

المقدمة

كَمْ هائل من الرسائل الإلكترونية
حمل زائد من المعلومات
جدول اجتماعات ينهك القوى
حدوث تغييرات وعدم يقين أكثر من أي وقت مضى
الفوز أحياناً فقط كي تبقى مستمراً بالعمل.

إذا كان هذا هو يومك العادي في العمل فقد اخترت الكتاب المناسب.

سوف يساعدك هذا الكتاب على أن يكون عمالك أكثر إبداعاً، ويزيد من قدرتك على التركيز والإنتاجية، وكي تحافظ على هدوئك وأنت في حالة توتر، وتقلل من عدد الاجتماعات، وكذلك لكي تكون قادراً على مواجهة التحدي الأصعب، ألا وهو التأثير في الآخرين. إضافة إلى ذلك، قد يساعدك هذا على أن تكون والداً وشريكاً أفضل، وربما لتعيش مدة أطول، بل إنه قد يعدّ لك القهوة حسناً، ربما لن يقوم بهذه الجزئية الأخيرة، ولكن الأشياء الأخرى كلها التي ذكرتها فهي على مَحْمَلِ الجِدِّ.

سوف يغير هذا الكتاب أداءك في العمل من خلال إطلاعك على الاكتشافات المهمة والحديثة المرتبطة بالدماغ البشري، ويتيح لك الفرصة لزيادة التركيز والإنتاجية من خلال فهم دماغك في أثناء العمل؛ حيث يمكنك تغييره عن طريق فهم ماهيته، وهذا ما ستتعلمه هنا.

أعرف كثيراً عن مدى سهولة ارتباك الدماغ. لذلك، لن أخوض بهذا العلم المعقد هنا كي لا أثقل عليك. وبدلاً من ذلك، سستمكن بعد قراءة هذا الكتاب من تعرف ماهية دماغك بطريقة محببة من خلال متابعة قصة تتناول شخصيتين؛ إيميلي وبول اللذين يواجهان مجموعة من التحديات على مدار يوم عمل واحد. وعند مشاهدتك إيميلي وبول وهما يعيشان يومهما، يفسر بعض علماء الأعصاب الأفاذاذ في العالم سبب المعاناة التي يواجهها كل منهما بيريدهما الإلكتروني، وجدولي مواعيدهما المزدحمين، وزملائهما. والأهم من ذلك، ستلاحظ ما كان باستطاعتها عمله بصورة مختلفة لو أنهما فهما سرّ دماغيهما بصورة أفضل.

اسمحوا لي أن أقدم لكم الكيفية التي نُظّم بها هذا الكتاب، من خلال خلفية نظرية بسيطة عن الآلية التي توصلت بها إلى ذلك كله؛ فما أنا عالم أعصاب، وما أنا إلا مستشار لرجال الأعمال، أساعد المؤسسات مثل اكسنتشر وإدز (نظم المعلومات الإلكترونية)، وإريكسون، ووكالة ناسا في تحسين أداء موظفيهم. وعلى مدار عقد من هذا العمل، اكتشفت، بطريق المصادفة إلى حد ما، أن تعليم الموظفين عن أدمغتهم قد أحدث فرقاً كبيراً في أدائهم وفي حياتهم بصورة أكثر. ولأنني لم أجد كتاباً يفسر الاكتشافات الأكثر أهمية عن الدماغ للناس في العمل بلغة بسيطة، قررت أن أكتب أحدها.

لقد استغرق إعداد هذا الكتاب بصورته النهائية ثلاث سنوات، إلا أن بعض أجزائه قد استغرق إعداده مدة أطول من ذلك. أعددت هذا الكتاب بناء على مقابلات لثلاثين عالماً من علماء الأعصاب في الولايات المتحدة، وأوروبا، وآسيا في منطقة المحيط الهادي. هذا الكتاب يستند إلى أكثر من ثلاث مئة ورقة بحثية، معتمدة على آلاف الدراسات النفسية، ودراسات الدماغ التي أجريت خلال السنوات الأخيرة. وفي أثناء تدوين هذا الكتاب، استعنت بمرشدي العلمي؛ عالم الأعصاب الدكتور جفري م. شوارتز بالخوض في البحث. كما عقدت ثلاثة مؤتمرات قمة عن الدماغ في مكان العمل في كل من إيطاليا، وأستراليا، والولايات المتحدة. من خلال هذه المؤتمرات، ساعدت على إنشاء مجلة أكاديمية، وقدمت مئات المحاضرات وورش العمل في أنحاء العالم بناء عليه. وقد ظهرت أفكار هذا الكتاب من تجميع هذه الأنشطة وتنسيقها معاً.

سأكتفي بهذا القدر الحديث عن نفسي، ودعوني أستكشف كيفية تنظيم هذا الكتاب. كان هدفي من تأليف هذا الكتاب أن يكون مفيداً للناس. إن هذا صعب جداً عندما تتعامل مع الأشياء المعقدة في الكون، ومنها الدماغ البشري. وبعد محاولات عدة لتوضيح الدماغ بطرائق مختلفة، قررت بناء هذا الكتاب على هيئة مسرحية.

تتكون المسرحية من أربعة فصول؛ يتناول الفصلان الأول والثاني دماغك، أما الفصلان الثالث والرابع فيشددان على التفاعل مع أدمغة الآخرين. إضافة إلى وجود استراحة تستكشف فيها الموضوعات الأكثر عمقاً التي تستجد من الأحداث.

يشتمل الفصل الأول (المشكلات وصناعة القرارات) على مبادئ التفكير، ويبحث الفصل الثاني (كن هادئاً وأنت في حالة توتر) العواطف والدوافع وتأثيرهما في التفكير، أما الفصل الثالث (التعاون مع الآخرين) فيتناول البحوث في كيفية تمايشنا معاً بصورة أفضل، في حين يشدد الفصل الرابع (تيسير التغيير) على كيفية تغيير الآخرين، وهو من أصعب الأمور تطبيقاً.

يحتوي كل فصل على بضعة مشاهد، ويبدأ كل مشهد بمواجهة إيميلي أو بول لتحدي في العمل أو في البيت، مثل التعامل مع عدد هائل من الرسائل الإلكترونية. وقد اخترت تحديات يومية لشخصيات محددة من خلال جمع المعلومات من دراسة استطلاعية أعدتها عبر شبكة الاتصالات (الإنترنت)، شارك فيها أكثر من مئة شخص، قد ينتهي بهم المطاف إلى قراءة هذا الكتاب، ثم دمجت البيانات الناتجة مع بحوث الدراسات الاستطلاعية للثقافة المؤسسية.

وبعد مشاهدة مرور إيميلي أو بول بالتحدي في كل مشهد، تستطيع معرفة ما يدور في دماغه أو دماغها، ما يجعل حياتهما صعبة جداً، وتستمتع إلى علماء النفس الذين قابلتهم مباشرة، إضافة إلى إطلاعك على دراسات أخرى ذات علاقة. أما الجزء الأكثر متعة في الكتاب، فيمكن في الإعادة الثانية في نهاية كل مشهد؛ إذ يفهم كلٌّ من إيميلي وبول دماغهما فهماً أكثر. ونتيجة لذلك، يقومان بمجموعة مختلفة من القرارات لحظة تلو أخرى. وتأتي الاختلافات بين اللقطة الأولى والإعادة الثانية من التغييرات الطفيفة في السلوك، ولكن هذه التغييرات تولد نتائج مختلفة إلى حدٍ كبير. فقد تكون التغييرات الداخلية دقيقة، وتحدث خلال

جزء من الثانية، وقد لا تكون ملحوظة للعالم الخارجي. هذا الكتاب، سيساعدك على فهم هذه التغييرات، وفصلها، وإعادة إنتاجها.

وفي نهاية كل مشهد، ألخص المفاجآت الكبيرة التي تتجم عن بحوث الذاكرة، وضمنت في كل مشهد قائمة من الأمور المحددة لتجربها بنفسك، إذا أردت توظيف ما في هذا الكتاب لتغيير دماغك بعمق أكثر.

يُختتم هذا الكتاب بإعادة تلخيص العلم، وتبحث في الآثار الكبرى للبحث، ويتضمن الكتاب قائمة من المصادر الإضافية، وببليوغرافيا (قائمة من الكتب والمواد المكتبية المرجعية) مشروحة ومكتفة عن الدراسات التي رجع إليها الكتاب. أيضاً، بينت جيداً المصدر والكيفية التي حصلت بهما على استنتاجاتي الخاصة. عدا ذلك، الأفكار الموجودة في الكتاب مشتقة من مئات الدراسات العلمية التي يمكنك قراءتها أيضاً إذا رغبت في ذلك.

يبدأ العرض (الأداء) حالاً، لذا سيسعفك معرفة القليل عن الشخصيات الرئيسة، والإطار العام؛ إيميلي وبول في مستهل الأربعينيات من العمر، يعيشان في مدينة متوسطة الحجم مع ولديهما ميشيل وجوش. تعمل إيميلي موظفة تنفيذية في شركة تدير المؤتمرات الكبيرة، في حين يعمل بول مستشار تقنية معلومات، بعد أن كان يعمل في إحدى الشركات الكبرى في السنوات السابقة.

تدور الأحداث في يوم معتاد، وهو يوم الإثنين؛ بداية الأسبوع في الولايات المتحدة، باستثناء كونه أسبوع إيميلي الثاني في الترقية الجديدة. وتتمتع حالياً بميزانية وفريق إدارة كبيرين، وهي متحمسة حيال دورها الجديد، وتريد دفع الأمور قدماً بصورة جيدة، ولكن عليها تعلم بعض المهارات الجديدة. في المقابل، يعمل بول في مشروع جديد يأمل أن يساعده على التقدم صوب الأمام من مكتب صغير يمتلكه منذ خمس سنوات. لدى كل منهما آمال وأحلام كثيرة، من ضمنها تنشئة ولديهما جيداً على الرغم من برامج عملهما المرهقة.

الآن، لنرفع الستارة ونبدأ العرض....

