

عالم إسباني يسجل كل لحظة في حياته فماذا وجد؟

2019-12-08 بي بي سي عربي

بقلم: ديفيد روبسون

في عام 2010، قرر موريس فيلارويل، العالم بجامعة بوليتكنيك في مدريد، عند بلوغه 40 سنة، أن يعيد تقييم حياته. وراودته فكرة الاحتفاظ بسجل كامل ومادي لحياته لمدة عشر سنوات، لا يساعده على تذكر الماضي فحسب، بل أيضا ليعينه على حسن استغلال وقته والاستمتاع بكل لحظة في حياته مستقبلا.

ومضى فيلارويل يسجل كل حركة يتحركها على مدار اليوم، وكان يبدأ بتدوين خطط اليوم في الليلة السابقة ثم يكتب ملاحظات عن تفاصيل كل مكان يزوره وكل نشاط يمارسه، حتى لو كان مجرد رحلة بالقطار أو محاضرة في الجامعة، كل 15 دقيقة أو نصف ساعة.

وعندما أجريت معه حوارا، قال لي في البداية إنه سيكتب في سجله أنه يتحدث إلي، والوقت الذي استغرقه الحوار، ثم يراجع هذه الملاحظات لاحقا أثناء انتظاره في طابور متجر البيع بالتجزئة أو في عيادة الطبيب. وبمجرد امتلاء دفتر الملاحظات، سينقل محتوياته إلى برنامج إكسل.

وكان الفيلسوف الإغريقي سقراط يقول إن الحياة التي لا نمعن النظر فيها لا تستحق أن نعيشها. ويعد فيلارويل جزءا من حركة جديدة لتسجيل معلومات عن الذات، إذ بدأ عدد من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم في جمع وتسجيل معلومات عن صحتهم ونظامهم الغذائي وأنشطتهم اليومية بالتفصيل، بقصد التعرف على ذواتهم.

لكن بعد مرور تسع سنوات وتسعة أشهر على تدوين تفاصيل حياته، ما الذي تعلمه فيلارويل؟

كان فيلارويل يهدف من وراء هذا المشروع لتنظيم وقته من خلال تقييم الأنشطة التي يقضي فيها

وقته وآثار هذه الأنشطة التي يمارسها على صحته وسعادته.

وكان فيلارويل على سبيل المثال يذهب للعمل بالسيارة، لكنه لاحظ بعد كتابه سجل حياته أن سلوكيات قاندي السيارات قد تثير ضجره، وتسبب له ضغطا نفسيا يلازمه طوال اليوم. ويقول إنه الآن يذهب للعمل بالقطار أو سيرا. وقد ساهمت هذه التغييرات الطفيفة في تحسين رضاه عن حياته.

وساعدته السجلات أيضا في الاستفادة من التجارب التي يواجهها في العمل يوميا، إذ أصبح بإمكانه الآن تدقيق النظر في أدق التفاصيل اليومية التي تساعد في تحسين أدائه. ويقول إنه لولا هذه السجلات، لكانت هذه الأفكار ذهبت طي النسيان.

كما تعينه هذه الملاحظات على تذكر المحادثات التي دارت بينه وبين الطلاب والاستفادة منها في تلبية احتياجاتهم الشخصية. ويقول فيلارويل إن مراجعة هذه السجلات ساعدته في التحكم في انفعالاته، وأصبح أقل انفعالا في المواقف المثيرة للضغوط والتوتر. ويرى أن تقييم الذات يجعله ينظر للأحداث من منظور محايد، كما لو كان شخصا آخر، لا علاقة له بالأمر.

وبإمكانه الآن مطالعة تفاصيل كل يوم وكل ساعة خلال العشر سنوات، ويقول إنه يعرف أن حياته كانت زاخرة بالأحداث قبل سن 40 عاما، لكنه لا يستطيع تذكر تفاصيلها. ويشعر كلما نظر إلى حجم السجلات، أن هذا العقد من حياته كان أطول من العقود السابقة.

وانتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة تسجيل التجارب الحياتية وتحليلها باستخدام أجهزة واستراتيجيات متعددة، وأبرزت هذه الظاهرة حركة للتعرف على الذات بالأرقام باستخدام الأجهزة الذكية التي يمكن ارتداؤها لتتبع النشاط البدني والحالة الصحية.

وبدأ جيمس نوريس، مؤسس شركة "أبغريدا بل" للاستشارات في إندونيسيا، في تدوين الأحداث التي مر بها في حياته منذ سن 16 عاما.

ومنذ هذه اللحظة، سجل نورفس كل نشاط وحدث جفف فف حفاة فمارسه للمرة الأولى، مثل دخول مطعم جفف أو تذوق طعام للمرة الأولى أو خوض تجربة جففة. فف فف نورفس أفضا إنفاجفة و فنبؤاته عن المسفقبل و فف أخطاءه.

وفف فف هذه المنفومات فف قاعة بيانات الكمبفوتر وفقول: "كلما أردف أن أفذكر شفئًا، أبحث عن الكلمة أو السنة وأعفش الذكرفاء من جفف".

وفرف نورفس أن هذه السجلات ساعفده فف أفرار أفضل الطرق لقضاء وقفه، وفف فف منها الفقة بالنفس والشجاعة لخوض ففارب جففة والخروج من المنطفة الآمنة. وفقول إنها أفضا فحسن حالفه المزاحفة كلما فملكه الفأس.

وفؤفد الكففر من الفرافاء فوائف ففون أحداث الحفاة الفومفة. فذ أشارف فرافة أفرها فرانشفسكا جفنو من كلية إءارة الأعمال بجامعة هارفارف، فلى أن قضاء 10 فقاوق فومفا فف ففون الأنشطفة الفومفة ففز أداء المشارفن بنسبة ففوق 20 فف المئة خارج ساعات العمل. وأشارف أفلة كففرة فلى أن ففابة الأنشطفة الفومفة وفأملها ففزف السعاعة والرضا عن الحفاة.

وفؤفك معظم علماء النفس فوائف ففصف فقاوق قليلة لفأمل الفاء، فف فو كان مجرد الففكفر فف الأحداث المبهجة الفف فبعف على السعاعة وفففرها.

فإذا كنف فرف أن الففابة أمر شاق، ففمة طرق أفرى لفسجل الأحداث الفومفة. فذ فوجد الآن نوع من الكامفراف فلفقط صوراف بصورة فلقائفة كل 30 فائفة طوال الفوم، وفف ففم هذه الكامفراف لمساعدة المصابفن بالفرف فف فذكر الأحداث الفومفة، لكن الكففرفن فف ففمونها الآن لفسجل لحظاف حفاهم.

وفقول على مفر، عالم نفس من جامعة هارفورفشر، واصفا الصور الفف فساعدك فف اسفراج الذكرفاء: "سففشر أن الففاصفل فغمر ذاكرفك فجأة وففذكر كل لحظة فف الحدث فون سابق مقفما". وهذا فعنف أن الصور الفف فلفقط فون اسفعااف مسبق فففر الحواس وفساعدنا على فذكر

تفاصيل الأحداث بالكامل.

ويأمل البعض، مثل كاثال غورين، عالم كمبيوتر بجامعة دبلن سيتي، أن يُطور برنامج معالجة صور لتصنيف هذه الصور تلقائياً وإبراز سماتها الملحوظة، للسماح بتسجيل ذكريات اللحظة، مثل الطعام الذي كنت تأكله إلى الأشخاص الذين كانوا برفقتك والنشاط الذي كنت تمارسه. ويصف غورين هذه الصور بأنها ستكون بمثابة "محرك بحث عن الذات".

ويقول غورين إن البحث وسط هذه الصور سيساعدك في استرجاع أحداث معينة قد لا تستطيع استرجاعها دون مساعدة.

لكن البعض يرى أن حفظ كم كبير من الصور أمر شاق، ويفضل فيلارويل في المقابل تسجيل تجاربه بالكتابة في الدفاتر. ويمضي يوماً ساعة على الأقل في تدوين الملاحظات، وساعده ذلك في تحسين قدرته على إدارة الوقت.

وبينما لا ينكر أنه يشعر بالإحباط أحيانا عندما ينظر إلى الفترات غير المثمرة في حياته، إلا أنه يقول إن البحث في المفكرة عن الإخفاقات والأحداث المؤسفة الخارجة عن إرادته، يساعده في تخطيها. لأنه يشعر حينها أنه فعل كل ما في وسعه لتجنبها.

واللافت أن يوميات فيلارويل تجعله أكثر وعياً بتجاربه اليومية. ومن المقرر أن تنتهي السنوات العشر بنهاية شهر فبراير/شباط، لكنه يعتزم مواصلة كتابة يومياته حتى بعد انتهائها. ويقول: "لقد أصبحت عادة سأواظب عليها طيلة حياتي". ويصفها بأنها وسيلة للاستمتاع بكل لحظة من لحظات حياته.

<https://www.bbc.com/arabic>

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية