حالة التدفق

التدفق حالة من الاستغراق الكامل في نشاط ما، ينسى فيها الناس مرور الوقت ويشعرون بالتركيز والتحكم. وقد وصفها عالم النفس ميهالي تشيكسنتميهاي، الذي درسها عقوداً، في كتابه Flow الصادر عام 1990. ويفيد الناس في أنشطة مختلفة جداً، من الرياضة والفن إلى العمل اليومي، بالتجربة نفسها. ولا يمكن فرض التدفق، لكن بعض الشروط تجعله أرجح: أهداف واضحة، وتغذية راجعة فورية، وتوازن بين التحدي والمهارة. وتأتي عادة رابعة، هي حماية التركيز، لتمنع المقاطعات من إنهائه.

1. أهداف واضحة

الشرط الأول هو هدف واضح. فعندما نعرف بالضبط ما الذي نحاول إنجازه في هذه الجلسة، لا نهدر الانتباه في تحديد ما يأتي بعد ذلك. وهدف مثل إنهاء المسودة الأولى للقسم الثاني أوضح من هدف العمل على التقرير. ويمكن تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة واضحة بما يكفي للبدء فوراً.

مثال: يضع متعلم للغيتار هدفاً واحداً للجلسة: عزف أربعة موازين دون أخطاء. وعندما يسأل ما الهدف بالضبط، يتدرب بانتباه كامل ويلاحظ أن الوقت يمر بسرعة.

في العمل: يسأل سامر، وهو مصمم جرافيك، ما الهدف بالضبط للساعة القادمة. فيكتب: إنهاء الأيقونات الثلاث لقائمة التطبيق. وبهدف واحد واضح، يبدأ فوراً ويعمل دون أن يتوقف ليقرر ما التالي.

2. تغذية راجعة فورية

الشرط الثاني هو التغذية الراجعة الفورية. ففي التدفق نرى فوراً هل نؤدي جيداً، كما يشعر المتسلق بموضع الإمساك ويسمع الموسيقي النغمة. وفي العمل المكتبي يمكن إيجاد التغذية الراجعة بدورات قصيرة، مثل مراجعة كل فقرة أو إجراء اختبار بعد كل تغيير. والهدف أن نعرف مستوى أدائنا خلال ثوان أو دقائق، لا أسابيع.

مثال: يعزف مبتدئ على البيانو ببطء ويسمع كل نغمة فوراً. وعندما يسأل كيف يعرف الآن هل ينجح الأمر، يعدل النغمة التالية ويبقى مستغرقاً.

في العمل: يسأل سامر كيف يعرف الآن هل عمله جيد. فيعاين كل أيقونة بحجم صغير بعد كل تعديل. وعندما يرى النتيجة خلال ثوان، يعدل بسرعة ويبقى مستغرقاً.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. التوازن بين التحدي والمهارة

الشرط الثالث هو التوازن بين التحدي والمهارة. فإذا كانت المهمة أصعب من مهاراتنا شعرنا بالقلق، وإذا كانت أسهل مما ينبغي شعرنا بالملل. ويميل التدفق إلى الظهور عندما يكون التحدي أعلى قليلاً من مهارتنا الحالية، فنضطر إلى بذل جهد لكننا نستطيع النجاح. ومع نمو المهارات ينبغي أن يزداد التحدي أيضاً، وإلا عاد الملل.

مثال: يشعر لاعب شطرنج يهزم خصوماً أضعف دائماً بالملل. وعندما يسأل هل يناسب التحدي المهارة، يختار خصماً أقوى قليلاً، فتصبح المباريات مستغرقة.

في العمل: يسأل سامر هل يناسب التحدي مهارته. يشعره شعار بسيط جداً بالملل، فيضيف قاعدة جديدة: يجب أن يعمل الشعار بلون واحد وبحجم صغير جداً. فتدفعه المهمة الآن إلى بذل جهد مناسب.

4. حماية التركيز

العادة الرابعة هي حماية التركيز، لأن المقاطعات تنهي التدفق بسرعة. والتحول إلى الرسائل أو الإشعارات يقطع التركيز الذي استغرق بناؤه وقتاً. وتشير دراسات المقاطعات، مثل أعمال غلوريا مارك، إلى أن العودة إلى المهمة الأصلية قد تستغرق دقائق كثيرة. ويمكننا حماية فترة من الوقت بكتم الإشعارات وإغلاق النوافذ الإضافية وإخبار الزملاء بموعد عودتنا إلى التواصل.

مثال: يضع طالب هاتفه في غرفة أخرى قبل أن يدرس ساعة. وعندما يسأل ما الذي قد يقاطعه الآن، يبعده، فتمر الساعة في فترة واحدة من التركيز.

في العمل: يسأل سامر ما الذي قد يقاطعه الآن. فيكتم الإشعارات ويغلق بريده الإلكتروني ويخبر الفريق أنه سيرد بعد الحادية عشرة. وينهي أيقونات التطبيق في فترة تركيز واحدة.

الخاتمة

وخلاصة القول، التدفق حالة استغراق كامل تجعل العمل مركزاً ومرضياً. وقد وصف تشيكسنتميهاي أنه يصبح أرجح بأهداف واضحة وتغذية راجعة فورية وتوازن بين التحدي والمهارة. وحماية التركيز تمنع المقاطعات من كسره. ولا نستطيع فرض التدفق، لكننا نستطيع تهيئة شروطه. وكثيراً ما تسهل تغييرات صغيرة في تخطيط جلسة العمل التركيز العميق.

المصادر

• ميهالي تشيكسنتميهاي (1990): كتاب Flow: The Psychology of Optimal Experience، دار Harper and Row.
• ميهالي تشيكسنتميهاي (1997): كتاب Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life، دار Basic Books.
• غلوريا مارك وآخرون (2008): The cost of interrupted work: more speed and stress، مؤتمر CHI 2008 – https://doi.org/10.1145/1357054.1357072

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)