

- [f](#)
- [t](#)
- [a](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الثلاثاء 13 جمادى الأولى 1447 هـ - 4 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[هل ستتواجد تركيا عسكريًا في غزة؟ خلط الأوراق في صفقة تصدير الغاز الإسرائيلي إلى مصر إخلاء سبيل الشيخ مصطفى العدوي بعد توقيفه بسبب احتفال المتحف المصري الكبير بعد انتهاء دعم "ويندوز 10": دليلك للترقية إلى "ويندوز 11" 7 خطوات لحماية منزلك من الإنفلونزا منصة "ميديام" | | افعل الأمور الصعبة إن أردت حياة سهلة التدين المزيف تُفَرِّغ الإسلام من محتواه ويعزل الدين عن الحياة أسوشيتد برس | | المجاعة تلتهم السودان: نحو 400 ألف إنسان يواجهون الجوع القاتل](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

منصة "ميديام" | | افعل الأمور الصعبة إن أردت حياة سهلة



الثلاثاء 4 نوفمبر 2025 06:00 م

يشرح سوراف ماندال في مقاله أن الدماغ البشري مبرمج على تجنّب المشقة. هذه الفكرة تنبع من ما يُعرف بنظرية "البخيل المعرفي" (Cognitive Miser Theory)، التي ترى أن الدماغ يسلك أقصر طريق ممكن لتوفير الطاقة. في عصور ما قبل التاريخ، كان ذلك ضروريًا للبقاء؛ إذ كان الإنسان يحتاج إلى الصيد والهروب من المفترسين وحماية نفسه، وكان أي جهد إضافي قد يهدد حياته.

لكن رغم مرور آلاف السنين، لم يتطور الدماغ كثيرًا. لا يزال يعيش بمنطق العصور الحجرية. لذلك حين يجد الإنسان نفسه يفضل النوم بدل

الذهاب إلى الجيم، أو يؤجل عملاً صعباً، أو يقضي ساعات يتصفح إنستغرام ويأكل الوجبات السريعة، فالأمر ليس ضعف إرادة بل استجابة بدائية غريزية للراحة.

يرى ماندال أن هذه الراحة المزيّفة تجعل الحياة أكثر صعوبة على المدى الطويل. الأشياء السهلة تُرضي الإنسان فوراً لكنها تزرع الملل والإحباط لاحقاً. في المقابل، الأفعال الصعبة — مثل الالتزام بالتمارين، أو إتقان مهارة، أو مواجهة مشروع معقد — تُثَبِّك الآن لكنها تبني لك حياة أكثر راحة واستقراراً لاحقاً.

الدماغ لا يفهم أن العالم تغيّر. لم يعد الصيد خطراً، ولا الحاجة إلى الركض للنجاة قائمة، لكن العقل ما زال يحاول الاقتصاد في الجهد وكأن البقاء يعتمد عليه. لذلك يحتاج الإنسان الحديث إلى إعادة برمجة نفسه ليتعامل مع الصعوبة كأداة تطوير لا كتهديد.

الصعوبة في منظور الكاتب ليست عدوّاً، بل ممّراً إلى السهولة. الشخص الذي يتعوّد على الانضباط، على مقاومة الإغراءات الصغيرة، وعلى مواجهة ما يخافه، هو في النهاية من يعيش حياة أكثر بساطة وراحة. من يتجنّب التحديات يعيش في قلق دائم لأنه لم يبن مرونة داخلية.

يؤكد ماندال أن التقدم الشخصي يبدأ حين يتوقف الإنسان عن ملاحقة "المكافأة السريعة" ويستثمر في العمل الطويل المدى. يربط هذا بما نعرفه عن الدوبامين — هرمون المكافأة — الذي يجعلنا نلهث خلف المتعة الفورية، بينما الإنجاز الحقيقي يأتي من الألم المؤقت والانضباط المستمر.

في الختام، يدعو الكاتب إلى معادلة بسيطة: افعل الأمور الصعبة لتعيش بسهولة. لأن الطريق السهل اليوم يخلق حياة معقدة غداً، بينما الطريق الصعب الآن يصنع غداً أسهل وأكثر حرية.

<https://medium.com/@mandalsaurav3/do-hard-things-if-you-want-an-easy-life-81be3a096207>

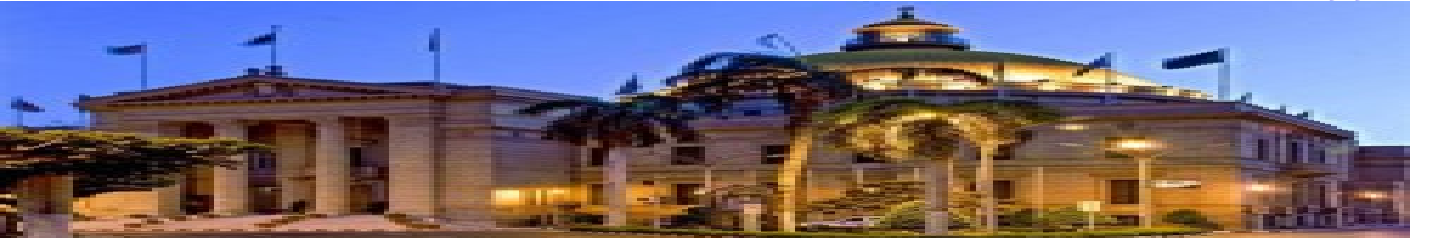
تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهر جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسيسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

؟ تاذلا ريوطتوي صخشلا ومذلا راسمي عانطصلاا ءاكذلا تاينقة لؤؤتؤ فيك | | مايديم ءصنم

منصة ميديام | | كيف تُحوّل تقنيات الذكاء الاصطناعي مسار النمو الشخصي وتطوير الذات؟
ينهملا ك راسم ريوطتلا ءيساساً تلو طخة ءنامة

ثمانية خطوات أساسية لتطوير مسارك المهني
لصفاً لكشيت قولاً ءراد لة لاءف تايجيتل رتسا | | ايجروج ءعما ء

جامعة جورجيا | | استراتيجيات فعّالة لإدارة الوقت بشكل أفضل
تالذلا لاصناوة ءار رثكاً ءايجى لاء ءسجالا ول قعلا نير ن زلوتلا ءعاسي فيك | | نايدراجلا

الحارديان | | كيف يساعد التوازن بين العقل والجسد على حياة أكثر راحة واتصالًا بالذات

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني