

الشروط المثالية لفكرة عظيمة



ترجمة وتحرير نون بوست

بشكل عام، أنا لا أجد البقاء دون فعل أي شيء. أنا خبيرة في إدارة الوقت والإنتاجية ولدي أيضا خمسة أطفال. وبالتالي، أنا لست خاملة إطلاقا. لكن مؤخرا، تم تذكيري بضرورة خلق القليل من الخمول في بعض الأحيان من أجل إيجاد أفكار جديدة. في رحلة على الشاطئ، كنت "أقوم بشيء ما" بينما كنت تقنيا أغوص بين الأمواج، لكن الغوص يتطلب القليل من التركيز. لذا جاب في ذهني الحل للمشكلة التي كانت تشغل تفكيري لأسابيع. لقد راودتني الفكرة واضحة وجاهزة للتطبيق.

لقد خلقت عن غير قصد البيئة المثالية لفكرة رائعة. لقد كنت منخرطة في نشاط كاف لتحفيز عقلي ولكن ليس لدرجة أن فكرتي كانت بحاجة للتنافس مع الأفكار الأخرى. وفي هذا الشأن، يقول كريس بايلي، مؤلف كتاب كيف تكون أكثر إنتاجية في عالم مشتت: "عد بتفكيرك للوقت الذي جابت بخاطرك فيه أكثر الأفكار فطنة، ستري أنك لم تكن مركزا على شيء".

بعد دراسة الوضع الافتراضي للدماغ، صاغ بيلى مصطلح "التركيز المبعثر" لوصف فعل ترك العقل يسرح. وفي هذا الإطار، يقول بيلى إن القيام بذلك "يجعلنا أكثر إبداعا بشكل ملحوظ، وأكثر إنتاجية".

بالتالي، المفتاح هو إيجاد (حرفيا الجدولة إذا كان هذا هو ما يتطلبه الأمر) بضع لحظات أخرى للخمول في الحياة، مع العلم أن الخمول وإنجاز الأشياء لا يتعارضان. في الواقع، إن الخمول مرتبط فعلا بإنجاز المهام.

الخمول والكسل يعنيان شيئا مختلفان

إن "الخمول" و"الكسل" مفهومان مختلفان للغاية ولكنها يتداخلان في جوانب قليلة جدا. في هذا الصدد، تقول سيلبيست هيدلي صاحبة الكتاب الجديد الذي يحمل عنوان لا تفعل شيئا: كيفية الخروج

من الإرهاق، والإفراط في العمل، والعيش: ”فكر في الأمر بهذه الطريقة.. صياد السمك غالبًا ما يكون خاملاً بينما أنه لا يزال في العمل، وينطبق الشيء نفسه على عامل كشك رسوم المرور أو حارس الأمن“. الخمول يعني عدم القيام بأي نشاط في حين أن الكسل يعني الإحجام عن العمل. ولسائل أن يسأل: هل يمكن أن يكون الشخص خاملاً لأنه كسول؟ بالطبع من الممكن ذلك ولكن يمكن للشخص أن يعمل بينما يكون خاملاً ونشطاً بينما لا يعمل“. في الواقع، هذا التمييز مهم للغاية لأن الخمول الهادف يسمح بالتركيز. تقول هيدلي: ”في الغالب نقوم بنوعين مختلفين من التفكير: التحليلي والبصيري. التفكير التحليلي مطلوب عندما نكون منخرطين في حل المشاكل أو التركيز على مهمة. أما التفكير البصيري، فهو يحدث عندما نسمح لعقولنا بالسرحان. عندها، يجوب دماغنا المعلومات التي تعلمها مؤخرًا، إلى جانب الذكريات والانطباعات، ويبدأ في إجراء اتصالات جديدة ومدهشة. وبناء على ذلك، إن السماح لعقلك بالسرحان يفتح إمكانيات الابتكار والمفاجأة“.

يستخدم القليل منا الخمول باستمرار كأداة لتكوين الرؤى. نميل إلى إلهاء أنفسنا عندما تصبح الأمور صعبة.

كيف تدع عقلك يسرح

المفتاح هو تحقيق حالة من الخمول، وليس الملل. المشكلة في الملل هي أننا خلالها نميل إلى التوقف قبل الأوان، أي قبل أن نصل لمرحلة إيجاد رؤى عظيمة. سوف يسرح عقلك وهو يحدق في الحائط، لكن القليل من الناس سوف يلتزمون بذلك لمدة ساعة.

في هذا الصدد، يقول بايلي إن الرهان الأفضل هو اختيار القيام بأي شيء اعتيادي ولا يحتاج أي مجهود، مقدماً أمثلة مثل ”القيادة أو الاستحمام أو المشي أو الاستماع إلى الموسيقى أو حتى لعب لعبة فيديو دون استخدام العقل“. فمجرد القيام بهذا نشاط يكفي للسماح لك بالمضي قدماً.

علاوة على ذلك، يضيف بايلي: ”تشير دراسات أخذ العينات إلى أنه عندما تسرح عقولنا، نفكر في المستقبل حوالي نصف الوقت. ولهذا السبب، نخطط ليومنا الكامل ونحن في الحمام“. في الواقع، وجدت إحدى الدراسات أنه عندما تسرح عقولنا، نفكر في أهدافنا أكثر بأربعة عشر مرة، وهذا يتيح لنا العمل والعيش بهدف معين“.

لسوء الحظ، يستخدم القليل منا الخمول باستمرار كأداة لتكوين الرؤى. نميل إلى إلهاء أنفسنا عندما تصبح الأمور صعبة. بدلاً من الاستمرار في التفكير مراراً وتكراراً في المشكلة، نختار اللجوء لهواتفنا أو قراءة رسائل البريد الإلكتروني أو الاثنين معاً، ونصوب تركيزنا كاملاً إلى هناك.

في المقابل، اقترحت هيدلي في كتابها بعض الأساليب لمكافحة هذا. الحل الأول يتمثل في اختيار هواية تتطلب الكثير من الوقت. عندما تكون منغمساً في لصق أوراق سقف بيت الدمى أو إزالة الأعشاب الضارة من حديقتك، من المرجح أنك لن تستطيع مسك هاتفك. إن ملاءة وقت الفراغ بشيء هادف لا يحسبك بمروره.

كما تقترح هيدلي أيضاً محاولة قيادة السيارة دون الاتصال بأي شخص أو الاستماع إلى ملفات بودكاست. قم بالمشي دون سماعات أو دون أخذ هاتفك على الإطلاق! وستكتشف أنه يمكنك أن تفعل ذلك. لتترك عقلك يسرح ويصل إلى فكرة رائعة، قم بشيء ما، ولكن افعل شيئاً واحداً فقط.

لم أستطع أن أنظر إلى هاتفي في الأمواج. في الواقع، تركته في المنزل الذي استأجرته قرب الشاطئ. مع الابتعاد عن كل ما يشته التفكير لنصف يوم، كان علي أن أكون خاملاً. بالنظر إلى المردود، كان الخمول أفضل استخدام للوقت.



المصدر: فوج

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/37811/>