتّابًا مثل إديث وارتون، وجوزيف هيلر، وفرجينيا

وولف، وفرانسيس وآنتوني ترولوب. كما نجد أيضًا الملحنين شارلوت براي وإيغور سترافينسكي، والفنانة جوزفين ميكسيبر، وعالم النفس بي إف سكينر.

أما المبدعون الذين يعملون خارج ساعات الصباح فهم أقل شيوعاً. فقد كانت الروائية الفرنسية كوليت تعمل في فترة ما بعد الظهر، بينما يفضل تيم فيريس الكتابة ليلاً. ويعمل البعض الآخر في فترات متواصلة، مثل سوزان سونتاغ التي كانت تكتب على فترات متقطعة تصل إلى ثماني عشرة ساعة، وإدنا سانت فنسنت ميلاي التي قالت - أثناء عملها على كتاب - إنها كانت تعمل "طوال الوقت".

كنتُ في السابق من أولئك المبدعين الذين لا يلتزمون بروتين محدد. وهذا نادر بين عظماء المبدعين. وقد تحوّل افتقاري للروتين إلى أسلوب عمل غير مستدام، ما دفعني إلى الاستقرار في أمريكا الجنوبية.

لإيجاد نقطة إبداعي المثالية، أحتاج إلى إيجاد فترة زمنية لا أمتلك فيها الطاقة اللازمة للكتابة فحسب، بل أكون فيها أيضًا مستعدًا للتفكير المتشعب.

طرد الرئيس التنفيذي (لعقلك)

يبدو بديهيًا أن إنجاز عمل جيد يتطلب اليقظة. وهذا صحيح سواء كنا نقود رافعة شوكية أو نجري عملية جراحية. لكن العمل الإبداعي يختلف. فكلما كنا أكثر يقظة، قلّ احتمال لجوئنا إلى التفكير الإبداعي اللازم للوصول إلى رؤى ثاقبة.

يُعدّ الفص الجبهي من الدماغ الجزء الأكثر تطوراً. هذه الطبقة الرقيقة من أنسجة الدماغ الموجودة في جبهتنا هي المسؤولة عن نوع التفكير الذي يُميّزنا كبشر. فهي تُساعدنا على وضع خطط طويلة الأجل، وتحديد الأولويات، وكبح جماح رغباتنا. إنها الجزء من الدماغ الذي يُساعدك على تجنّب تناول قطعة دونات إضافية عندما تتبع حمية غذائية، أو على اتخاذ قرار طهي العشاء في المنزل لتوفير المال لرحلة إلى هاواي.

كثيرًا ما يُشير علماء الأعصاب إلى قشرة الفص الجبهي بـ"الرئيس التنفيذي للدماغ". تجلس هذه القشرة طوال اليوم خلف مكتب كبير من خشب الماهوجني، وتتلقى المقترحات من أجزاء أخرى من الدماغ. تُحافظ قشرة الفص الجبهي على سير الأمور بسلاسة، وتضمن استمرار تدفق الأموال. لكن عندما يتعلق الأمر بالإبداع، تُصبح هذه القشرة مُثبِّطة حقيقية.

تخيّل عقلك كملعب كرة مضرب. هناك مجموعة من الكرات الزرقاء فائقة الارتداد تحلق في أرجاء الملعب، كل كرة منها تمثل مفهومًا في عقلك. تتباعد كرات المضرب الزرقاء في كل مكان، ترتد عن الجدران الجانبية والجدار الخلفي، وحتى السقف. بين الحين والآخر، تصطدم كرتان أو أكثر، كلحظة إلهام، لتشكل فكرة.

لكن قشرة الفص الجبهي تستمر في التدخل. فهي تركز على قواعد اللعبة، متأكدةً من أن كل كرة ترتد مرة واحدة فقط على الأرض قبل أن تصطدم بالجدار الأمامي مجددًا. تجري قشرة الفص الجبهي بشكل محموم حاملةً مضربًا، وتضرب كل كرة بقوة نحو الجدار الأمامي للملعب. الهدف هو اتباع قواعد اللعبة. والنتيجة هي عدد أقل من الاصطدامات، وعدد أقل من الأفكار.

لتحقيق التفكير الإبداعي اللازم للوصول إلى رؤى ثاقبة، تحتاج إلى أقل قدر ممكن من تدخل قشرة الفص الجبهي. في الواقع، تُعدّ قشرة الفص الجبهي ضارة جدًا بالتفكير الثاقب، لدرجة أن بعضًا من أفضل الأشخاص في حلّ الغاز

الرؤى الثاقبة هم أشخاص يعانون من تلف في قشرة الفص الجبهي لديهم. فقشرة الفص الجبهي لديهم لا تعيق تدفق الأفكار، بل تُحدث تفاعلات أكثر، وبالتالي رؤى أعمق.

لا تُقدم على غرس مفك براغي في جبهتك. لا ترغب في إلحاق الضرر بقشرة الفص الجبهي إن أمكنك تجنب ذلك. كما ذكرتُ، لا يعني امتلاك الأفكار بالضرورة امتلاك أفكار عظيمة. حتى لو كانت تلك الأفكار عظيمة، عليك تنفيذها - وهو أمر صعب إذا كنت تعاني من إصابة في قشرة الفص الجبهي. لكن يمكنك منع قشرة الفص الجبهي من التأثير على أفكارك إذا استطعت ممارسة التفكير الإبداعي عندما لا تعمل قشرة الفص الجبهي لديك بكفاءة. ستكون تلك هي نقطة الإبداع المثالية.

تهيئة الظروف لحدوث التصادم

بالنسبة لمعظم الناس، يكون هذا الوقت الذي لا يعمل فيه الفص الجبهي بكفاءة هو أول شيء في الصباح. يشعر معظمنا ببعض الخمول بعد الاستيقاظ مباشرة. ومع ذلك، يحاول معظم الناس على الفور التخلص من هذا الخمول: فيتناولون فنجانًا من القهوة.

هذا الشعور الطفيف بالشرود الذهني في الصباح الباكر ليس مشكلةً يجب حلها، بل هو في الواقع هبةٌ إبداعية. فبدلاً من محاولة التخلص منه، يمكنك استغلاله للحصول على أفضل أفكارك. لهذا السبب، ومع بدء تجربتي في جعل الكتابة محور حياتي، اخترتُ الكتابة في الصباح الباكر. لا قهوة، لا فطور، فقط مباشرةً إلى الكتابة.

الكتابة في الصباح الباكر تساعدني على اكتساب المزيد من الأفكار. لكن لكي أجعل جلسات الكتابة الصباحية هذه نقطة انطلاقي الإبداعية، ما زال بإمكاني بذل المزيد. العيب الرئيسي للعمل أثناء نوم الفص الجبهي هو أنك تفقد خلال هذه الفترة كل الفوائد التي يقدمها لك.

بينما أستقر في حياتي الجديدة، ألاحظ أن جلسات الكتابة الصباحية تسير على نحو مقبول. تراودني أفكار رائعة عندما أتمكن من الكتابة، لكنني أتشتت بسهولة. أجلس على طاولة المطبخ، وأتأمل قمم الأشجار من خلال النوافذ الممتدة من الأرض إلى السقف. أجد أنه إذا استطعت التوصل إلى فكرة جيدة في الدقائق الأولى من الكتابة، أستطيع الاستمرار. وإلا، سرعان ما أجد نفسي أحدق من النافذة. لا يكون فصّي الدماغي حاضرًا لمساعدتي على التركيز.

قررتُ أن الوقت قد حان لتغيير ترتيب الأثاث. كنتُ قد عزمتُ على التأكد من أن جميع أغراضي تتسع في الحقائب الثلاث التي وصلتُ بها، لكنني سأستثني قطعةً واحدةً كبيرة. ذهبتُ إلى متجر قريب واشتريتُ مكتبًا رخيصًا من الخشب المضغوط. بالكاد تتسع العلبة التي جاء فيها في المقعد الخلفي لسيارات الأجرة الصغيرة في ميديلين. اضطررتُ إلى استعارة مطرقة من البواب لتجميعه.

يوجد ركن صغير في زاوية غرفة المعيشة في شقتي. أسحب خزانة الكتب من ذلك الركن، وأرتبها على طول جدار مجاور - أفرغ أولاً، ثم أعيد ملء الحقيبة المليئة بالكتب التي أحضرتها معي. بعد ذلك، أدخل مكتبي الجديد في الركن. إنه يناسبه تماماً. مكتبي محاط من ثلاث جهات بجدران بيضاء. كنتُ أحتفظ بمكتب فوضوي، لكن هناك شيء مميز في سطح هذا المكتب الجديد

النظيف والبسيط، المحاط بجدران نظيفة وبسيطة. هذا المكتب صغير جداً، لدرجة أنه لا يوجد مجال حتى لتراكم الأشياء عليه.

أعلم أن الأبحاث تُظهر أن المساحات الواسعة المفتوحة تُحفز التفكير الإبداعي، وليس المكاتب الصغيرة في الزوايا ذات الجدران البيضاء (سنتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر في الفصل الرابع). لكن بطريقة ما، ينجح الأمر. ما زلت أشعر بالنعاس الكافي خلال جلسات الكتابة الصباحية لأحصل على أفكار جيدة، ومع ذلك، في كل مرة أرفع فيها رأسي لأحلم، لا أجد نافذةً أحدق من خلالها. لا يوجد سوى جدار أبيض فارغ.

في أغلب الأحيان، عندما أنظر إلى الجدار الأبيض الفارغ، أقرر أن ما أكتبه أكثر إثارة للاهتمام من مجرد جدار أبيض فارغ. لذا، أعود إلى الكتابة. حالتي الذهنية مهيأة للتفكير الإبداعي، لكن مساحة عملي البسيطة تساعدني على ضبط تفكيري بشكل كافٍ لأتمكن من القيام ببعض التفكير التقاربي.

مع ذلك، لا تزال هناك مشكلة: ما أكتبه عادةً ما يكون أكثر إثارةً للاهتمام بالنسبة لي من جدار أبيض فارغ، لكنه ليس بالضرورة أكثر إثارةً للاهتمام من أي شيء آخر يمكنني فعله على حاسوبي. إذا تشتت ذهني - وهو ما يحدث كثيرًا بسبب شعوري بالنعاس - أجد نفسي سريعًا أتفقد بريدي الإلكتروني، أو أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، أو ببساطة أنجز مهمةً خطرت ببالي فجأة. تذكر أن قشرة الفص الجبهي لديّ لا تزال نائمة، لذا فهي لا تقوم بوظيفتها المعتادة في كبح هذه الرغبات.

قاعدة الساعة الأولى

لقد كدتُ أجد نقطة انطلاقي الإبداعية. وجدتُ وقتًا أكون فيه مُبدعًا باستمرار، ووجدتُ مكانًا أجلس فيه يُساعدني على الانضباط الكافي لتحويل أفكاري إلى أعمال مُكتملة. لكنني أحتاج إلى تعديل أخير لأجعل جلسات الكتابة الصباحية هذه مُثمرة حقًا. لذا بدأتُ بتطبيق ما أسميه قاعدة الساعة الأولى.

قاعدة الساعة الأولى هي ببساطة: اقضِ الساعة الأولى من يومك في العمل على أهم مشروع لديك، وأهم مشروع لديك فقط.

يبدو الأمر بسيطًا جدًا لدرجة يصعب معها تصديق فعاليته. ففي النهاية، أنا لا أفعل أي شيء لمنع نفسي من الوصول إلى الإنترنت. لا أقوم بإيقاف تشغيل شبكة الواي فاي، ولا حتى بحجب أي مواقع إلكترونية. أنا ببساطة أطلب من نفسي أن أقضي الساعة الأولى على الأقل من كل صباح في الكتابة. فلماذا قد ينجح هذا؟

يعرف المسافرون المتمرسون أنه إذا كنت ترغب في الحصول على فرصة جيدة للوصول في الموعد المحدد، فاختر رحلة صباحية. أما إذا كانت رحلتك في وقت لاحق من اليوم، فستكون هناك احتمالية أكبر للتأخير.

لماذا؟ لأنّه كلما كان موعد رحلتك مبكراً، قلّت احتمالية حدوث أيّ خلل. فقد وصلت الرحلات المتأخرة من الليلة الماضية، وحصل أفراد الطاقم على قسطٍ من الراحة، وتمّ إصلاح الطائرات التي تعاني من أعطال ميكانيكية. في الصباح الباكر، يبدأ كلّ مطار عمله من الصفر.

الحياة أشبه بالمطار. تبدأ يومك بنوايا حسنة، لكن التأخيرات تتوالى، ثم تنتهي بالإلغاء. وفي نهاية اليوم، تجد نفسك قد شبعت من الوجبات السريعة، وتنام على الأرض.

إذا بدأت يومك بالتركيز على أهم الأمور، سيقلّ احتمال تشتيت انتباهك بأمور أخرى. لذا، لا تتفقد بريدك الإلكتروني، ولا تتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، بل ابدأ مباشرةً بأهم الأمور. اجعلها قاعدةً، وستجدها سهلة.

إنّ كيفية استخدامك لطاقتك في جزءٍ من يومك تُؤثّر بشكلٍ كبير على باقي يومك. وقاعدة الساعة الأولى ليست استثناءً من هذه القاعدة، فهي تُساعدك على بدء يومك بنجاح. ستشعر بتحسّنٍ طوال اليوم بعد إنجاز أهمّ أعمالك.

بدء يومك أشبه بتدوير دولاب. إذا أدرت الدولاب بشكل غير متوازن، فسيفقد توازنه ويسقط سريعًا. أما إذا بدأت يومك بشكل متوازن، فستبقى واقفًا طوال اليوم. تطبيق قاعدة الساعة الأولى يشبه تدوير ذلك الدولاب بشكل متوازن.

بالإضافة إلى ذلك، تساعد قاعدة الساعة الأولى على تدريب الدماغ على التركيز. في بداية هذه التجربة، واجهت صعوبة في الالتزام بهذه القاعدة خلال الأسبوعين الأولين. ولكن، كما يقول المثل في علم الأعصاب، "الخلايا العصبية التي تنشط معًا، تتصل معًا". فكلما خطرت لك فكرة، يسهل عليك تكرارها. لذا، كلما قاومت رغبتي في تفقد بريدي الإلكتروني في الساعة الأولى من كل يوم، أصبح من الأسهل عليّ مقاومة هذه الرغبات في المستقبل. وسرعان ما أصبح من السهل ليس فقط التركيز في الساعة الأولى من كل يوم، بل أيضًا التركيز طوال بقية اليوم.

هبة النعاس

قد تتساءل: إذا كنتَ أكثر إبداعًا عندما تكون مُرهَقًا، فلماذا لا يكون وقت ذروة إبداعك في وقتٍ متأخر من الليل؟ بل الأفضل من ذلك، لماذا لا تُحرم من النوم، فتصبح آلة إبداعية؟ السبب في أن وقت ذروة إبداعك يميل إلى أن يكون في الصباح، وليس في الليل، هو أنك في الليل قد لا تكون مُرهَقًا - بل على الأرجح تكون نعسانًا. هناك فرق.

الشعور بالخمول هو نتيجة لكسل النوم. كنت نائمًا، والآن يرغب جسمك في البقاء نائمًا. أنت لم تستيقظ تمامًا بعد. إذا كنت قد حصلت على قسط كافٍ من النوم، فلن تشعر بالنعاس في الصباح، ولكن قد تشعر ببعض الخمول. أما في الليل، فمن الطبيعي أن تشعر بالنعاس، فهذا يعني أنك قد تراكمت لديك كمية كبيرة من النوم.

تذكر أن الإبداع يتطلب التفكير التباعدي والتقاربي. في الصباح، يميل الشعور بالنعاس إلى التفكير التباعدي، بينما يميل ارتفاع مستوى الطاقة في الصباح - أو عدم وجود نقص في النوم - إلى التفكير التقاربي. في الواقع، يبلغ النشاط الذهني ذروته لدى معظم الناس في أواخر الصباح، بعد ساعتين من الاستيقاظ. لذا، يمكنك تطبيق قاعدة الساعة الأولى لجلسة من التفكير التباعدي، ثم متابعة ذلك بجلسة من التفكير التقاربي.

مع بداية هذا المشروع، هذا بالضبط ما أفعله. كل صباح، أقضي الساعة الأولى من يومي في كتابة مسودة تدوينة. ثم أقضي النصف ساعة التالية في تحريرها ونشرها. هذا يساعدني على الانتقال من التفكير الإبداعي إلى التفكير التحليلي. كما أنني، بإنجاز أهم مهمة لدي، أشعر بالرضا بقية اليوم، وأنجز المزيد.

بينما يُعدّ الصباح - بعد ليلة نوم هانئة - وقتًا مثاليًا للإبداع، أودّ الإشارة إلى أن الحرمان من النوم له فوائده أيضًا. تشير الدراسات إلى أن الإبداع يكون في ذروته عند الحرمان الطفيف من النوم مقارنةً بحالة الراحة التامة. ففي الصباح، عندما يكون الجسم قليل النوم - أي عند الحرمان من النوم - يبدو أن قشرة الفص الجبهي في الدماغ تأخذ قسطًا من الراحة أولًا.

لن أحرم نفسي من النوم عمدًا أبدًا. صحيح أن قلة النوم قد تجعلك أكثر عرضة للأفكار المُلهمة، إلا أن النوم ضروري جدًا لترسيخ المعلومات في الذاكرة، وهو أمرٌ بالغ الأهمية لتكوين أفكار جيدة. لا يمكنك ربط المفاهيم في ذهنك إن لم تكن راسخة فيه أصلًا. (سنتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر في الفصل التالي). يساعد النوم على تخزين المفاهيم في ذهنك، مما يُمكّنك من ربطها لتكوين أفكار عظيمة.

مع ذلك، أجد نفسي أحيانًا محرومًا من النوم رغماً عني بسبب اضطراب الرحلات الجوية الطويلة أو تأخر رحلة طيران طويلة. عندما يحدث ذلك، أحاول إستغلال الفرصة. ولأن الحرمان من النوم يعيق تركيزي على التفاصيل، فلا أتوقع كتابة مقال منقح وجاهز للنشر وأنا محروم من النوم. لكنني أمارس أنواعًا أخرى من التفكير الإبداعي عندما أكون محرومًا من النوم. وكما قال لي جون كونيوس: "عندما أكون محرومًا من النوم، يكون نوع الإبداع الأكثر إنتاجية هو توليد الأفكار، وليس العمل التحليلي المفصل الذي يتطلب حدة ذهن ويقظة".

بمعنى آخر، إنه وقت مناسب لجلسات عصف ذهني متقدمة سأعود إليها لاحقًا. وكما سنوضح في الفصل الثالث، تُسهم هذه الجلسات أحيانًا في إلهام أفكار يمكنني التحقق منها لاحقًا. وكما سنوضح في الفصل الرابع، إنه وقت مناسب للتركيز على الاستكشاف. وكما سنوضح في الفصل السابع، هذا مجرد مثال واحد على استغلال الفرص غير المتوقعة لاكتشاف فرص إبداعية. لن أعرّض نفسي للحرمان من النوم، ولكن إن كنتُ أعاني منه بالفعل، فسأستغله.

خلال الأسابيع الأولى من إقامتي في ميديلين، وجدتُ ملاذي الإبداعي، نقطة انطلاقي: الساعة الأولى من كل صباح، أمام جدار فارغ على مكتبي الصغير. لكنني كنتُ ما زلتُ أتساءل: ما الذي جذبني إلى ميديلين في المقام الأول؟ ما الذي يميز هذا المكان تحديدًا ويجعلني أبدع فيه؟ وبالمصادفة، بعد ثلاثة أسابيع من تجربتي، كان الوقت مناسبًا لأتذكر ذلك.

قلب المفتاح الزمني

كما ذكرتُ سابقاً، كنت قد قمتُ برحلاتٍ عديدة إلى ميديلين، قضيتُ خلالها شهرين في كل مرة. وفي كل رحلةٍ من تلك الرحلات، لاحظتُ شيئاً ما. كان يحدث دائماً في حدود الأسبوع الثالث.

وتيرة الحياة في ميديلين أبطأ منها في شيكاغو. يتحدث الناس ببطء، ويمشون ببطء. أما قاعدة الوقوف على يمين السلم المتحرك لإتاحة الفرصة للآخرين للمرور من اليسار، فلا تُطبق هنا. يقف الناس حيثما يحلو لهم. وعادةً لا يُشكل ذلك مشكلة، لأنه من النادر أن يصعد أحد على السلم المتحرك أثناء حركته.

في كل مرة أزور فيها ميديلين، ألاحظ نمطًا مشابهًا: في الأسبوع الأول، يكون إيقاع الحياة البطيء جديدًا ومنعشًا. في الأسبوع الثاني، ومع بدء استقراري في حياتي وروتيناتي، يبدأ الأمر بالشعور بعدم الراحة. قد يمتد طابور

الانتظار في متجر البقالة لعشرين دقيقة، أو قد يُغلق النادي الرياضي فجأة للصيانة. وبحلول نهاية الأسبوع الثالث، وكما هو متوقع، يحدث عطل كبير، فأفقد صبري تمامًا. ولكن في تلك اللحظة، يتغير شيء ما.

هذه المرة، بينما أستقر في ميديلين بشكل دائم، يتعلق هذا العطل الجسيم بحفل موسيقي. وصلتُ إلى المسرح فوجدتُ البوابات مغلقة. لم يكن هناك أحد سوى قطة ضالة على الدرج. تحققتُ من صفحة الفعالية على هاتفي. إنه اليوم والمكان والوقت الصحيح. لا يوجد أي إعلان على الموقع الإلكتروني. هل أنا عند المدخل الخطأ؟ بينما كنتُ أتجول حول المبنى، قابلتُ حارس أمن، فأخبرني أن الحفل قد ألغي. المسرح "سيئ". حرفيًا، المسرح "سيئ". هناك عطل ما في المسرح.

لقد مررتُ بالكثير للحصول على هذه التذاكر. لم تعمل بطاقتي الائتمانية الأجنبية على الموقع الإلكتروني، فاضطررتُ للذهاب إلى كشك التذاكر. لكن الموظف هناك أخبرني أن النظام معطل. فعدتُ في اليوم التالي، ووجدتُ النظام معطلاً أيضاً. (لم يكن معطلاً مؤقتاً، بل كان معطلاً مجدداً). لذا، انتظرتُ على كرسي قريب في المركز التجاري لمدة خمس وأربعين دقيقة، وأخيراً حصلتُ على تذاكري.

في المسرح، بعد أن علمتُ بإلغاء العرض، توجهتُ إلى شباك التذاكر لاسترداد ثمن التذاكر. لكنهم لم يتمكنوا من إتمام عملية الاسترداد هناك. أخبروني أن عليّ الذهاب إلى كشك تذاكر آخر في الجانب الآخر من المدينة. لكن هذا الكشك كان مغلقًا اليوم. عليّ الذهاب غدًا.

لذا أخذت إجازة بعد ظهر اليوم التالي لاسترداد أموالي. بعد الوقوف في الطابور لمدة نصف ساعة، أخبروني أنهم لا يستطيعون معالجة طلب الاسترداد على بطاقتي الائتمانية الأجنبية. عليّ ملء استمارة، وسيرسلونها بالبريد إلى المكتب الرئيسي. من المفترض أن أستلم المبلغ خلال أسبوعين. حاولت جاهدًا إقناعهم باسترداد أموالي فورًا، ولكن دون جدوى.

بعد ملء الاستمارة، غادرتُ الكشك مُحبطًا وغاضبًا. لم يسر أي شيء في هذه الحفلة على ما يُرام. لا شراء التذاكر، ولا الحفلة نفسها، ولا حتى استرداد المبلغ. أنفقتُ مبلغًا كبيرًا من المال بلا طائل سوى خوض مغامرة عبثية. (كنتُ أظن أنني سأضطر في النهاية إلى الاتصال بشركة أمريكان إكسبريس وطلب استرداد المبلغ المدفوع لأستردّ أموالي. وقد صدق ظنّي).

لقد مررتُ بمواقف مشابهة مراتٍ كافية لأعرف ما سأختبره، مع أنني مندهشٌ من تكرارها بعد مرور ثلاثة أسابيع تقريبًا. وأنا أقف على الرصيف، انتقلتُ من الغضب الشديد إلى الهدوء التام. بدأتُ أشعر بتوترٍ تراكم لأشهر في عضلات ظهري ورقبتي وساعديّ بالتلاشي. شعرتُ بخفةٍ وحريّة، وكأنني في حالة نشوة.

تحدثتُ مع مغتربين آخرين عن هذه الظاهرة، وأبلغوا عن الأمر نفسه. تأتي لحظةٌ ما يحدث فيها خطأٌ فادحٌ بشكلٍ مضحك. وفجأةً، تشعر وكأنك في عالمٍ آخر. أسمّي هذا "التحوّل الزمني".

لماذا يوجد ثمانية أيام في الأسبوع؟

درس عالم النفس الاجتماعي روبرت ليفين المواقف تجاه الوقت في مختلف أنحاء العالم. ولاحظ وجود منهجين متميزين للوقت: الوقت المُقاس بالساعة،

والوقت المُقاس بالحدث. بعض الثقافات تعمل وفقًا للوقت المُقاس بالساعة، حيث تُنجز الأمور بناءً على الوقت الحالي. الغداء في هذا الوقت، وهذا الاجتماع في ذاك الوقت، واجتماع آخر في ذاك الوقت. أما الثقافات التي لا تعمل وفقًا للوقت المُقاس بالساعة، فتميل إلى العمل وفقًا للوقت المُقاس بالحدث. الغداء يكون عندما تشعر بالجوع، وهذا الاجتماع يكون بعد الغداء. لا ينتهي الاجتماع حتى نحقق هدفنا. وإذا لم نكن جائعين للعشاء بحلول ذلك الوقت، فسنعقد الاجتماع الآخر أيضًا.

بصفتي شخصًا يعتمد على التوقيت الزمني، حتى بعد أن تعرفت على مفهوم التوقيت الزمني للأحداث، استغرقني الأمر بعض الوقت لأفهم كيف أفكر وفقًا له. أفضل طريقة لفهم التوقيت الزمني للأحداث هي النظر إلى نظرة الناس إلى الأسبوع القياسي المكون من سبعة أيام في كولومبيا، وكذلك في العديد من الثقافات الأخرى التي تعتمد التوقيت الزمني للأحداث. إذا حددت موعدًا مع كولومبي بعد أسبوع من اليوم، سيقول لك إنه بعد ثمانية أيام.

The first time I heard this, I was incredibly confused. Today is Wednesday, so – eight days – you mean next Thursday? To a clock-time person, the appointment is in seven days. Seven rotations of the earth separate right now from the time of the appointment, a week from now. But from an event-time perspective, it's not seven days – it's eight: Today is an event, which has not yet ended. There are six days – each day its own event – between now and the day of the appointment. The day of the appointment is also an event. That's one, plus six, plus one – eight. One week from now is eight days. The appointment will take place in eight days.

This isn't what the Beatles were talking about when they sang Eight Days a Week. That song was inspired by a limo driver who proclaimed to Paul McCartney that he had been working hard. "Eight days a week" was his way of saying he was giving "a hundred and ten percent." When event-time cultures think of a week as having eight days, it's because they're actually viewing each day as an event. It's a refreshing thought, really: Today counts.

When a culture is following event-time, it can be confusing and sometimes aggravating to someone used to clock-time. You can't believe you have to stand in a line for twenty minutes just to buy an avocado. Everyone else in line is thinking, What's the big deal? You'll get there when you get there.

When I experience the "temporal switch," I switch from a clock-time perspective to an event-time perspective. I find that my internal dialogue changes. I'm telling myself, "Things may not work out the first time you try them, but they will work out eventually." As Colombians are wont to say, ¡No pasa nada! Literally: Nothing will happen. What they mean is, Stop worrying, it will work itself out. With this laissez-faire attitude, you can't be concerned with what time something happens or how long it takes. You'll drive yourself crazy, because nothing will happen on-schedule.

These observations about different approaches to time can come off as politically incorrect. If any of this sounds judgmental to you, ask yourself: Is it because you think one approach is better than another? There's the problem!

In fact, a study by Tamar Avnet and Anne-Laure Sellier found that both clock-time and event-time approaches can lead to good outcomes. It depends what you're trying to accomplish.

CREATIVITY IS A MAZE, NOT A JOGGING PATH

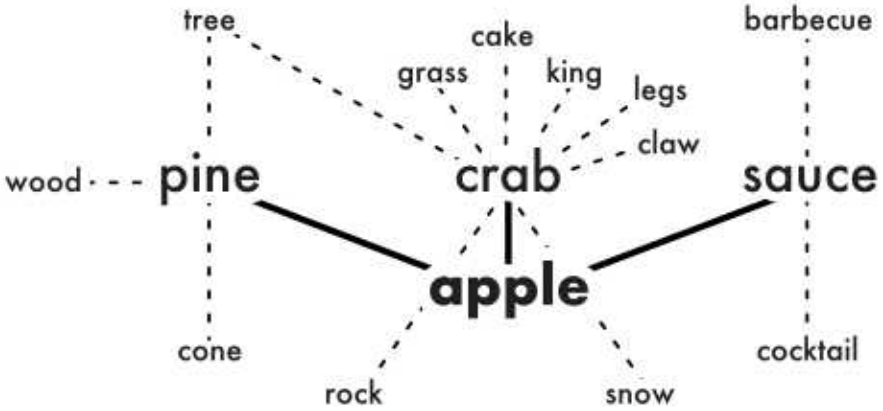
If you're trying to be efficient, clock-time is the way to go. Like moving chunks of iron, if you're stacking bricks, Frederick Taylor's approach to timing movements will get the wall up faster. It's a clock-time approach. But if you're trying to be effective, event-time is the way to go. If you're trying to think of the perfect gift for your wedding anniversary, getting it right is more important than doing it quickly.

Avnet and Sellier's study also demonstrated that clock-time and event-time approaches aren't strictly cultural. Most of us change our approach based upon what we're trying to accomplish.

When you're looking for your Creative Sweet Spot, it's better to have an event-time approach. Why? Back to the basic building block of creativity: the insight. Remember that insights come in an instant. You go from not having the solution to having the solution. As John Kounios said, the emphasis is on "sudden."

As you're trying to solve a word triad, you're thinking divergently. While thinking divergently, you're thinking of words that are only remotely associated with each of the cue words. This will take you down some of those dead ends in the maze we talked about.

The mental processes behind solving the pine, crab, sauce word triad might look like this.



While these word triads can be solved through insight, not everyone who solves these triads uses insight to do it. Some subjects report using an analytical process – and their brain activity reflects this difference.

Word triads are a good microcosm for the creative process, but strictly analytical problems are different. The difference between a word triad like this and a strictly analytical problem can tell us something about why an event-based time orientation might be better-suited for creative thinking.

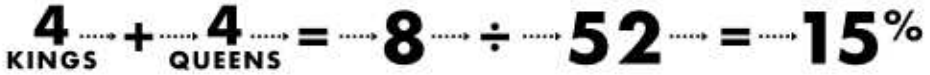
If you solved one of these word triads through an analytical process, that process would be more like the deliberate, step-by-step process we walked through together. If you first thought of a word that went with pine, and that word happened to be apple, when you deliberately tested apple with the other cue words of crab and sauce, you would have arrived at your solution. That would be an analytical process. You could use a similar process, thinking of every single word you could that went with each cue word, then carefully testing the combinations, and you could also arrive at a solution.

Some problems will never be solved through insight, but instead will mostly be solved through analysis. If I asked you to calculate the odds of drawing a King or a Queen from a deck of cards, you wouldn't solve that through insight. You would follow an analytical process: First you would calculate the number of Kings and Queens in a deck of cards, then you would count the cards in the deck, then you would calculate the odds.

If you happen to be a math whiz, and the odds of drawing a King or Queen simply appears in your mind, that's not the same as insight. That would simply be intuition. Your deep experience in solving math problems may help you solve them almost instantly.

لاحظ أن عملية حل مسألة تحليلية بحتة تختلف عن عملية حل مسألة تتطلب تفكيرًا عميقًا. عند حل مسألة تحليلية، تتبع سلسلة من الخطوات، ومع كل خطوة تقترب من الحل. يمكنك تقسيم المسألة التحليلية إلى مراحل. على سبيل المثال، يمكنك عدّ عدد الملكات والملوك في مجموعة أوراق اللعب، ثم تسليم النتيجة إلى عامل المناوبة الليلية الذي يعدّ الأوراق، ثم العودة في الصباح لإجراء الحساب النهائي.

العملية خطية: تجمع أربعة ملوك مع أربع ملكات لتحصل على ثماني بطاقات محتملة. اقسم ذلك على 52 بطاقة في مجموعة أوراق اللعب، وستحصل على الاحتمالات: فرصة 15% لسحب ملك أو ملكة من مجموعة أوراق لعب قياسية.



لاحظ أن هذا يختلف عن عملية التفكير لحل ثلاثيات الكلمات، حيث اضطررنا إلى سلوك العديد من الطرق المسدودة. لحل مشكلة ما من خلال البصيرة، تحتاج إلى سلوك مسارات مختلفة، دون معرفة متى ستصل إلى وجهتك. أما لحل مشكلة ما من خلال التحليل، فإنك تسلك مسارًا واحدًا، خطوة بخطوة. إذا كان التفكير البصير متاهة، فإن التفكير التحليلي مسارٌ للركض.

يمكنك أن تتخيل كيف أن التفكير القائم على الوقت الفعلي يتوافق بشكل أكبر مع التفكير التحليلي. فمثل مسار الركض، هناك خطوات يجب إتباعها، لذا يمكنك تقدير المدة التي تستغرقها كل خطوة. في المقابل، يمكنك أن ترى كيف أن التفكير القائم على وقت الحدث يتوافق بشكل أكبر مع التفكير الثاقب. عليك أن تسلك العديد من الطرق المسدودة لحل المتاهة. وعندما تصل أخيرًا إلى الحل، سيكون ذلك مفاجئًا. ولكن متى سيحدث ذلك؟ من الصعب التنبؤ به.

بالإضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن التفكير وفقًا لوقت الحدث يعزز الحالة المزاجية الإيجابية. فعندما تكون في حالة مزاجية إيجابية، يسهل عليك استخلاص الأفكار. وقد وجدت دراسة أجراها أفنيت وسيلير على الأشخاص الذين يفكرون وفقًا لوقت الحدث، مقارنةً بالأشخاص الذين يفكرون وفقًا لوقت الساعة، أن الأشخاص الذين يفكرون وفقًا لوقت الحدث أكثر قدرة على الاستمتاع بالمشاعر الإيجابية. فهم لا يراقبون الساعة، ولا يفكرون فيما سيفعلونه لاحقًا ومتى. إنهم يعيشون اللحظة. وإذا كان المزاج العام لسكان ميديلين مؤشرًا، فإن التفكير وفقًا لوقت الحدث يجعلك أكثر سعادة. ومن الملاحظات التي أسمعها مرارًا وتكرارًا من الأمريكيين الذين يزورون المدينة أن الناس يتمتعون بمزاج جيد. وكما يقول ديمير بنتلي من لايف هاك بوت كامب: "أحد الأشياء التي أحبها في العيش في ميديلين هو أن الناس يبدون أكثر سعادة".

ثقافة العمل في العديد من الشركات تقتل الإبداع. فالمواعيد النهائية ضيقة، مما يجعلك تراقب الساعة باستمرار، محاولًا إنجاز العمل المطلوب في الوقت المتاح. هذا يخلق شعورًا بما يسميه العلماء "ضغط الوقت" - أي الشعور بعدم كفاية الوقت لإنجاز ما يجب فعله. أما في حياتنا اليومية، فنسميه الانشغال.

معدل الفائدة المرتفع للوقت المستعار

أظهرت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن انشغال العاملين في مجال المعرفة يقلل من إبداعهم. قد يظن البعض أن ازدياد الوقت المستغرق في العمل يعني ببساطة زيادة وتيرة العمل نفسه، لكن هذه الدراسة وجدت أنه كلما ازداد انشغال العاملين، قلّت ممارستهم لأنشطة التفكير الإبداعي، مثل العصف الذهني. وأفادوا بقلة الأفكار التي توصلوا إليها، كما قيّم زملاؤهم عملهم بأنه أقل إبداعًا.

لكن الآثار السلبية للانشغال على الإبداع لم تتزايد تدريجيًا. بل على العكس، عند مستويات الانشغال القصوى، انخفض إبداعهم بشكل حاد. فإذا كانوا منشغلين بشكل متوسط، انخفض التفكير الإبداعي بنسبة 19%. أما إذا كانوا منشغلين للغاية، فقد انخفض التفكير الإبداعي بنسبة هائلة بلغت 45%.

كما ذكرنا في الفصل السابق، فإنّ المفهوم الشائع لمقولة "الوقت من ذهب" يتوقف عند نقطة وجود وقت غير مستغل. ويُعتقد أنّه بمجرد انقضاء الوقت، لا يمكن استغلاله، بينما يمكن استثمار المال غير المستغل، وبالتالي اكتساب فوائد. هذا التفكير خاطئ، لأنّ توفر المزيد من الوقت يزيد من الإبداع، مما يُحسّن جودة الإنتاج.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى طريقة أخرى تُثبت أن "الوقت من ذهب". عندما لا تملك المال، تضطر إلى اقتراضه. ثم تدفع فوائد، مما يُقلل من دخلك المستقبلي. عندما تكون مشغولاً للغاية، لا تملك الوقت، فتقترضه. أنت في

الواقع تُحمّل وقتك على بطاقة ائتمان. تدفع فوائد على هذا الرصيد في صورة إبداع ضائع. معدل فائدة 19% هو معدل شائع على بطاقات الائتمان - مع العلم أن الاحتفاظ برصيد ليس فكرة جيدة. أما معدل فائدة 45%؟ فهو كافٍ لجعل أي شخص يُقرض قروضًا قصيرة الأجل يشعر بالحرج.

من أكثر القوى إثارة للدهشة قوة الفائدة المركبة. فبمعدل نمو ضئيل لا يتجاوز 1% يوميًا، ستضاعف أموالك في غضون شهرين تقريبًا. وبالطبع، تنطبق الفائدة المركبة على الديون المتراكمة أيضًا. فإذا كان انشغالك يدفعك باستمرار إلى اقتراض جزء من إبداعك المستقبلي، فقد تكون العواقب وخيمة. فأنت تقترض اليوم، لكنك تدفع الفائدة لاحقًا.

في الواقع، وجدت هذه الدراسة أن الانشغال المفرط لا يقلل الإبداع في يوم الانشغال فحسب، بل يقلله أيضاً في اليوم التالي، واليوم الذي يليه، وطوال فترة المشروع. ومع مرور الوقت، تدفع ثمناً باهظاً لانشغالك المفرط.

لم أستطع تجاوز هذا التحول الزمني حتى وصلت إلى نقطة الانهيار. عندها فقط استطعت الانتقال من وقت الساعة إلى وقت الحدث. حينها فقط اضطررتُ إلى تقبّل حقيقة أنني لا أستطيع الالتزام بجدول زمني صارم. ففي النهاية، لم يكن أحدٌ من حولي مهتمًا بالالتزام بالجدول الزمني، بل كانوا منغمسين في وقت الحدث.

لا يُعدّ كلٌّ من التوقيت الرسمي وتوقيت الحدث الطريقة "الأفضل" للتعامل مع الوقت في جميع الأوقات. فإذا كنا نعتمد على وصول رحلة جوية في موعدها، نأمل أن يعمل طاقم شركة الطيران وفقًا للتوقيت الرسمي. أما إذا كنا نحاول التفكير بشكل إبداعي، فمن الأفضل لنا استخدام توقيت الحدث.

لكن تذكر أن إنجاز العمل الإبداعي يتطلب كلا النوعين من التفكير: التفكير التباعدي والتفكير التقاربي. يمنحنا وقت الحدث مساحة للتفكير التباعدي، بينما يضعنا وقت الساعة في حالة ذهنية أنسب للتفكير التقاربي، مما يُبقينا في حالة تركيز ونشاط دائمين.

إذا كان الوقت المحدد مفيداً لتحقيق الكفاءة، وكان وقت الحدث مفيداً لتحقيق الفعالية، فكيف يمكنك تحقيق التوازن بينهما؟

تعويض الوقت

من المفيد أن نتذكر أن الطريقة التي نفكر بها في الوقت اليوم حديثة نسبياً، وهي بقايا من الإدارة العلمية لفريدريك تايلور.

من المفيد أيضاً إدراك أن فكرة "الوقت" نفسها محض خيال. لا يوجد في العالم الطبيعي ما يُلزمنا بتقسيم اليوم إلى أربع وعشرين ساعة، كل ساعة منها ستون دقيقة، وكل دقيقة منها ستون ثانية. هذه الوحدات موروثة من نظام ترقيم بابلي يعود تاريخه إلى أربعة آلاف عام.

في الواقع، في زمن الساعات الشمسية، كان طول الساعة يختلف على مدار السنة، إذ كانت الساعة جزءًا من ضوء النهار المتاح. في الصيف، كانت الساعات أطول، وفي الشتاء، كانت أقصر. ولم يظهر جهاز الساعة الميكانيكية الذي يحسب ستين دقيقة في الساعة إلا في القرن السادس عشر. أما لقياس الثواني، فقد انتظرنا قرنًا آخر. بالمناسبة، أنا أتحدث هنا عن القرن الذي حدثت فيه الأحداث، ولكن ملايين السنين مرت قبل ما اتفقنا عليه جميعًا بأنه عام الصفر.

أدقّ جهاز لقياس الوقت لدينا هو الساعة الذرية. فهي تحسب ثانية واحدة لكل 9,192,631,770 دورة إشعاع في ذرة السيزيوم-133. وهذا أحد أكثر الإيقاعات موثوقية في الطبيعة، بل وأكثر موثوقية من رمل يتساقط في ساعة رملية أو حتى اهتزازات بلورة الكوارتز.

ومع ذلك، ما زلنا نستخدم "الثواني الكبيسة". نضيف ثانية إضافية إلى قياس الساعة الذرية للوقت حوالي ثماني مرات كل عقد. لماذا؟ لأن الأساس الذي نعتمد عليه في حساب الوقت غير موثوق به. فطول دورة الأرض حول محورها يتغير على مدار العام. ولا ننسى "السنة الكبيسة". نضيف يومًا إلى السنة العادية كل أربع سنوات، لمزامنة تقاويمنا مع الأحداث الفلكية. لكن الأمر ليس بهذه البساطة. فنحن نحذف ثلاثة "أيام كبيسة" كل 400 عام. وستكون المرة القادمة التي نحذف فيها "يومًا كبيسًا" في عام 2100.

نعم، من المفيد معرفة الوقت، ومعرفة اليوم، ومعرفة متوسط عمر الإنسان، ومحاولة التخطيط وفقًا لذلك. لكن في قياسنا للوقت، أغفلنا جوهره. ليس جوهر الوقت هو استغلاله لأكبر قدر ممكن من الحياة في وحدة زمنية محددة، بل هو استخدامه كدليل لعيش حياة مُرضية.

قد يبدو استخدام أسلوب مثل قاعدة الساعة الأولى مناقضًا لفكرة العمل وفقًا لوقت الحدث. لكن لاحظ أنه لا يوجد شيء محدد يجب إنجازه خلال تلك الساعة. لقد حددتُ ببساطة تلك الساعة كنقطة انطلاق إبداعي، وجعلتُ من استغلالها الأمثل قاعدةً لي. لو كان لديّ موعد نهائي ضيق أسعى للوفاء به خلال تلك الساعة، لكنتُ أغفلتُ الهدف الأساسي. فالموعد النهائي سيخلق ضغطًا زمنيًا، وهذا بدوره سيقضي على الإبداع.

في التفكير الإبداعي، لا ينبغي أن يكون الوقت مُقيدًا، بل وصفيًا. بدلًا من محاولة حشر مشروع إبداعي ضمن حدود وحدة زمنية محددة، استخدم وحدات الوقت كإرشادات عامة تُقربك من النتيجة المرجوة. بدلًا من استخدام كميات دقيقة، استخدم "قليلًا من هذا، ورشة من ذاك". إذا كتبتَ لمدة ساعة تقريبًا يوميًا، ستصبح كاتبًا أفضل. إذا قرأتَ لمدة ساعة تقريبًا يوميًا، ستقرأ الكثير من الكتب. إذا تأملتَ لمدة خمس عشرة دقيقة تقريبًا يوميًا، ستصبح أكثر وعيًا بذاتك. لكن إذا حاولتَ كتابة كتاب، أو قراءة كتاب، أو تحقيق الوعي الذاتي خلال فترة زمنية محددة، فستفشل خططك. لا تُسابق الزمن، بل انسجم معه.

زيادة إنتاجي الإبداعي أربعة أضعاف

بعد عدة أسابيع من اتباع قاعدة الساعة الأولى، أصبحتُ أتقن العمل. لقد وجدتُ نقطة انطلاقي الإبداعية، والتواجد في بيئة عمل منظمة ومُخصصة للأحداث يُساعدني على الاسترخاء بما يكفي لاستلهام الأفكار وتحويلها إلى منتجات نهائية.

مع انقضاء أيام ميديلين، أواصل هذا الروتين. أستيقظ، وأكتب مسودة تدوينة وأنا في حالة نعاس، ثم أراجعها وأنشرها في وقت لاحق من الصباح، عندما أستعيد نشاطي. أتبع التفكير المتباين بالتفكير التقاربي.

لا أدري إن كان السبب هو ثقافة الاحتفال بالمناسبات، أو مناخ ميديلين المعتدل - فهي تُعرف بـ"مدينة الربيع الدائم" - لكن فجأةً مرّ عام كامل. وبالنظر إلى عام ٢٠١٦، شعرتُ أنه كان عامًا رائعًا.

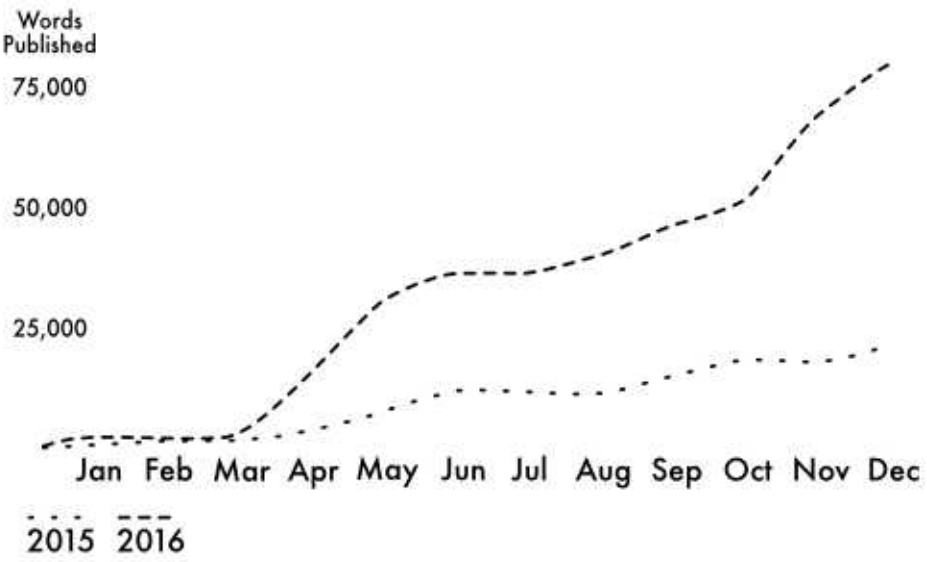
لكن ما مدى جودة هذا العام؟ قررتُ حساب عدد الكلمات التي نشرتها خلال العام. فوجئتُ عندما اكتشفتُ أنني نشرتُ أكثر من 80,000 كلمة خلال العام - أي ما يعادل كتابين!

بما أن حجم الإنتاج في فترة زمنية محددة ليس هو الهدف النهائي، فلا بد لي من الإشارة إلى أن الكمية وحدها لا تعني بالضرورة الجودة. مع ذلك، إذا ما أخذنا بحث دين سيمونتون بعين الاعتبار، فإن الكمية تؤدي عمومًا إلى الجودة. فقد وجد سيمونتون أنه كلما زاد عدد الأعمال التي ينتجها الفنان، زادت احتمالية أن يكون أحدها عملاً فنيًا رائعًا. ربما تتذكر بعض لوحات بيكاسو، لكنه رسم أكثر من 1800 لوحة. يمكنك أن تدندن لحن سيمفونية بيتهوفن الخامسة، لكنه ألف أكثر من 650 مقطوعة موسيقية ليخرج بهذه التحفة. يمكنك أن تتخيل إحدى لوحات جورجيا أوكيف المقربة للزهور. لقد رسمت 200 لوحة زهرية، أي عُشر إنتاجها الفني الإجمالي الذي بلغ 2000 لوحة. لوحة زهرية واحدة فقط من تلك اللوحات كانت ذات أهمية كافية لبيعها بسعر قياسي بلغ 40 مليون دولار.

لكن عندما تأملتُ في العام الماضي، أدركتُ أنني إلى جانب إنتاجي الغزير، كنتُ أنتج أعمالاً عالية الجودة أيضاً. تضاعف عدد متابعيّ على الإنترنت أربع مرات، ونُشرت أعمالي لأول مرة على عدد من المواقع الإلكترونية الكبرى. معظم هذه الفرص أتتني من تلقاء نفسها. ببساطة، واصلتُ العمل بجدٍّ واجتهاد، مُواصلاً الكتابة والنشر. كنتُ أجني المال من كتاباتي، مما أتاح لي المزيد من الوقت لتجربة أساليب جديدة لإدارة طاقتي الإبداعية.

شعرتُ بإنجاز كبير بعد كتابة 80 ألف كلمة، لكن من المؤكد أن الكاتب يستطيع نشر أكثر من ذلك في عام واحد. كان هذا العام الأول الذي ركزت فيه حقًا على إدارة طاقتي الذهنية في ظروفٍ مثالية. تساءلتُ كيف سيكون الوضع مقارنةً بالعام الماضي.

ثم قمت بحساب إجمالي ما كتبته من كلمات في عام ٢٠١٥. اتضح أن عدد متابعيّ على الإنترنت لم يتضاعف أربع مرات فحسب، بل تضاعف إنتاجي من الكلمات أربع مرات أيضًا! لقد نشرتُ ما يُقارب ٢٠,٠٠٠ كلمة في عام ٢٠١٥، أي ما يُعادل نصف كتاب تقريبًا. لكنّ عام ٢٠١٦ الذي بلغ فيه إنتاجي ٨٠,٠٠٠ كلمة كان دليلًا قاطعًا على قوة إيجاد نقطة الانطلاق الإبداعية.



لكن لم يكن "موضع إبداعي مثالي" وحده ما ساعدني على تحقيق إنتاجية إبداعية غير مسبوقة. صحيح أن "موضع إبداعي مثالي" ساعدني على استغلال طاقتي الإبداعية على أكمل وجه، لكن تذكر أن هذا "الموضع الإبداعي المثالي" لم يكن سوى "الركيزة الأساسية" في حياتي الجديدة. لإتقان طاقتي الإبداعية حقًا، كان عليّ أيضًا أن أدرك طبيعة العملية الإبداعية المتقلبة. ولحسن الحظ، استطعت تطبيق الدروس التي تعلمتها منذ زمن.

لقد تعلمت ذات مرة أن الكتابة ليست مجرد كتابة.

المراحل الأربع للإبداع

لا تحكم على كل يوم من خلال الحصاد الذي تجنيه، بل من خلال البذور التي تزرعها.

روبرت لويس ستيفنسون—

14 فبراير 2011. فوق الأزواج الذين يتنزهون على طول طريق فولرتون باركواي، من الطابق العلوي في نهاية مبنى فناء من الطوب على شكل حدوة حصان، يتسرب التوهج الدافئ لضوء المصباح من نوافذي إلى الظلام.

امتدت سبورة بيضاء على أرضية غرفة معيشتي. ركبتاي مستريحتان على السجادة، وأصابعي تتلمس أوراق الملاحظات اللاصقة الصفراء المتناثرة من حافة كتاب تاريخ فني سميك. فتحت الكتاب وفرشته على الأرض، في أعلى يسار السبورة.

أسفلها، كتابٌ صغيرٌ عن فن الطباعة جاهزٌ للاستخدام. وإلى يمين كتاب تاريخ الفن، كتابٌ عن تاريخ التصميم الجرافيكي. وبالاتجاه مع عقارب الساعة، نسخةٌ مصورةٌ من كتاب مرجعيٍّ من المكتبة، مطويةٌ على صفحةٍ مخططةٍ بخطوطٍ مميزة. وتنتشر ملاحظاتٌ لاصقةٌ بألوانٍ فسفوريةٍ كالأزرق والبرتقالي والأخضر على السبورة البيضاء. وتصل خطوط مكتوبةٌ بقلم السبورة البيضاء بين هذه الملاحظات، بالإضافة إلى أفكار موجزةٍ مكتوبةٍ على السبورة. تبدو غرفة معيشتي كمكتب محقق من فيلم جريمةٍ غامضة.

رن هاتفي على أرضية الصالة. صديق يدعوني إلى حفلة "مناهضة لعيد الحب". ولأكون صريحة، كذبت. "لا أستطيع الليلة"، أجبت. "أنا أكتب :-(".

في الحقيقة، لن أكتب الكثير هذه الليلة. وما سأكتبه - على شكل ملاحظات - لن يُدرج منه كلمة واحدة في مخطوطتي. حاسوبي المحمول ليس في أي مكان. بعض المراجع وأفكاري هي كل ما سأقضيه في عيد الحب.

لقد مرّت ثلاثة أشهر تقريباً منذ أن بدأت كتابة كتابي الأول. لقد قطعت شوطاً طويلاً منذ أن كنت أتأمل في ذلك الطريق في كوستاريكا.

عندما بدأت الكتابة لأول مرة، ظننت أنني بحاجة فقط إلى كتابة 250 كلمة يوميًا للوصول إلى عدد الكلمات المستهدف. لكن سرعان ما أدركت أن الأمر لن يحدث بهذه الطريقة.

لن أكتب شيئًا الليلة، لكنني ما زلت أكتب. أعلم أنني أكتب لأنني أعلم - بفضل طقوس البحث التي قمت بها اليوم - أن غدًا سيكون أسهل. سأستيقظ، وأمشي فوق الألواح الخشبية المتصدعة إلى مكتبي، وأضع أطراف أصابعي على لوحة المفاتيح. لن يكون لدي أي مواد مرجعية أو ملاحظات من الليلة

الماضية. ستكون الملاحظات اللاصقة في سلة المهملات، وستُمحى خربشات القلم، وستكون الكتب مغلقة على الرف. ومع ذلك، وكأنها سحر، ستتحرك أصابعي، وستظهر كلمات مترابطة على الشاشة.

في هذه المرحلة، أدركتُ أنه إذا لم أجرِ جلسة بحث كهذه، فستكون النتيجة مختلفة. سيملأ ألمٌ خفيفٌ معدتي، وسينحني عمودي الفقري وكتفاي إلى الأمام، وستصرّ أسناني، وستتجعد حاجبي. وفجأةً، سيلفت انتباهي شيءٌ آخر. سيحتاج مكتبي إلى تنظيف الغبار، وسيشتاق فمي إلى طعم الشاي الأخضر، أو سأشعر بقشعريرة وأحتاج إلى ارتداء سترة.

لذا، فأنا الآن بمثابة عامل البناء الذي يخلط الملاط، والرسام الذي يشد قماشاً جديداً، والمزارع الذي يحرث الأرض. أنا أضع الأساس لما سيأتي لاحقاً.

الأفكار لا تخطر على بال العقل المرهق

في عام 1891، احتفل العالم والفيلسوف الألماني هيرمان فون هيلمهولتز بعيد ميلاده السبعين. وفي الحفل الذي أقيم على شرفه، ألقى كلمةً استعرض فيها مسيرته المهنية اللامعة.

كيف حقق اكتشافًا رائدًا تلو الآخر؟ في الفيزياء، صاغ مفهوم حفظ الطاقة. في الفن، وضع نظريات حول إدراك الألوان أثرت في الرسامين الانطباعيين. في الطب، اخترع منظار العين. لكن هيلمهولتز كان على وشك تقديم إسهام آخر، هذه المرة لفهمنا للإبداع. قال:

يأتي الإلهام فجأةً، دون عناء، كشرارة فكرة. وحسب تجربتي، لا يأتي أبدًا إلى عقل مُرهَق، أو على طاولة الكتابة. يجب عليّ أولًا أن أقلّب مشكلتي مرارًا وتكرارًا في جميع الاتجاهات، حتى أستطيع رؤية تفاصيلها وتعقيداتها في ذهني، وأحللها بحرية، دون تدوينها؛ ولا يُمكن الوصول إلى هذه المرحلة أبدًا دون فترة طويلة من العمل التمهيدي.

وبعد زوال الإرهاق الناتج، لا بد من ساعة من الراحة الجسدية التامة والسكينة، قبل أن يأتي الإلهام اللطيف. غالباً ما يأتي في الصباح عند الاستيقاظ... وقد جاء بسهولة بالغة... عندما خرجتُ لتسلق التلال المشجرة في طقس مشمس.

لم أكتشف هذه الفقرة إلا بعد سنوات من كتابة كتابي الأول. ولكن عندما فعلت، عادت إليّ تجربة كتابة ذلك الكتاب الأول في لحظة خاطفة.

لهذا السبب تعلمتُ أداء هذه الطقوس باستخدام سبورة بيضاء، وملاحظات لاصقة، وكتب مبعثرة على الأرض. كنتُ أحلل مشكلتي من جميع جوانبها. وعندما يحين وقت الكتابة، لم يكن يهمني إن احتفظتُ بملاحظاتي أم لا. فقد أصبحت "الزوايا والتعقيدات" الآن "في ذهني".

لم أستطع الانتقال مباشرة من البحث إلى الكتابة. كان ذهني مرهقاً. بدلاً من ذلك، كنت بحاجة إلى الانتظار حتى الصباح، "ساعة الراحة الجسدية التامة والهدوء التام". حينها فقط ستأتي الكتابة بسهولة.

ربما تُعيد إليك خطبة هيلمهولتز ذكريات أيضاً. تتذكر أوقاتاً شعرت فيها بالعجز التام. كنت تكتب تقريراً، أو تصمم شعاراً، أو تحاول اتخاذ قرار مصيري.
جمعت كل المعلومات المتاحة، وأجهدت عقلك بحثًا عن حلٍ. انتابك الذعر، وتأكدت من أنك لن تجد حلاً. بدأت تشكك في قدراتك. بل ربما شككت في حقك في الوجود.
لكن فجأةً، ظهر الحل من العدم. هذه المرة، انسياب الكلام بسلاسة، وتراءى لك الشعار المثالي، أو أصبح القرار الذي كان غامضًا في السابق واضحًا تمامًا. ربما حدث ذلك عندما جلست لمحاولة حل المشكلة مرة أخرى، ولكن على الأرجح حدث في مكان آخر. كنت تستحم، أو تلعب مع طفلك، أو تنتظر عند صندوق الدفع في المتجر.

وقد أبدى عالم النفس الاجتماعي غراهام والاس اهتماماً مماثلاً بخطاب هيلمهولتز. فبعد خمسة وثلاثين عاماً، قام والاس بصياغة ملاحظات هيلمهولتز حول العملية الإبداعية في ما أسماه "مراحل التحكم الأربع". هذه المراحل الأربع تجعل العملية الإبداعية العشوائية والغامضة تبدو أقل عشوائية وغموضاً.
المرحلة الأولى هي مرحلة الإعداد. خلال هذه المرحلة، تتعلم كل ما تستطيع عن المشكلة. وكما يقول هيلمهولتز، تُعيد النظر فيها مرارًا وتكرارًا من جميع جوانبها، حتى تتمكن من رؤية تفاصيلها الدقيقة في ذهنك. ستعرفها جيدًا لدرجة أنك تستطيع التحدث عنها أو التفكير في حلول لها دون الرجوع إلى ملاحظاتك.
المرحلة الثانية هي مرحلة الحضانة. وهي الفترة التي يزول خلالها الإرهاق الناتج عن مرحلة التحضير. وتحدث الحضانة في أي وقت لا تعمل فيه بنشاط على حل المشكلة، كأن تكون منشغلاً بشيء آخر، أو تتمشى، أو حتى نائماً.
المرحلة الثالثة هي الإلهام. الإلهام هو لحظة الإدراك المفاجئ، اللحظة التي يسميها علماء الأعصاب بالبصيرة. إنها اللحظة التي يأتي فيها الحل فجأة، كشرارة فكرية تأتي دون عناء. لحظات الإلهام هي ما يجعل الإبداع يبدو غامضًا، لأنها مفاجئة وغير متوقعة. قد تأتيك فكرتك الرائدة أثناء تحضير الفطور، أو تقليم أظافر قدميك، أو حتى أثناء تسلق التلال المشجرة في طقس مشمس.
وأخيرًا، اقترح والاس مرحلة رابعة لم تُذكر في خطاب هيلمهولتز. التحقق هو تقييم الفكرة التي توصلت إليها خلال مرحلة الإلهام. تتأكد من صحة حساباتك، وتتحقق من الحقائق، وتصحح القواعد، وتضع اللمسات الأخيرة على تحفتك الفنية.
إذن، المراحل الأربع للتحكم - والتي يُشير إليها العلماء على نطاق واسع باسم مراحل الإبداع الأربع - هي: الإعداد، والحضانة، والإلهام، والتحقق. وبعد مرور أكثر من 120 عامًا، لا تزال ملاحظات هيلمهولتز صالحة. ويُعدّ ذكر مراحل والاس الأربع شرطاً أساسيًا لأي بحث علمي حول الإبداع.

خلال الأشهر الأولى من كتابة كتابي الأول - رغم أنني لم أكن أدرك ذلك حينها - اكتشفتُ قوة العمل وفق هذه المراحل. مع أنني كنت أعلم أنني لن أكتب كلمةً

واحدةً مفيدةً في جلسة البحث المسائية، إلا أنني كنت راضياً بذلك. لقد حاولتُ مراراً وتكراراً الجلوس والكتابة دون الخوض في بحثٍ معمقٍ كهذا، وكان ذلك يُرهقني دائماً. بفضل جلسات البحث هذه، كنتُ أعلم أن الأمور التي استكشفتها الليلة ستترابط غداً.

علاوة على ذلك، كنت أعلم أن ما سأكتبه في صباح اليوم التالي لن يكون جاهزاً للنشر. ستكون هناك تراكيب جمل ركيكة، وشروحات غير ضرورية، أو أشياء سأحتاج إلى البحث عنها للمرة الأخيرة.

ستكون جلسة البحث بمثابة تحضيري، وسيوفر لي نومي الليلي فترة تأمل، وستجلب لي جلسة الكتابة الصباحية الإلهام. لاحقاً، عندما أراجع كتابتي، سأقوم بعملية التحقق.

بفضل اعتيادي على العمل وفقًا للمراحل الأربع، خففتُ من صعوبة الكتابة. ولأنها لم تعد مؤلمة، قلّ احتمال تأجيلي لها. عرفتُ أنه لا داعي للضغط على نفسي للوصول إلى حل، فتوقفتُ عن الإرهاق.

من الداخل إلى الخارج

يُعدّ روبرت ماكي أبرز مُدرّب في مجال كتابة السيناريو. ومن بين طلابه راسل براند، وستيفن بريسفيلد، وجوليا روبرتس. وقد حصد طلاب ورشته التدريبية في كتابة السيناريو أكثر من ستين جائزة أوسكار ومئتي جائزة إيمي.

نتصور السيناريو في الغالب على أنه حوار. فالكلمات الوحيدة التي تصلنا هي تلك التي تُنطق على الشاشة. ومن ثم، يترتب على ذلك أن كتابة السيناريو تتطلب ببساطة البدء بكتابة الحوار. لكن ماكي يُدرّس كتابة السيناريو بطريقة مختلفة، إذ يتبع العمل مراحل تُشبه إلى حد كبير مراحل الإبداع الأربع.

في كتابه، القصة: الجوهر، البنية، الأسلوب ومبادئ كتابة السيناريو، يسمي ماكي هذه العملية "الكتابة من الداخل إلى الخارج". فبدلاً من كتابة الحوار ومراجعته مرارًا وتكرارًا، يبدأ الكاتب بالفكرة، ويعمل على أساسيات القصة، ويؤجل الحوار إلى النهاية.

يبدأ الكاتب بـ"مخطط تفصيلي" - سلسلة من العبارات القصيرة التي تصف أحداث القصة. وفي الوقت نفسه، يبحث ويكتب تفاصيل أخرى لن تصل إلى النص النهائي - معلومات أساسية عن سير الشخصيات، وكيفية عمل العالم الذي تدور فيه أحداث القصة، والمواضيع التي ستُستكشف من خلالها.

ثم يختبر الكاتب القصة بعرضها على أصدقائه أثناء احتساء القهوة. يستمع الكاتب إلى نفسه وهو يروي القصة، ويراقب أصدقاءه وهم يستمعون: هل تتسع أعينهم دهشةً؟ هل يميلون إلى الأمام في مقاعدهم؟

إذا استطاعت القصة، كما تُروى على فنجان قهوة، أن تجذب انتباه أحدهم لعشر دقائق، فهي جاهزة للمرحلة التالية. عندها يكتب الكاتب ما يسميه ماكي معالجة"، حيث تُوسّع المشاهد الفردية من مخطط الخطوات إلى فقرات" وصفية. بعد كل هذا - شهور من العمل - يكتبون أخيرًا سيناريو، بما في ذلك الحوار. وكما يقول ماكي: "الكاتب الحكيم يؤجل كتابة الحوار لأطول فترة ممكنة".

بدلاً من محاولة ابتكار سيناريو رائع من العدم، ينصح ماكي طلابه بالتحضير المكثف. عندها فقط يمكنهم الوصول إلى لحظات الإلهام. وعلى مدار عدة أشهر، ستكون هناك بشكل طبيعي لحظات من التأمل والتفكير العميق - كالنوم، والأكل، والمشي، أو ممارسة الحياة اليومية بشكل عام. طوال هذه

الفترة، تخضع القصة أيضاً لعملية التحقق، حيث يختبرها الكاتب مع أصدقائه، ويجري بحثاً معمقاً، ويدرس أساسياتها.

يقودنا هذا إلى حقيقة مهمة من مراحل الإبداع الأربع: لا تتقدم هذه المراحل دائمًا، واحدة تلو الأخرى، من البداية إلى النهاية. في عملية ماكي المحددة، تقوم بالتحقق - مثل اختبار القصة أثناء احتساء القهوة - بالتزامن مع مرحلة الإعداد. وقد تتنقل بين أجزاء مختلفة من العملية. وكما شرحتُ في فصل تشويه العمل الخطي" في كتابي "القلب للبدء"، يبدأ كاتب السيناريو جون" بوكينكامب بالكتابة التلقائية - والتي قد تتضمن حوارًا. ويحدث الإعداد والإلهام في آن واحد.

إضافةً إلى ذلك، تتألف معظم الأعمال الإبداعية من أفكار عديدة مترابطة. لا يمكنك كتابة قصةٍ أسرة دون لحظاتٍ من الإلهام. يجب أن تتألف من سلسلةٍ من التحولات الباهرة، حيث تتفاعل الشخصيات والمواقف لدفع الحبكة إلى الأمام. قد تتطلب لوحةٌ رائعة ضرباتٍ فرشاةٍ بارعة متتالية، تمثل كل ضربةٍ منها ثنية كوع أو أوراق شجرة باقتصادٍ مذهل. يتطلب الأمر رحلاتٍ لا حصر لها من التحضير إلى التأمل إلى الإلهام لربط هذه الأفكار. طوال الوقت، أنت تتحقق من صحة منهجك.

قد يختلف الوقت اللازم للتقدم عبر المراحل الأربع اختلافًا كبيرًا. أحيانًا، يستغرق الأمر سنوات أو حتى عقودًا للوصول إلى حل. استغرقت إليزابيث بيشوب عشرين عامًا لإنهاء قصيدتها "الأيل"، بينما كانت تعمل على مشاريع أخرى. في أغلب الأحيان، تتنقل بين هذه المراحل لأسابيع أو أيام. ومع ذلك، في بعض الأحيان يمكنك الانتقال من المشكلة إلى الحل دفعة واحدة.

الإبداع هو إدارة الذاكرة قصيرة المدى

لا تُجهد نفسك كثيرًا في مواجهة العوائق الإبداعية، بل خفف من حدتها بالتحضير. لماذا؟ يكمن الجواب في محدودية العقل البشري. عندما نتوصل إلى فكرة إبداعية، نربط مفاهيم تبدو غير مترابطة. ولكن لإيجاد روابط ناجحة، نحتاج إلى تجربة العديد من التوليفات المختلفة.

عندما نحاول حلّ مشكلة صعبة دفعة واحدة، فإننا نُقلّل من عدد الحلول الممكنة. لا نجد حلاً، فنُصاب بالإحباط، ونستنزف طاقتنا. نحاول استخدام قدر محدود من قدراتنا العقلية لإنجاز عمل شاق. الأمر أشبه بمحاولة القيام بتمرين الضغط باستخدام إصبع واحد فقط.

تنقسم عقولنا إلى قسمين: الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى. نستطيع تخزين كمية هائلة من المعلومات في ذاكرتنا طويلة المدى - رقم هاتف طفولتنا، اسم الشخص الذي كنا معجبين به في الصف الثاني الابتدائي، أو حتى أغنية إعلانية سمعناها قبل عشرين عامًا.

لكن ذاكرتنا قصيرة المدى ليست بتلك القوة، فهي لا تستطيع استيعاب سوى عدد قليل من الأشياء في آن واحد. لهذا السبب تُقسّم أرقام بطاقات الائتمان إلى أجزاء من أربعة أو خمسة أرقام، فعند إدخالها في استمارة، لا نحتاج إلا إلى تذكر بضعة أرقام في كل مرة. تنتقل هذه الأرقام إلى ذاكرتنا قصيرة المدى، ولكن لفترة وجيزة فقط، وبمجرد أن نستغني عنها، تختفي.

أثناء كتابة كتابي الأول، اعتدتُ على طقوس البحث الليلي لأنها كانت تُريح ذاكرتي قصيرة المدى. كلما حاولتُ البحث أثناء الكتابة، كنتُ أتعثر. أدرك الآن أن السبب هو محاولتي استخدام طاقة ذهنية أكبر مما هو متاح لديّ في تلك اللحظة. كنتُ أحاول الاحتفاظ بكمية كبيرة من المعلومات الجديدة من مصادري في ذاكرتي قصيرة المدى.

ليس من قبيل المصادفة أن تُسمى ذاكرتنا قصيرة المدى أيضًا بالذاكرة العاملة. فإذا كنا نحاول تخزين المعلومات في ذاكرتنا قصيرة المدى، يتبقى لدينا قدر أقل من الطاقة الذهنية للقيام بأي عمل آخر. لذا، بينما كنتُ أحتفظ بمفاهيم جديدة في ذاكرتي العاملة، كنتُ أستخدمها أيضًا لاختبار الروابط بين تلك المفاهيم. كنتُ أحاول تعلم أشياء جديدة وفي الوقت نفسه أحاول إيجاد تركيبات مبتكرة ومفيدة بينها. فلا عجب أنني واجهتُ صعوبة في بداية عملية الكتابة.

لكن عندما كنت أقضي أمسية في البحث، أتيحت للمعلومات فرصة الانتقال من ذاكرتي قصيرة المدى إلى ذاكرتي طويلة المدى. وبمجرد أن استقرت المعلومات الجديدة في ذاكرتي طويلة المدى، لم أعد بحاجة إلى استخدام ذاكرتي قصيرة المدى للاحتفاظ بتلك المفاهيم. وخلال جلسة الكتابة الصباحية، استطعت توجيه كامل طاقتي الذهنية نحو ربط المفاهيم لتكوين أفكار جديدة.

في كتابه "دماغك في العمل"، يقارن عالم الأعصاب ديفيد روك قدرات الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى بمسرح. ذاكرتك قصيرة المدى هي خشبة المسرح، وذاكرتك طويلة المدى هي الجمهور في المسرح.

أثناء محاولتك ربط المفاهيم لتوليد الأفكار، يشبه الأمر استدعاء ممثلين إلى خشبة المسرح لأداء مشاهد. ولكن كلما زاد عدد الممثلين على خشبة المسرح، كلما ازدادت صعوبة متابعة المشهد. لذا، في مرحلة ما، ستحتاج إلى إخراج بعض الممثلين من على خشبة المسرح.

عندما حاولتُ البحث أثناء الكتابة، كنتُ أُدخل ممثلين جددًا إلى المسرح. هؤلاء "الممثلون" كانوا مفاهيم جديدة تمامًا - أو مفاهيم كنتُ أُراجعها - لذا كان عليّ أن أختارهم من خلف الكواليس. في الوقت نفسه، كنتُ أُدخل ممثلين من الجمهور. هؤلاء "الممثلون" كانوا مفاهيم أعرفها مسبقًا، راسخة في ذاكرتي طويلة الأمد. كان هناك الكثير من الحركة على المسرح، ما صعّب عليّ بناء مشاهد" متماسكة".

ما كان عليّ فعله هو إدارة المسرح بشكل أفضل. كان عليّ أن أركز حصريًا على إدخال المفاهيم الجديدة إلى ذاكرتي قصيرة المدى. ثم كان عليّ أن أترك هذه المفاهيم تترسخ في ذاكرتي طويلة المدى. كان عليّ أن أجسّد هذه المفاهيم على المسرح، كما لو كانت ممثلين من وراء الكواليس، وأتركها تتفاعل في "مشاهد". دوّنت ملاحظات. جرّبت ربط المفاهيم في تلك الملاحظات. رسمتُ على لوحتي البيضاء أو رتبتُ الملاحظات في مجموعات، لتشكيل خريطة ذهنية. كان عليّ أن أمنح المفاهيم الجديدة مساحة كافية

لتنتقل تدريجيًا إلى الجمهور. كان عليّ أن أترك المفاهيم في ذاكرتي قصيرة المدى تترسخ في ذاكرتي طويلة المدى.

نلوم أنفسنا بشدة عندما لا نتمكن من التوصل إلى حل فوري. نتخيل أبطالنا المبدعين وهم يبتكرون روائع فنية في الحال. لكن في الواقع، لا تسير الأمور بهذه الطريقة أبدًا.

لم يكن مايكل أنجلو إلهًا

خذ على سبيل المثال مايكل أنجلو. إحدى القصص الشهيرة التي تُروى عن مايكل أنجلو هي أنه عندما سُئل عن كيفية نحته لتمثال داود، قال مايكل أنجلو: "لقد أزلت ببساطة كل شيء لم يكن داود".

ربما شاهدتَ أيضاً منحوتات غير مكتملة لمايكل أنجلو، حيث تُزال طبقة تلو الأخرى من الرخام، فتظهر المنحوتة من كتلة الرخام كما لو كانت ترتفع من بركة ماء. تتخيل مايكل أنجلو واقفاً أمام كتلة رخامية ضخمة، يكشف ببراعة عن نموذج ثلاثي الأبعاد من مخيلته، طبقة تلو الأخرى، كما لو كان عكس طابعة ثلاثية الأبعاد.

بغض النظر عن عدم وجود دليل على أن مايكل أنجلو قال ذلك فعلاً عن نحت تمثال داود، عليك أن تمحو هذه الصورة من ذهنك. لقد بذل مايكل أنجلو جهداً هائلاً في التحضير لجميع أعماله الفنية.

قبل أن يلمس مايكل أنجلو الحجر بالإزميل، كان قد خطط لتمثاله بدقة متناهية. كان يُقدّم لراعيه نموذجًا مصغرًا مصنوعًا من الشمع أو الطين أو مواد أخرى متنوعة. وقبل بناء هذا النموذج، كان قد رسم العديد من الرسومات التخطيطية. وفي الوقت نفسه، كان يستقي من كمّ هائل من المعرفة ليُجسّدها على خشبة مسرحه. احتفظ بمكتبة من أجزاء الجسم المنحوتة من الطين - الأيدي، والأقدام، والجذوع، وما إلى ذلك. كان العديد منها نسخًا طبق الأصل من منحوتات يونانية ورومانية درسها. درس مايكل أنجلو جسم الإنسان بتعمق شديد، حتى أننا ما زلنا نجهل أسماء بعض التفاصيل التشريحية التي نراها في الرسومات التي رسمها أثناء تشريح الجثث. كانت ذاكرته طويلة المدى كنزًا دفينًا من المعلومات التشريحية، تنتظر فقط أن تُستحضر وتُدمج في تحفته الفنية التالية.

ثمة سببٌ وراء ظهور منحوتات مايكل أنجلو غير المكتملة وكأنها تخرج من بركة ماء. فقد كانت تفعل ذلك حرفيًا. وصف كاتب سيرته، فاساري، عملية مايكل أنجلو في تحويل أحد نماذجه الأولية إلى عمل فني مكتمل: كان يُنزل النموذج في حوض ماء، ثم يرفعه تدريجيًا باستخدام ذراع وبكرة، كاشفًا عن طبقة واحدة من التمثال في كل مرة. بعد ذلك، كان ينحت كتلة الرخام بعناية فائقة ليُطابق ما يراه يخرج من الماء.

ليس من قبيل المصادفة أن نحمل معتقدات مثالية حول أسلوب مايكل أنجلو. تبدو مقولة إزالة كل ما ليس تمثال داود وكأنها من كلام مايكل أنجلو نفسه، لأنها تتناسب مع الصورة العامة التي رسمها لنفسه. عُرف مايكل أنجلو بـ"المُبدع". أراد أن يعتقد الناس أنه هبة من الله، وأن عبقريته سحرية وعفوية.

لدرجة أنه، وهو على فراش الموت، أمر بحرق أكوام من رسوماته التخطيطية ومخططاته. لم يُرد للعالم أن يعرف كم من التحضير تطلبت عبقريته حقًا.

تعلمتُ من أول جلسة كتابة مثمرة لي في كوستاريكا أن التقدم الإبداعي يتطلب حالة ذهنية معينة. وقد أتقنتُ لاحقًا تنمية هذه الحالة الذهنية في صباحات ميديلين، بحثًا عن لحظات الإلهام. لكن قبل ذلك بسنوات، ساعدتني جلسات البحث الليلية هذه على إدراك أهمية العمل وفقًا للمرحلة الراهنة للمشكلة الإبداعية المطروحة.

قبل الخوض في هذه التجارب العميقة، كانت العملية الإبداعية أشبه بالمقامرة. شعرتُ كفأر يغرق في الكريمة، يُحرك ساقيه الصغيرتين بجنون على أمل تحويل تلك الكريمة إلى زبدة، حتى أتمكن أخيرًا من الزحف إلى بر الأمان. ولكن بمجرد أن اكتسبتُ الثقة الكافية للانغماس كليًا في الموضوع المطروح، مع تقبلي لعدم إحراز أي تقدم ملحوظ، أصبح الإبداع أسهل بكثير.

عندما بدأتُ أتعمق في دراسة أساليب عمل العقول المبدعة العظيمة عبر التاريخ، أدركتُ أنهم جميعًا يعملون وفقًا لمراحل الإبداع الأربع. ومع ذلك، لا تزال القصص الشهيرة عن الإلهامات الإبداعية تُحيط بهذه المراحل الأربع بأساطير تُشوش رؤيتنا.

المراحل الأربع للأمس

من أشهر قصص الإلهام المفاجئ قصة بول مكارتني، عضو فرقة البيتلز، الذي تقول الرواية إنه كان نائمًا في غرفة نومه بالطابق العلوي، في منزل عائلة حبيبته بشارع ويمبول في لندن، عندما ظهر له لحن جميل في حلمه. توجه مكارتني إلى البيانو الذي كان يضعه بجانب سريره، وعزف النغمات حتى لا ينساها. وهكذا، ألفت إحدى أعظم أغاني البوب على الإطلاق "Yesterday" ألف أغنية.

تحظى قصة مكارتني بشعبية واسعة لأنها تجعل العبقرية تبدو سهلة المنال. كل ما عليك فعله هو النوم، وقد تُبدع أغنية ناجحة. قد يكون من المحبط التفكير في العبقرية على أنها عشوائية، وعابرة، ومستحيلة التكرار، لكن هذا أيضاً يُغري جانبنا الكسول. وكما يتوقع الناس الفوز باليانصيب، فإن هذا يُغذي ميلنا إلى أحلام اليقظة: لا بأس إن لم نُكرّس الوقت والجهد يومياً، ففي يوم من الأيام، قد نُصبح أثرياء.

الجزء الذي لا تسمعه من القصة هو أن جميع مراحل الإبداع الأربع كان لها دور كبير في جعل أغنية "Yesterday" ناجحة. لم تأتِ فكرة "Yesterday" إلى مكارتني صدفة، وعندما خطرت له، لم تكن جاهزة للنشر.

عندما خطرت ببال مكارتني فكرة لحنه الذي لم يحمل عنواناً، كان مقتنعاً بأنه سمعه من قبل. يتذكر مكارتني لاحقاً: "كان والدي يعرف الكثير من ألحان

".الجاز القديمة. ظننتُ أنني ربما تذكرتها من الماضي

للتأكد "Yesterday" أجرى مكارتني قدراً هائلاً من التحقق قبل تسجيل أغنية من أنها لحن أصلي. في ذلك الوقت، لم يكن بإمكانه ببساطة أن يُدندن اللحن ويترك خوارزمية تقوم بالبحث نيابةً عنه - كما هو الحال اليوم مع التطبيقات. قال لاحقاً إنه للتحقق من أصالة اللحن، "ظلّ يعزف ألحان الأغنية للناس ".لأسابيع

في الواقع، استغرق الأمر عامًا ونصفًا كاملًا قبل أن يُسجّل مكارتني أغنية أخيرًا. كان يحاول معرفة ما إذا كان لحنها أصليًا، وكان يعمل على "Yesterday" تفاصيل التوزيع الموسيقي. في ذلك الوقت، لم تكن الأغنية قد كُتبت كلماتها بعد. عزفها أمام الكثيرين، وذكرها مرارًا وتكرارًا في البروفات وجلسات التسجيل، حتى أن زميله في الفرقة جورج هاريسون قال: "إنه دائمًا ما يتحدث ".عن تلك الأغنية. قد يظن المرء أنه بيتهوفن أو ما شابه

كما لو كان يتسلق التلال المشجرة في طقس مشمس، اكتملت اللمسة الأخيرة من لحن مكارتني الذي لم يُعلن عن اسمه بعد، بالشكل الذي نعرفه اليوم، بينما كان مكارتني يتجول في تلال الريف البرتغالي في المقعد الخلفي لسيارة أوبل كابيتان. كان يقضي إجازة في قرية صيد هادئة على الساحل الجنوبي للبرتغال، وهي من الأماكن القليلة على وجه الأرض التي لا يتعرض .فيها أحد أعضاء فرقة البيتلز للمضايقات

في لحظة الاسترخاء تلك، بينما كان مكارتني وصديقته الممثلة جين آشر يسيران على طرق وعرة مترية، مارين بأشجار البلوط الفليني والزيتون، والشمس تغرب فوق نهر ميرا، بدأت الكلمات تتشكل في ذهن مكارتني. بدأت تتدفق عليه بدايات أبيات شعرية من كلمة واحدة: Mer-il-ly، fun-il-ly، sud-den-ly، والاسم الأخير لما سيصبح لاحقًا واحدة من أكثر الأغاني ربحًا وإعادة غناء في التاريخ، "Yesterday".

لا تزال بحاجة إلى مزيد "Yesterday" بعد تلك اللحظة المُلهمة، كانت أغنية من التأكيد. عندما وصل مكارتني إلى ألبوفيرا، زار منزل عطلات الموسيقي بروس ويلش. طلب منه غيتارًا. كان غيتارًا مصممًا للعازفين الذين يستخدمون اليد اليمنى، لذا اضطر مكارتني، الأعسر، إلى قلبه والعزف عليه رأسًا على عقب. أخرج مكارتني ظرفًا بنيًا كُتبت عليه كلمات بخط اليد، وبدأ بالعزف والغناء. يتذكر ويلش لاحقًا: "أعتقد أنني كنت أول من سمع الأغنية مع كلماتها أدركت حينها أنها ساحرة، بتلك التتابعات اللحنية". بعد أقل من ثلاثة أسابيع - أي بعد عام ونصف من رؤيا مكارتني للحن في حلم - بدأ فريق البيتلز تسجيل أغنية .بلندن EMI في استوديوهات "Yesterday"

قصة لحظتين "Yesterday" كطرفي كتاب، تُعدّ قصة تأليف مكارتني لأغنية منفصلتين من الإلهام. وعلى طول الطريق، كانت هناك لحظات لا تُحصى من التحقق والتحضير. لكن تلك اللحظات وحدها لم تكن كافية لإتمام الأغنية. فبين تلك اللحظات - وحتى قبل حلم مكارتني المصيري - كان المشروع يمر بمرحلة .حضانة

كيف تعمل عملية الحضانة

تحدث فترة الحضانة في أي وقت لا تعمل فيه بنشاط على حل المشكلة. عندما تعمل بنشاط على حل مشكلة ما، لا بد أن تواجه عقبات - يسميها العلماء مازقًا. إذا كنت تحاول ربط المفاهيم ببعضها لتكوين أفكار جديدة، فإن العديد من

الروابط التي تحاولها لن تنجح. بالإضافة إلى ذلك، ستكون لديك ثغرات - معلومات جديدة حول المشكلة أو حلول محتملة لم تحاول ربطها بأي شيء آخر بعد. خلال الأوقات التي لا تعمل فيها بنشاط على حل المشكلة، تعمل عدة عوامل في الخلفية لتقريبك من الحل.

إحدى طرق عمل تقنية الحضانة هي ببساطة مساعدتنا على نسيان الأفكار غير المجدية. عندما نصل إلى طريق مسدود، فغالبًا ما يكون ذلك بسبب استنزافنا الكثير من طاقتنا الذهنية في روابط لن تقودنا إلى حل. الأمر أشبه بتكدس جذوع الأشجار، حيث نستخدم ذاكرتنا العاملة لاختبار روابط لن تُجدي نفعًا. وطالما بقيت هذه الأفكار غير المجدية متراكمة، فلن يتدفق الإبداع.

أتذكرون عندما كنا نحلّ لغز الكلمات الثلاثية في الفصل السابق؟ أول كلمة خطرت ببالنا تتناسب مع كلمة "صنوبر" كانت "شجرة". لكن في سياق هذا اللغز، كانت "شجرة" فكرة سيئة. بمجرد أن فكرنا في "شجرة"، تشبثنا بها، مما صعّب علينا التفكير في كلمة الحل الفعلية، "تفاحة". لو أخذنا استراحة بعد التفكير في "شجرة"، لربما نسيناها، مما كان سيُتيح لنا التفكير في "تفاحة". عندما يساعدنا التفكير العميق على نسيان شيء يُسبب لنا مازقًا، يُطلق العلماء على هذه الحالة اسم "النسيان الناتج عن التشبث". يساعدك التفكير العميق على نسيان الأفكار السيئة، مما يفسح المجال للأفكار الجيدة.

إلى جانب نسيان الأفكار السيئة، تعمل عملية الحضانة أيضاً من خلال ترسيخ الذاكرة. وهذا يعني أساساً إخراج "الممثلين" من وراء الكواليس من ذاكرتك قصيرة المدى للمسرح، وإيصالهم إلى الذاكرة طويلة المدى للجمهور.

يساعدنا النوم تحديدًا على ترسيخ ذكريات العلاقة بين المفاهيم. فإذا أخبرتك أن توم أطول من جيل، وأن جيل أطول من جيري، ستفهم بشكل أفضل العلاقات الضمنية بين الثلاثة بعد أن تأخذ قيلولة أو تنام طوال الليل. ستكون أكثر قدرة على تذكر أن توم أطول من جيري، حتى وإن لم أخبرك بذلك صراحةً. أنت تعلم أن توم أطول من جيل، وجيل أطول من جيري. وبفضل ترسيخ الذاكرة، يمكنك استنتاج أن توم لا بد أن يكون أطول من جيري بسهولة أكبر.

تُعدّ الذاكرة الترابطية، كما يسميها العلماء، أساسيةً للإبداع. ولإقامة روابط جديدة ومفيدة، لا بدّ من ربط مفاهيم تبدو غير مترابطة. إنّ الترتيب المتقن لهذه المفاهيم في تسلسل هرمي - كمعرفة أنّ توم أطول من جيري - هو ما يجعل العمل الإبداعي مُلهمًا وجذابًا.

إذا كنتَ تكتب رواية بوليسية، فإنك ستفسد النهاية إذا كشفتَ عن أدلة تجعل هوية القاتل واضحةً للغاية. وإذا كنتَ تصمم تطبيقًا، فعليك ترتيب الأزرار على واجهة المستخدم لتوضيح وظائف التطبيق الأكثر استخدامًا والأقل استخدامًا. وإذا كنتَ تصمم رقصة، فعليك تحقيق التوازن والتباين بين الحركات المختارة، بحيث تكون بعضها أكثر حيويةً والبعض الآخر أقل حيويةً، بطريقة تتناغم مع الموسيقى أو تخلق توترًا معها. لهذا السبب، عندما تعمل مصممة الرقصات والملحنة ومخرجة المسرح الموسيقي ميريديث مونك على عمل فني، فإنها ترسم مخططات وخرائط لمساعدتها على فهم كيفية تفاعل عناصر العمل.

كل هذا يتطلب ذاكرة علائقية. عليك أن ترى القمم والوديان وأن تتعرف على تضاريس الأرض قبل أن تتمكن من التعبير عن أهم التفاصيل فقط في خريطة تقود الآخرين إلى حيث تريدهم أن يذهبوا.

لا يمكنك فعل ذلك من النظرة الأولى. ستركز كثيراً على تفاصيل تُشتت الانتباه عن القصة، أو على خطوات رقص مُبالغ فيها. أنت بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير قبل أن تصل إلى مرحلة الإلهام.

تشير الدراسات إلى أن إحدى الطرق الأخيرة التي تحدث بها عملية الحضانة هي من خلال المعالجة اللاواعية. فحتى عندما لا تفكر بوعي في شيء ما، يكون دماغك نشطًا للغاية، وهو ما يسميه العلماء "شبكة الوضع الافتراضي". يمكنك اعتبارها عقلك الباطن أو اللاواعي. فعندما لا تعمل بوعي على حل المشكلة، لا يكتفي دماغك بنسيان الأفكار الخاطئة، ولا يقتصر دوره على تخزين المفاهيم ذات الصلة في الذاكرة طويلة المدى، ولا يقتصر دوره على تحديد العلاقات بين تلك المفاهيم، بل قد يبحث أيضًا لا شعوريًا عن حلول.

احترم المراحل الأربع

كثيرون يحلمون بألحان لم يسمعوها من قبل. وأنا منهم، لكنني أفتقر إلى المهارة الموسيقية اللازمة لتجسيدها وتحويلها إلى أغنية كاملة. لو أن لحن أغنية "Yesterday" قد خطر على بال مُبدع أقل مهارة، شخص لم يكتسب الخبرة الكافية في التحضير، لكانت القصة انتهت عند هذا الحد. أغنية جميلة لم تسمع بها من قبل، تأتي إلى شخص لم تسمع به، في حلم. لكن مكارتني كان يعلم أن الأعمال الإبداعية الكاملة لا تأتي من فراغ. فقد أمضى عامًا ونصفًا كاملًا يعمل على الأغنية قبل أن تتبلور كلماتها في ذهنه.

لا عجب إذن أن مايا أنجيلو، بعد صباح قضته في الكتابة، قالت إنها "حاولت إخراج الأمر من ذهنها". لقد خصصت فترةً للتفكير العميق. فبعد العشاء، كانت تقرأ ما كتبته لزوجها. ليس لسماع تعليقاته - فالتعليقات لم تكن مسموحة - بل لسماع ما كتبته بصوتٍ عالٍ - كنوعٍ من التحقق.

يُقال إن إرنست همنغواي قال "اكتب وأنت ثمل، وراجع وأنت صاحٍ". حتى لو لم يكن هناك دليل على أنه قال ذلك بالفعل، فإن حقيقة انتشار الاقتباس تقول شيئًا عن غريزتنا الجماعية: إن العملية الإبداعية تحدث على مراحل متميزة.

ينصح ستيفن كينغ الكُتّاب الطموحين بوضع المسودة الأولى لروايتهم في درج، ثم يطلب منهم عدم النظر إليها مجدداً لمدة ستة أسابيع. إنه بذلك يجعل فترة طويلة من التأمل جزءاً لا يتجزأ من عملية الكتابة.

كانت الكاتبة المسرحية ليليان هيلمان تستخدم نومها كل ليلة كحاضنة للإبداع. كانت تقرأ حوارات مسرحياتها بصوت عالٍ كل ليلة، ثم تعيد قراءتها كل صباح، قبل أن تعاود الكتابة. كما كانت تُجري تحضيرات مكثفة. ففي إحدى مسرحياتها، ملأت دفاترها بأكثر من مئة ألف كلمة، لم تُستخدم منها إلا كلمات قليلة في مسرحيتها النهائية. قبل سنوات من أن يُطلق روبرت ماكي هذا المصطلح"، كانت هيلمان تكتب بالفعل "من الداخل إلى الخارج".

قد تكون المشاريع الإبداعية مُرهِقة. تأتي لحظات الإلهام فجأة، وقبلها قد تشعر وكأن لا نهاية لها. لكن إذا كنتَ مُلِمًّا بمراحل الإبداع الأربع، فستنعم بالسكينة.

امنح نفسك الوقت والمساحة الكافيين للتحضير، وانغمس في الموضوع. ستشعر برغبة في محاولة توليد الأفكار خلال هذا الوقت. إستقبل الأفكار التي ستأتيك، لكن لا تُرهق نفسك بمحاولة تجاوز أي عقبة. ثق أن الإلهام سيأتيك في المرة القادمة التي تكون فيها في أوج إبداعك.

امنح نفسك مساحةً للتفكير العميق. دع تفاصيل مشروعك تترسخ في ذاكرتك طويلة المدى. دع الأفكار السلبية التي تعيقك تتلاشى. دع عقلك يرتب عناصر المشروع المختلفة لتتمكن من التعبير عنها بوضوح. امنح عقلك الباطن فرصةً للبحث عن حلول. يمكنك حتى استخدام التفكير العميق بشكل استراتيجي. يمكنك تهيئة عقلك ببعض الإشارات قبل النوم، كما أفعل في جلسات البحث الليلية، أو في مراجعة ليليان هيلمان الليلية لمسرحياتها.

تجنّب إقحام تفاصيل التحقق في العملية الإبداعية. عندما تسعى إلى تحقيق الإلهام، امنع نفسك من الانشغال بالتحقق. خصّص وقتًا منفصلاً لضبط التفاصيل بدقة.

إنّ إدراكي لمراحل الإبداع في عملي جعل العملية الإبداعية أقلّ إيلاماً وأكثر إثراءً، وأفضى إلى لحظات من السعادة الخالصة. ورغم قلة خبرتي في الكتابة، شعرتُ خلال كتابة كتابي الأول أنني خُلقتُ لهذه العملية.

ومع ذلك، كانت هناك عقبات. أوقاتٌ تحوّلت فيها تلك السعادة إلى عذاب، وشعرتُ فيها وكأنني أحاول دفع جبلٍ عبر نهر. سهّلت المراحل الأربع العملية الإبداعية، لكنّ واقع الحياة اليومية عرقلها. بعد صراعٍ آخر، ظهرت أنماط وسّعت هذا التناقض.

الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي

أحياناً أكتب وأنا ثمل وأراجع كتاباتي وأنا صاحٍ... وأحياناً أكتب وأنا صاحٍ وأراجع كتاباتي وأنا ثمل. لكنني لا بد من وجودٍ كلا العنصرين في عملية الإبداع.

بيتر دي فريس—

أعرف الطريق أحفظها عن ظهر قلب: انزل الدرج من شارع ميشيغان. من الساحة أسفل مستوى الشارع، اهرب من الرياح العاتية، واعبر الباب الدوار. بينما أفك أزرار معطفي الصوفي، أنعطف يسارًا، ثم يمينًا، ثم أمرّ بجانب متجر الهدايا. يقوم الموظف بمسح بطاقة عضويتي ويرشدني إلى مقدمة صف السياح. مع كل خطوة، تضيق المساحات وتزداد ظلمة، وأبتعد أكثر عن الأرصفة المزدحمة وسيارات الأجرة الصاخبة.

المصعد ممتلئ. رجل مسنّ يحمل كاميرا حول عنقه وزوجته يتحدثان بالألمانية. أمٌّ مع ثلاثة أطفال ترتدي قميصًا عليه شعار جامعة ميشيغان، وتمسك بمقابض عربة أطفال هشة. عائلة من خمسة أفراد تناقش خيارات ابنها الأكبر الجامعية. رسالة مسجلة مسبقًا تُذكّرني مرة أخرى بأن هذا "أسرع مصعد في أمريكا الشمالية". لكنني أتمنى لو كان أسرع. ينتابني شعورٌ بالقلق، وكأن شيئًا مهمًا، لكنه مجهول، لم يُنجز بعد.

تنزلق الأبواب لتكشف عن ضوء ساطع يخطف الأبصار. تدفعني نسمة الهواء الناتجة عن اختلاف الضغط وأنا أخطو إلى الطابق الخامس والتسعين. وبينما تتأقلم عيناي مع الضوء، يتلاشى السطوع ليظهر لي بحيرة ميشيغان على يساري - أفق أزرق شاسع - ومبانٍ صغيرة متناثرة على يميني.

أسندت جبهتي على النافذة لدقيقة، وحدّقت في السيارات الصغيرة في الشارع الضيق. لم أسمع سوى همهمة خافتة حيث كانت أصوات أبواق السيارات ومحركاتها تُسمع من قبل.

أجلس على طاولة في مقهى الزاوية، أطلّ منه على منظر بانورامي لوسط مدينة شيكاغو. أرى برج سيرز، وبرج ترامب الذي لا يزال قيد الإنشاء، وبرج ووتر تاور بليس، وفندق أليرتون، وإلى الغرب أفقٌ ممتدٌّ بلا نهاية. أصبّ ماءً فوارًا في كوب صغير من الثلج، مع شريحة ليمون. أرتشف رشفةً، ثم أتنهد.

صدري يرتجف، وقلبي يخفق بشدة داخل جسدي الذي توقف فجأة عن الحركة. أترك المباني والأفق يحيطان بي. وأنتظر.

في غضون دقائق، بدأ الأمر بالظهور. لكنني لا أريد إخافته، لذا أتحرك ببطء وتأنٍ. أخرج دفتر ملاحظاتي الأسود من نوع مولسكين من حقيبتي، وأنتظر. أضعُ الدفتر على الطاولة، وأنتظر. أخرج القلم من مكانه تحت الشريط المطاطي. أنتظر. أفتح الدفتر. أنتظر. أزيل غطاء القلم. وأنتظر.

وأخيراً، بدأتُ بالكتابة.

تبدأ الكلمات غير منظمة، سلسلة من الهراء. كل ما يدور في ذهني: حقوق النشر، ورسوم الفصل الخامس، وبحوث علم الألوان، وهكذا دواليك. ثم تبدأ في التبلور إلى فقرات أطول وأكثر تركيزًا. وبينما أستكشف ترتيب الأفكار، يهدأ قلبي.

المهام التي بدت مستحيلة أصبحت سهلة. والطرق التي بدت وعرة أصبحت ممهدة. وما كان سحابة فوضوية من إشارات الدماغ أصبح الآن منظماً في شرائط من الضوء، ترشد الطريق.

أعرف وجهتي. أستطيع رؤية كل شيء. أشعر أنني في قمة السعادة.

بعد خمسة أشهر من كتابة كتابي الأول، أصبح هذا طقساً آخر من طقوسي: الجلوس في مقهى بالطابق الخامس والتسعين من مركز جون هانكوك، محاطاً بالسياح الذين يحملون كاميراتهم. لديّ الآن مجموعة متنوعة من الطقوس المشابهة: جلسات بحثي الليلية مع لوحتي البيضاء على الأرض. الغرفة الخلفية المظلمة في مقهى إيبسينتو. كأس من نبيذ مالبك في بار النبيذ التابع لمتجر هول فودز في شارع كينغسبري – لأختتم به يوماً من العمل في الشرفة. جلسة تدليك مخفضة في مدرسة التدليك – تليها جلسة كتابة في مقهى يحمل علامة تجارية غريبة تابعة لأحد البنوك. كوب من شاي غيوكورو الأخضر – مصحوباً بـ 200 ملليغرام من الثيانين. ومشاهدة حلقة من مسلسل كبح حماسك" – تليها حمام ملح إبسوم – مراقب بعناية لمدة عشرين دقيقة" عند درجة حرارة 41 درجة مئوية.

لكلٍ من هذه الطقوس غايته. في هذه المرحلة من العملية، تكون الغايات غير محددة المعالم، وتُوجَّه بالإحساس. لكن المشاعر التي تتبعها هذه الطقوس متميزة. حدث انفراج في كتابة هذا الكتاب الأول عندما اكتشفت أن إنجاز الكتابة يتعلق بإدارة العقل، وليس بإدارة الوقت. كما اكتشفتُ أنه ليس عليَّ دائمًا أن أطابق عملي مع حالتي المزاجية، بل يُمكنني أيضًا أن أطابق حالتي المزاجية مع عملي. كل ما عليَّ فعله هو أن أسأل نفسي ثلاثة أسئلة: ما نوع العمل الذي أحتاج إلى القيام به الآن؟، ما الحالة المزاجية التي يجب أن أكون عليها لإنجاز هذا العمل؟، وأخيرًا، متى كانت آخر مرة شعرتُ فيها بهذه الطريقة؟

بالتفكير في آخر مرة كنت فيها في الحالة المزاجية التي أطمح إليها، أستطيع محاولة استحضار تلك الحالة مجدداً. قد أجرب شيئاً ما، فأجد أنه لا يُجدي نفعاً، لكنني سرعان ما أجرب شيئاً آخر. في النهاية، أجد مزيجاً من المكان والنشاط و/أو المادة لأدمجها في طقوس تُحفز الحالة المزاجية التي أبحث عنها.

كان الهدف من العديد من هذه الطقوس هو تحفيز الاسترخاء، مثل تناول كأس من النبيذ في حانة النبيذ وجلسة تدليك في مدرسة التدليك. ولأن

الاسترخاء يعزز الإبداع، فإن هذا الاسترخاء من شأنه أن يُمكّن من جلسات كتابة مُلهمة.

بدأتُ أيضاً أربط أماكن معينة بحالات مزاجية محددة، وهذه الحالات حفّزتني على أنواع معينة من العمل. كانت الغرفة الخلفية المظلمة في مقهى إيبسينتو مثاليةً لتحرير كتاباتي وصقلها. كان المقهى، الذي يحمل علامة البنك التجارية، مليئاً بالنوافذ ومُزيّناً بزخارف برتقالية زاهية. بعد جلسة تدليك مُريحة، كنتُ غالباً ما أجد أفكاراً جديدةً ومُبتكرةً أثناء الكتابة في ذلك المقهى. وكلما شعرتُ بالإرهاق من كثرة ما عليّ فعله، كنتُ أمسك ببطاقة عضويتي وأتجه إلى أعلى مركز جون هانكوك، حيث كنتُ أعلم أنني سأحصل على منظور جديد.

بعد سنوات من تطويري لهذه المجموعة المتنوعة من الطقوس، أصدر كال نيوبورت كتابًا رائدًا بعنوان "العمل العميق". طرح الكتاب فكرة وجود أنواع مختلفة من العمل، وكل نوع منها يتطلب حالة مزاجية ومستويات طاقة مختلفة. فهناك "العمل السطحي"، الذي لا يتطلب تركيزًا كبيرًا ولا يستدعي بذل أقصى طاقتك. وهناك "العمل العميق"، وهو العمل الذي يتطلب أعلى مستويات التركيز وأقصى طاقة لديك. وسرعان ما أصبح مصطلح "العمل العميق" شائعًا بين المهتمين بالإنتاجية.

أثناء كتابة كتابي الأول، بدأت ألاحظ أنماطًا في نوع العمل الذي أقوم به، والحالة المزاجية الأنسب له. لم يقتصر الأمر على "العميق" و"السطحي"، بل ظهرت سبعة أنواع مختلفة من العمل، لكل منها حالته المزاجية الخاصة. أطلقت عليها اسم "الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي".

الحالات العقلية السبع

ساعدتني طقوسي على ارتفاع ألف قدم فوق سطح الأرض على رؤية كل ما يجري في عملي بسهولة تامة، كما لو كنت أرى تخطيط المدينة بأكملها. ساعدتني جلسة في هذه الحالة الذهنية على وضع خطة - لتحديد ما يجب فعله، وكيفية القيام به، والأهم من ذلك، ما لا داعي لفعله. هذه هي الحالة الأولى: حالة تحديد الأولويات الذهنية.

أدركت في النهاية أن جلسات البحث الليلية التي كنت أقوم بها كانت أكثر بكثير من مجرد جلسات بحث. في الواقع، كنت أعيش حالتين ذهنيتين منفصلتين خلال هذه الجلسات.

كلمة "بحث" بحد ذاتها توحي بأنك تبحث من جديد. لديك فكرة أو ذكرى عن طبيعة شيء ما، لكن عليك البحث عنه أو إجراء تجربة للتأكد. بدلاً من البحث عن معلومات محددة، كنتُ أغوص في مصادري. حتى أنني سمحت لنفسي بالتعمق في مقال أو كتاب خارج نطاق تخصصي. أثناء دراستي لفن الطباعة، تعمقتُ في تاريخ علم المعادن، أو تعلمتُ عن الإصلاح البروتستانتي.

لا يُعدّ مصطلح "البحث" مناسبًا لوصف هذه الحالة الذهنية الثانية. فهي أقل تركيزًا بكثير من البحث، وتتضمن السماح بعدم البحث عن إجابة محددة لسؤال محدد. تدعو هذه الحالة إلى الانسجام مع فضولك، وعدم الشعور بالذنب حيال الخروج عن المسار. إنها حالة الاستكشاف الذهني.

لكن في بعض الأحيان كنتُ أجري بحثًا حقيقيًا. كنتُ أبحث عن إجابات محددة لأسئلة محددة كانت تدور في ذهني. أسئلة كنتُ أعرف أنها ستكون حاسمة في كيفية تنظيم فصل ما، أو ببساطة للتأكد من صحة الحقائق. في هذه الحالات، كنتُ في الواقع في الحالة الذهنية الثالثة: حالة البحث الذهنية.

كانت جلسة الكتابة الصباحية - سواءً أثناء كتابة هذا الكتاب الأول، أو لاحقاً عندما كنت أعمل على تحسين إنتاجي الإبداعي في ميديلين - وقتاً مخصصاً للعمل. في تلك اللحظة، كنت أبتكر ما سيصبح المنتج النهائي. كنت في الحالة الذهنية الرابعة: حالة التوليد الذهني.

بعد أن انتهيت من بعض الكتابة، لم تكن جاهزة بعدُ للنشر. كان لديّ مسودة أولية من مرحلة التفكير الإبداعي. في تلك المرحلة، ربطتُ ما تعلمته في مرحلتي الاستكشاف والبحث. طوّرتُ مخططاً كنت قد وضعته في مرحلة تحديد الأولويات. لكن الآن كان عليّ تنقيحها. كان عليّ التأكد من سلامة القواعد، ودقة الإملاء، وتوثيق أي معلومات لم أكن متأكدًا منها أثناء الكتابة. أجريتُ بعضًا من أفضل جلسات التحرير في الغرفة الخلفية المظلمة لمقهى إيبسينتو. بطريقة ما، نقلتني تلك الغرفة المظلمة إلى المرحلة الخامسة: مرحلة التفكير البولندي.

تُسهم هذه الحالات الذهنية الخمس من أصل الحالات السبع في إنجاز العمل الإبداعي: تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل. ولكن لا يمكن تحقيق أي من هذه الحالات الذهنية دون الحالتين الذهنيتين المتبقيتين.

ما لم يحالفك الحظ بوجود مساعد بدوام كامل، فستواجه بعض التفاصيل المزعجة التي تحتاج إلى الاهتمام بها في عملك اليومي. عليك تغيير أوتار غيتارك، وإصدار فواتير للعملاء، ومراجعة المستندات القانونية. خارج نطاق عملك، عليك شراء البقالة، والاعتناء بأفراد عائلتك، أو تغيير زيت سيارتك. عند كتابة كتابي الأول، اضطررت إلى التواصل مع أصحاب حقوق النشر للحصول على إذن استخدام صورهم في الكتاب، وإجراء مراجعتي الشهرية المعتادة للبيانات المالية لعملي. كما كان عليّ تأمين طعامي، والحفاظ على نظافة شقتي، والتأكد من سداد فواتيري. عندما تهتم بالتفاصيل التي تجعل عملك الإبداعي ممكنًا، فأنت في الحالة الذهنية السادسة: حالة الإدارة.

أخيرًا، لا يمكنك العمل بلا توقف طوال الوقت. أنت بحاجة إلى الطاقة لإنجاز عملك. ولتجديد هذه الطاقة، تحتاج إلى نوم هانئ ليلاً. أنت بحاجة إلى أخذ قسط من الراحة، سواءً كانت أمسيات، أو عطلات نهاية الأسبوع، أو إجازات، أو إجازة طويلة، أو حتى مجرد استراحة لتناول القهوة. عندما كنت أكتب كتابي الأول، كانت هذه هي الأوقات التي كنت أحصل فيها على تدليك، أو أشاهد مقطع فيديو مضحكًا، أو أستحم بماء ساخن. كانت هذه الطقوس مريحة، لكنني اخترتها بعناية. كنت أعرف أن القيام بهذه الأشياء الآن سيجعلني أكثر إنتاجية لاحقًا. بعد يوم طويل، كنت بحاجة إلى إعادة شحن طاقتي. كنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت في الحالة الذهنية السابعة والأخيرة: حالة إعادة الشحن الذهني.

هذه هي الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي: تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث، والتوليد، والصقل، والإدارة، وإعادة الشحن. أسهل طريقة لتذكرها هي أن تقول لنفسك: "PER Golf, PAR". "PER" تعني تحديد الأولويات، والاستكشاف، والبحث. الحرف "G" في بداية "Golf" يعني التوليد، والصقل، والإدارة، وإعادة الشحن. "PAR" و PER Golf, PAR.

تعمل هذه الحالات الذهنية معاً كتروس داخل ساعة. أحياناً تتحرك، وأحياناً تتوقف ثم تبدأ. لكنها متناغمة مع بعضها البعض لدرجة أن عقارب الساعة تتحرك للأمام بسلاسة.

المراحل الأربع للإبداع التي تحدثت عنها في الفصل السابق تتعلق بمدى تقدم مشروعك - ما مدى قربك من الوصول إلى المنتج النهائي؟ بينما تتوافق الحالات الذهنية السبع غالبًا مع مراحل معينة من الإبداع، إلا أنها لا ترتبط بالضرورة بحالة مشروعك. إن الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي تتعلق

بالحالة المزاجية التي تكون عليها أثناء العمل. إذا أتقنت العمل وفقًا لحالتك الذهنية، فسيتقدم عملك الإبداعي بثبات عبر المراحل الأربع للإبداع.

نكهات العمل العميق

هذه الحالات الذهنية السبع تبدو منطقية للناس بشكل فوري. على الأقل، يدرك معظم الناس - إن لم يفكروا في الأمر من قبل - أنهم لا يكونون دائمًا في نفس الحالة الذهنية أثناء أداء عملهم. في الواقع، أخبرني كال نيوبورت نفسه مؤخرًا أنه منذ تأليفه كتاب "العمل العميق"، بدأ هو الآخر يلاحظ حالات ذهنية تتجاوز "العميق" و"السطحي".

قال لي كال: "الشيء الذي تعلمته بعد صدور كتاب "العمل العميق" - وهو ليس موجوداً في الكتاب تحديداً، ولكني أعتقد أنه مهم - هو فهم أن هناك أنواعاً مختلفة من العمل العميق. ليس فقط بين المهن المختلفة، ولكن حتى داخل مهنتك الخاصة، قد تكون هناك أنواع مختلفة من الأشياء التي تُعتبر عميقة. إنها تبدو مختلفة، وهناك أشياء مختلفة تدعمها."

عندما لا يكون كال منشغلاً بكتابة كتب عن التفكير، فإنه يُمعن التفكير. فهو عالم حاسوب نظري وأستاذ في جامعة جورجتاون. أخبرني أنه عند كتابة كتابه "العمل العميق"، كان فهمه للعمل العميق يتمحور حول حلّ النظريات. "لكن،" كما قال، "اتضح لي أن هناك أموراً أخرى أقوم بها لا تقل عمقاً وتتطلب نفس القدر من التركيز، ولكنها مدعومة بسلوكيات مختلفة تماماً. لذا، فإن الكتابة تختلف تماماً عن القراءة، أو استيعاب الأفكار، أو إجراء محادثة مع خبير في مجال معين، حيث أحاول تعزيز فهمي لأتمكن من استخدامه في تطوير أفكار جديدة." كل هذا يُعدّ عملاً عميقاً أيضاً، ولكنه يختلف تماماً في الشعور.

يمكنك ملاحظة الحالات الذهنية السبع في أعمال كال. فكتاباته تندرج ضمن حالة التوليد الذهني. أما القراءة، واستيعاب الأفكار، والتحدث مع خبير، فتندرج ضمن حالة الاستكشاف الذهني - أو حالة البحث الذهني - وذلك بحسب ما إذا كان كال يحاول الإجابة عن أسئلة محددة، أو مجرد إشباع فضوله حول الموضوع. فالإجابة عن الأسئلة تندرج ضمن البحث، بينما إشباع الفضول يندرج ضمن الاستكشاف.

يملك كال أيضاً طرقاً خاصة للوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة لكل نوع من أنواع عمله المختلفة، كما يسميها. فعندما يحلّ مسألةً رياضية، يخرج في نزهة. وعندما يقرأ، لديه ما يسميه "مجموعة واسعة من عادات القراءة". وعندما يقرأ ليلاً، يجلس في كرسي جلدي كبير. وعندما يقرأ عن فلسفة التكنولوجيا، يذهب إلى مطعم معين لتناول غداء مبكر. وهناك مقهى آخر يرتاده لأنواع أخرى من القراءة. وأحياناً يجد أن قراءته تكتمل بكأس من البيرة.

للبدء باستخدام الحالات الذهنية السبع، ابدأ بالحالة الذهنية الأساسية "التوليد"، وانطلق منها. جرّب لتجد نقطة إبداعك المثالية، واجعل استخدامها في حالة التوليد عادةً لديك. بعد ذلك، جرّب تدريجيًا لتحديد الحالات الذهنية الأخرى، وكن واعيًا لاستخدامها. دوّن ملاحظاتك في دفتر يوميات حول متى تلاحظ هذه الحالات الذهنية في عملك. على مدار اليوم، اسأل نفسك عن حالتك الذهنية

الحالية، واربط مهمتك بها. أو، إذا كانت لديك مهمة ذات أولوية عالية، فاسأل نفسك عن الحالة الذهنية التي تحتاجها لإنجازها. متى كانت آخر مرة شعرت فيها بذلك؟ حاول استحضار تلك الحالة الذهنية.

حدود ضبابية

عند مراقبتك للحالات الذهنية السبع في عملك، ستلاحظ أن الحدود بينها غير واضحة. فالعمل الذي يبدو أنه ينتمي إلى حالة ذهنية معينة قد يكون في الواقع أنسب لحالة ذهنية أخرى. ومن أكثر الحدود غموضًا تلك التي تفصل بين حالتي التوليد والاستكشاف. فبعض الأعمال التي تبدو وكأنها تُنجز في حالة التوليد الذهنية قد تتطلب في الواقع حالة الاستكشاف الذهنية.

تبدأ مصممة الرقصات تويلا ثارب كل رقصة بصندوق. فكلما صادفت شيئًا قد يلهمها في مشروع ما، تضعه في هذا الصندوق. على سبيل المثال، عندما ابتكرت المسرحية الموسيقية "موفين آوت" على مسارح برودواي، كان الصندوق مليئًا بالأقراص المدمجة والأشرطة. استمعت تويلا إلى جميع أغاني بيلي جويل، وشاهدت جميع عروضه، ثم وضعت كل ذلك في الصندوق.

كان من الواضح أن تويلا بحاجة إلى مراجعة هذه الأقراص المدمجة والأشرطة. فالعرض كان مبنيًا على موسيقى بيلي جويل، بعد كل شيء. لكنها لم تكتفِ بذلك. فقد كان الصندوق مليئًا أيضًا بأفلام من فترة حرب فيتنام، وكتب وأفلام أخرى من تلك الحقبة. كما احتوى الصندوق على دفاتر ملاحظات تغطي جوانب مختلفة من العملية: ملاحظات دوّنتها تويلا عندما خطرت لها الأفكار، وقصاصات إخبارية من الحقبة التي سيدور فيها العرض، وملاحظات متبادلة بينها وبين المخرج الموسيقي. ووضعت أيضًا في الصندوق قبعة بيريه خضراء، وزوجًا من الأقراط، وسترة من المكرمية، وصورًا من رحلات استطلاعية قامت بها في مسقط رأس بيلي جويل.

لم يُدرج الكثير من هذا مباشرةً في العرض، لكنه كان حاضرًا ليُؤثر في خياراتها في الرقص والقصة والأزياء. وكما قالت ثارب نفسها: "كل شيء مادة خام. كل شيء ذو صلة. كل شيء قابل للاستخدام" (التشديد منها). وجدت تويلا كمًا هائلًا من المواد الخام لهذا العرض، حتى أنها عندما انتهت منه، كان لديها أكثر بكثير من مجرد صندوق واحد. لقد ملأت اثني عشر صندوقًا.

بينما كانت تويلا تستعرض الأقراص المدمجة والأشرطة، وتبحث في مقالات صحفية قديمة، وتشاهد أفلامًا من تلك الحقبة، كانت بوضوح في حالة ذهنية استكشافية. كان عليها أن تتقبل عدم إحراز تقدم ملموس خلال المراحل الأربع للإبداع. مع أنها لم تذكر هذه المراحل في كتابها "العادة الإبداعية"، إلا أن أسلوبها الخاص يعكسها عمليًا، وأحيانًا لغويًا. وكما قالت تويلا: "الصندوق هو المؤشر الأولي لتحضيرك" (التشديد مُضاف).

بعض الأشياء التي وُضعت في الصندوق يمكن تفسيرها بسهولة ليس على أنها استكشاف، بل على أنها توليد. تذكر أن الاستكشاف حالة من الانفتاح - حالة من الرضا بعدم إحراز تقدم. أما التوليد فهو حالة إنتاج شيء ما. لذا قد تتفاجأ عندما تعلم أن أول شيء وُضع في صندوق عرض "موفين آوت" كان شريط فيديو لتويلا وهي ترقص. عرضت هذا الفيديو على بيلي جويل عندما عرضت عليه فكرة العرض. مما يعني أنها قبل أن تبدأ العمل رسميًا على العرض، كانت قد أنتجت بالفعل تصميم الرقصات. الآن، هل كان إنتاج تصميم الرقصات هذا فعل توليد، أم فعل استكشاف؟

كان ابتكار تلك الرقصة الأولية استكشافًا لا توليدًا. لماذا يُعدّ هذا مهمًا؟ لأنك عندما تختار حالة ذهنية معينة، فإنك تُغيّر الأهداف التي تسعى لتحقيقها أثناء العمل. وهذه الأهداف بدورها ستؤثر على كيفية توظيفك لطاقتك.

إذا جلستُ للكتابة وأنا في حالة ذهنية إبداعية، فإن هدفي هو إنتاج كتابة قابلة للاستخدام. هناك حدّان يقعان خارج نطاق هذا الهدف. أحدهما هو إنتاج كتابة مثالية، والآخر هو إنتاج كتابة لا أمل لها في أن تصبح منتجًا نهائيًا.

إذا كنتُ في حالة ذهنية إبداعية، فلديّ الحق في البقاء ضمن حدودها. لستُ بحاجة إلى كتابة مثالية، لكنني أريد أن تكون كتاباتي قابلة للاستخدام. أريد أن أعرف أنه إذا عدتُ لاحقًا إلى الكتابة في حالة ذهنية إبداعية، فسيكون لديّ شيء جاهز للنشر.

هذا يعني أن هناك عيوبًا أستطيع تقبّلها في نفسي، وعيوبًا لا أستطيع تقبّلها. إذا لم أكن متأكدًا من كيفية تهجئة كلمة ما، أو إذا لم أكن متأكدًا من تاريخ وقوع حدث ما، أو إذا كنت أجد صعوبة في صياغة جملة ما، فلا بأس. في هذه الحالات، أكتب ببساطة [بين قوسين]، وأتابع. أعلم أن القوسين سيذكرانني بتصحيحها لاحقًا، عندما أعود إلى الكتابة وأنا في حالة ذهنية بولندية أو بحثية.

لكنّ الكتابة لا تعني بالضرورة أنني في حالة ذهنية إبداعية. أحتفظ بمعالج نصوص محمول رخيص الثمن بجانب سريري. أول شيء أفعله صباحًا، لديّ عادة: أمسك بمعالج النصوص، وأنا ما زلت في السرير، وأكتب ما لا يقل عن كلمة. أحيانًا أكتب 100 كلمة بالضبط. وفي أحيان أخرى، أكتب أكثر من 100 كلمة. وعندما أنتهي، أحذف كل ما كتبته 1000.

لماذا أحذفه؟ لأن حالة الاستكشاف الذهنية ليست هي حالة التوليد الذهنية. إذا بدأت جلسة كتابة في حالة الاستكشاف الذهنية، فإن أهدافي ستكون مختلفة تمامًا عما ستكون عليه في حالة التوليد الذهنية.

في حالة الاستكشاف الذهني، لا يشترط أن يكون ما أكتبه قابلاً للاستخدام. يمكنني الكتابة بحرية تامة. ليس الهدف من الكتابة الاستكشافية هو ابتكار شيء يمكنني تحويله إلى منتج نهائي، بل هو مجرد تمرين للأفكار التي تدور في ذهني.

لهذا السبب أستطيع حذف ما كتبته. أثق أن ما قمت به من استكشاف سيظهر مجدداً بشكل أو بآخر لاحقاً. الأمر أشبه بممارسة حركة رياضية، كتأرجح مضرب الغولف مثلاً. لستَ بحاجة لتسجيلها ومراجعة الفيديو لكل ضربة في ملعب الغولف. بممارسة تأرجحك، أنت ترسخه في ذاكرتك، فتستطيع تكرار الحركة لاحقاً دون تفكير واعٍ يُذكر.

تخيّل محاولة ابتكار تصميم رقصات في بدّاية مشروعك، كما فعلت تويلا ثارب. إذا تعاملت مع المهمة بعقلية "التوليد"، فستواجه جمودًا إبداعيًا. ستشكك في كل قرار تتخذه، لأنك لم تُحضّر جيدًا لأفكار قابلة للتنفيذ. أما إذا تعاملت معها بعقلية "الاستكشاف"، فسيكون الضغط أقل، وستكون حرًا في تجربة أشياء قد لا تنجح. تصبح عملية الإبداع شكلًا من أشكال التحضير، وفي خضم هذا الاستكشاف ستجد بذرة فكرة تُصبح المنتج النهائي.

توجد حدود غير واضحة بين الحالات الذهنية، مثل تلك الفاصلة بين الاستكشاف والبحث. عندما تكون في حالة البحث، يكون لديك فكرة واضحة عما تبحث عنه. أما إذا لم يكن ما تبحث عنه واضحًا، فابدأ بحثك من منظور حالة الإستكشاف الأكثر انفتاحًا.

أحيانًا، قد تشعر أثناء الاستكشاف وكأنك في حالة ذهنية لإعادة شحن طاقتك. ربما تقرأ شيئًا ما أو تشاهد معرضًا رائعًا لدرجة أنه يجدد طاقتك الإبداعية.

في أحيان أخرى، أثناء حالة التفكير الإبداعي، قد تفكر في خطة أوسع نطاقًا لما تقوم بإنشائه، مثل توفر مكونات معينة لوصفة جديدة. ولعل من الأنسب تسميتها حالة التفكير التحليلي.

الحالة الذهنية التي تختارها أثناء أداء مهمة ما هي أمرٌ متروكٌ لك. لكن انتبه إلى أن التعامل مع عملك بحالة ذهنية خاطئة قد يُسبب انسداداً إبداعياً.

أجد أن الحالة الذهنية المناسبة تعتمد بشكل كبير على وضوح رؤيتي للمنتج النهائي. فإذا كنت أفتقر إلى الخبرة ورؤيتي غير واضحة، فسأحتاج إلى قضاء وقت طويل في حالة الاستكشاف الذهنية. سيتيح لي ذلك فرصة التفكير في مناهج مختلفة لحل المشكلات غير المألوفة. وبالمثل، إذا كان المشروع ضخمًا لدرجة يصعب عليّ تخيله، فسأحتاج إلى قضاء وقت أطول في حالة إعادة الشحن الذهنية (سنتناول السبب بالتفصيل في الفصل التالي). أما إذا كنت قد أنجزت العديد من المشاريع المماثلة سابقًا، فيمكنني التخطيط للمشروع بأكمله في حالة تحديد الأولويات الذهنية قبل البدء في التنفيذ.

البقاء في الولاية

يتطلب تغيير الحالة الذهنية جهدًا، لذا بمجرد دخولك في حالة ذهنية معينة، حافظ عليها. فبعد تنشيط منطقة معينة من الدماغ، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتركز التنشيط في منطقة أخرى. وكما يخفت ضوء المصباح تدريجيًا بعد إطفائه، فإن النشاط الكهربائي يستغرق وقتًا ليتلاشى.

قبل أن أبدأ العمل وفقًا لحالتي الذهنية، كنتُ أبدّل بين حالاتي الذهنية أثناء جلسات الكتابة. ففي لحظة، كنتُ أحاول ابتكار فكرة لشرح شيء ما. وفي اللحظة التالية، كنتُ أحاول كتابة نصٍّ مُنمّقٍ حوله. وفي اللحظة التي تليها، كنتُ أبحث عن معلومة.

ليس من المستغرب أنني لم أنجز الكثير من الكتابة. بل على العكس، واجهتُ صعوبةً في التركيز. وقد زاد تغيير حالتي الذهنية من هذه الصعوبة بطريقتين مختلفتين. أولاً: جعلني ذلك سهل التشتت. لم أهيئ نفسي للتركيز، بل هيأت نفسي للتشتت. ثانياً: وفر لي ذلك ذريعةً مناسبةً للهروب إلى تلك المشتتات. فإذا ما واجهت صعوبةً في الكتابة، كنتُ أغير حالتي الذهنية: أتصفح الإنترنت، وأجري "بحثاً". أستيقظ من غيبوبة الإنترنت بعد ثلاث ساعات، لأجد عشرات علامات التبويب مفتوحةً في المتصفح، ولا أتذكر شيئاً مما قرأت.

أدى ذلك إلى حلقة مفرغة: شعرتُ بالسوء لعدم إحراز أي تقدم. ثم استمررتُ في عدم إحراز أي تقدم. ثم شعرتُ بالسوء أكثر لعدم إحراز أي تقدم، مما لم يُساعدني على إنجاز أي كتابة.

عندما بدأتُ العمل وفقًا لحالتي الذهنية، تحسّنت إنتاجيتي بشكل ملحوظ. أصبح تركيزي أعمق على المهمة الموكلة إليّ. بمعرفتي لنوع العمل الذي أقوم به، استطعتُ الوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة. وبمعرفتي لنوع العمل الذي لا أقوم به، قللتُ من احتمالية تشتت انتباهي.

هذه هي الفائدة الخفية لوضع الكلمات بين قوسين أثناء الكتابة. صحيح أنها تُذكّرني بالحاجة إلى البحث عن معلومة أو التفكير في فكرة ما، لكن لها غاية أخرى. فوضع الكلمات بين قوسين يمنعني من تشتيت ذهني، ويُمكّنني من استغلال طاقتي الإبداعية على أكمل وجه أثناء التركيز على توليد الأفكار. كما يُتيح لي ذلك استغلال طاقتي بشكل أفضل عند مراجعة ما كتبته لاحقًا، في حالة ذهنية أخرى.

عندما كان بول مكارتني يعمل على الأغنية التي لم يكن لها اسم بعد والتي ستصبح فيما بعد "Yesterday"، كان لديه حيلة ساعدته بفعالية على الحفاظ على تركيزه الذهني. تذكرون من الفصل السابق أنه بينما كان يعزف اللحن لأصدقائه، لم يكن لدى مكارتني كلمات لأغنيته بعد. لذلك، استخدم كلمات مؤقتة. لم تكن الأغنية تُسمى "Yesterday"، بل كانت تُسمى "Scrambled Eggs". ألا كانت الكلمات غير منطقية لدرجة أنه لم يكن ليستخدمها أبدًا. تصدقونني؟ يبدأ المقطع الأول بـ "Scrambled eggs, oh my baby how I love your legs".

من خلال التجربة والخطأ، طورتُ مجموعة من الطقوس الخاصة بي لأنواع مختلفة من العمل. كنتُ أعدِّل بيئتي، وأغيِّر أدواتي، أو حتى أغيِّر ما أشربه، وفقًا للحالة الذهنية التي أرغب في الوصول إليها.

كان شاي غيوكورو الأخضر الذي شربته خلال جلسات البحث أو الاستكشاف المسائية مستوردًا مباشرةً من مزارع في اليابان. اخترت هذا النوع من الشاي تحديدًا لما يوفره من تركيز واسترخاء. تُظلل أوراق غيوكورو في مرحلة معينة من دورة نموها، مما يمنح الشاي رائحته المميزة ونكهته الحلوة، كما يزيد من محتواها من الثيانين. بعد ذلك، أضفت إلى الشاي المزيد من الثيانين.

الثيانين حمض أميني نادر في النظام الغذائي المعتاد، ويتفاعل مع الكافيين. عند تناوله مع الكافيين، يعزز الثيانين حالة من التركيز الهادئ، ويخفف من حدة تأثير الكافيين. وهذا أمر مهم، لأن الكافيين قد يسبب القلق. لذا، ساعدني كوب من شاي غيوكورو، مع إضافة كمية إضافية من الثيانين، على استعادة التركيز الذي أحتاجه لجلسات البحث الليلية.

ساعدني كأس النبيذ الذي تناولته في وقت مبكر من المساء في ركن النبيذ بمتجر "هول فودز" على الاسترخاء. بعد يوم طويل من العمل الشاق، ساعدني الكحول على التحرر والاسترخاء. بالطبع، يجب توخي الحذر عند تناول الكحول، فلو شربت زجاجة كاملة لكانت جلستي غير مثمرة.

أدوات للتفكير: الزلق والثابت

اخترتُ أدواتي أيضًا وفقًا للحالة الذهنية التي كنتُ أسعى إلى تعزيزها. بعض الأدوات "مُحكمة"، أي أنها تُسهّل التركيز على المهمة - يُمكنك الكتابة بالقلم والورق دون تشتيت. بينما أدوات أخرى "غير مُحكمة"، أي أنها تُسهّل الانشغال عن المهمة - يُمكنك الكتابة على الكمبيوتر بشكل أسرع من الكتابة بالقلم والورق، ولكن من السهل أن يتشتت انتباهك. عيب الأدوات المُحكمة هو: كلما كانت الأداة أكثر إحكامًا، قلّ احتمال أن يُصبح ما تُنتجه بها مُنتجًا نهائيًا. أما ميزة الأدوات غير المُحكمة فهي أنه إذا تمكنتَ من التركيز على المهمة باستخدام أداة غير مُحكمة، فستُنتج مُنتجك النهائي بشكل أسرع من استخدام أداة مُحكمة.

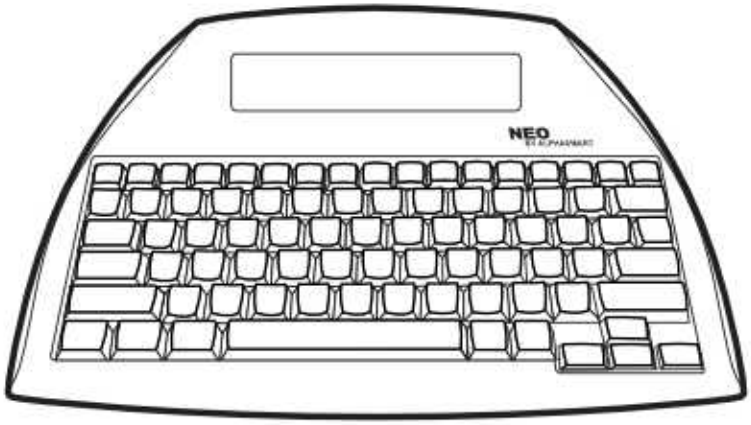
لكل أداة تستخدمها علاقة تكافلية مع قدراتك أثناء استخدامها. فالقردة التي تصطاد النمل بعصا لا تستطيع استخدام يدها لأي غرض آخر وهي تمسك بتلك العصا. أيًا كانت الأداة التي تستخدمها، فإنها ستسهل عليك القيام ببعض الأمور، بينما ستصعّب عليك القيام بأمور أخرى.

على سبيل المثال، يُعدّ الحاسوب المحمول أداةً سهلة الاستخدام للغاية بالنسبة للكاتب. إذ يُمكنه كتابة النصوص بسرعة فائقة، والتنقل بسلاسة بين المستندات والتطبيقات. كما يُمكنه إجراء البحوث، وربط النصوص من مصادر مختلفة، أو رسم مخططات بسيطة.

لكن، نظرًا لأن سطح الكمبيوتر المحمول زلق للغاية، فمن السهل أن تتشتت انتباهك. قد تجد نفسك منغمسًا في تصفح الإنترنت، أو منشغلًا بمواقع التواصل الاجتماعي. باستخدام أداة زلقة، يمكنك تحويل أي فكرة إلى منتج نهائي بسرعة، ولكن يمكنك أيضًا تحويل أي فكرة إلى طريق للتشتت بسهولة.

على النقيض من ذلك، يُعدّ الدفتر والقلم أداةً سهلة الإمساك للكتابة. بمجرد البدء بالكتابة في الدفتر، لا مجال لتشتيت انتباهك. لا توجد إشعارات، ولا يمكنك استخدامه للبحث عن أي شيء. يمكنك تدوين الكثير في الدفتر، لكن من غير المرجح أن تستخدم هذه الكتابة كمنتج نهائي. من الأفضل أن تكون في حالة ذهنية استكشافية عند الكتابة في الدفتر. أنت تُجرّب أفكارًا، لكن هذه الأفكار لن تُؤتي ثمارها إلا عند مراجعتها في حالة ذهنية توليدية - على الأرجح باستخدام أداة أقل ثباتًا.

إذا صُممت أداة لتحقيق نتيجة محددة، فإنها تُحقق توازناً مثالياً بين سهولة الاستخدام وثبات اليد. يُعد معالج النصوص المحمول الذي أستخدمه في كتاباتي عبارة عن لوحة مفاتيح AlphaSmart NEO الصباحية مثالاً جيداً على ذلك. جهاز رخيصة أحادية اللون - من النوع الذي تجده في الآلات LCD مزودة بشاشة الحاسبة البيانية القديمة.



صُمم جهاز AlphaSmart للكتابة فقط، فهو مزود بلوحة مفاتيح كاملة. لكنه لا يدعم الاتصال بالإنترنت، لذا لن تتمكن من تصفح الويب. الكتابة عليه سهلة للغاية، لدرجة أنها قد تبدو زلقة بعض الشيء. ولكن بما أن هذه هي وظيفته الوحيدة، فهو يوفر قبضة محكمة.

يُعدّ جهاز AlphaSmart أداةً جيدةً للحفاظ على حالة ذهنية مُركّزة. لا يمكنك رؤية سوى أربعة أسطر من الكتابة على الشاشة في وقت واحد، مما يُصعّب عملية التحرير. حتى لو أردتَ الانتقال إلى الحالة الذهنية البولندية، فسيكون الأمر صعبًا. لذا، تستمر في الكتابة.

في الغالب لجلسات الكتابة الاستكشافية، حيث AlphaSmart أستخدم جهاز يكون الهدف من الكتابة هو استكشاف الأفكار التي تدور في ذهني، مع الثقة بأنها ستعود للظهور لاحقًا. ومع ذلك، إذا صادف أن سجلتُ كتابةً لا أرغب في فقدانها، يمكنني نقلها إلى حاسوبي المحمول عبر كابل USB.

العديدة، وهذا AlphaSmart أحد عيوب جهاز USB يُعدّ نقل البيانات عبر كابل هو بيت القصيد. أحيانًا نرغب في أداة لا تُتيح لنا القيام ببعض الأمور، لنتمكن من التركيز بشكل أعمق على ما يُمكننا فعله. لا يُمكننا رسم لوحة زيتية زاهية الألوان باستخدام قلم رصاص، لكن محدودية قلم الرصاص تُقلّل من عدد العوامل التي يُمكننا القلق بشأنها. لا يُمكننا القلق بشأن اللون، ولا بشأن طبيعة ضربات الفرشاة على اللوحة النهائية. سيُركّز قلم الرصاص ذهننا على الأشكال التي نرسمها والتكوين العام للوحة. لا عجب إذن أن فنسنت فان جوخ، لسنوات قبل أن يستخدم الألوان بطرق رائدة، كان يعمل حصريًا بالأبيض والأسود. لقد أتقن جانبًا من الرسم قبل أن يُتقن جانبًا آخر. كما ركّزت جورجيا أوكيف على الرسم بالأبيض والأسود في بداية مسيرتها الفنية، متجاهلةً الألوان التي كانت قد "أعجبت بها بشدة" سابقًا.

لا يحتاج الكُتّاب إلى شراء معالج نصوص محمول ليحافظوا على تركيزهم الذهني. يُمكنهم تحسين أدواتهم الحالية لتشجيع هذه الحالة. أكتب الآن معظم كتاباتي على لوحة مفاتيح خارجية متصلة بجهازي اللوحي. صحيح أن التنقل بين التطبيقات على الجهاز اللوحي أصعب منه على الكمبيوتر المحمول، إلا أنه من غير المرجح أن أواجه صعوبة في تصفح الإنترنت، لكن البحث عن المراجع يصبح أقل سهولة. هذا يُبقيني في حالة ذهنية مُحفزة للإبداع.

يمكنك أيضًا تقييد إمكانيات أداة ما عمدًا. جهازي اللوحي أقل تشتيتًا للانتباه مما قد يكون عليه لولا ذلك، لأنني وضعتُ قواعد لاستخدامه. على سبيل المثال، لا أسمح بتطبيقات التواصل الاجتماعي عليه، ولا أسمح بالإشعارات. أستخدمه فقط لوظائف محددة: القراءة والكتابة ومحادثات الفيديو. ليس من الضروري وضع قواعد عامة للجهاز لإجراء مثل هذه التعديلات. على سبيل المثال، تسمح بعض التطبيقات بتقييد المواقع الإلكترونية التي يمكنك زيارتها خلال أوقات معينة من اليوم.

يمكنك اختيار أدواتك وتعديلها وفقًا للحالة الذهنية التي ترغب في تعزيزها، كما يمكنك تغيير بيئتك. وقد علمت لاحقًا أن هناك تفسيرات علمية لسبب فعالية بعض الإعدادات في مجموعة طقوسي المتنوعة لأنواع معينة من العمل.

اجعل الغرفة تعمل لصالحك

دونالد إم. راتنر مهندس معماري يهتم بشكل خاص بكيفية تأثير محيطنا على تفكيرنا الإبداعي. في كتابه "مساحتي الإبداعية"، يستند دونالد إلى علم النفس البيئي ليقدم توصيات حول كيفية تعزيز الإبداع من خلال تغيير البيئة المحيطة - سواء كان ذلك من حيث مساحة المكان، أو الألوان والأشكال المحيطة، أو الإضاءة، أو حتى وضعية الجسم.

سألته إن كان بإمكانه تفسير سبب دخولي في حالة ذهنية تُركز على الأولويات عند صعودي إلى قمة ناطحة سحاب. عرّفني بمفهوم يُسمى "نظرية مستوى التفسير". يقول دونالد إن نظرية مستوى التفسير تنص على أنه "كلما ابتعدت في إدراكك لشيء أو حادثة أو حدث، كلما ازداد تفكيرك تجريدًا واتساعًا وشموليةً ونظرةً شاملةً للأمور".

تُفسر نظرية مستوى التفسير أيضًا سبب كون الغرفة الخلفية في مقهى إيبسينتو مكانًا مثاليًا لتحرير كتاباتي. كانت مساحة صغيرة بسقف منخفض. وكما أخبرني دونالد، لا يقتصر الأمر على التفكير في الصورة الكبيرة عند التواجد في مكان مفتوح، بل إنك تفكر في الصورة الصغيرة أيضًا عند التواجد في مساحة صغيرة. "عمومًا، يُعتبر ارتفاع السقف الأمثل لتوليد الأفكار عشرة أقدام أو أكثر. بينما عند ثمانية أقدام أو أقل، يبدأ المرء بالتركيز أكثر في تفكيره، ويصبح أكثر تحليلًا وحسابًا، وهو ما يعكس بالطبع التفكير الإبداعي." إضافةً إلى ذلك، حوّلت الإضاءة الخافتة شاشة حاسوبي المحمول إلى ما يشبه بوابةً لتركيز انتباهي. وقد أدخلني هذا التركيز الشديد في حالة ذهنية أشبه بحالة البولنديين.

وأضاف دونالد أن مفهومًا آخر، يُسمى "نظرية الملاذ الآمن"، يتوافق أيضًا مع التفكير بانفتاح أكبر عند التواجد على قمة ناطحة سحاب. تقترح هذه النظرية أننا مُهيّأون تطوريًا للشعور براحة أكبر عندما نتمكن من رؤية محيطنا. كان لدى أسلافنا الذين استطاعوا البحث عن موائل تُتيح لهم رؤية الخطر المُحدق فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة. قال دونالد: "لا نتوقع أن نتعرض لهجوم من حيوان مفترس في منازلنا من الخلف. ومع ذلك، فإن أدمغتنا، نظرًا لبطء التطور، لم تستوعب بعد حقيقة أننا نعيش الآن في بيئة عمرانية حديثة".

تُظهر دراسة حديثة كيف يمكن لنظرية الملاذ الآمن أن تدفعنا إلى التفكير بشكل أوسع وأكثر جرأة. فقد وجدت أن متداولي الأسهم العاملين في الطوابق العليا من مبنى شاهق يُقدمون على مخاطر أكبر من نظرائهم العاملين في الطوابق السفلية من البرج نفسه.

إحدى طرق ابتكار طقوسك الخاصة للوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة للمهمة الموكلة إليك هي تغيير بيئتك. بحسب دونالد، لكي تكون أكثر إبداعًا، ابحث عن المساحات المفتوحة، وخاصةً تلك التي تتمتع بإطلالة رائعة. أما لكي تكون أكثر تحليلًا، فابحث عن المساحات المغلقة. لذا، بالنسبة لحالات الاستكشاف، والتوليد، وتحديد الأولويات، وإعادة شحن طاقتك الذهنية، اختر المساحات المفتوحة. أما بالنسبة لحالات البحث، والصقل، والإدارة الذهنية، فاختر المساحات المغلقة.

يمكن أن يؤثر مستوى الضوضاء أيضًا على قدرتك على التفكير الإبداعي. نميل بطبيعتنا إلى الاعتقاد بأن العمل في بيئة هادئة هو الأفضل. لكن عندما يتعلق الأمر بالإبداع، تشير الدراسات إلى أن مستوى ضوضاء خلفية يبلغ حوالي 70 ديسيبل هو الأمثل لتوليد الأفكار. ولكن يجب أن تكون هذه الضوضاء غير واضحة. فإذا كنت تستطيع فهم محادثة تدور بجوارك بوضوح، فقد يشتت ذلك انتباهك. هذه إحدى فوائد العيش في بلد لا يتحدث سكانه لغتي الأم - فما لم أركز انتباهي على أحاديث المقهى من حولي، لا أفهم إلا القليل جدًا.

يمكن أن يؤثر وضع جسمك أثناء العمل على حالتك الذهنية. أخبرني دونالد قائلاً: "الجلوس هو على الأرجح الوضع الأقل ملاءمةً للتفكير الإبداعي. لكن الوقوف يبدو أنه يساعدنا ليس فقط من حيث الإبداع، بل الإنتاجية أيضاً"، وهو ما يدعم رواج مكاتب الوقوف مؤخراً.

ويضيف دونالد أن "الوضع الثاني الجيد هو الاستلقاء". عمل العديد من الكتّاب والمفكرين في السرير، بمن فيهم رينيه ديكارت، ومارسيل بروست، وإديث وارتون. بدأت فريدا كاهلو الرسم بجدية وهي طريحة الفراش إثر حادث حافلة. أعلن ترومان كابوت نفسه "كاتبًا مستلقيًا تمامًا"، ويكتب مايكل شابون مسترخيًا على كرسي إيمز، بينما يستقر حاسوبه المحمول على طاولة جانبية تشبه تلك التي قد تراها في المستشفيات.

لكن ليس عليك البقاء في السرير طوال اليوم. يقول دونالد أيضاً: "يبدو أن الإبداع والحركة يسيران جنباً إلى جنب... فالمشي، وممارسة الرياضة، وكل هذه الأشياء التي تنشط الدورة الدموية... تكاد تكون إيجابية دائماً من حيث الإنتاج الإبداعي".

يمكنك أيضًا الجمع بين استخدام أداة ذات قبضة جيدة والحركة. يقترح دونالد أن تحويل جدار إلى سبورة بيضاء أو سبورة سوداء قد يُدخلك في حالة تفكير واسعة. يمكنك استخدام جسمك بالكامل أثناء الرسم على الجدار، وهو ما يُفيد حالات التفكير التي تتطلب تحديد الأولويات أو الاستكشاف. هذا ما كان رائعًا في وجود سبورة بيضاء كبيرة على الأرض خلال جلسات البحث والاستكشاف الليلية. يقول دونالد: "إذا أردت التفكير على نطاق واسع، ارسم على نطاق واسع".

من الرائع أن تتمكن من تغيير بيئتك لتناسب حالتك الذهنية المرغوبة، ولكن ليس من الضروري أن تتحكم بشكل كامل في محيطك. إذا لم تتمكن من مغادرة مكتبك إلى مقهاك المفضل، فقد تتمكن من حجز غرفة اجتماعات، أو إيجاد مكان بعيد عن مكتبك للجلوس أو الوقوف، وذلك حسب الحالة الذهنية التي ترغب في تعزيزها.

يمكنك أيضًا إجراء تعديلات على مساحتك دون أن تتحرك منها على الإطلاق. عندما بدأتُ العمل بمفردي، كانت لديّ غرفة نوم صغيرة في نهاية منزل صغير في سان فرانسيسكو. كانت هناك العديد من المقاهي على مقربة مني، لكنني كنتُ أستمر في العمل حتى بعد إغلاقها، ولم تكن تفصل بين سريري ومكتبي سوى بضعة أقدام. لم أكن أرغب في أن أعوّد نفسي على التفكير في العمل وأنا في السرير، ولم أكن أرغب في أن أعوّد نفسي على التفكير في النوم وأنا على مكتبي.

لذا صممتُ سلسلة من الإشارات لتغيير الحالة الذهنية عند الحاجة. عندما يحين وقت العمل، أستخدم حاجزًا زجاجيًا قابلًا للطيّ، وهو أحد تلك الحواجز القابلة للطيّ ذات الألواح الشفافة. أثبّتُ عليه مصباحًا لتوجيه الضوء بطريقة معينة، وأحضّر كوبًا من شاي البابونج، وأبدأ تشغيل ألبوم موسيقيّ محدّد. ما إن يكتمل كل شيء، حتى أنغمس سريعًا في حالة تركيز شديد. وعندما أنتهي من العمل، أغيّر الإضاءة وأخفي مكتبي بالحاجز الزجاجي. كان هذا التغيير في البيئة كافيًا لفصل النوم عن العمل.

رغم وجود العديد من الأبحاث العلمية حول الظروف التي تحفز حالات ذهنية معينة، استخدم هذه المعلومات كدليل إرشادي فقط. فما يُجدي نفعاً مع نوع معين من التفكير في ظروف تجريبية قد لا يُجدي نفعاً مع نوع التفكير الذي تحاول تحقيقه في الواقع.

على سبيل المثال، فإنّ عادتي في مواجهة جدار فارغ في الصباح تتعارض مع فكرة أنّ المساحات المفتوحة تُحفّز التفكير الإبداعي. مكتبي في ركن صغير، وأنا مُعرّض لهجوم من الخلف، حتى أنّني أرتدي سدادات أذن لعزل أيّ ضوضاء في الخلفية. نعم، أنا أكتب وأحاول التفكير بإبداع، لكنّني في حالة ذهنية مُركّزة على توليد الأفكار. أحاول إنجاز العمل فعلاً. مع أنّني أشعر بالنعاس، وبالتالي أميل إلى توليد الأفكار، إلّا أنّني أيضاً سهل التشتت. إذا كنتُ سهل التشتت، يصعب عليّ تنفيذ الأفكار. لذا، أهيّئ بيئتي للسيطرة على الجوانب غير المرغوب فيها في حالتي الذهنية.

دواء وهمي شخصي خاص بك

حتى وإن كانت نتائج التجارب مفيدة، ففي نهاية المطاف، يمكن لأي مجموعة من الظروف تقريبًا أن تُحفّز الحالة الذهنية المناسبة. في كتابه "فن التعلّم"، يصف بطل الشطرنج ومدرب الأداء جوش وايتزكين كيف ساعد أحد المديرين التنفيذيين على الوصول إلى الحالة الذهنية المثالية للاجتماعات. قال المدير التنفيذي إنه كان يشعر بأقصى درجات التركيز والانسجام عندما كان يلعب الكرة مع ابنه. وتمنى لو كان بإمكانه الشعور بنفس الشعور في اجتماعاته، لكنه بدلاً من ذلك كان يشعر بالتشتت.

صمّم جوش سلسلة من الإشارات لهذا المدير التنفيذي ليتبعها لتحفيز الحالة الذهنية المناسبة لاجتماعاته. درّبه جوش على ربط إشارات أخرى بحالة التركيز التام. طلب منه أن يلعب مع ابنه يوميًا. وقبل اللعب، كان عليه اتباع روتين محدد: تناول وجبة خفيفة، ثم التأمل، ثم القيام بتمارين التمدد، ثم اللعب مع ابنه. وأثناء اللعب، كان يستمع إلى أغنية لبوب ديلان.

اتبع هذا الروتين لفترة، ثم جربه قبل الاجتماع مباشرة. ساعده ذلك على الوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة. تدريجيًا، اختصر الروتين، وحذف بعض أجزائه، حتى لم يعد بحاجة إلى القيام بأي شيء منه للوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة للاجتماع. يكفيه أن يفكر في أغنية بوب ديلان، وسيكون جاهزًا.

رغم أن لعبة رمي الكرة تُحفّز حالة التدفق لدى المدير التنفيذي، إلا أن هذا الشعور لا ينطبق على الجميع. فقد كانت تجربته الشخصية وعلاقته بابنه هما ما جعلا من هذه اللعبة إشارة فعّالة. ومن خلال ربط هذه الإشارة بأخرى بشكل متكرر، تمكّن من تصميم روتين يُوصله إلى الحالة المنشودة.

تتبع تويلا ثارب روتينًا يوميًا من تمارين الإطالة ورفع الأثقال. لكن بالنسبة لها، لا يبدأ هذا الروتين في صالة الرياضة، بل يبدأ عندما تنهض من فراشها في الساعة الخامسة والنصف صباحًا، وترتدي ملابسها، وتستوقف سيارة أجرة. فهي تعلم أنها إذا تمكنت من ركوب تلك السيارة، فلن يغريها التغيب عن التمرين.

يضع مدرب الإبداع مارك ماكغينيس كوباً يابانياً عليه صورة حرب النجوم على مكتبه. وهو يعلم أنه عندما يملأ هذا الكوب بالقهوة ويضعه على مكتبه، فإنه سيهيئه ذهنياً للكتابة.

كما قال الروائي نيكلسون بيكر: "يمكنك أن تقول لنفسك: من الآن فصاعدًا، سأكتب فقط على الشرفة الخلفية وأنا أرتدي شباشب بدءًا من الساعة الرابعة بعد الظهر". وإذا كان ذلك يبدو جديدًا ومنعشًا، فسيكون له تأثير وهمي وسيساعدك على العمل.

قد تكون الطقوس أو الروتينات التي تُهيئك للحالة الذهنية المناسبة لإنجاز عملك أي شيء. لبناء هذه الروتينات، ابدأ بالتفكير في حالتك الذهنية. اسأل نفسك: ما الحالة التي أحتاجها لأداء هذا العمل؟ ومتى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذه الحالة؟ حاول استحضار تلك الحالة من خلال إعادة تهيئة الظروف. اذهب إلى المكان نفسه، واشرب المشروب نفسه، وقم بالروتين نفسه. إذا لم تتمكن من العودة إلى المكان نفسه، فحاول محاكاة البيئة المحيطة. هل كان المكان واسعًا أم مغلقًا؟ هل كانت الإضاءة ساطعة أم خافتة، مركزة أم منتشرة؟ هل كان المكان صاخبًا أم هادئًا؟

بمجرد استعادة الحالة الذهنية المناسبة، حاول البقاء فيها دون الانتقال إلى حالات أخرى. ركّز جيدًا على المهمة التي بين يديك. هل لاحظت أن بعض جوانب المهمة تُشتّت تركيزك؟ احتفظ بتلك الأجزاء لوقت لاحق. تذكّر أن الإبداع يختلف عن الاستكشاف، وأن الاستكشاف يختلف عن البحث، وأن صقل عملك مبكرًا جدًا قد يُهدر طاقتك الإبداعية القيّمة. تذكّر أنك ستكون أكثر تركيزًا إذا خصّصت وقتًا منفصلًا للتفكير في الأولويات، وأن التفاصيل الإدارية لا تستحق أفضل ما لديك من طاقة إبداعية، وأنك بحاجة إلى وقت للراحة واستعادة نشاطك الإبداعي.

ضع حالتك الذهنية في الاعتبار عند اختيار أدواتك، ومستوى تطور أفكارك. إذا كنت لا تزال تحاول التفكير بأقصى قدر من الإبداع، فاختر أداة ذات قبضة محكمة لا تشتت انتباهك. أما إذا حان وقت التنفيذ، فاختر أداة ذات سطح أملس. وللحصول على أفضل النتائج، عدّل هذه الأداة لتكون ذات قبضة محكمة فقط للمهمة التي تقوم بها.

عندما تُبدع وفقًا لحالتك الذهنية، سينفتح أمامك عالم جديد. ستمتلك طاقة أكبر للإبداع، وثقة أكبر في قدرتك على الإنجاز. لن تُهدر طاقتك الإبداعية بعد الآن في تغيير حالتك الذهنية بشكل عشوائي.

لكن بإمكانك فعل المزيد لتحقيق أقصى استفادة من طاقتك الذهنية. يمكنك تجاوز مجرد تعديل بيئتك وأدواتك. صحيح أن عملك يتقدم بسلاسة أكبر عبر مراحل الإبداع الأربع عندما تعمل وفقًا لحالتك الذهنية، ولكن عندما تتقن كيفية تقلب الحالات الذهنية مع مرور الوقت، ستمتلك حقًا آلة إبداعية متقنة الصنع.

دورات إبداعية

يمكن ملاحظة تفاوت كبير في قوة العقل في فترات مختلفة من اليوم.

توماس جيفرسون—

هل يمكنني التحدث؟ قال جوناثان: "للحظة؟". توقفتُ عند المدخل. وتابع: "هل أنت متأكد من هذا؟ يبدو هذا متسرعًا بعض الشيء. أنت عاطل عن العمل منذ عام، وتعمل على مشروعك حتى الرابعة صباحًا كل ليلة، والأمور لا تسير على ما يرام. لستُ متأكدًا من أنك تتخذ القرار الصائب."

كان قلق زميلي في السكن في محله. كان سلوكي غريبًا. لقد أمضيت العام الماضي أعمل 12 إلى 16 ساعة يوميًا دون أن أكسب قرشًا واحدًا. في الوقت نفسه، كانت الشركات الناشئة تستقطبني. كنت أمتلك مهارات في التصميم والبرمجة، وكنت أعيش في سان فرانسيسكو، وكان ذلك في عام 2008. كانت أمامي فرص رائعة، لكنني لم أكن مهتمًا بها. بدلًا من ذلك، ودون سابق إنذار، أعلنت أنني سأنتقل. قال جوناثان: "من ينتقل من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو؟ من المفترض أن يكون العكس هو الصحيح."

لكن كان لهذا الجنون منطق. أردتُ إحداث تأثير. كنتُ أعمل مع القوى المحيطة بي وضدها لتحقيق ذلك التأثير. كنتُ أستخدم ما سأسميه لاحقًا بالدورات الإبداعية.

Two years later, my plan bore fruit. It came to me on a mild July day, as I was sitting at a picnic table on the porch of Noble Tree Coffee. Is this real? I asked myself. I did a quick search on the web. Nothing. I checked to see if the website domain I wanted was available. It was. My breath quickened. My heart pounded. My hands shook. I said to myself, This is it. It was my Big Idea.

It had started with a feeling. A feeling that I had more thoughts than I could hold in my brain. I sensed that something in there was worthwhile. I had an inkling that if I gave myself the time and the space to explore those thoughts, I would find something unique. My Big Idea.

To begin, I cashed out a good portion of my retirement account. For the next year, I turned down every freelance gig and every job offer. I even turned away a Facebook recruiter – an opportunity that may have been worth millions. I didn't want any distractions. I needed to sort through what was in my mind.

Eventually, that desire for space and quiet – and cheaper rent – drove me out of San Francisco. I needed to isolate myself from whatever the hot new trend was in startups and tech. None of it would help me find what I was looking for.

Jonathan was right. For much of that first year of working on my own in San Francisco, I was up until 4 a.m. But, I was still getting plenty of sleep. I had simply shifted my schedule. From midnight to 4 a.m., I did a solid block of focused work. When I did lose focus, there were no distractions for me to escape to. I'd hit refresh on my email inbox or my social media accounts, and there were no updates – aside from the occasional tweet from someone on the other side of the globe. In the middle of the night, everyone was asleep – even in Silicon Valley.

At 4 a.m., I'd transform my tiny room from a place for working into a place for sleeping: Turn off the lamp, tuck my chair under my desk, and wrap the shoji screen around the desk. Go to bed, and sleep until noon. Tomorrow, I'd work from one cafe after another until they were all closed. Then I'd transform my bedroom back into an office to do it all again.

I didn't have a name for it at the time, but I was building a Creative Cycle. A Creative Cycle is a repeatable progression of focus and release. You're intentionally doing the Preparation, and providing the Incubation. By repeating this pattern, you eventually achieve Illumination. Then, you can do the Verification necessary to bring your work into the world.

يمكنك بناء دورات إبداعية أكثر فعالية إذا انتبهت إلى الإيقاعات المحيطة بك. ستجد هذه الإيقاعات في الطبيعة، كشروق الشمس وغروبها، وتغير الفصول. ستجدها أيضًا في الإشارات الثقافية، كتسمياتنا للأيام والأسابيع والشهور، وفي طقوسنا المتعلقة بالأكل والنوم والاحتفال بالأعياد. وأخيرًا، ستجدها في تقلبات طاقتك. ستكون هناك أوقاتٌ تُهيئ فيها طاقتك للإبداع، وأوقاتٌ أخرى تُهيئ فيها للتحليل.

عندما تتقن دورات الإبداع، فإنك تستغل الطاقة التي توفرها هذه الإيقاعات. تدفع مشاريعك الإبداعية إلى الأمام، حيث يخلق كل عمل طاقة كامنة لأعمال أخرى. تعمل كآلة إبداعية دائمة.

عندما عدّلتُ جدولي لأعمل حتى منتصف الليل، خلقتُ دورةً استمدت قوتي من إيقاعات الإشارات الثقافية. عندما كان الجميع نائمًا، كنتُ أنجز المزيد من العمل. وعندما كان الجميع مستيقظين - يرسلون رسائل بريد إلكتروني ورسائل نصية مشتتة، وينشرون تحديثات على وسائل التواصل الاجتماعي - كنتُ نائمًا.

عندما انتقلت من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو، ابتكرت دورة إبداعية مختلفة. هذه المرة، استغلت قوة التغير الدراماتيكي للفصول.

قلت لجوناثان: "أعلم أنه أمر غريب. لم أتخيل يوماً أنني سأقول هذا، لكنني أفتقد الشتاء".

الانسياب مع الدراجات

كنت أكره الشتاء بشدة، ولا زلت كذلك. عندما انتقلتُ لأول مرة إلى كاليفورنيا، نشرتُ بفخر صورةً لتوقعات الطقس للأيام الستة القادمة على مدونتي، ليراها أصدقائي في نبراسكا. لذا فوجئتُ حتى بنفسي عندما بدأتُ أشتاق للشتاء.

لم أفتقد كشط الجليد والثلج عن سيارتي في الظلام قبل العمل. لم أفتقد امتلاك خزانة ملابس كاملة لا أستطيع ارتداءها نصف العام. لم أفتقد فرك طبقة من الملح والرمل والثلج الذائب من سجادة مدخل منزلي.

الشيء الوحيد الذي افتقدته حقًا هو شعور عدم وجود خيار. افتقدت تلك الأيام التي كنت أقول فيها لنفسي: "الجو تحت الصفر، والأرض مغطاة بست بوصات من الثلج، ويتساقط بغزارة لدرجة أنك لا تستطيع الرؤية لمسافة متر واحد أمامك، وقد حل الظلام منذ الرابعة مساءً، لذا أعتقد أنني سأبقى في المنزل". لم أبقَ في المنزل لمشاهدة التلفاز أو لعب ألعاب الفيديو أو تناول الوجبات السريعة. بل كنت أقرأ الكتب وأعمل على مشاريع. كنت أتعلم وأستكشف.

لذا عندما قررت الانتقال إلى شيكاغو، أردت العودة إلى حالةٍ لم يكن أمامي فيها خيار سوى البقاء في المنزل والإبداع. كنت أرغب في دورةٍ طويلة للغاية في حالة الاستكشاف الذهني. ومع تعاقب الشتاء والصيف، كانت فكرتي الكبيرة تنتقل من مرحلة التحضير إلى مرحلة النضج، ثم تعود إلى مرحلة التحضير، وهكذا دواليك. إمتدت الفترة بين بدء عملي بمفردي واليوم الذي خطرت لي فيه فكرة كتابي الأول على شرفة مقهى نوبل تري ثلاث سنوات.

لا يشترط أن تستغرق الدورات الإبداعية ثلاث سنوات، وأيًا كانت الدورات الأطول التي تستخدمها، فإن الدورات الأصغر تغذيها. يشبه الأمر كيف تحرك التروس الصغيرة في الساعة التروس الأكبر. حتى عندما كنتُ أعمل على هذه الدورة التي تستغرق ثلاث سنوات، كانت هناك دورات أصغر أخرى تحدث. ساعد كل فصل في شيكاغو في توجيه مشروعي عبر المراحل الأربع للإبداع.

الصيف في شيكاغو أشبه بنوبة هوس. الجميع يحاول قضاء أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق. تقضي يومك في أماكن واسعة مترامية الأطراف. تتنقل، تركب دراجتك، تتناول الطعام في مطاعم على أسطح المباني، أو تحضر الحفلات الموسيقية والمهرجانات الشعبية. إنه وقت مثالي لإلهام الأفكار العظيمة.

على النقيض من ذلك، في فصل الشتاء، تكون في أماكن مغلقة ومظلمة. الظروف مواتية لقضاء الوقت في مراحل الاستكشاف والبحث والتوليد والتنقيح. إنه وقت مناسب لمرحلتي الإعداد والتحقق في مشروع كبير.

شتاء شيكاغو خانقٌ لدرجة أنك تحتاج إلى استراحة مع حلول الصيف. تقضي معظم الصيف في حالة ذهنية هادئة، تُعيد شحن طاقتك. مشاريعك الكبيرة في مرحلة التخطيط والتنفيذ. قد يأتيك الإلهام في أي لحظة. ليس من قبيل الصدفة أن فكرة كتابي الأول خطرت لي وأنا جالس في الخارج في يوم صيفي جميل، بعد شتاءين طويلين من الاستكشاف.

فكّر في تمارين الدراجات الإبداعية كما لو كنت تقود دراجة هوائية صعودًا على طريق سريع. إذا حاولتَ تطبيق نفس القدر من القوة على كل دواسة طوال الوقت، ستُهدر طاقتك وتُستنزف طاقتك. يجب أن تُطبّق أقصى قوة عند الضغط على الدواسة للأسفل. عندها تتحوّل طاقتك إلى حركة للأمام. يُمكنك تسمية المنطقة التي تجاوزت فيها الدواسة ذروة مسارها بـ"النقطة المثالية". عندما تصل الدواسة إلى النقطة المثالية، قف عليها واستخدم قوانين الفيزياء للحصول على مزيد من القوة. انقل وزنك من جانب إلى آخر، بحيث تُطبّق الجاذبية وزن جسمك على كل دواسة لحظة وصولها إلى النقطة المثالية.

كان إيجاد نقطة الإلهام الإبداعية لديّ جزءًا مهمًا من بناء دوراتي الإبداعية الخاصة. إكتشفتُ أن هناك وقتًا من اليوم أكون فيه أكثر استعدادًا لحالة ذهنية مُولّدة للأفكار. لكنني اكتشفتُ لاحقًا أن نقطة الإلهام الإبداعية لا تقتصر على يومي فحسب، بل تمتد لتشمل العديد من الدورات الأخرى: ففي أسبوع أو شهر أو حتى سنة، أو حتى في دورات أطول، توجد أوقات أستطيع فيها توليد أفكار جديدة بسهولة أكبر. ليس هذا فحسب، بل توجد نقاط إلهام إبداعية لكل حالة من الحالات الذهنية السبع للعمل الإبداعي.







نماذج دورات إبداعية،
حسب وقت اليوم، أو يوم الأسبوع، أو فصل السنة - توضح كيف يمكن أن تتطابق كل مرحلة من كل دورة مع المراحل الأربع للإبداع.

تخلَّ عن روتينك اليومي. ابدأ روتينك الأسبوعي.

ربما لديك روتين يومي. تستيقظ، تتناول فطورك، تستحم، تذهب إلى العمل، تتفقد بريدك الإلكتروني، تخططِ ليومك، وهكذا. تكرر هذا الروتين كل يوم، وتتبع

روتينًا مختلفًا في عطلة نهاية الأسبوع. لكن إذا دققت النظر، ستجد أن الكثير منا يتبع بالفعل روتينًا يتجاوز الروتين اليومي، بل هو روتين أسبوعي. نشعر جميعًا بضيق يوم الاثنين. وبحلول منتصف الأسبوع، نتمنى لو نستطيع أن نقول: "الحمد لله أنه يوم الجمعة".

تصاحب هذه الإيقاعات تغيرات طفيفة في السلوك. على سبيل المثال، يدرك مسوّقو الإنترنت أن يوم الثلاثاء هو يوم مثالي لإطلاق أي شيء، سواءً كان منشورًا على مدونة، أو كتابًا جديدًا، أو ألبومًا موسيقيًا. ببساطة، يزداد النشاط على الإنترنت بشكل ملحوظ أيام الثلاثاء. ما السبب؟ ربما لأن الجميع، عند عودتهم إلى العمل يوم الاثنين، اضطروا لمتابعة أحداث عطلة نهاية الأسبوع. لم يكونوا يقرؤون المقالات، واقتصرت قراءتهم على أهم رسائل البريد الإلكتروني. الآن وقد حلّ يوم الثلاثاء، يشعرون أنهم يستحقون قسطًا من الراحة. لذا، يقضون وقتًا أطول على مواقع التواصل الاجتماعي، أو يولون اهتمامًا أكبر لرسائل التسويق الإلكتروني التي تصلهم.

على النقيض من ذلك، كنتُ أدير مدونةً للمواعدة عبر الإنترنت، وكان يوم الأحد دائمًا يومنا الأهم. لا يملك الشباب العاملون العزاب الكثير من الوقت والجهد للبحث عن مواعيد غرامية طوال الأسبوع. يخرجون ليلتي الجمعة والسبت، وبحلول يوم الأحد، يكون لديهم بعض الوقت الحر، ولا توجد لديهم خطط أخرى، وربما بعد ليلة أخرى مملة في الحانات، يشعرون بحافز أكبر للعثور على شخص مميز.

تتشكل أنماط حياتنا اليومية بفعل المؤثرات المحيطة بنا. تشرق الشمس وتغرب، ويتبع معظم العاملين في مختلف المجالات ساعات عمل محددة من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساءً، ونتناول وجباتنا عادةً في أوقات معينة خلال اليوم. وكما وصف دانيال بينك في كتابه "متى: الأسرار العلمية للتوقيت المثالي"، فإننا نمتلك ساعات بيولوجية تؤثر على أوقات يقظتنا وشعورنا بالتعب، بالإضافة إلى مزاجنا والعديد من العوامل الأخرى.

لكن العديد من هذه المؤشرات لا تقتصر على الروتين اليومي. يُعدّ الروتين الأسبوعي من أكثرها فعالية. باتباع روتين أسبوعي، يمكنك تعزيز تركيزك والحدّ من التسويف. لذا، بدلاً من الروتين اليومي، اعتمد روتينًا أسبوعيًا.

تعلمتُ لأول مرة فكرة التنظيم وفقًا لروتين أسبوعي من مستشار الإنتاجية آري ميسيل. فهو يُنظم أسبوعه بالكامل حسب نوع الأنشطة التي يقوم بها ووقتها. فإذا كان لديه أعمال ورقية، على سبيل المثال، فإنه يعلم أنه سيؤجلها إلى يوم الجمعة الساعة العاشرة صباحًا.

ساعدني آري على إدراك فوائد تخصيص أيام وأوقات محددة من الأسبوع لإنجاز مهام معينة. من بينها توفير الطاقة الذهنية بالتركيز على مهمة واحدة بدلاً من تعدد المهام. قال: "لا نريد أن نقضي ساعة في إجراء مكالمة هاتفية، ثم بعد دقيقتين نفتح برنامج إكسل لمحاولة إنجاز شيء ما، ثم نرد على إشعار فيسبوك، ثم نعود إلى الهاتف لنحتسي فنجان قهوة، ثم نتحدث مع زميل. بنهاية الساعة، تكون قد أنجزت ستين مهمة، لكنك في الواقع لم تُنجز شيئًا يُذكر".

عندما تنتقل عشوائيًا من نشاط إلى آخر، تتبدد طاقتك. فعندما تُغيّر تروس المحرك، تُهدر الطاقة في مواصلة تحريك تلك التروس بعد انفصالها عن بعضها. إذا كنت تفعل ذلك باستمرار، فإن القليل من طاقتك يُوجّه نحو الإنجاز. وكما يقول نير إيال في كتابه "غير قابل للتشتيت"، فإن عكس الإنجاز هو التشتت.

من الفوائد الأخرى لتخصيص أوقات محددة لأداء أنواع معينة من المهام، تركيز طاقتك على المهمة الحالية. فأنت لا تمنع فقط هدر الطاقة بعدم الانتقال السريع من مهمة إلى أخرى، بل تزيد أيضًا من تركيزك في اللحظة الراهنة. يقول مايزل:

يُظهر العلم أن أدمغتنا تعمل بشكل أفضل في سباقات السرعة القصيرة" مقارنةً بسباقات الماراثون الطويلة".

عندما حاولتُ لأول مرة تنظيم مهامي حسب أوقات الأسبوع، واجهتُ صعوبةً بالغة. بعض المهام كانت عاجلة، ولم أشعر أنها قابلة للتأجيل. مع الممارسة، تمكنتُ في النهاية من تأجيل المهام التي يمكن تأجيلها إلى وقت آخر.

إذا أرسل لي محاسبي بريدًا إلكترونيًا يوم الاثنين يطلب مني مراجعة البيانات المالية، فإن ردة فعلي الطبيعية هي التوقف عما أفعله والبدء في مراجعتها. وبينما كنت أحاول تأجيل الأمر، كنت أختلق الأعذار لنفسي حول سبب عدم إمكانية الانتظار. لم أكن أرغب في الظهور بمظهر غير متجاوب، وأقنعت نفسي بأن الأمر عاجل. اتضح أنه لا ضرر من تأجيل مهمة ما عمدًا، وإذا كنت قلقًا من الظهور بمظهر غير متجاوب، فيمكنني إرسال بريد إلكتروني سريع لإبلاغ الشخص الآخر بموعد إنجازها.

كان لتخصيص أوقات محددة لإنجاز أعمال معينة فوائد غير متوقعة. أولًا، ساعدني تحديد وقت إنجاز مهمة ما على تقليل التسويف. صحيح، ما كان في جوهره تسويفًا متعمدًا، ساهم في الواقع في تقليله. لقد قطعت على نفسي التزامًا ذهنيًا ولفظيًا، وأردت الالتزام به. كان هذا على النقيض تمامًا من ردة فعلي المعتادة تجاه البريد الإلكتروني، والتي كانت تتمثل في التحديق في شاشتي لعدة دقائق، بنية مراجعة البيانات المالية، بينما أفكر في الأمور الأخرى التي أريد أو أحتاج إلى القيام بها. بمعرفتي أنني سأراجع بياناتي المالية لاحقًا، تمكنت من العودة إلى العمل الذي كنت أقوم به قبل وصول البريد الإلكتروني إلى صندوق الوارد.

أما الفائدة الثانية فكانت أن تحديد وقت إنجاز المهام جعلني أكثر تنظيماً، وحفزني على تجنب الأزمات. فعندما كانت تظهر مهمة لا يمكنني تأجيلها، كنت أسأل نفسي: كيف أصبحت هذه المهمة عاجلة؟ بعد أن لمستُ متعة التركيز في اللحظة الراهنة، أردتُ استغلال تلك اللحظات إلى أقصى حد. لذا، ابتكرتُ أنظمةً تمنع الأزمات، وتجعل عملي محصناً ضد أي أزمة قد تحدث لا محالة. (سأشرح لكم المزيد عن هذه الأنظمة في الفصل التالي).

أما الفائدة الثالثة والأهم من تحديد أوقات إنجاز مهام معينة مسبقاً، فهي أنني بدأتُ أعتاد على نمطٍ يُحسّن استغلال طاقتي الإبداعية. في البداية، كانت اختياراتي لأوقات إنجاز المهام عشوائية، لكنني عدّلتها لاحقاً لأُحسّن استغلال طاقتي، بناءً على تقلبات الطاقة التي لاحظتها خلال الأسبوع.

كان من الواضح حينها أنني لا أرغب في مراجعة البيانات المالية يوم الاثنين. إذن، متى يكون أفضل وقت لمراجعة البيانات المالية؟ مواءمة مهامي مع تقلبات طاقتي – وبالتالي مع الحالة الذهنية المثالية – جعلت الإجابة واضحة في النهاية.

في أيام الاثنين، أتمتع بطاقة إبداعية متجددة بفضل عطلة نهاية الأسبوع التي قضيتها بعيدًا عن العمل. لقد مررت بفترة من التأمل والتفكير، والآن أنا مستعد للحظات الإلهام. لماذا أهدر أفضل طاقتي الإبداعية على البيانات المالية؟ أريد أن أكون في حالة ذهنية إبداعية، لا في حالة ذهنية إدارية. أما أيام الثلاثاء، فهي ليست مناسبة أيضًا. لقد تخلصت من آثار عطلة نهاية الأسبوع، وأصبحت في كامل تركيزي. أنا مستعد لاستكشاف الجوانب غير المكتملة التي ظهرت خلال جلسة الإبداع يوم الاثنين. مشاريعي جاهزة لمزيد من التحضير، سواء في حالة الاستكشاف أو البحث.

اكتسبتُ المزيد من الخبرة في تحديد Timeful، أثناء عملي على مشروع أوقات إنجاز المهام مسبقًا. ما تعلمته من هذه الممارسة، بالإضافة إلى إيقاعات حالتي الذهنية، مكّنني من استغلال طاقتي الإبداعية بشكل أفضل، مما حوّلني إلى آلة إبداعية دائمة.

ما تعلمته عن الإنتاجية أثناء العمل على تقويم جوجل

فكّر في كيفية استخدام معظمنا لقوائم المهام. لدينا قائمة بالأشياء التي نحتاج إلى القيام بها، لكننا لا نعرف متى سنفعلها، أو كم من الوقت سيستغرق ذلك. إن طموحاتنا أكبر من جداولنا الزمنية.

ميزة رائعة لا تقتصر على إنشاء قوائم المهام فحسب، بل ابتكر فريق Timeful تتيح لك أيضًا تقدير الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة، ثم سحبها وإفلاتها في التقويم. والنتيجة هي عرض المهام على خط زمني، إلى جانب جميع الأحداث الأخرى في التقويم. وسرعان ما يتضح لك أنك لا تملك الوقت الكافي لإنجاز كل ما في قائمتك. وبصفتي مستشارًا للتصميم، كان عليّ الالتزام باستخدام هذه الميزة، وخلال ذلك تعلمت الكثير عن كيفية استغلال وقتي على النحو الأمثل.

أول ما تعلمته هو أنني كنت سيئًا في تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهام. اتضح أننا جميعًا نعاني من هذه المشكلة. وقد أطلق دانيال كانيمان وعاموس تفيرسكي على هذه الظاهرة اسم "مغالطة التخطيط". ولتجربتها عمليًا، ما عليك سوى إعداد قائمة بالمهام التي ترغب في إنجازها خلال ساعة، ثم حاول إكمالها خلال تلك الساعة. ستكون تجربةً مُلفتةً للنظر.

عادةً، يستغرق إنجاز المهام التي خططت لها وقتًا أطول بكثير من الوقت الذي توقعته. قد يكون هذا محبطًا، ولكنه أيضًا فرصة للتعلم. توقف للحظة وفكر في كل ما حدث خلال الساعة الماضية. لماذا لم تُحقق الوقت المُقدّر؟

مارستُ هذا التمرين، وهو تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهام، مرارًا وتكرارًا الخاص بي، عادةً ما كنتُ أخطئ في Timeful أثناء إضافة عناصر إلى تقويم تقديراتي لأحد ثلاثة أسباب: إما أنني لم أكن مستعدًا للمهمة، أو أنني تعرضتُ للمقاطعة، أو أنني كنتُ متفائلًا أكثر من اللازم.

عندما كنتُ غير مستعدٍّ للمهمة، كنتُ أفتقر إلى شيءٍ ما لإنجازها. فمثلاً، إذا احتجتُ لكتابة مسودة مقالٍ، كنتُ غير مستعدٍّ لعدم وجود أيّ بحث يُساعدني في كتابته. غالباً ما كان هذا خطأ في تحديد "الخطوة التالية"، كما يُسمَّيها ديفيد ألين في كتابه "إنجاز الأمور". في المشاريع الإبداعية، كان هذا يُظهر عدم احترام لمراحل الإبداع الأربع. لم يكن لديّ أيّ تحضيرٍ أو فترةِ تأمل، وكنتُ أتوقع الإلهامَ فجأةً.

عندما كنت أتعرض للمقاطعة، كان مصدرها داخليًا أو خارجيًا أو مزيجًا منهما. عندما كانت المقاطعة داخلية، كانت فكرة ما تخطر ببالي وتُشتت انتباهي عن المهمة. ربما تساءلت فجأة عن سنة ميلاد سنوب دوغ، ولم أستطع مقاومة البحث عنها في ويكيبيديا (1971). أما عندما كانت المقاطعة خارجية، فكان مُحفز ما خارج عن إرادتي يُشتت انتباهي عن المهمة. ربما رنّ هاتفي برسالة. حتى لو أبقيت هاتفي صامتًا وفي غرفة أخرى، فإن المهمة نفسها كانت أحيانًا تُشتت انتباهي. على سبيل المثال، كان موقع الكتروني أسجل الدخول إليه يتطلب مني إدخال سلسلة من الأرقام من هاتفي، لأسباب أمنية. وبينما كنت أمسك هاتفي، كنت الاحظ رسالة نصية من صديق. ثم كنت أقرأ الرسالة، فأشتت انتباهي عن المهمة.

عندما تدربت على تقدير الوقت والالتزام به، وجدت أنني أصبحت أكثر قدرة على التركيز على المهمة، بغض النظر عن مصدر المقاطعة. ولأنني كنت أراقب الساعة عن كثب، كنت أتذكر أن أضع علامة ذهنية على ما كنت أفعله لحظة المقاطعة. عندها كنت أستطيع تجاوز المقاطعة والعودة إلى مهمتي.

في أحيان أخرى، كنتُ متفائلاً أكثر من اللازم بشأن قدرتي على إنجاز المهمة في الوقت المُقدّر. قلّما نفكّر حقاً في المدة التي سيستغرقها إنجاز أمر ما. جميعنا نعلم أنه عندما يُرسل لنا صديقنا رسالةً ليخبرنا أنه سيصل إلى المطعم خلال خمس دقائق، فإنه في الواقع سيدخل بعد حوالي خمس عشرة دقيقة. ومع ذلك، عندما نتأخر، نرتكب الخطأ نفسه.

نحن لا نجيد تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهام لأننا لا نتدرب على ذلك إلا قليلاً. وهذا ما جعل وضع المهام على جدول زمني فعالاً للغاية. فمعظمنا لديه قائمة مهام، لكننا لا نكلف أنفسنا عناء التفكير في موعد إنجازها. هل لدينا الوقت الكافي أصلاً؟

لم تستمر عادتي في سحب عناصر قائمة المهام إلى جدول زمني في التقويم طويلاً. عندما استحوذت جوجل على Timeful، أضافت بعض الميزات إلى تطبيق التقويم، لكنها لم تُفعّل بعد ميزة عرض عناصر قائمة المهام على التقويم. هذا مؤسفٌ للكثيرين، لكن اتضح لي أنني لم أعد بحاجة إلى هذه الميزة. لقد غيّر عامٌ من التدريب على تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهام نظرتي إلى الوقت إلى الأبد. تحوّلت تجربتي اليومية من كونها ضبابيةً من نوايا غير مكتملة نادراً ما تتحقق، إلى مسارٍ متماسكٍ وواضح إلى حدٍ ما.

أو تقويم جوجل لإضافة مهامك إلى Timeful حتى لو لم تتمكن من استخدام جدولك، فلا يزال بإمكانك تجربة ما يحدث عند البدء في تقدير المدة الزمنية اللازمة لإنجاز مهامك. يمكنك ببساطة إنشاء أحداث في تقويمك لكل مهمة.

على أي حال، لا تدع عدم امتلاكك للأداة المثالية يمنعك من تجربة هذا التمرين الفعال. يمكنك رسم جدول زمني على ورقة في المرة القادمة التي تجلس فيها للعمل. حتى القيام بذلك مرة واحدة سيغير نظرتك إلى كيفية استغلال وقتك.

بحسب مستوى الإبداع المطلوب للمهمة، احذر من التركيز المفرط على الوقت الفعلي. تذكر من الفصل الثاني أن وقت الحدث أنسب لاستخلاص الأفكار. تدرب على تقدير الوقت وستتحسن في استغلاله، ولكن عندما يكون الإبداع أساسيًا، فإن الالتزام بجدول زمني صارم سيؤدي إلى نتائج عكسية.

على تعليمي الكثير عن تقدير الوقت Timeful لم يقتصر العمل على تطبيق اللازم لإنجاز المهام، بل ساعدني أيضًا على فهم كيفية تغير حالتي الذهنية على مدار الأسبوع. ومن الميزات الرئيسية الأخرى لتطبيق Timeful أنه كان يقترح أوقاتًا لإنجاز المهام التي لم أضفها بعد إلى تقويمي. تظهر المهمة في تقويمي، ويمكنني قبول الوقت المقترح أو رفضه.

كانت ميزة رائعة، فمن السهل أن تقول إنك ستكتب ثلاث مرات في الأسبوع، لكن من الصعب جدًا الالتزام باختيار وقت محدد لذلك. عندما قدم الفريق ميزة الاقتراحات هذه، كنت قد بدأت بالفعل في تنظيم مهامي وفقًا لأفضل وقت في الأسبوع لإنجازها، وكنت قد بدأت بالفعل في اختيار تلك الأوقات وفقًا لتقلبات حالتي الذهنية. الآن وقد بدأت في تنظيم أسبوعي وفقًا لحالتي الذهنية، لاحظتُ لم تكن مناسبة. صحيح أنه يمكنك تحديد Timeful في وقت مبكر أن اقتراحات ساعات العمل التي تُسند خلالها المهام، وأن الخوارزميات تعرف جيدًا ألا تضع المهام في منتصف الليل، عندما تكون نائمًا، لكنني وجدت أيضًا أن الأوقات التي يقترحها لإنجاز مهام معينة كانت غير مناسبة، نظرًا لتقلبات حالتي الذهنية.

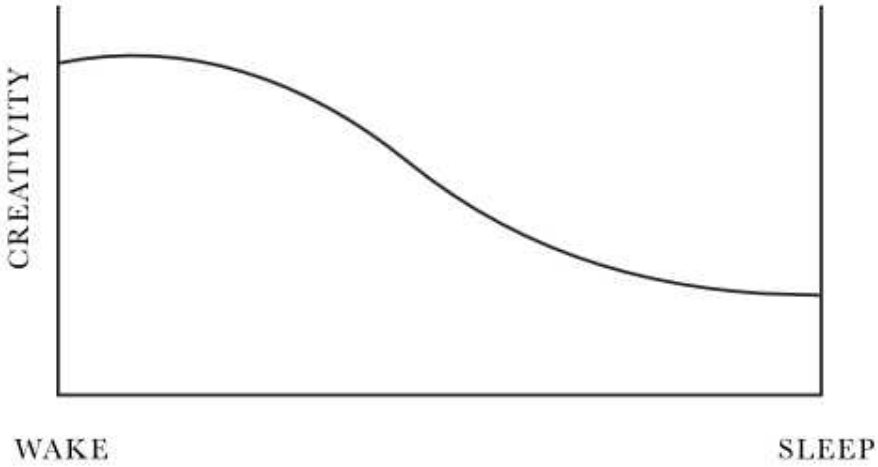
الحالة النفسية على مدار الأسبوع

في هذه المرحلة، كنت قد اعتدتُ على تنظيم مهامي وفقًا لتسلسل الأسبوع، لذا إستغربتُ أن ملاحظتي لم تكن واضحة لفريق التصميم. قلتُ: "يقترح التطبيق أن أكتب هذه التدوينة الساعة الثانية ظهرًا. في ذلك الوقت، لا أملك أي فرصة للكتابة. فأنا مُرهَق من العمل طوال الصباح، وأحتاج إلى قيلولة قبل أن أستعيد نشاطي في فترة ما بعد الظهر. لكن في وقت متأخر من بعد الظهر، سأكون أكثر تركيزًا. سيكون ذلك وقتًا أفضل ليس لكتابة التدوينة، بل لتحريرها. أحتاج إلى الكتابة أول شيء في الصباح، قبل أن تُشغلني بقية مهام يومي." عندها بدأ فريق Timeful بدراسة تقلبات الطاقة في خوارزمياتهم.

هذه إحدى الميزات التي تم إضافتها إلى تقويم جوجل بعد أن اشترت جوجل (إنها ميزة تسمى "الأهداف". تخبر تطبيق الهاتف المحمول بما Timeful. شركة تريد إنجازه، وعدد مرات إنجازه، ويستخدم أنماط جدولك الزمني لاقتراح الأوقات المناسبة للقيام بذلك.)

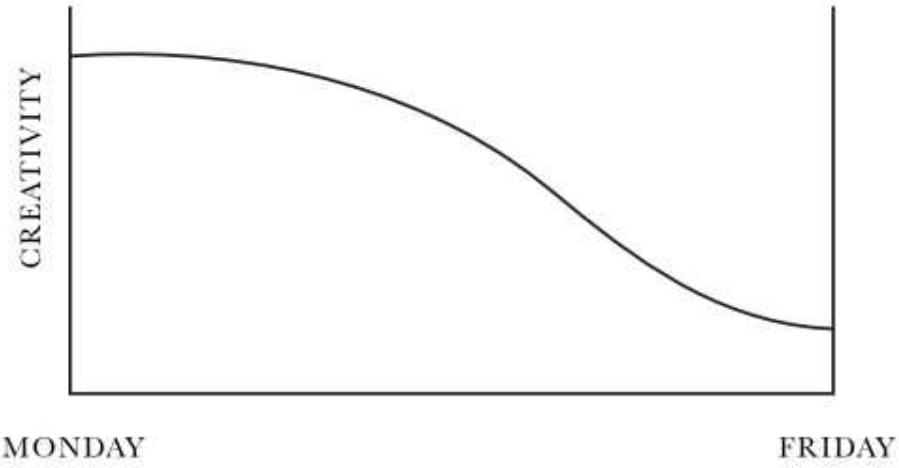
من خلال التجربة والخطأ، أصبحت أكثر تنظيماً في تخطيط أسبوعي وفقاً لحالتي الذهنية. كان الإيقاع الذي استقررت عليه امتداداً طبيعياً لتقلبات طاقتي الإبداعية، وكيف تتوافق هذه التقلبات مع متطلبات أسبوع العمل المعتاد.

رسم بياني لطاقتي الإبداعية على مدار اليوم يبدو كالتالي:



تكون طاقتي الإبداعية في ذروتها في الصباح، مباشرة بعد الاستيقاظ. ثم تتضاءل تدريجياً خلال اليوم. لذا، فإن أفضل أوقات إبداعي هي في الصباح.

لكن طاقتي الإبداعية تتذبذب أيضًا على مدار الأسبوع. ويمكن تمثيل طاقتي الإبداعية خلال الأسبوع بيانيًا على النحو التالي:

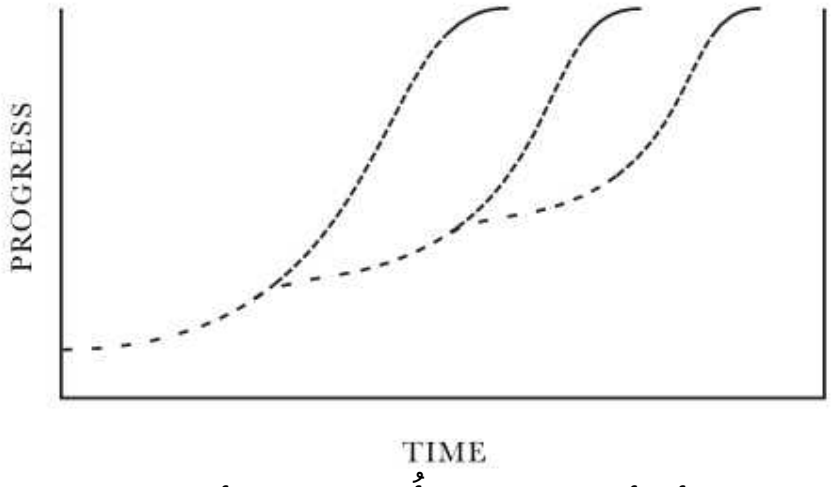


تكون طاقتي الإبداعية في ذروتها مع بداية الأسبوع، ثم تنخفض بشكل حاد في منتصفه، وبحلول نهايته، تكون طاقتي الإبداعية قد استنفدت تماماً وتحتاج إلى تجديد.

بما أن الإبداع يمثل أولوية قصوى بالنسبة لي، فإن استغلال طاقتي الإبداعية في أوجها يمثل أولوية قصوى أيضاً. صباح يوم الاثنين هو الوقت الذي تتلاقى فيه طاقتي الإبداعية العالية في بداية الأسبوع مع طاقتي الإبداعية العالية في بداية اليوم. لذا، فإن صباح يوم الاثنين هو الوقت الأمثل للإبداع بالنسبة لي.

تؤثر مراحل الإبداع الأربع أيضًا على أفضل السبل لتوزيع طاقتي الإبداعية على مدار الأسبوع. بالنسبة للمشاريع الكبيرة، تُعد صباحات الاثنين مناسبة لمرحلة الإلهام، لأن الاثنين يأتي بعد عطلة نهاية الأسبوع - وهي فترة للتفكير والتأمل.

على مدار الأسبوع، وأثناء عملي على مشكلة إبداعية واحدة، غالباً ما تُشكّل هذه المشكلة تمهيداً لمشاكل إبداعية أخرى. على سبيل المثال، كتابة فصل من كتاب تُهيئني لكتابة فصل آخر في نفس الكتاب. فالأفكار غير المكتملة التي تُطرح في فصل ما تستدعي ربطها في الفصل التالي.



إضافةً إلى ذلك، بعد أن أختبر الإلهام وأُنجز العمل، أحتاج إلى التحقق منه. أحتاج إلى قضاء بعض الوقت في حالة ذهنية تُشبه حالة البولنديين، وهو ما أفعله في فترات ما بعد الظهر، وخاصةً قرب نهاية الأسبوع.

أدت طبيعة العمل الإبداعي وطبيعة طاقتي الإبداعية في نهاية المطاف إلى أنماط متوقعة في حالتي الذهنية طوال الأسبوع. كانت ساعات الصباح الباكر

وبداية الأسبوع أفضل لحالة التفكير الإبداعي. ومع مرور الأسبوع وتحول الصباح إلى فترة ما بعد الظهر، كنت أقضي وقتًا أطول في حالتي البحث والتنقيح، أراجع العمل الذي أنجزته سابقًا. استغليت صفاء ذهني بعد ظهر يوم الاثنين بالانغماس في حالة التفكير الإبداعي، التي كانت بمثابة تحضير للأفكار الجديدة. كما كنت أقضي وقتًا في حالة التفكير الإبداعي لاحقًا خلال الأسبوع، مثل بعد ظهر يوم الخميس. كانت هذه فرصة للتفكير في الأمور العالقة التي ظهرت خلال الأسبوع.

من خلال هذه العملية الاستبعادية، اتضح أخيرًا أن الوقت الأمثل لمراجعة البيانات المالية هو عصر يوم الجمعة. بحلول عصر الجمعة، أكون قد استنفدت طاقتي الإبداعية لإنجاز أهم أعمالي. إن تأجيل هذه المهمة غير العاجلة إلى وقت لاحق من الأسبوع يمنعها من التأثير على مهامي الأكثر أهمية، ويسمح لي بالتركيز بشكل أفضل أثناء إنجاز تلك المهام في وقت مبكر من الأسبوع.

الآن، إذا تلقيتُ بريدًا إلكترونيًا من محاسبي يوم الاثنين، أستخدم أداةً لإخراج هذا البريد من صندوق الوارد لبقية الأسبوع. ثم تعيد الأداة البريد إلى صندوق الوارد في الوقت الذي أحدده: عصر يوم الجمعة. وبذلك، أنسى تمامًا المهمة المتعلقة بهذا البريد حتى يحين الوقت المناسب. فأصبح متفرغًا للتركيز بشكل أعمق طوال الأسبوع.

من خلال مراقبة كيفية تقلب طاقتي العقلية على مدار الأسبوع، ظهر إيقاع يمكن التنبؤ به.

إليكم كيف تتقلب حالتي النفسية خلال أسبوع عادي:

	الاثنين	يوم الثلاثاء	الأربعاء	يوم الخميس	جمعة
صباح	يولد	يولد	توليد، بحث	توليد، بحث	إنشاء وإدارة
بعد الظهر	توليد، تحديد الأولويات، استكشاف	بحث، بولندي	بحث، بولندي	البحث والاستكشاف	إدارة

في بداية الأسبوع، عندما تكون طاقتي الإبداعية في أوجها، أقضي وقتًا أطول في حالة التركيز على الإبداع. ومع مرور الأيام، أقضي وقتًا أطول في حالة التركيز على التخطيط والتنظيم. وبحلول يوم الجمعة، أستطيع معالجة التفاصيل المزعجة التي أجلتها في بداية الأسبوع. تكون طاقتي الإبداعية قد استُنفدت، فأستطيع قضاء بعض الوقت في حالة التركيز على الإدارة.

القاعدة القوية

إذا اتبعت روتينًا أسبوعيًا كهذا، فستجد نفسك حتمًا أمام "قواعد" خاصة بأيام معينة. هذه القواعد هي نتيجة طبيعية لتحديد أولويات استخدام طاقتك، ولكن كما رأينا في الفصل الثاني مع قاعدة الساعة الأولى، فإن القواعد أداة فعّالة. تساعدك القواعد على العمل بكفاءة أكبر.

على سبيل المثال، من قواعدي: لا أعقد اجتماعات يومي الاثنين والثلاثاء. وعادةً ما ألتزم بهذه القاعدة إلا إذا طرأ اجتماع بالغ الأهمية يساعدني على إنجاز مهمة ذات أولوية عالية، فسأستثني هذا الموعد. لكنني نادراً ما أفعل ذلك.

لهذه القاعدة فوائد ذكرتها سابقًا: فهي تمنعني من تبديد طاقتي بالانتقال بين المهام، وتساعدني على تعزيز تركيزي طوال اليوم. ولكن لها فائدة ثالثة، وهي أنها تُغنيني عن مراقبة الساعة. فهي تُبعدني عن ضغوط الوقت وتُبقيني مُنغمسًا في وقت الإنجاز. في يومي الاثنين والثلاثاء، لا داعي للقلق بشأن إنهاء أي عمل لأستعد لاجتماع. وهذا أمر بالغ الأهمية للعمل الإبداعي. يعني هذا أنه إذا أردتُ الانغماس التام في مشروع ما، يُمكنني فعل ذلك - طالما كان يوم الأثنين أو

الثلاثاء. إن إبقاء جدولي خاليًا من الاجتماعات يُساعدني على الاستفادة القصوى من طاقتي الإبداعية خلال الأسبوع.

نتيجةً طبيعيةً لهذه القاعدة، إذا كان لديّ اجتماع، فسيكون في وقت لاحق من الأسبوع. أحاول إجراء معظم مقابلات البودكاست يوم الخميس. وبما أن الصباح هو وقتي الأمثل للإبداع، فإن ذلك يترك فترة ما بعد الظهر للاجتماعات. لذا، تميل مقابلات البودكاست يوم الخميس إلى أن تكون في وقت متأخر من الأسبوع. وفي وقت متأخر من اليوم - أي بعد ظهر يوم الخميس.

الاجتماع الصباحي المنتظم الوحيد الذي أعقده هو خلال اجتماعي نصف الشهري مع شريكي في مجموعة العصف الذهني. أعقد هذه الاجتماعات في منتصف الصباح لأنها الأنسب لنا، ولأنها قيّمة بما يكفي لتبرير هذا التنازل. مع ذلك، أستطيع تخصيص وقت للكتابة قبل الاجتماع. الاجتماع يوم الجمعة، وطاقتي محدودة، لذا لا أستطيع إنجاز نفس القدر من الكتابة الذي أستطيع إنجازه يومي الاثنين أو الثلاثاء. لقد انشغلت بتفاصيل عملي لمدة أسبوعين، وأنا الآن مستعد لتلقي بعض النصائح من شخص آخر.

الاثنين قبل الجبهة

أُغيّر روتيني الأسبوعي تبعًا لتغير أولويات عملي. على سبيل المثال، أُخصص أحيانًا ما أسميه "يوم الاثنين المُخصص للتخطيط". يُشير مصطلح "التخطيط" إلى قشرة الفص الجبهي - تلك المنطقة من الدماغ المسؤولة عن كبح جماح الرغبات، والتخطيط، والتفكير طويل الأمد. على الرغم من صغر حجمها، إلا أن قشرة الفص الجبهي تستهلك طاقة هائلة. لذا، أحرص على تخصيص وقت مُحدد للتخطيط، خاصةً إذا كنتُ بين مشروعين رئيسيين.

إذا كنتُ بحاجة إلى بذل جهد كبير في التركيز الذهني على الأولويات، فلا يوجد يوم أفضل من يوم الاثنين. لقد انقطعتُ عن العمل خلال عطلة نهاية الأسبوع. أي أفكار سيئة كنتُ أفكر فيها يوم الجمعة، أنساها بحلول يوم الاثنين. بالإضافة إلى ذلك، حرصتُ على الراحة - قضاء بعض الوقت في حالة ذهنية مُريحة - خلال عطلة نهاية الأسبوع. لذا، من بين جميع أيام الأسبوع، أتمتع في يوم الاثنين بأعلى مستوى من النشاط، وأرى بوضوح تام ما هو مهم في عملي.

ليس من قبيل المصادفة أن ستيف جوبز، عندما كان الرئيس التنفيذي لشركة آبل، كان يقضي صباح كل اثنين في اجتماع مطول مع فريقه التنفيذي. (من سيرة والتر إيزاكسون لجوبز)

كان الاجتماع الرئيسي لفريق الإدارة التنفيذية صباح كل اثنين، والذي يبدأ في التاسعة ويستمر لثلاث أو أربع ساعات، هو المكان الأمثل للنقاشات المفتوحة. وكان التركيز دائمًا على المستقبل: ما الذي يجب أن يفعله كل منتج لاحقًا؟ ما هي الأشياء الجديدة التي يجب تطويرها؟ استغل ستيف جوبز هذا الاجتماع لترسيخ شعور بالرسالة المشتركة في شركة آبل. وقد ساهم ذلك في مركزية الإدارة، مما جعل الشركة تبدو متكاملة تمامًا كمنتج آبل الجيد، ومنع الصراعات بين الأقسام التي كانت تعاني منها الشركات اللامركزية.

في الواقع، يُعرف الفص الجبهي للدماغ بـ"المدير التنفيذي للدماغ". سعى ستيف جوبز إلى مركزة السيطرة من خلال هذه الاجتماعات التنفيذية لاستخدام موارد آبل بحكمة. قال جوبز ذات مرة: "أنا فخورٌ في الواقع بالعديد من الأشياء التي لم نفعلها بقدر فخري بالأشياء التي فعلناها". إن اختيار ما لن تفعله، حتى تتمكن من التركيز على ما ستفعله، هو مهمة المدير التنفيذي، وهو أيضاً مهمة الفص الجبهي للدماغ.

تحديد الأولويات من خلال المراجعة الأسبوعية

يُعدّ يوم الاثنين وقتًا مناسبًا للتركيز على الأولويات، وكذلك يوم الأحد. يخصص العديد ممن يتبعون منهجية ديفيد ألين "إنجاز المهام" فترة زمنية محددة يوم الأحد للتركيز على الأولويات. تُعرف هذه الفترة بـ"المراجعة الأسبوعية"، وهي أساسية لاتباع دورة إبداعية أسبوعية. خلال هذه المراجعة، تُراجع جميع مهامك وتُحدد أولوياتك.

لا أقضي كل يوم اثنين في حالة ذهنية تركز على تحديد الأولويات، لكنني لا أتجاهل مراجعة أسبوعية. الفرق الرئيسي بين مراجعتي الأسبوعية يوم الأحد ومراجعتي الأسبوعية يوم الاثنين هو أن الأخيرة مخصصة لتقييم أولوياتي في العمل، بينما تركز مراجعتي الأسبوعية يوم الأحد في الغالب على جدولي اليومي وحياتي الشخصية.

إليكم قائمة العناصر التي أتبعها في مراجعتي الأسبوعية:

- معالجة صناديق البريد الوارد
- مراجعة التقويم
- قم بإعداد دعوات العشاء
- تأكيد المواعيد
- مراجعة قادمة
- خطة تمارين رياضية
- قم بمراجعة عناصر @thisweek
- خضروات مقطعة
- تنظيم المكملات الغذائية

لن أتطرق إلى تفاصيل كل بند من هذه البنود، ولكن بشكل عام، أقوم بمعالجة كل ما سجلته خلال الأسبوع وأتأكد من أن كل شيء جاهز للأسبوع القادم. الهدف هو تسهيل الاستمتاع باللحظة الحالية طوال الأسبوع.

أخصص وقتًا لحالة التركيز الذهني، وأتأكد من أنني لست مضطرًا للتحول إلى حالة التركيز الذهني طوال الأسبوع.

على سبيل المثال، لاحظ أن أحد بنود جدولي هو مراجعة تقويمي. يستيقظ معظم الناس صباحًا ويراجعون تقويماتهم مباشرةً، وهذا مضيعة للطاقة الذهنية. عليك أن تنتقل إلى حالة ذهنية تركز على تحديد الأولويات عند مراجعة تقويمك: هل أنا مستعد لهذا الاجتماع؟ هل لدى جيسي كل ما تحتاجه لتدريب كرة القدم؟ مع إيقاعي الخاص للطاقة الإبداعية، سيكون هذا كارثيًا. لا يزال فصّي الجيهي نائمًا بعد استيقاظي، وهذا ليس جيدًا للتخطيط، ولكنه جيد للإبداع. أفضل أن أقضي صباحي في الكتابة، في حالة ذهنية تركز على توليد الأفكار.

مهما كان جدول أعمالك، هناك أمورٌ يجب مراعاتها لا يفكر بها معظمنا إلا في اللحظة الأخيرة. عندما نفكر في هذه الأمور، علينا أن نُركز على تحديد الأولويات. وأفضل مثال على ذلك هو خطط السفر.

كان من المعتاد، إذا كانت لدي رحلة طيران في الساعة الثانية ظهراً، أن أتخذ عدة قرارات في ذلك الصباح: متى أريد الوصول إلى المطار؟ كم سيستغرقني الوصول؟ متى يجب أن أغادر لأصل في ذلك الوقت؟ ما الذي أحتاج إلى حزمه؟ كنت أقضي صباحي بأكمله في التفكير في هذه الأسئلة، بينما أحاول اتباع روتيني المعتاد في الكتابة، ومواعيد وجباتي المعتادة.

لم يكن من المستغرب أن أربط السفر بالقلق. فمهما كان الوقت الذي أغادر فيه إلى المطار مبكراً، كنت أشعر بالقلق حيال كل ما قد يسوء. حتى لو كان كل

شيء على ما يرام، كنت أخشى ألا يكون كذلك. تسلل هذا القلق إلى الساعات، بل وحتى الأيام التي سبقت الرحلة. حتى أنه جعل الكتابة صعبة في صباح يوم سفري.

الآن، أطرح على نفسي كل هذه الأسئلة مسبقًا، أثناء مراجعتي لجدولي الأسبوعي. أحرص على معرفة موعد استيقاظي، وموعد انتهائي من الاستحمام، وموعد توجهي إلى المطار. كما أنني أحجز وسيلة مواصلاتي مسبقًا. وهكذا، أصبح بإمكاني الآن الاستمتاع بجلسة كتابة صباحية طبيعية. لقد أوكلتُ مهمة تحديد أولوياتي إلى مراجعتي الأسبوعية.

لأبدأ مراجعة جدولي الأسبوعي، أكتبه على شكل قائمة منقّطة. أُنشئ نقاطًا لكل يوم من أيام الأسبوع، ونقاطًا فرعية لكل من "النهار" و"الليل". ثم أكتب تحت هذه النقاط الفرعية أي أحداث مُدرجة في جدولي.

إليكم كيف قد يبدو يوم من أيام جدول أعمالي المختصر:

الاثنين

يوم

الاستيقاظ في الساعة 5:00 صباحاً

الساعة 6:00 صباحاً، سيارة أجرة إلى المطار (مدة الرحلة من 16 إلى 26 دقيقة)

الوصول إلى فينيكس الساعة 6:30 صباحاً

رحلة طيران إلى شيكاغو الساعة 7:35 صباحاً

الوصول إلى مطار أورد الساعة 1:05 مساءً

الساعة 2:30 مساءً، الوصول إلى منزل فيل

اطلب البقالة وأنت في سيارة الأجرة

ليلة

عشاء الساعة الثامنة مساءً، فندق غالواي آرمز

أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى المساعد لإجراء الحجز

ادعُ أنطون، وآندي، وجولي

الرقص الساعة العاشرة مساءً، ريفيري

هذا يوم واحد فقط (وإن كان حافلاً). أكتب قائمة كهذه لكل يوم من أيام الأسبوع القادم. لا أكتب معظم الأمور الروتينية، مثل جلسات الكتابة الصباحية، أو الاستحمام، أو تناول الغداء في المنزل. لكن إذا كنت أعمل على روتين جديد، فسأكتب تلك الأحداث في قائمتي.

قد يبدو تدوين ما هو موجود بالفعل في تقويمي تكرارًا غير ضروري، ولكنه يخدم غرضين محددين. أولًا، تدوين أي حدث يُفعّله في ذهني. فبمجرد كتابته في قائمتي، تتبادر إلى ذهني أفكارٌ حول أمورٍ متعلقة به لم تخطر ببالي. ثانيًا، أكتب في بنودٍ فرعيةٍ للحدث ما قد أحتاج إلى فعله استعدادًا له. فإذا كنتُ أخطط لعشاءٍ خارج المنزل ليلة الخميس، فسأكتب في بندٍ فرعيٍّ أنني بحاجةٍ إلى حجز طاولة، وفي بندٍ فرعيٍّ آخر سأفكّر فيمن أرغب بدعوته. بعد ذلك، يُمكنني إضافة المهام إلى برنامج إدارة المهام، أو ببساطة إنجازها.

الهدف الثاني من تدوين ما هو موجود بالفعل في تقويمي هو توفير الجهد الذهني طوال الأسبوع. فمجرد التفكير في كل حدث وكتابته في التقويم يُرسخه في ذهني. قد لا أستطيع أن أذكر لك بالضبط ما هو موجود في تقويمي طوال الأسبوع، ولكن بعد هذا التمرين، سأكون بالتأكيد على دراية أكبر بجدولي مما لو كنت أعتمد كلياً على النظر إلى التقويم.

من الأمور الأخرى الجديرة بالذكر في قائمة مراجعتي الأسبوعية، إنجاز مهام هذا الأسبوع". "@هذا الأسبوع" هو اسم الملف الذي أستخدمه لمراجعة@" مهامي الأسبوعية، مثل مراجعة التقويم الموجزة. استُلهمت فكرة "@" من

مفهوم "إنجاز المهام" الذي ينص على وجود سياق لكل عمل. على سبيل المثال، لا يمكنك إنجاز مهام معينة إلا في المنزل أو المكتب. "@هذا الأسبوع" هو سياق زمني، أي المهام التي يُفضل إنجازها خلال هذا الأسبوع.

خلال الأسبوع، كلما طرأ أمرٌ يستدعي معالجته خلال مراجعتي الأسبوعية، أدونه في ملاحظاتي الأسبوعية. فإذا تذكرتُ قرب عيد ميلاد أحد أفراد عائلتي، أدونه أيضاً. وإذا كانت لديّ رحلة قريبة أحتاج إلى التخطيط لها، أدونه كذلك. وبهذا، أطمئن إلى أنني سأرى ملاحظاتي خلال مراجعتي الأسبوعية وأتخذ الإجراء المناسب.

هذا هو سر نجاح روتيني الأسبوعي: القدرة على تدوين كل ما يخطر ببالي، ووضعه في مكان أعرف أنني سأعود إليه في الوقت المناسب. يساعدني هذا على التركيز على اللحظة الحالية طوال الأسبوع، ويمنعني من استخدام المهام الشخصية لتأجيل مهامي المهنية.

غالباً ما تكون المواضيع التي أدوّنها في ملاحظتي الأسبوعية مشاريع مستمرة ذات أفق زمني طويل. وهذا يسمح لي بالتعامل معها كما لو كانت مشروعاً إبداعياً. قبل الخوض في التفاصيل، أودّ التأكيد على أن أحد أهمّ عناصر دورات الإبداع هو قدرتها على استخدام مرحلة محددة من مراحل الإبداع الأربع، للوصول إلى أفكار أفضل بجهد أقل وتوتر أقل. تساعدك دورات الإبداع على الاستفادة بوعي من قوة الحضانة.

استغل عبقريتك الكامنة

سواءً كانت دوراتك الإبداعية تتناغم مع إيقاعات العالم من حولك، أو مع مدّ وجزر طاقتك الإبداعية، فإنّ عملية الحضانة تحدث. إذا كان الجهد المركّز أشبه بدفعة دواسة الدراجة، فإنّ الحضانة أشبه بالزخم الذي يسمح لك بالاستمرار بسلاسة بعد ذلك الجهد المركّز.

لقد اختبرنا جميعًا قوة التأمل. قد تجد نفسك عالقًا في مشكلة ما، ثم تعود إليها في اليوم التالي برؤية أوضح. نعلم جميعًا أنه قبل اتخاذ قرار مصيري، عليك التفكير فيه مليًا. يبدو الأمر كما لو أن هناك "عبقرية كامنة" في عقلنا الباطن، تعمل على حل مشاكلنا الإبداعية بينما ننشغل بأمور أخرى. مع ذلك، قليل منا من يستغل هذه العبقرية الكامنة بوعي في عمله الإبداعي اليومي. في عالم نركز فيه دائمًا على التقدم والنتائج، من السهل أن ننسى أن أفضل ما يمكننا فعله أحيانًا لتحقيق التقدم في مشروع ما هو: عدم القيام بأي شيء على الإطلاق.

تحدث عملية الحضانة سواء كنت لا تفعل شيئًا على الإطلاق، أو كنت تفعل شيئًا لا علاقة له بالمشكلة المطروحة. تنتقل المعلومات من ذاكرتك قصيرة المدى إلى ذاكرتك طويلة المدى. أنت تنسى الروابط الضعيفة التي تؤدي إلى أفكار سيئة، وتعزز الروابط القوية التي تؤدي إلى أفكار جيدة.

عندما أعقد أهم جلسة "التطوير الذاتي" في الأسبوع، صباح يوم الاثنين، أجني ثمار "الاحتضان". أكون قد انقطعت عن العمل خلال عطلة نهاية الأسبوع، وبحلول عودتي، يكون ذكائي الفطري قد عزز الروابط القوية ونقّح الروابط الضعيفة. ويتكرر الأمر نفسه، وإن كان على نطاق أضيق، طوال بقية أيام الأسبوع. أعمل على أهم مشروع إبداعي لدي كل صباح. وبقية اليوم، وطوال الليل أثناء نومي، يبقى هذا المشروع في حالة "الاحتضان" - ذكائي الفطري يعمل عليه.

على نطاق أصغر، توجد تقنية أسميها "أسلوب الحضانة المتناوبة". باستخدام هذه الطريقة، يمكنك إنجاز مشروعين بالتوازي، مع الاستفادة من قوة الحضانة.

لنفترض، على سبيل المثال، أنني بحاجة إلى كتابة نصين تمهيديين لبودكاستي. سأبدأ بكتابة مسودة أولية للنص الأول. ثم سأبدأ بكتابة المسودة الأولية للنص الثاني. بعد ذلك، سأعود إلى النص الأول لتعديله. فجأة، يصبح النص الأول أسهل في الكتابة. لقد كان في طور الحضانة أثناء كتابتي لمسودة النص الثاني. أتناوب بين النصين حتى أنتهي منهما.

قبل استخدام أسلوب التأمل المتناوب، كنت أحاول إنجاز كل نص على حدة. وفي مرحلة ما، كنت أواجه صعوبة في الكتابة، مما كان يسهل عليّ الانشغال بأمور أخرى. أما مع أسلوب التأمل المتناوب، فأتجنب هذه الصعوبة. أستطيع أن أكون منسجمًا وحرًا أثناء كتابة مسودتي الأولى، مع العلم أنني سأعود إليها قريبًا برؤية أوضح. من خلال التناوب بين فترات خمس دقائق للكتابة على النصين، أستطيع إنجاز ما قد يستغرق ساعة كاملة في عشرين دقيقة فقط.

ليست كل المشاريع مناسبة لأسلوب الحضانة المتناوبة. يعتمد مقدار الحضانة اللازمة للوصول إلى حل على مدى صعوبة هذا الحل في المقام الأول. إذا كنت تعمل على شيء سبق لك القيام به مرات عديدة، فقد لا تحتاج إلى أي فترات راحة على الإطلاق. أما إذا كنت تعمل على مشروع غير مألوف، فستحتاج إلى فترات حضانة أطول. عند استخدام دورات إبداعية، مثل روتين أسبوعي، تحدث هذه الحضانة بشكل طبيعي خلال فترات الابتعاد عن المشكلة. لذا، على المدى الطويل، لا يكون أسلوب الحضانة المتناوبة ضروريًا.

بما أن فترة التفكير والتأمل تحدث بشكل طبيعي بين مراجعاتي الأسبوعية، فأنا قادر على تحقيق وضوح أكبر بشأن المشاريع الشخصية الكبيرة التي قد أؤجلها لولا ذلك. لاحظ أن قائمة مهامي خلال مراجعتي الأسبوعية تتضمن بند "إنجاز مهام هذا الأسبوع". كلما فكرت في مشروع كبير أرغب أو أحتاج إلى القيام به - مثل التخطيط لرحلة، أو معرفة كيفية تقديم إقراري الضريبي في كولومبيا - أضيف هذا البند إلى ملاحظاتي الأسبوعية.

قد تتضمن ملاحظتي الأسبوعية على حسابي في تويتر عبارة "جلسة عصف ذهني لرحلة إلى سان فرانسيسكو"، على سبيل المثال. قبل أن أبدأ بكتابة مراجعات أسبوعية منتظمة، كان التخطيط للرحلات مرهقًا للغاية. كنت أجلس بنية التخطيط لرحلة كاملة في جلسة واحدة، لكنني كنت أنتهي محبطًا ومترددًا.

أقوم الآن بتقسيم تخطيط رحلتي إلى سلسلة من المراجعات الأسبوعية. في المراجعة الأولى، أطرح أفكارًا حول الوجهات المحتملة والتواريخ ومسارات الرحلات، وأبحث عن خيارات الطيران والإقامة فقط لأكوّن فكرة عامة عن الميزانية والترتيبات اللوجستية. ثم أراجع خطتي أسبوعيًا حتى أنتهي من حجز كل شيء.

من البديهي أن هذا يتطلب تخطيطًا مسبقًا. لهذا السبب تجد عبارة "مراجعة قادمة" ضمن بنود مراجعتي الأسبوعية. عندما أراجع جدولي في مراجعتي الأسبوعية، أنظر إلى الأسابيع القادمة. إذا لاحظت أي حدث مهم قادم أعلم أنه سيتطلب تخطيطًا دقيقًا، أحرص على البدء مبكرًا.

من خلال توظيف عبقريتي الكامنة لاستخدام قوة التأمل بوعي، أحصل على مزيد من الوضوح وشعور أفضل بالسيطرة على الأمور الكبيرة التي كانت تستحوذ على تفكيري الواعي طوال الأسبوع. أقضي وقتًا أقل في العمل على المشاريع بشكل فعلي، وبما أنني قللت من الجهد الذهني المبذول، أصبح من غير المرجح أن أشعر بالرهبة من البدء، وبالتالي يقل احتمال التسويف.

عندما لا يكون هناك سوى "الآن"، لن تماطل.

يُقلل العمل وفق دورة أسبوعية، بمساعدة مراجعة أسبوعية، من التسويف بطريقة أخرى. فهو يُرسخ شعورًا بأن الوقت مُتاحٌ فقط لإنجاز المهمة الحالية. عندما بدأتُ بكتابة كتابي الأول، كان من السهل الانزلاق إلى التسويف. كان أمامي ستة أشهر، ومهمة واحدة فقط: كتابة كتاب. أما الآن، وبعد أن أصبحتُ أنفذ مشاريعي الإبداعية وفقًا لمراحل الإبداع الأربع، وأنظم أسبوعي بما يتناسب مع حالتي الذهنية، أصبح لديّ فترات زمنية أقصر بكثير، ومهام أصغر بكثير.

إذا كان لديك ثماني ساعات في اليوم للعمل، فسيكون لديك متسع من الوقت للتسويف. ولكن إذا حددت ساعتين يمكنك خلالهما أن تكون أكثر إنتاجية بعدة مرات من أي وقت آخر في اليوم، فإن ذلك يخلق شعوراً بالإلحاح.

بالإضافة إلى ذلك، عند العمل مع "كريتيف سايكلز"، تصبح مهامك أصغر مما كانت عليه في الأحوال العادية. فبدلاً من "كتابة كتاب"، تصبح مهمتك الآن العصف الذهني لـ 500 كلمة عن الفصل السابع"، أو "البحث في حياة إغناز سيميلويس".

المهام الصغيرة أسهل في إنجازها. والوقت القصير يصعب إهداره. عندما تُدرك أن اللحظة الحاضرة هي كل شيء، فإنك لا تُماطل.

تُسهّل إيقاعات العالم اتباع روتين أسبوعي، ولكن عند العمل على فترات زمنية أطول، يُمكن التركيز بشكل أعمق على حالة ذهنية مُحددة. في الواقع، استُلهمت أفكار هذا الكتاب من أسبوع قضيته في حالة ذهنية استكشافية. عندما أكون بين مشروعين، أعلن أحيانًا ما أسميه "أسبوع الرغبات".

أسبوع الحاجة

عندما نكون منغمسين في مشروع ما، نركز على الأمور التي نشعر أنه يجب علينا فعلها. أما أسبوع الرغبات فهو فرصة لإعادة التواصل مع ما نرغب بفعله. عندما أخصص أسبوعًا للرغبات، أتخلص من أكبر قدر ممكن من الالتزامات في جدولي. أتخلى عن أي شعور بمحاولة إنجاز أي شيء بعينه. أمنح نفسي أسبوعًا كاملًا للبحث عن إجابة لسؤال واحد: "ماذا أريد أن أفعل الآن؟"

عندما نُخصّص وقتًا للمشاريع الجانبية، فإنّ معظمنا يُخصّص ساعتين يوميًا، أو يومًا مُحدّدًا أسبوعيًا. هذا أفضل من عدم العمل على أي مشروع جانبي على الإطلاق، ولكن هناك فوائد خاصة لتخصيص أسبوع كامل لحالة ذهنية استكشافية. فكلما زاد الوقت الذي تقضيه بعيدًا عن التفكير المُوجّه نحو الهدف، اتسع نطاق تفكيرك. ستصل إلى أفكار كامنة في أعماق وعيك، لم تكن لتخطر ببالك لولا ذلك.

بالإضافة إلى ذلك، تُمنح تلك الأفكار مساحة أكبر للتطور والنضج. فبدلاً من أن تقتصر فترة النضج على العمل على أمور أخرى، تُتاح لتلك الأفكار الكامنة فرصة التطور والنضج خلال عدة ليالٍ متتالية من النوم.

عندما سألتُ عالم الأعصاب جون كونيوس عن فوائد أخذ أسبوع كامل من الراحة، قال إن هناك طريقتين محتملتين لتحسين التفكير الإبداعي. أولاً، إن القيام بما ترغب فيه يُحسّن مزاجك، مما يُؤدي إلى أفكار أفضل. وأوضح قائلاً: لن تُفكّر في كل تلك الأمور الأخرى التي تُشتّت انتباهك. ستُبعدها عن ذهنك،"

وستفعل ما تُريد. هذا يُشعرك بالمتعة، ويُحسّن مزاجك، وهو أمر يُمكنك الاستمرار عليه طوال الأسبوع، ومن ثمّ يُمكن أن يُؤدي إلى أفكار إبداعية."

بالإضافة إلى ذلك، فإن تخصيص أسبوع كامل يتيح لك الوصول إلى حالة إبداعية أعمق. يقول جون: "هذه الحالة الذهنية الثاقبة هشة للغاية، ولا يتطلب الأمر الكثير لإزالتها. من الأسهل الدخول في حالة ذهنية تحليلية من الدخول في حالة ذهنية إبداعية ثاقبة. لذا، إذا استطعت تخصيص هذا الوقت لمدة أسبوع كامل، فسيتيح لك ذلك الانغماس التام في تلك الحالة."

في بداياتها، اشتهرت جوجل بمنح مهندسيها "وقتًا بنسبة 20%". كان بإمكانهم استغلال ما يصل إلى 20% من وقتهم في أي مشروع جانبي يرونه مفيدًا لجوجل. وكما هو الحال مع فلسفة "أسبوع الرغبات"، صُمم وقت جوجل بنسبة 20% لمنع الأنشطة الموجهة نحو تحقيق الأهداف من كبح الابتكار. تحديدًا، كان الهدف منه حماية الموظفين العقلانيين من ضغوط المديرين غير العقلانيين. يقول إريك شميدت، الرئيس التنفيذي السابق لجوجل: "إذا كان الموظف تحت ضغط، وقال له المدير: 'عليك أن تعمل بجد أكبر! عليك أن تبذل قصارى جهدك!'، فبإمكان هذا الموظف أن ينظر إلى مديره مباشرةً ويقول: 'سأمنحك 100% من وقتي المخصص للوظيفة، وهو 80% من وقتي المخصص للعمل'". كان وقت الـ 20% وسيلةً لمنع تفكير الإدارة العليا من التأثير على التفكير الإبداعي.

خلال فترة إدارته لشركة مايكروسوفت، كان بيل غيتس يخصص "أسابيع للتفكير"، حيث كان يعتزل في كوخ منعزل ليغوص في أكوام من الكتب والمقالات ويفكر في مستقبل الشركة. وقد دفعت إحدى هذه الأسابيع، التي امتدت عام ١٩٩٥، غيتس إلى إرسال مذكرة إلى الشركة بعنوان "موجة الإنترنت العاتية"، والتي حفزت مايكروسوفت على ابتكار متصفحها الخاص.

لقد كان أسبوع الرغبات أداةً فعّالةً للغاية بالنسبة لي. في الواقع، كانت إدارة العقل نفسها نتاجًا لأسبوع الرغبات. قرأ عالم السلوك دان أريلي مقالتي التمهيدية على مدونتي حول هذا المفهوم، وهذا ما دفعه للتواصل معي للتعاون في مشروع Timeful. عندما استحوذت جوجل على Timeful، تلقيت راتبًا مفاجئًا، كل ذلك بفضل أسبوع الرغبات الذي خضته قبل أربع سنوات تقريبًا.

أسبوع الرغبات هو فترة زمنية طويلة يهيمن عليها التفكير الاستكشافي، ولكن يمكنك الاستفادة من البقاء في حالة ذهنية معينة لفترة طويلة، بغض النظر عن حالتك الذهنية. عندما دعوتُ رائدة الأعمال لورا رويدر للمشاركة في برنامجي الصوتي، خيرتني بين خيارين: إما إجراء مقابلة معها خلال أسبوع محدد، أو خلال أسبوع آخر محدد بعد شهر بالضبط. وعندما أجريتُ المقابلة معها، حرصتُ على سؤالها عن ذلك، وتأكدتُ من شكوكي: لدى لورا "أسبوع خاص بالبودكاست". أسبوع واحد من كل شهر، تُشارك فيه في أكبر عدد ممكن من حلقات البودكاست.

دورات في الإشارات الثقافية

هناك إشارات من العالم الخارجي تُشجع على دورات إبداعية تتجاوز الأسبوع. وكما ذكرتُ عند انتقالي إلى شيكاغو، شجع تغير الفصول على دورات طويلة جدًا. كما تُعدّ العطلات الرسمية فرصة جيدة للاسترخاء والتأمل. يأخذ الكاتب بول جارفيس استراحة لمدة شهر من وسائل التواصل الاجتماعي خلال عطلة الشتاء. يقول: "الإبداع يحتاج إلى مساحة وتركيز لينمو. كما أنه لا يؤثر سلبًا على عملي إطلاقًا."

كنتُ أنتظر حتى رأس السنة لأفكر فيما أريد تحقيقه في العام الجديد. أما الآن، فأبدأ التفكير قبل أسابيع. أتجنب عمداً أي شيء قد يُدخلني في حالة تحليلية خلال الأسابيع الأخيرة من العام، لأستقبل العام الجديد برؤية جديدة.

لاحظتُ أيضًا بعض الإشارات الثقافية غير الرسمية المرتبطة بأعياد الشتاء ورأس السنة. في أول شهرين من العام، يصعب عليّ تحديد مواعيد لإستضافة ضيوف في برنامجي الصوتي. يأخذ الناس استراحة، ويعيدون ترتيب أولوياتهم، ولا يُعدّ الظهور في برنامج صوتي من بين أولوياتهم. ومن السلوكيات الأخرى المثيرة للاهتمام التي لاحظتها أثناء إدارتي لمدونة مواعدة عبر الإنترنت، أنه - بالإضافة إلى كون يوم الأحد يومًا حافلًا بالنشاط - فإن اليوم التالي لعيد الميلاد هو الأكثر رواجًا في مجال المواعدة عبر الإنترنت، بلا منازع. فهو يُطلق موسمًا حافلًا يستمر حتى عيد الحب. أظنّ أن الناس يؤجلون المواعدة خلال أعياد الشتاء، وقضاء الوقت مع العائلة يدفعهم للتفكير في إيجاد شريك (وربما يكون لإلحاح الأقارب تأثيرٌ بالفعل).

إلى جانب المؤثرات الخارجية، يمكنك أيضًا ابتكار دورات عمل أطول. تعمل شركة البرمجيات "بيسكامب" وفق دورة عمل مدتها ثمانية أسابيع تقريبًا. يقسمون المشاريع بحيث لا تتجاوز مدة أي منها ستة أسابيع. ثم يأخذون أسبوعين "راحة". لا يعني هذا أنهم لا يعملون خلال هذه الراحة، بل إنهم يعتنون بالتفاصيل المتبقية التي يتم تجاهلها أثناء سعيهم لإنجاز المشروع. بعد ذلك، يستعدون لبدء مشروعهم التالي الذي يستغرق ستة أسابيع. يقول جيسون فريد، المؤسس المشارك لشركة "بيسكامب" والمؤلف المشارك لكتاب "ليس من الضروري أن يكون العمل جنونيًا": "الأمر أشبه بالصيام... يبذل جسمك جهدًا كبيرًا عند تناول الطعام، وأحيانًا إذا منحته راحة وصمت ليوم واحد، فإنه يحصل على فرصة لتنظيف نفسه".

يعتمد طول الدورات التي يجب عليك استخدامها على ما تحاول تحقيقه. عندما انتقلت إلى شيكاغو، كنت أحاول إنشاء دورة سنوية. كنت أعلم أن الشتاء القارس سيجبرني على التركيز العميق، يليه صيف من الراحة والبهجة.

تتمتع مدينة ميديلين بخصائص فريدة تُسهّل دورات الإبداع القصيرة. فطقسها مستقرٌّ للغاية، حيث تبقى درجة الحرارة معتدلةً طوال العام. ولذلك تُعرف ميديلين بـ"مدينة الربيع الدائم".

لكن لم يكن المناخ المعتدل وحده ما جعل ميديلين المكان الأمثل لبناء روتين إبداعي. فبحكم إقامتي في أمريكا الشمالية، كنت أعتبر أن طول النهار يختلف اختلافًا كبيرًا على مدار العام. ففي الشتاء، يحل الظلام بحلول الساعة الخامسة مساءً، وفي الصيف، يبقى النهار ساطعًا حتى التاسعة مساءً. قد يكون هذا مفيدًا لمن يتبعون نظامًا طويل الأمد، ولكنه يُخلّ بالروتين. فإلى جانب تأثيره على المزاج، يُصعّب الحفاظ على جدول نوم منتظم.

إذا كنت تعتقد أن هذا ليس بالأمر المهم، فإليك دراسة أُجريت على سكان مدينتين منفصلتين في جنوب الولايات المتحدة. بما أن المدينتين تقعان على نفس خط العرض، فإنهما تتمتعان بنفس طول النهار. لكن إحداهما تقع على جانب من منطقة زمنية، والأخرى على الجانب الآخر من نفس المنطقة. هذا لا يؤثر على وقت ذهاب الناس إلى العمل في أي من المدينتين، ولكنه يؤثر على وقت غروب الشمس. ففي المدينة التي تغرب فيها الشمس قبل ساعة تقريبًا، يخلد السكان إلى النوم مبكرًا، وبالتالي يحصلون على ساعة نوم إضافية. وخلص الباحثون إلى أن هذه الساعة الإضافية من النوم تُعادل زيادة في الأجور بنسبة 4.5%. وقالوا: "إن زيادة ساعة واحدة في متوسط النوم اليومي ترفع الإنتاجية بأكثر من زيادة سنة دراسية كاملة".

استغرق الأمر مني بعض الوقت لأدرك هذه الميزة لبناء روتيني اليومي في ميديلين: تشرق الشمس وتغرب في نفس الوقت تقريبًا طوال العام. ولأن ميديلين قريبة جدًا من خط الاستواء، فإن طول النهار يكاد يكون معدومًا، والليل يضاهي النهار تقريبًا. تشرق الشمس حوالي الساعة السادسة صباحًا، وتغرب حوالي الساعة السادسة مساءً.

هذا يُسهّل الالتزام بروتين يومي ثابت ومتكرر، وبالتالي يُسهّل الالتزام به أسبوعًا بعد أسبوع. إلى جانب الطقس المُستقر، يُصبح هذا المكان مثاليًا تقريبًا للإبداع المُستمر.

بعد عشر سنوات من انتقالي من سان فرانسيسكو إلى شيكاغو، كنت قد رسّخت روتيني الأسبوعي المثالي في كولومبيا. كنت أنتج بودكاستي الأسبوعي بانتظام، وأنشر مقالات وكتبًا قصيرة جديدة دوريًا، وأحرز تقدمًا في هذا الكتاب. وبغض النظر عن اختلاف مراحل المشاريع، كان كل أسبوع نسخة طبق الأصل من الأسبوع الذي سبقه، ولم أكن أرغب في تغيير أي شيء.

لقد نجحت تجربتي في الانتقال لبناء دوراتي الإبداعية المثالية نجاحًا باهرًا، فبعد ما يقارب ثلاث سنوات في كولومبيا، كنت أتطلع بشوق للبقاء. وفي إحدى الليالي، بينما كنت أسير عائدًا إلى المنزل من مساحة العمل المشتركة المقابلة، غمرني شعورٌ جارفٌ بالحماس. تخيلت كل ما يمكنني ابتكاره في السنوات القادمة، بل والعقود المقبلة. من يدري إلى متى سأستطيع الاستمرار على هذا المنوال؟ كان الجو مثاليًا، والليل هادئًا، وبعد سنوات من الكفاح، كنت أعيش في نعيم إبداعي.

لكن سرعان ما أدركتُ أنه على الرغم من إمكانية ابتكار دورات تتناغم مع إيقاعات العالم الطبيعي، ومشاريعي، وطاقتي الإبداعية، والمؤثرات الثقافية المحيطة بي، إلا أن العالم أحيانًا لا يتعاون ببساطة. كانت حياتي، ودوراتي الإبداعية، على وشك أن تُخلط في دوامة، مما كان سيُعرّض إنتاجي الإبداعي لخطر جسيم.

أنظمة إبداعية

يجب عليّ أن أبتكر نظاماً، وإلا سأصبح مستعبداً لنظام رجل آخر.

ويليام بليك—

31 أكتوبر 2018 مدينة بنما، بنما. حظي يزداد سوءًا. هناك حفرة ضخمة تحفر بجوار مبناي. كأنها مزيج بين مطرقة حفر وأوبتيموس برايم، وهذا الطفل يثور غضبًا في المنزل المجاور. الأرض تهتز. الأطباق في خزانة المطبخ خلفي تصدر أصواتًا مزعجة. الطريقة الوحيدة لإنجاز أي عمل هي وضع سدادات الأذن، ثم فوقها سماعات عازلة للضوضاء، ومن خلالها أشغل صوتًا عاليًا من تطبيق الضوضاء البيضاء.

بهذه الإمكانيات، أستطيع إنجاز معظم الأمور التي أنجزها عادةً في شقتي في ميديلين. لكن غداً سيكون صعباً. غداً، من المفترض أن أجري مقابلة مع الدكتور ديفيد روك لبرنامجي الصوتي.

كان كتاب ديفيد، "دماغك في العمل"، أول كتاب قرأته عندما بدأت هذه الرحلة. لقد زودني هذا الكتاب بمفرداتٍ لفهم ما يدور في دماغي أثناء إنتاج أعمال إبداعية. ساعدني على فهم سبب حاجتي إلى تحديد الأولويات والتخطيط بشكل منفصل عن بقية عملي. كما ساعدني على فهم سبب شعوري بالإرهاق عند تغيير حالتي الذهنية. وساعدني أيضًا على فهم حاجتي إلى إدخال المعلومات إلى ذاكرتي طويلة المدى - من "المسرح" إلى "الجمهور" - قبل أن أتمكن من ربطها بمعارف أخرى لتكوين أفكار رائدة.

بعد ست سنوات من قراءة كتاب "دماغك في العمل"، كنتُ متشوقًا أخيرًا للتحدث مع مؤلف الكتاب، ومشاركة معرفته مع مستمعيّ. ولم يكن بإمكاني فعل ذلك مع دويّ مدفع هاوتزر يُطلق النار بجانبي طوال اليوم.

بدأ القصف في السابعة صباحًا. والآن الساعة الثانية ظهرًا، ولا يزال مستمرًا. من المؤكد أن هذه الآلة ستواصل قصف الصخور المجاورة لمبنى سكني غدًا في الثانية ظهرًا - وهو الموعد المقرر لمحادثتي مع الدكتور روك - بشكل متكرر.

ماذا علي أن أفعل؟ تساءلتُ. بما أنني وصلتُ الليلة الماضية فقط، لم أكن أعرف شيئًا عن مدينة بنما. بالكاد تمكنتُ من شراء بعض الحاجيات. كدتُ يُحذّر من ضوضاء Airbnb أغضب من صاحب الشقة، لكن بصراحة، كان إعلان البناء. بعد رؤية الصور وخزانة الملابس الضخمة، راهنتُ على أنها ستُوفّر عزلًا كافيًا عن الضوضاء لتسجيل حلقة بودكاست. لكن تبيّن أن هذه الخزانة تشترك في جدار مع موقع البناء.

ليس الأمر وكأن وجود الخزانة في الجهة الأخرى من الشقة كان ليغير شيئاً. كان هذا "ضجيج البناء" أكثر بكثير من مجرد "ضجيج". "الضجيج" شيء تسمعه، أما هذا فكان نشاطاً زلزالياً.

حتى مع تحذير الإعلان من "الضوضاء"، لم يكن لديّ رفاهية التدقيق في اختيار مكان الإقامة. بعد عودتي إلى كولومبيا من رحلة إلى الولايات المتحدة، فوجئت: لم يتبقَّ لي عدد الأيام المسموح بها للإقامة القانونية في البلاد كما كنت أظن. كنت أقيم بتصريح سياحي، يسمح بعدد محدد من الأيام سنويًا. وفقًا للختم الموجود على جواز سفري، كان متبقيًا لي ثمانية عشر يومًا، لكن ضابط الهجرة الذي قابلته عند دخولي كولومبيا أصرّ على أن لديّ تسعة أيام فقط.

للأسف، كانت محقة. لقد أخطأ موظف الهجرة الذي ختم جواز سفري في المرة السابقة في العد. قد تظن أن هذا لا يهم، وأن خطأ الموظف هو مشكلته لا مشكلتك. وقد تظن أيضاً أنه لا بد من وجود تقنية تمنع مثل هذه الأخطاء، ربما جهاز يجمع ويطرح الأرقام، وبالتالي يمنع الخطأ البشري، جهاز "يحسب". يمكنك تسميته "حاسوباً". لكن يبدو أن الأمر ليس كذلك.

لذا، في غضون أربع وعشرين ساعة من عودتي إلى كولومبيا، كان عليّ مغادرة البلاد مجدداً. كان لديّ أربع وعشرون ساعة للنوم، وحزم أمتعتي، وإلقاء محاضرة عبر الإنترنت كنت قد رتبت لها، وتوديع حبيبتي، والأهم من ذلك كله، إيجاد بلد آخر أختبئ فيه لمدة تسعة أيام.

انتهى بي المطاف في بنما. ونظرًا لخطورة الموقف، لم يكن لديّ متسع من الوقت لحجز مكان للإقامة. في الواقع، كان حجزي في اللحظات الأخيرة، ولم أعرف أين سأنام تلك الليلة إلا بعد وصولي إلى مدينة بنما.

إذن، غامرتُ باستئجار هذه الشقة في اللحظة الأخيرة. لكن اتضح أنني لا أستطيع تسجيل مقابلة من هنا، ولم أكن أعرف إلى أين أذهب. تنهدتُ بعمق. كان عليّ إلغاء المقابلة. فكرتُ في إعادة جدولتها، لكن مع صعوبة تحديد موعد لها في المقام الأول، بدا ذلك مستبعدًا.

بدأت بكتابة بريد إلكتروني إلى مساعد ديفيد: "لسوء الحظ، عليّ إلغاء مقابلة الغد." وبينما كنت أكتب تلك الكلمات، تغير شيء ما بداخلي.

كيف ساشرح هذا؟ فكرت في نفسي. لم أرغب في إرسال رسالة مبهمة مثل "طرأ أمر ما". سيكون ذلك وقحاً.

والحقيقة كانت معقدة للغاية. فالحقيقة هي أن طلبي للحصول على تأشيرة دخول إلى كولومبيا رُفض قبل ستة أشهر. كان من المفترض أن يكون الأمر بسيطاً: الدول ترغب في جذب المستثمرين الأجانب. وعندما يستوفي المستثمر الأجنبي الشروط، يُمنح التأشيرة. كنت قد استثمرت في شركة كولومبية، واستوفيت الشروط، لكن طلبي للحصول على التأشيرة رُفض.

والآن أنا عالق في بنما. بعد ثمانية أيام، سأسافر جواً إلى كولومبيا وأعيد تقديم الطلب في اليوم التالي - أول يوم يحق لي فيه الحصول على التأشيرة. سيدركون خطأهم، وسيمنحونني التأشيرة، وستنتهي هذه المحنة.

لكنني الآن عالق في هذه الدوامة التي لا تنتهي. هذه هي الرحلة الخامسة التي أقوم بها خلال الأشهر الستة الماضية، لأبقى قانونيًا. كان الأمر سيكون أسهل لو لم يكن هناك تفسير مفاجئ للقانون أدى إلى خصم شهر من الأيام المتبقية في تصريح السياحة الخاص بي. كان الأمر سيكون أسهل لو لم يكتب موظف الهجرة عددًا خاطئًا من الأيام في جواز سفري. وكل هذا لم يكن ليُغير شيئًا لو لم أتلقَّ رفضًا مفاجئًا، ولن أعرف السبب أبدًا. هل كان أحدهم يُريد إستكمال عدد الرفض المطلوب؟ أم أن أحدهم ظن أن وثائقي مزورة؟ أم أن أحدهم لم يُعجبه ابتسامتي؟ السبب الحقيقي لرفضي هو "معلومات سرية" - وهو ما أظن أنه يعني "لأننا رغبنا في ذلك". قال لي محامٍ تلو الآخر: "لقد فزت باليانصيب". أنا آسف.

لذا، فأنا الآن في سلسلة من الخسائر. وتشمل هذه الخسائر - بعد شهور من البحث المضني عن أرض صلبة أقف عليها - الهبوط على أرض تتعرض للضرب مئة مرة في الدقيقة بواسطة قضيب فولاذي عملاق.

لكن بينما كنت أكتب رسالة إلغاء الحجز، أدركت أنني أدع سلسلة الهزائم هذه تُشوش تفكيري. لا بد من وجود حل، فكرت. مجرد أنني أعاني من ظروف خارجة عن إرادتي لا يعني أنني لا أملك أي سيطرة على شيء. أنا أملك السيطرة على هذا. لن أدع نزوات موظف الهجرة الذي مرّ بيوم سيء قبل ستة أشهر تؤثر على هذه اللحظة.

حذفت مسودة بريدي الإلكتروني.

حتى أنا فوجئت بردود الفعل الإيجابية على مقابلتي مع ديفيد روك. أوصى أحد مستمعي البودكاست الخاص بي بها تحديداً، قائلاً: "لقد أعجبتني حلقة ديفيد روك كثيراً. معلومات قيّمة للغاية."

تفاجأتُ، فقد كانت أصعب مقابلة أجريتها على الإطلاق. لم يكن لديفيد أي علاقة بذلك، بل بظروفي. كنتُ في غرفة اجتماعات مستأجرة في مساحة عمل مشتركة بمدينة بنما. نظر إليّ مدير المكتب شزراً بينما كنتُ أقدّم طلباً تلو الآخر. هل لديكم المزيد من الوسائد لأضعها على هذه الطاولة لتخفيف الصدى؟ هل يُمكننا فعل أي شيء حيال هذا المكيف المُزعج؟ هل يُمكن الاتصال عبر الإيثرنت بدلاً من الواي فاي؟

أجريتُ جميع مقابلاتي عن بُعد من راحة استوديو منزلي في ميديلين. والآن، بعد أن قررتُ بذل كل ما في وسعي لإتمام هذه المقابلة، أردتُ التأكد من سير الأمور على ما يُرام. مع ذلك، ومع تغير البيئة ومشاكل التأشيرة التي تُخيّم عليّ، استنزف تركيزي على الحوار كل طاقتي.

جاء قرار الاستمرار في المقابلة في لحظة إلهام. لكن هذا الإلهام لم يكن ليتحقق لولا الطاقة الذهنية المتبقية لديّ التي كانت تغذيه. امتلكت هذه الطاقة الذهنية لأنني كنت أملك طرقًا لإدارتها، حتى عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها. كنت أعتمد على أنظمة إبداعية.

الأنظمة الإبداعية هي عمليات قابلة للتكرار تساعدك على تحويل الأفكار الإبداعية إلى أعمال فنية. من خلال تنظيم أجزاء من العملية الإبداعية وتحويلها إلى خطوات عملية، توفر الأنظمة الإبداعية الجهد الذهني. وبفضل التكرار، تساعدك هذه الأنظمة على إنجاز المزيد من الأعمال بجودة أعلى، في وقت أقل وبجهد أقل.

قد تبدو فكرة الأنظمة الإبداعية متناقضة للوهلة الأولى. فكما أوضحنا في هذا الكتاب، تتسم العملية الإبداعية بعدم القدرة على التنبؤ. صحيح أنه لا يمكنك التنبؤ بما ستجده خلال هذه العملية، ولكن بالممارسة، يمكنك التنبؤ بكيفية الوصول إلى الحل النهائي.

أكثر من كب كيك واحد

تخيلي أنظمة الإبداع كخبز مجموعة من الكب كيك. تصبين العجين في صينية الكب كيك، التي تحتوي على عدة قوالب. بعض أنواع عجين الكب كيك تحتوي

على ألوان أو مكونات مختلفة، مثل بذور الخشخاش أو التوت الأزرق. بعد خبز الكب كيك، تضيفين أنواعًا مختلفة من كريمة التزيين، أو إضافات مثل حبيبات السكر الملونة. يمكنكِ حتى استخدام نفس كريمة التزيين على كل كب كيك، مع تطبيقها بتصميم مختلف.

جميع قوالب الكب كيك في صينية الكب كيك متطابقة في الحجم والشكل. تُخبز كل قطعة كب كيك لنفس المدة وفي نفس درجة الحرارة. ومع ذلك، لديك الآن تشكيلة واسعة من الكب كيك، تتميز كل منها بألوانها ونكهاتها وقوامها الفريد.

لقد تمكنت من تركيز انتباهي، وإيجاد طريقة لإجراء مقابلتي مع ديفيد روك، لأنني كنت أعرف بالضبط ما يعنيه تفويت تلك المقابلة: لن أفوت فقط مقابلة كنت أحاول تأمينها منذ أن بدأت البودكاست الخاص بي قبل ثلاث سنوات، بل كنت أعرف أيضًا أنه إذا فاتني هذا اللقاء، فسأفوت أسبوعًا من البودكاست الخاص بي.

لم يكن ذلك حسابًا بسيطًا. كنت أعلم أنني سأبقى في مدينة بنما، مع هذا الجهاز الذي يدق بجانبي، لثمانية أيام أخرى. كنت أعلم أنني سأسافر من مدينة بنما إلى بوغوتا لإجراء مقابلة التأشيرة، ثم أعود إلى ميديلين. مع أنني كنت واثقًا من قبول طلب التأشيرة في النهاية، إلا أنني لم أكن متأكدًا. لو رُفض طلبي، فسأضطر للبحث مجددًا عن أرض أقف عليها وسقف يحميني. كل هذا التنقل وهذا الغموض يعني أنه حتى لو تمكنت من إعادة جدولة المقابلة، فلن يكون من الممكن تجهيز الحلقة في موعد إصدارها المحدد.

لقد تمكنت من رؤية ما سيحدث إذا فاتني ذلك اللقاء، وتمكنت من إيجاد الطاقة الذهنية والمرونة لإيجاد حل، لأنني كنت أملك جدولًا زمنيًا أراجعه، وعناصر موثوقة للقيام بها في نظام إدارة المهام الخاص بي.

قبل أن أمتلك نظام "كريتيف سيستمز"، كنتُ أنتج كل حلقة على حدة. كنتُ أُفكر مرارًا وتكرارًا في حجم البحث المطلوب والأسئلة التي يجب طرحها. لم تكن لديّ آلية مُحددة أتبعها. كان عليّ أن أبدّل بين حالة التركيز على الأولويات وحالة التفكير المُسبق بشكل مُتكرر. كنتُ أحضّر كعكة واحدة في كل مرة: أضع قالب الكعكة في الفرن، وأخمّن درجة الحرارة المُناسبة، ثم أتابعها مرارًا وتكرارًا لأرى إن كانت قد نضجت.

لو كنتُ أُنتج بودكاستي "حلقة تلو الأخرى" خلال فترة إقامتي في مدينة بنما، لكنتُ أهدر كمية هائلة من طاقتي الإبداعية. مع كل الضغوطات الأخرى التي كنتُ أواجهها في حياتي، لكنتُ تخليتُ عن المقابلة، ولكان انقطعت سلسلة حلقات البودكاست التي استمرت ثلاث سنوات، والتي كنتُ أقدّم فيها حلقة كل خميس صباحًا.

لحسن الحظ، مع بداية مشاكل تأشيرتي قبل ستة أشهر، كنت قد بدأت بتطبيق أنظمة إبداعية في عملية الإنتاج. وقد ضغطت عليّ فوضى تلك الأشهر الستة لجعل تلك الأنظمة محكمة لا تشوبها شائبة.

تستغل الأنظمة الإبداعية قوة الدورات الإبداعية، وهي الرحلات التي تخوضها أعمالك الإبداعية عبر المراحل الأربع للإبداع. أما الأنظمة الإبداعية فهي بمثابة خطة لهذه الرحلات. متى ستصل إلى كل وجهة؟ ما هي مدة إقامتك؟ وما هي وسيلة النقل التي ستستخدمها للوصول إلى الوجهة التالية؟ يجيب النظام الإبداعي على جميع هذه الأسئلة.

جرعة إبداعية دنيا

إنّ اللبنة الأساسية للأنظمة الإبداعية هي ما أسميه "الجرعة الإبداعية الدنيا". هذه الجرعة مستوحاة من مفهوم طبيّ، وهو "الجرعة الفعّالة الدنيا". وكما يوحي الاسم، فإنّ الجرعة الفعّالة الدنيا هي أصغر جرعة يمكن تناولها من دواء ما للحصول على تأثيره. وبالتالي، فإنّ الجرعة الإبداعية الدنيا هي أصغر إجراء يمكن اتخاذه في مشروع إبداعي لتحقيق تقدّم فيه.

لقد تعلمنا الكثير في هذا الكتاب عن قوة التأمل. فحتى عندما لا تعمل بنشاط على مشروع إبداعي، فإنك تحرز تقدماً فيه. عبقريتك الكامنة تعمل على ترسيخ الذكريات، ونسيان الأفكار السيئة، بل وحتى البحث عن أفكار جيدة. كل هذا يحدث سواء كنت نائماً، أو تعمل على مشروع اخر، أو حتى تحدق في الحائط.

لكن موهبتك الكامنة لا تملك ما تستثمره، ولا ما تنميه، إن لم تزودها بالمواد الخام أولاً. وهنا تكمن أهمية الحد الأدنى من الإبداع.

تُبرز قوة الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية جانباً مهماً يختلف فيه الإنتاج الإبداعي عن الإنتاج التقليدي، ويتعلق ذلك بالحلقات المفتوحة.

عندما تسعى ببساطة إلى إنجاز المهام، تُصبح الحلقات المفتوحة عدوّك. تكمن روعة أنظمة الإنتاجية التي تُعزز الإنتاجية التقليدية - مثل نظام "إنجاز المهام" - في أنها تمنع حدوث الحلقات المفتوحة.

على سبيل المثال، لا ترغب بالتفكير في شراء طعام القطط وأنت لست في المتجر. فهذا سيُشتت انتباهك. بدلاً من ذلك، عليك حفظ هذه الفكرة في "نظام موثوق"، كما يُسميه ديفيد آلين، مؤلف كتاب "إنجاز المهام". عليك أن تثق بأنك ستتذكر شراء طعام القطط عندما تكون في المتجر. بمجرد أن تُفكر في شراء طعام القطط، يُضاف ذلك إلى قائمة مشترياتك، ويمكنك أن تثق بأنك ستتذكر شراءه عندما تكون في المتجر.

بمجرد إضافة طعام القطط إلى قائمة مشترياتك، يتوقف التفكير في شرائه. وتصبح مواردك الذهنية متاحة للتركيز على أمور أخرى.

تُعدّ الحلقات المفتوحة عدوّك في مجال الإنتاجية التقليدية، فهي تُذكّرك بأمور لا تستطيع القيام بها حاليًا. لكنّها تُشكّل كنزًا ثمينًا في مجال الإنتاجية الإبداعية، إذ تُتيح لعبقريّتك الكامنة فرصةً للانطلاق. ولتحقيق أقصى استفادة من فترة التأمل، بأقلّ جهدٍ واعٍ، عليك استخدام الحدّ الأدنى من الجرعة الإبداعية.

لتجربة الحد الأدنى من الإبداع عمليًا، جرّب هذه التجربة: في المرة القادمة التي تخطر لك فيها فكرة ما - سواء كانت قصة قصيرة، أو لوحة فنية، أو أغنية - امنح موهبتك الكامنة الحد الأدنى من الإبداع. دوّن بعض الأفكار، أو ارسم رسمًا تخطيطيًا، أو دندن بضعة مقاطع موسيقية. اضبط مؤقتًا لمدة دقيقتين إن كان ذلك يُساعدك. ثم انسَ الأمر. تابع ما كنت تفعله.

الآن، اضبط منبهًا. ذكّر نفسك بالعودة إلى هذه الفكرة في اليوم التالي. اعمل عليها مجددًا، لبضع دقائق فقط. سيكون من الأسهل إحراز تقدم مقارنةً باليوم السابق.

عندما أعمل على جزء صغير فقط من مشروع كبير خلال مراجعتي الأسبوعية، كما ذكرنا في الفصل السابق، أستخدم الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. أفعل ذلك لأن الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية فعال للغاية عند العمل على المشكلات الإبداعية المعقدة. من السهل التسويف في حل المشكلات الإبداعية المعقدة، ولكن ليس عند الالتزام بالحد الأدنى من الجرعة الإبداعية. لا يمكنك تبرير التسويف في أمر لا يستغرق سوى بضع دقائق. عندما تلتزم بالعمل على مشكلة ما لبضع دقائق فقط، فإنك تمنع - كما ذكرت في

كتاب "الدافع للبدء" - "تضخيم الاستثمار". لا يمكنك إقناع نفسك بعدم إحراز تقدم بحجة عدم وجود وقت.

عندما تعمل على أصعب مشكلاتك الإبداعية، فأنت في أمسّ الحاجة إلى فترة حضانة. هناك الكثير من الجوانب غير المكتملة التي يجب مراعاتها، وستُعيقك محاولة حلّ المشكلة دفعة واحدة. تساعدك الجرعة الإبداعية الدنيا على تنشيط تلك الجوانب غير المكتملة، وتساعدك على خلق مسارات مفتوحة. أثناء يومك، أو عملك على مشاريع أخرى، أو حتى أثناء نومك، يعمل عقلك الباطن بالجرعة الإبداعية الدنيا التي زودته بها.

بالإضافة إلى ذلك، فإن ترك المجال مفتوحًا أمام مشاريعك الإبداعية يتيح لك الوصول إلى مصادر متنوعة تصادفها خلال يومك. تأمل في القصة التي رواها لي الدكتور روبرت ماورر في بودكاستي. يتخصص الدكتور ماورر في مساعدة مرضاه على التقدم من خلال خطوات صغيرة جدًا. في الواقع، لقد ألف كتابًا بعنوان "خطوة صغيرة واحدة".

في إحدى ندواته، طرح الدكتور ماورر سؤالاً على طلابه: ما لون السيارة التي كانت على بعد سيارتين من مكان وقوفكم هذا الصباح؟ بالطبع، لم يعرف أحد الإجابة. سألهم مرة أخرى في اليوم التالي، فعرفها قليلون. وبحلول اليوم الثالث، عرفها الجميع. بطرحه هذا السؤال، خلق حلقة مفرغة. لم يكن بوسعهم إلا أن يلاحظوا لون السيارة التي كانت على بعد سيارتين.

يشبه الأمر ظاهرة بادر-ماينهوف: عندما تتعلم كلمة جديدة، فجأةً تبدأ بملاحظتها في كل مكان. بمجرد أن ترسخ الكلمة في عقلك الباطن، تبدأ بملاحظتها في أماكن كنت تتجاهلها عادةً. بمجرد أن ترسخ مشكلة إبداعية في عقلك الباطن، يسهل عليك ملاحظة الحل عندما تصادفه.

ظاهرة بادر-ماينهوف، بالمناسبة، سميت على اسم عصابة بادر-ماينهوف - (وهي جماعة إرهابية ثورية ألمانية يسارية متطرفة كانت نشطة في السبعينيات والثمانينيات والتسعينيات. لم تسمع بهم من قبل؟ الآن ستراهم في كل مكان!).

تخيّل كيف اكتشف تشارلز جوديير عملية فلكنة المطاط. سكب بالصدفة مطاطًا ممزوجًا بالكبريت على موقد ساخن، ولاحظ أن مزيج الحرارة والكبريت قد غيّر من خصائص المطاط. لم يستطع إدراك الفرصة التي أتاحها هذا الاكتشاف إلا لأنه كان قد وضع المشكلة نصب عينيه مسبقًا. كان لديه دافع قوي. فقد أمضى خمس سنوات يحاول ابتكار مطاط لا يصبح هشًا في الطقس البارد ولزجًا في الطقس الحار.

استعنتُ بنظرية "الجرعة الإبداعية الدنيا" عندما كنتُ أتعلم الإسبانية لأول مرة. شجعني الفنان المفاهيمي وعالم الأعصاب دانيال ج. ويلسون على مشاهدة أول عشرين دقيقة من فيلم إسباني كل يوم. كنتُ أشاهد نفس العشرين دقيقة من نفس الفيلم كل صباح مع وجبة الإفطار.

في الأسبوع الأول، لم يحدث شيء. كنت أسمع كلاماً غير مفهوم تقريباً أثناء تناولي الفطور. بين الحين والآخر، كنت أرفع رأسي لأقرأ الترجمة الإنجليزية المصاحبة للأصوات التي أسمعها.

لكن في النهاية، حدثت أمور مذهلة حقًا. علقت في ذهني مقاطع صوتية غير مفهومة من الفيلم، تمامًا كما قد تعلق لحن موسيقي. بدأت تلك المقاطع الصوتية غير المفهومة تكتسب معنى. وبينما كنت أمارس حياتي اليومية في كولومبيا، وجدت نفسي أستعين بتلك المقاطع الصوتية. كنت أقول لنفسي: في الفيلم، يقولونها بهذه الطريقة، لذا ربما سأقولها أنا أيضًا. في النهاية، غيرت عادتي بحيث أصبح الفيلم يعرض ترجمة إسبانية بدلاً من الترجمة الإنجليزية.

لقد اكتسبت تلك المقاطع الصوتية غير المفهومة معنى كافيًا لأربطها بالكلمات المكتوبة.

حاول الكثيرون تعلم اللغات من خلال مشاهدة الأفلام. لكن ما لم تكن متقدمًا في اللغة، فلن تحرز تقدمًا. فأنت لا تتعرف على أنماط الأصوات جيدًا بما يكفي للاستفادة من مشاهدة فيلم تلو الآخر. ولكن عندما تشاهد المقطع نفسه من الفيلم نفسه مرارًا وتكرارًا، تتاح لذكائك الفطري فرصة التعرف على تلك الأنماط. وإذا منحته الحد الأدنى من الإبداع، فإن الفترات بين تلك المشاهد تصبح مثمرة.

الدورات في الأنظمة

عندما وصلتُ إلى مدينة بنما، كنتُ قد رتبتُ عمليات إنتاج البودكاست الخاص بي ضمن أنظمة إبداعية. كنتُ أعلم أنه طالما اتبعتُ المهام في نظام إدارة المهام الخاص بي، فإن كل حلقة ستمر بمراحل الإبداع الأربع، وتُنجز. إضافةً إلى ذلك، كانت تلك المهام مُختصرة إلى الحد الأدنى من الجهد الإبداعي، مما سهّل إنجازها.

بالإضافة إلى ذلك، تم بناء أنظمتي الإبداعية بما يتماشى مع إيقاعات الدورات الإبداعية، حتى أتمكن من الحصول على أقصى قدر من الإنتاج الإبداعي بأقل جهد ممكن.

أجريتُ مقابلاتي وفق دورة محددة. وكما ذكرتُ في الفصل السابق، هناك أوقات من السنة يقل فيها احتمال توافر الضيوف لإجراء المقابلات. ففي بداية العام، يكون الناس أكثر تركيزًا على أهدافهم الجديدة، وعادةً لا يكون الظهور في البودكاست من بين هذه الأهداف. إضافةً إلى ذلك، في فصل الصيف، يسافر الكثيرون أو يقضون إجازاتهم.

أدركتُ أنه إذا خصصتُ وقتًا لإجراء مقابلة واحدة أسبوعيًا، خلال فترتين مختلفتين مدة كل منهما ثلاثة أشهر، فسيكون لديّ ما يكفي من المقابلات لتغطية العام بأكمله (مع بث حلقات المقابلات كل أسبوعين). لذا، أحاول إجراء مقابلة أسبوعيًا خلال شهور مارس وأبريل ومايو؛ وأكرر المحاولة خلال شهور سبتمبر وأكتوبر ونوفمبر. (يُعدّ شهر ديسمبر شهرًا آخر يصعب فيه جدولة المقابلات. إضافةً إلى ذلك، أفضّل تخصيص وقت خلاله. أحبّ استغلال الإشارة الثقافية لأعياد الشتاء، التي تُشير إلى دورة إبداعية سنوية، للتعمّق أكثر في تلك الحالة الذهنية الهشّة التي تحدّث عنها جون كونوس في الفصل السابق. هذا يُساعدني على إعادة تقييم مساري والاستعداد للعام الجديد.)

لذا، في الدورة السنوية، يبدو النظام الإبداعي لبودكاستي على النحو التالي:



يعمل نظامي الإبداعي لإنتاج البودكاست وفق دورة شهرية. في الأسبوع الأخير من كل شهر، أجهز جميع الحلقات للإنتاج للشهر التالي. ولكن قبل أن تصبح هذه الحلقات جاهزة للإنتاج، أحتاج إلى تسجيل المقدمات. أسجل

المقدمات في الأسبوع السابق - الأسبوع قبل الأخير من الشهر. وفي الأسبوع الذي يسبقه، أكتب مسودات نصوص المقدمات.
لذا، في الدورة الشهرية، يبدو نظامي الإبداعي لإنتاج البودكاست الخاص بي على النحو التالي:



ضمن هذه الدورة الشهرية، توجد دوراتي الأسبوعية. سبق أن ذكرت أنني أحاول تجنب العمل على البودكاست يوم الاثنين. أما اليوم الذي أقضي فيه معظم وقتي على البودكاست فهو الخميس. وأحرص تحديداً على جدولة جميع المقابلات يوم الخميس.
لذا، في الدورة الأسبوعية، يبدو نظامي الإبداعي لإنتاج البودكاست على النحو التالي:



تتضمن هذه الدورات الأسبوعية أيام الأسبوع الفردية. وفي هذه الأيام، إذا كنت سأعملُ على البودكاست، فسأفعل ذلك في فترة ما بعد الظهر.
لذا، عندما أحدد موعدًا لمقابلة، أحاول دائمًا تحديد موعدها بعد ظهر يوم الخميس. عادةً ما يناسب هذا ضيوفي، لكن في بعض الأحيان أضطر لإجراء المقابلات بعد ظهر الأربعاء أو الجمعة. في حال وجود تباين كبير في المواعيد - على سبيل المثال إذا كان ضيفي في أوروبا - قد أضطر لإجراء المقابلة في وقت أبكر، كأن يكون في وقت متأخر من الصباح.
عندما أحضّر حلقات شهر كامل في فترة ما بعد الظهيرة، فأنا أقوم بما يُسمى "الإنتاج المُجمّع". فبدلاً من صنع كعكة واحدة، أقوم بخبز صينية كاملة. الإنتاج المُجمّع ليس بالأمر الجديد، فالكثيرون على دراية بمفهوم إنتاج كميات كبيرة من منتج واحد في وقت واحد. تعتمد الصناعة على الإنتاج المُجمّع، فهو ما يُتيح لنا إنتاج سلع رائعة مثل السيارات والهواتف الذكية بتكاليف منخفضة للغاية.

يُعدّ التجميع سهلاً عند إنتاج عدد كبير من العناصر المتطابقة تماماً. لكن عند إنتاج أعمال إبداعية، يصبح التجميع أصعب بكثير. لسنوات عديدة، كنت أفهم فكرة التجميع، لكنني لم أكن أملك الطاقة الكافية لتطبيقها فعلياً. كنت أقول لنفسي: ربما في المرة القادمة، بينما أكافح في عملية إنتاج منشور واحد فقط على المدونة، أو حلقة واحدة فقط من البودكاست.

يختلف العمل الإبداعي عن العمل الإجرائي لأنه يتطلب احترام المراحل الأربع للإبداع. وتختلف الأنظمة الإبداعية عن العمليات الأخرى، لأنها تتطلب أيضاً احترام المراحل الأربع. لذا، يتطلب بناء الأنظمة الإبداعية عقلية مختلفة تجاه التجميع.

كنتُ ذات مرة أتحدث مع صديق عن أنظمة الإبداع التي أستخدمها لإنتاج البودكاست الخاص بي. أخبرته أن لديّ وثائق عملية، مع قوائم مرجعية بالخطوات التي يجب اتباعها. فقال: "أوه، تقصد إجراءات التشغيل القياسية (SOPs)".

استاءتُ من فكرة تسمية عملياتي بإجراءات تشغيل قياسية. كانت شيئًا مختلفًا بالنسبة لي. قلتُ مبتسمًا: "أجل، إجراءات تشغيل قياسية. إجراءات تشغيل غير دقيقة".

إجراءات التشغيل القياسية: إجراءات تشغيل غير دقيقة

إن إجراءات التشغيل غير الدقيقة هي وثائق حية. يجب التعامل معها بعقلية أنها "تتغير باستمرار - فهي لا تنتهي أبداً لذا، فهي أبعد ما تكون عن كونها "قياسية".

إذا واجهتُ صعوبةً في النوم، فسأقول لنفسي حتمًا أنني سأكتب إجراءات تشغيل قياسية. مجرد فكرة المهمة تبدو شاقةً للغاية. هل يُفترض بي أن أبتكر طريقةً قياسيةً خطوةً بخطوة لإنتاج شيء يتطلب الإبداع؟ يبدو الأمر مستحيلاً.

تتعارض إجراءات التشغيل القياسية مع العمل الإبداعي، بينما تتناغم إجراءات التشغيل غير الرسمية مع العملية الإبداعية. بل إنها ممتعة في ابتكارها، وتوفر الطاقة الإبداعية.

في كل مرة أبدأ فيها مشروعًا، أفتح مستندًا بعنوان "إجراءات تشغيلية غير منظمة". في المرتين الأوليين، لا يتجاوز هذا المستند كونه مجرد ملاحظات سريعة أدونها. بعض هذه الملاحظات عبارة عن أسئلة أطرحها على نفسي، وبعضها الآخر خطوات قد أتمكن من تكرارها لاحقًا، بينما يمثل بعضها محاولة لإضفاء الطابع الرسمي على العناصر الأساسية للعمل الإبداعي. هذا المستند مليء بالأخطاء الإملائية والجمل غير المكتملة. باختصار، هو فوضوي.

على سبيل المثال، تساعدني "إجراءاتي التشغيلية غير الدقيقة" في كتابة مقدمات حلقات البودكاست. هذه المقدمات هي الدقائق القليلة في بداية كل حلقة، حيث أعرّف المستمعين بموضوع الحوار، وأشوقهم للاستماع. كما أعلن عن بعض الأمور، وأضمّن رسائل من رعاتي.

سيكون نهج الإجراءات التشغيلية القياسية كالتالي: سأقوم بنسخ ولصق السيرة الذاتية من موقع الضيف الإلكتروني، ثم سأقرأها كلمةً كلمة. وقد أضيف بعض العبارات المبتذلة - التي أصبحت مستهلكة لدرجة فقدان معناها - مثل "يسعدني استضافة ضيفنا اليوم"، و"هيا بنا نبدأ!".

إذا كنتُ أكثر حماسًا، فقد أتطرق إلى بعض النقاط المتعلقة بالمقابلة. وبما أنني سأتبع الإجراءات التشغيلية القياسية، فسأكتفي، لتسهيل الأمر على نفسي، بطرح الأسئلة نفسها على كل ضيف في كل مقابلة. وإذا رغبتُ في إضافة بعض التلميحات التشويقية إلى مقدمتي، فسأستخلص بعض إجابات الضيف على تلك الأسئلة.

سيُسهّل هذا كتابة مقدمات البودكاست والتحضير للمقابلات، وبعض البودكاستات تعمل بهذه الطريقة بالفعل. اتباع هذا النمط في كتابة المقدمات أفضل من عدم وجود مقدمة على الإطلاق، ولكنه ممل، ويجعل البودكاست مملاً. إنه أشبه بصنع كمية كبيرة من كعكات الفانيليا الصغيرة، مع كريمة الفانيليا.

لكن هذا ليس في مصلحة مستمعيّ، وبصراحة، ليس في مصلحتي كمنتج بودكاست أيضًا. أريد أن أتعلم من ضيوفي، وأن أشارك ما تعلمته مع مستمعيّ. أحتاج إلى استيعاب جوهر الحوار، واستخلاص الدروس منه. أحتاج إلى تقديمها بطريقة تمكّن مستمعيّ من استيعاب ما استغرق مني ساعات من التحضير والاستماع المتكرر لأتعلمه، وذلك من خلال استماع واحد. كل حلقة تختلف عن سابقتها.

في المرات الأولى التي كتبت فيها مقدمة، كانت إجراءات التشغيل غير الدقيقة تبدو كالتالي:

كيف يمكنني كتابة مقدمات مميزة للبودكاست؟ أحتاج إلى فهم جيد لما يُناقش في المقابلة. ما هي الأفكار الرئيسية؟ ما هي العبارات الصوتية الجيدة التي يمكن إعادة استخدامها في مقاطع الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي، أو استخدامها كإعلان تشويقي في بداية الحلقة؟

الأقواس موجودة حرفيًا في إجراءات التشغيل القياسية. تذكر أن إجراءات التشغيل القياسية غير دقيقة، والأقواس تمنحني الإذن بكتابة أفكار غير مكتملة.

قوة التكرار الهائلة

في البداية، كنت أحاول كتابة مقدمات حلقاتي دفعة واحدة. كنت أجلس أمام حاسوبي وأستمع إلى الحلقة، وأحاول طوال الوقت التفكير فيما سأقوله عنها. في النهاية، أدركت أن العملية أسهل إذا اقتصرت على الحد الأدنى من الجهد الإبداعي، وتركت موهبتي الكامنة تقوم بمعظم العمل نيابةً عني.

الآن، أستمع إلى المقابلة عدة مرات قبل كتابة المقدمة. لكن العملية أصبحت أسهل بكثير. لست مضطراً للجلوس أمام الكمبيوتر والاستماع إلى المقابلة، بل أشغلها على تطبيق جوال وأستمع إليها أثناء قيامي بأمور أخرى. عادةً لا يُجدي تعدد المهام نفعاً، ولكن أثناء تشغيل المقابلة، أقوم بمهام لا تتطلب جهداً ذهنياً كبيراً. في كتابه "غير قابل للتشتيت"، يُطلق نير إيال على هذا تعدد المهام متعدد القنوات"، لأنه يستخدم موارد ذهنية أو "قنوات" مختلفة." أستمع أثناء الطبخ، أو تناول الطعام، أو الاستحمام، أو المشي. أستمع إلى كل مقابلة حوالي ثلاث مرات.

كما فعلتُ مع مقطع الفيلم الذي شاهدته مرارًا وتكرارًا أثناء تعلم الإسبانية، لا أُجبر نفسي على التركيز على المقابلة. أعلم أنني سأستوعب المعلومات المهمة مع الاستماع إليها عدة مرات. وبحلول المرة الثالثة، يصبح لديّ إحساسٌ فطريٌّ بأجزاء الحوار الشيقة، أو تلك التي يجب حذفها. إضافةً إلى ذلك، أستطيع الاستماع إلى المقابلة بسرعة أكبر في كل مرة، ومع ذلك أفهم ما يُقال. من خلال عملية التأمل، ترسخت أنماط الصوت في ذاكرتي طويلة المدى.

خلال عملية الاستماع إلى المقابلة عدة مرات، أحرز تقدماً في كتابة نص المقدمة. في المرة الأولى التي أستمع فيها، أتعمد عدم تدوين الملاحظات، ولكن في المرة الثانية أو الثالثة، كلما صادفت فكرة مهمة، أدون ملاحظة سريعة.

عندما أشرع في كتابة مقدمة النص، يكون الجزء الأصعب من العمل قد أُنجز بالفعل – وقد فعلت ذلك أثناء قيامي بأمور أخرى! لديّ قائمة بأفكار قيّمة من المحادثة. الآن، يمكنني كتابة مسودة أولية سريعة، مستخدمًا تلك الأفكار كأساس لها.

إنّ اتباع الحد الأدنى من الجرعة الإبداعية يُسهّل عليّ كتابة مقدمات النصوص بشكل كبير. كما أنّ التفكير وفقًا لهذا المبدأ يُساعدني على احترام المراحل الأربع للإبداع، والعمل بما يتناسب مع حالتي الذهنية.

قبل أن أبدأ باستخدام أنظمة الإبداع، عندما كنت أحاول ببساطة الجلوس وكتابة المقدمة، لم أكن أحصل على تحضير كافٍ. حتى عندما كنت أجد أفكارًا أرغب في ذكرها في النص، لم تكن تنضج بما يكفي لأتمكن من كتابتها بسهولة. إضافةً إلى ذلك، كنت أتنقل بين حالات ذهني بسرعة كبيرة. كنت أستمع إلى الحلقة وأنا في حالة الاستكشاف، وأحاول الانتقال ذهابًا وإيابًا بين هذه الحالة وحالة التوليد.

أستخدم منهجية "الجرعة الإبداعية الدنيا" ليس فقط لاستخلاص الأفكار من حلقات البودكاست، بل أيضاً لكتابة مقدمات الحلقات نفسها. في نظام إدارة مهامي، لديّ عدة مهام لكل مقدمة: مهمة لكتابة المسودة، وأخرى لمراجعتها، وثالثة لوضع الصيغة النهائية، ورابعة لتسجيلها. هذه المهام موزعة بشكل استراتيجي لتوفير وقت للتفكير والتأمل.

لأنني أترك مساحة كافية للتفكير العميق، فإن كل مهمة من هذه المهام سريعة للغاية. في الواقع، تنص مهمتي لكتابة المسودة الأولى حرفيًا على: "قضاء 5 دقائق في كتابة المقدمة". فبدلاً من الجلوس والاستماع إلى الحلقة ومحاولة كتابة نص بالقوة، أكتب النص على ثلاث فترات، كل منها خمس دقائق، متباعدة للسماح لي بالتفكير العميق. أستمع إلى التسجيلات التي توفر لي اللبنات الأساسية للنصوص أثناء قيامي بمهامي اليومية. ما كان يستغرق ساعة كاملة، مع التنقل بين حالات ذهنية مختلفة، أصبح الآن يستغرق 15 دقيقة فقط من العمل المركز.

بتكرار هذه العملية، يصبح كتابة مقدمات البرامج أسهل. وينطبق هذا على أي شيء تفعله بشكل متكرر. لنأخذ على سبيل المثال ما قاله رائد البودكاست إيرا غلاس خلال مقابلة أجريت معه في بودكاست "لونغ فورم". قرب نهاية المقابلة، سأل المذيع ماكس لينسكي غلاس إن كان يرغب في الاستمرار. فأجاب غلاس: "لقد قدمت لكم نهاية مثالية"، مشيرًا إلى تعليق أدلى به للتو. ثم اعترف غلاس بأنه كان يُعيد صياغة الحوار في ذهنه أثناء حدوثه. وبناءً على طلب ماكس، استذكر إيرا النقاط الرئيسية في الحوار، موضحًا مواضع التباطؤ، والتفاصيل غير ذات الصلة، والأجزاء التي تحتاج إلى نقل، والأجزاء التي يجب

حذفها تمامًا. بعد سنوات من تحرير القصص الصوتية، أصبح الأمر تلقائيًا بالنسبة لغلاس لدرجة أنه لا يستطيع إيقافه - حتى لو لم يكن هو من سيقوم بالتحرير.

من بين كل ما تعلمته من إنتاج البودكاست الخاص بي، فإن أهم ما تعلمته هو كيفية استخدام الأنظمة الإبداعية. لم أكن قد استخدمت هذه الأنظمة في كتابة كتابي الأول، أو في أي من منشورات مدونتي، أو في أي من أعمال التصميم التي قمت بها. والسبب في ذلك هو أنه من الأسهل بكثير تطوير الأنظمة الإبداعية عند تكرار العمل على شيء ما بشكل منتظم وفق جدول زمني محدد.

بفضل إنتاجي لحلقة بودكاست جديدة أسبوعيًا، تمكنت من تطوير أنظمة إبداعية وأتباعها. بدأتُ بإجراءات تشغيلية غير دقيقة، ثم عملتُ على تحسينها أسبوعيًا. استطعتُ تقسيم العملية إلى جرعات إبداعية أساسية، وتجربة مقدار الوقت اللازم للتحضير للمقابلات وكتابة النصوص.

من خلال هذا التكرار فقط تمكنت من تحديد أفضل طريقة للعمل مع دورات الإبداع، وبناء أنظمة إبداعية، حتى أتمكن من تجميع إنتاجي على أساس شهري.

أصبحت أنظمتي الإبداعية لإنتاج البودكاست متطورة للغاية، حتى أنني أمتلك الآن نظامًا آليًا لتوليد المهام لكل حلقة. بمجرد إدخال تاريخ البث وتاريخ التسجيل في جدول بيانات الإنتاج، يقوم النظام الآلي بتوليد المهام في برنامج إدارة المهام الخاص بي.

أعلم أنه طالما التزمتُ بالمواعيد النهائية في نظام إدارة مهامي، فإنّ قدرتي على التفكير التلقائي ستُحرز تقدماً كافياً بين المهام للوصول إلى حل. لستُ مضطراً لإعادة النظر في جدولي أو التحوّل إلى حالة التركيز على الأولويات. عندما تطرأ أزمة، يتبقى لديّ طاقة ذهنية كافية للتأقلم، أو لاستجماع العزيمة للمضي قدماً.

تُعدّ الأنظمة الإبداعية أسهل في التطوير والتطبيق على الأعمال الإبداعية الصغيرة التي تُكرر بشكل متكرر. ولكن الآن، وبعد أن أصبحتُ مُتمرسًا في استخدامها، أستطيع تطبيق نفس التفكير على مشاريع أكبر بكثير. ففي كل مرة أكتب فيها كتابًا، على سبيل المثال، أراجع إجراءات العمل غير الرسمية وأفكر في كيفية تنظيمها. لم أكرر هذه العملية بما يكفي لأمتلك نظامًا صارمًا، لكنها تُجنّبني الرتابة. فعلى سبيل المثال، لستُ مضطرًا إلى إعادة التفكير - مرة أخرى - في أفضل طريقة لتنسيق كتاب للنشر.

بمجرد أن أُرسّخ نظامًا إبداعيًا لإنتاج نوع معين من الأعمال الإبداعية، أستطيع إنتاج المزيد منها - بجودة أعلى - بجهد أقل. وبالتالي، يتبقى لديّ طاقة أكبر لإنتاج أعمال إبداعية أخرى. من خلال الأنظمة الإبداعية، نقلتُ العملية من كونها "الأولوية القصوى" إلى "الأولوية الثانوية".

الموقد الأمامي/الموقد الخلفي

كثيرًا ما نسمع الناس يتحدثون عن تأجيل مشروع ما. ما يعنونه هو أنهم تخلوا عنه مؤقتًا. فهم لا يحرزون أي تقدم فيه - باستثناء مرحلة التأسيس التي قد تحدث أثناء فترة الاستراحة - إن عادوا إليه أصلًا.

لكن إذا كنت تطبخ شيئًا ما، ووضعته على الموقد الخلفي، فأنت لم تتخلَّ عنه. أنت ببساطة وصلت إلى مرحلة يمكنك فيها مواصلة طهيه، مع تدخل بسيط. إذا كنت تسلق المعكرونة، على سبيل المثال، يمكنك وضعها على الموقد الخلفي. أنت تعلم أن عليك تقليبها من حين لآخر، وتعرف أنه يمكنك البدء في تفقدها بعد حوالي سبع دقائق، لتصبح مطهوة "أل دينتي".

في المرات الأولى التي تُنتج فيها عملاً إبداعياً، عليك أن تُبقيه في صدارة اهتماماتك. فهو يتطلب منك بذل أقصى طاقتك الإبداعية. الأمر أشبه بطهي الخضار في المقلاة، حيث ترغب في إتقانها تماماً. ولكن بمجرد أن تُهيئ نظامك الإبداعي، يمكنك تأجيل هذا المشروع. فهو لا يتطلب منك بذل أقصى طاقتك الإبداعية. أنت لا تزال تعمل، ولكنك تعرف تماماً مقدار تركيزك المطلوب منه.

عندما بدأتُ البودكاست، كان مشروعًا أوليه اهتمامًا بالغًا. استنزف كل حلقة من طاقتي الإبداعية. لم أكن أملك الكثير من المهارة أو الخبرة في التحضير للمقابلات أو كتابة مقدمات الحلقات. لم أكن أعرف أين أضع موسيقى المقدمة، أو ما هي الموسيقى التي ستُضفي على البرنامج الجوّ المناسب. لم أكن قد حددتُ أفضل طريقة لنشر الحلقة على منصات البودكاست المختلفة، أو أفضل طريقة لتنسيق منشورات المدونة. كان عليّ اتخاذ كل هذه القرارات لكل حلقة، وكنتُ أتخذها في الوقت الفعلي.

الآن بعد أن أصبحت أستخدم نظام إدارة المحتوى الإبداعي لبودكاستي، أصبح هذا المشروع من أولوياتي. أعلم أنني إذا اتبعت المهام في نظام إدارة المهام الخاص بي، فسأنتج الحلقة في الوقت المحدد وبجودة عالية. لديّ قوائم مراجعة لإعداد معدات التسجيل، وقوائم أخرى لفريق الإنتاج لنشر الحلقات، وجدول بيانات يزود فريقي بكل ما يحتاجونه لبث البرنامج مباشرة، وجدول بيانات آخر لإنشاء وجدولة تحديثات وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى نظام آلي لإرسال رسائل البريد الإلكتروني إلى المشتركين.

يؤثر هذا بشكل كبير على كيفية استغلال طاقتي الإبداعية الأساسية. عندما كان البودكاست مشروعًا أساسيًا بالنسبة لي، في صباح يوم إطلاقه، كنتُ أستنفد طاقتي تمامًا في البودكاست. كنتُ مشغولًا بنشر الحلقة، والترويج لها على وسائل التواصل الاجتماعي، والتأكد من ظهورها في جميع منصات البودكاست.

الآن وقد أصبح البودكاست مشروعًا ثانويًا، أصبحت طاقتي متاحة للعمل على مشاريع أخرى. في الأيام التي يُبث فيها البودكاست، لا أفكر فيه إطلاقًا. غالبًا لا أتذكره إلا في فترة ما بعد الظهر، فأقول لنفسي: "أوه، أجل! لقد بُثّت تلك الحلقة اليوم، أليس كذلك؟" بدلًا من التسرع في بث حلقة جديدة، أقضي صباحي بأكمله - وقتي الإبداعي الأمثل - على مشروع آخر.

يُساهم تكرار الخطوات لإنتاج نسخ مختلفة من أعمال إبداعية متشابهة في توفير الطاقة الإبداعية، لأن تسلسل الإجراءات يُخزَّن في الذاكرة. في كتابه دماغك في العمل"، يُوضح ديفيد روك أن "العقد القاعدية في الدماغ تتعرف" على الأنماط في البيئة المحيطة، وتخزنها، وتُكررها". فالروتين الذي تتبعه لإنتاج

شيء ما هو في جوهره نمط. عندما أذكّر نفسي بالاستماع إلى المقابلة وأنا في حالة الاستكشاف الذهني، وتدوين الملاحظات عند سماع أي شيء مثير للاهتمام، يصبح من الأسهل مع مرور الوقت تطبيق الإرشادات التي وضعتها على تفكيري. عند تكرار روتين معين، يبدأ الدماغ عملية "التقوية طويلة الأمد" في ثلاث دورات فقط. يُطلق روك على هذه العملية اسم "البرمجة الثابتة".

يتمتع دماغك بقدرة فائقة على تمييز هذه الأنماط، لدرجة أنها قد تحدث دون وعي منك. استجاب المشاركون في الدراسة الذين طُلب منهم الضغط على أزرار بتسلسل نمطي أسرع بنسبة عشرة بالمئة من أولئك الذين طُلب منهم الاستجابة لتسلسلات عشوائية. والأكثر إثارة للدهشة هو أن النمط كان معقدًا للغاية لدرجة أن المشاركين لم يدركوا وجوده. لم يتمكنوا من تذكر تكرار أي تسلسل خلال التجربة، ومع ذلك ضغطوا على الأزرار بسرعة أكبر. وكما أوضح روك، "لاحظت العقد القاعدية لديهم الأنماط ضمنيًا، لكن المتطوعين لم يتمكنوا من تحديدها بشكل صريح".

عند استخدام الأنظمة الإبداعية، لن تصنع كعكات صغيرة متطابقة، ولن تبني أيضاً كعكات زفاف معقدة ومتعددة الطبقات. لبناء أنظمة إبداعية، عليك مقاومة الرغبة في جعل كل عمل إبداعي مُصمماً خصيصاً. عليك وضع قيود إبداعية.

القيود الإبداعية

لا يُحبّذ معظم الناس فكرة القيود، إذ تبدو وكأنك لا تحصل على ما تريد. لكنك في الواقع تحصل على ما تريد. فالقيود الجيدة تُبدّل شيئًا ترغب فيه جزئيًا بشيء ترغب فيه بشدة.

عند بناء أنظمة إبداعية، تحتاج إلى توحيد أجزاء من عملية الإبداع. هذه الأجزاء ثابتة لا تتغير. قد تشعر بالاختناق إذا سمحت لهذا القيد بالتأثير عليك، ولكن إذا تقبلته، فإنه في الواقع يحرر طاقتك للتركيز على العمل.

When cars were first being made, each car was made by hand. One car might look like the next car, but they were actually quite different. Because the parts were made by hand, you couldn’t switch one part out from one car with the same part from another car. There were tiny differences in the dimensions of the parts. These differences didn’t add up to much when comparing parts, but when comparing cars, they made a big difference. One car of the same model would be bigger or smaller than another car of the same model. If one part was smaller on one car, then the rest of the parts needed to be smaller, too – so the entire car was smaller.

Now, parts on cars are interchangeable. The production process is standardized, so the people designing the cars aren’t touching the final product. They have to make the production process part of their design considerations. Each individual car may lack that hand-made touch, but the cars are more affordable.

In moving my podcast production from the front burner to the back burner, I had to make lots of compromises. At first, I wanted to arrange every episode by feel – maybe the intro music would start in one place in one episode, and at another place in another episode. But to make production efficient, I eventually had to standardize the placement of the intro music.

The hardest thing to let go of was being able to record intros as episodes were published. If I had a personal update or something to promote in my business, when I was recording a fresh intro each week I could simply slip my announcement into that week's intro. Now that I batch episodes on a monthly basis, I can't do that. When I'm recording an intro, it might be a whole month before it's actually published.

Making that compromise has costs, but the trade-off is worth it. I get more work done with less energy. One could argue it reduces quality, but in some ways it has improved quality. It forces me to be more organized. Instead of flying by the seat of my pants, I now have designated slots within the intros in certain weeks of the month for making certain announcements. Some weeks, I thank the supporters of the show, other weeks, I thank listeners who share the show on social media, still other weeks, I showcase what listeners are creating.

The compromises you make depend upon the goal of what you're creating. If I were creating an industry news podcast, it wouldn't make sense for me to batch production on a monthly basis. I'd make compromises in other ways, such as by standardizing my process for deciding what news to cover. I might even choose those standards so the news I'd cover wouldn't be outdated on a weekly production cycle.

من الواضح أن التقييد المفرط قد يُؤدي إلى نتائج عكسية. لا شك أنك حاولتَ صنع شيء ما باستخدام مكعبات الليغو، لتكتشف في النهاية أنك لم تستطع تحقيق رؤيتك. فعدد المكعبات محدود، وبالتالي فإن إمكانياتك محدودة. يكمن سر التقييد في وضع قيود تُسهّل عملية الإنتاج، دون المساس بجوهر ما تسعى لتحقيقه. وإذا أحسنتَ اختيار هذه القيود، فقد تُعزز الإبداع. قال روبرت فروست إن كتابة الشعر الحر أشبه بلعب التنس بدون شبكة. فقد كانت أفكاره أفضل لأنه كان يلتزم بقيود الشعر.

بما أنك تستخدم إجراءً تشغيليًا غير دقيق لتوحيد عملية عملك، فلست مضطرًا لاتخاذ قرارات فورية بشأن التنازلات التي يجب تقديمها. طالما أنك تُنتج أعمالًا إبداعية مماثلة بشكل متكرر، ستتاح لك فرص جديدة لتحديد المقايضات الأنسب لأهدافك.

بعد أن جهزتُ أنظمة إنتاج البودكاست بشكلٍ كافٍ يسمح لي بإنتاجه دون بذل جهد كبير، وظّفتُ ما تبقى لديّ من جهد فيّ إعداد نشرة بريدية أسبوعية. ومثل العديد من المؤلفين الذين لديهم قوائم بريدية، واجهتُ صعوبة في ضمان استمرارية المحتوى المُرسل إلى المشتركين. خلال إنتاج البودكاست، تعلّمتُ كيف ساعدتني الأنظمة الإبداعية في إنتاج محتوى متسق، لذا طبّقتُ كل ما تعلّمته على إنتاج نشرة بريدية منتظمة.

لكنني لم أرد أن تعيق رؤيتي لنظام نشرة إخبارية قابل للتكرار بشكل مثالي التقدم. كان لديّ الكثير من الأمور لأقررها، ولم أكن أريد أن أصاب بالجمود

الإبداعي وأنا أحاول جعل كل شيء مثالياً.

حلّق عالياً مع الطيارين

بدأت رسالتي الإخبارية "أحب أيام الاثنين" بموضوع "الحلقات التجريبية". ربما سمعتم عن استخدام الحلقات التجريبية في الإنتاج التلفزيوني. في التلفزيون، الحلقة التجريبية هي حلقة اختبارية من برنامج، تُنتج لتحديد ما إذا كان سيتم إنتاج المزيد من الحلقات أم لا. يمكنكم استخدام الحلقات التجريبية بنفس الطريقة لبدء إنتاج أنظمة إبداعية.

لم يكن أيٌّ من مشتركي رسالتي الإخبارية يعلم أن الإصدارات الأولى من "أيام الاثنين المميزة" كانت تجريبية. في الواقع، لم تكن تلك الإصدارات الأولى تحمل اسم "أيام الاثنين المميزة". لبدء بناء نظام إبداعي، كنت أعلم أن هناك متغيرات عليّ تجربتها: كنت بحاجة لاختيار يوم من أيام الأسبوع، ومصدر موثوق للمحتوى، ونموذج قابل للتكرار يمكنني استخدامه لتطوير ذلك المحتوى.

اخترتُ يوم الأسبوع بالاستبعاد. كانت حلقات البودكاست تُنشر بالفعل يوم الخميس، وأردتُ تخصيص منتصف الأسبوع - الثلاثاء والأربعاء - لإرسال رسائل البريد الإلكتروني خلال إطلاق المنتجات، لأنها الأيام التي تشهد أعلى تفاعل، كما ذكرنا في الفصل السابق. كانت هناك بالفعل بعض النشرات الإخبارية المعروفة في مجال عملي مرتبطة بأيام معينة من الأسبوع: على سبيل المثال، لدى تيم فيريس نشرة "خمس نقاط يوم الجمعة"، ولدى بول جارفيس نشرة "رسائل الأحد".

أطلقتُ على النسخ التجريبية الأولى من رسالتي الإخبارية الأسبوعية اسم "مقتطفات ليلة الجمعة". وبفضل سنوات من قراءة مئات الكتب، لديّ أكثر من مقتطف مخزّن إلكترونيًا. في النسخ الأولى من رسالتي، جرّبتُ 15,000 مشاركة مقتطف واحد مثير للاهتمام، مع تعليقي عليه. وكما يوحي اسم "مقتطفات ليلة الجمعة"، أرسلتُ هذه النسخ الأولى مساء كل جمعة. ومرة أخرى، لم يكن أيٌّ من مشتركي بريدي الإلكتروني على دراية بما يجري. لقد اشتركوا لتلقّي الرسائل، ولكن حتى ذلك الحين، لم يكن لديّ جدول زمني ثابت.

أثناء إعدادي لهذه الرسائل الإلكترونية التجريبية، كنت أحتفظ بوثيقة "إجراءات تشغيل غير دقيقة"، وأدوّن فيها أفكاري. كنت أطرح على نفسي أسئلة، مثل: *هل يمكنني ابتكار أبرز الأحداث المثيرة للاهتمام كل أسبوع؟*، *هل أريد مشاركة أبرز الأحداث فقط؟*، *وكيف يمكنني تقسيم مكونات كل رسالة إخبارية بحيث تتناسب مع جدول بيانات؟*

من خلال طرح هذه الأسئلة، توصلتُ إلى أن اسمًا يتضمن كلمة "أبرز النقاط" كان مُقيِّدًا للغاية. على سبيل المثال، كنتُ أرغب أحيانًا في مشاركة أفكاري الخاصة، بدلًا من شيء قرأته في كتاب. وبفضل مرونة إنتاج الحلقات التجريبية، تمكنتُ من تغيير شكل رسالتي الإخبارية.

الآن، أصبح إنتاج نشرتي الإخبارية في مرحلة "الإعداد المؤقت" ضمن نظامي الإبداعي. شهريًا، أجمع أهم النقاط أو الأفكار التي أرغب في مشاركتها، وأملأ جدول بيانات بجميع المعلومات ذات الصلة. يستخدم فريقي المعلومات الواردة في هذا الجدول، بالإضافة إلى معايير العملية والتنسيق، لإنتاج النشرة الإخبارية وجدولة نشرها.

عندما يتبقى لديّ بعض الطاقة، أستغلها لتحسين رسالتي الإخبارية. أسجل التغييرات في إجراءاتي التشغيلية غير المنظمة لتحديث نظامي الإبداعي ومواصلة تطوير الرسالة. من المحتمل أن تكون رسالتي الإخبارية مختلفة بحلول وقت قراءتك kdv.co/newsletter لتكتشف ذلك. اشترك في لهذا.
كما هو الحال في عملية إنتاج البودكاست، تتضمن عملية إنتاج النشرة الإخبارية مهامًا قابلة للتكرار، مقسمة وفقًا للحد الأدنى من الجهد الإبداعي. أعلم أنه إذا أنجزت هذه المهام البسيطة، فسأتمكن من إنتاج نشرات شهرية كاملة بجهد قليل ومركز.

بعد أسبوعين من حصولي على القوة اللازمة لحضور موعد المقابلة مع ديفيد روك، كنت أسأل نفسي: كيف انتهى بي المطاف هنا بحق الجحيم؟! كنت أغير ملابسي في حمام قذر لمغسلة ملابس في شيكاغو.

لماذا أقوم بتغيير ملابسي في حمام مغسلة ملابس قذر؟

كان الجواب الفوري عن كيفية وصولي إلى هناك بسيطًا: بعد تسعة أيام في مدينة بنما، ويومين في بوغوتا، وعطلة نهاية أسبوع طويلة قضيتها في انتظار قرار بشأن طلب تأشيرتي، اتصل بي محاميّ. قال متنهدًا: "تم رفض طلبك". مرة أخرى، لم يكن لدي أي منا أي وسيلة لمعرفة السبب.
ودّعتُ حبيبتي مجدداً، في رحلة طارئة رابعة هذا العام. كنتُ بحاجة لقضاء الأسابيع السبعة المتبقية من السنة خارج كولومبيا، وكان عليّ المغادرة غداً.
سافرتُ إلى شيكاغو، وفي الشقة التي حجزتها هناك، كنتُ أفضل لو كان هناك صوت دقّات مطرقة هوائية في منتصف غرفة المعيشة. لكن بعد جلوسي على الأريكة، اكتشفتُ أنها تعجّ بق الفراش.
قضيت الأربع والعشرين ساعة التالية في تعقيم كل ما كان معي - معظم ممتلكاتي. هذا يعني أنني اضطررت لوضع جميع ملابسي في مجفف ملابس صناعي قوي - من النوع الذي يعمل بدرجة حرارة عالية والذي لا تجده إلا في مغاسل الملابس ذات الحمامات القذرة. ولأنني لم أكن أستطيع المخاطرة بنقل أي حشرة أو بيضة إلى أي مكان، كان عليّ بعد الانتهاء من غسلة واحدة أن أغسل غسلة ثانية - لتعقيم الملابس التي كنت أرتديها.
إذن، كانت تلك هي الإجابة المباشرة على السؤال: كيف انتهى بي المطاف هنا بحق الجحيم؟! ولكن عندما انتهيت من الوقوف على حذائي وأنا أبدل سروالي، حتى لا تبتل جواربي بالسائل المجهول على الأرض، اضطررت إلى النظر في مراة الحمام المخدوشة والمُغطاة بالكتابات، وسأل نفسي عن الإجابة الأعمق على السؤال: كيف انتهى بي المطاف هنا بحق الجحيم؟! ما سلسلة القرارات التي وضعتني في هذا الموقف حيث شعرت وكأن الله أو الكون أو الصدفة تحاول قتلي؟ وما القيم التي وجهت تلك القرارات؟

توصلتُ إلى قناعةٍ بأن كل هذا كان يستحق العناء. فرغم فظاعة هذا الوضع، لن أغير قرارًا واحدًا، باستثناء اختيار شقةٍ أخرى في شيكاغو بالطبع. ففي النهاية، كنتُ مُفعمًا برغبةٍ جامحةٍ في الإبداع. كانت لديّ أفكارٌ كثيرةٌ لم تُنفَّذ، وهذه الحياة التي كنتُ أبنيها هي السبيل الوحيد لأحوّل تلك الأفكار إلى واقعٍ ملموسٍ باستمرار. أما الحياة التي لا أستطيع فيها فعل ذلك، فهي حياةٌ لا أرغب في عيشها أبدًا.

ما زلت أتذكر اليوم الذي إستعدت فيه إيقاعي الذي كنت قد وضعته لنفسي، حيث كنت ملتزمًا بروتين أسبوعي ثابت دون انقطاع. كنت أنتقل ببراعة من حالة ذهنية إلى أخرى، وأدفع العمل قدمًا ضمن دورات إبداعية، وأستغل طاقتي على أكمل وجه من خلال أنظمة إبداعية مُحكمة البناء.

وبينما كنت أخلد إلى الفراش تلك الليلة، فكرت في كل ما مررت به لأصل إلى هذه المرحلة من النعيم الإبداعي: معاناة كتابة كتابي الأول، والبحث الذي أجريته لفهم العملية الإبداعية بشكل أفضل، وسنتين من بناء حياة والاستقرار في كولومبيا، تلتها سنة من انتظار التأشيرة.

عندما كنتُ أبدل ملابسي في حمام مغسلة الملابس القذر في شيكاغو، ظننتُ أنني وصلتُ إلى الحضيض. لكن اتضح أن الحضيض كان في عمق آخر. في التاسعة والثلاثين من عمري، قضيتُ الأسابيع الستة المتبقية من العام أعيش مع والديّ في فينيكس - في مجمع سكني للمتقاعدين.

لكن الآن، وأنا جالس على حافة سريري، أصبح ذلك الماضي وراء ظهري – مجرد لحظة "ضياع كل شيء" في رحلتي. اللحظة التي كان الشرير يسيطر فيها عليّ تماماً، معلقاً من حافة ناطحة سحاب.

ومع ذلك، فقد نجوت. بفضل تقنيات إدارة العقل التي طورتها، والأنظمة الإبداعية التي بنيتها، استمررت في الإبداع باستمرار. وخلال كل ذلك، لم أفوّت حلقة واحدة من بودكاستي الأسبوعي.

والآن، حصلتُ على تأشيرة إقامة لمدة ثلاث سنوات في كولومبيا. أخيراً، أستطيع التوقف عن القلق بشأن البقاء في المكان الذي أعتبره وطني. مع هذه الحياة التي بنيتها، تراقصت أفكاري برؤى لما يمكنني تحقيقه في السنوات الثلاث القادمة، وفي الثلاثين سنة المقبلة. لقد أتقنتُ إبداعي، وكنتُ أعيش حياةً مستقرة، بإنتاج إبداعي متواصل.

صدق أو لا تصدق، بينما كنتُ أخلد إلى الفراش تلك الليلة - 3 يوليو 2019 - قلتُ لنفسي بصوتٍ عالٍ: "أحب هذه الحياة". كررتها مرتين: "أحب هذه الحياة". تلاشت توترات عضلات فكي ووجهي ورقبتي، وأنا أغوص في الفراش. نمتُ نوماً أفضل مما نمتُ منذ أكثر من عام.

أقول "صدق أو لا تصدق"، لأن التوقيت كان مأساوياً للغاية، لدرجة أنه يبدو وكأنه من نسج الخيال. كانت الأمور على وشك أن تسوء أكثر من أي وقت مضى. وكان ذلك سيبدأ في اليوم التالي مباشرة.

الإبداع في الفوضى

يجب الاعتراف بتواضع بأن الاختراع لا يتمثل في الخلق من العدم بل من الفوضى.

ماري شيلي—

4 يوليو 2019 يومٌ جميلٌ آخر في ميديلين. أستيقظ، وأكتب مئة كلمة على جهازي ألفا سمارت، ثم أتأمل، وأبدأ الكتابة. بعد أربع ساعات، أكون منغمسًا في الكلمات، لكنني مستعدٌ للعودة إلى العالم.

جلسات الكتابة الطويلة والمركزة أشبه بالطفو في خزان عزل حسي. لا تسمع شيئًا، ولا ترى شيئًا، ولا تشعر بشيء. تجربتك بأكملها تقتصر على أفكارك الخاصة، التي تُسجل بسلاسة على الورق. هذه هي المرة الأولى التي أشعر فيها بهذا الشعور منذ أن بدأت مشاكل تأشيرتي قبل أكثر من عام.

أخيرًا، أنا على أتم الاستعداد لأقدم لكم هذا الكتاب الذي تقرؤونه الآن، والذي يُعد بمثابة "نظرية شاملة" لإدارة الطاقة الإبداعية بكفاءة عالية. إنه دليلي الشخصي لحياة إبداعية متواصلة، ولتحويل تفاصيل الحياة المزعجة إلى خطوات سلسة وانسيابية، تُمهّد الطريق نحو تحقيق طموحاتكم الإبداعية.

لا تختلف هذه اللحظات الأولى بعد جلسة جيدة عن اللحظات الأولى من الوعي في الصباح. أشعر ببرودة البلاط على قدمي العاريتين، وأشعر بنسيم الهواء يداعب شعر ساعدي، وأسمع هدير المحركات وأبواق السيارات الخافتة ومكبرات الصوت المعدنية للباعة المتجولين في الشارع بالخارج، فأستيقظ.

أشعر برغبة شديدة في تناول الغداء. يسيل لعابي وأنا أسير إلى مطبخي لأطهو أول وجبة لي في هذا اليوم.

اليوم، كثيراً ما أتذكر تلك اللحظة التالية. كانت اللحظة التي تلت مباشرةً التقاطي لهاتفي من على طاولة المطبخ. كانت اللحظة التي سبقت مباشرةً نظرتي إلى شاشة هاتفي.

كانت تلك اللحظة آخر لحظة لي من الجهل السعيد.

فجأةً، وجدتُ نفسي أسير بسرعة على طرق متعرجة عبر سفوح جبال الأنديز. شرحتُ لسائق التاكسي بأدب قدر استطاعتي أن قيادته ممتازة - عادةً لا تُشكّل مشكلة - لكن هل يُمكنه الإسراع قليلاً؟ كان يتجاوز الحافلات والشاحنات والسيارات البطيئة بمهارة. تجاوز جرارًا زراعيًا على طريق ذي مسارين، مع منعطف حاد أمامه. بعد أن نجا بأعجوبة من الاصطدام المباشر بسيارة قادمة، احتفل بهدوء في نفسه برفع قبضته. وصلتُ إلى المطار بالكاد في الوقت المناسب لشراء تذكرة من شباك التذاكر لآخر رحلة ستُوصلني إلى وجهتي في ذلك اليوم.

عندما وصلتُ إلى فينيكس، كانت في العناية المركزة. اقتربتُ من سريرها ببطء، لأستوعب أخيرًا المشهد الذي تخيلته خلال رحلتي التي استغرقت اثنتي عشرة ساعة. كانت الأنابيب تخرج من حلقها وذراعيها. جهاز التنفس الصناعي يصدر أصواتًا منتظمة بينما تومض الأرقام على الشاشة. أنبوب رفيع أخير، موصول بكيس من سائل أحمر شفاف، كان يبرز من أعلى رأسها.

أصيبت والدتي بنزيف دماغي مفاجئ، ودخلت في غيبوبة عميقة فورًا تقريبًا. أخبرنا جراح الأعصاب أنه في أفضل الأحوال - إن استيقظت أصلًا - قد تتمكن من المشي بعصا خلال عامين.

فينيكس حارة جداً. بطاريات السيارات لا تدوم سوى سنتين، بدلاً من ثلاث إلى خمس سنوات كما هو معتاد. شاشات LCD في مضخات الوقود مزودة بأغطية لحمايتها من أشعة الشمس. أحياناً يكون الجو حاراً لدرجة تمنع الطائرات من الإقلاع، فتضطر إلى إنزال الركاب والأمتعة لتقليل الوزن.

البابا كاثوليكي، وفينيكس حارة، وذروة هذا الحر في يوليو. لذا، أجد نفسي في مأزق فيما يتعلق بروتيني الصباحي المقدس. فأنا لست قلقة فحسب لدرجة يصعب معها التفكير في أي شيء آخر غير حالة والدتي، بل فجأةً أصبح هناك شيءٌ عليّ فعله في الصباح أهم من الكتابة أو التأمل أو أي شيء آخر.

أعلم، من خلال إقامتي في منزل والديّ خلال الأسابيع الستة الأخيرة من العام الماضي، أنهما ملتزمان بروتين يومي خاص بهما: المشي. لكن توقيت هذا المشي يعتمد على الطقس. فإذا كان الجو بارداً، يكون المشي في فترة ما بعد الظهر. وإذا كان الجو حاراً، يكون المشي في الصباح الباكر قدر الإمكان. وفي فينيكس، خلال شهر يوليو، تكون جميع الأيام حارة.

في ذلك الصباح الأول في فينيكس، استلقيتُ على سريري، أحدّق في السقف، وأعاني من صراع داخلي. فمن جهة، أدركتُ أنه عندما تكون والدتك على حافة الموت، لديك كل الأعذار الممكنة لتفويت روتينك الصباحي في الكتابة. ومن جهة أخرى، الأعذار طريقٌ زلق. ففي يوم ما أقول: والدتي في غيبوبة. وفي اليوم التالي أقول: لم أنم جيدًا، استيقظتُ جائعًا، أو كان عليّ الرد على رسالة نصية على هاتفي أول شيء في الصباح.

لكن عندما تعلم أنك ستقضي يومك جالساً بجانب والدتك الغائبة عن الوعي، وأنك ستكافح من أجل فعل أي شيء سوى البكاء لفترة طويلة، فأنت بحاجة ماسة إلى كل التمارين والهواء النقي. وعندما يكون والدك البالغ من العمر 71 عاماً في الغرفة المجاورة، وهو بلا شك أكثر إرهاقاً منك، يصبح الخروج في نزهة صباحية، قبل أن تشرق الشمس فوق جبل ماكدويل وترفع درجة الحرارة المحسوسة إلى أكثر من 100 درجة، أمراً بالغ الأهمية، بل يمكن القول إنه مسألة حياة أو موت.

مع بدء تسلل ضوء النهار عبر نافذة غرفتي، فعلتُ شيئًا لم أفعله منذ سنوات. لم أمارس عادة كتابة مئة كلمة على جهازي ألفا سمارت. لم أتأمل، ولم أبدأ بعدها مباشرةً العمل على أهم مشروع إبداعي لديّ – هذا الكتاب.

بدلاً من ذلك، نهضت من السرير، وارتديت ملابس الرياضة، وانتعلت حذائي، وخرجت إلى غرفة المعيشة. كان والدي جالساً على كرسيه المعتاد، ممسكاً بفنجان قهوته، وعلى جبينه هموم الدنيا.

دعوته للخروج في نزهة.

في تلك الليلة، بعد أن خلد والدي إلى النوم وكنت وحدي في سكون المنزل، أدركت شيئًا ما. كان ينبغي أن يكون واضحًا خلال عامي الذي قضيته في انتظار الحصول على التأشيرة، لكن الآن لم يعد بالإمكان إنكاره.

ها أنا ذا في منزل أحلام والديّ – يا له من اختلاف شاسع عمّا شعرت به حين زرته للمرة الأولى قبل ثلاثة أسابيع فقط. كانوا قد انتقلوا إليه قبل ثلاثة أشهر. ما زالت هناك صناديق لم تُفرغ، ومساحات فارغة غير مرتبة لم يقرروا بعد كيف يؤثثوها، وإطارات صور متكئة على الجدران. مررتُ براحة يدي على سطح طاولة المطبخ المصنوع من الجرانيت الوردي وأنا أقترب من الأوراق المبعثرة عليه.

كانت تطل من جيوب ملف مفتوح رسومات ملونة لتصميم تجديد الفناء الخلفي الذي كانوا يخططون له. استعدت في ذهني الصورة الأكثر حزنًا التي رأيتها طوال اليوم: خيط أصفر رقيق في الفناء الخلفي، يكاد يطير مع الريح، لولا الدبابيس التي تثبته فوق حصى الصحراء. كان ذلك الخيط يُشير إلى مكان حفر المسبح.

لكن تم إلغاء أعمال التجديد. وإلى جانب خطط التجديد، وُضعت نشرة إعلانية لرحلة بحرية إلى ألاسكا. وبجانبها، استمارات مطالبة تأمين السفر لإلغاء الرحلة التي كانوا قد خططوا لها في الشهر التالي.

كان كل شيء معلقًا. كنا جميعًا نحبس أنفاسنا، ننتظر ما سيحدث تاليًا. هل ستستيقظ أمي؟ هل سنضطر للتعاون في رحلة طويلة للتعافي؟ أم سترحل أمي فجأة إلى الأبد؟ في تلك اللحظة، لم يكن هناك سبيل لمعرفة ذلك.

أدركتُ أن الأمور لا تسير دائمًا كما هو مخطط لها. قد يخطط والداي للاستمتاع بتقاعدهما، وقد أحاول تصميم حياتي حول الإنتاجية الإبداعية السلسة التي كنتُ أتوق إليها بشدة، ولكن في النهاية، تبقى الخطط مجرد خطط.

يتحدث الكاتب نسيم نيكولاس طالب عن الأنظمة التي تستفيد من الفوضى، موضحًا أنه عندما يكون شيء ما شديد الصلابة، يصبح هشًا. فلو ضربتَ كوب قهوة خزفيًا على سطح من الجرانيت، سيتحطم. أما عندما يستفيد شيء ما من الفوضى، فإنه لا يصبح مرنًا بما يكفي لتحمل الضغوط فحسب، بل إن هذه الضغوط تحفز نموه. فعندما ترفع الأثقال، تُحدث تمزقات دقيقة في عضلاتك، وعندما تلتئم هذه التمزقات، تصبح عضلاتك أقوى. عضلاتك، على عكس كوب القهوة، تستفيد من الفوضى.

كنتُ متشدداً للغاية في بناء نظامي لإدارة الطاقة الإبداعية. حاولتُ السيطرة على كل جانب صغير من جوانب حياتي. أحياناً كان ذلك ينجح، لكنني كنتُ أتعلم بالطريقة الصعبة أن الكون لا يتعاون دائماً مع "نظامي".

لو لم تمت أمي الآن، لكانت ستموت في وقت ما في المستقبل. وكذلك أبي. وفي النهاية، سأموت أنا أيضاً. وبين هذه الكوارث الحتمية غير المتوقعة، ستكون هناك مضايقات أخرى لا حصر لها، بسيطة وغير متوقعة. ستتعطل أجهزة الكمبيوتر، وسينقع الباريستا الشاي لفترة طويلة جداً، وستُرفض طلبات التأشيرة.

كنتُ أخشى ما سيحدث إن لم أستطع الالتزام بروتيني الصباحي، لكن في النهاية، كان عليّ أن أكون مرنًا. كنتُ أطمح إلى عيش حياة إبداعية، وكلمة حياة" متأصلة في هذا المفهوم. وكما يقول آلان سوندرز: "الحياة هي ما يحدث"

بينما أنت مشغول بوضع خطط أخرى". بعبارة أخرى، لا تسير الأمور دائمًا كما هو مخطط لها. هذه هي الخطة.

إذا أردتُ أن أعيش حياةً إبداعية، فلا يمكنني أن أكون متصلباً لدرجةٍ أن أصبح هشاً. يجب أن يكون نظامي، كما يصف عنوان أحد كتب طالب، مضاداً للهشاشة.

كان عليّ أن أكون قادراً على الإبداع، حتى في ظل الفوضى. بل الأفضل من ذلك، كان عليّ أن أسمح لتلك الفوضى بأن تصبح جزءاً من العملية. لأنه - كما بات واضحاً الآن - ستظل الفوضى موجودة دائماً.

كيف تستمر عندما تكون حياتك فوضى عارمة

في الأيام التي تلت ذلك، حاولتُ جاهدةً استجماع ما تبقى لديّ من طاقة إبداعية. فقد استنزف الحزن والقلق معظم طاقتي. كانت أفكاري تتساءل باستمرار عما سيحدث لأمي، وكيف سنتعامل نحن كعائلة مع الأمر.

في هذه الحالة، لم يكن بوسعي فعل الكثير حيال تلك الحلقة المفرغة. فالحزن يُعيق الانتباه والوظائف الإدراكية. نعم، كان لديّ متسع من الوقت، جالسةً بجانب سرير والدتي، لكن بالكاد كانت لديّ الطاقة الكافية لأعتني بنفسي وأتناول طعامي وأبقى نشيطة. ناهيك عن التأكد من أن والدي أيضاً يعتني بنفسه ويتناول طعامه ويبقى نشيطاً.

كان أفضل ما يمكنني فعله هو تقبّل حقيقة أنني سأنجز أقل بكثير مما كنت أنجزه عادةً. كان عليّ أن أرتّب أولوياتي بحزمٍ شديدٍ لكيفية استغلال ما تبقى لديّ من طاقة إبداعية ضئيلة.

بدأتُ بإلغاء كل ما يتطلب تركيزي الكامل. في الفترة القادمة، لن أنجز أي مشروع لمرة واحدة، أو أول تجربة لي في شيء جديد، أو أي شيء يتطلب مني التحدث مع أشخاص في وقت محدد. علّقتُ موعدًا مع عميل محتمل للتدريب، وألغيتُ اجتماعات، وكنتُ أكثر تسامحًا مع نفسي لتجاهلي التام للرسائل الإلكترونية التي تطلب مني أي شيء.

هذا ترك مشاريعي المؤجلة، وتحديدًا برنامجي الصوتي (البودكاست)، الذي كنت أقدم فيه حلقة جديدة أسبوعيًا لأكثر من ثلاث سنوات. من جهة، من يهتم ببرنامجك الصوتي عندما تكون والدتك تحتضر؟ هل أتوقف ببساطة عن إنتاج الحلقات، أم أعلن لمستمعيّ أنني بحاجة إلى استراحة؟ ماذا سأقول لهم؟ مرحبًا، والدتي في غيبوبة وقد تموت، لذا لن أنشر حلقات لفترة. مع السلامة. من جهة أخرى، عندما ينهار جزء كبير من حياتك، كيف يمكنك السماح لبقية حياتك بالانهيار أيضًا؟ اعتبرت الأمر تحديًا من الكون: ظن الكون أنه يستطيع كسر سلسلة نجاحي بمشاكل التأشيرة وحشرات الفراش. كان مخطئًا. والآن هذه المصائب؟ مستحيل أن أتوقف. سأستمر في إنتاج الحلقات.

في البداية، كان المشهد المحيط بأمي الغائبة عن الوعي أشبه بجو احتفالي. شغلنا موسيقاها المفضلة، وشاهدنا أفلامًا، ودهنّا يديها وقدميها بالكريم. تحوّل

الأمر إلى لمّ شمل عائلي عفوي. لكن وجوه الممرضات كانت تحكي قصة مختلفة. ارتسمت على وجوههنّ ابتسامة خفيفة وسط نظرات قلق، وكأنهنّ يقلن لأنفسهنّ: "ها نحن ذا من جديد. مرحلة الاحتفال، قبل أن تستوعب والدتي الواقع."

مع كل يوم يمر دون تحسن في حالة والدتي، يزداد وضعها سوءًا. بعد أن سألت الأطباء نفس الأسئلة مرارًا، وقرأت كل الأبحاث المتاحة عن نزيف الدماغ، لم يبقَ لي سوى الانتظار. قررتُ حينها أن أحاول كتابة بعض المقدمات لبودكاستي.

وضعتُ حاسوبي المحمول على الطاولة المتحركة التي يُفترض أن تُقدّم عليها وجبات الطعام للمرضى، وفتحتُ نظام إدارة المهام. كانت هناك قائمة طويلة من المهام "المتأخرة"، معظمها قمتُ فقط بإعادة جدولتها إلى تاريخ عشوائي في المستقبل، عندما أكون قادرًا على التفكير بوضوح أكبر.

وأخيرًا، وصلتُ إلى مهامي لكتابة مقدمات البودكاست. إحدى المهام كانت: "اكتب مقدمة لمدة 5 دقائق". لم أستطع التفكير في أي شيء أكتبه، لكنني فتحتُ ملفًا وبدأتُ أكتب بشكل عشوائي لا معنى له.

كان من الصعب تقبّل مدى رداءة هذا النص، لكنني تذكرت ما تعلمته من كاتب السيناريو جون بوكينكامب. جون هو مبتكر مسلسل "القائمة السوداء" على قناة NBC، وهو مسلسل جريمة مثير من بطولة جيمس سبيدر.

أخبرتكم في الفصل الثالث أن جون يكتب بأسلوب تيار الوعي. شرح لي أنه يكتب حرفياً: "حسناً، ما هو موضوع المشهد؟ لدينا رجل... هناك رجل، ينظر من النافذة إلى هذه المرأة، ونحن نتساءل..." من خلال كتابة كل شيء، بما في ذلك أفكاره الخاصة، يمنح نفسه مساحة كافية لمواصلة الكتابة.

قبل أن أدرك ذلك، كنت قد كتبت ليس مسودة واحدة فقط لنص المقدمة، بل مسودات طوال شهر أغسطس. شعرتُ بتحسن طفيف في معنوياتي. كنت أعلم أنني إذا عدتُ إلى هذه النصوص بعد بضعة أيام، فسيكون النضج قد بدأ، وسأتمكن من تحسينها بما يكفي للتسجيل. بدأت الأمور تتضح، وأصبح بإمكاني الاستمرار في إصدار حلقات البودكاست.

إن الشيء الذي سمح لي بإحراز تقدم في مشاريعي، حتى عندما لم يكن لديّ طاقة فائضة تقريبًا، هو نهج خاص طورته لتنظيم مهامي.

نعم، قمت بتقسيم مهامي وفقًا للحد الأدنى من الإبداع. وزّعتها على فترات زمنية متباعدة ليتمكن عبقريي الهادئ من إنجاز معظم العمل. كما نظّمت مهامي بحيث أستطيع، مهما كانت حالتي الذهنية، إيجاد مهام مناسبة لها.

التنظيم حسب الحالة العقلية

معظمنا يُنظّم مهامه حسب المشروع. إنها طريقة جيدة للشعور بالثقة بأن المشروع تحت السيطرة. عندما تكون في حالة ذهنية تُركّز على تحديد الأولويات، ما عليك سوى إلقاء نظرة سريعة على المهام، والتأكد من أن مواعيد التسليم واقعية، وستكون جاهزًا للبدء بالعمل.

لكن عند استخدام أنظمة الإبداع، لا جدوى من عرض مهامك حسب المشروع. فأنت تعلم مسبقًا أنه طالما التزمت بالمواعيد النهائية، ستنهي المشروع في الوقت المحدد. لا يهم المشروع الذي تنتمي إليه المهمة، المهم

هو قدرتك على إنجازها. وتعتمد قدرتك على إنجاز المهمة كليًا على ظروفك في تلك اللحظة.

يُعدّ مفهوم "السياق" أساسيًا في نظام "إنجاز المهام"، ولكنه يشير عادةً إلى سياقك المادي. فهناك مهام يمكنك إنجازها في المنزل، وأخرى في المكتب، وثالثة في متجر البقالة. فعندما تحتاج لشراء طعام للقطط، تُكمل هذه الحلقة بإضافته إلى قائمة مشترياتك. وتكمن فائدة هذه القائمة في إمكانية تنفيذ كل بند فيها فور مراجعتها. فأنت في السياق المناسب: أنت في متجر البقالة.

عند إدارة طاقتك الإبداعية، لا تقتصر الظروف على الجوانب المادية فحسب، بل تشمل الجوانب الذهنية أيضاً. إذا كنت تتمتع بطاقة إبداعية متجددة، فمن الأفضل لك أن تُنجز عملاً إبداعياً. أما إذا استنفدت طاقتك الإبداعية، فيمكنك القيام ببعض الأعمال الإدارية، أو قد يكون من الأفضل لك أن تأخذ قسطاً من الراحة لاستعادة طاقتك.

في عالم إدارة الوقت، لا وجود للسياق الذهني. أنت تسعى لإنجاز أكبر قدر ممكن من المهام في أقل وقت ممكن. أما في عالم إدارة العقل، فالسياق الذهني هو كل شيء. قد تكون في بيئة مناسبة للكتابة - فأنت جالس على مكتبك. وقد تكون في بيئة مناسبة أيضًا - ساعات العمل، خلال أيام الأسبوع. لكن من العبث محاولة إجبار نفسك على القيام بعمل لست في حالة ذهنية مناسبة له.

أثناء جلوسي بجانب سرير والدتي، لم يُجدِ نفعًا تنظيم مهامي حسب المشروع. كانت طاقتي الذهنية مُستنزفة، لذا لم أستطع إنجاز أي مهمة تُعرض عليّ. لحسن الحظ، لم أكن قد نظّمت مهامي حسب المشروع فحسب، بل نظّمتها أيضًا حسب حالتي الذهنية.

تتضمن العديد من أنظمة إدارة المهام ميزة "الوسوم" أو "التصنيفات". سأكتفي بتسميتها "الوسوم"). بالإضافة إلى إمكانية إسناد المهام إلى مشروع،) يمكنك أيضًا إضافة وسوم مختلفة لكل مهمة. وبذلك، يمكنك عرض جميع المهام المرتبطة بوسم معين دفعة واحدة.

تُعدّ الوسوم مفيدة لتنظيم المهام وفقًا للسياق المكاني. على سبيل المثال، عندما أسجل مقدمات لبودكاستي، أرى جميع المهام الموسومة بـ "تسجيل". لا يمكنني التسجيل إلا في الاستوديو الخاص بي - أو أمام معداتي المحمولة - لذا لا فائدة من عرض هذه المهام في أي سياق آخر.

تُعدّ الوسوم مفيدةً أيضاً لتنظيم المهام حسب السياق الذهني. فعندما أُنشئ مهمةً ما، أفكّر في أيٍّ من الحالات الذهنية السبع التي سأحتاجها لإنجازها: تحديد الأولويات، الاستكشاف، البحث، التوليد، الصقل، الإدارة، أو إعادة شحن طاقتي. فإذا كانت مهمةً لتخطيط مشروع، أضيف وسم "تحديد الأولويات". وإذا احتجتُ للبحث عن معلومةٍ ما، أضيف وسم "البحث". حتى أنظمة التشغيل الآلي التي تُولّد المهام في نظامي الإبداعي تُصنّف كل مهمةٍ وفقاً لحالتها الذهنية.



بهذه الطريقة، مهما كانت حالتي الذهنية، يمكنني بسهولة إيجاد مهام تتناسب معها. لست مضطراً للانتقال إلى حالة "تحديد الأولويات" - لتحديد ما يجب فعله تالياً - ثم الانتقال مرة أخرى إلى حالة ذهنية أخرى لإنجاز المهمة.

بينما كنتُ بجانب والدتي في فراشها، لم يكن لديّ أي أمل في القيام بأي شيء يتطلب جهداً ذهنياً كبيراً. على سبيل المثال، كان تحديد الأولويات وتوليد المهام أمراً مستحيلاً.

مع ذلك، يمكنني القيام بمهام الاستكشاف. تذكر، بينما قد يشمل الاستكشاف جمع المعلومات المتعلقة بمشكلة إبداعية، فإن حالة الاستكشاف" الذهنية مفيدة أيضًا لكتابة المسودة. عندما أكتب مسودة، أجمع" كل الأفكار التي تخطر ببالي حول موضوع ما. تُشكل هذه الأفكار مرحلة تحضير. وتحدث فترة تأمل بين الجلسات.

بعد أن استعدت ثقتي بقدرتي على إدارة بودكاستي بنجاح، عدتُ إلى التفكير في هذا الكتاب. عندما تقضي ما يقارب عقدًا من الزمن في مشروع ما، فإنه يُؤثر على تفكيرك. يصبح من الصعب التمييز بين تحسين المنتج وبين مجرد التسويف.

في صباح أحد الأيام، وبعد المشي مع والدي، قررت أن الوقت قد حان للعودة إلى هذا الكتاب. كنت قد نقلت عادة قراءة مئة كلمة من كتاب ألفا سمارت وعادة التأمل إلى ما بعد نزهتنا الصباحية.

والآن بعد أن انتهيت من تلك الأمور، وكان والدي في المطبخ يتناول الإفطار، قررت أن لدي بعض الوقت للعمل على هذا الكتاب.

افعل ما بوسعك بما لديك.

بعد قليل، سنعود إلى المستشفى لمقابلة أخي وزوجته لنستكمل روتيننا العائلي الجديد: نركن السيارة، ونسير ببطء عبر موقف السيارات الإسفلتي

الأسود في حرارة خانقة، ونتجول في الممرات المؤدية إلى وحدة العناية المركزة - وكلمات أغنية "ما قالته سارة" لفرقة "ديث كاب فور كيوتي" تتردد في رأسي - وننتظر بجانب أمي. سأجلس في مكاني المخصص، وأمسك بيدها، ونعلق معًا على كل حركة في قدمها، وكل اختناق بأنابيب جهاز التنفس.
سنطرح المزيد من الأسئلة على كل ممرضة تدخل الغرفة، حيث سيشرحون لنا مرة أخرى أنها مجرد ردود فعل، وأنها لا تزال في مستوى 4 على مقياس غلاسكو للغيبوبة، وأنه لا يزال علينا الانتظار بضعة أيام أخرى لنرى ما إذا كانت غيبوبتها ناتجة عن صدمة في جذع الدماغ، أم عن تلف لا يمكن إصلاحه.

تساءلتُ في قرارة نفسي إن كان من الصواب التفكير في كتابي في مثل هذا الوقت. بينما ذكّرني جزءٌ آخر بأنّ مثل هذه الأوقات هي تحديداً ما يدفعنا للتفكير فيما نرغب في تقديمه للعالم خلال حياتنا. لا ندري متى ستُقلب كارثةٌ عالمنا رأساً على عقب، أو حتى تُنهيه.

بينما كنت أجلس أمام حاسوبي، فكرت أن الخمس عشرة دقيقة التي كانت لدي لم تكن كافية. لكنني ذكّرت نفسي بنصيحتي التي كتبتها في كتاب "القلب النابض للبداية"، وهي أن أي قدر ضئيل من الوقت يكفي لإحراز تقدم بسيط، وعدم "تضخيم الاستثمار".

قبل هذه الرحلة الطارئة، كنتُ أكتب بانتظام ألف كلمة، أو ألفًا وخمسمائة، بل وحتى ألفي كلمة في جلساتي الصباحية. كنتُ أعلم أنني لا أستطيع الالتزام بهذا المستوى اليوم. قلتُ لنفسي: "فقط افعل شيئًا اليوم. ثم افعل ذلك غدًا وبعد غد، في النهاية ستصل إلى نتيجة".

قررتُ أن أحاول كتابة ٢٥٠ كلمة لهذا الكتاب. لم يكن يهمني إن كانت جيدة أم لا، ولا إن اضطررتُ لإعادة كتابتها بالكامل لاحقًا. كل ما يهمني هو أنني فعلتُ شيئًا. لأن هذا ما قررتُ فعله بحياتي، ولأن الحياة لا تضمن شيئًا، ولأنها منحتني معنى. عندما يكون كل ما تمر به بلا معنى، فأنت بحاجة إلى كل معنى تستطيع الحصول عليه.

بعد خمس عشرة دقيقة، فوجئت بما أنجزت: الكلمات الـ 250 التي كتبتها جاءت بسهولة. كانت أكثر وضوحًا من الكلمات التي كتبتها عندما كنت أكتب 2000 أو 1000 كلمة. لم تكن بحاجة إلى الكثير من التحرير.

ألن يكون ذلك شيئاً رائعاً؟ فكرتُ في نفسي: لو أستطيع فعلاً أن أجلس كل صباح، وأكتب 250 كلمة موجزة، ثم أتابع بقية يومي؟! عندما كتبتُ كتابي الأول، كان هذا بالضبط ما ظننتُ أنني سأتمكن من فعله. لكنني وصلتُ إلى قناعة بأن هذا ضرب من الخيال المستحيل. كنتُ بحاجة أولاً إلى الاستعداد قبل أن أصل إلى الإلهام.

كنتُ أخشى الخروج عن روتيني اليومي، لكن اتضح لي - ولدهشتي - أنني كنتُ مستعدًا لذلك. على مدى ست سنوات، جمعتُ لبنات نظام لإدارة الطاقة الإبداعية؛ وعلى مدى عامين آخرين، أعدتُ تصميم حياتي لإتقان هذا النظام؛ وعلى مدى عام بعد ذلك، خضع هذا النظام لاختبارات قاسية - وتحسنت بفضل مشاكلي المتعلقة بالتأشيرة. أصبح نظامي متينًا. أصبح التحضير والتأمل جزءًا لا يتجزأ من حياتي اليومية. الآن، أستطيع الوصول إلى الإلهام بسهولة.

الآن، كان ذلك النظام يُختبر اختبارًا قاسيًا. أستنزف الحزن طاقتي الذهنية، واحتجت إلى استغلال ما تبقى لدي من طاقة بأقصى قدر من الكفاءة. كان ذلك

جزئيًا للحفاظ على استمرارية عملي، لكنني تذكرت أيضًا أهمية التواجد في خضم المأساة التي كنت أمر بها.

ذكّرت نفسي، كما ذكرتُ في كتاب "القلب للبداية"، بأن تجاربنا تُراكم طاقة كامنة، نحولها إلى طاقة حركية أثناء عملية الإبداع. وكما قال راي برادبري: "نحن أكواب، نُملأ باستمرار وبهدوء. والسر يكمن في معرفة كيفية إفراغها والسماح للأشياء الجميلة بالتدفق".

فرص إبداعية

عندما كان جيري ساينفيلد ولاري ديفيد يُنتجان مسلسل "ساينفيلد"، أصرّا على أن تستوحي أفكار كتّابهما للحلقات من أحداث واقعية. لقد أدركا أن الحياة مليئة بالفوضى التي تُتيح لنا فرصًا إبداعية متتالية. ومن خلال استلهام مواقفهم من الحياة الواقعية، قدّما مسلسلاً يُمكن لأي شخص أن يتفاعل معه.

الفن هو تعبير عن فوضى الحياة. وفي حالات نادرة، تُفضي الفوضى إلى فرص غير متوقعة. فالصدفة المثالية تحدث في الوقت المثالي. ولكن في أغلب الأحيان، تكون لحظة وقوع الفوضى أبعد ما تكون عن اللحظة المناسبة لاستغلال الفرص التي تُتيحها.

كما أشار سيث غودين، لا تزال العديد من المباني الشاهقة في مدينة نيويورك مزودة بأبراج مياه في أعلاها. لماذا؟ لأن ضخ المياه إلى الأعلى في كل مرة يُفتح فيها صنبور الماء غير فعال. من الأجدى ضخ المياه إلى برج مياه وتخزينها هناك، ثم إطلاقها عند الحاجة، معتمدين على الجاذبية لتوزيعها.

تتمثل وظيفة صناديق البريد الوارد في نظامك في التقاط الفرص الإبداعية وإطلاقها، تمامًا كما تفعل أبراج المياه. تخزن صناديق البريد الوارد الفرص التي قد تنجم عن الفوضى، وتحفظها حتى تتمكن من استخدامها.

مهما كانت الفكرة التي تخطر ببالك، فمع وجود صناديق البريد الإلكتروني، ستجد دائمًا مكانًا لتسجيلها. عندما تخطر لك فكرة رائعة أثناء ركوبك المترو، أو خلال غداء مع صديق، قد تشعر بالحيرة والقلق. كيف يمكنك التأكد من أنك لن تفقد هذه الفكرة؟

بما أنك تحترم المراحل الأربع، فأنت تعلم أنه لا يمكنك التوقف عما تفعله وإتمام فكرتك الجديدة. بدلاً من ذلك، عليك تدوين الفكرة، والتأكد من أنها لن تضيع إلى الأبد.

تجلّت قوة البريد الإلكتروني أكثر من أي وقت مضى وأنا أستجيب لأزمة والدتي الصحية. في الواقع، بدأ الأمر على متن الطائرة المتجهة إلى فينيكس. وسط هذه المأساة، كافحتُ لأحافظ على رباطة جأشي. كنتُ أعلم أنني أعيش تجربةً ستُصبح من أهم التجارب المؤثرة في حياتي، لكن معناها كان لا يزال غامضًا.

بما أن الفن تعبير عن الحياة، كنت أعلم أن هذا الحدث سيؤثر على فني بطريقة أو بأخرى، إن لم يكن من أجل فن أفضل، فعلى الأقل ليساعدني على التأقلم. لكن من غير الواقعي أن أتوقع تذكر كل التفاصيل لاحقاً، بل من غير الواقعي أيضاً أن أتوقع ابتكار فن ذي معنى فور حدوثه.

أثناء وجودي على متن تلك الطائرة، التي كانت سرعتها لا تُصدق، لم يكن بوسعي فعل الكثير. لم أستطع التركيز على العمل. وبطبيعة الحال، لم أكن في مزاج يسمح لي بمشاهدة فيلم. حتى ما كان ينتظرني في نهاية رحلتي كان لا يزال غامضًا جدًا لدرجة أنه لم يُؤثر بي عاطفيًا.

لذا، أخرجتُ حاسوبي المحمول، وبدأتُ أكتب. سجّلتُ بتسرّع، لحظةً بلحظة، كل ما حدث حتى الآن. دوّنتُ أفكاري ومشاعري حيال النتائج المحتملة. ماذا سنفعل لو ماتت؟ ماذا سنفعل لو احتاجت سنوات من العلاج الطبيعي؟ لم أكتب أيًا من هذا في مشروع قائم. لقد كتبته في صندوق الوارد.

أحتفظ بالعديد من صناديق البريد الوارد في نظامي. ملاحظة "@هذا الأسبوع" التي أستخدمها لمراجعتي الأسبوعية هي أحد صناديق البريد الوارد - إذا خطرت لي فكرة ما أحتاج إلى القيام بها أثناء مراجعتي الأسبوعية، أكتب ملاحظة سريعة في ذلك الصندوق، إذا كان متاحًا بسهولة.

لديّ أيضًا صناديق بريد خاصة بكل مشروع من مشاريعي. أي فكرة تخطر ببالي خلال اليوم بخصوص أحد مشاريعي، بما في ذلك الأفكار الجديدة، أضعها في صندوق بريد ذلك المشروع. جميع وثائق "إجراءات التشغيل غير المنظمة" الخاصة بي هي صناديق بريد - إذا خطرت لي فكرة لتحسين عملية ما، أضعها في أعلى الوثيقة.

هناك عاملان رئيسيان يجعلان صناديق البريد الوارد فعّالة: أولاً، تتيح لك صناديق البريد الوارد إتمام عملية التفكير الواعي في فكرة ما. فأنت لا تستطيع معالجة الفكرة في الوقت الحالي، لذا تُحفظ في صندوق البريد الوارد. ثانياً، توفر لك صناديق البريد الوارد مادةً للعمل عليها عندما تكون متفرغاً أخيراً لمعالجة الأفكار.

لديّ صناديق بريد لكل شيء تقريبًا. لديّ صندوق "فكاهة"، مليء بأشياء قلتها عفوًا وأضحكت الناس. ولديّ صندوق "مواضيع شيّقة بالإسبانية/الإنجليزية"، مليء بأشياء مثيرة للاهتمام لاحظتها أثناء تعلّمي الإسبانية. ولديّ صندوق "هدايا". عندما يخبرني أحد أحبائي بمشكلة يواجهها، أو يذكر عرضًا شيئًا قد يعجبه، أضعه في هذا الصندوق. لا داعي للتفكير في الهدايا عند حلول الأعياد وأعياد الميلاد، فلديّ بالفعل الكثير من الأفكار. حتى أن لديّ صندوق "أغاني الكاريوكي". عندما أُغني الكاريوكي، لا أحتاج إلى إجهاد ذهني بحثًا عن أفكار لما أغنيه. لديّ بالفعل قائمة ضخمة من الأغاني، حتى أن بعضها يحمل ملاحظات بجانبه حول ما إذا كان قد نال إعجاب الجمهور أم لا.

لذا، وبينما كنت أنتظر طائرتي لنقلي إلى فينيكس، أنشأت صندوق بريد جديد، مخصص بالكامل لتدوين تفاصيل هذه التجربة.

مع كل هذه الرسائل الواردة، قد تتساءل كيف أتابع كل شيء. لديّ عدة طرق مختلفة للتأكد من أنني لا أهدر طاقتي الذهنية في القلق بشأن محتويات كل رسائلي". أطلق على الطريقة الأولى اسم "التدفق الإبداعي".

سلسلة الإبداع

لنعد إلى استعارة الأفكار كالماء، ولكن دعونا الآن ننتقل من غابة إسمنتية مليئة بأبراج المياه إلى غابة حقيقية، حيث نرى جدولًا رقراقًا، بشلال متدفق بلطف. إذا كان الماء يتساقط من شلال، فإنه يتجمع في سلسلة من البرك. صناديق بريدي الإلكتروني تعمل كشلال.

قمة شلالي - جدولي المتدفق - هي دفتر ملاحظات صغير أحمله معي أينما ذهبت. كلما خطرت لي فكرة - سواء كانت قصة أريد استخدامها في كتاب، أو شيئًا أحتاج إلى تذكره لأحزمه في حقيبة سفر، أو غرضًا أريد شراءه - أخرج دفتر ملاحظاتي الصغير، وأكتب ملاحظة، ثم أعود إلى ما كنت أفعله. لا أحتاج إلى لمس هاتفي، ولن أرى إشعارات تشتت انتباهي. لذا، لن أتشتت.

في الشلال، يتجمع الماء في حوض حتى يفيض إلى الحوض التالي. بمجرد أن تخطر لي فكرة في صندوق الوارد الرئيسي هذا، أكون واثقًا من أنني سأعتني بها، لأنني أراجع هذا الصندوق بانتظام، وأنقل الفكرة إلى صندوق الوارد المناسب التالي.

عندما أراجع بريدي الوارد الرئيسي، لا أقوم بالضرورة بتنفيذ المهمة. عادةً، أؤجلها ببساطة إلى أسفل التسلسل الهرمي. على سبيل المثال، قد أدون في دفتر ملاحظاتي فكرة لتحسين إجراءات التشغيل غير المنظمة لبودكاستي. عندما أراجع دفتري، وأنا في حالة ذهنية تركز على تحديد الأولويات، أنقل تلك الفكرة إلى وثيقة إجراءات التشغيل غير المنظمة. ولأن وثيقة إجراءات التشغيل غير المنظمة غير منظمة، فهي بمثابة صندوق وارد - حيث يمكنني استيعاب الأفكار غير المكتملة. أكتب الملاحظة في أعلى الوثيقة، وأعلم أنني سأرى الفكرة في المرة القادمة التي أنتج فيها حلقات البودكاست. يمكنني محاولة دمجها في عملية الإنتاج هذه المرة.

ملاحظة "@هذا الأسبوع" التي أراجعها خلال مراجعتي الأسبوعية تُعدّ بمثابة صندوق وارد إضافي. لديّ أيضًا صناديق وارد لكل مشروع أعمل عليه. لا أدوّن الأفكار دائمًا في دفتر ملاحظاتي الصغير، بل أدوّنها في أي صندوق وارد مناسب ومتاح فورًا في وقت تدوينها. إذا خطرت لي فكرة لأحد مشاريعي، وكنتُ أستخدم جهاز الكمبيوتر، أفتح بسرعة صندوق وارد المشروع الذي تخصّه الفكرة، وأضيف إليها. لديّ أيضًا صناديق وارد متناثرة في أرجاء المنزل. أدوّن الأفكار على ألواح بيضاء صغيرة، أو حتى في الحمام، على دفتر ملاحظات مقاوم للماء. ثم أنقل الأفكار إلى أسفل التسلسل الهرمي عندما تسنح لي الفرصة.

بهذه الطريقة، أستطيع دائمًا إغلاق حلقة التفكير الواعي للفكرة بسرعة. أستطيع وضع تلك الفكرة في مكان يسمح لي بالتعمق فيها لاحقًا – عندما أمنح نفسي جرعة الإبداع الدنيا، وأفتح بعض حلقات التفكير اللاواعي.

لكي تنجح عملية التتابع الإبداعي - لكي تُغلق حلقات وعيك، وتسمح لك في الوقت نفسه بفتح حلقات اللاوعي - عليك أن تثق بأنك ستُتابع جميع رسائلك الواردة، حتى تُتاح لك الفرصة لتطوير كل فكرة من أفكارك. وللحفاظ على استمرارية التتابع الإبداعي، أنت بحاجة إلى ما أسميه مُحفزات المهام.

محفزات المهام

المحفز هو منبه يستدعي استجابة. لذا، فإن محفز المهمة هو منبه يذكرك بإنجاز مهمة ما. وللاستفادة من محفزات المهام بفعالية، ضعها في أماكن استراتيجية. من خلال دمج محفزات المهام ضمن مهام تعرف مسبقًا أنك ستنجزها، يمكنك ضمان إنجاز المهام التي قد تنساها لولا ذلك.

دون أن أدري، كنت أستخدم ميزة "محفزات المهام" عندما كنت في المرحلة الإعدادية. أتذكر أنني كنت أستغرب عندما ينسى بعض الطلاب إحضار الكتب اللازمة إلى المدرسة، أو حتى ينسون حقائبهم المدرسية بالكامل.

لم أنسَ حقيبتي أبدًا، لأنني كنت أضعها بجوار المدخل. كان عليّ الخروج من ذلك المدخل للوصول إلى المدرسة، لذا كان عليّ المرور بجانب حقيبتي. وإذا كنت ساكون الشخص التالي الذي يغادر المنزل، كنت أسد المدخل بحقيبتي.

نادرًا ما كنت أنسى إحضار الكتب المناسبة إلى المدرسة لأنني كنت أستخدم تطبيق "محفزات المهام" لتذكيري بوضعها في حقيبتي. كل ليلة، بعد تنظيف أسناني، كان جزء من روتيني هو مراجعة الكتب التي سأحتاجها في اليوم التالي، ووضعها في حقيبتي.

كنت أنسى غدائي في أغلب الأحيان، لكن ذلك كان نادراً. لم يكن بإمكاني وضع غدائي في حقيبتي ليلة أمس، لأنه سيفسد. بدلاً من ذلك، كان عليّ أن أتذكر وضع غدائي في حقيبتي بعد تنظيف أسناني صباحاً.

لماذا تعمل بعض محفزات المهام بشكل أفضل من غيرها؟ لأن محفز المهمة المثالي يجب أن يتمتع بخصائص محددة. فهو موثوق، ومناسب للسياق، وسهل التنفيذ، ومرتبط بالإجراء.

يجب أن يكون مُحفِّز المهمة موثوقًا، لأنك تحتاج إلى الاعتماد على حدوثه. وإلا، فلن يكون ذهنك حرًا للتركيز على أمور أخرى.

يجب أن يكون التنبيه مناسبًا للسياق، إذ ينبغي أن يُذكّرك في الوقت والمكان المناسبين تمامًا لاتخاذ الإجراء الصحيح - لا قبل ذلك ولا بعده، وفي أي سياق مكاني غير مناسب. هذا ما يُزعج في إشعارات تحديث البرامج. أي شخص عاقل يُدرك أن الرد على مكالمة ليس الوقت المناسب لتحديث نظام تشغيل هاتفك الذكي. السياق غير مناسب.

يجب أن يكون محفز المهمة سهل التنفيذ أيضًا، لأنه بخلاف ذلك لن تتمكن من حشد الطاقة باستمرار لمتابعة المحفز بشكل موثوق.

وأخيرًا، ينبغي ربط مُشغّل المهمة الجيد بالإجراء المطلوب نفسه. عند حدوث المُشغّل، لن تحتاج إلى بذل جهد كبير لاسترجاع العنصر الذي ستنفذ عليه المهمة.

لم أنسَ قط إحضار حقيبتي إلى المدرسة، لأنّ محفزي لإحضارها كان يستوفي جميع الشروط. كان هذا المحفز موثوقًا، إذ لم يكن أمامي خيار سوى المرور بجانب حقيبتي في طريقي إلى المدرسة. وكان مرتبطًا بالسياق، لأنّ لحظة مروري بجانب حقيبتي - المحفز - كانت هي اللحظة التي احتجت فيها إلى حملها - الاستجابة. كما كان سهل التطبيق، فكل ما كان عليّ فعله هو وضع حقيبتي بجوار الباب. وأخيرًا، كان المحفز مرتبطًا بالفعل. فمصدر المحفز - حقيبتي - كان هو الشيء نفسه الذي احتجت إلى استخدامه للقيام بالفعل.

نادراً ما يمكنك ابتكار آلية تحفيز مثالية للمهام كتلك التي أستخدمها بوضع حقيبتي بجانب الباب. في معظم الحالات، لا بد من الموازنة بين عدة عوامل،

ومنها الجهد الذهني.

فعلى سبيل المثال، حتى مجرد تذكر حقيبة ظهري كان يتطلب بعض التركيز الذهني. كان عليّ أن أرى حقيبتي، وأن أتذكر أن أحملها. وكان هذا الأمر بالغ الأهمية، خاصةً إذا لم تكن حقيبتي تسد المدخل.

كان تذكّر غدائي يتطلب مني جهداً ذهنياً هائلاً، وهذا ما يفسر سبب نسياني له أكثر من غيره. كان عليّ أن أتذكر الذهاب من الحمام إلى المطبخ، وفتح الثلاجة، حيث سأجد غدائي الذي أعددته الليلة الماضية. وبالطبع، كان هذا يتطلب مني أن أكون قد أعددت غدائي بنفسي. كان كل هذا عبئاً ثقيلاً على عقل طفل في الثالثة عشرة من عمره!

لكن كان لا بد من موازنة العبء الذهني مع التعقيد. في هذه الأيام، يمكنني ضبط هاتفي الذكي ليذكرني قبل دقائق من ذهابي إلى المدرسة، إما عن طريق منبه أو إشعار.

في ذلك الوقت، لم يكن لديّ هاتف ذكي - لم تكن الهواتف الذكية موجودة! ربما كان بإمكاني اقتناء ساعة ذكية ضخمة قابلة للبرمجة مع العديد من المنبهات، لكن ذلك كان سيكون معقدًا للغاية (وربما كان سيجعلني أضحوكة المدرسة). لذا، أصبح تنظيف أسناني هو المحفز الذي يدفعني لأخذ غدائي.

عادةٌ تُحفز أخرى. يُطلق جيمس كلير، مؤلف كتاب "العادات الذرية"، على هذه الظاهرة اسم "تراكم العادات"، استنادًا إلى مفهوم "الترسيخ" الذي وضعه عالم السلوك بي جيه فوج. كان هذا حلاً بسيطاً لدرجة أنه كان يستحق المخاطرة بنسيان غدائي أحيانًا.

إلى جانب الجهد الذهني والتعقيد، هناك عامل آخر يجب مراعاته عند تصميم محفزات المهام، وهو خطر التشتت. ففي كل مرة كنت أسير فيها من الحمام إلى المطبخ لأخذ غدائي، كنت أواجه خطر الوقوع في "تأثير المدخل". وهو ميلنا لنسيان الأشياء عند المرور عبر المدخل (نعم، هذا أمرٌ حقيقي!). إضافةً إلى ذلك، كان عليّ فتح الثلاجة، مما يُفعّل "تأثير المدخل" مرة أخرى. جميعنا فتحنا الثلاجة، ثم نسينا السبب، وانتهى بنا الأمر بالتحديق في محتوياتها لعدة دقائق.

يرتفع خطر تشتت الانتباه بشكل خطير عند استخدام الهاتف الذكي لتفعيل مهمة ما. فإذا اضطررتَ إلى الانتباه إلى شيء ما على الشاشة، فإنك تُخاطر برؤية إشعار مُشتت للانتباه. حتى لمس الهاتف يُشكل خطراً على انتباه الكثيرين منا، وأنا منهم.

تُدار سلسلة الرسائل الواردة الإبداعية بواسطة محفزات المهام. لكن هذه السلسلة نفسها تُسهم في سلاسة عمل هذه المحفزات. أحد هذه المحفزات هو ما يدفعني لتدوين ملاحظة في دفتري. المحفز هو تفكيري في أمر ما، والمهمة هي تدوينه في الدفتر. بعد ذلك، أستطيع معالجة ما هو مدون في الدفتر، بفضل محفزات أخرى. أحد هذه المحفزات هو المراجعة الأسبوعية التي تحدثت عنها سابقًا، والتي تبدأ عادةً بعد ظهر يوم الأحد. ربما تتذكرون أن من ضمن مهامي لكل مراجعة أسبوعية "مراجعة الرسائل الواردة". أحد هذه الرسائل هو دفتري الصغير.

أتبع عمومًا قواعد "إنجاز المهام" فيما يخصّ العناصر الموجودة في دفتر ملاحظاتي الصغير: إذا كان أي عنصر في القائمة سيستغرق مني دقيقتين أو أقل، أقوم بإنجازه. أما المهام الأطول، فأقوم بإعدادها في نظام إدارة المهام الخاص بي. ولكن عندما يكون العنصر في القائمة مجرد فكرة، وليس مهمة، أنقله ببساطة إلى صندوق الوارد التالي في "سلسلة الإبداع".

إليكم بعض العناصر التي قمت بمعالجتها من دفتر ملاحظاتي الصغير خلال مراجعة أسبوعية أجريتها مؤخراً:

كان عيد الميلاد على الأبواب، وقد دوّنتُ بعض أفكار الهدايا في دفتري. نقلتُ كل فكرة منها إلى صندوق الوارد الخاص بالهدايا. وبذلك، علمتُ أنه عندما يحين وقت البحث عن هدايا، سأجد مصادر جاهزة لإجراء هذا البحث.

كانت هناك عدة أمور أردت البحث عنها على الإنترنت. لم أرد أن أتوقف عما أفعله وأشتت انتباهي لأجل ذلك، لذا دوّنت تلك الأمور في دفتر ملاحظاتي الصغير. بهذه الطريقة، أستطيع تجميع عمليات البحث خلال مراجعتي الأسبوعية. أجريتُ بحثين سريعين عن هذه الأمور.

وجدتُ أيضًا في دفتر ملاحظاتي عنوان كتاب. لديّ قسمٌ أُحاول فيه تصنيف أنواع عناوين الكتب المختلفة - فأنا أكتب الكتب، في نهاية المطاف! نقلتُ عنوان الكتاب إلى الفئة المناسبة في قسم "عناوين الكتب" - وهو بمثابة صندوق وارد. لا توجد مهمة مُخصصة لهذا العنوان. مُلاحظتي هي ببساطة سجلٌ لأفكاري.

لديّ أيضًا دفتر ملاحظات أدوّن فيه الأمثال والحكم الشائعة، وأحاول تصنيفها. الفكرة هي أنني أستطيع تحليل هذه الأمثال لتحسين كتابتي). كان لديّ بعض الأمثال الشائعة التي دوّنتها في دفتري، ثم نقلتها إلى هذا الدفتر. وكما ذكرت، ليس لديّ مهمة محددة. هذا الدفتر هو مكان لتسجيل أفكاري، بدلًا من التفكير فيها مطولًا في ذهني.

أخيرًا، وجدتُ اقتباسين مثيرين للاهتمام ظننتُ أنهما قد يُشكّلان مصدرًا قيّمًا لهذا الكتاب. صادفتُ هذين الاقتباسين أثناء استماعي إلى حلقات بودكاست. دوّنتُ في دفتر ملاحظاتي ملخصاتٍ سريعة، مع ذكر أسماء البرامج التي سمعتُهما فيها، والتوقيتات التقريبية. ثم نقلتُ تلك الملاحظات إلى ملاحظات البحث في ملف مشروع هذا الكتاب. لم أكن متأكدًا بعدُ من استخدام هذين الاقتباسين، لكنني كنتُ أعلم أن استخدامهما سيُحفّزني على إعادة الاستماع إلى ذلك الجزء من البودكاست، لتسجيل الاقتباس بدقة.

هل تلاحظ كيف ساهم تدوين هذه الأفكار في دفتر ملاحظاتي الصغير في تقليل التعقيد وخطر التشتت؟ كان الدفتر في متناول يدي بسرعة، ولم يكن يحتوي على إشعارات مشتتة. هل تلاحظ كيف ساعدتني المحفزات المرتبطة بتسجيل هذه المهام ومعالجتها وتنفيذها في استيعاب كل ما يواجهني؟ تمكنت من تدوين أفكاري، ومن خلال إجراءات روتينية منتظمة كالمراجعة الأسبوعية، قمت بتوجيهها عبر مسار الإبداع.

عندما بدأتُ بتدوين كل فكرة تخطر ببالي، شعرتُ بالتوتر. كان الأمر يُثير قلقي لأنني كنتُ أشعر بأنني مُلزمٌ بفعل شيءٍ ما بتلك الأفكار. بدا لي أن تجاهل هذه الأفكار سيكون أفضل.

لكنني أدركتُ لاحقاً أن مصدر هذا القلق هو طريقة تفكيري. فبمجرد تدوين الأفكار، كنت أشعر غريزياً بأنني مُلزمٌ بفعل شيء حيالها. ثمّ أعاقني هذا الشعور بالالتزام عن التركيز على الأمور التي كنت أنوي فعلها فعلاً.

بمجرد أن سمحت لنفسي بتسجيل الأفكار، دون الشعور بأي التزام تجاهها، أصبح تدوين الأفكار العشوائية مثمرًا للغاية. لقد حررتُ الطاقة الذهنية الواعية التي كنت أهدرها على هذه الأفكار غير المكتملة من خلال تدوينها. ومع ذلك، فإن تدوينها خلق أيضًا مسارات فكرية غير واعية سمحت لتلك الأفكار بالتطور والنضج.

بالعودة إلى مفهوم الطاقة الإبداعية ذات الأولوية والطاقة الإبداعية ذات الأولوية المتأخرة، يمكننا إضافة استعارة أخرى تساعدنا على فهم قوة التقاط الأفكار، حتى عندما لا نعرف ما الذي سنفعله بها.

الموقد الموجود في شقتي في ميديلين يعمل بالغاز في الأساس. لكن في أقصى يسار الموقد توجد وحدة مختلفة. إنها نقطة واحدة على الموقد لا تعمل بالغاز، بل بالكهرباء. يمنحك الموقد الكهربائي تحكمًا أكبر في الحرارة مقارنةً بموقد الغاز. على وجه الخصوص، يسمح لك بالحفاظ على حرارة منخفضة لفترة طويلة، مما يتيح لك طهي الطعام على نار هادئة.

كرييتيف سيمر

تذكر أن المشاريع ذات الأولوية القصوى تستنزف أفضل طاقتك الإبداعية. أما المشاريع المؤجلة، فيمكنك إنجازها بأقل جهد إبداعي بفضل أنظمة الإبداع الموثوقة.

لكنّ مشاريع الطهي على نار هادئة تُطهى في الخلفية بشكل شبه كامل. نعم، بين الحين والآخر تفتح القدر وتلقي نظرة خاطفة على ما يُطهى على نار هادئة. ربما تُحرّكه لتُبقي نفسك مشغولاً. لكن في الحقيقة، يُمكنك على الأرجح مغادرة المنزل لأيام متواصلة وسيظلّ مرق الخضار في القدر شهياً.

يكمن الخلل في استعارة الطبخ في أن المشاريع التي تُترك على نار هادئة لا تحتاج إلى إتمامها على الإطلاق. ربما تتحول هذه المشاريع إلى شيء ما في يوم من الأيام، وربما لا. في هذه الأثناء، لديك موادك الأولية مخزنة في مكان يسهل الوصول إليه. كما أن لديك أفكارًا مفتوحة تعمل في عقلك الباطن. إذا سنحت لك الفرصة الإبداعية المناسبة، ستكون جاهزًا. بدلًا من أن يكون لديك برج مليء بالماء، فكأنه مليء بصلصة مول معقدة تُطهى على نار هادئة منذ سنوات.

في إحدى محاضراته على منصة ماستر كلاس، شارك مالكولم غلادويل قصة رحلة قام بها إلى إحدى المدن للتحقيق في قصة ما. انبهر بما اكتشفه هناك، لكنه سرعان ما أدرك أن قصته لم تكن ذات قيمة. لم يتذكر تلك الرحلة البحثية إلا بعد فترة طويلة، أثناء عمله على كتابه "الاستثنائيون". كان لا يزال يحتفظ بتسجيلات مقابلاته، لذا فقد استخدم في النهاية ذلك البحث - أو ربما كان استكشافًا". استغرق الأمر خمسة عشر عامًا من التفكير والتأمل قبل أن يصبح ما تعلمه مفيدًا، ولكن كان من الممكن ألا يحدث ذلك أبدًا.

أحتفظ شخصيًا بمشاريعي في لعبة سيمر في مجلدات تحمل عنوان "البحث والتطوير". تمتلك الشركات أقسامًا للبحث والتطوير، تُنفق مواردها على مشاريع قد تُثمر أو لا تُثمر. وتشتهر أمازون بإنفاقها كل أرباحها المُحتملة على البحث والتطوير.

قبل أن أمتلك قسم البحث والتطوير الخاص بي، كنت ألوم نفسي بشدة لعدم إتمام جميع أفكاري. في كل مرة أفتح فيها ملفاتي لأبدأ العمل على مشروع، أجد مجلدات لا حصر لها لمشاريع أخرى لم ترَ النور. كنت أقول لنفسي: ما الفائدة؟ سأتخلى عن هذا المشروع، كما فعلت مع غيره

الآن، أسمح لنفسي بالاحتفاظ بالمشاريع في مرحلة البحث والتطوير حتى أتأكد من رغبتي في متابعتها. هذا لا يساعدني فقط على تنظيم أفكاري، بل يحافظ أيضاً على اتزاني النفسي. فأنا لا أهدر طاقتي في الشعور بالإحباط حيال الأفكار التي لا تُثمر. إنها جميعاً جزء من العملية. إذا خطرت لي فكرة جديدة لأحد مشاريع البحث والتطوير، أحرص على تدوينها، ثم أتركها تتطور وتنضج.

خلال أزمة صحة والدتي، كنتُ أدون أفكاري وأسجل الأحداث في صندوق بريد إلكتروني. في تلك الفترة، حوّلتُ عادة كتابة مئة كلمة فقط باستخدام برنامج AlphaSmart إلى عادة ملء هذا الصندوق. كنتُ أكتب خواطري في ملف على برنامج معالجة النصوص، وأضيف إليه يوميًا. لاحقًا، نقلتُه إلى قاعدة بيانات ملاحظاتي.

لا شيء يحدث لسبب، ولكنه يحدث بالفعل.

هذا هو الجزء من القصة حيث من المفترض أن أخبركم بحدوث معجزة. أن أمي فتحت عينيها، ونهضت، وبدأت تتكلم. تُروى الحياة بالقصص. والقصص أجمل بنهايات سعيدة. لكن النهايات السعيدة لا تحدث دائمًا في الحياة.

يقول البعض إن "لكل شيء سبب". أعتقد أن الرد المناسب على هذه المقولة هو لكم قائلها في وجهه. بهذه الطريقة، عندما يسألك عن سبب لكمك له بلا سبب، يمكنك تذكيره: "لكل شيء سبب".

لا شيء جيد في فقدان شخص تحبه. مع ذلك، فقد أضفى موت والدتي معنىً جديدًا على الأسابيع الستة التي قضيتها معها بسبب مشاكل التأشيرة وحشرات الفراش التي واجهتها في العام السابق.

كل ما نمر به في الحياة فرصةٌ للتعلم، ولإيجاد معنىً له، وربما لتعليم غيرنا ما تعلمناه. هذا أقل ما يمكننا فعله قبل أن نرحل عن هذه الدنيا. بعد رحيل أحد والديّ، واقتراب عيد ميلادي الأربعين، كان هذا الأمر حاضراً في ذهني وأنا أعود جواً إلى ميديلين بعد إقامتي الطارئة لمدة شهرين في فينيكس.

ما زلتُ أستوعب الدروس المستفادة من تجربة فقدان والدتي. طوال هذه التجربة، كان من المفيد أن أجد مكانًا أكتب فيه تلك الأفكار، إن لم يكن لأستخدمها في أعمالي الإبداعية المستقبلية، فعلى الأقل لأتأقلم مع هذا الفقد.

رغم فاجعة فقدان والدتي، استطعتُ الاستمرار في نشر البودكاست والرسائل الإخبارية عبر البريد الإلكتروني أسبوعيًا. صحيح أن من يهتم بالبودكاست والرسائل الإخبارية في لحظات احتضار الأم، لكن كان من المريح الحفاظ على جزء مهم من حياتي. كان ذلك ممكنًا بفضل أنظمتي الإبداعية، واستغلال طاقتي المتبقية لإنجاز المهام التي تناسب حالتي النفسية.

واظبتُ أيضاً على عادة كتابة 250 كلمة يومياً لهذا الكتاب. ورغم قلة الكلمات، كانت هذه العادة فعّالة بشكلٍ مُدهش. فبمعدل 250 كلمة يومياً،

يستغرق كتابة كتاب من 50,000 كلمة 200 يوماً. أما إذا اقتصرت الكتابة على أيام الأسبوع فقط، فسيستغرق الأمر عاماً كاملاً.

في المسودات السابقة لهذا الكتاب، كنتُ أطمح إلى عدد كلمات يومي أكبر بكثير. أدرك الآن أنني سعيتُ لكتابة المزيد من الكلمات بدافع الخوف الشديد. كنتُ أخشى أن أموت قبل أن أنتهي. كنتُ أخشى أنني إن لم أستطع إكماله، فلن أكون كاتبًا حقيقيًا. كنتُ أخشى أنني أخدع نفسي بالاعتقاد أنني سأنهيه يومًا ما.

لكن لا يمكنك التعجل في العمل الإبداعي. كتابة عدد أقل من الكلمات يوميًا وفرت لي طاقة إضافية لأستغلها في إبداعي. جعل ذلك حياتي اليومية أكثر متعة، مما رفع من جودة كتابتي. أحد الدروس التي تعلمتها من اختبار أنظمتي هو أن الأنظمة الجيدة لا تقتصر على تقليل وقت الفراغ فحسب، بل إنها تخلقه أيضًا. كلما كانت أنظمتك أكثر تعقيدًا وتكاملاً، كلما كان انهيارها أشدّ عند حدوث أي خلل. يجب أن تُطلق الأنظمة العنان للإبداع، لا أن تُستنزف كل قطرة منه.

في أول يوم لي بعد عودتي إلى ميديلين، غيّرتُ روتيني الصباحي. ما زلتُ أكتب مئة كلمة على جهازي ألفا سمارت، وما زلتُ أمارس التأمل. لكنني لم أجلس أمام جدار فارغ لأعمل على هذا الكتاب. بدلاً من ذلك، استحممتُ، واهتممتُ بمظهري، وخرجتُ إلى الهواء الطلق. استعدتُ إحساسي بنسيم الهواء النقي الذي لم يكن بارداً لدرجة أن يُقشّر جلد ذراعيّ، بل كان منعشاً وكأنه خُلق للحياة.

نزلتُ التلّ سيراً على الأقدام إلى مقهى. وضعتُ كوب الشاي على الطاولة، وجهّزتُ جهازي اللوحي ولوحة المفاتيح، ونظرتُ حولي. كان هناك شيءٌ مميزٌ في زاوية الشمس، وكيف أبرزت أبراج الطين المحروقة الشامخة من سفوح الجبال الخضراء. كان هناك شيءٌ مميزٌ في الكولومبيين وهم يتناولون معجنات الإفطار ويتجاذبون أطراف الحديث في المقهى، ينزلون من الحافلة مرتدين ملابس العمل، ويتجهون إلى مكاتبهم بخطى واثقة.

أدركتُ أنه بعد أربع سنوات هنا – أربع سنوات من محاولة التقاط ذلك الإنتاج الإبداعي المراوغ والسهل – كانت هذه أول مرة أخرج فيها في صباح يوم من أيام الأسبوع. وكان صباحًا رائعًا أن أكون على قيد الحياة.

وضعتُ أصابعي على لوحة المفاتيح بثقة عازف بيانو موهوب. لم أشعر بالخوف. كنتُ قادراً على فعلها. وكما قال هيلمهولتز، فقد "قلّبتُ مشكلتي مراراً وتكراراً في جميع الاتجاهات". استطعتُ أن أرى "التواءات وتعقيدات" هذا الكتاب "في مخيلتي". كل ما فعلته في إدارة طاقتي وتنظيم جدولي كان بمثابة تهيئة لهذه اللحظة.

كتبت 250 كلمة. استغرق الأمر خمس عشرة دقيقة. ثم تابعت بقية يومي.

خاتمة

في مدونتي في تقرير دخلي في بداية عام ٢٠٢٠، قلت: "أتمنى حقًا أن يمر عامٌ دون كارثة كبيرة". بعد عام من مشاكل التأشيرة، تلاه وفاة والدتي المفاجئة ومساعدة والدي على النهوض من جديد، كنتُ مستعدًا لعودة الحياة إلى طبيعتها. "لكنني"، أضفتُ، "أعلم أن هذه هي الحياة، ولا أملك السيطرة عليها".

بينما بدأت حياتي تستقر، ازداد العالم فوضويةً أكثر من أي وقت مضى. وبينما أكتب هذه السطور، يبدو أننا في نهاية جائحة فيروس كورونا. آمل أن تكون هذه الجائحة، إن كنت تقرأ هذا بعد عام ٢٠٢٠، مجرد حدث عابر في التاريخ.

لقد كان الحجر الصحي لشهور صعباً عليّ، لكنه كان أسهل بكثير من الأحداث التي مررت بها خلال العامين الماضيين. أعلم أن الأمر لم يكن كذلك بالنسبة لملايين آخرين تأثرت حياتهم وعملهم بشكل مباشر أو غير مباشر بالفيروس.

تزامن تفشي جائحة كورونا مع اقتراب العديد من مشاريعي التي استغرقت سنوات من نهايتها. كنت قد حصلت للتو على شقتي الأولى غير المفروشة في كولومبيا - ولم يكن من السهل إيجاد مالك عقار يثق بأجنبي. كنت قد انتقلت للعيش مع شريكتي. وكنت على وشك الانتهاء من كتابة الفصول الأخيرة من هذا الكتاب. كانت هذه الحياة وهذا العمل اللذان بنيتهما على مدى سنوات عديدة هما الأنسب للنجاة من جائحة كورونا (مع أنني ما زلت آمل ألا يحدث ذلك).

مع لجوء الكثيرين إلى العمل من المنزل لأول مرة، وتلقيهم كل شيء عبر التوصيل كما لو كانوا "أدمغة في جرار على سطح المريخ"، تمكن الكثيرون أيضاً، ولأول مرة، من التحكم في كيفية استغلال وقتهم. فإلى جانب التحديات النفسية المتمثلة في محاولة التركيز على العمل في ظل الأزمة العالمية، كان الناس يواجهون أيضاً صعوبة في تحديد الأولويات، والحفاظ على الحافز، والتفكير بوضوح أثناء العمل من المنزل، حيث لم يعد الوقت يتحكم في كل تحركاتهم. فجأة أصبح لديهم الوقت، لكنهم كانوا بحاجة إلى استعادة طاقتهم.

لتبدأ في إدارة طاقتك الإبداعية، ابدأ بإعادة النظر في مفهومك للوقت. إحذر من عبادة الوقت. عادةً، ليس الوقت هو ما تسعى لتحقيقه على النحو الأمثل. اعمل وفقًا للوقت المحدد بالساعة فقط عندما يكون الأمر بالغ الأهمية. وإلا، فاعمل وفقًا لوقت الحدث. لا تحاول حشر نتائج معينة في وحدات زمنية محددة. بدلًا من ذلك، استخدم الوحدات الزمنية كدليل تقريبي لتوزيع طاقتك على الأنشطة التي تقربك من أهدافك.

اعثر على نقطة إبداعك المثالية. خصص فترة زمنية محددة كل يوم، واقضِها في حالة ذهنية إبداعية. غالبًا ما تكون في أوج إبداعك في الصباح الباكر، لذا جرّب قاعدة الساعة الأولى. تذكر أن نقطة إبداعك المثالية ليست الوقت الذي يكون فيه ذهنك في أوجّه. أنت تريد التفكير بشكل إبداعي واسع النطاق

لتتمكن من الوصول إلى أفكار ثاقبة. لاحقًا، يمكنك التفكير بشكل إبداعي متقارب وتحويل تلك الأفكار إلى منتجات نهائية.

عندما تصبح المشكلة الإبداعية صعبة، تذكر أن تحترم المراحل الأربع للإبداع. إذا كنت تجد صعوبة في الوصول إلى لحظة الإلهام، فربما تحتاج إلى مزيد من التحضير والتفكير. لا تتوقع أن يكون عملك جاهزًا للنشر بمجرد أن تخطر لك فكرة رائعة. عليك التحقق من جدوى الأفكار الجديدة للتأكد من فائدتها.

انتبه للحالات الذهنية التي تمر بها أثناء عملك. تذكر PERGPAR – PER Golf, حدد الأولويات، استكشف، ابحث، أنشئ، صقل، نظم، واستعد نشاطك. .PAR يتطلب الأمر ممارسة لتحديد الحالات الذهنية الأنسب لكل جزء من أجزاء عملك. أتقن حالة ذهنية واحدة في كل مرة. ابدأ بفصل مهمة إنشاء المهام. ثم اجعل تحديد الأولويات أولوية. دع الحالات الذهنية الأخرى تتكامل تلقائيًا مع هذه المهام الرئيسية. ستلاحظ بعض التداخل بين هذه الحالات، لذا كن مرنًا. انتبه للأدوات التي تستخدمها والبيئة التي تعمل فيها. كيف تؤثر أدواتك وبيئتك على حالتك الذهنية؟ اختر أدوات ذات قدرة عالية على التركيز عندما تبدأ أفكارك في التبلور، واختر أدوات سهلة الاستخدام عندما تكون مستعدًا للتنفيذ.

ابدأ بالبحث عن دورات الإبداع في عملك، وفي إيقاعات العالم من حولك. كلما تمكنت من تقسيم عملك إلى مشاريع قابلة للتكرار، كلما أصبحت أكثر قدرة على إدراك دورات الإبداع وتسخير قوتها. ابدأ ببناء روتين أسبوعي، ولاحظ الأنماط التي تراها خلال دورات أطول، مثل دورة شهرية أو سنوية نموذجية.

مع إتقانك لدورات الإبداع، يمكنك البدء في بناء أنظمة إبداعية. أنشئ وثائق إجراءات تشغيلية أولية، وطوّرها تدريجيًا. جرّب التنازلات التي يمكنك تقديمها في مشاريعك الإبداعية. هل يمكنك وضع قيود تجعل نظامك قابلاً للتكرار دون المساس بجودة أفكارك؟ مع ترسيخ أنظمتك، يمكنك الإنتاج باستمرار باستخدام طاقتك الاحتياطية، مما يتيح لك توجيه طاقتك الأساسية نحو مشاريع مجددة، أو بناء أنظمة إضافية.

أخيرًا، ابنِ أنظمة لا تصمد أمام فوضى الحياة فحسب، بل تتطور من خلالها. لا يمكنك بناء أنظمة تعتمد على سير الأمور على أكمل وجه، لأن الفوضى هي الثابت الوحيد في الحياة. عندما تضرب الفوضى، كن مستعدًا بتدفق إبداعي متواصل من الأفكار. اغتنم الفرص الإبداعية حال ظهورها، واحفظها في مكان يمكنك تطويرها لاحقًا. أنشئ سلسلة من محفزات المهام، لتكون واثقًا من التفاعل مع أفكارك عند الحاجة. حاول أن تجعل محفزات مهامك موثوقة، ومحددة السياق، وسهلة التنفيذ، ومرتبطة بالفعل. بعد ممارسة كافية للحالات الذهنية السبع، ستكون جاهزًا لتنظيم مهامك ليس حسب المشروع، بل حسب الحالة الذهنية.

بصرف النظر عن المرة التي كنت فيها أغير ملابسي في حمام مغسلة قذر في شيكاغو، هناك أوقات أخرى أسأل فيها نفسي: "كيف انتهى بي المطاف هنا؟" في الواقع، أسأل نفسي ذلك كل يوم تقريبًا.

كتب ستيفن بريسفيلد في أحد كتبه أن صديقًا أخبره أنه لا يمكن التخطيط للحياة بشكل كامل، فالكثير من الأمور غير المتوقعة تحدث. قال صديقه: تقابل شخصًا ما، ثم تجد نفسك تعيش في بلد آخر، وتتحدث لغة مختلفة". هذا

يلخص حياتي الآن: أكتب بالإنجليزية للعالم نهارًا، وأتحدث الإسبانية مع شريكة حياتي ليلًا. تحولت تجربتي الصغيرة إلى تغيير جذري في حياتي. سواء كنت أطحن شوكولاتة طازجة لأصنع منها أريبا في ريف كولومبيا، أو أشاهد زوجًا من ببغاوات المكاو القرمزية العملاقة تحلق فوق مبنى سكني في ميديلين، أو أستيقظ صباحًا وأشاهد الغيوم تتلاشى من على الجبال المحيطة، غالبًا ما أشعر بالذهول من المكان الذي وصلت إليه.

عندما بدأت رحلتي في هذا البلد الأجنبي، كنت أتمنى أن تتسع جميع ممتلكاتي في ثلاث حقائب فقط. لكنني الآن تجاوزت تلك المرحلة بكثير. لم يعد لديّ المكتب الذي وضعته في ركني ذي الجدران البيضاء فحسب، بل لديّ كرسي مكتب خاص به. لديّ خزانة كتب وسرير وطاولة طعام، وأريكة كبيرة ومجموعة متنامية من النباتات. لم أعد أدفع مبلغًا إجماليًا ،L على شكل حرف لشركة تأجير بيوت العطلات. ومن المفارقات، أنني لم أستقر بعدُ كمقيم في كولومبيا بما يكفي لتفعيل الدفع التلقائي لإيجار منزلي وفواتير الكهرباء والإنترنت. ما زلت أدفعها يدويًا، وكأنني من العصر الحجري، أضطر أحيانًا إلى الذهاب إلى البنك.

عندما بدأتُ هذه المغامرة، ظننتُ أنني سأعود في النهاية إلى حياتي الطبيعية. لكن اتضح أن الحياة الطبيعية تجري هنا في كولومبيا. ولحسن الحظ، لديّ محتوى هذا الكتاب الذي يساعدني على ملء حياتي بالإبداع. آمل أن يساعدك هذا الكتاب أيضًا على التعامل مع هذا التحول الجذري في حياتك وعملك.

شكر وتقدير

نشكر القراء التاليين الذين قدموا ملاحظات مبكرة حول هذا الكتاب.
سيندي كيسي
ويز كوفي
توني كروكفورد
هيلينا دينلي
شيريل هولسابيل
جون جيلبانك
ماسومي غولدمان
إليزابيث كوين
كورنيليس فان ليت
أندرو ميلر
كاري ميلساب
ديفون أوستندورف
إريك رين
إد ستانفيلد
كيت ستانتون

نشكر القراء التاليين الذين اشتروا النسخة التجريبية من هذا الكتاب:

كلايد آدامز الثالث
أندي أنجيلوس
سوزان ب.
جوردان بيكر
ويليام بارثولوميو
أكشاي بهالوتيا
سوزان بيرد هاريس
إم في برافرمان
أندرو برومان
جاكوب برونز
إيان كاميرون
سيندي كيسي
بيتو كاسيريس كاسترو
آني تشيني
ويز كوفي
شون كوربيت
تيم كورتني
بوبي كريج
توني كروكفورد
جاكوب دانييلكا
ماثيو دبليو دارليسون
براندون دوفينيه
هيلينا دينلي
إيمري ديفيتشي
إريك ديدريكسن

ثينه دينه
كاثلين دونوهيو
جيسون دوغلاس
أوليغ إيفيموف
ريتشارد إف. إيمرسون
جيل فيشنر
ثورفالد فينبيورنسون
جاكوب ج.
ماسومي غولدمان
بيغي غرانت
شانتيل غريفيث
كريستوفر هاجاد
دارين هايدجيركن
فيرن هورست
ديفيد رايان هاف
ماري ديروزا هيوز
أوفه هوسمان
سولي ج
أريو جعفر زاده
JM&TB
ريتو كوشال
ديفيد كير
مات لاسي
إيان لوتون
أدريان لي
ليز: "سيدة تبلغ من العمر 81 عامًا، وليست عجوزًا".
سام لوبيز
صيانة أماندا
برايان ماكان
بول ماكجلينشي
ماثيو ماكميليون
أليس ميري
أندي ميلر
جون ميتشل
إيان مولي
نانسي موردوك
برينون مورفي
مايكل نازاري
إل. أمبر أوهيرن
شون أوليفر
تيم أوسلوفيتش
راؤول بالاسيوس
جيفري تي. بالمر
سوميت باراب
كيث ر. بارسونز
أجيث بيتر

دانيال بورتر
باولو-ر
أوميش راو
جورج ف. رايلي
أليخاندرو رينتيريا
توم ريفرز
كريج سكوت روبرتس
كريستوفر روبي
رودرز
كارلوس رودريغيز
جيريمي ريكنر
كيفن سامبسون
رامين سرابي
فرانسيسكو سارافيا
دهيريا هيمندرا ألبا شاه
Roza Robot Shershnyaga
الدكتور إليعازر شور
سيورد سيبينغا
ك. سيستي
باربديس سمايرات
برادن سميث
إد ستانفيلد
كيت ستانتون
جلاديس ستريكلاند
أرييل سترونج
ميليسا وتوني
القس لوكاس طومسون
ميلو تودوروفيتش
إيمي تويدي
مايكل أوريوناس
ألفونسو أورزوا
مسعود أحمد عثماني
كورنيليس فان ليت
شارلوت فيرا
نيكي وايتس
مايكل ويتمور
مارك وايزمان
خشب تايلاندي
وانغ يب
مات زينر

ملحوظات

الفصل الأول

يتحدث كاي فو لي في كتابه "القوى العظمى للذكاء الاصطناعي: الصين ووادي السيليكون والنظام العالمي الجديد" عن الوظائف القائمة على التحسين ذات المهام الضيقة مقابل الوظائف التي تتطلب الإبداع في بيئة غير منظمة.
تغريدة جانيل شين حول الكتابة باستخدام الذكاء الاصطناعي موجودة على الرابط التالي:https://twitter.com/JanelleCShane/status/1196827079599255552
وصف فريدريك تايلور عملية تطوير عمليات نقل "الحديد الخام" في كتابه "مبادئ الإدارة العلمية".
يتحدث مارك مانسون عن امتلاك "قيمة إلهية" في كتابه، كل شيء فاسد: كتاب عن الأمل.
وجد هارولد باشلر أن لدى الناس قدرة ضئيلة للغاية على القيام بمهام متعددة في "تداخل المهام المزدوجة في المهام البسيطة: البيانات والنظرية"، النشرة النفسية، المجلد 116 (2)، سبتمبر 1994، 220-244.
تشير تقارير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إلى أن 30% من الأمريكيين العاملين يحصلون على أقل من ست ساعات من النوم:https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/workschedule.html(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020) توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بنوم البالغين لمدة تتراوح بين 7 و9 ساعات، وذلك حسب العمر:https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)
تم استقاء الآثار الضارة لقلة النوم من كتاب "لماذا ننام: إطلاق العنان لقوة النوم والأحلام" للمؤلف ماثيو ووكر.
يصعب دراسة التأثيرات المباشرة للكافيين على البشر، نظرًا لانتشاره الواسع الذي يجعل من الصعب فصل آثاره الإيجابية عن مجرد تخفيف أعراض الانسحاب (روغرز وديرنونكورت، 1998). لاحظ هاميليرز وآخرون تحسنًا طفيفًا في التذكر المتأخر مع الكافيين، ولكن بعد تأخير لمدة عشرين دقيقة فقط (2000). لم يجد هيرز أي تأثير على الذاكرة بعد تأخير لمدة يومين (1999). ووجد بوروتا وآخرون (2014) أن الكافيين يحسن الاحتفاظ بالمعلومات عند تناوله بعد عرضها، وليس قبلها. على النقيض من ذلك، وجد ميدنيك وآخرون أن القيلولة أفضل من الكافيين في تكوين الذاكرة (2008). مع ذلك، فإن ما أقصده بـ"الدوامة الهابطة" هو التأثيرات طويلة المدى التي يُحتمل أن تُحدثها الكميات الكبيرة من الكافيين على ترسيخ الذاكرة على المدى البعيد. يُعد النوم ضروريًا لترسيخ الذاكرة (ستيكغولد، 2005)، ويُؤثر الكافيين سلبًا على النوم (لاندولت، 1995).
يتحدث جيسون فريد عن "لعبة تيتريس التقويم" في كتابه "ليس من الضروري أن يكون الأمر جنونياً في العمل".

سمعت لأول مرة عن "أسبوع التفكير" الذي أطلقه بيل غيتس، وكيف أدى ذلك إلى كتابة مذكرة حول بناء متصفح ويب، من كتاب "العمل العميق: قواعد النجاح المركز في عالم مشتت".

يوصي ستيفن كينج الروائيين بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع قبل مراجعتها، وذلك في كتابه "عن الكتابة: مذكرات عن الحرفة".

يقول كتاب "الطقوس اليومية: النساء في العمل" لماسون كوري إن إليزابيث بيشوب استغرقت عشرين عاماً بين البدء في كتابة قصيدتها "الأيل" والانتهاء منها.

يقول مالكولم جلادويل في مقابلته على بودكاست نيل باسريشا "3 كتب": "إن المهمة الأولى للكاتب هي خلق مساحة ووقت كافيين لظهور الكتابة".

اقتباس جوزيف هيلر عن أحلام اليقظة مأخوذ من كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون".

ينصح جورج كارلين بالانغماس في أحلام اليقظة في عرضه الكوميدي الخاص "أنتم جميعاً مرضى". أما الأغنية الموجودة في الألبوم فهي بعنوان "الأطفال والآباء".

إن الحكاية عن النحاتة ماريسول التي جلست بلا حراك لدرجة أن العناكب بنت عليها خيوطها، والاقتباس من أليس ووكر حول دعوة الإبداع، والاقتباس من ماريان أندرسون حول العمل غير المجدي الذي يؤتي ثماره فجأة، كلها مأخوذة من كتاب ماسون كوري "الطقوس اليومية: النساء في العمل".

اطلعتُ لأول مرة على اقتباس قسطنطين برانكوشي حول أهمية الحالة الذهنية المناسبة للإبداع في كتاب "الطقوس اليومية: المرأة في العمل". وقد أعادت ماجي هامبلينغ صياغة الاقتباس. لا أعرف متى قال برانكوشي هذا الكلام أصلاً.

لم أجد أي دليل على أن مايا أنجيلو قد تحدثت يومًا عن ألم كتمان قصة لم تُروَ. يقول موقع Goodreads إنها مقتبسة من كتاب "أعرف لماذا يغرد الطائر المحبوس"، لكنها ليست كذلك. إنها مقتبسة في الكتب، وعلى المنتجات - إنها في كل مكان. تبدو صادقة، وكأنها شيء من كتاباتها، لذا كان عليّ استخدامها.

يتحدث فيكتور فرانكل في كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى" عن أهمية معرفة "لماذا" وجودك، متجاوزاً أي "كيف". وهذه عبارة مقتبسة من فريدريك نيتشه، من كتابه "شفق الأصنام، أو كيف تتفلسف بالمطرقة".

يتحدث دانيال بينك عن ممارسة إرسال المراهقين إلى المدرسة خارج نطاق إيقاعاتهم البيولوجية في كتابه "متى: الأسرار العلمية للتوقيت المثالي".

الفصل الثاني

تتحدث مايا أنجيلو عن تجربتها في استئجار غرفة فندقية بالقرب من منزلها في مقابلة نُشرت في العدد 116 من مجلة "باريس ريفيو". وقد استقيتُ هذه المقابلة من مجموعة مقابلات مماثلة، وهي كتاب بعنوان "مقابلات باريس ريفيو، الجزء الرابع". وهو متاح أيضاً للمشتركين المدفوعين
هنا: https://www.theparisreview.org/interviews/2279/maya-angelou-the-art-of-fiction-no-119-maya-angelou قرأت عنه لأول مرة في كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون".
نشأت فكرة التفكير المتباعد والتقاربي مع نظرية "بنية العقل" لعالم النفس جيه بي جيلفورد، والتي نُشرت في النشرة النفسية، 53 (4)، 267-293، في عام 1956.
عرّف لي جون كونوس مفهوم البصيرة في حوارنا على بودكاستي "أحب عملك"، الحلقة الثامنة. https://kadavy.net/blog/posts/love-your-work-episode-8-creating-aha-moments-with-/neuroscientist-dr-john-kounios
يصف ليون كريتزمان في كتابه "إيقاعات الحياة: الدوافع البيولوجية التي تتحكم في الحياة اليومية لكل كائن حي" كلاً من "الدافع اليومي" و"الدافع الاستتبابي". ولتبسيط الأمر، سأطلق على الدافع الاستتبابي اسم "نظام دين النوم"، وهو الوصف الذي ورد في كتاب "لماذا ننام: إطلاق العنان لقوة النوم والأحلام" لماثيو ووكر.
للاطلاع على عادات القيلولة عبر الثقافات، انظر WB Webb et al. "المنظورات الثقافية حول القيلولة والقيلولة". في النوم واليقظة: الجوانب الزمنية البيولوجية والسلوكية والطبية للقيلولة 1989؛ الصفحات 247-266.
أوقات عمل المبدعين مأخوذة إما من كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون" أو "الطقوس اليومية: النساء في العمل"، وكلاهما من تأليف ماسون كاري. الاستثناء هو تيم فيريس، الذي ذكر تفضيله للكتابة الليلية في عدد لا يُحصى من حلقات البودكاست.
أظهرت دراسة ريفيربيري وآخرون (2005) أن المرضى الذين يعانون من تلف في قشرة الفص الجبهي كانوا أكثر عرضةً بمرتين تقريبًا من المرضى الأصحاء لحل مشكلة استبصار صعبة، وذلك في دراستهم المنشورة في مجلة Brain، المجلد 128، العدد 12، الصفحات 2882-2890، بعنوان "هل الوضع أفضل بدون قشرة الفص الجبهي (الجانبية)؟ مشاكل الاستبصار التي يحلها مرضى الفص الجبهي". وقد اطلعتُ على هذه الدراسة لأول مرة في كتاب جون كونيوس ومارك بيمان "عامل الإلهام: لحظات الإلهام، والاستبصار الإبداعي، والدماغ". لتبسيط الأمر، سأخلط بين الشعور بالخمول وأوقات انخفاض نشاطك خلال اليوم. فإذا كنت من محبي المساء، ستكون في أوج إبداعك في الصباح. وإذا كنت من محبي الصباح، ستكون في أوج إبداعك في المساء. يكتب عالما الأعصاب جون كونواس ومارك بيمان في كتابهما "عامل الإلهام: لحظات الإلهام، والبصيرة الإبداعية، والدماغ": "بالنسبة للإبداع، فإن أفضل ساعاتك هي حرفيًا أدنى نقطة في يومك".

إن اقتباس جون كونيوس ومارك بيمان حول توليد الأفكار أثناء الحرمان من النوم مأخوذ من محادثة أجريتها معه عبر البريد الإلكتروني.

يتحدث روبرت ليفين عن الفرق بين ثقافات "الوقت الزمني" وثقافات "الوقت الزمني" في كتابه "جغرافيا الزمن: المغامرات الزمنية لعالم نفس اجتماعي".

شارك بول مكارني قصة سائق ألهمه أغنية "ثمانية أيام في الأسبوع" في كتاب "مختارات البيتلز" عام 2000.

وجدت تامار أفنيت وآن لور سيلييه أن كلا النهجين الزمني الزمني والزمني يمكن أن يؤديا إلى نتائج جيدة في ورقتهما البحثية بعنوان "الزمن الزمني مقابل الزمن الزمني: الثقافة الزمنية أم التنظيم الذاتي؟" مجلة علم النفس الاجتماعي التجريبي، المجلد 47، العدد 3، مايو 2011، الصفحات 665-667.

قامت تيريزا م. أمابيل وآخرون بدراسة تأثير ضغط الوقت على الإبداع في ورقة عملهم بعنوان "ضغط الوقت والإبداع في المنظمات: دراسة ميدانية طولية"، 2002.

استعار البابليون النظام الستيني، الذي نقيس به الوقت، من السومريين. ومع ذلك، ابتكر البابليون أيضاً الدائرة الكاملة (360 درجة)، التي تُرتّب عليها الثواني والدقائق الستون.-https://www.nytimes.com/2013/07/09/science/60-behind-every-second-millenniums-of-history.html(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

رغم وجود محاولات أخرى غير دقيقة سابقة، إلا أن جوست بورجي ابتكر أول ساعة ميكانيكية معروفة حافظت على الوقت بدقة متناهية حتى الدقيقة في أواخر القرن السادس عشر. (من قاموس السير الذاتية لتاريخ التكنولوجيا، بقلم لانس داي وإيان ماكنيل).

أنتج كريستيان هويغنز أول ساعة تحسب الثواني بدقة في عام 1657.-https://ieee-uffc.org/about-us/history/uffc-s-history/the-evolution-of-the-quartz-crystal-clock/(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

أفاد إيسن وباري أن ذرة السيزيوم-133 يمكنها الحفاظ على الوقت بدقة في ورقتهم البحثية لعام 1955 بعنوان "معيار ذري للتردد والفاصل الزمني: رنان السيزيوم"، مجلة الطبيعة، المجلد 176، العدد 4476، الصفحات 280-282.

تعرفتُ لأول مرة على أعمال دين سيمونتون حول الإنتاج الإبداعي وجودته من خلال كتاب آدم غرانت "المبدعون: كيف يُغيّر غير التقليديين العالم". وقد استُقيت أرقام إنتاج بيكاسو وبيتهوفن من كتاب "المبدعون".

يذكر متحف جورجيا أوكيف أنها رسمت ما يقرب من 2000 لوحة هنا:-https://www.okeeffemuseum.org/store/products/books-media/georgia-okeeffe/okeeffes-okeeffes-the-artists-collection/(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

الفصل الثالث

كان خطاب هيلمهولتز في الأصل باللغة الألمانية، وقد رأيته مترجمًا إلى الإنجليزية في عدة مواضع، مع اختلافات طفيفة في الترجمة. ومع ذلك، فإن جوهر الخطاب يبقى واحدًا. حصلت على ترجمتي من أقدم مصدر عثرت عليه: كتاب "هيرمان فون هيلمهولتز" للكاتب ليو كونيغسبرغر، ترجمة فرانسيس أليس ويلبي، 1906، صفحة 209.
قرأت عن الخطاب لأول مرة في كتاب "عامل يوريكا" لجون كونيوس ومارك بيمان.
يُسهب غراهام والاس في شرح خطاب هيلمهولتز، واصفًا "مراحل التحكم"، في كتابه "فن الفكر". وقد سمعتُ عن هذا الكتاب لأول مرة من خلال كتاب "عامل يوريكا" لجون كونيوس ومارك بيمان.
يقول كتاب "الطقوس اليومية: النساء في العمل" لماسون كوري إن إليزابيث بيشوب استغرقت عشرين عاماً بين البدء في كتابة قصيدتها "الأيل" والانتهاء منها.
وُصفت طريقة مايكل أنجلو في رفع نموذج مصغر تدريجيًا من حوض الماء أثناء النحت في كتاب فاساري "حياة الفنانين: سير أشهر المعماريين والرسامين والنحاتين في إيطاليا"، الذي حررته بيتي بوروز، دار سيمون وشوستر، 1946، صفحة 293. وقد عثرتُ على هذا المصدر من خلال http://www.michelangelomodels.com/m-models/how-he-made/water_model_vasari.html
يتحدث روس كينغ عن مايكل أنجلو وهو يصوغ صورته على أنه "الإلهي" في كتابه "مايكل أنجلو وسقف البابا".
في حال تعرفت على ذلك، نعم، فكرة الشعور وكأنك فأر يغرق في الكريمة مستوحاة من فيلم "Catch Me if You Can".
تتعدد مصادر قصة تأليف بول مكارتني لأغنية "Yesterday". وقد خُصص كتاب كامل لهذا الموضوع، وهو كتاب راي كولمان "Yesterday and Today: McCartney". أما اقتباسه عن تجوله لأسابيع وهو يعزف الألحان للناس، فهو مأخوذ من عدد ديسمبر 1984 من مجلة بلاي بوي.
ربما لاحظت أن كلمات أغنية "Yesterday" لا تتضمن كلمتي "merrily" أو "funnily". لكن ذلك كان جزءًا من أسلوبه، كما ورد في الصفحة 204 من كتاب باري مايلز "بول مكارتني: سنوات عديدة من الآن".
وصفي للذاكرة العلائقية مقتبسٌ، تبسيطاً للموضوع، من مقال "الذاكرة العلائقية البشرية تتطلب وقتاً ونوماً"، بقلم إلينبوغن وآخرون، منشور في وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم بالولايات المتحدة الأمريكية، المجلد 104 (2007): 7723-28. وقد قرأتُ عنه لأول مرة في كتاب جون كونيوس ومارك بيمان "عامل الإلهام: لحظات الإلهام، والبصيرة الإبداعية، والدماغ".
إن ممارسة ميريديث مونك في رسم المخططات والخرائط لفهم عناصر العمل الفني مأخوذة من كتاب "الطقوس اليومية: النساء في العمل".
تشير بعض الدراسات إلى أن العقل الباطن يعمل بنشاط على حل المشكلات الإبداعية خلال فترة الحضانة. مع ذلك، أعتمد في هذا الشأن

على رأي عالم الأعصاب جون كونيوس، الذي أخبرني أن هذه الدراسات ليست قاطعة وأن الأمر لا يزال قيد البحث.
إن اقتباس مايا أنجيلو حول إخراج كتابتها من ذهنها في المساء مأخوذ من كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون".
يوصي ستيفن كينج الروائيين بوضع مسودتهم الأولى في درج لمدة ستة أسابيع قبل مراجعتها، وذلك في كتابه "عن الكتابة: مذكرات عن الحرفة".
تم وصف أسلوب ليليان هيلمان في الكتابة في كتاب "الطقوس اليومية: النساء في العمل".

الفصل الرابع

الاقتباسات من كال نيوبورت مأخوذة من محادثتي معه في بودكاستي، "أحب عملك"، الحلقة 183: https://kadavy.net/blog/posts/cal-newport-podcast-interview

كلمات أغنية "Yesterday" البديلة، والتي تحمل اسم "Scrambled Eggs"، مأخوذة من كتاب راي كولمان "McCartney: Yesterday and Today". للمتعة، ابحث على الإنترنت عن فيديو لماكارتني وهو يؤدي الأغنية بهذه الكلمات البديلة - بالإضافة إلى بعض الإضافات الجديدة - في برنامج "Tonight Show Starring Jimmy Fallon".

لمزيد من المعلومات حول العلاقة التآزرية بين الثيانين والكافيين، يُرجى الاطلاع على مقال "تأثيرات الثيانين والكافيين ومزيجهما على الإدراك والمزاج" لهاسكل وآخرون، المنشور في مجلة علم النفس البيولوجي، المجلد 77، العدد 2، فبراير 2008، الصفحات 113-122. استشر طبيبك قبل تناول أي مكملات غذائية.

تم وصف تركيز فان جوخ على اللونين الأبيض والأسود قبل الانتقال إلى الألوان في كتاب "فان جوخ: حياة" للمؤلف ستيفن نايفه. ركزت جورجيا أوكيف على الرسم بالأبيض والأسود بعد مغادرتها كلية الفنون في نيويورك، كما هو موضح في مختارات مراسلاتها مع صديقتها آنا بوليتزر، بعنوان "بحب، جورجيا".

اقتباسات دونالد إم. راتنر مأخوذة من محادثتي معه في بودكاستي، "أحب عملك"، الحلقة 201: https://kadavy.net/blog/posts/donald-m-rattner/

الدراسة التي تُظهر أن متداولي الأسهم في الطوابق العليا يُقدمون على مخاطر أكبر هي بعنوان "تأثير الارتفاع المادي في المباني على تفضيلات المخاطرة: أدلة من دراسة تجريبية وأربع دراسات ميدانية"، من إعداد إستيكي وآخرون، نُشرت في مجلة علم نفس المستهلك، المجلد 28، العدد 3، يوليو 2018، الصفحات 487-494. وقد سمعتُ عنها لأول مرة من خلال حواري في البودكاست مع دونالد إم. راتنر، المذكور أعلاه.

الدراسة التي تُظهر أن مستوى الضوضاء الأمثل للإبداع يبلغ حوالي سبعين ديسيبل هي بعنوان "هل الضوضاء سيئة دائمًا؟ استكشاف تأثيرات الضوضاء المحيطة على الإدراك الإبداعي"، من تأليف ميهتا وآخرون، نُشرت في مجلة أبحاث المستهلك، المجلد 39، العدد 4، 1 ديسمبر 2012، الصفحات 784-799. قرأتُ عنها لأول مرة في كتاب دونالد م. راتنر "مساحتي الإبداعية"، وتذكرتها خلال حواري معه في البودكاست المذكور أعلاه.

إنّ المبدعين الذين أبدعوا في الفراش أو أثناء الاسترخاء ينتمون إلى مصادر متعددة. قرأتُ عن مارسيل بروست، ومايكل شابون، وترومان كابوت في كتاب دونالد م. راتنر "مساحتي الإبداعية". وقرأتُ عن رينيه ديكارت في كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون". وقرأتُ عن إديث وارتون وفريدا كاهلو في كتاب "الطقوس اليومية: النساء في العمل".

عادة تويلا ثارب في طلب سيارات الأجرة من خلال الاستدعاء تعود إلى*العادة الإبداعية: تعلمها واستخدمها مدى الحياة*.
يصف مارك ماكغينيس كيف أن كوب حرب النجوم الياباني الخاص به يضعه في الحالة الذهنية المناسبة للكتابة في محادثتي معه في بودكاستي، "أحب عملك"، الحلقة 163: https://kadavy.net/blog/posts/mark-mcguinness-podcast/
اقتباس نيكلسون بيكر عن "تأثير الدواء الوهمي" مأخوذ من كتاب "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون".

الفصل الخامس

اقتباسات آري ميسيل مأخوذة من دورته على منصة Udemy بعنوان "فن القيام بأقل قدر من العمل"، والتي لم تعد متاحة.
قرأت لأول مرة عن مغالطة التخطيط في كتاب دانيال كانيمان "التفكير، سريعًا وبطيئًا".
لقد تعلمت أن قشرة الفص الجبهي تستهلك طاقة كبيرة بشكل خاص من ديفيد روك*عقلك أثناء العمل: استراتيجيات للتغلب على التشتت، واستعادة التركيز، والعمل بذكاء طوال اليوم.*
صرح ستيف جوبز لمجلة فورتشن بأنه كان فخوراً بالأشياء التي لم تفعلها شركة أبل بقدر فخره بالأشياء التي فعلتها في مارس 2008:https://archive.fortune.com/galleries/2008/fortune/080gallery.jobsqna.fortune/6.html/3(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)
الاقتباسات من جون كونيوس حول فوائد أسبوع الحاجات مأخوذة من حواري معه في بودكاستي "أحب عملك"، الحلقة الثامنة.https://kadavy.net/blog/posts/love-your-work-episode-8-with-neuroscientist-dr-john-kounios-creating-aha-moments/
الاقتباس من الرئيس التنفيذي السابق لشركة جوجل، إريك شميدت، حول سياسة تخصيص 20% من الوقت، مأخوذ من بودكاست "Masters of Scale". المقطع هنا:https://www.youtube.com/watch?v=QMW8ZsXxOKw(تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)
سمعت لأول مرة عن "أسبوع التفكير" الذي أطلقه بيل غيتس، وكيف أدى ذلك إلى كتابة مذكرة حول بناء متصفح ويب، من كتاب "العمل العميق: قواعد النجاح المركز في عالم مشتت".
الاقتباس من بول جارفيس حول إجازته الشتوية التي استمرت شهراً كاملاً من وسائل التواصل الاجتماعي مأخوذ من محادثة عبر البريد الإلكتروني.
يتحدث جيسون فريد في كتابه "ليس من الضروري أن يكون العمل جنونياً" عن ممارسة تقسيم المشاريع إلى ستة أسابيع، ثم أخذ إجازة لمدة أسبوعين. أما الاقتباس المتعلق بالصيام فهو من حواري معه في بودكاست "أحب عملك"، الحلقة 147.https://kadavy.net/blog/posts/jason-fried-podcast-2/
الدراسة التي توضح زيادة الأجور بسبب النوم الإضافي الذي يتم الحصول عليه من خلال التواجد على الجانب الآخر من المنطقة الزمنية هي دراسة "استخدام الوقت والإنتاجية: العائدات المالية للنوم"، من تأليف جيبسون وشرادر، 2014.

الفصل السادس

قصة الدكتور روبرت ماورر حول السؤال عن ألوان السيارات مأخوذة من محادثتي معه في بودكاست "أحب عملك"، الحلقة 187: https://kadavy.net/blog/posts/robert-maurer-kaizen/

مصطلح "ظاهرة بادر-ماينهوف" - الذي يُخلط أحيانًا مع "وهم التردد" - صِيغ على منتدى رسائل على الإنترنت عام 1994. وقد حُفظت سلسلة الرسائل هنا للأجيال القادمة: https://www.twincities.com/2012/08/15/watch-a-hummingbird-at-the-feeder-fending-off-all-other-hummers-the-rest-of-the-day/ (تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

إن قصة اكتشاف تشارلز جوديير "عن طريق الصدفة" لعملية فلكنة المطاط مأخوذة من كتاب "أزرار نابليون: كيف غيرت 17 جزيئة التاريخ".

القصة المتعلقة بإيرا غلاس من بودكاست Longform مأخوذة من الحلقة 159: https://longform.org/posts/longform-podcast-159-ira-glass (تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

الدراسة المذكورة في كتاب ديفيد روك "دماغك في العمل: استراتيجيات للتغلب على التشتت، واستعادة التركيز، والعمل بذكاء طوال اليوم"، والتي أظهرت التعلم الضمني لأنماط لوحة المفاتيح، هي: Rauch, SL, CR Savage, HD Brown, T. Curran, NM Alpert, A. Kendrick, AJ Fischman, and SM Kosslyn. “A PET Investigation of Implicit and Explicit Sequence Learning.” Human Brain Mapping, 3 (1995): 271–86.

تعلمت عن السيارات المصنوعة يدوياً والتي ينتهي بها المطاف بأحجام مختلفة من*الآلة التي غيرت العالم: قصة الإنتاج الرشيق - سلاح تويوتا السري في حروب السيارات العالمية والذي يُحدث الآن ثورة في الصناعة العالمية، بقلم جيمس ب. ووماك، ودانيال ت. جونز، ودانيال روس.*

لحظة "ضياع كل شيء" هي أسلوب شائع في كتابة السيناريو، وقد ظهر لأول مرة في كتاب بليك سنايدر "أنقذ القطة: الكتاب الأخير الذي ستحتاجه في كتابة السيناريو". سمعتُ عنها لأول مرة من كتاب ستيفن بريسفيلد "لا أحد يريد قراءة هراءك: لماذا يحدث ذلك وماذا يمكنك فعله حيال ذلك".

الفصل السابع

يتحدث نسيم نيكولاس طالب عن الأنظمة التي تستفيد من الفوضى في كتابه "مضاد للهشاشة: الأشياء التي تستفيد من الفوضى".
لمزيد من المعلومات حول تأثير الحزن على الوظائف الإدراكية، انظر: "الوظائف الإدراكية في الحزن المعقد"، تشارلز أ. هول وآخرون، مجلة البحوث النفسية، المجلد 58، نوفمبر 2014، الصفحات 20-25. سمعتُ لأول مرة عن هذه التأثيرات من كتاب "لا بأس إن لم تكن بخير" لميغان ديفاين. (بالإضافة إلى تجربتي الشخصية، بالطبع).
شارك جون بوكينكامب عملية كتابة السيناريو الخاصة به معي في بودكاستي "أحب عملك"، الحلقة 93: https://kadavy.net/blog/posts/jon-bokenkamp/
كتب سيث جودين عن أبراج المياه في تدوينته بعنوان "أبراج المياه": https://seths.blog/2019/12/water-towers/ (تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)
صاغ مصطلح "تأثير المدخل" عالم النفس توم ستافورد: https://mindhacks.com/2016/03/11/why-you-forget-what-you-came-for-when-you-enter-the-room/ (تم الاطلاع عليه في أغسطس 2020)

نبذة عن المؤلف

ديفيد كادافي مؤلفٌ حقق أعلى ،المبيعات وتساعد كتبه الناس على زيادة إنتاجيتهم عندما يكون الإبداع أساسيًا .عمل مستشارًا للتصميم في تطبيق Timeful، تطبيق الإنتاجية الذي ابتكره عالم السلوك دان ،أريلي حيث طُبقت مبادئ ديفيد في" إدارة العقل "على ميزات يستخدمها الملايين الآن في تقويم جوجل .يعيش في ،ميديلين كولومبيا .تابعوه على تويتر أو إنستغرام على @kadavy.