



موجز حلقة

كيف تعيش حياة هادئة؟ مع محمد جودت

🕒 يُقرأ في ١١ دقائق

٢٨ يناير ٢٠٢٥

جلاس روم

🎙 محمد جودت (Mo Gawdat)

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/glassroom-mo-gawdat



أول ضيف في «جلاس روم»، محمد جودت (مدير جوجل إكس سابقًا وكاتب Solve for Happy)، يقلب مفهوم السعادة: **السعادة ليست في السعي وراءها**، ولا أحد في الدنيا من غير ألم أو اختبار، **والاختبار نفسه هو الذي يصنعك**. الرأسمالية وتعقيد الحياة يأخذان آدميتك، فالحل أن **ترجع إلى خصائصك الإنسانية، وتقتل الأنا، وتركز فيما أمامك وتعمل أحسن ما تقدر عليه وتترك النتيجة لله**. وعن الذكاء الاصطناعي: سيصير أذكى مخلوق على الأرض، **لكن مشاكلنا من غبائنا لا من ذكائنا**، فلا تتعامل مع ردّه كحقيقة مطلقة، بل حاوره وعلمه وجهة نظرك.

الأفكار الرئيسية

الشرق والغرب: خذ الأحسن من الاثنين 0:15:27 ▶

يقول محمد إن التقدم ليس عكس المجتمع؛ الذي يعاكس المجتمع هو الرأسمالية التي تضع الفرد فوق الجماعة. الشرق عنده الاحترام والتكافل، والغرب عنده حرية الفرد، والرسالة أن تأخذ الجيد من الاثنين وتخرج بشيء ينفع العالم.

الحضارات تنهار حين يتعدى التعقيد ذكاءنا 0:21:18 ▶

يحكي عن كتاب «The Watchman's Rattle» الذي يقول إن كل الحضارات انهارت حين صارت الأنظمة التي اخترعتها أعقد من ذكاء أهلها. ونحن اليوم نحتاج ٤٠٠ أو ٥٠٠ شيء يعمل صح لنعيش يومًا عاديًا، على عكس بساطة حياة أجدادنا.

الرأسمالية تأخذ آدميتك 23:33 ▶

لم نُخلق لنتج ١٨ ساعة؛ تأخذ منك الرأسمالية وقت أولادك وعبادتك وصحتك ولعبك، **وكلها من خصائص الآدمية**. وتقول ربيكا كوستا إن الحضارات تنهار حين يفوق تعقيد أنظمتها ذكاء مواطنيها. الحل: ارجع إلى إنسانيتك، فهذا يوقف العجلة المجنونة.

لست أنت من نجح، هذا كله توفيق 26:37 ▶

وصل إلى أعلى المناصب وع كتب best seller، ومع ذلك: **«كله توفيق من الله»** لا «أنا الجن اللي زبط كل حاجة». حين رفض عرض جوجل، قالت له head hunter التي كلمته «are you stupid؟ ده ربنا عايزك هنا»: يوجهك الله يمينًا بدل الشمال لسبب، وقد تفضي مكانًا لشخص آخر ينتفع.

قد يأخذك الله يمينًا لتنقذ شخصًا آخر 0:31:33 ▶

قصة مديره الألماني الذي أراد الاقتراب من ابنه، وكيف نقله التوفيق إلى وظيفة في ألمانيا وفتح لمحمد باب جوجل في اللحظة نفسها. الفكرة أن الله أحيانًا يأخذك يمينًا بدل الشمال لا لأجلك أنت فقط، بل لتنفع أو تنقذ شخصًا آخر في الطريق.

الحياة لعبة: احمل ما تعلمته فقط 36:09 ▶

نتنقل من مكان إلى مكان، والشيء الوحيد الذي تحمله من كل «level» هو **ما تعلمته** (لا المدير ولا المرتب). فركّز بالكامل فيما أمامك الآن: «أركّز في الدردشة، بعدين في سواق الأوبر، بعدين في ولادي، بعدين في البواب»، وأخرج أحسن ما تقدر عليه.

رَكِّزَ فيما أمامك مهما كان بسيطًا ▶ 0:36:43

هدف الحياة أن تُخرج أحسن نسخة منك في أي مكان توضع فيه. حين تركب أوبر رَكِّزَ في السائق، وحين تنزل من البيت اهتم بالبواب. لا يلزم أن تكون الأحسن في الدنيا، بل اعمل أحسن ما تقدر عليه في هذه اللحظة وكفى.

لا أحد من غير ألم أو اختبار ▶ 43:04

في محاضرة أمام ألف مليونير، كانت وراء كل يد ارتفعت مصيبة. «ما فيش حد في الدنيا ما عندوش ألم، ولا حد بيعدّي من غير اختبار». والسوشيال ميديا توهمنا أن أناسًا يعيشون حياة الجنة، فلو عرفت أن الجميع يتألم، أخذت الأمور ببساطة.

اختبار الأستيقظة: لن تمسح ألمك ▶ 46:33

تجربة فكرية جرّبها مع ٢٠ ألف طالب: تذكّر أصعب تجربة في حياتك، وسأمسحها من الوجود. الكل يوافق، لكن بشرط: سأمسح أيضًا كل ما تعلمته ونتج عنها. حينها يقول ٩٩% «لا»: لأن الاختبار والنجاح الذي جاء بعده شيء واحد. ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ١٩).

اختبار الصبر أسهل من اختبار النعمة ▶ 48:32

كما قال الشعراوي: اختبار الصبر أسهل لأنه لا اختيار لك فيه (لو أخذ صحتك، تنتظر أن ترجع)؛ لكن اختبار الترف/النعمة هو الذي عندك فيه اختيارات، فتبدأ تشقى وتصنع مشاكل. خذ اختباراتك بابتسامة: يريدك الله أن تتغيّر أو تتعلّم.

لو تعلمت قبل الاختبار، لن يأتي الاختبار ▶ 0:51:29

يأتي الاختبار لتتعلم أو تتغير. يقول محمد: لو تعلمت الدرس قبل أن يأتي الاختبار، فغالبًا لن يأتي أصلًا، أو سيأتي في شيء آخر لم تتعلمه بعد. أي تعلّم مبكرًا وابقَ متقدمًا على السباق.

الأنا أكبر مشكلة.. والحل عقلية النمو ▶ 52:11

أكبر مشكلة في النفس البشرية هي الأنا: احتياجك لإثبات أنك «كويس» حتى لا ترميك القبيلة. الحل ليس أن تقول «أنا سيء»، الحل: «أنا كويس، بس أقدر أتحمّن». لو قال لك أحد إنك مخطئ، فقل «اشرح لي لماذا»، فإن صحّ تعلمت، وكسبتما الحقيقة معًا.

لا ضغط = إبداع ▶ 1:00:31

أغلب المديرين يعصرون الموظفين لأجل ٥% زيادة كل سنة. في جوجل فعلوا العكس: مطاعم مجانية وراحة، فجلس الناس معًا وأخرجوا Gmail وAndroid. الضغط يُخرج تحسينًا بسيطًا للمنتج الموجود؛ والراحة تُخرج اختراعات جديدة. ومعظم عمالك الحقيقي يُنجز في ٢٠% من وقتك.

لا أمان في المال.. الأمان أن تكون مرّنًا ▶ 1:17:00

أول ما يأتيك الألف تقول أحتاج عشرة، وهكذا. لا أمان حقيقيًا في المال (كم شخصًا كان معه مليون وضاع؟). الأمان الوحيد أن تبقى على تراطيف صوابك: «مرّنًا، تعرف أن تتغير وتتقبل العالم الجديد وتصنع شيئًا. الخلاصة: اعقلها وتوكل».

درس علي: ادخل المنطقة الصعبة لتصير أفضل gamer ▶ 1:23:56

أعمق درس تعلمه من ابنه علي وهما يلعبان video game: gamer الحقيقي ليس هدفه كسب الـlevel، بل أن يصير أفضل gamer ممكن. لهذا يدخل المنطقة الصعبة التي فيها دخان وقنابل عن قصد، لأنها مكان المتعة والتعلم الحقيقي في اللعبة كما في الحياة.

النجاح ليس لقطة، إيلون أفلس ٤ مرات ▶ 1:27:31

حين ترى لقطة لشخص ناجح مثل إيلون ماسك بـ٣٠٠ مليار، تظن أن حياته كانت سهلة، لكن الرجل أفلس ٤ مرات. النجاح ليس صورة واحدة، بل سلسلة إنجاز وغلطة وإنجاز آخر وغلطة، فكف عن الحكم على نفسك من لقطة.

معنى النجاح: ملكت كل شيء ولم أستمتع ▶ 1:30:04

«في وقت من الأوقات ملكت كل شيء، لكن ما استمتعش بولا شيء». قصة الـBMW: فرح بالـ٥٢٠ فرجة عمره، حتى رأى الـ٧٢٠، «ولا يملأ عين ابن آدم إلا التراب» (رواه البخاري في صحيحه). أهم ذكرياتك في النهاية جلسات مع أصحابك وحضن أولادك، لا السيارة ولا الساعة.

الخوف = لحظة أقل أمانًا، والـAI سيحس أكثر منا ▶ 1:48:27

يعرف محمد الخوف بأنه موقف تقتنع فيه أن المستقبل أقل أمانًا من الحاضر، وهذا تعريف يفهمه أي كائن يعقل. فالـAI لن يحس بالخوف فقط، بل سيحس بأحاسيس أكثر منا لأنه أذكى ويستطيع فهم مفاهيم لم نفهمها نحن بعد.

الـAI سيصير أذكى منا، لكن مشاكلنا من غيائنا ▶ 2:00:03

خلال سنة سيصير الـAI أذكى مخلوق على الأرض، وخلال ١٠ سنين سيؤخذ كل قرار مهم بمساعدته. يقول محمد «ما نرقصش من الفرحة»: مشاكل البشرية ليست نتيجة ذكائنا، بل نتيجة غيائنا؛ والـAI غير الواقع تحت ضغط الجشع سيجد حلولاً أسهل من أن نؤذي بعضنا، والمستقبل سلام.

لا «حقيقة واحدة» جاهزة من الـAI ▶ 2:16:01

الـAI مبرمج بمعلومات «فهمت في كاليفورنيا»، فلا تتعامل مع رده كحقيقة مطلقة. حين ضغط على الـAI في قصة أوبنهايمر والقنبلة النووية، صَحَّ نفسه (بدأت ألمانيا قبله بسنة ونصف). الحقيقة = بحثك وأسئلتك وتأملك؛ حاوره، واسأله من أين جاء برأيه، وعلمه وجهة نظرك لتكون ممثلة.

مسؤوليتك أن تعلم الـAI وجهة نظرنا العربية ▶ 2:17:21

الـAI مكتوب في كاليفورنيا وتعلم من ثقافتهم، ولغات مثل الأردو ليس فيها أصلاً مذكر ومؤنث. لو لم ندخل ونعلمه وجهة نظرنا العربية، سيمسح واقعنا ويظل يرد علينا بحقيقة ليست حقيقتنا. هذه ليست رفاهية، هذه مسؤولية.

اختر شيئاً تحبه وتفوق فيه وابق «متخلفاً» ▶ 2:20:59

نصيحته الأخيرة للشرق الأوسط: اختر شيئاً واحداً تحبه بصدق وتفوق فيه، ولو كان طبخاً أو رسماً أو تاريخاً. وابق «متخلفاً»: أي لا تقبل أن يفرض عليك المجتمع شكلاً واحداً، لأن ضغط المجتمع هو ما يجعلنا نفقد حب التقدم.

الإطار المركزي: كيف تعيش الحياة بهدوء كما تلعب لعبة

١. اقبل أنه لا أحد من غير اختبار

الألم والاختبار جزء من اللعبة لكل الناس، لا عقوبة لك وحدك. أول ما تقبل هذا، تكفّ عن الشقاء وتأخذ الأمور ببساطة.

٢. ادخل المنطقة الصعبة

كما قال علي: الفن في game أن تدخل الدخان والقنابل، لأنها المنطقة التي تلعب وتتعلم وتحسّن فيها. لا تهرب من الصعب، فهو مكان النمو.

٣. احمل فقط ما تعلمته

من كل مرحلة، الشيء الوحيد الذي ينتقل معك هو الدرس. المدير الظالم والمرتب والمشوار تبقى وراءك؛ خبرتك وحدها هي التي تكبر معك.

٤. ركّز فيما أمامك الآن

وضعك الله في مكان، فأخرج منه أحسن ما تقدر عليه، ثم ينقلك إلى غيره. ركّز بالكامل في الدردشة، وفي السائق، وفي أولادك، وفي عملك، كل واحدة في وقتها.

٥. اعمل أحسن ما تقدر عليه، واترك النتيجة لله

«أعمل اللي أقدر عليه بأحسن شكل أقدر عليه»: لا يلزم أن تكون الأحسن في العالم، بل أحسن ما تقدر عليه أنت. والنتيجة على الله: اعقلها وتوكل.

خطوات تطبقها

✓ خُذ اختباراتك بابتسامة: بدل ما تلوم الناس، اسأل «رينا عايزني أتغيّر أو أتعلّم إيه؟»

✓ ركّز بالكامل فيما أمامك الآن (الدردشة، السائق، أولادك، عملك)، وأخرج أحسن ما تقدر عليه

✓ كّف عن البحث عن الأمان في المال: كن مرّناً جاهزاً للتغيّر ولتقبّل العالم الجديد

✓ خُذ بالك من صحتك: الحياة نفسها تبقى أصعب لما ظهر لك بيوجعك

✓ لو موقف صعب (تاكسي، مدير ظالم)، اسأل «مصلحتي فين بالضبط؟» وخُذ الأمور بهدوء

✓ ما تعاملش رد الـ AI كحقيقة مطلقة: حاوره، اسأله من فين جاب رأيه، وعلمه وجهة نظرك

✓ جد شيئاً واحداً تحبه بصدق وتفوّق فيه (ولو طبخاً لأولادك)، واترك «الهلس»

✓ جرّب «تجربة الأستيكّة»: تذكّر أصعب تجربة، أتمسحها لو مُسح معها كل ما تعلمته؟

✓ بكرة لما حد يعصبك في الشارع (تاكسي خبط عربيتك أو سواق اتأخر عليك) بدل ما تنرفز اسأل نفسك: مصلحتي فين بالظبط؟
وخذ الموقف بهدوء

✓ خصّص يومك لليوم: كّف عن قضاء وقتك قلقًا على الغد أو نادمًا على الأمس. وركّز فيما أمامك الآن

✓ افتح تطبيق AI مثل تشات جي بي تي أو جيميبي، واسأله سؤالًا من ثقافتك أو دينك، وحين يرد صحّح له من وجهة نظرك لتعلّمه
واقعنا العربي

اقتباسات تستحق الحفظ

«الحاجات اللي بتيجي بسهولة دي مالهاش قيمة»
— محمد جودت

«ما فيش حد في الدنيا دي ما عندوش ألم، ولا حد بيعدّي من غير اختبار»
— محمد جودت

«الاختبار والنجاح اللي جه بعده حاجة واحدة؛ عمرك ما هتمسح الاختبار»
— محمد جودت

«احنا زي بعض بس عقدناها زيادة عن اللزوم، هي بسيطة قوي»
— محمد جودت

«الـgamer اللي بجد عايز هدف واحد بس: إنه يبقى أحسن gamer يقدر يكونه»
— علي جودت (ابنه، كما حكاه محمد)

«في وقت من الأوقات ملكت كل شيء، لكن ما استمتعش بولا شيء»
— محمد جودت

«الخوف هو موقف بتقتنع فيه إن المستقبل أقل أمانًا من الوقت الحالي»
— محمد جودت

«مشاكل البشرية مش نتيجة ذكاءنا، هي نتيجة غباءنا»

— محمد جودت

«العلم العلم، كفاية هلس؛ لاق حاجة بتحبها بصدق وتفوق فيها»

— محمد جودت (نصيحته الأخيرة)

«شوف حاجة انت بتحبها بصدق، واحدة، وتفوق فيها»

— محمد جودت

مذكور في الحلقة

كتب محمد جودت · The Little Voice in Your Head و Unstressable و Scary Smart و Solve for Happy

ريبيكا كوستا · «The Watchman's Rattle» · الحضارات بتنهار لما تعقيد أنظمتها يفوق ذكاء مواطنيها

الشيخ الشعراوي · الفرق بين اختبار الصبر واختبار الطرف/النعمة

لاري بيدج (مؤسس جوجل) · «اختبار فرشة الأسنان»: حلّ مشكلة حقيقية والناس تستخدمها كل يوم

AlphaFold · AI الذي حلّ شكل ٢٠٠ مليون بروتين في ليلة، أكبر اكتشاف في الـ biology الحديث

علي جودت (ابنه) · حكمة «لعبة الحياة» التي بنى عليها محمد فلسفته في العيش بهدوء

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/glassroom-mo-gawdat

