

Twitter: @alqareah
6.4.2016

مشروع السعادة

أو: لماذا أمضيت عاماً كاملاً أحاول أن أغنى في الصباح،
وأرتب خزانة ملابسى، وأخوض المعركة الصحيحة،
وأقرأ لأرسطو، وأحظى بمزيد من المتعة بشكل عام

أفضل الكتب
مبيعاً لدى جريدة
نيويورك تايمز



جريتشن روبن

مشروع السعادة

أو: لماذا أمضيت عامًا كاملاً أحاول أن أغنى في الصباح،
وأرتب خزانة ملابسى، وأخوض المعركة الصحيحة، وأقرأ
لأرسطو، وأحظى بمزيد من المتعة بشكل عام

جريتشن روبن

واتت جريتشن لحظة إلهام فى ظهيرة يوم ما فى أحد أكثر الأماكن غير المحببة: محطة الحافلات. لقد أدركت جريتشن "أن الأيام طويلة للغاية فى حين أن الأعوام قصيرة" "أن العمر يمر، وأنا لا أركز على الأشياء التى تهمنى حقاً". وفى تلك اللحظة قررت أن تكرس عاماً لمشروع سعادتها.

فى هذا العام المفعم بالحيوية والتحدى، حضرت روبين مكانها إلى جانب أصحاب الكتب المشابهة التى حققت أفضل مبيعات مثل *Julie and Julia, The Year of Living Biblically* و *Eat and Pray, Love*. بمزيج من الدعاية ونفاذ البصيرة، تمكنت جريتشن من تأريخ مغامراتها خلال اثنى عشر شهراً أمضتها فى تدبير عصارة التجارب الإنسانية على مر العصور، والأبحاث العلمية الحديثة، والدروس المستفادة من الأدب الشعبى حول التمتع بسعادة أكبر.

لم تتخذ جريتشن قراراً بتغيير نفسها وحياتها بشكل جذرى، كما أنها لم ترغب فى ذلك أيضاً؛ وقد ركزت بدلاً من ذلك على العمل على تحسين حياتها كما هى. لقد قامت فى كل شهر بالتعامل مع مجموعة جديدة من القرارات: قدم دلائل على الحب، اطلب المساعدة، اعثر على مزيد من المتعة، احتفظ بكتيب للامتنان، انس النتائج. لقد طبقت مبادئ وضعت مسبقاً من قبل جميع الخبراء من "إبيقور" إلى "ثوريو" ومن "أوبرا" إلى "مارتين سليجمان" وصولاً إلى "دالاي لاما" لتبحث أى تلك المبادئ تجدى نفعاً وأياً غير مناسبة لها.

ستجد أن استنتاجاتها فى بعض الأحيان مدهشة. فقد اكتشفت أن المال قادر على شراء السعادة، عندما ينفق بحكمة؛ وأن التجديد ومواجهة التحديات يعدان مصادر قوية للسعادة، وأن "تدليلك" لنفسك قد يزيد من حالتك سوءاً، وأن التنفيس عن مشاعرك السيئة لا يخلصك منها، وأن أبسط التغييرات يمكن أن يحقق أكبر الاختلافات، وتتنوع هذه التغييرات بين العملى والعميق.

إن مشروع السعادة الذى كتب بمزيج من السحر والذكاء، كتاب مفيد ولكنه مسل فى ذات الوقت، محفز للتفكير ولكنه ممتع فى قراءته. إن شغف جريتشن روبين بموضوعها الظاهر فى صفحات كتابها، ومجرد قراءة بضعة فصول من هذا الكتاب سيحفزك لبدء مشروع سعادتك الخاص.

مشروع السعادة

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلمن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونحلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2009 Gretchen Rubin

All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

• • • • THE • • • •
HAPPINESS
PROJECT

• • • • • • • •
*Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning,
Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and
Generally Have More Fun*

Gretchen Rubin

Twitter: @alqareah

لقد تم تغيير التفاصيل والأسماء الخاصة ببعض الأشخاص وذلك
للحفاظ على خصوصياتهم

إهداء إلى أسرتي الحبيبة

"صامويل جونسون": "كما يقول المثل الأسباني" إن من يريد
جلب ثروات الهند، يتحتم عليه أن يحملها على كاهله".
— من كتاب، *The Life of Samuel Johnson* للمؤلف جيمز بوزويل

"إن أكثر الواجبات التي نحط من قدرها هي واجبنا بأن نكون
سعداء".
— "روبرت لويس ستيفنسون"

المحتويات

١	كلمة إلى القارئ	
٥	البداية	
٢١	يناير: زيادة مستوى الطاقة الحيوية	١
٤٥	فبراير: تذكر الحب الزواج	٢
٨١	مارس: ارتق بأهدافك العمل	٣
١٠٥	أبريل: ابتهج الأبوة	٤
١٢٩	مايو: كن جاداً بشأن اللعب وقت الراحة	٥
١٦٠	يونيو: خصص وقتاً للأصدقاء الصدقة	٦

١٨٦	٧	يوليو: اشتر بعض السعادة النقود
٢١٩	٨	أغسطس: فكر فى النعيم الأبدى الخلود
٢٤٩	٩	سبتمبر: مارس إحدى هواياتك الكتب
٢٦٦	١٠	أكتوبر: انتبه اليقظة والانتباه
٢٩١	١١	نوفمبر: احتفظ بقلب راضٍ التوجهات
٣١٢	١٢	ديسمبر: نحو معسكر تدريب مثالى السعادة
٣٢٧		خاتمة
٣٢٩		شكر وتقدير
٣٣١		مشروع سعادتك
٣٣٣		مقترحات لقراءات إضافية

كلمة إلى القارئ

إن مشروع السعادة هو طريقة لتغيير حياتك، والمرحلة الأولى منها هي مرحلة الإعداد، تلك المرحلة التي تحدد فيها ما يدخل إلى قلبك الشعور بالبهجة، والرضا، والحماسة، وكذلك عليك أن تحدد في هذه المرحلة ما يقودك إلى الشعور بالذنب والغضب والملل والندم. وتأتي في المرحلة الثانية عملية اتخاذ القرارات، وهي تلك المرحلة التي تحدد فيها الخطوات التي ستتخذها لتعزيز شعورك بالسعادة. ثم يحين دور الجزء المثير من المشروع، والمتمثل في تنفيذ القرارات التي عقدت العزم عليها. وأقدم لك من خلال هذا الكتاب قصتي الشخصية مع مشروع السعادة - ما حاولت القيام به، وما تعلمته واكتسبته. وسوف يختلف مشروع سعادتك الخاص قطعاً عن مشروعى، ولكن من النادر ألا يستفيد المرء من فكرة مشروع السعادة حتى ولو لم يكن مشروعه الخاص. وحتى يتسنى لى مساعدتك على وضع مشروع سعادتك الخاص، فإننى أقدم لك الكثير من المقترحات المفيدة على مدونتى الإلكترونية الخاصة، وكذلك فقد قمت بتصميم موقعى الإلكتروني **Happiness Project Toolbox**، والذي سيوفر لك الأدوات التي من شأنها أن تساعدك على وضع مشروع سعادتك الخاص ورصد خطوات تحقيقه.

ولكنى أمل أن يكون هذا الكتاب أكبر مصدر للإلهام بمشروع سعادتك. ونظراً إلى أن كتابى هذا يحمل مشروع سعادتى، فسوف يعكس قطعاً مواقف محددة قد تعرضت لها، وكذلك سيعكس قيمى واهتماماتى الخاصة. وقد تفكر فى نفسك قائلاً: "إذا كان مشروع السعادة هذا أمراً فريداً، فلم أهتم بقراءة مشروع سعادتها الخاص؟".

لقد لاحظت خلال دراستي للسعادة أمراً أثار دهشتي: وهو أنني غالباً ما أتعلم من خلال التجارب الشخصية المتفردة للآخرين أكثر مما أتعلم من المصادر الأكاديمية التي تتناول تفاصيل المبادئ الكونية أو التي ترصد الدراسات التي أجريت أولاً بأول. إنني أجد فائدة وقيمة عظيمة في الخبرات والتجارب المحددة التي أقر أصحابها بأنهم استفادوا منها - وهو الأمر الذي أستشعره حتى في حالة عدم وجود شيء مشترك بيننا. فلم أكن أتوقع مطلقاً، في خبرتي الخاصة على سبيل المثال، أن يصبح أكثر المصادر إلهاماً وتوجيهاً لي؛ واضح معاجم ذكي يعاني من "متلازمة توريت"، ورجل دين يبلغ من العمر نحو عشرين عاماً ويعاني من داء السل، وروائي روسي حاذق، إلا أن هذا هو ما حدث معي بالفعل.

كم أمل أن تشجعك قراءة تجربتي الخاصة مع مشروع السعادة على بدء مشروعك الخاص. وتعلم أن قراءتك لهذا الكتاب في أي وقت، وأي مكان، سيضع قدمك على الدرب الصحيح الذي يمكنك البدء منه.

مشروع السعادة

البداية

لقد كنت أتوقع دومًا أنه سيأتى اليوم الذى أتمكن فيه من كسر قيودى وتخطى حدودى.

فيومًا ما، سأتوقف عن تصفيف شعرى بشكل ملتو، وسأتوقف عن ارتداء حذاء رياضى طوال الوقت، وتناول نفس الطعام كل يوم. وسأتذكر أعياد ميلاد أصدقائى، وسأتعلم برنامج الفوتوشوب، ولن أترك ابنتى تشاهد التلفاز أثناء وقت الإفطار، وسأبدأ فى القراءة لشيكسبير. وسيأتى اليوم الذى أمضى فيه مزيدًا من الوقت فى الضحك والاستمتاع، وسأصبح أكثر تهادبًا، وسأتردد على المتاحف بصورة أكبر، ولن أشعر برهبة من قيادة السيارات.

وفى يوم من أيام شهر أبريل، وفى صباح مثل أى صباح آخر، أدركت فجأة أن عمري كاد يضيع من بين يديّ سدى. وبينما أحرق عبر نافذة حافلة تتساقط عليها قطرات المطر، أدركت أن سنوات عمري ستسرب من بين يديّ عامًا تلو الآخر. وحينها سألت نفسى: "ما الذى أريده من حياتى على أية حال؟ حسنًا أتمنى أن أنعم بالسعادة". ولكنى لم أفكر مطلقًا فيما قد يدخل السعادة إلى قلبى، ولم أفكر أيضًا فى السبيل لشعورى بسعادة أكبر.

لقد كان فى حياتى الكثير من الأمور التى من شأنها أن تسعدنى، فأنا متزوجة من "جامى"، ذلك الرجل الأسمر الطويل الوسيم حبيب حياتى بأسرها، وقد رزقنا الله بابتنتين صغيرتين جميلتين؛ "إيزا" البالغة من العمر سبع سنوات، و"إليانور" التى لاتزال فى عامها الأول، كما أتنى أعمل الآن كاتبة وذلك بعد أن بدأت حياتى المهنية فى مجال المحاماة، وأعيش فى مدينتى المفضلة "نيويورك"، علاوة على أتنى

أتمتع بعلاقة حميمة مع والدى وشقيقتى وأهل زوجى، ولدى الكثير من الصداقات، وأتمتع بموفور الصحة، ولست مضطرة إلى صبح شعرى. ولكنى رغم ذلك، غالباً ما أتذمر فى وجه زوجى أو حتى المسئول عن إصلاح الكابلات. هذا ويصيبنى الإكتئاب من أية عثرة صغيرة فى حياتى المهنية، فضلاً عن أنى لم أعد متواصلة مع أصدقائى القدامى، وأفقد أعصابى بسهولة، وأعانى من نوبات الشعور بالحزن، وعدم الأمان، والحيرة وشعور مسيطر بالذنب.

وبينما كنت أنظر عبر نافذة الحافلة الضبابية، رأيت هيتين لشخصين على الجانب الآخر من الطريق - وكانت إحدى هاتين الهيئتين لسيدة فى نفس مرحلتى العمرية تقريباً، وكانت هذه السيدة تحاول الموازنة بين حملها لمظلة فى يدها، والنظر فى هاتفها النخوى، ودفع عربة أطفال تحمل صغيراً يرتدى لباساً أصفر اللون، وكل ذلك فى نفس الوقت. وقد أدركت على حين غرة لدى رؤيتى لهذا المشهد أن هذه السيدة هى أنا. إنها أنا التى تقف هناك. فأنا لدى عربة أطفال، ومظلة، ومنبه، وشقة، وجيران وغيرها من الأمور التى أحاول التعامل معها فى نفس الوقت. وإننى الآن أستقل نفس الحافلة التى أركبها عبر المنتزه ذهاباً وإياباً. إن تلك هى الطريقة التى تسير عليها حياتى - ولكنى لم أكن أفكر فى ذلك من قبل.

لم يكن ما أعانيه حالة من حالات الاكتئاب، وكذلك لم أكن أعانى من أزمة منتصف العمر، ولكن ما كنت أمر به هو مجرد حالة من الضيق - إحساس بعدم الرضا وحالة من عدم التصديق أو الاستيعاب. تبادر إلى ذهنى بينما كنت أتصفح الجرائد الصباحية وأجلس لقراءة رسائل الإلكترونية "هل يمكن أن أكون تلك المرأة؟". لقد كنا أنا وصديقاتى نتمازح بشأن الشعور "بالمنزلة الجميل"، ذلك المنزل الذى تغنى به "ديفيد براين" فى أغنيته *Once in Life Time*، وقد كنا نشمر بحالة من الصدمة عندما كنا ندرك ونحن نفكر "لا، ليس هذا هو منزلى الجميل". ووجدت نفسى أتساءل فى حيرة: "هل هو كذلك حقاً؟"، ووجدت نفسى كذلك أجيب عن سؤالى: "نعم إنه كذلك".

وعلى الرغم من شعورى بعدم الرضا فى بعض الأحيان، ذلك الشعور النابع من إحساسى بأن هناك دوماً ما يتقضى، لم أنس مطلقاً كم أنا إنسانة محظوظة. كفاًنى أننى عندما أستيقظ فى منتصف الليل، وهذا ما يحدث غالباً، أتجول من حجرة إلى أخرى محدقة فى زوجى الذى ينام فى الفراش بسلام، وابنتى اللتين تحيط بهما

ألعابهما، وأرى أن الجميع فى أمان. لقد كان لددى كل ما يمكن لإنسان أن يتمناه - ولكنى فى واقع الأمر قد أخفقت فى تقدير ذلك. لقد حبست نفسى فى دائرة من الشكوى والتذمر، وعلقت داخل الأزمات التى كانت تمر على، وأصابتنى حالة من الضجر بسبب صراعى مع طبيعتى الخاصة، وغالباً ما كنت أخفق فى تقدير ما لددى بالفعل. لم أكن أرغب فى النظر إلى ما لددى كأمر مسلم به وعيش أيامى كيفما أتفق. وحينها أخذت كلمات الكاتب "كولت" تطاردنى: "كم كانت حياتى رائعة! كم أتمنى لو كنت قد أدركت روعتها فى وقت مبكر". لا أريد أن أعيد النظر إلى حياتى وأنا على مشارف نهايتها، أو أن أنظر إليها بعد وقوع كارثة عظيمة وأقول: "كم كنت سعيدة حينها، ليتنى كنت أدرك ذلك فقط".

لقد كنت فى حاجة إلى التفكير فى هذا الأمر، كيف يمكنى إعادة توجيه نفسى بحيث أشعر بالامتنان تجاه حياتى العادية؟ كيف يمكنى أن أضع لنفسى معايير أعلى كزوجة، وأم، وكاتبة، وصديقة؟ كيف يمكنى غض الطرف عن المنغصات اليومية بشكل يمكنى من التمتع بمنظور أعمق وأكثر شمولاً للحياة؟ ولكنى بالكاد ما أستطيع تذكر التوقف عند أحد المتاجر لشراء معجون أسنان، فكيف لى أن أعتقد إذن أن فى مقدورى جعل تلك الأهداف العالية جزءاً من روتينى حياتى اليومى؟

وعلى الرغم من أن الحافلة كانت تتحرك بالكاد، كنت أجد صعوبة فى ملاحقة أفكارى التى داهمتنى. قلت لنفسى: "على التعامل مع ذلك بمجرد أن يتوافر لددى وقت فراغ، وحينها سأبدأ فى وضع مشروع للسعادة". لكننى لم يتسن لى مطلقاً الحصول على وقت فراغ، فمن الصعب على المرء تذكر الأمور ذات الأهمية الحقيقية فى الحياة، عندما تتخذ الحياة مسارها الروتينى المعتاد. وهكذا أدركت أننى لو كنت أرغب حقاً فى وضع مشروع لسعادتى على أن أوفر الوقت اللازم لذلك. ولاحقاً فى عيني حينها رؤية خاطفة لنفسى وأنا أعيش لشهر فوق جزيرة مفعمة بالجمال والمناظر الخلابة، وأقوم فى كل يوم هناك بجمع الصدف ومحار البحر، وقراءة أعمال أرسطو، والكتابة فى صحيفة مرموقة راقية. ولكن كلا، فهذا لن يحدث، لقد كنت بحاجة إلى الشعور بالسعادة فى هذا الزمان والمكان. كنت بحاجة إلى تغيير المنظور الذى أرى من خلاله كل شىء معتاد حولى.

أخذت هذه الأفكار تتصارع فى رأسى، وبينما كنت جالسة فى تلك الحافلة المزدحمة أدركت أمرين؛ أننى لم أكن بالسعادة التى يجدر بى أن أكون عليها، وأن

حياتي لن تتغير قط ما لم أغيرها بنفسى. وفى تلك اللحظة تحديداً ومع هذا الإدراك، قررت أن أكرس عاماً كاملاً فى محاولة السعى إلى مزيد من السعادة.

لقد عقدت العزم على ذلك فى صباح يوم الثلاثاء، وفى مساء يوم الأربعاء كانت حافة مكتبى مكتظة بالكتب المصفوفة فوق بعضها البعض. لقد استطعت بالكاد العثور على مساحة خالية لها على مكتبى الصغير الجاثم على سطح بناية شقتنا، والذى كان شديد الازدحام بالفعل بسبب ما عليه من مراجع خاصة بالسيرة الذاتية "لكيندى" التى كنت أكتب عنها. كما كانت هناك ملحوظات تركتها معلمة ابنتى "ليزا" حول آدائها المدرسى، وكان على المكتب أيضاً عقاقير لالتهاب الحلق وفواتح للشهية.

لم يكن فى مقدورى الفمز إلى مشروع السعادة هكذا دون أية إعدادات. فقد كان أمامى الكثير لأعرفه قبل الاستعداد لبداية عام من العمل على المشروع. وبعد انتهاء بضعة أسابيع من القراءة المكثفة، توصلت إلى أفكار مختلفة حول كيفية صياغة خبرتى وتجربتى فى وضع المشروع. لذا قمت بالاتصال بشقيقتى الصغرى "إليزابيث"، لمساعدتى على الخروج من حيرتى التى أحدثتها هذه الأفكار.

وبعد الإصغاء لخطبتى المطولة التى استمرت لعشرين دقيقة حول أفكارى المبدئية عن السعادة قالت شقيقتى: "لا أعتقد أنك تدركين كم أنت إنسانة غريبة الأطوار" ثم أضافت بتردد، "ولكنك غريبة الأطوار على نحو جيد".

فقلت لها: "كل منا غريب الأطوار على طريقته، وهذا هو السبب فى اختلاف مشروع السعادة من شخص لآخر. إننا جميعاً متفردون".

"ربما، ولكنى لا أعتقد أنك تدركين حقاً كم هو مضحك سماعك تتحدثين فى هذا الأمر".

"ولكن لماذا يبدو لك الأمر مضحكاً؟".

"إنها طريقتك المنهجية النمطية فى البحث عن السعادة".

لم أفهم حينها ما كانت تعنيه بقولها هذا، فقلت لها مستوضحة: "هل تعنين أننى أحاول تحويل أهداف فلسفية مثل "تأمل الموت" وغيرها من الأفكار الفلسفية إلى بنود مهام؟".

فأجابتنى: "تماماً، ولكنى لا أعلم ما الذى يعنيه مصطلح بنود مهام؟".

"إنه مصطلح خاص بعالم التجارة والأعمال".

"حسناً، أيًا كان ما يعنيه. كل ما أود توضيحه لك هنا هو أن مشروع سعادتك يكشف عنك أكثر مما تدركين".

لقد كانت محقة دون شك. وكما يقولون، إن الناس يُعلمون الآخرين ما يحتاجون هم إلى تعلمه. وإننى بتممضى لدور معلم السعادة، حتى ولو كان تلميذى الوحيد هو أنا، فقد كنت أحاول بذلك التوصل إلى منهج أتمكن من خلاله من هزيمة نقائسى وتجاوز حدودى.

لقد كان ذلك هو الوقت الذى أتوقع فيه المزيد من نفسى. ولكننى وجدت أننى كلما أخذت فى التفكير فى معنى السعادة الحقيقية، دخلت فى حالة مستمرة من التناقضات. لقد أردت أن أغير نفسى، ولكننى فى الوقت نفسه كان على تقبل ذاتى. أردت أن أتعامل مع نفسى بهودة أكثر وجدية أقل، وكنت بحاجة فى الوقت نفسه إلى أن أكون أكثر جدية. لقد أردت أن أحسن استغلال وقتى، وكنت فى حاجة إلى الوقت نفسه للعب والتجول والقراءة مثلما أريد. لقد أردت أن أفكر فى نفسى بحيث أستطيع نسيان نفسى. لقد كنت دومًا فى حالة من الإثارة والانفعال؛ أردت أن أتخلى عن الحيرة والقلق بشأن المستقبل، وفى الوقت ذاته أن أحافظ على طاقتى وطموحى. وقد دفعتنى ملاحظة "إليزابيث" إلى التفكير فى دوافعى. هل كنت أبحث عن السمو الروحى وعن حياة أكثر تكريسًا للمبادئ السامية - أم أن مشروع سعادتى كان مجرد محاولة لتوسيع مدى أساليبى المثالية فى التعامل مع كل منحنى من مناحى حياتى؟ لقد حمل مشروعى للسعادة كلا الدافعين. لقد أردت أن أصل بشخصيتى إلى مستوى من المثالية، ولكن ذلك قد يتضمن - بسبب طبيعتى - عمل رسومات بيانية، وأشكال توضيحية، وقوائم مهام، ومصطلحات جديدة، وأخذ ملاحظات بشكل إلزامى مستمر.

لقد تناولت العديد من العقول الفذة مبحث السعادة بنفس الطريقة التى بدأت بها بحثى. فقد قمت بالانغماس فى أعمال "أفلاطون"، "بوثيوس"، "مونتين"، "بييراند راسل"، "ثوريو" و "شوينهاور". وقد قامت أعظم الفلسفات بتفسير معنى السعادة، لذلك قمت باستكشاف مفاهيمها واستكشاف العديد من الأعراف والتقاليد المتعارف

عليها وكذلك غير الشائع منها. لقد ازداد الاهتمام العلمى بعلم النفس الإيجابى فى العقود الأخيرة كثيراً، فقامت بقراءة أعمال "مارتين سليجمان" و "دانيال كانيمان" و "دانيال جلوبرت" و "بارى شوارتز" و "إد دينير" و "ميهاى شيكزينتيمهالى" و "سونجا لايبوميرسكى". كما تعج الثقافة العامة كذلك بخبراء السعادة. ومن ثم فقد قامت بطلب المشورة من كل خبير مهم من هؤلاء الخبراء بدءاً من "أوبرا وينفرى"، إلى "جولى مورجنستين" وكذلك "ديفيد ألن". هذا وقد تعرفت إلى أكثر الأفكار إثارة حول السعادة من خلال كتاب الرواية المفضلين بالنسبة لى ومنهم "ليو تولستوى" و "فيرجينيا وولف" و "ماريلين روبنسون" - بل إن هناك بعض الروايات فى واقع الأمر، مثل رواية "مايكل فراينز" *A landing on the Sun*، ورواية "أن باتشيت" *Bel Canto* ورواية "أيان ماكيوانز" *Saturday* التى تعد فى واقع الأمر أعمالاً متقنة نابعة من نظريات السعادة.

توعدت قراءاتى بين كتب الفلسفة والسير الذاتية، كما كنت أقرأ فى أوقات أخرى دورية *Psychology Today*. وقد اشتملت كومة الكتب التى كانت بجوار فراشى على كتب، مثل كتاب "مالكولم جلادويل" *Blink* وكتاب "آدام سميث" *The Theory of Moral Sentiment* وكتاب "إليزابيث فون آرنييم" *Elezabeth and her German Garden* وكتاب "دالاي لاما" *The Art of Happiness*، وكتاب "مارلا سيللى" *Sink Reflections*. وعلى مائدة العشاء وأنا جالسة مع أصدقائى وجدت فى ورقة الحظ بداخل الشيكولاتة حكمة تقول: "ابحث عن سعادتك تحت سقف منزلك".

وقد أظهرت لى قراءاتى أنه ينبغى على الإجابة عن سؤالين مهمين قبل الشروع فى أية خطوة مقبلة. أولاً، هل أؤمن حقاً بأنه من الممكن أن أجعل من نفسى شخصاً أكثر سعادة؟ إن "أساس" نظريات السعادة يشير، رغم كل شيء، إلى تلك أن المستوى الرئيسى لسعادة الفرد لا يتقلب أو يتغير كثيراً، إلا فى أضيق الحدود.

وقد خلصت فى النهاية إلى تلك الإجابة: نعم، إن ذلك ممكن.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة التى تحدد مستوى سعادة الفرد، أن العوامل الوراثية هى المسئولة عن ٥٠% من مستوى سعادة الفرد، كما تحدد الظروف الحياتية مثل العمر والجنس والعرق والحالة الاجتماعية والدخل والصحة والوظيفة والديانة نسبة تتراوح بين ١٠-٢٠% من سعادة الفرد، أما النسبة المتبقية فهى نتاج للكيفية

التي يفكر بها الإنسان ويتصرف من خلالها. بعبارة أخرى، يتمتع الإنسان بنزعة فطرية للسعادة تتراوح داخل حدود مستوى أو نطاق معين، ولكنه قادر أيضاً على الوصول بنفسه إلى قمة سعادته أو الوصول بها إلى أسفل السافلين من خلال أفعاله. وقد أكد هذا الاستنتاج ملاحظاتي الشخصية. لقد بدا لي أن بعض الناس أكثر كآبة أو أكثر مأساوية بطبيعتهم من الآخرين، كما أن قرارات الأشخاص حول الكيفية التي يعيشون بها حياتهم تؤثر في الوقت ذاته على مستوى سعادتهم.

أما السؤال الثاني الذي بدا ملحا فهو: ما هي "السعادة"؟

لقد استغرقنا، عندما كنت في كلية الحقوق، فصلاً دراسياً كاملاً في مناقشة ودراسة معنى "العقد"، وقد تبادر إليّ هذا الأمر عندما استغرقت في عملي البحث عن السعادة. هناك ميزة في المناهج الدراسية، تتمثل في تحديدها لمعاني المصطلحات بدقة، وقد حددت إحدى دراسات علم النفس الإيجابي خمسة عشر تعريفاً أكاديمياً للسعادة، ولكن لم يكن من الضروري بالنسبة لمشروعي أن أهدر الكثير من طاقتي في استكشاف الفروق بين مصطلحات مثل "التأثير الإيجابي" و"السعادة الموضوعية" و"نعمة اللذة"، وغيرها من المصطلحات الأخرى الكثيرة. لم أرغب في المكوث في مبحث لا يثير اهتمامي على أية حال.

لقد قررت، بدلاً من ذلك، أن أتبع العرف المقدس الذي ابتكره "بوتر ستوارت" رئيس محكمة العدل العليا حينما قال في تعريفه للسمنة: "إنني أعرفها عندما أراها"، وقول "لويس أرمسترونج" حينما قال: "إذا كان عليك أن تسأل عن معنى موسيقى الجاز، فلن تعرفه مطلقاً" و"إيه.إي. هويسمان" الذي كتب أنه "لم يعد قادر على تعريف الشعر أكثر من قدرة كلب الصيد على التعرف على فأر"، ولكنه قادر على "إدراك الشيء من الأعراض التي يثيرها".

لقد صرح أرسطو بأن السعادة هي *summon bonum* أي الخير الأعظم، فقد يرغب الناس في أشياء أخرى مثل السلطة أو الثروة أو فقد عشرة أرتال من وزنهم، نظراً لإيمانهم بأن هذه الرغبات ستقودهم في نهاية الأمر إلى السعادة. فرغم اختلاف الرغبات يظل الهدف الحقيقي المنشود هو السعادة. وقد قال "بلايس باسكال": "يسعى كل بنى البشر إلى السعادة، دون أى استثناء. ومهما اختلفت سبلهم ووسائلهم إلى ذلك، فإنهم ينشدون الغاية نفسها". لقد أظهرت إحدى الدراسات التي تم إجراؤها على مستوى العالم أن الإجابة التي قدمها جميع من سئلوا عن أكثر

رغباتهم في الحياة - وأكثر ما يتمنونه لأبتائهم - كانت السعادة. وحتى هؤلاء الذين لا يتفقون على معنى محدد للسعادة، يمكنهم الاتفاق على أن معظم الناس قادرون على أن يصبحوا "أكثر سعادة" وفقاً لتعريف كل منهم المتفرد ومفهومه الخاص عن السعادة. وأنا أعرف الوقت الذي أشعر بالسعادة فيه وهذا كافٍ بالنسبة للغاية التي أنشدها.

لقد توصلت إلى نتيجة مهمة فيما يتعلق بتعريف السعادة: وهو أن نقيض السعادة هو عدم السعادة وليس الاكتئاب. فالالاكتئاب حالة خطيرة تستدعي الانتباه العاجل لها، وهي بعيدة كل البعد من السعادة أو عدم السعادة. وقد كان التعامل مع مسببات الاكتئاب وطرق علاجه أبعد ما يكون عن مجال مشروع سعادتي. ولكن، وعلى الرغم من أنني لم أكن أعاني من الاكتئاب، لم أكن بصدد تناول الاكتئاب في إطار عملي، فهناك موضوع كبير ينبغي تغطيته - فكوني لا أعاني من الاكتئاب لم يكن يعني أنه ليس في مقدوري الاستفادة من محاولة أن أصير أسعد.

وبما أنني قد قررت أن زيادة مستوى سعادتي أمر ممكن، وبما أنني أعلم معنى أن أكون سعيدة، كان على تحديد الطريقة أو السبيل، الذي يمكنني من خلاله أن أصبح شخصاً أكثر سعادة.

هل يمكنني أن أكتشف سرّاً جديداً مذهلاً عن السعادة؟ ربما لا. لقد دأب الجميع على التفكير في السعادة لآلاف السنين، ولقد تم التوصل بالفعل إلى أعظم الحقائق المتعلقة بالفعل بالسعادة من قبل أعظم العقليات وأكثرها نبوغاً في التاريخ. وكل الأمور المهمة تم ذكرها سابقاً. (وحتى هذه العبارة نفسها، فقد كان "الفريد نورث وايتهيد" هو من قال: "كل الأمور المهمة تم ذكرها سابقاً".) إن القوانين الخاصة بالسعادة واضحة وثابتة تماماً مثل قوانين الكيمياء.

وعلى الرغم من أن هذه القوانين لم تكن بالشيء الذي يصعب على تناوله، فإنه كان على الدخول في تحدٍّ معها من أجل نفسى. إن الأمر أشبه باتباع حمية غذائية. إننا جميعاً نعلم أسرار اتباع حمية غذائية؛ وهي تناول طعام صحي، وتناول أطعمة أقل، وممارسة المزيد من التدريبات الرياضية. فالأمر واضح؛ ولكن تكمن الصعوبة في التطبيق. لقد كان على وضع خطة من أجل وضع أفكار السعادة في حيز التنفيذ في حياتي.

يعد "بنجامين فرانكلين" أحد أهم من رسخوا فكرة الإدراك الذاتى. فهو يصف فى سيرته الذاتيه *Autobiography* كيف قام بتصميم "مخطط فضائه" الخاص "بالمشروع الجرىء والعنيد للوصول للكمال الأخلاقى". لقد حدد لنفسه ثلاث عشرة فضيلة للعمل على صقلها وهى؛ القناعة والصمت والنظام والعزم والاقتصاد والمثابرة والإخلاص والعدالة والاعتدال والنظافة والسكينة والعفة والتواضع. ثم قام بوضع جدول بيانى يضم هذه الفضائل وأيام الأسبوع. وكان فرانكلين فى كل يوم يعطى لنفسه درجة على مدى التزامه بتلك الفضائل الثلاث عشرة من عدمه.

وتؤكد الأبحاث الحديثة على أهمية استخدام هذا الأسلوب فى الرصد (ألا وهو عمل جدول أو رسم توضيحى). إن الناس قادرون، على الأرجح، على تحقيق تقدم صوب أهدافهم إذا ما كانت هذه الأهداف مقسمة إلى أفعال محددة قابلة للقياس، هذا مع التحلى بنوع من تحمل المسئولية بشكل منظم ووجود دعم إيجابى. وكذلك، وفقاً للنظرية الحديثة الخاصة بالمخ، فإن العقل الباطن يقوم بتكوين الأحكام، والدوافع، والمشاعر خارج وعينا أو سيطرتنا الواعية. ومن بين العوامل المؤثرة على عمل العقل الباطن، القدرة على "التوصل" إلى المعلومة، أو مدى سهولة استرجاع المعلومة ووصولها إلى العقل. فالمعلومة التى تم استدعاؤها مؤخراً أو التى تم استخدامها بكثرة فى الماضى يصبح من السهل استرجاعها ومن ثم تقويتها. وقد جعلنى مفهوم "الوصول للمعلومة" أفكر فى أننى بالتذكير المستمر لنفسى بأهداف وأفكار معينة، سأتمكن من جعل هذه الأفكار والأهداف أكثر فاعلية فى عقلى.

وبفضل إلهام العلم الحديث وأسلوب "بنجامين فرانكلين"، قمت بتصميم نسختى الخاصة من جدول رصد الدرجات - وهو ما كان أشبه بتقويم يومى بحيث أتمكن من خلاله من تدوين جميع قراراتى وتقييم مدى التزامى بها من خلال منح نفسى بشكل يومى علامة √ (جيد) أو X (سيئ) على كل قرار أتخذه.

وبعد أن قمت بتصميم الهيكل الخاص بجدولى، والذى كان خالياً من البيانات، تطلب الأمر وقتاً طويلاً حتى أحدد ما هى القرارات التى سأملأ بها خانات كل مربع فارغ. لم تكن فضائل "فرانكلين" الثلاث عشرة تتناسب مع التغييرات التى أردت القيام بها. فلم أكن مهتمة تحديداً بأمر "النظافة"، فما الذى يمكننى فعله حتى أصبح أكثر سعادة إذن؟

على أولاً أن أحدد المجالات التي سأعمل عليها، ثم على بعد ذلك الوصول لقرارات تعمل على زيادة إحساسى بالسعادة، على أن تكون هذه القرارات ملموسة وقابلة للقياس. على سبيل المثال، لقد اتفق الجميع من "سينيكا" إلى "سليجمان" على أن الصداقة هي سر من أسرار السعادة، وقد أردت قطعاً أن أقوى من صداقاتي. ولكن تظل المشكلة هي السبيل إلى ذلك، وكيف يمكنني القيام بالتغييرات اللازمة لذلك. لقد أردت أن أكون محددة بحيث أعلم على وجه التحديد ما هو متوقع مني.

وبينما كنت أفكر في القرارات، أدركت مرة أخرى مدى الاختلاف الذي سيكون عليه مشروع سعادتي عن مشروع السعادة الخاص بأي شخص آخر. لقد جعل "فرانكلين" أولى أولوياته "القناعة" (لا تأكل حتى تشبع، ولا تشرب حتى الانتفاخ) و "الصمت" (التقليل من المزاح والتلاعب بالألفاظ وهو الحديث)، ولكن قد يتخذ البعض الآخر القرار بالبدء في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو الإقلاع عن التدخين، أو تحسين حياتهم الزوجية، أو تعلم السباحة، أو البدء في العمل التطوعي - ولكني لم أكن بحاجة إلى اتخاذ هذه القرارات تحديداً. لقد كانت لدى أولوياتي المتفردة، لقد تضمنت قائمتي الكثير من البنود التي كان سيتجاهلها الآخرون، وقد حذف الكثير من البنود من قائمتي والتي كانت ستصدر قوائم الآخرين. فقد سألتني صديقة على سبيل المثال، "ألن تسعى للحصول على مساعدة طبيب مختص؟".

فقلت في دهشة: "كلا ولم ينبغي على ذلك في اعتقادك؟".
 "إنه أمر ضروري قطعاً. عليك الذهاب إلى طبيب مختص إذا أردت معرفة الجذور المسببة لسلوكياتك، ألا ترغبين في معرفة لم أنت على هذه الحال ولم ترغبين في تغيير حياتك؟".

فكرت في هذه الأسئلة لفترة - ثم قررت قائلة، حسناً، كلا، لا أرغب في هذا حقاً. ولكن هل يعني ذلك أنني سطحية؟ أعرف العديد من الأشخاص الذين أفادتهم المساعدة المختصة فائدة عظيمة، ولكني أردت تناول هذه الأمور من منظوري الخاص، وقد أردت عند هذه المرحلة أن أكتشف المنهج الذي سأتبعه بنفسى دون مساعدة طبيب أو شخص آخر.

لقد أردت التركيز على موضوع مختلف في كل شهر، ومع وجود اثني عشر شهراً في العام، فقد كان أمامي اثنتا عشرة خانة فارغة على أن أملأها. وقد تعلمت من

خلال البحث أن أكثر العوامل المؤدية إلى السعادة هي أهمية الروابط الاجتماعية، ومن ثم فقد قررت تناول أمور مثل "الزواج"، "الأبوة"، و"الصدقات". ولقد علمت كذلك أن سعادتي تعتمد بشكل كبير على نظرتي للأمور، لذا فقد أضفت قضايا "الخلود" و"التوجه" إلى قائمتي. كما كان العمل عنصرًا مهمًا في سعادتي، وكذلك وقت الراحة أو الفراغ، لذا فقد تناولت موضوعات؛ "العمل" و"اللعب" و"العاطفة". ما الذي أردت تغطيته أيضًا؟ لقد بدا لي أن موضوع "الطاقة" عنصر أساسي لنجاح المشروع بأكمله. وقد كان "المال" موضوعًا أعلم أنني أرغب في تناوله. وقد أضفت فضلًا أو موضوعًا آخر تحت عنوان "التأمل" وذلك حتى يتسنى لي استكشاف الأفكار أو الرؤى التي ستقابلني أثناء عملي البحثي. أما شهر ديسمبر فقد كان الشهر الذي أحاول فيه متابعة جميع قراراتي وتطبيقها بشكل كامل - بحيث يكون أمامي بذلك اثنتا عشرة فئة أو تصنيفًا.

ولكن ما الموضوع الذي يجب أن يتصدر المقدمة؟ ما هو أكثر عوامل السعادة أهمية؟ لم أحدد ذلك بعد ولكني اتخذت قرارًا بتناول موضوع "الطاقة" أولًا. فالتمتع بمستوى مرتفع من الطاقة سيسهل عليّ ما تبقى من قرارات أو مواضيع أخرى.

ومع حلول شهر يناير، عندما خططت للبدء في التفريعات الخاصة بمشروعى، أكملت جدولى بعشرات القرارات والأفكار التي سأجربها في العام التالي. وقررت أنني في الشهر الأول سأجرب تناول القرارات الخاصة بشهر يناير فقط، ومع حلول شهر فبراير سأضيف مجموعة أخرى من القرارات إلى تلك التي كانت موجودة في شهر يناير. ومع حلول شهر ديسمبر سأعمل على تقييم أدائى الخاص بالقرارات طوال العام بأسره.

وبينما كنت أعمل على تحديد قراراتى، بدأت بعض المبادئ المجمععة في الظهور. وقد اتضح لي أن تنفيذ هذه المبادئ أكثر مشقة مما كنت أتوقع، ولكن بعد العديد من الإضافات والاستقطاعات، توصلت إلى "الوصايا الاثنتى عشرة" الخاصة

بى:

الوصايا الاثنتا عشرة

١. أن أكون نفسى أو "جريتشن".
٢. أتجاهل صفائر الأمور.
٣. أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به.
٤. أقوم بالشئ الآن.
٥. أكون مهذبة وعادلة.
٦. أستمتع بما أقوم به.
٧. أنفق.
٨. أحدد المشكلة.
٩. أبتهج.
١٠. أقوم بما ينبغى القيام به.
١١. أتقاضى عن الحسابات.
١٢. ليس هناك سوى الحب.

وقد توقعت أن تساعدنى تلك الوصايا الاثنتى عشرة فى محاولاتي الجاهدة للحفاظ على قراراتى.

لقد توصلت كذلك إلى قائمة أخرى هزلية تحت عنوان: "أسرارى لمرحلة البلوغ". وقد تضمنت هذه القائمة الدروس التى تعلمتها بصعوبة أثناء مرحلة بلوغى. فأنا لا أعرف السبب وراء استغراق الأمر سنوات عدة حتى أقتنع بأن الأدوية التى تصرف دون وصفات طبية قادرة حقاً على علاج الصداع، ولكنها بالفعل كانت قادرة.

أسرار مرحلة البلوغ

الناس لا يلاحظون أخطاءك بالقدر الذى تعتقده.

لا بأس من طلب المساعدة.

لا تحتاج معظم القرارات إلى بحث مكثف.

أحسن ما تقوم به لتتشرع بمشاعر طيبة.

من المهم أن تكون لطيفاً مع كل شخص.

اجلب سترة

إنك بقيامك بالقليل كل يوم، يمكن أن تنتهي بك الحال بإنجاز الكثير.
 يستطيع الصابون والمياة القضاء على معظم البقع.
 إن إطفاء الحاسوب وتشغيله عدة مرات يمكن أن يصلح خللاً ما.
 إذا لم يكن لديك شيء لتفعله فقم بالتنظيف.
 يمكنك أن تختار ما تفعله، ولكن لا يمكنك أن تختار ما تحب أن تفعله.
 إن السعادة لا تجعلك دوماً تشعر بالسعادة.
 ما تفعله كل يوم أكثر أهمية مما تفعله مرة كل حين.
 ليس عليك أن تجيد كل شيء.
 إذا لم تكن تخفق، فهذا يعني أنك لا تحاول بالقدر الكافي.
 إن الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية فعالة للغاية.
 لا تجعل المثالية عدو الشيء الذي يتم على نحو جيد.
 ما هو ممتع بالنسبة للآخرين قد لا يكون مصدر متعة بالنسبة لك، والعكس صحيح.
 يريدك الناس أن تشتري هدايا الزواج من متجرهم.
 لا يمكنك تغيير طبيعة أطفالك تغييراً جذرياً من خلال العناد والتذمر أو إلحاقهم
 بفصول دراسية.
 لا وديعة، لا عائد.

لقد شعرت بالمتعة لدى توصلي للوصايا الاثنتى عشرة ولأسرارى الخاصة بمرحلة البلوغ، ولكن ظل قلب مشروع سعادتي متمثلاً فى قائمة القرارات، والتي تمثل التغييرات التي أرغب فى إدخالها على حياتي. ولكنى عندما اتخذت خطوة من أجل التفكير فى قراراتى، صدمت لمحدوديتها. فالقرارات الخاصة بشهر يناير، على سبيل المثال، "الخد إلى النوم مبكراً." و "تعامل مع مهمة صعبة" لم تبد قوية أو حيوية أو حتى طموحة.

وقد أدخل على قلبى البهجة بعض مشاريع السعادة الخاصة بالآخرين مثل انتقال "هنرى ديفيد ثوريو" إلى والدن بوند أو انتقال "إليزابيث جيلبرت" إلى إيطاليا والهند واندونيسيا. أبهرتني البداية الجديدة التي قاموا بها، والالتزام الكامل بالفوز بالسعادة، والذهاب إلى المجهول - لقد وجدت أن مساعهم أضاء لهم طريقهم، كما

أننى شعرت بإثارة شديدة من تركهم لكل ما يقلقهم خلف ظهورهم بانتقالهم إلى أماكن أخرى.

ولكن مشروعى للسعادة يختلف عن ذلك. فأنا لا أتمتع بروح المغامرة، ولا أرغب فى القيام بتغييرات جذرية غير مألوفة مثل تلك، وذلك من حسن حظى؛ لأننى لم أكن أستطيع القيام بها حتى لورغبت فى ذلك. فلدئى أسرة ومسئوليات لا تمكننى من السفر حتى فى عطلة نهاية الأسبوع، ناهيكم عن عام كامل.

والأكثر أهمية من ذلك أننى لم أكن أرغب فى رفض حياتى. لقد أردت أن أغير من حياتى دون أن أغيرها، وذلك من خلال العثور على السعادة فى مطبخى المألوف. كنت على يقين من أننى لن أجد السعادة فى مكان بعيد أو تحت ظروف مختلفة، لقد كانت سعادتى فى هذا الزمان وهذا المكان - تماماً مثلما كانت الحال فى مسرحية *Blue Bird*، حيث ظل طفلان يجوبان العالم لمدة عام كامل بحثاً عن طائر السعادة الأزرق، ليجدوه فى نهاية الأمر ينتظرهما فى المنزل عندما عادا.

لقد جعل العديدون من مشروع سعادتى أمراً مثيراً للجدل. وكان زوجى وحداً من هؤلاء.

قال "جامى" بينما كان مستلقياً على الأرض ليقوم بتمرين الظهر والركبة اليومي المعتاد: "أنا لا أفهم الأمر حقاً، إنك بالفعل سعيدة للغاية، أليس كذلك؟ سيكون ذلك منطقياً لو كنت تعيسة فى حياتك، ولكنك لست كذلك" ثم صمت للحظة، ثم قال: "إنك لست تعيسة، أليس كذلك؟".

فقلت له: "بلى، أنا سعيدة" ثم أضفت وأنا أشعر بسعادة لأننى أتيت لى الفرصة لتوضيح تجربتى الجديدة: "معظم الناس سعداء للغاية بالفعل - لقد أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦ أن نسبة ٨٤٪ من الأمريكيين "سعداء للغاية" أو أنهم "سعداء"، وفى استبيان آخر أجرى فى خمس وأربعين دولة أخرى حدد الناس أن مستوى سعادتهم عند تقييمها على مقياس مدرج من ١ - ١٠ قد بلغ المستوى ٧، وحدد آخرون أن مستوى سعادتهم عند تقييمها على مقياس مدرج من ١ - ١٠٠ بلغ ٧٥. وحتى عندما أجرى استبيان تحديد مستوى السعادة الحقيقية حققت ٩٢، ٣ فى معيار من ١-٥.

"إذا كنت سعيدة للغاية بالفعل، فما الحاجة إلى مشروع السعادة؟".

"إننى سعيدة، ولكنى لست بالسعادة التى ينبغى أن أكون عليها. إننى أنعم بحياة جميلة وأرغب فى تقديرها بصورة أكبر- وأن أعيشها بصورة أفضل". وكان على توضيح الأمر بصورة أكبر فقلت له: "إننى كثيرة الشكوى، ويصيبنى الضيق أكثر مما ينبغى، لابد أن أكون أكثر امتناناً لما لدى. وأعتقد أننى إذا شعرت بسعادة أكبر، فسأتصرف على نحو أفضل".

فسأل مشيراً إلى الورقة التى تحتوى على جدول القرارات: "وهل تعتقدين حقاً أن ذلك سيصنع فرقاً؟".

"حسنًا، سأكتشف ذلك بنفسى".

فتهد قائلاً: "حسنًا، أمل ذلك".

ولقد قوبل مشروعى بتشكك أكبر من ذلك فى إحدى الحفلات التى كنت أحضرها. فقد تحولت الدردشة المعتادة إلى ما هو أشبه بأطروحة أو رسالة علمية عندما قام أحد المعارف بالسخرية من فكرة مشروع سعادتى.

سأل قائلاً: "هل يهدف مشروعك إلى معرفة ما إذا كان بمقدورك جعل نفسك أكثر سعادة؟ فأنا أرى أنك حتى لا تعانين من الاكتئاب".

فأجبت: "هذا صحيح". كنت أحاول أن أبدو ذكية حيث قمت بالتوفيق بين إمساكى لكوب من العصير، ومنديل، وطبق به قطعة دجاج ذات شكل جديد من نوعه.

"لا أقصد الإساءة، ولكن ما الهدف من ذلك؟ لا أعتقد أن محاولة معرفة مدى قدرة الشخص العادى على أن يصبح أكثر سعادة أمر مثير للاهتمام".

لم أكن على يقين من كيفية الإجابة عليه. هل أخبره بأنه من بين أسرار مرحلة البلوغ "عدم بدء أية عبارة بقول "لا أقصد الإساءة؟".

قال مصرًا: "وعلى أية حال أنت لست بالشخص العادى. لقد حصلت على قسط كبير من التعليم، وتعملين كاتبة بنظام الدوام الكامل، وتعيشين فى الجانب الشرقى العلوى، ويعمل زوجك فى وظيفة مرموقة، فما الذى لديك لقوله لشخص من الغرب الأوسط؟".

فقلت بوهن: "أنا من الغرب الأوسط؟".

فلوح بيده بعيدًا: "ولكنى لا أعتقد أنه ستكون لديك أفكار من شأنها أن تضيد الآخرين".

فأجبت قائلة: "ولكنى صرت مؤمنة بأن الناس يمكنهم تعلم الكثير من بعضهم البعض".

"أعتقد أنك ستجدين أن تجربتك لن تقود إلى الكثير".
فأجبت قائلة: "سأبدل قصارى جهدى". ثم انصرفت بعيداً لأتحدث مع شخص آخر.

وعلى الرغم من أن هذا الرجل كان محبباً، فإنه لم يتطرق حقاً للقلق الحقيقي الذى كان يساورنى حول المشروع، وهو: أأن يكون من الأثانية الشديدة أن أبدل كل هذا الجهد بحثاً عن سعادتى الشخصية؟

لقد استغرقت وقتاً طويلاً فى التفكير فى هذا السؤال. وفى النهاية انجزت إلى آراء الفلاسفة القدامى والعلماء المعاصرين الذين يؤكدون أن العمل على التمتع بسعادة أكبر هدف جدير بالاحترام. فوفقاً لأرسطو: "السعادة هى المغزى والغرض من الحياة، إنها الهدف والغاية الأسمى من الوجود". وقد كتب "إبيقور": "لا بد أن ندرب أنفسنا على الأمور التى تجلب لنا السعادة، نظراً إلى أن السعادة تعنى وجود كل شىء، وبغياها نتوجه بجميع أفعالنا للحصول عليها". وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص السعداء أكثر إيثاراً وحباً للغير، وأكثر إنتاجية، وعاوناً، وأكثر قبولاً وإبداعاً ومثابرة، وأكثر اهتماماً بالآخرين، ويتمتعون بصحة أكبر. إن الأشخاص السعداء يصبحون أصدقاء وزملاء أفضل، ومواطنين أصلح، وكم أرغب فى أن أكون واحدة من هؤلاء الأشخاص.

أعلم أنه من الأسهل بالنسبة لى أن أكون شخصاً أفضل عندما أكون سعيدة. وكذلك أصبح أكثر صبراً، وأكثر قدرة على الصفع، وأتمتع بطاقة أكبر، وأكون أكثر سخاءً. إن العمل على سعادتى لن يجعل منى شخصاً أكثر سعادة فحسب، بل سيزيد سعادة من حولى أيضاً.

وعلى الرغم من أننى لم أدرك ذلك فى الحال، بدأت العمل على مشروع سعادتى لأننى أردت الدخول فى مرحلة الإعداد. لقد كنت إنسانة محظوظة للغاية، ولكن عجلة العمل على المشروع ينبغى أن تسير. فى ليلة مظلمة سيرن هاتقى، وأنا أعلم ما الذى يمكن أن تجلبه لى تلك المكاملة بعينها فى تلك الليلة المظلمة. وهكذا قد جعلت أحد أهداف مشروع سعادتى إعداد نفسى للمصائب والمحن وتنمية النظام الذاتى بدأخلى والعادات الذهنية التى من شأنها أن تساعدنى على التعامل مع الأمور السيئة. ويجب أن أبدأ فى التدريب على ذلك، والكف عن التذمر، وترتيب صورى الرقمية فى الوقت الذى تسير فيه الأمور بسلاسة وخير، فأنا لا أريد أن أنتظر حتى تقع الكارثة للبدء فى إعادة بناء حياتى.



يناير

زيادة مستوى الطاقة

الحيوية

إننى مثل ٤٤٪ من الشعب الأمريكى، أتخذ قرارات مع بداية كل عام جديد - وعادة لا أحافظ على التزامى بالقيام بها لوقت طويل. كم عدد المرات التى عقدت فيها العزم على ممارسة المزيد من التمرينات الرياضية، وأن أتناول طعاماً صحياً، وأن أتابع الرسائل الإلكترونية التى تصلنى؟ أما هذا العام اقد اتخذت قراراتى فى سياق مشروعى الخاص بالسعادة، على أمل أن يعنى ذلك أن أبذل جهداً أكبر فى سبيل المحافظة عليها. ومع بداية العام الجديد ومشروع سعادتى قررت التركيز على زيادة مستوى طاقتى. فالتمتع بمزيد من الحيوية، كما أمل، سيسهل على الالتزام بالقرارات الخاصة بمشروع سعادتى فى الشهور المقبلة.

- الذهاب إلى النوم مبكراً
- ممارسة التمرينات بصورة أفضل
- التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى
- التعامل مع المهام المؤرقة
- التمتع بحيوية أكبر

ولقد أظهرت الأبحاث أن السعادة تزيد من طاقتك، وأن التمتع بطاقة أكبر في الوقت ذاته يؤهلك ويسهل عليك المشاركة في النشاطات - مثل النشاطات الاجتماعية والرياضية - التي تزيد بدورها من سعادتك. وتظهر الدراسات كذلك أنك عندما تشعر بالحيوية والطاقة، يرفع ذلك من تقديرك لذاتك. أما الشعور بالتعب - على الجانب الآخر - فيجعل القيام بأى شيء من حولك منهكاً ومرهقاً، وسوف يبدو لك النشاط الذى كنت تشعر بأنه ممتع فى المعتاد صعباً، وستجد أن القيام بمهمة أكثر صعوبة، مثل تعلم برنامج سوفت وير جديد، ضرب من المستحيل.

أعلم أنني عندما أشعر بالحيوية، أجد أنه من الأسهل التصرف على نحو يجعلنى سعيدة. فتجدنى أخذ الوقت الكافى لأبعث برسالة إلكترونية إلى أجداد ابنتى تحمل التقرير الوارد من الفحص العام الذى أجراه طبيب الأطفال لهما. وتجدنى لا أسب أو ألعن عندما تسكب "إليزا" لبنها على السجادة ونحن نستعد للذهاب إلى المدرسة. وأتمتع بالصبر اللازم لمعرفة السبب وراء توقف شاشة حاسوبى. وأستغرق الوقت اللازم لوضع أطباقى فى غسالة الأطباق.

وقد اتخذت القرار بالتعامل مع جوانب طاقتى على كلا الصعيدين البدنى والنفسى على حد سواء.

بالنسبة إلى طاقتى البدنية، فقد كنت بحاجة إلى التأكد من أنني أحصل على قسط كاف من النوم وأمارس الرياضة بشكل كاف. وعلى الرغم من أنني كنت أعلم بالفعل أن النوم وممارسة التمرينات الرياضية كانا مهمين للتمتع بصحة جيدة، فإننى قد اندهشت لدى معرفتى أن السعادة - والتي قد تبدو هدفاً معقداً وصعباً وغير ملموس - تتأثر كثيراً بهاتين العادتين المباشرتين. أما بالنسبة لطاقتى الذهنية والنفسية، فقد كنت بحاجة إلى التعامل مع شؤون منزلى وعملى واللذين كانا فى حالة من الفوضى والإزدحام. لقد آملت أن يجلب لى النظام الخارجى سلاماً داخلياً. والأكثر من ذلك أنني أردت التخلص من الفوضى التى كانت تجتاح حياتى، أردت أن أتخلص من بعض المهام التى توجد على قائمة مهامى. وقد أضفت قراراً آخر يجمع بين الجانب البدنى والجانب ذهنى معاً، فقد أظهرت الدراسات أنك لو تصرفت كما لو كنت مفعماً بالطاقة، يمكنك أن تصبح شخصاً مفعماً بالطاقة بالفعل. لقد تشككت فى مدى صحة ذلك، ولكن الأمر كان يستحق التجربة.

الذهاب إلى النوم مبكرًا

أولاً: الطاقة الجسدية.

قالت لى إحدى صديقاتى الفاتتات إن "النوم أفضل شئ فى الحياة"، وقد كنت مؤخرًا فى إحدى حفلات العشاء والتي قام كل شخص فيها على طاولة الطعام بسرد قصته المفصلة حول أفضل قيلولة حصل عليها، حكى كل شخص حكايته بتفصيل ممل، بينما تتأب الجميع.

يفشل ملايين الأشخاص فى الحصول على القسط الموصى به من النوم والمقدر بسبع إلى ثمانى ساعات يوميًا. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المواعيد النهائية المحددة لتسليم العمل المفترض القيام به جنبًا إلى جنب الحصول على قسط غير كاف من النوم يؤثر على الحالة المزاجية اليومية للمرء. وقد أظهرت الدراسات أن الحصول على ساعة إضافية من النوم كل ليلة يوازى فى سعادته الحصول على علاوة تقدر بحوالى ٦٠٠٠٠ دولار. غير أن الشخص البالغ العادى ينام ٦,٩ ساعة خلال الأسبوع، و٩,٧ فى عطلات نهاية الأسبوع - أى ٢٠٪ أقل من معدلات عام ١٩٠٠. وعلى الرغم من أن الناس قد كيفوا أنفسهم على شعورهم بالنعاس، فإن الحرمان من النوم يدمر الذاكرة، ويضعف الجهاز المناعى، ويبطئ من معدلات الأيض، وربما يؤدي إلى زيادة الوزن كما أظهرت بعض الدراسات.

وقد كان قرارى الجديد، غير المدهش، الخاص بالحصول على قسط أكبر من النوم، متمثلًا فى "إطفاء الأنوار". لقد كنت غالبًا ما أظل مستيقظة للقراءة، أو الرد على الرسائل الإلكترونية، أو مشاهدة التلفاز، أو سداد الفواتير، أو أيًا كان ما أفعله بدلًا من الخلود إلى النوم.

ولكن وبعد أيام قليلة من بدئى لمشروع السعادة، وعلى الرغم من أنى كنت قد خلدت إلى النوم بالفعل على فراش "إليزا" قرمزي اللون وأنا أدخلها إلى فراشها، ترددت للحظة عندما عرض علىّ جامى مشاهدة أحدث فيلم دى. فى. دى لدينا *The Conversation* كم أحب مشاهدة الأفلام، وكذلك أردت أن أمضى الوقت مع جامى، وبدت لى الساعة ٩:٢٠ مبكرة للغاية على النوم؛ وأعلم تمامًا من تجاربي السابقة أننى لو بدأت فى المشاهدة، سأظل مستيقظة طويلًا. ولكنى على الجانب الآخر كنت أشعر بالإرهاك.

ولكن لماذا يبدو الذهاب إلى الفراش أكثر صعوبة وإجهاداً من السهر؟ إنه الكسل على ما أفترض. هذا علاوة على أن لدى بعض المهام الروتينية التي أقوم بها قبل الخلود إلى النوم مثل، خلع عدساتي اللاصقة من عيني، وتنظيف أسناني وغسل وجهي، وهي أمور قد تجعلني أصبح أكثر كسلاً عن الذهاب للفراش. ولكني كنت قد عقدت عزمي واتخذت قرارى، لذا فقد توجهت إلى الفراش. ونمت ثماني ساعات متواصلة واستيقظت ساعة مبكرة عن موعدى المعتاد، فى الساعة الخامسة والنصف صباحاً، ومن ثم، فعلاوة على أنتى حظيت بنوم هائى، فقد أصبح لدى الآن فرصة القيام بمجموعة من الأعمال بينما لاتزال أسرتى نائمة.

ونظراً لأننى أحب لعب دور من يعرف كل شيء، فقد سعدت عند اتصال شقيقتى بى وهى تشكو من حالة من الأرق. وعلى الرغم من أن شقيقتى "إليزابيث" تصغرنى بخمسة أعوام فقط فإنها دائماً ما تطلب منى النصيحة. قالت لى: "إننى لا أستطيع النوم إطلاقاً، وقد أقمعت عن تناول المواد التى تحتوى على الكافيين، ماذا عساي أن أفعل أيضاً؟".

قلت لها، وأنا أعد نفسى للثرثرة بالنصائح التى توصلت إليها أثناء بحثى: "الكثير من الأمور، لاتقومى بأى عمل يحتاج إلى يقظة عند اقتراب موعد نومك. اجعلى درجة حرارة غرفة نومك تميل للبرودة. قومى ببعض تمارين الاستطالة القليلة قبيل النوم. وكذلك - وهذا مهم - نظراً لأن الضوء يربك ساعة الجسم البيولوجية، اجعلى الأضواء خافتة عند اقتراب موعد النوم، لنقل عند ذهابك إلى الحمام قبيل النوم. ولتحرصى على أن تكون غرفتك حالكة الظلام، مثلما هى الحال مع الغرف فى الفنادق".

فسألتنى: "وهل تعتقدين أن ذلك سيصنع فارقاً حقيقياً؟".
"تؤكد جميع الدراسات ذلك".

لقد جربت كل هذه الدراسات بنفسى، ووجدت أن النصيحة الأخيرة تحديداً - جعل غرفة النوم حالكة الظلام - صعبة التحقق على غير ما توقعت. لقد سألتنى "جامى" ذات ليلة عندما وجدنى أعيد ترتيب الأجهزة المختلفة فى غرفتنا بحيث لا ينبعث منها الضوء: "ماذا تفعلين؟".

"أحاول حجب الضوء الصادر عن هذه الأجهزة، لقد قرأت أنه حتى الضوء البسيط الصادر عن المنبه يمكن أن يقطع دائرة النوم، وغرفتنا أشبه بمعمل لعالم

مجنون. جهاز البلاك بيرى والحاسوب والتلفاز - كل شيء يصدر ضوءاً أخضر".
 "آه" كان هذا كل ما قاله؛ ولكنه ساعدنى على تحريك بعض الأشياء لحجب الضوء الصادر عنها حتى لا تزعجنا.

لقد جعلت هذه التغيرات الدخول فى النوم أمراً أكثر سهولة. ولكنى غالباً ما أفقد قدرتى على النوم لسبب آخر: فإننى أستيقظ فى منتصف الليل، وعادة ما يحدث ذلك فى الساعة ٣:١٨ صباحاً وهو الغريب فى الأمر - وأصبح غير قادرة على العودة إلى النوم. ومن أجل هذه الليالى أجريت مجموعة صغيرة من الحيل. كنت أتفسس ببطء وعمق حتى لا أستطيع تحمل المزيد من الأمر. وعندما كان عقلى يتصارع بقائمة المهام التى على القيام بها، كنت أقوم بكتابة كل شيء. كما أنه من المعروف أن وصول القليل من الدم إلى الأطراف يمكن أن يؤدي لعدم القدرة على النوم، وهكذا إذا وجدت قدمى باردة كنت أرtdى جورباً من الصوف، الأمر الذى كان يساعدنى على النوم، على الرغم من أن ذلك يجعل مظهرى مثيراً للسخرية.

أكثر استراتيجيتين ساعدتاني على النوم كانتا من اختراعى. أولاً كنت أجرب الاستعداد للنوم قبل موعد النوم بفترة طويلة. فأنأ فى بعض الأحيان أظل مستيقظة لوقت متأخر لأننى أشعر بالتعب لدرجة تمنعنى من خلع العدسات اللاصقة من عيني - هذا علاوة على أن وضع نظارتى كان له تأثير أشبه بوضع غطاء على قفص الببغاء. وكان الاستعداد المبكر للنوم يساعدنى على تجاوز ذلك. وكذلك، إذا وجدت نفسى أستيقظ ليلاً، أحدث نفسى قائلة: "على الاستيقاظ خلال دقيقتين". وأتخيل أنتى قمت لتوى بالضغط على زر الغفوة فى منبهى، وأنه خلال دقيقتين سيكون على القيام بالروتين الصباحى اليومى. وغالباً ما يكون هذا باعثاً كافياً لأن أشعر بالإرهاك الذى يجعلنى أخلد إلى النوم مرة أخرى.

وفى بعض الأحيان أستسلم وأتناول عقاراً يساعدنى على النوم. وبعد مرور أسبوع أو أكثر من الحصول على قسط أوفر من النوم، بدأت أشعر باختلاف حقيقى. بدأت فى الشعور بحيوية وطاقه أكبر وأصبحت أكثر ابتهاجاً مع أطفالى فى الصباح، ولم أشعر قط بحاجة إلى القيلولة. ولم يعد النهوض من الفراش أمراً معذباً لى بعد الآن، فمن الأفضل بكثير أن يستيقظ المرء من تلقاء نفسه بدلاً من أن يفزع من نومه بسبب المنبه ليغادر الفراش.

وعلى الرغم من جميع الفوائد التي حصلت عليها، كنت لا أزال أجد صعوبة في وضع نفسى في الفراش بمجرد أن أشعر بالنعاس. إن تلك الساعات القليلة من اليوم تكون غالية، حيث تكون أعمال اليوم وأعباؤه قد انتهت، ويكون "جامى" قد عاد إلى المنزل، وتكون ابنتاى نائمتين، ولدى بعض الوقت الشاغر. لم يكن ينعنى من السهر حتى منتصف الليل معظم الأيام سوى ذلك القرار الذى يوجد فى جدول قراراتى الخاص بمشروع السعادة.

ممارسة التمرينات بصورة أفضل

هناك الكثير من الشواهد التى تؤكد أن ممارسة التمرينات الرياضية أمر فى صالحك. ومن بين العديد من الفوائد، أن هؤلاء الذين يواظبون على أداء تمرينات رياضية يتمتعون بصحة أفضل، ويصبحون أكثر قدرة على التفكير بوضوح، وينامون بصورة أفضل، كما أنهم يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة. إن أداء التمارين الرياضية بشكل منتظم يعزز من مستويات الطاقة، على الرغم من أن هناك من يزعمون أن أداء التمارين الرياضية أمر متعب، إلا أنه فى واقع الأمر يساعد على الشعور بالحوية والنشاط خاصة بالنسبة لهؤلاء كثيرى الجلوس - وليس هناك أكثر منهم فى عالمنا اليوم. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن ٢٥٪ من الأمريكيين لا يقومون بأية تمرينات رياضية على الإطلاق. فإن هؤلاء الذين يشعرون بالتعب من ممارسة التمرينات إذا ما واطبوا عليها عشرين دقيقة يوميًا لمدة ثلاثة أيام فى الأسبوع ولفترة ستة أسابيع، سيشعرون قطعاً بالنشاط والحوية.

وعلى الرغم من معرفتك بكل هذه الفوائد، فإنك قد تجد أنه من الصعب عليك التحول من شخص يهوى النوم على الأريكة لتناول البطاطا إلى أحد مرتادى صالات الألعاب الرياضية. لقد تمكنت منذ عدة سنوات مضت من توجيه نفسى لأداء التمارين الرياضية بصورة منتظمة، ولكن ذلك لم يكن بالأمر السهل. لقد كان مفهومي عن المتعة حينها هو التمدد فى الفراش للقراءة، خاصة مع وجود وجبة خفيفة لتناولها. عندما كنت فى المرحلة الثانوية، أردت تجديد زخرفة غرفتى وطلاتها والتخلص من ورق الحائط الذى كان على شكل زهور منمقة، والذى لم أعتقد أنه كان مناسباً لطالبة فى مثل عمري، فكتبت طلباً مطولاً أشرح فيه رغبتى تلك لوالدى. قرأ أبى

طلبى ذلك وقال: "حسنًا، سوف نعيد طلاء غرفتك. ولكن فى المقابل عليك القيام بشىء ما أربع مرات أسبوعيًا لمدة عشرين دقيقة".
سألت بتوجس: "وما الذى علىَّ القيام به؟"
"إما أن تقبلى الصفقة برمتها أو ترفضها كاملة. إنها عشرون دقيقة فقط، فما رأيك فى ذلك".

فقررت قائلة: "حسنًا، سأقبل الصفقة، ما الذى علىَّ القيام به؟".

فأجابنى: "ممارسة رياضة الركض".

ولم يخبرنى أبى مطلقًا - وهو الذى كان مواظبًا على ممارسة رياضة الركض - بالمسافة التى يجب أن أقطعها أو السرعة التى علىَّ أن أركض بها، بل ولم يتابع مطلقًا ما إذا كنت قد ركضت لمدة عشرين دقيقة بالفعل. وكان كل ما طلبه هو أن أرتدى حذاءً مخصصًا للركض وأن أغلق الباب خلفى. وقد دفعتنى الصفقة التى عقدتها مع أبى على الالتزام وبمجرد أن بدأت فى الركض، وجدت أننى لم أكن أمانع من ممارسة التدريبات الخفيفة، ولكنى فقط لم أكن أحب الألعاب الرياضية.

وكان من الممكن أن يكون لأسلوب أبى رد فعل عكسى أيضًا. فمع وجود دافع خارجى، يتصرف الناس للحصول على مكافأة خارجية أو لتجنب عقاب خارجى، أما مع الدافع الداخلى، يتصرف الناس للوصول بأنفسهم إلى حالة من الإشباع. لقد أظهرت الدراسات أنك لو قمت بمكافأة البعض على قيامهم بنشاط ما، فغالبًا ما سيتوقفون عن القيام به من أجل المتعة، فإن الحصول على شىء مقابل القيام به سيجعل هذا النشاط أشبه "بالعمل". يتم تحذير الآباء على سبيل المثال من مكافأة أبنائهم على القراءة - لأنهم بذلك يعلمون الصغار القراءة من أجل الحصول على مكافأة، وليس من أجل المتعة. ونظرًا إلى أن أبى قد قدم لى دافعًا خارجيًا، فقد خاطر بتدمير نزعتى الطبيعية لممارسة التدريبات الرياضية من تلقاء نفسى. ولكن ما حدث فى حالتى، هو أنه قدم لى الدافع الخارجى الذى أطلق العنان للدافع الداخلى.

ومنذ ذلك الوقت الذى تم فيه إعادة طلاء غرفتى، أصبحت أتدرب بشكل منتظم. لم أرد أن أضغط على نفسى مطلقًا، ولكنى كنت أخرج إلى الهواء الطلق عدة مرات أسبوعيًا. إلا أننى أفكر منذ وقت طويل، أن علىَّ البدء فى ممارسة تمارين القوى. إن رفع الأثقال يزيد من حجم الكتل العضلية، ويقوى العظام، ويشد البنية والجسم، فضلًا عن أنه يحسن من شكل الجسد، وهو الأمر الذى أعترف بأنه يهمنى بالدرجة

الأولى. إن هؤلاء الذين يمارسون رياضة رفع الأثقال تقوى عضلاتهم أكثر ويكسبون دهوناً أقل عندما يتقدم بهم العمر. لقد حاولت بضع مرات بحماس فاتر ممارسة رياضة رفع الأثقال، ولكنى لم أواظب عليها. ولكن الآن ومع وجود قرار "ممارسة التمرينات الرياضية بصورة أفضل" سأبدأ الأمر وأنا أكثر جدية.

هناك مقولة قديمة أجدها صحيحة بشكل مثير: "عندما يستعد التلميذ، يظهر المعلم". فبعد أيام قليلة من عقدي العزم على "ممارسة التمرينات الرياضية بشكل أفضل" التقيت بصديقة لى وتناولت القهوة معها، وأخبرتني أنها قد بدأت لتوها فى برنامج تدريبي رائع لرفع الأثقال فى إحدى صالات الألعاب الرياضية الموجودة فى الحى الذى أقطن به.

فقلت لها معترضة: "ولكنى لا أحب فكرة القيام بذلك مع مدرب، سأشعر بالخجل، كما أن ذلك سيكون مكلفاً. أرغب فى القيام بذلك بنفسى".

قالت لى صديقتى: "جربى الأمر، وأعدك أنك ستحبه، إنها طريقة رائعة للتمرن، ولا يستغرق التدريب كله سوى عشرين دقيقة، هذا علاوة على" – ثم توقفت للحظة وتابعت قائلة: "أنك لا تتعرقين، لست فى حاجة للاستحمام بعد التمرين". وقد كانت تلك نقطة تشجيعية مهمة، فلم أكن أحب أمر الاضطرار إلى الاستحمام بعد التدريب. وسألته متشككة: "ولكن، كيف يمكن لتدريب جيد أن يستغرق عشرين دقيقة فقط؟".

"إنك ترفعين أوزاناً على أقصى حدود قوتك، ولا تكررین الأمر كثيراً، وتجربين مجموعة تدريبية واحدة فقط. صديقتى، إنه أمر مجد، لقد أحببته".

يقول "دانييل جيلبرت" فى كتابه *Stumbling on Happiness* إن أكثر الطرق فاعلية للحكم على ما إذا كان سلوك ما سيشعرك بالسعادة فى المستقبل هو أن تسأل أشخاصاً يقومون بهذا الفعل الآن ما إذا كانوا سعداء، وأن تفترض أنك ستشعر بمثل ما يشعرون به. ووفقاً لهذه النظرية، فإن حقيقة سعادة صديقتى وحبها لهذا العمل كانت مؤشراً جيداً على أننى سأشعر بالحماسة أيضاً. وقد ذكرت نفسى كذلك بواحد من أسرار مرحلة البلوغ وهو "لا تحتاج معظم القرارات إلى بحث مكثف".

قمت بتحديد موعد فى اليوم التالى، وفى الوقت الذى غادرت فيه التمرين تغير رأى تماماً. لقد كان مدربى شخصاً رائعاً، ووجدت أن المناخ فى غرفة التدريب اللطيف بكثير من أية غرفة رياضية أخرى – لا موسيقى، لا مرآة، لا زحام، ولا انتظار.

وفى طريقى للمفادرة سددت الأجر مقابل أربع وعشرين جلسة تدريبية من بطاقتى الإثتمانية من أجل الحصول على الخصم، وخلال شهر أفتعت زوجى "جامى"، ووالده "جودى" بالذهاب إلى نفس الصالة الرياضية.

لقد كان العيب الوحيد هو أن الأمر كان مكلفاً. قلت لـ "جامى": "يبدو أنه مبلغ كبير لإنفاقه على عشرين دقيقة فقط من التدرّب".

فسألنى: "وهل تفضلين الحصول على المزيد من التدرّب مقابل هذا المال؟ إننا مستعدون لإنفاق المزيد من أجل الحصول على تدريبات فعالة لوقت أقل". وقد كانت تلك نقطة جيدة.

وعلاوة على ممارسة ألعاب القوى، كنت أرغب فى القيام بمزيد من التمشية. لقد أظهرت الدراسات أن تكرار عملية التمشية يساعد الجسم على الاسترخاء، ويساعد على الحد من التوتر. وفى الوقت ذاته، فإن التمشية السريعة ولو لعشر دقائق فقط من شأنها أن تمد المرء بدفعة من الطاقة والحيوية وتحسن من الحالة المزاجية بشكل فورى. إن ممارسة التدريبات الرياضية، فى واقع الأمر، وسيلة فعالة للخروج من الحالة المزاجية السيئة. وقد قرأت أن أقل عدد ممكن من الخطوات التى يجب على المرء سيرها يومياً من أجل الحفاظ على صحة جيدة هى ١٠٠٠٠ خطوة؛ وهو الرقم الذى ثبت أنه يمنع المرء أيضاً من اكتساب وزن زائد.

ولأننى أعيش فى نيويورك، شعرت بأننى أسير أميالاً يومياً، ولكن هل أقوم بذلك حقاً؟ لقد قمت بشراء عداد للخطى بعشرين دولاراً من أحد متاجر الأدوات الرياضية بالقرب من منزلى، لحساب عدد الخطوات التى أخطوها بالفعل. وبمجرد أن وضعت هذا العداد فى حزامى لمدة أسبوع، اكتشفت أنتى فى الأيام التى أقوم فيها بقدر معقول من السير بدءاً بتوصيل "إيزا" للمدرسة ثم الذهاب سيراً إلى صالة الألعاب الرياضية - أحقق فيها رقم الـ ١٠٠٠٠ خطوة بسهولة. أما فى الأيام التى تحركت فيها بالقرب من المنزل، فلم أصب إلا ٣٠٠٠ خطوة بالكاد.

كان من المثير أن أحظى بوعى أكبر بعباداتى اليومية. فحقيقة ارتدائى لعداد الخطى شجعتنى على السير أكثر. ومن بين صفاتى التى أرى أنها سيئة هى رغبتى الدائمة فى التميز، فدائماً ما أسعى لنيل التقدير والعرفان من الآخرين. ذات ليلة عندما كنت بالمدرسة الثانوية، وصلت إلى المنزل متأخرة من حفل كنت أحضره، وقررت أن أعد مفاجأة لأمى من خلال تنظيف المطبخ الذى كان فى حالة من الفوضى. وفى

صباح اليوم التالي جاءت إلى أمي وقالت: "من تلك الساحرة الرائعة التي جاءت ليلاً وقامت بكل هذا العمل؟" وقد بدت مسرورة للغاية. والآن وبعد مرور عشرين عاماً لا أزال أذكر تقديرها وعرفانها بما قمت به، ولا أزال راغبة في الحصول على المزيد من التقدير والعرفان.

وقد كان لتلك السمة التي أراها سلبية فائدة في ظل هذه الظروف، وذلك لأن التقدير الذي أحصل عليه من عداد الخطى كان يتمثل في حساب خطاى إذا ما بذلت جهوداً مضاعفة، ومن ثم فكنت أكثر نزعة لبذل جهد أكبر. في صباح أحد الأيام كنت أخطط للذهاب إلى طبيب أسناني بالسيارة، ولكنى بمجرد خروجي من الباب فكرت قائلة: "إن التمشية لطبيب الأسنان ستستغرق نفس الوقت تقريباً، كما أنى سأحصل على درجات مقابل خطواتي!" كما أنتى فكرت أيضاً في الاستفادة مما هو معروف بـ "تأثير هاوثورن"، والذي اتضح من خلاله أن الأشخاص الذين خضعوا للدراسة قد حسنوا من أدائهم نتيجة للاهتمام الذي يحصلون عليه. وقد كنت في هذه الحالة فأر التجارب الذى أجرى عليه تجربتي الخاصة.

ولقد كان للسير فائدة أخرى، لقد ساعدنى على التفكير. لقد كتب "نيتشا" قائلاً: "يتم التوصل إلى الأفكار العظيمة حقاً أثناء السير". ولقد تم إثبات هذه المعلومة من خلال العلم، فقد ثبت أن المواد الكيميائية التى يفرزها المخ نتيجة لممارسة التمرينات الرياضية تساعد على التفكير بوضوح، بل إن مجرد الخروج إلى الهواء الطلق فى واقع الأمر يصفى الذهن ويزيد من الحيوية والنشاط. إن الحرمان من الضوء هو أحد الأسباب التى تدفع الناس إلى الشعور بالتعب، كما أن الخروج لمدة خمس دقائق فى ضوء الشمس يحفز إنتاج المخ للسيوتونين والدوبامين وغيره من العناصر الكيميائية التى تحسن من الحالة المزاجية. وفى العديد من الأحيان، أغادر مكتبى للحصول على استراحة قصيرة، وبينما أتمشى حول المبنى، أتوصل إلى أفكار مفيدة خاصة بالعمل كانت تستعصى على وأنا منكبة على العمل.

التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى

إن الفوضى المنزلية كانت أحد أكبر العوامل التى تستنفد طاقتى باستمرار، ففى اللحظة التى كنت أدخل فيها من باب المنزل، كنت أشعر بأننى فى حاجة إلى البدء

فى وضع الملابس فى سلة الملابس الكبيرة، وجمع الألعاب المتناثرة هنا وهناك. ولم أكن أنا وحدى من يحتاج للمشاركة فى تلك المعركة ضد الفوضى والركام. إن الناس يجدون صعوبة فى تنظيم أغراضهم، وهو ما يشير إلى تضاعف عدد وحدات التخزين، وذلك فى جميع أنحاء البلاد، فى عقد واحد فقط. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن التخلص من الفوضى سيقبل من أعباء العمل المنزلى فى المنزل العادى بنسبة ٤٠٪.

وقد بدا استغلال الشهر الأول من مشروع سعادتى فى التعامل مع الفوضى، أمراً تافهاً إلى حد ما، فقد جعلنى أبدو كما لو كانت أهم أولوياتى فى الحياة تنظيم درج جواربى. ولكنى كنت أتوق إلى النظام والسكينة فى حياتى، وهو الأمر الذى إذا ما تمت ترجمته فى الحياة الواقعية سيعنى أن أعيش فى منزل تكون الملابس فيه معلقة فى خزانة الملابس مع وجود عدد احتياطى من المناشف الورقية بشكل منظم.

لقد كنت مثقلة كذلك بالفوضى غير المرئية، والتى كانت أكثر تأثيراً على، تلك الفوضى النفسية للمهام التى لم أتمها. لقد كان لدى قائمة مطولة بالمهام المهمة والتى جعلنى أشعر بالضجر والذنب كلما أفكر فيها. لقد كنت بحاجة إلى تنظيف تلك المخلفات التى ترهق عقلى.

ولكنى كنت بحاجة إلى التعامل مع الفوضى المرئية أولاً، ولقد إكتشفت أمراً مذهلاً: أن علماء النفس والباحثين الإجتماعيين الذين أجروا أبحاثهم حول السعادة لم يتناولوا أمر الفوضى مطلقاً. لم يقدموها مطلقاً فى وصفهم للعوامل التى تسهم فى السعادة أو وصفهم للاستراتيجيات التى تزيد من الشعور بالسعادة. وكذلك فقد تجاهل الأمر الفلاسفة، على الرغم من أن "صامويل جونسون" الذى كان له رأى فى كل شيء قد أشار قائلًا: "ليس هناك مال يتفق فى شيء أفضل مما تتفق عليه منزلك وإحساسك بالرضا عنه".

ولكنى عندما عدت إلى الثقافة الشعبية، وجدتها تزخر بمسألة التخلص من الفوضى والركام. وأياً كان ما قام علماء السعادة بدراسته، فإن الشخص العادى مقتنع بأن التخلص من الفوضى سيزيد من شعوره بالسعادة - وإنهم ينفقون أموالهم فى "حاجاتهم المنزلية" من خلال شراء مجلة *Real Simple*، وقراءة مدونة *Unclutterer* والاستعانة بخزانات وكبائن شركة "كاليفورنيا" لتنظيم كل الوحدات فى أى غرفة، وممارسة فلسفة الفينج شو (فلسفة صينية تعنى بالتناغم مع

الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة من خلال البيئة والتصالح مع النفس ومع الطبيعة المحيطة). من الواضح أن هنالك العديدين مثل الذين يعتقدون أن الأشياء المادية المحيطة بهم تؤثر على سعادتهم النفسية.

لقد تجولت عبر منزلنا لأقيم حجم الفوضى التي على تنظيمها والتحدى الذي سأواجهه في ذلك. وبمجرد أن بدأت في التقييم الفعلي، أدهشني حجم الركام والفوضى التي كانت متراكمة دون أن أدرك ذلك. لقد كان منزلنا مشرقاً وجميلاً، ولكن الفوضى عمته تماماً.

وعندما قمت بمرح غرفة النوم الرئيسية، على سبيل المثال، شعرت بالجدع. لقد جعلت الجدران ذات اللون الأخضر الهادئ، وأشكال الأزهار وأوراق الشجر التي كانت على الفراش والستائر - جعلت من الغرفة مكان هادئاً ومريحاً، ولكن أكوام الورق كانت متراكمة هنا وهناك بشكل عشوائي على طاولة القهوة وعلى الأرضية في الزاوية. وأكوام الكتب غير المنظمة غطت كل مساحة شاغرة. وكانت الأقراص المضغوطة والدي. في. دي والأحبال، والشواحن، والعملات، وبطاقات العمل، والكتيبات الإرشادية متناثرة مثل قصاصات الورق الملون. لقد كانت هناك أشياء في حاجة إلى أن توضع بعيداً، وأشياء لم يكن لها مكان حقيقي، وأشياء مختبئة غير محددة - وقد كانت جميعاً في حاجة إما لوضعها في مكانها المناسب، أو التخلص منها أو حتى التبرع بها لمن يمكن أن ينتفع بها.

أخذت أفكر في حجم العمل الذي أمامي، ولكنني ذكّرت نفسي بالوصية العاشرة: "القيام بما ينبغي القيام به". لقد نشأت هذه الوصية من أشكال مختلفة من النصائح التي كانت تسديها إليّ أمي. إنني في واقع الأمر، أميل للخشية من المهام الضخمة وغالباً ما أشعر برغبة في جعل الحياة أكثر سهولة من خلال استسهال الأمور وعدم بذل ما يكفي من الجهد والوقت.

لقد انتقلنا مؤخراً إلى منزل جديد، وقبل عملية الانتقال تلك، كانت تتابني حالة من الذعر من مجرد التفكير في جميع الأمور التي يجب إتقانها. ما شركة النقل التي سنستعين بها في عملية الانتقال؟ من أين يمكن أن نشتري الصناديق التي سنضع فيها أغراضنا؟ كيف سيدخل أثاثنا في المصعد الصغير الذي يوجد في المبنى الجديد؟ لقد شعرت بأنني غير قادرة على الحراك. وقد كانت أمي تتبنى نفس توجهها الهادئ العقلاني، وذكّرتني بأنه ليس علىّ سوى القيام بما ينبغي القيام

به. لقد قالت لى عندما اتصلت بها لأتحدث معها قليلاً: "لن يكون الأمر على هذه الدرجة من الصعوبة، قومي بوضع قائمة، وأنجزى فى كل يوم القليل، وحافظى على هدوءك". لقد كان علىّ تجاوز اختبار نقابة المحامين، وكتابة خطابات شكر، ورعاية طفلتى، وتنظيف سجاجيد المنزل، ومراجعة الحواشى التى لا تنتهى، حيث كنت أنهى كتابة السيرة الذاتية الخاصة بـ "وينستون تشيرشيل"..... لقد جعلتني أمى أشعر بأنه ليس هناك مستحيل إذا ما عرفت ما علىّ فعله، وقيمت به شيئاً فشيئاً.

وقد وجدت من تقييمي لشقمتنا أن الفوضى قد نشأت من مصادر مختلفة ومتنوعة. أولاً جاءت فوضى الحنين إلى الماضى، والتى نشأت عن الآثار التى تعلقنا بها من بدايات حياتى أو فى مراحل مبكرة منها. وحينها قررت أننى لم أعد بحاجة إلى الاحتفاظ بذلك الصندوق الضخم الذى يضم المواد التى استخدمتها فى ندوة "صناعة مبادئ العمل التلفزيونى" التى كنت قد أدرتها منذ أعوام مضت.

ثانياً، كانت هناك الفوضى الناجمة عن الرغبة فى الاحتفاظ بالأشياء المفيدة فى حد ذاتها - ولكنها لم تكن ذات نفع لى. لماذا كان علىّ تخزين ثلاث وعشرين مزهرية للزهرة؟

هناك نوع آخر من الفوضى والذى وجدته فى منازل الآخرين ولكنى لم أعان منه شخصياً هو فوضى هوس الشراء، وهو الناتج عن شراء أشياء غير ضرورية لمجرد أن عليها تخفيضات. وكذلك كنت أعانى من فوضى الهدايا - ركام الهدايا المختلفة، والملابس المستعملة والأغراض الأخرى التى قدمها لنا الآخرون ولم نستخدمها. ذكرت لى والدة زوجى مؤخراً أنها ستخلص من أحد مصابيح الطاولة التى لديها، وسألتنى إذا كنت أرغب فى أخذه.

فقلت لها تلقائياً: "بالطبع، إنه مصباح رائع". ولكن بعد مرور بضعة أيام تغير رأيى، فلم يكن يعكس الضوء بشكل مناسب ولم يكن اللون مناسباً، هذا علاوة على أننا لم يكن لدينا مساحة لوضعه فيها.

وقد أرسلت لها بريداً إلكترونياً فيما بعد وقلت لها: "فى واقع الأمر لم نكن فى حاجة إلى المصباح، ولكن أشكرك" وتخلصت من واحد من مسببات الفوضى.

وقد كنت أواجه مشكلة كذلك مع فوضى الأشياء المتهاكة، وهى الأشياء التى كنت أستخدمها ولكنى أعلم أنه لا ينبغى علىّ ذلك: القميص الأخضر المريع (والذى كنت اشتريته مستعملاً منذ عشر سنوات)؛ ولباسى الداخلى الذى يبلغ من العمر ثمانية

أعوام وبه ثقب من أطرافه. إن هذا النوع من الفوضى يصيب أمى بالجنون فهى تقول لى: "لماذا ترغبين فى إرتداء ذلك الشيء؟" لقد كانت أمى تبدو دومًا متأنفة ورائعة، فى الوقت الذى كنت أجد فيه أنه من الصعب على عدم إرتداء سروال اليوجا الذى ليس له شكل، والقميص الأبيض الرث يومًا بعد يوم.

وقد أصابتنى "الفوضى الطموحية" بإحباط شديد، وهى الفوضى الخاصة بالأشياء التى أمتلكها والتى أطمح فى استخدامها: مسدس الفراء الذى لم أجد استخدامه قط، وقطع فضية اللون غريبة لم ألمسها منذ يوم الزفاف، حذاءى الرياضى ذو اللون البيج وذو الكعب العالى أيضًا. وقد نتج عن هذا النوع من الفوضى نوع أسميه *الفوضى التناقضية*. فقد اكتشفت كومة كبيرة من صناديق الصور البلاستيكية المخزنة فى أحد الأدراج. لقد استخدمتها لسنوات، ولكنى على الرغم من أننى أحب إطارات الصور الحديثة التى أستخدمها الآن، لا أزال أحتفظ بهذه الصناديق.

أكثر أنواع الفوضى غير المحببة بالنسبة لى كانت فوضى عمليات الشراء الخاطئة، فبدلاً من الاعتراف بأننى قمت بعملية شراء غير موفقة، أصر على الاحتفاظ بها حتى أشعر بشكل ما بأنها "بليت" من وضعها فى الخزانة أو على الأرفف دون استعمال - مثل الحقيبة القماشية التى اشتريتها منذ عامين والبنطالين ذوى اللون الأبيض غير العمليين.

وبعد تقييمى للموقف، دخلت مباشرة فى مركز الفوضى فى منزلى: خزانة ملابسى. لم أكن بارعة مطلقاً فى عملية تطبيق الملابس، لذا فقد كانت فى حالة من الفوضى: أبراج غير متوازنة من القمصان والسترات متكدة فى الأرفف. وكان هناك الكثير من الأشياء المعلقة فى قضيب الخزانة، لذا كان على شق طريقي عبر كتل الصوف والقطن وجذب ما أريده خارجًا. كما كانت هناك أجزاء من الجوارب والقمصان المعلقة عبر حافة الأدراج التى أجبرتها على الانغلاق. ومن هنا قررت أن أبدأ عملية تنظيم الفوضى.

وحتى أتمكن من التركيز بشكل مناسب، مكثت بالمنزل بينما اصطحب "جامى" ابتيننا لزيارة والديه لمدة يوم. وفى اللحظة التى سمعت فيها باب المصعد ينغلق، بدأت فى العمل.

كنت قد قرأت من قبل بعض الاقتراحات التي تقول إن على الاستثمار من خلال وضع قضيب إضافي بالخزانة أو الاستعانة بصناديق للتخزين يتم وضعها تحت الفراش أو شراء شموعات من النوع الذي يستطيع حمل أربعة أزواج من البنائيل في القضيب الواحد. ولكن بالنسبة لى، كانت هناك وسيلة واحدة للتخلص من الفوضى: حقائب المخلفات. لقد وضعت حقيبة للأشياء التي سأتلخص منها، وحقيبة أخرى للأغراض التي سأترع بها.

قمت أولاً بالتخلص من الأغراض التي يجب ألا يستخدمها أحد، وداعاً بنطال اليوجا. ثانياً قمت بالتخلص من الأغراض التي أعلم بدافع المنطق أنني لن أرتديها ثانية، وداعاً سترتى الرمادية التي كانت صغيرة على للغاية. ثم اشتدت الأمور صعوبة، لقد أحببت هذا البنطال البني، ولكنى لم أكن أجد الحذاء المناسب لأرتديه عليه. لقد أحببت هذا الفستان، ولكن لم أذهب قط للمكان المناسب لارتدائه فيه. لقد أجبرت نفسى على استغراق بعض الوقت لمحاولة الانتفاع بهذه الأغراض، ولكن إذا مر الوقت دون أن أستغلها ستذهب مع غيرها. وقد بدأت ملاحظة ما أتدع به من حجج. عندما أخبرت نفسى قائلة: "سأرتدى ذلك"، فقد عنيت أنني لم أرتديه فى واقع الأمر من قبل. وبقولى: "لقد ارتديت هذا" فقد عنيت أنني أرتديته مرتين فى غضون خمس سنوات. وعندما قلت: "يمكننى ارتداء ذلك" فقد عنيت أنني لم أفعل ذلك مطلقاً ولن أفعل.

وبمجرد أن انتهيت من الخزانة، قمت بإعادة النظر إلى ما تحتويه من أغراض مرة أخرى. ووجدت عندما انتهيت أن لدى أربع حقائب ممتلئة بالملابس، وأصبح فى مقدورى الآن رؤية ثلاث ملصقات من الرسوم التجميلية التي كانت فى خلفية ملابسى وكانت قبل ذلك مغطاة بأكوام الملابس المتكدسة. ولم أعد أشعر بأننى منهكة القوى، بل إننى فى حالة من الابتهاج الآن. لم أعد أرى ما اقترفته من أخطاء بعد الآن! ولن أقوم بعد الآن بالبحث عن قميص محدد بين أكوام الملابس وأنا فى حالة من الإحباط والحنق.

وبعد أن نظفت بعض المساحات، شعرت برغبة فى القيام بالمزيد. وقد جربت كل الحيل الممكنة للتخلص من الفوضى. لماذا كان على الاحتفاظ بثلاثين شماعة إضافية؟ تخلصت منها جميعاً فيما عدا القليل من الشماعات الإضافية، الأمر الذى ترك لى مساحة معقولة. وقد تخلصت كذلك من بعض حقائب التسوق الإضافية

التي كنت قد قمت بركنها دون استخدام منذ سنوات، بلا سبب منطقي. كنت أخطئ حينها لتنظيم الأغراض المعلقة فقط، ولكنى من فرط شعورى بالحماسة والطاقة، قمت بالهجوم على أدرج جواربي وقمصانى. وبدلاً من أن أقوم بالبحث عن الأغراض التي لست فى حاجة إليها وأرغب فى التخلص منها، قمت بتفريغ كل درج من محتوياته تماماً، وإعادة وضع الأغراض التي سأحتاج إليها فقط. وغمرتى حالة من الابتهاج وأنا أنظر إلى خزانتي الجديدة ذات المساحات الشاغرة. لقد كان هناك فراغ كبير بها. ولم أعد أشعر بالذنب. وفى اليوم التالى كنت أتوق شوقاً لإصابة هدف جديد، فقلت لزوجى "جامى" بصوت مبتهج بينما كان يشاهد الأخبار الرياضية على التلفاز: "سنقوم بشيء ممتع حقاً الليلة!". فسأل بصوت متشكك فى الحال: "ماذا؟" كان ممسكاً بجهاز التحكم عن بعد فى يده.

"سنقوم بإعادة تنظيم خزانة ملابسك و الأدرج الخاصة بك!". قال موافقاً: "حسناً، لا بأس". ولم يكن هناك داع للاندعاش من رد فعله ذلك؛ فإن "جامى" يحب النظام، وقام حينها بإغلاق التلفاز. وقال لى محذراً: "ولكننا لن نتخلص من الكثير من الأغراض، فإننى أرتدى معظمها بشكل منتظم".

فقلت له بلطف: "حسناً، بالطبع". وفكرت بينى وبين نفسى "سننظر فى الأمر". إن البحث فى خزانته بدا أمراً ممتعاً. جلس جامى على الفراش بينما قمت أنا بجلب الشماعات خارج الخزانة، شامعتين فى كل مرة، وكان عليه فقط، دون أن يبذل نفس الجهد الذى أبدله، أن يرفع إبهامه لأعلى أو ينزله لأسفل تعبيراً عن كل ملابس أخرجه - فيما عدا مرة واحدة، والتي قال فيها مصرّاً: "إننى لم أر هذا البنطال فى حياتى من قبل". وقد تخلص فى نهاية الأمر من حقيبة ضخمة من الملابس.

وفى غضون الأسابيع القليلة التالية، شعرت بمفارقة عجيبة وأنا أقف أمام خزانة ملابسى التي كانت نصف فارغة؛ فعلى الرغم من أن أمامى ملابس أقل بكثير مما اعتدت عليها، فإننى شعرت أن لى المزيد لارتدائه - نظراً لأن كل ما تحتويه خزانتي الآن شيء يصلح للارتداء حقاً.

كما أن وجود خيارات أقل من الملابس أمامى أضفى على شعوراً أكبر بالسعادة. وعلى الرغم من أن الناس يحبون توافر الكثير من الخيارات أمامهم فى واقع

الأمر، فإن وجود خيارات بشكل مبالغ فيه قد يكون أمراً محيراً ومحبطاً. ووجود مساحة كبيرة من الخيارات قد يقود الناس إلى حالة من الارتباك أو الشلل، بدلاً من إشعارهم بالرضا. لقد أظهرت الدراسات أنه عندما تتاح عشرات الخيارات من أنواع المربى أمام الناس، على سبيل المثال، أو كثير من خيارات الاستثمار لخطتهم للتقاعد، فغالباً ما يقومون بالاختيار بشكل اعتباطي، أو قد يفادرون دون القيام بأى خيار على الإطلاق، بدلاً من محاولة القيام باختيار منطقي. وقد شعرت حقاً بسعادة أكبر للاختيار بين زوجين فقط من البناتيل سوداء اللون التي أحب ارتدائها، بدلاً من الاختيار بين خمسة أزواج معظمها غير مريح أو ليس على الموضة – وهو الأمر الذي كان يقودني للشعور بالذنب لعدم ارتدائها.

من الذي كان يعلم أن القيام بمثل هذا الأمر العادي سيمدني بهذه الدفعة؟ وعند وصولي إلى هذه المرحلة شعرت برغبة جديدة في التعامل مع أمور الركاب والفوضى تلك، وكأنني أدمنت الأمر. وهكذا وبينما كنت في زيارة لإحدى صديقاتي التي كانت حاملاً وتقوم بفتح الهدايا التي حصلت عليها من أجل طفلها القادم، سألت إحدى ضيوف صديقتي عن استراتيجيات أخرى جديدة للتعامل مع الفوضى والركاب.

فتصحتني صديقة لي قائلة: "ركزي على مناطق مستودعات الأغراض، مثل طاولة الطعام، ومنضدة المطبخ، ذلك المكان الذي يضع فيه كل من بالمنزل أغراضهم". فقلت لها: "صحيح، إن أكبر مستودع لدينا للأغراض هو ذلك الكرسي في إحدى غرف النوم، لا نجلس عليه مطلقاً، إننا فقط نكوم عليه الملابس والمجلات".

"إن النفايات تجذب مزيداً من النفايات، وإذا ما قمت بتنظيف هذا المكان، فسوف يظل نظيفاً على الأرجح". ثم أردفت قائلة: "وهناك شيء آخر، عندما تقومين بشراء أى جهاز جديد من أى نوع، فضعى الأسلاك الخاصة به، ودليله الإرشادي في حقيبة بلاستيكية تعلق بالضغط. وهكذا ستجنبن وجود ركام كبير من الأسلاك غير المعروفة، وعندما ترغبين في التخلص من الجهاز، ستمكين من التخلص من الأجزاء الملحقه به أيضاً".

وأضافت صديقة أخرى: "جربى القيام بعملية "انتقال افتراضية"، لقد قمت بذلك بنفسى. قومى بالتمشية حول الشقة واسألنى نفسك – إذا كنت سأنقل إلى مكان آخر، هل سأخذ ذلك الشيء معى أم سأخلص منه".

وقالت سيدة أخرى: "إننى لا أحتفظ بشيء مطلقاً لسبب عاطفى، إلا فى حالة استخدامى له".

لقد كانت هذه الاقتراحات مفيدة حقاً، ولكن الاقتراح الأخير كان شديد الوحشية بالنسبة لى. فإننى لن أستطيع مطلقاً التخلص من ذلك القميص المكتوب عليه "إن العدالة لا تنام أبداً" والذي حصلت عليه أثناء حضورى لفصول الأيرويكس من القاضية "ساندرا داي أوكنوور" التى كانت تحضر هذه الفصول معى، وذلك على الرغم من أن القميص لم يناسبنى قط. وكذلك الرداء الصغير الذى يتناسب مع دمية والذي كانت ترتديه "إليزا" وهى حديثة الولادة عند خروجها من المستشفى. (إن هذه الأغراض لا تحتل مساحة كبيرة على الأقل، فلدى صديقة تحتفظ بأثنى عشر مضرب تنس، كانت تستخدمها أيام ممارستها للتنس أثناء الجامعة).

وعندما قامت صديقة لى من أيام الجامعة بزيارة نيويورك أخذت أتجاذب معها أطراف الحديث حول أمجادنا فى التخلص من الفوضى والركام. قلت لها: "ما الشئ القادر على منحك شعوراً بالسعادة مثل تلك السعادة التى تشعرين بها عند تنظيفك لخزانة العقاقير الطبية؟ لا شئ!".

فاتفقت معى بحماس مهازل: "لا شئ"، ولكنها تبادت فى الأمر وقالت: "هل تعلمين، إننى أحتفظ برف خال تماماً".
"ما الذى تعنيه بذلك؟"

"أعنى أننى أحتفظ بأحد الأرفف فى شقتى خالياً تماماً من أى شئ. قد أملاً أى رف آخر بالأغراض عن آخره، ولكنى أحتفظ برف خال".

وقد أدهمتنى فكرتها الجميلة، رف خاوا وهى لديها ثلاثة أطفال. رف خاوا يعنى وجود إمكانية، ومساحة للتوسع، أو مكان مترف لوضع شئ ما مفيد، رغبة فى الأناقة لا أكثر. يجب أن يكون لى رف مثلها. عدت إلى المنزل، وذهبت مباشرة إلى الخزانة الموجودة بالردهة، وقمت بتفريغ أحد الأرفف. لم يكن بالرف الكبير، ولكنه أصبح الآن خاوياً. كم هو أمر مثير.

أخذت أتجول عبر الشقة ولم يفلت أى شئ مهما بدا صغيراً من فحصى الدقيق، لم يكن هناك ما يثير ضيقى أكثر من الحلوى التافهة والألعاب الصغيرة التى يجلبها صفارى؛ الكرات الصغيرة اللامعة، والمصاييح اليدوية المصغرة، وحديقة الحيوان البلاستيكية الصغيرة.....لقد كانت هذه الأغراض فى كل مكان. لقد كانت من

الأشياء الممتعة بالنسبة لصغيرتي وقد أرادت الفتاتان الاحتفاظ بها، ولكن كان من الصعب وضعها بعيداً أو فى مكان مناسب، فأين هو هذا المكان؟
لقد كانت الوصية الثامنة تقول: "حددى المشكلة". ولقد أدركت أننى أستمر فى المعاناة من مشكلة لمدة سنوات لأننى لا أختبر طبيعة المشكلة والطريقة التى يمكن حلها من خلالها. وقد بدا لى أن التصريح بالمشكلة بصوت مرتفع غالباً ما يقود إلى حلها. لقد كنت على سبيل المثال أكره تعليق معطى، ولذا فقد كنت عادة ما أعلقه على ظهر أحد الكراسى.

حددى المشكلة: "لماذا لا أقوم مطلقاً بتعليق معطى؟".

الإجابة: "لأننى لا أحب التعامل مع الشماعات".

الحل: "يمكنك إذن استخدام الخطاب الذى خلف الباب فى تعليقه".

وعندما سألت نفسى: "ما مشكلة كل تلك الألعاب الصغيرة؟" أجبت قائلة: "ترغب كل من "إيزا" و"ليانور" فى الاحتفاظ بها، ولكننا ليس لدينا مكان مناسب لوضعها فيه". وجدتها. لقد وجدت الحل المناسب لمشكلتى. وفى اليوم التالى، توقفت عند متجر للحاويات واشترت خمس علب زجاجية. وقمت بتمشيط الشقة لجمع الألعاب الصغيرة ووضعتها بالعلب الزجاجية. وهكذا تخلصت من الفوضى! قمت بملء العلب الخمس. والشئ الذى لم أكن أتوقعه أن هذه العلب الزجاجية كانت رائعة المنظر على الرف - لقد كانت مفعمة بالألوان المختلفة، ومبهجة، ومثيرة. لقد كان الحل الذى توصلت إليه حلاً جميلاً علاوة على كونه حلاً عملياً أيضاً.

ومن النتائج الرائعة الأخرى التى تحققت من خلال التخلص من الفوضى، وإن لم تكن مقصودة؛ حل "متلازمة الترمومترات الأربعة": لم يكن فى مقدورى مطلقاً العثور على ترمومتر، لذا فقد كنت دوماً أشتري واحداً جديداً، وعندما انتهت من عملية التخلص من الفوضى، أصبح لدى أربعة ترمومترات. (والتي لم أستخدمها مطلقاً من قبل؛ لقد كنت أجس رقبة بناتى لأعرف ما إذا كن يعانين من حمى) وهذا سر من أسرار مرحلة البلوغ، إذا لم يكن فى مقدورك العثور على شئ قومى بالتنظيف. وقد اكتشفت أنه على الرغم من أن وضع الأشياء بعيداً فى أماكن عامة - مثل خزانة المعاطف، أى درج من أدراج المطبخ - قد يبدو بالأمر السهل، إلا أن المرء يشعر برضا أكبر عند وضعه للأشياء فى أماكنها. أحد أكثر الأمور البسيطة الباعثة على الشعور بالمتعة هى إعادة شئ ما إلى مكانه الصحيح. إن وضع منظف الأحذية

فى الرف الثانى من خزانة الملابس الكتانية جعلنى أشعر بمزيد من الرضا. وكذلك فقد قمت باتباع بعض القواعد التى من شأنها أن تساعدنى على الحفاظ على شقتى من الدخول فى حالة من الفوضى الدائمة مرة أخرى. أولاً، قمت باتباع وصيتى الرابعة: "قومى بالأمر الآن"، بدأت فى تطبيق "قاعدة الدقيقة الواحدة"، ولم أقم بإرجاء أية مهمة يمكن أن تستغرق أقل من دقيقة واحدة. وضعت مظلتى فى مكانها، وقمت بوضع وثائقى فى ملفات، ووضعت الصحف القديمة فى سلة المهملات، قمت بإغلاق باب الخزانة. لم تستغرق هذه الأمور سوى لحظات قليلة، ولكن التأثير الكلى لها كان مبهراً.

والى جانب "قاعدة الدقيقة الواحدة"، قمت باتباع قاعدة "التنظيف الليلى"، وذلك من خلال عشر دقائق قبل الذهاب إلى الفراش فى القيام بعمليات التنظيف البسيطة. إن عملية التنظيف ليلاً جعلت صباحنا أكثر هدوءاً وجمالاً، ومن مميزاته الأخرى أنه كان يُعدنى للنوم. إن وضع الأشياء فى نظام أمر باعث على الشعور بالهدوء، والقيام بشيء بدنى يجعلنى على وعى بأننى متعبة. لم أكن سأحظى بنفس هذا الشعور المريح لو أمضيت ساعة تحت الغطاء فى الفراش للقراءة.

ومع بدء التخلص من الركام والفوضى خلف الأبواب والخزائن المغلقة، بدأت فى مهاجمة الفوضى المرئية. فإننا على سبيل المثال نشترك فى عدد ضخم من المجلات، ولم نكن نستطيع الحفاظ على هذه المجلات بصورة منظمة. وهكذا قمت بإخلاء أحد الأدراج، ونحتفظ الآن بمجلاتنا بعيداً عن النظر، وهكذا أصبح من السهل على من يود قراءتها سحبها قبل توجهنا لصالة الألعاب الرياضية. كما كنت أحتفظ كذلك بدعوات، وإخطارات من المدرسة، ومتفرقات متنوعة ملصقة على لوحة إعلانات، ولكننى قمت بجذبها جميعاً ونقلتها إلى ملف تحت عنوان "مناسبات وأحداث قادمة". لم أكن أكثر أو أقل تنظيمياً عن ذى قبل، ولكن الفوضى المرئية فى حياتنا أصبحت أقل حدة بكثير.

لقد كنت أخشى القيام بعملية تنظيم الفوضى، وذلك لأن الأمر بدا لى عملاً ضخماً، وقد كان بالفعل كذلك، ولكنى فى كل مرة كنت أنظر فيها حولى، وأرى المساحة الإضافية والنظام، كنت أشعر بدفعة جديدة من الطاقة. لقد شعرت بالإثارة لدى شعورى بتحسّن الظروف فى شقتنا، وانتظرت أن يعلق جامى قائلاً: "ياه، لقد أصبح كل شيء مذهلاً! لقد أنجزت عملاً ضخماً، هذا أفضل بكثير!". ولكنه لم يفعل

ذلك مطلقاً. وكم أحب الحصول على نجومات ذهبية، وكان ذلك محبباً بالنسبة لى، ولكنه على الجانب الآخر لم يشك من جر خمسمائة رطل من الأغراض إلى مراكز المشروعات الخيرية. وحتى لو لم يقدر جهودى بالقدر الذى توقعته، فلم يهمنى ذلك كثيراً، فقط شعرت بالسعادة جراء تخلصى من الفوضى.

التعامل مع المهام المؤرقة

إن المهام التى كنت أتركها دون إتمامها كانت تستنفد طاقتى وتولد لدى شعوراً بالذنب. شعرت كأننى زوجة سيئة لأننى لم أشتري هدية الزواج. وكذلك شعرت بأننى عضوة غير مسئولة فى الأسرة لأننى لم أقم بالفحص الخاص بالإصابة بسرطان الجلد (هذا وبشرتى فاتحة للغاية وينمو بها شعر أحمر اللون). وشعرت بأننى أم سيئة لأن "إليانور" تحتاج إلى حذاء جديد. كنت أتخيل نفسى وأنا جالسة أمام شاشة حاسوب على شكل خلية نحل، بينما أجد المنبهات تأتى لى فى صورة نحل وتطن فى أذنى "افعلينى!"، "افعلينى!" بينما أقوم بهشها بعيداً. لقد حان الآن وقت الارتياح من ذلك.

جلست وقمت بكتابة قائمة مهام مكونة من خمس صفحات. وقد كانت كتابة القائمة باعثة على الشعور بالمتعة، ولكن كان على مواجهة القيام بالمهام التى طالما تجنبت القيام بها، وقد وصل الأمر فى بعض الحالات إلى سنوات كاملة. ومن أجل رفع روحى المعنوية قمت بإضافة بعض البنود التى يمكن إتمامها خلال خمس دقائق من الجهد المبذول.

خلال الأسابيع القليلة التالية، بدأت التعامل مع قائمة مهامى بإصرار شديد. وكان أمامى القيام بفحصى الأول الخاص بسرطان الجلد. وقمت بتنظيف النوافذ. وزودت حاسوبى بنظام للنسخ الاحتياطى للملفات. وتعرفت على التفاصيل الخاصة بفاتورة غامضة كانت قد وصلت من شركة الغاز. وقمت بإصلاح حذائى.

وبينما شرعت فى التعامل مع المهام الأكثر صعوبة فى قائمتى، واجهنى عدد محبب من "المهام المرتدة": تلك المهام التى اعتقدت أننى تخلصت منها ولكنها عادت إلى مرة أخرى. فبعد مرور ثمانية عشر شهراً من التأخر، وبعدما هنأت نفسى على التخلص من تلك المهمة وحذفها من قائمتى، ذهبت إلى طبيب الأسنان لتنظيف

أسناني، لأكتشف أن هناك تسوساً فى ضرس من ضروسى. وكان علىّ العودة إلى الطبيب مرة أخرى. مهمة مرتدة! بعد شهور من التسويف، طلبت من حارس العقار أن يصلح لى مصباح غرفة نومى، ولكن اتضح أنه لم يستطع ذلك، فأعطانى رقم الهاتف الخاص بالكهربائى. قمت بالاتصال بالكهربائى وحضر، ونزع المصابيح من الحائط، ولكنه لم يستطع إصلاحها. وأخبرنى هذا الكهربائى عن مركز متخصص فى أعمال الإصلاح. وأخذت المصابيح إلى هذا المركز. وبعد مرور أسبوع ذهبت لاستلامها. ثم كان على الكهربائى العودة لتركيبها، ثم عمل الضوء مرة أخرى. يا لها من مهمة مطولة مرتدة.

وقد كان علىّ تقبل حقيقة وجود بعض المهام المؤرقة التى لن تخلو منها قائمتى مطلقاً. سيكون علىّ القيام بها كل يوم لما تبقى من حياتى. وسيكون علىّ فى نهاية الأمر البدء فى وضع واق للشمس على بشرتى كل يوم أو معظم الأيام. وفى نهاية الأمر بدأت فى استخدام خيط تنظيف الأسنان كل يوم أو معظم الأيام. (على الرغم من معرفتى أن التعرض للشمس يمكن أن يعرضنى للإصابة بالسرطان، وأن الجراثيم يمكن أن تقودنى إلى فقد أسناني، فإن التركيز على التجاعيد ورائحة النفس الكريهة كانت أكثر تحفيزاً لى للمواظبة على تلك الأمور).

وقد يكون الجانب الأصعب من القيام بمهمة ما هو أخذ القرار بالقيام بها. بدأت صباح أحد الأيام بإرسال بريد إلكترونى اشتمل فقط على ثمان وأربعين كلمة، ولم يستغرق منى سوى خمس وأربعين ثانية ولكن القيام به كان ثقيلاً علىّ لدرجة أننى أرجأته لمدة أسبوعين على الأقل. تلك المهام غير المنتهية كانت مستنفدة للطاقة على نحو غير متناسب.

التحكم فى حالتك المزاجية من الأمور المهمة التى تبعث على السعادة. وقد أظهرت الدراسات أن إحدى أفضل طرق رفع الروح المعنوية تحقيق نجاح سهل؛ مثل القيام بشيء طالما قمت بإرجائه. وقد ذهلت من زيادة مستوى طاقتى الذهنية على القيام بهذه الأمور المهملة.

التمتع بحيوية أكبر

وحتى أشعر بحيوية وطاقة أكبر، قمت بتطبيق واحدة من الوصايا الاثنتي عشرة: "أتصرف كما يحلو لي". وتقوم هذه الوصية بتلخيص واحدة من أكثر الآراء والأفكار التي توصلت لها نفعاً خلال بحثي في مفهوم السعادة: فعلى الرغم من أننا نفترض أننا نتصرف نتيجة أو وفقاً لما نشعر به، فإننا في واقع الأمر غالباً ما نفتح شعورنا وفقاً لأسلوبنا في التصرف. لقد أظهرت الدراسات، على سبيل المثال، أنه حتى الابتسامة المصطنعة تجلب للمرء شعوراً بالسعادة، واقترحت إحدى التجارب أن الأشخاص الذين يجرون عمليات "البوتوكس" التجميلية أو نفخ الخدود أقل عرضة للشعور بالغضب، نظراً لأنهم لا يستطيعون القيام بتعبيرات غاضبة بوجههم. يوضح الفيلسوف وعالم النفس "ويليام جيمس" ذلك بقوله: "يبدو أن الأفعال تتبع المشاعر، ولكن الأفعال والمشاعر في الواقع يسيران جنباً إلى جنب. وإننا من خلال تنظيم أفعالنا، والتي هي تحت السيطرة المباشرة للإرادة، يمكننا بشكل غير مباشر تنظيم المشاعر، والتي لا تخضع للإرادة". فالنصيحة الوحيدة الثابتة، والقادمة من كل صوب وحذب، من القديم والحديث، تؤكد على تلك الملحوظة بأننا حتى نغير مشاعرنا علينا تغيير أفعالنا.

وعلى الرغم من أن الإستراتيجية أو الفكرة التي تقول "اصطنعها حتى تستشعرها" قد تبدو مبتدلة، فإنني قد وجدتها فعالة للغاية. ففي الوقت الذي أبدأ فيه الشعور بالخمول، كنت أتصرف كما لو كنت مفعمة بالطاقة والحيوية. فتجدني أسرع من خطاي، أتمشى بينما أتحدث في الهاتف، وأصيح صوتي بلون من الحيوية والنشاط. وفي بعض الأحيان أشعر بالإجهد من مجرد تصور تمضية الوقت مع طفلي، ولكن في ليلة كنت أشعر فيها بالتعب بدلاً من ابتكار لعبة ألعبها معهم وأنا ممددة على الأريكة (لقد أصبحت قادرة على ابتكار أفكار بشكل مذهل)، قمزت إلى الغرفة وقلت لهم: "دعونا نلعب في الخيمة!" وقد نجح الأمر حقاً؛ لقد تمكنت من تزويد نفسي بدفعة من الطاقة من خلال التصرف كما لو كنت مفعمة بالطاقة بالفعل.

وبنهاية شهر يناير، كنت على مشارف بداية واعدة، ولكن هل شعرت بسعادة أكبر؟ كان الوقت مبكراً للغاية لتحديد ذلك. لقد شعرت بأنني أكثر حيوية وأكثر هدوءاً،

وعلى الرغم من أنه كانت هناك أوقات كنت أشعر فيها بالإرهاق، فإن تلك الأوقات كانت أقل بكثير مما كنت عليه.

وقد وجدت أن مكافأة نفسي على السلوك الطيب - حتى لو كانت المكافأة تتلخص في وضع علامة صح إلى جوار الجدول الخاص بقراراتي - جعل من الأسهل عليّ الالتزام بالقرارات. والحصول على قدر ولو قليل من الدعم والتعزيز يصنع فرقاً. إلا أنني كنت أرى أنه عليّ دوماً تذكير نفسي بالحفاظ على قراراتي. لقد لاحظت على وجه التحديد، انخفاض حماسي في الحفاظ على النظام بنهاية الشهر. لقد أحببت العائد الذي حصلت عليه من تنظيم الخزانات، ولكن الحفاظ على نظافة الشقة ونظامها بشكل دائم كان مهمة عبثية لا تنتهي مطلقاً. وقد تساعدني "قاعدة الدقيقة الواحدة" وعملية "التنظيف الليلي" على القضاء والفوضى بشكل منتظم، بجرعات صغيرة، بحيث لا تتمكن الفوضى من العودة إلى سابق عهدها الموحش.

هذا وقد أدهشني مدى تمتعي بالطاقة وشعوري بالرضا من خلقى للنظام. إن الخزانة التي كان النظر لها مؤلماً للعين، أصبحت الآن تسر الناظرين. وقد اختفت أكوام الورق التي كانت على مشارف الاصفرار من فوق حافة مكتبي، وكما كتب "صامويل جونسون": "إننا بدراستنا للأمور الصغيرة، يمكننا أن نتقن الفن العظيم الذي يؤهلنا لمواجهة أقل قدر ممكن من الشقاء، والتمتع بأكبر قدر ممكن من السعادة".

فبراير

تذكر الحب

الزواج

هناك حقيقة ملحة تفرض نفسها والتي تم التوصل إليها من الأبحاث التي أجريت حول السعادة والحياة الزوجية: وهى أن الشعور بالإشباع والرضا فى الحياة الزوجية يقل بشكل كبير مع وصول أول طفل إلى الدنيا. إن الاضطراب الناتج عن وجود أطفال حديثى الولادة أو أبناء فى فترة المراهقة، تحديداً، هو الذى يفرض ضغوطاً هائلة على الزوجات. كما تظهر حالة من عدم الرضا بين الزوجين عندما يكون الأبناء فى هذه المراحل الحرجة على وجه التحديد. لقد تزوجت أنا وجامى منذ أحد عشر عاماً، وقد ازداد قطعاً مستوى التشاحن بيننا بعد مولد ابنتنا الأولى "إليزا". وحتى ذلك الحين لم تعرف عبارة "ألا يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك؟" طريقها إلى

- الكف عن التذمر.
- لا تتوقع المديح أو الإطراء.
- ادخل فى المعركة الصحيحة.
- لا للاستفراق فى صفائر الأمور.
- تقديم دلائل الحب.

شفتى. وقد بدأت فى السنوات الأخيرة فى الشكوى بكثرة، والتذمر بكثرة، والقيام بأعمال استنزائية قد تقود فى النهاية إلى شجار، وقد حان الوقت للقيام بشيء حيال ذلك.

وعلى الرغم من أن ما سأقوله قد يبدو مبالغاً فيه، فإننى دائماً ما كنت أشعر بأننى أنا وزوجى "جامى" قد وقعنا فى حب بعضنا البعض منذ اللحظة الأولى التى تعرفنا فيها على بعضنا فى مكتبة كلية الحقوق عندما كنت أنا بالمرحلة الأولى وهو بالمرحلة الثالثة (ولا تزال سترته ذات اللون الأرجوانى التى كان يرتديها ذلك اليوم موجودة فى خزانة ملابسى). ولكنى بدأت أخشى فى السنوات الخيرة من تأثر حبنا بالمنغصات الزوجية البسيطة والكلمات الحادة.

لم يكن زواجنا يعانى من مشكلة، لقد كنا نظهر حبنا لبعضنا البعض فى معظم الأحيان، وكنا نشترك مع بعضنا البعض. كما كنا قادرين على التعامل مع نزاعاتنا بصورة جيدة للغاية. ولم نكن نمارس ما أطلق عليه الخبير فى شؤون الزواج "جون جوتمان" "الآفات الأربع للحياة الزوجية" لما كان لها من دور مدمر فى العلاقات: وهى المماثلة، الدفاعية، النقد، والازدراء. حسناً، كنا فى بعض الأحيان، ندخل فى حالة من المماثلة، أو الدفاعية، أو حتى النقد، ولكننا لم ندخل فى حالة من الازدراء قط، وهو السلوك الأسوأ بينها.

ولكننا، وبصفة خاصة أنا، قد اكتسبنا بعض العادات السيئة التى رغبت فى تغييرها.

إن العمل على إنجاح زواجى كان بمثابة الهدف الواضح من أجل تحقيق سعادتى، وذلك نظراً إلى أن الزواج الناجح أحد أهم وأقوى العوامل المرتبطة بالسعادة. ربما يعكس ذلك فى جانب منه حقيقة كون الأشخاص السعداء يجدون من السهل عليهم الاحتفاظ بزيجاتهم عن الأشخاص المتساء، وذلك لأن الشخص السعيد يصبح أكثر لطفاً فى مرحلة التعارف، كما أنه يكون زوجاً أفضل فى المستقبل. هذا ويجلب الزواج نفسه قطعاً شعوراً بالسعادة، لأنه يقدم الدعم والرفقة التى يحتاج إليها الجميع.

لقد كان الزواج بالنسبة لى، وبالنسبة لمعظم الأشخاص المتزوجين أيضاً، الأساس لجميع الاختيارات الأخرى المهمة التى اتخذتها فى حياتى: المكان الذى عشت فيه، إنجاب أطفال، عملى، ومستوى الرفاهية التى أتمتع بها. إن المناخ الذى يسود حياتى الزوجية هو ما يحدد المناخ الذى ستصير عليه حياتى بأسرها. وهذا هو السبب الذى

جعلنى لا أكتفى بتناول الزواج فى مشروع سعادتى فحسب، بل وأن أتعامل معه مبكراً، فى الشهر الثانى من المشروع.

وعلى الرغم من أن علاقتى بزوجى كانت أهم عنصر فى تحديد كيانى اليومى، فإنها كانت للأسف أيضاً أكثر العلاقات التى أتصرف من خلالها بشكل سيئ. لقد كان كل تركيزى منصباً على المشاكل والخلافات، وكنت كذلك كثيرة اللوم والشكوى. فإذا ما احترقت المصايح، أو إذا ما شعرت بالضيق بسبب الفوضى التى تعم الشقة، أو إذا ما أصابنى الإحباط من عملى، كنت ألقى باللوم على "جامى".

"جامى" فى واقع الأمر مزيج ممتع، فلديه جانب تهكمى فى شخصيته والذى قد يجعله يبدو كأنه بمنأى عن الآخرين أو حتى قد يبدو فظاً بالنسبة لهؤلاء الذين لا يعرفونه جيداً، إلا أنه فى واقع الأمر يمتلك قلباً رقيقاً وعطوفاً للغاية (فهو على سبيل المثال يحب أفلاماً أجدها أنا سوداوية بشكل لا يحتمل مثل *Open Water* و *Reservior Dogs*، ولكنه أيضاً يحب الأفلام الرقيقة العاطفية مثل *Say Anything*): أحياناً يقودنى "جامى" للجنون من خلال رفضة القيام ببعض الواجبات الزوجية، إلا أنه قد يفاجئنى بتحديث حاسوبى دون أن أطلب منه ذلك. إنه يرتب الفراش، ولكنه لا يستخدم شماعة الملابس مطلقاً. إنه لا يجيد شراء هدايا عيد الميلاد، ولكنه يحضر إلى البيت هدايا جميلة بشكل غير متوقع. إن "جامى" مثله مثل أى شخص آخر، يعتبر مزيجاً من السمات الجيدة والسمات غير الجيدة، وأحد أسوأ عيوبى هو التركيز على مساوئه فى الوقت الذى أتعامل فيه مع مميزاته كأمر مسلم به.

لقد أدركت حقيقة مهمة خاصة بمشروع سعادتى: وهى أننى ليس فى مقدورى تغيير أى شخص. وعلى الرغم من أن الأمر كان يفيرنى لتجربته، فلم يكن فى مقدورى تغيير مناخ حياتنا الزوجية بالشكل الذى أريده من خلال محاولة إرغام "جامى" على التغيير. ليس فى مقدورى سوى العمل على نفسى. وحتى أحصل على دفعة من الإلهام، رجعت إلى الوصية الثانية عشرة والتى تقول "ليس هناك سوى الحب".

لقد كانت إحدى صديقاتى مصدر هذه الوصية. لقد قالت هذه العبارة عندما كانت تفكر فى الالتحاق بوظيفة جديدة تتطلب ضعفاً كثيرة؛ حيث كانت ستعمل لدى شخص معروف بأنه صعب المراس. وقد أخبرها الشخص الذى يتولى أمر

التعيين قائلاً: "سأكون أميناً معك، إن "جون دوى" شخص فعال للغاية، إلا أنه شخص صعب المراس للغاية، فكري جيداً فيما إذا كنت ترغبين في الحصول على هذه الوظيفة حقاً". وقد كانت صديقتى ترغب بشدة في الحصول على هذه الوظيفة، فقالت: "ليس هناك سوى الحب". ومنذ تلك اللحظة رفضت صديقتى التفكير في "جون دوى" بشكل منتقد، ولم تشك منه مطلقاً من وراء ظهره، ولم تكن حتى تصفى للآخرين الذين ينتقدونه.

سألتها: "ولكن ألن يعتقد زملاؤك في العمل أنك شخص متملق أو يدعى الاحترام؟".

فأجابت: "كلا، إنهم يتمنون جميعاً لو كان في مقدورهم القيام بنفس الشيء أيضاً، إنه يقودهم جميعاً للجنون، ولكن يمكننى القول بصدق إننى أحب جون". فإذا كانت صديقتى قد استطاعت القيام بذلك من أجل رئيسها في العمل، فلم لا يمكننى القيام به من أجل "جامى"؟ ففى أعماق قلبى لا يوجد سوى الحب الكبير الذى أحمله له، ولكنى دوماً ما أسمح للمشاكل باعتراض طريق هذا الحب. إننى لم أكن أتصرف وفقاً لمعاييرى السلوكية التى وضعتها لنفسى، ونظراً لأننى كنت أشعر بالذنب من سوء تصرفى، كنت أسوء التصرف بشكل أكبر وأكبر.

إن الحب شىء ممتع. ولم أكن لأتردد لأتبرع لجامى بإحدى كليتى لو احتاج إليها، ولكنى رغم ذلك كنت أشعر بالضيق لو طلب منى التوقف خصيصاً عند أحد الصيدليات لشراء معجون حلاقة له. تظهر الدراسات أن أكثر مصادر الخلاف بين الزوجين هى المال، والعمل، والعلاقة الحميمة، والتواصل، ودرجة التدين، والأطفال، والأصهار، والنشاطات الخاصة بأوقات الفراغ. وإن وجود مولود جديد أمر صعب للغاية على وجه التحديد. وعلى الرغم من كل هذه الفئات، والتى تبدو شاملة فى مضمونها، فإنها رغم شمولها هذا لم تغط مجالات مشكلتى الخاصة. لقد فكرت تفكيراً عميقاً فى حياتى الزوجية على وجه التحديد كحالة متفردة، وفى التغييرات التى يمكننى القيام بها من أجل استعادة أيام الزواج الأولى قبل وجود أطفال.

أولاً، لقد كان على التغيير من توجهى أو أسلوبى فى التعامل مع العمل المنزلى. لقد كنت أهدر الكثير من الوقت فى التعامل مع المهام المنزلية والتذمر والإلحاح على "جامى" للقيام بعمله أو ما عليه من مهام منزلية، وليس ذلك فحسب، بل كنت ألح عليه أيضاً لإطرائى على ما صنعت من عمل. وكذلك أردت أن أكون أكثر مرونة

ومرَّحًا خاصة في أوقات الغضب، هناك مقولة لـ"جى. كيه. كيسترتون" تتردد دومًا في رأسي: "من السهل أن تكون ثقيلًا، ولكن من الصعب أن تكون خفيفًا". (أو كما يقولون من السهل إيبكاء الآخرين، ولكن من الصعب إضحاحهم). ورغبت أيضًا في التوقف عن التعامل مع "جامى" كأمر مسلم به. إن التعبيرات البسيطة عن التقدير والامتنان أكثر أهمية بكثير من تقديم باقة من الزهور يوم عيد الحب، لقد أردت أن أمطر "جامى" بوابل من المجاملات والهدايا البسيطة، والمديح والتقدير، وكما يملى على أحد أسرار مرحلة البلوغ الخاصة بي "إن ما تفعله كل يوم أكثر أهمية بكثير مما تفعله مرة كل فترة".

لم يسألنى "جامى" قط عن الأحداث التي أخطط للقيام بها خلال الشهر، ولم أخبره أنا بذلك. لقد فهمت "جامى" جيدًا لدرجة أعلم معها أنه على الرغم من معرفته بأنه، بصورة ما، كان أشبه بفأر التجارب الخاص بي، فإن سماعه للتفاصيل يصيبه بالارتباك والخجل.

كنت أعلم أن الالتزام بهذه القرارات سيكون أمرًا صعبًا على للغاية، فإننى لم أكن غير واقعية بالدرجة التي تجعلنى أنتظر من نفسى الالتزام بكل قرار من القرارات التي أضعتها بشكل يومي، ولكنى كنت أرغب أن أعلو بأمالى وأهدافى إلى ما هو أكبر مما اعتدت عليه. إن أحد الأسباب التي دفعتنى إلى بدء مشروع سعادتى بخطوة زيادة طاقتى والتخلص من الفوضى من حولى، هو علمى بأننى سأكون أكثر قدرة على المرح والحب، إذا تخلصت من حالة الفوضى الذهنية والمادية التي تؤرقنى على حد سواء. وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو سخيًا، فإن تنظيم خزانتي وحصولى على قسط أوفر من النوم قد وضعنى بالفعل على أولى خطوات الشعور بالسعادة والتمتع براحة البال بصورة أكبر. ويكمن التحدى الذى أمامى الآن فى الالتزام بقرارات شهر يناير، وذلك مع القرارات الجديدة التي سأضعها لنفسى فى شهر فبراير.

الكف عن التذمر

يكره "جامى" أن أتذمر أو ألح عليه فى شيء، كما أكره أنا أيضًا أن أكون متذمرة أو لحوحة، ولكنى وجدت نفسى أفعل ذلك أكثر من المعتاد. تظهر الدراسات، أن

مدى نوعية الصداقة بين الزوجين، هي ما يحدد، إلى حد بعيد، ما إذا كان الزوجان يشعران بالرضا عن حياتهما العاطفية والحسية، وليس هناك ما يقتل الشعور بالسعادة (والعاطفة) أكثر من التذمر أو الإلحاح. والإلحاح على أية حال لا يجدي نفعاً.

لقد منحتني بطاقات معايدة يوم عيد الحب التي كنا نتبادلها فرصة لوضع قراري بالكف عن التذمر والإلحاح تحت الاختبار. وكما يحدث مع العديد من الأشخاص، بعد نحو خمس دقائق من مولد "إليزا"، تملكنتي رغبة ملحة في إرسال بطاقات معايدة سنوية للأصدقاء والمعارف. وهو القرار الذي كان وليدًا للشعور باليأس أو الملل أكثر منه الرغبة الحقيقية للقيام بذلك، لقد اتخذت القرار بجعل إرسال بطاقات المعايدة بأعياد رأس السنة في فبراير لا إرسالها في شهر ديسمبر الصاخب، عادة من عاداتي الأساسية.

وعندما حان الوقت لإرسال هذه البطاقات هذا العام، كنت أنا و"جامي" نجلس معاً لمشاهدة فيلم *Close Encounter of The Third Kind*، وكان أمامي أكوام من الأظرف عندما سألته بسعادة: "ما الذي تود فعله؟ هل ستقوم بوضع البطاقات داخل الأظرف أم ستتولى أنت دور إغلاقها؟".

فرمقني بنظرة حزينة وقال: "رجاء لا تشركيني في هذا الأمر".

لم أعرف بم أرد عليه. هل عليّ أن أصر على مساعدته لي؟ هل ينبغي أن أخبره أنه ليس من العدل تركي للقيام بالعمل كله؟ هل أخبره بأنني قمت بالعمل الصعب في واقع الأمر بترتيبى للبطاقات والترتيب لأمر الصورة التي ستوضع عليها (وكنت قد اخترت صورة جميلة لـ"إليانور" و"إليزا" وهما في زى الباليه)، وأنه كان يعينني فقط في الأمور السهلة؟ ولكني على الجانب الآخر، قررت التعامل مع هذه البطاقات بحيث تتناسب مع شخصيتي أنا، فهل كان من العدل إذن أن أطلب منه المساعدة؟ حسناً، لم يكن أمر الشعور بالإنصاف على درجة كبيرة من الأهمية الآن، فإنني أفضل الآن الانتهاء من هذه الأظرف أكثر من التحول إلى متذمرة وشكاءة.

فقلت له متتهدة: "حسناً، لا بأس في ذلك، لا تشغل بالك بالأمر". انتابني شعور بسيط بالحقد على "جامي" وهو مستلق على الأريكة، ولكني أدركت حينها أيضاً كم أفضل عدم الشعور بأنني لحوحة متذمرة، عن الاستمتاع بمشاهدة التلفاز وأنا مضطرة إلى إغلاق الأظرف وأنا أشاهده.

وبعد انتهاء الفيلم نظر " جامى " إلى، حيث كنت أجلس محاطة بأكوام من الأظرف الحمراء المغلقة والمصق عليها طوابع مختلفة.

ووضع يده على يدي وقال: "هلا نحتفل معاً بعيد الحب؟".

وكم شعرت بالسعادة من قرارى بعدم الإلحاح والضغط عليه.

وحتى أسهل على نفسى قرار الكف عن الإلحاح، وضعت لنفسى قائمة مهام بالأساليب المناهضة للإلحاح. أولاً، ونظراً إلى عدم تقبل أى شخص لصوت الفطرسة، فقد بحثت عن سبل يستعين بها كلانا للإشارة إلى مهمة ما دون الحاجة للتحدث عند طلبها. فعندما أضع مظروفاً على الأرض عند الباب الأمامى على، سبيل المثال، كان " جامى " يعرف أنه من المفترض به إرساله وهو فى طريقه إلى العمل. وقد اختزلت أسلوب تذكيرى له بالأمر باستخدام كلمة واحدة بدلاً من عبارة مطولة، فبدلاً من قول، "تذكر أنك وعدتني بمعرفة مشكلة كاميرة الفيديو قبل ذهابنا إلى المتزة" أكتفى بقولى له: "الكاميرة". وقد ذكرت نفسى أنه ليس بالضرورة القيام بالمهام وفقاً لجدولى الخاص. كان على مقاومة رغبتى للتذمر مع " جامى " من أجل إصلاح إحدى الألعاب المخزنة فى القبو، لمجرد أن قررت أن "إيانور" ستستمتع بها، فقررت إحضارها له فى الحال. ولكن الأمر لم يكن على هذه الدرجة من الإلحاح فى واقع الأمر. ولم أمنح نفسى الحق فى التذمر أو الإلحاح بدافع تلك الأمور التى تدرج تحت فئة "إنها فى مصلحتك". فلم أحاول إرغام " جامى " مطلقاً على أخذ مظلة معه، أو تناول فطوره، أو الذهاب إلى طبيب الأسنان. وعلى الرغم من أن هناك من يعتقدون أن هذا النوع من التذمر والإلحاح يظهر الحب، ولكنى أعتقد أن الشخص البالغ يجب أن يكون قادراً على اتخاذ القرار بارتداء سترة أم لا دون تدخل الآخرين.

وأحد أهم أساليب مناهضة الإلحاح (وأقلها لطفاً بالنسبة لى) بالطبع، هو القيام بالمهمة بنفسى. لماذا كان على إصدار قرار بأن مسئولية " جامى " التأكد من توافر السيولة المادية معنا؟ فبمجرد أن حصلت على وظيفة، نعمنا دائماً بسيولة فى الأموال، وأصبحت أكثر سعادة بكثير. وعندما كان " جامى " يتولى هذه مهمة، لم أسمح لنفسى بالتحدث عن تصرفه فى ذلك ولو من بعيد. لقد رأيت أنه دفع الكثير عندما اشترى الجزء المطلوب لإصلاح كاميرة الفيديو الخاصة بنا، ولكنه كان قراره ومن حقه أن يقوم بالأمر على طريقته.

وكذلك قررت أن أكون أكثر عرفاناً، وتقديراً للمهام التي يقوم بها "جامى". لقد شعرت قطعاً بالذنب من "المبالغة فيما أقوم به"، تلك الظاهرة التي تقوم فيها دون وعى بالمبالغة فى تقدير إسهاماتنا أو مهارتنا مقارنة بإسهامات أو مهارات الآخرين. (وهى منسوبة إلى "جاريسون كيلور" وهى حالة نتخيل فيها أنفسنا على مستوى أعلى من المعدل المعتاد أو الحقيقى). وفى إحدى الدراسات طلب من مجموعة من الطلاب تقدير إسهاماتهم داخل الفريق وكانت النتيجة هى أن الطلاب قدروا أن إسهاماتهم ١٣٩٪، وهذا منطقي، نظراً لأن وعينا بما نفعله أكبر بكثير من وعينا بما يفعله الآخرون. لقد كنت أشكو من الوقت الذى أمضيته فى سداد الفواتير غافلة الوقت الذى أمضاه "جامى" فى إصلاح سيارتنا.

ولدى صديقة كان لديها حل جذرى للأمر، فإنها وزوجها لا يحددان المهام التي على كل منهما القيام بها. وعلى الرغم من أن لديهما أربعة أبناء، فإنهما قد اتفقا ضمناً على عدم قول أشياء مثل، "إنك فى حاجة إلى اصطحاب الأولاد إلى حفل عيد الميلاد" أو "عليك إصلاح الحمام، فالماية تتسرب منه من جديد". وينجح نظامهما هذا لأن كليهما يلعب دوره، ولكن رغم ذلك لا أستطيع تخيل الحياة على هذا النحو. إنها مثالية مستحيلة، إلا أنها ملهمة.

لا تتوقع المديح أو الإطراء

ومع نظرتى المقربة إلى عاداتى فى الإلحاح والتذمر أدركت كذلك أننى أقوم بنوع آخر أكثر مكرماً من الإلحاح والتذمر، وهو ذلك الإلحاح الناجم عما قمت به من عمل بالفعل، أى إلحاحى على "جامى" ليتمدحنى كلما أنجزت عملاً ما، بل وأن يزيد من تمجيده لى.

ومع مشروع بطاقات معايدة يوم عيد الحب، أدركت حقاً ما كنت أريده من "جامى"، فإننى لم أكن أنتظر منه المساعدة فحسب، بل أردته أن يقول لى شيئاً مثل "واو، إن صورة الفتيات رائعة! إنك تتجزين عملاً مذهلاً بتلك البطاقات الخاصة بعيد الحب!" لقد أردت أن يطربنى على ذلك الواجب المنزلى الذى كنت أقوم به.

ولكن ما السبب وراء حاجتى الملحة تلك للحصول على المدح والإطراء؟ هل كان شكلاً من أشكال الكبر أو الغرور من جانبي؟ أم هل شعوراً بعدم الأمان أحتاج إلى

تهديته؟ ولكن أياً كان السبب، كنت أعلم تماماً أنني في حاجة إلى التخلص من حاجتي إلى امتداح "جامي" لى وللأشياء اللطيفة التي أقوم بها، بل والأكثر من ذلك، لقد كنت في حاجة إلى التخلص من رغبتى في أن يلاحظ الأشياء الجيدة التي كنت أقوم بها، ومن ثم فقد اتخذت القرار التالي: "لا تتوقعى المديح أو الإطراء".

ولم أتمكن من تقدير مدى تأثير هذه الحاجة على سلوكي، حتى بدأت في التركيز والانتباه لها. في صباح أحد الأيام، ذهبت إلى المطبخ في رداء النوم في حوالى الساعة السابعة والنصف، ولم أكن في تلك الليلة قد حظيت بقدر كافٍ من النوم؛ حيث كنت مستيقظة مع "إليانور"، التي لم تتم تقريباً، وقد استيقظت جامي ليظل معها في حوالى السادسة صباحاً، وهكذا تمكنت من العودة إلى الفراش مرة أخرى.

فقلت له متممة "صباح الخير" وأنا أفتح علبة مشروب الكوكاكولا منخفض السعرات. ولم أضف أى كلمات أعرب بها عن شكرى للتسعين دقيقة الإضافية من النوم التي حظيت بها.

انتظر "جامي" للحظة ثم قال: "أمل أن تقدرى أنني وفرت لك بعض الوقت من الراحة هذا الصباح"، لقد كان في حاجة للحصول على الثناء هو الآخر، على الرغم من أنني أرى أنه ليس ماهراً في الثناء والإطراء على.

لقد كنت حينها أركز على التصرف بشكل أفضل فيما يتعلق بحياتنا الزوجية. وكنت أشجع نفسي كثيراً عند تعلمي واكتسابي للكثير، ولكن هل دفعنى ذلك إلى أن أقول له بصوت رقيق عطوف: "بالطبع أقدر هذا، شكراً لك، أنت بطلي؟" هل قمت باحتضان "جامي" كنوع من إظهار امتناني له؟ كلا لم أفعل أياً من ذلك، ونظراً لأننى أرى أن "جامي" قد تجاهل الثناء على لسهرى طوال الليل مع "إليانور"، قلت بقسوة: "لقد قدرت ذلك بالفعل، ولكنك لم تظهر مطلقاً أى شكل من أشكال التقدير عندما أتركك لتنام، ثم تتوقع منى أن أظهر لك امتناناً وتقديراً عظيماً عندما تمنحنى بعض الوقت للنوم". وقد جعلتنى النظرة التي رمقنى "جامي" بها أتمنى لو لم أكن اتخذت رد الفعل ذلك، ثم تذكرت الوصية التاسعة من الوصايا العشر: "ابتهجى".

فوضعت ذراعى حوله قائلة: "إننى أسفة لم يكن علىّ التحدث على هذا النحو، وإننى أقدر حقاً مساعدتك لى في الحصول على وقت إضافى من النوم".

فقال: "أتعلمين، لقد كنت أحاول أن أسعدك من خلال استيقاظى بدلاً منك، وإننى أقدر تماماً أنك تركتني أنام".

"حسنًا".

وتعانقنا لست ثوان على الأقل، وهى المدة التى عرفت من خلال بحثى أنها الحد الأدنى من الوقت اللازم لتدفق الأكسجين والسيروتونين، والمواد الكيميائية الخاصة بتحسين الحالة المزاجية والتى تعزز من توطيد العلاقة بين الزوجين. وهكذا فقد انتهت لحظة التوتر بيننا.

وقد قادنى هذا الموقف إلى أشياء مهمة خاصة بكيفية إدارة نفسى بصورة أفضل. لقد كنت محقة بإخبارى لنفسى أننى أقوم بأعمال منزلية محددة أو أبذل جهوداً معينة من أجل "جامى" أو "الفريق ككل". وعلى الرغم من أن ذلك يبدو كرمًا من جانبى، فإنه كان يقود إلى نتائج سيئة، حيث كنت أتجهم عندما لا يطرى جامى على جهودى. وهكذا بدأت أحدث نفسى بدلاً من ذلك: "أنا أقوم بذلك لنفسى. إن هذا ما أريد: لقد كنت أنا من يريد أو يرغب فى إرسال بطاقات معايدة عيد الحب. وكنت أنا من يرغب فى تنظيف خزانة المطبخ. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو شيئاً أنانياً، فإنه فى واقع الأمر لم يكن على هذه الدرجة من الأنانية، نظرًا لأنه كان يعنى عدم إلحاحى على "جامى" أو أى شخص آخر للحصول على الإطراء من الآخرين. ولم يلاحظ أى شخص آخر حتى ما قمت بفعله.

أتذكر تحدثى إلى صديق كان والداه منخرطين للغاية فى حركة حقوق المدنيين. وقد قال لى: "لقد دأب والدى على القول إنه عليك القيام بهذا العمل لنفسك. فإنك إذا ما قمت به من أجل الآخرين سينتهى بك الحال ولديك الرغبة فى اعترافهم وتقديرهم لما فعلت وامتنانهم لك عليه. أما إذا ما فعلته لنفسك، فلن تنتظر من الآخرين رد فعل معيناً". وكم أعتقد أن هذا الرأى صحيح.

وعلى الرغم من حديثى عن التفاضى عن أمر الإطراء أو النجوم الذهبية تلك، فإن على الاعتراف بأننى لا أزال أعتقد أنه سيكون من اللطيف حقًا من جانب "جامى" لو أثنى علىّ بسخاء أكبر، بصرف النظر عن رغبتى فى الحصول عليه من عدمه.

ادخل فى المعركة الصحيحة

لقد كان التعامل مع مشكلة التذمر والإلحاح أسهل من التعامل من بعض السلوكيات الأخرى التى كنت أعمل على تغييرها. فقد واجهت تحدياً أصعب مع الأمر الذى احتل المرتبة الثانية فى أولوياتى: التخفيف من حدة انفعالاتى. وتنقسم المشاكل الزوجية إلى فئتين: مشكلات يمكن حلها بوضوح وأخرى لا يمكن معها ذلك. ولكن لسوء الحظ تقع الكثير من النزاعات والمشكلات تحت الفئة الثانية، تلك المشكلات ذات النهايات المفتوحة التى لا يمكن حسمها، مثل "كيف ينبغي علينا إنفاق أموالنا؟"، و"كيف ينبغي علينا تربية أبنائنا؟"، وتلك الفئة تختلف عن فئة المشكلات الأكثر سهولة، مثل "ما هو الفيلم الذى سنشاهده فى عطلة نهاية الأسبوع؟"، أو "أين يمكننا أن نمضى عطلتنا هذا الصيف؟".

إن وجود بعض الخلافات أمر حتمى بل وإن له قيمته فى بعض الأحيان. وطالما أنتى و"جامى" سندخل فى صراعات أو خلافات على أية حال، فقد أردت أن أجعل من صراعاتى معه أمراً أكثر متعة، حيث يمكننا أن نتبادل المزحات أو نعبر عن حبنا لبعضنا البعض حتى ونحن مختلفان.

وحتى يتسنى لى ذلك فقد كنت بحاجة إلى هزيمة أحد أعدائى اللدودين وهو: الغضب. لقد كنت كثيراً - وأنا أخوض معارك مصغرة أحادية الجانب - ما أدخل فى نوبات من الغضب والعصبية التى كانت تؤثر سلباً على المنزل بأكمله. ولطالما تعجبت من السبب فى كون الغضب - إلى جانب الغرور، والطمع، والشره، والشهوة، والكسل، والحسد - من الخطايا السبع القاتلة، فقد بدت لى أنها ليست على نفس درجة خطورة الكثير من الخطايا الأخرى البشعة والمريعة. ولكنى أدركت أن هذه الخطايا قاتلة، ليس لقدرتها، ولكن لقدرتها على الوصول بالمرء إلى خطايا أخرى أكثر قبحاً وفداحة. إن هذه الخطايا هى بوابة المرور إلى الخطايا الكبرى. ومن بين تلك الخطايا السبع القاتلة كان الغضب هو لعنتى.

إن أسلوب الخلاف بين الزوجين أمر غاية فى الأهمية لصحة العلاقة الزوجية بينهما. يظهر لنا بحث "جوتمان" "love laboratory" أن الكيفية التى يختلف من خلالها الزوجان أو أسلوبيهما فى الخلاف يهم أكثر من مقدار خلافاتهما معاً. إن الزوجين اللذين يختلفان بشكل صحيح يتناولان موضوعاً واحداً فقط فى

كل مرة، بدلاً من الدخول فى جدالات لا حصر لها تغطى كل صغيرة وكبيرة منذ فترة الخطوبة. ومثل هذين الزوجين يدخلان فى النقاش أو الجدل بأسلوب مبسط وبشكل تدريجى، بدلاً من أن ينفجرا فى وجه بعضهما البعض - ويتجنبان استخدام أساليب استنزائية، مثل "أنت لا تفعل مطلقاً....." أو "إنك دائماً....." ويعرفون كيف السبيل لإنهاء نقاش ما بدلاً من الاستمرار لساعات وساعات دون طائل. إنهما يقومان بـ"محاولات إصلاحية" من خلال استخدام كلمات أو القيام بأفعال تمنع المشاعر السيئة من التفاقم. ويدرك كل منهم الضغوط المفروضة على الطرف الآخر؛ حيث يدرك الزوج أن زوجته تشعر بالإرهاق من متطلبات العمل والمنزل الواقعة عليها، وتدرك الزوجة أن زوجها فى حيرة من أمره بين إرضائها وإرضاء أمه.

إليك هذا المثال حول عدم الدخول فى المعركة الصحيحة. إننى، وعلى الرغم من أننى أكره الاعتراف بذلك، أشخر أثناء نومى بين الحين والآخر. وكم أكرة حقاً سماع أية ملحوظة فى هذا الشأن، نظرًا لأن الشخير يبدو شيئاً غير جذاب، ولكن عندما مزح "جامى" بهذا الأمر فى صباح أحد الأيام، كنت أحاول "أن أبتهج"، ومن ثم تقبلت الأمر وضحكت معه.

ولكن بعد مرور القليل من الأسابيع، بينما كنت أستمع إلى الأخبار فى محطتى الإذاعية المفضلة قبل أن يرن المنبه فى الساعة السادسة والنصف، وبينما كنت أتأمل بسعادة فى غرفة نومنا التى أصبحت أكثر هدوءاً بعد أن قمت بإعادة تنظيمها والتخلص من الفوضى التى كانت تعميها، قال "جامى" بصوت عذب مازحاً: "سأبدأ اليوم بملحوظتين، أولهما أنك كنت تشخرين طوال الليل".

فقلت منفجرة فى غضب: "هل هذا هو أول شيء على سماعه فى الصباح؟" ثم ألقيت بالأغطية فى وجهه وأنا أنهض من الفراش. "هل كان على سماع ذلك، أليس هناك شيء ألطف لتقولوه لى؟"، أخذت أعدو وأذهب فى الغرفة كالعاصفة وأنا أجدب الملابس من الخزانة، "وإذا كنت ترغب فى إيقافى عليك أن تلتكنى حتى أستيقظ، لا أن تظل تستمع إليه طوال الليل".

هل علمتم الدرس المستفاد؟ إننى بضحكى مع "جامى" على هذه المسألة فى المرة الأولى، جعلته يعتقد أنه موضوع يمكن المزاح عليه معى دون مشكلة. لقد حاولت حقاً أن أبتهج وأخذ الأمر ببساطة، ولكنى لم أستطع، وكم تمنيت أن يكون فى مقدورى السخرية من نفسى بسهولة، ولكنى فى بعض المواقف لا أستطيع القيام بذلك، ويكون

على الرد بصدق حتى أتجنب أى انفجارات غضب فى نهاية الأمر. لم يكن "جامى" قد تلقى أى تحذير من أن تعليقه ذلك سيفضبنى. وعلى الرغم من قرارى بالدخول فى "المعركة الصحيحة"، فإننى لم أستطع الالتزام بهذا القرار - بل إننى لم أستطع حتى دفع نفسى للاعتذار، وكل ما أردته هو نسيان الأمر - ولكن فى المرة التالية سأصرف بصورة أفضل (هذا ما أملته).

إن المرور بالكثير من الخبرات السارة فى الزواج، ليس فى أهمية التعرض لخبرات سيئة أقل، نظراً لأن الناس ينحازون بطبيعتهم "للسلبية"؛ فإن ردود أفعالنا للأحداث السيئة أكثر سرعة وشدة وقوة من ردود أفعالنا تجاه الأحداث الجيدة. بل إن المفاهيم التى توجد فى كل لغة لوصف المشاعر السلبية، أكبر بكثير، فى واقع الأمر، من تلك المفاهيم الخاصة بوصف المشاعر الإيجابية.

وتحتاج الحياة الزوجية إلى خمسة أفعال إيجابية، على الأقل، لإبطال تأثير فعل واحد مدمر أو سلبى، وهكذا فمن سبل تقوية الحياة الزوجية الحرص على أن تكون الإيجابيات أكبر بكثير من السلبيات. وعندما تكون التفاعلات بين الزوجين فى أغلبها ودودة وعطوفة ومحبة، سيكون من الأسهل عليهما بكثير التفاوض عن المنغصات أو المشاحنات التى تحدث بين الحين والآخر. إلا أنه كان لدى شعور بأن الأمر سيحتاج إلى أكثر من خمسة أفعال زوجية إيجابية، من كلا جانبينا، لنبطل القوى السلبية الناجمة عن مشاحنة الشخير التى دارت بيننا.

إن الدخول فى المعركة الصحيحة أو العراك بشكل صحيح حقق فارقاً كبيراً فى سعادتي، نظراً لأن عدم قدرتي على الخلاف مع زوجي بشكل صحيح كانت مصدراً كبيراً للشعور بالذنب فى حياتي. وكما قال مارك توين: "إن الضمير الذى لا يشعر بالارتياح أشبه بوجود شعرة بالفم". فعندما كان "جامى" يفعل أمراً ما يضايقنى، وأقوم بالانفجار فى وجهه فى المقابل، كنت أشعر بالاستياء بعدها جراء هذا الغضب، وكنت ألقى باللوم عليه هو. ولكنى أدركت فى واقع الأمر أن السبب الرئيسى فى شعورى بالاستياء لم يكن سلوك "جامى"، ولكنه شعورى بالذنب تجاه رد فعلى حيال سلوكه هذا. وقد ساعدنى الخلاف معه بشكل صحيح على الحد من هذا الشعور بالذنب ومن ثم أصبحت أكثر سعادة.

وقد تمكنت من رؤية هذه النقطة بوضوح فى أحد الأيام التى فشلت فيها وبشكل متكرر من الخلاف بشكل صحيح. لقد ذهبنا يوماً جميعاً لقضاء إحدى العطلات مع والدى "جامى". وقد كان والداه - "جودى" و "بوب" - جديين رائعين، خاصة إذا قررت أن تمضى معهم عطلتك. فقد كانا متعاونين، ويسهل التعامل معهما، ويسمحان بقدر معقول من الفوضى - ولكنهما يحبان أن يحظيا بوقت وفير عند السفر، لذا فإننى دائماً وأنا فى عجلة من أمرى للذهاب لهما أنسى تناول الطعام فأجد نفسى فى النهاية أتضور جوعاً. وبينما كنا على وشك مغادرة شقتنا، أدركت كم كنت جائعة للغاية، فذهبت لأتناول شيئاً سريعاً من خلال الهرع إلى صندوق على شكل قلب يحتوى على حلوى كانت "إليزا" حصلت عليها فى عيد الحب.

وقد دفعنى تناولى لكل الحلوى إلى الشعور بالذنب والشعور بقليل من الغثيان، ولم أستطع منع نفسى من إبداء تعليقات فظة. وكلما ازداد سلوكى سوءاً، ازداد معه شعورى بالذنب، وهو الأمر الذى كان يقودنى إلى التمادى فى السلوك السيئ.

"جامى، رجاء أبعده هذه الصحف عن طريقى".

"إليزا، توقفى عن الاتكاء علىّ فإنك تؤلمين ذراعى".

"جامى، ألا يمكنك حمل هذه الحقيبة؟".

حتى وبعد وصولنا إلى الفندق، وبعد أن بدأت البداية الخاطئة لم أتمكن من التخلص من الشعور السيئ الذى يغمرنى.

فسألنى "جامى": "هل أنت بخير؟".

فأجبت متممة: "قطعاً أنا بخير"، شاعرة بارتياح مؤقت، إلا أن حالتى المزاجية السيئة عادت تظهر مرة أخرى.

وفى تلك الليلة وبعد أن خلدت كل من "إليزا" و "إليانور" إلى النوم، تمكنا نحن البالغين من الحصول على فرصة التحدث مع بعضنا البعض دون مقاطعة. وقد احتسبنا القهوة بعد تناولنا لوجبة العشاء (وعلى الرغم من كونى جزءاً من تلك العائلة منذ سنوات، فإننى لا أزال أنبهر من قدرة "جودى" و "بوب" على احتساء قهوة الإسبرسو بالكافيين بعد العشاء) وتحدثنا بشأن مقال كان قد نشر فى نيويورك تايمز حول عقار جديد لعلاج فيروس سى تتم تجربته.

وقد كنا نهتم كثيراً بهذه التجارب. كان "جامى" يمزح بكونه أشبه "بالدمية المكسورة" بسبب ركبته التى فى حالة سيئة، وآثار الجرح والقرح التى خلفتها

الجراحة التي أجراها أثناء الطفولة، وآلام الظهر التي تتناوب بين الحين والآخر، ولكن أكثر الأجزاء المصابة في جسده هي كبده؛ حيث إنه يعاني من فيروس سى.

وعلى الرغم من أن هذا المرض مزمن وله بعض الحالات المميتة، فإن فيروس سى يتمتع ببعض الجوانب الحسنة. فهو غير معد إلا عن طريق الاتصال المباشر عبر الدم. ولا يعاني "جامى" من أية أعراض ظاهرة ولم يكتشف إصابته بهذا الفيروس إلا من خلال اختبار الدم. إلا أن كبده يومًا ما سيتليف، وسيتوقف عن العمل وسيصبح "جامى" حينها فى مشكلة كبيرة، ولكن كبده حتى الآن تعمل بشكل رائع. هذا علاوة على أنه عندما يتعلق الأمر بالمشكلات الصحية، فإن المأساة تحب الصحة، وإذا ما شاركك الكثيرون فى مشكلتك الصحية، فستعمل شركات العقاقير بشكل جاد من أجل الوصول إلى العقار أو العلاج المناسب لهذا المرض. هذا ويعانى نحو ثلاثة ملايين شخص فى الولايات المتحدة وحدها من فيروس سى، إلى جانب نحو ١٧٠ مليون مصاب بهذا المرض حول العالم، وهو الأمر الذى يجعله مجالاً حيويًا للأعمال البحثية، ويرى أطباء "جامى"، أنه سيتم التوصل إلى علاجات جديدة فعالة فى غضون خمس إلى ثمانى سنوات. إن فيروس سى يحتاج إلى رحلة علاج طويلة - وإن هؤلاء الذين تتفاقم حالتهم ويصابون بتليف الكبد لا يكونون على الأغلب قد أدركوا أصابتهم إلا بعد عشرين أو ثلاثين عامًا من الإصابة.

قد تبدو الثلاثون عامًا فترة طويلة للغاية، إلا أن "جامى" أصيب بالمرض خلال عملية نقل دم كان يجريها أثناء جراحة أجراها فى قلبه وهو فى الثامنة من عمره، وذلك قبل أن تظهر الفحوصات إصابته بفيروس سى، والآن فقد بلغ "جامى" الثامنة والثلاثين من عمره.

والعلاج الوحيد المتاح الآن هو الحبوب والحقن الأسبوعية، حيث إن مضادات الفيروسات والريبافيرين، لم تكن مجدية فى حالة "جامى"، على الرغم من ظهور بعض الأعراض المشابهة لأعراض الأنفلونزا لمدة عام عليه. والآن ليس لدينا سوى الأمل بأن يتمكن "جامى" من الحفاظ على حالة كبده كما هى حتى يتوصل الباحثون إلى علاجات جديدة. وعلاوة على أن إصابته بفيروس سى قد تقود إلى إصابته بالفشل الكبدى، وهو الاحتمال المؤلم فى حد ذاته، إلا أن الإصابه بهذا الفيروس أيضًا تجعل احتمالات إصابته بسرطان الكبد كبيرة للغاية. وكم نشكر الله على وجود عمليات زرع الكبد - على الرغم من أن عمليات زرع الكبد ليست بالشئ السهل، كما

أنها مخيفة، ولا يمكن الحصول عليها دومًا.

وهكذا فقد كنا جميعا مهتمين بمقال صحيفة نيويورك تايمز الذى يتحدث عن وجود علاجات جديدة محتملة. وقد وجد حمائى أن المقال مشجع، ولكنه فى كل مرة كان يقدم فيها تعليقًا كنت أجادله فى هذا التعليق.

قال: "وفقًا لهذا المقال، فإن العمل البحثى مبشر للغاية".

فأجبت قائلة: "ولكن طبيبى "جامى" قد أخبرانا أن التصديق على عقار جديد لعلاج الكبد سيستغرق خمس سنوات إن لم يكن أكثر من ذلك".

فأجبنى بلطف وهدوء، حيث إن "بوب" لا يدخل فى حالة من الجدل مطلقًا: "ولكن المقال يؤكد انهم يقطعون أشواطًا كبيرًا فى هذا الشأن".

غير أننى غالبًا ما أتحوّل إلى المجادلة، فقلت له: "إلا أن الطريق لا يزال طويلًا للغاية أمام ظهور عقار جديد فى الأسواق".

"إن هذا المجال البحثى نشط وحيوى للغاية".

"ولكنه يحتاج لوقت طويل".

واستمر الجدل بيننا.

ليس من عادتى أن أخبر "بوب" أنه مفرط فى التفاؤل. إنه بطبيعته يؤكد على أهمية اتباع مذهب عقلانى فرضى عند اتخاذ أى قرار، كما أنه يمارس هذا النظام بنفسه، ويقوم بتدوين "سلبيات" و"إيجابيات" الشئ، ومن عاداته أخذ الكثير من الآراء المتعددة. كما أنه ينظر للأمور بنظرة موضوعية ويدرس فرص حدوثها بشكل موضوعى. إلا أنه فى هذا الموقف اختار أن ينظر إلى الأمر نظرة إيجابية متفائلة. فلماذا على مجادلته إذن؟ صحيح أننى لا أتفق معه فى وجهة نظره، إلا أننى لست طبيبة، فما هى معرفتى فى هذا الشأن؟

وعلى الرغم من أن تطلماتى السلوكية الجديدة كانت عالية، فإنها لم تكن بالتوقعات غير الواقعية. وكنت أعلم أن نزعتى إلى الجدل والتحدلق فى هذه المحادثة لم يكن نابعا من شعور تافه بالغضب، ولكنه نابع من رغبتى فى حماية نفسى من الآمال الكاذبة. لقد كان "بوب" يتبنى الطريق الإيجابى، وكنت سأشعر أنا بشعور أفضل لو جعلت الأمر يمر دون جدال. وإننى على يقين من أن "بوب"، وقطعًا "جامى" قد انتابهما شعور سيئ بسبب الأمور المحبطة التى ذكرتها، ومجرد التفكير فى أنتى مشاكسة ومعارضة يضىء على مزيدًا من مشاعر الاستياء. عليك

أن "تقاتل بشكل صحيح" أو تختلف بشكل صحي؛ ليس مع زوجك فحسب، وإنما مع كل المحيطين بك.
واليكم تلك الملاحظة البسيطة الأخيرة، لقد تعلمت أيضاً ألا أتناول نصف رطل من الحلوى على معدة خاوية.

لا للاستغراق في صفائر الأمور

لقد ساعدني عملي البحثي حول كيفية "القتال بشكل صحيح" على الحصول على مكتبة مميزة مكونة من العديد من الكتب التي تتناول مواضيع الزوجات والعلاقات. قال "جامي": "إن أي شخص سيلقى نظرة على هذه الأرفف سيعتقد أن زواجنا يمر بأزمة".

فسألته في اندهاش: "وما سبب ذلك؟".

"انظري إلى ما لديك من كتب هنا. *The Seven Principles for Making Marriage Work, Love is Never Enough, Babyproofing your Marriage, Uncoupling, One May Hurt* كان سينتابني القلق أنا نفسي لو لم أكن أعرف ما تعملين عليه".

فقلت له: "ولكن هذه المواد عظيمة، فهي تضم الكثير من العمل البحثي المذهل".

"بالتأكيد، ولكن الناس لا يهتمون بقراءة هذه النوعية من الكتب إلا إذا كانت لديهم بعض المشكلات".

ربما كان "جامي" محقاً في ذلك، ولكنني كنت سعيدة لوجود سبب يدفعني لدراسة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث حول الزوجات والعلاقات. وقد تعلمت الكثير بالفعل. لقد تعلمت، على سبيل المثال، أن هناك اختلافاً جوهرياً بين أسلوب الرجل والمرأة في التعامل مع الألفة والمودة. فعلى الرغم من أن الرجال والنساء يتفقون على أهمية التشارك في النشاطات والتحدث بوضوح مع بعضهم، فإن فكرة النساء عن الألفة والمودة تعنى الدخول في محادثة مع الشريك وجهاً لوجه، ولكنها تعنى بالنسبة للرجل العمل أو المزاح مع الشريك وهما جالسان إلى جوار بعضهما البعض.

وهكذا، فعندما سألتني "جامى": "هل ترغبين فى مشاهدة مسلسل *The Shield*؟ فهمت من عينيه، أن مشاهدتنا للمسلسل معاً تعنى بالنسبة له قضاء وقت ممتع معاً، ولم يكن يعنى: "وقت نمضيه فقط فى مشاهدة التلفاز ونحن فى حالة خرس عائلى".

فأجبت: "يالها من فكرة رائعة!" وعلى الرغم من أن الاستلقاء على الفراش لمشاهدة مسلسل بوليسى لم يكن بالأمر الرومانسى، فإننى شعرت بالرومانسية بمجرد أن اتكأنا على الوسادات بارتياح.

وقد تكون معايير الرجال المحدودة أو المنخفضة تلك عن الألفة، هى السر وراء كون الرجال والنساء، على حد سواء، يجدون أن العلاقات مع النساء أكثر حميمية وألفة وإمتاعاً عن العلاقات مع الرجال. إن شعور النساء بالتعاطف تجاه الآخرين أكبر بكثير من شعور الرجال (على الرغم من أنهما يحملان نفس القدر من التعاطف تجاه الحيوانات، أيًا كانت دلالة هذه المعلومة) إن المعيار الحقيقى لعدم الشعور بالوحدة، بالنسبة لكل من الرجال والنساء، فى واقع الأمر، هو مقدار الوقت الذى يمضيه كل منهما فى التواصل مع النساء، الأمر الذى أجده مثيراً. أما الوقت الذى يمضى مع الرجال فلا يصنع أى فارق.

وإن معرفتى بهذه المعلومة جعلتني أغير من توجهى مع "جامى". أنا أحب "جامى" من كل قلبى، وأعلم أنه يبادلنى نفس الشعور، وأعلم أن فى مقدورى الوثوق به ثقة عمياء، إلا أنتى غالباً ما يصيبني الإحباط، لأنه لا يرغب مطلقاً فى الدخول معى فى مناقشات حميمة مطولة. وكنت أتمنى تحديداً لو كان يهتم بعملى اهتماماً أكبر. تعمل شقيقتى "إليزابيث" كاتبة تليفزيونية، وكم أحسدها لأن لها شريكها فى عملية الكتابة التى تدعى "سارا". وتدخل كلاهما كل يوم فى محادثات مطولة حول كتاباتهما وخططهما المهنية. أما أنا فليس لى شريك أو زميل عمل أتجاذب معه أطراف الحديث حول قضايا العمل، ولذا أردت أن يلعب "جامى" هذا الدور معى.

وكذلك توقعت أن أكون قادرة على إلقاء كل ما تحتويه جعبتى من مخاوف فى حجر "جامى"، فتجدنى دائماً ما أبدأ محادثاتي معه بجمل افتتاحية مؤرقة مثل "كم أشعر بالقلق من عدم قدرتي على إظهار أفضل ما لى"، أو "إننى لا أجيد العمل التواصلى" أو "ماذا لو كانت كتاباتى سيئة؟" وكان من الواضح أن "جامى" ليست لديه الرغبة فى الدخول فى مثل هذه المحادثات، الأمر الذى كان بدوره يقودنى إلى

الشعور بالغضب. لقد أردت أن يساعدنى على التعامل مع مشاعر القلق والشك فى قدراتى التى كانت تتناوبنى.

وإن معرفتى بأن كلاً من الرجال والنساء يلجأون للنساء التماساً للتفهم والمودة أظهرت لى أن "جامى" لم يكن يتجاهلنى بدافع قلة الاهتمام أو الحب؛ وإنما كان ذلك نتيجة لعدم قدرته على منح هذا النوع من الدعم. إن "جامى" لم تكن لديه القدرة على الدخول فى مناقشات مطولة حول ما إذا كان على إنشاء مدونة إلكترونية أو حول الطريقة التى ينبغى على هيكلة كتابى من خلالها. لم يكن يرغب فى تمضية ساعات فى محاولة رفع ثقى بذاتى. ولم يكن مطلقاً ليلعب دور شريك الكاتبة الذى عليه أن يكون جزءاً من كل شىء، ولم يكن من المنطقى أن أتوقع منه لعب هذا الدور. وإذا كنت فى حاجة إلى مثل هذا النوع من الدعم، فعلىّ البحث عن سبيل آخر للحصول عليه. ولم يغير إدراكى هذا من سلوكه - ولكنى توقفت عن الشعور بالاستياء منه. وقد لا حظت كذلك أنتى كلما ازداد شعورى بالضيق، ازدادت معه عدم رغبة "جامى" فى التحدث عن الأمر.

قلت له فى إحدى الليالى: "أتدرى، إننى أشعر بقلق بالغ، وكم أتمنى لو حاولت أن تساعدنى على تغيير هذا الشعور إلى ما هو أفضل. وأرى أنه كلما ازداد شعورى بالاستياء، قلت رغبتك فى التحدث معى".

فأجابنى: "إننى فقط لا أطيق رؤيتك حزينة".

لقد تجلى لى شىء جديد، فلم يكن "جامى" مصغياً جيداً لحديثى بسبب سوء طباعه، ولكن الحقيقة هى أنه، علاوة على كونه غير معتاد بطبيعته على الحوارات المطولة، كان يحاول كذلك تجنب أى موضوع قد يثير ضيقى، لأنه وجد أنه من المؤلم بالنسبة له رؤيتى وأنا حزينة. وعلى الرغم من أن إدراكى لتلك الحقيقة لم يعفه من مسئوليته أمامى بشكل كامل، فقد كنت، فى بعض الأحيان، فى حاجة ماسة إلى مستمع جيد يصغى إلى بتعاطف، وكان هذا واجبه حتى لو لم يكن يرغب فى لعب هذا الدور - إلا أنتى أصبحت متفهمة الآن لوجهة نظره.

وقد دفعتنى محادثتنا تلك إلى التفكير فى مدى تأثير سعادتى على جامى والآخرين. لقد سمعت من قبل تلك الحكمة التى تقول "إن الزوجة السعيدة هى سر الحياة السعيدة"، أو بعبارة أخرى: "لو لم تكن أمى سعيدة، فلن يكون هناك أى شخص سعيد". لقد بدأ لى ذلك فى البداية كشىء عظيم. مرحى، إن الأمر كله

يعتمد على إرضائي أنا، ولكن إذا كانت هذه المقولات حقيقية بالفعل، فهذا يعني تحملي لمسئولية مهولة.

لقد تساءلت من قبل عما إذا كان مشروع سعادتي يتسم بالأناانية، نظراً لأنه ذاتي في جوهره ويركز على سعادتي الشخصية. صحيح أنني أتمكن من إسعاد الآخرين عندما أبحث عن سعادتي الشخصية؛ حيث كنت أحاول من خلال مشروع سعادتي ألا أخاطب "جامي" بعصبية وغضب كما كنت أحاول الضحك على مزحاته. ولكن الأمر كان يصل إلى ما هو أبعد من ذلك، فكوني سعيدة، يؤهلني بصورة أكبر لجعل كل من حولي أكثر سعادة.

إن الأشخاص السعداء بصفة عامة أكثر تسامحاً، وأكثر عوناً و سخاءً، وأكثر قدرة على التحكم في ذواتهم، وأكثر قدرة على مواجهة الإحباطات عن هؤلاء التمساء الذين لا تسكن السعادة قلوبهم. على الجانب الآخر، غالباً ما يكون التمساء منغلقتين على أنفسهم، ومتحفزين، وعدائيين، ومستغرقين في ذواتهم. لقد قال "أوسكار وايلد" ذات مرة: "إن المرء لا يكون سعيداً دوماً عندما يكون في حال طيبة، ولكن المرء يكون دوماً في حال طيبة عندما يكون سعيداً".

إن للسعادة تأثيراً قوياً للغاية على الزواج تحديداً، هذا لأن الأزواج يتأثرون بسهولة بحالة بعضهم البعض المزاجية. إن زيادة معدل السعادة بنسبة ٢٠٪ لدى أحد الأزواج تؤدي تلقائياً إلى رفع معدلات السعادة لدى الطرف الآخر، وكذلك فإن انخفاض معدل السعادة يقود بدوره إلى انحدار مستويات السعادة لدى الطرف الآخر. (وليس ذلك فحسب؛ فقد أذهلتني معرفة أن هناك ما يسمى بظاهرة "التوافق الصحي" بين الزوجين، والتي تشير إلى أن السلوكيات الصحية بين الشريكين تندمج مع بعضها البعض، حيث إنهما يلتقطان عادات بعضهما البعض الجيد والسيئ منها، فيما يتعلق بعادات تناول الطعام، وممارسة التدريبات الرياضية، وزيارة الأطباء، والتدخين، أو معايرة الكحوليات.

أعلم تماماً أن "جامي" يريدني سعيدة. بل إنني كلما بدوت سعيدة في واقع الأمر، ازادت محاولات "جامي" لإسعادى أكثر، وفي الوقت الذي أكون فيه تعيسة - يدخل "جامي" في حالة من عدم الحراك. وهكذا، فقد جعلت من بين قراراتي الخاصة بمحاولة إسعاد نفسي "عدم الاستغراق" في المخاوف والأحزان، خاصة مع "جامي".

قطماً سوف أطلع "جامى" على ما يثير قلقى إذا ما وجدت أننى فى حاجة حقيقية لمشورته أو دعمه، ولكننى لن أغرقه بمشكلاتى البسيطة أو التافهة. وقد سنحت لى الفرصة للالتزام بقرارى هذا فى صباح أحد أيام السبت. وقد كانت لحظة نادرة من الهدوء. كان "جامى" يقوم بتنظيف الفوضى التى خلفها من إعداد فطيرته المحلاة، وكانت "إيزا" مستغرقة فى مشاهدة فيلم "Harry Potter"، وكانت "إليانور" مشغولة بتلوين جميع صفحات كتاب التلوين الخاص بها بقلم شمع أخضر اللون، وكنت أنا أتفقد بريدى الإلكتروني، وذلك حين فتحت خطاباً يبدو برىء المظهر أرسلته الشركة الخاصة ببطاقتنا الائتمانية لأكتشف بنهاية الخطاب أنه تم إلغاء بطاقتنا الائتمانية لوجود ثغرة فيه، وسيتم إرسال بطاقة جديدة لنا ورقم ائتمانى جديد.

فتملكنى الغيظ والغضب. سيكون على الآن الذهاب لكل حساب يعتمد على رقم البطاقة الائتمانية القديم حتى أقوم بتحديثه وإعلامهم بالجديد. ولم أكن أحفظ بقائمة بتلك الحسابات. وهكذا لم تكن لدى أدنى فكرة عن الحسابات التى تحتاج إلى تغيير: حسابات السداد التلقائى الخاصة بنا، وحساب موقع "أمازون"، وعضويتى فى صالة الألعاب الرياضية،.....وماذا أيضاً؟ وقد كانت هذه العبارة مهمة للغاية، فليس هناك مجال للاعتذار، أو التحجج بأنه خطأ من جانب الشركة. وقد كان هذا من نوع المهام الذى يقودنى إلى حالة من الجنون؛ حيث إنه يستنفد الكثير من الوقت الثمين والطاقة الذهنية، ولكن عند انتهائه، أكون فى حال أفضل من حالى عند بدئى فى العمل عليه.

قلت لـ "جامى" وأنا استشيظ غضباً: "لا أصدق هذا! لقد قاموا بإلغاء بطاقتنا الائتمانية بسبب خطئهم هم!" لقد كنت على وشك شن هجوم لاذع على الشركة والبدء فى الإسهاب فى التحدث عن هذه المشكلة عندما تبادرت لى فكرة: "لا للاستغراق فى صغائر الأمور" فتوقفت. لم ينبغى على إفساد هذه اللحظة الهادئة بغضبى؟ إن سماع أحدهم يضح بالشكوى أمر متعب سواء كنت فى حالة مزاجية جيدة أم سيئة وسواء كانت الشكوى فى محلها أم لا. فأخذت نفساً عميقاً وتوقفت وأنا ألوم نفسى، وكان كل ما تفوهت به بنعمة من الهدوء الذى أجبرت نفسى عليه: "أوه، حسناً".

نظر إلى جامى بدهشة، ثم بدا عليه الارتياح. ربما علم الجهد الذى بذلته لكبح جماح نفسى والسيطرة عليها. وعندما نهضت لأحضر بعض القهوة، وقف "جامى" ليحتضننى دون أن يقول أى شىء.

تقديم دلائل الحب

لم أنس مطلقاً شيئاً كتبه "بيرى ريفردى" وكنت قد قرأته فى الجامعة: "ليس هناك حب، ولكن هناك فقط دلائل على الحب". فمهما كان مقدار الحب الذى أحمله فى قلبى، لن يرى الآخرون سوى أفعالى التى تترجم هذا الحب.

وعندما ألقىت نظرة على جدول قراراتى، لاحظت أن هناك بعض البنود مثل "التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى" كانت تحظى بالكثير من علامات "صح" إلى جوارها، بينما كانت هناك قرارات أخرى أضع إلى جوارها علامة خطأ. فقد كنت مثلاً أبلى بلاءً حسناً مع قرار "الذهاب إلى النوم مبكراً" عن ذلك القرار الذى يقول: "لا تتوقع المديح أو الإطراء". وكان القرار الخاص بـ "تقديم دلائل للحب" لحسن الحظ من نوع القرارات التى يمكن أن تصبح عادة جميلة بسهولة.

كانت هناك بعض السبل السهلة لإظهار حبنى. ونظراً لأن الناس أكثر عرضة أو ميلاً بنسبة ٤٧% (لأدرى كيف توصلوا إلى هذه النسبة!) للشعور بالتقرب والحميمية من الفرد الذى يعبر عن حبه كثيراً، عن ذلك الذى نادراً ما يفعل ذلك، فقد بدأت فى قول "أحبك" لجامى بمناسبة وبدون مناسبة. كما بدأت فى كتابة "أحبك" فى نهاية الرسائل الإلكترونية التى أبعثها له. وبدأت كذلك فى معانقة جامى بصورة أكبر - وكذلك معانقة المقربين لى من أفراد أسرتى غير "جامى". إن العناق يحد من الشعور بالتوتر، ويقوى مشاعر القرب والحميمية، ويقلل من الشعور بالألم. وفى إحدى الدراسات، وجد أن الأشخاص الذين طلب منهم معانقة أحبائهم خمس مرات يومياً لمدة شهر - على أن يكون هدفهم معانقة أكبر قدر ممكن من المقربين إليهم - قد أصبحوا أكثر سعادة.

وكان هناك بعض الأشياء التى أقوم بها على نحو صحيح بالفعل، فنظراً لأننى لم أكن أرغب فى أن تكون رسائلى الإلكترونية لـ "جامى" عبارة عن رسائل تذكيرية ببعض الأمور، أو مجرد رسائل تحتوى على أسئلة مزعجة، فقد اعتدت على أن أرسل

له أيضاً بين الحين والآخر رسائل ممتعة تحتوى على أخبار مثيرة أو قصص مرحة عن ابنتينا.

وفى أحد الأيام، بينما كنت أسير بجوار مكتب "جامى" فى منتصف البلدة وأنا فى طريقى لأحد الاجتماعات، توقفت لأتصل به من هاتى. وسألته: "هل أنت على مكتبك؟".
"نعم، لماذا؟".

"انظر لأسفل على سلم دار عبادة سانت بارثولوميو، لقد كانت تلك فى الجهة المقابلة لمكتب "جامى"، "هل ترانى وأنا ألوح لك؟".
"نعم انظرى ها أنت ذا، وإننى ألوح لك أنا أيضاً".
إن تمضية بعض الوقت فى ممارسة ذلك التعبير البسيط عن الحب، غمرنى بشعور رائع استمر لساعات طويلة بداخلى.

وعلى الرغم من بساطة تلك التعبيرات، فإنها حققت تغيراً مدهشاً فى تفاعلاتنا معاً. وقد سنحت لى الفرصة للتعبير عن حبى بشكل آخر أيضاً؛ حيث كان موعد عيد ميلاد حماتى "جودى" قد اقترب.

إن الآباء والأجداد يلعبون دوراً كبيراً فى حياتنا. يعيش والداى "كارين" و"جاك كرافت" فى مدينة كانساس حيث نشأت، ولكن أحدهما أو كليهما يقوم بزيارتنا مرة كل بضعة أشهر، كما نذهب نحن إلى مدينة كانساس لزيارتهم على الأقل مرتين فى العام. وتكون مثل هذه الزيارات مكثفة حيث نجتمع معاً ونتساءل، ما الذى سنفعله معاً جميعاً - اليوم؟ ويكون أمامنا أشياء متنوعة. أما والدا جامى فيعيشان بالقرب منا تماماً، فهناك منزل رفيع وحيد يفصل بين بناية شقتهم وبناية شقتنا. وعندما نتمشى فى الجوار غالباً ما نراهما يتوجهان ناحيتنا وهم فى طريقهما إلى المقهى أو إلى السوق - فنرى "جودى" بشعرها فضى اللون مرتدية أوشحتها الجميلة، ويكون بوب بصحبتها بمشيته الصارمة وقبعته الصوفية.

ومن حسن حظ زواجنا، أننى و"جامى" متفقان على أهمية علاقتنا بوالدى كل منا، ومن ثم فقد كان من الطبيعى بالنسبة لى التفكير فى عيد ميلاد "جودى".
وإذا سألنا "جودى" عن الكيفية التى ترغب فى الاحتفال بعيد مولدها من خلالها، ستجيب بأنها لا تهتم بالاحتفال. ولكنك إذا كنت ترغب حقاً فى معرفة الكيفية التى يرغب الآخرون فى أن يعاملوا من خلالها، سيكون عليك النظر إلى الكيفية التى

يتصرفون من خلالها وليس ما يقولون. وإن "جودى" إحدى أكثر الأشخاص الذين قابلتهم تحملاً للمسئولية؛ إنها لا تنسى أى التزام مطلقاً، وإذا ما فشلت فى القيام بشيء تجدها تقول إنها ستفعله نيابة عنك. كما أنها لا تنسى مطلقاً المواعيد المهمة. وعلى الرغم من أنها تقول ان تبادل هدايا أعياد الميلاد أو غيرها من المناسبات لا يههما كثيراً، فإنه ليس هناك من يقدم هدية رائعة ومغلفة بعناية واهتمام أكثر منها. حتى أنها تقدم لنا هديا فى كل عام من ذكرى زواجنا وتكون هذه الهدايا بشكل يتناسب مع المناسبة أو الطقس الخاص بكل عام: ففى عيد زواجنا الرابع، وهو عيد الأزهار والفاكهة، قدمت لنا لحافاً جميلاً مرسوماً عليه تصميمات جميلة من الأزهار والفاكهة، وفى عيد زواجنا العاشر الذى تناسب مع اكتشاف ذكرى التصدير والألمونيوم أهدتنا عشر علب من ورق الألمونيوم.

أما "جامى" ووالده وشقيقه "فيل"، فلا يجيدون التخطيط لاحتفالات أعياد الميلاد. فى الماضى، كنت أقوم بتذكير "جامى" عند اقتراب موعد عيد ميلاد "جودى" وكنت ألح عليه لوضع الخطط الخاصة بكيفية الاحتفال باليوم، وبعد ذلك أجد منه موقفاً سلبياً وكأن لسان حاله يقول: "لقد أخبرتك أننى لا أجد ذلك"، عندما لا يسير الاحتفال على ما يرام. ولكن العمل على مشروع سعادتى لم يذهب سدى، ورأيت أن الحل اللازم لهذه المشكلة هو: أن أتولى هذا الأمر بنفسى.

إننى أعلم تماماً نوع الحفلات التى يمكن أن تحبها "جودى". إنها لن تحب قطعاً الحفلة المفاجئة وستفضل نوع الحفلات الأسرية الذى يقام فى المنزل. وكانت "جودى" تحب التفكير والتدبير أكثر بكثير من الإنفاق والتبذير، ومن ثم فإن الهدايا المصنوعة فى المنزل ستعنى لها الكثير وستحبها أكثر من أية هدية أخرى يتم شراؤها من أحد المتاجر، وإنها تحب الوجبة المصنوعة فى المنزل أكثر من أية وجبة مقدمة فى مطعم فاخر. ولحسن الحظ كان "فيل"، شقيق زوجى، وزوجته طاهيين موهوبين ويديران شركة لتوصيل الأطعمة المعدة فى المنازل، وهكذا فإن الوجبة ستكون مصنوعة فى المنزل وسيكون لها مذاق الوجبات المقدمة فى المطاعم الفارهة أيضاً.

لقد تخيلت الأمر كما لو كان حلماً وكان كل ما أحتاج إليه هو سلطة تنفيذ هذا الحلم وتحويله إلى حقيقة.

فاتصلت بشقيق زوجى فى مكتبه: "مرحباً يا بوب، أنا أتصل بك من أجل التحدث عن الخطط الخاصة بحفل عيد ميلاد جودى".

"ولكن أليس من المبكر التحدث في ذلك الآن؟"
 "لا، ليس مبكرًا، خاصة لو كنا نرغب في التخطيط لشيء مميز. وأعتقد أن علينا ذلك".

صمت للحظة.

ثم قال: "حسنًا، لقد كنت أفكر ب...".
 فقلت مقاطعة: "طبعًا لدي فكرة، إذا كنت ترغب في سماعها أعتقد أن الأمر سيكون ممتعًا".

قال بارتياح: "طبعًا، ما الذي يدور في رأسك؟".
 وافق "بوب" في الحال على خطتي. وكان من القادرين على التعامل مع العديد من المهام والالتزامات الأسرية المرهقة، إلا أن هذا النوع من المشاريع لم يكن يحتاج إلى جهد كبير منه. كما أن كل أفراد الأسرة قد تعاونوا في سعادة في واقع الأمر. لقد كانوا يرغبون جميعًا في أن تحظى "جودي" بعيد ميلاد رائع، ولكنهم لم يميلوا إلى القيام بهذا العمل التخطيطي اللازم لإنجاح الحفل.

وفي محاولتي لتحقيق حلمي أو رؤيتي، سيطرت بشكل تام على الأمور. وقبل موعد الحفل ببضعة أيام، قمت بإرسال رسالة إلكترونية إلى "جامي"، و"بوب"، و"فيل"، و"لورين"، وبحسب لهم أنني لم ألتق أي رد معارض أو فاحش من جانب أي منهم:

مرحبًا جميعًا ----- لم يتبق سوى أربعة أيام على حفل عيد ميلاد "جودي".
 نريد كومة من الهدايا المغلفة بشكل جيد، وهذا يعني العمل من جانبكم جميعًا! فشخص واحد لن يكفي!

"بوب": لقد قمت أنا و"إيزا" بتغليف هديتك. هل ستحضر معك العصائر؟
 "جامي": هل قمت بشراء الهدية الخاصة بك وبي؟
 "فيل" و"لورين": ما الذي ستعدونه للعشاء - هل هناك أي شيء مميز يمكنني القيام به؟ وما الوقت الذي ستحتاجون إليه من أجل الوصول؟ وأي نوع من المشروبات تودون احتساءها إلى جانب الطعام؟ وهل ذكرتم أنكم ستصنعون بطاقات بقائمة الطعام؟ أعتقد أن "جودي" ستجد ذلك ممتعًا.

إليك جميعًا: أعلم أنني سأعرض نفسي للهجوم والسباب من جانبكم إذا ما وذكرتم أن كون الحفل أسريًا لا يعني ارتداء ملابس من نوعية "لقد نهضت من على الأريكة لتوى لحضور الحفل". فمن غير المناسب ارتداء ملابس مشابهة لما ترتديه في المنزل، ولكني لن أخبركم بذلك، فأنتم تعرفون هذه المعلومة قطعًا من تلقاء أنفسكم. وكل ما عليكم تذكره هو أن

روح المناسبة واهتمامكم بها هو ما سيجعل هذه الليلة رائعة.
كم سيكون هذا ممتعاً!

لقد قمت بالكثير من الإعدادات من أجل هذا الحفل. قمت أنا و"إليزا" بالذهاب لأحد متاجر الفخار، حيث قامت "إليزا" بتزيين أطباق العشاء بعبارات مسرحية، تعكس شغف جدتها وعاطفتها. وقد أمضينا ساعة رائعة (نعم ساعة كاملة) فى البحث عبر موقع Colette's Cakes لاختيار أفضل وأجمل كعكة لصنعها. وقمت أنا و"جامى" بتصوير فيديو على أسطوانة مدمجة يحتوى على "إليزا" وهى تتشد أغنية "جودى" المفضلة، بينما كانت "إليانور" تحبو أثناء ذلك.

وفى ليلة الحفل، وقبل الموعد المحدد لوصول الجميع فى السادسة مساءً، بدأت فى الدخول فى حالة القلق والتوتر التى تسبق الدقيقة الأخيرة من عملية التنظيم. تحب أمى إقامة الحفلات، وقد ورثت عنها الميل أو القابلية للشعور بالقلق والتوتر الذى يسبق الحفل، وهو ما نطلق عليه "عصاب المضيضة" أى اضطرابها العصبى، ومن المفترض على أفراد الأسرة الواعين أن يبتعدوا عن أنظار المضيضة حتى لا يزيدوا من عصبيتها، إلا إذا كانوا متقبلين لأن تفرغ شحنتها فيهم فجأة. ولكن عندما ظهر "جامى" من مخبئه فى الساعة السادسة وتسع وعشرين دقيقة كان مرتدياً سروالاً كاكى اللون وقميصاً ذا نقوش مربعة، وبدون حذاء.

فاستغرق الأمر دقيقة منى لتمالك أعصابى قبل أن أقول بنغمة مرحة حريصة: "أتمنى لو ترتدى شيئاً ألطف من هذا".

بدا "جامى" كما لو استغرق دقيقة قبل أن يجيبنى: "سأرتدى سروالاً ألطف من هذا، هل هذا حسن؟" ثم صعد وارتدى سروالاً وقميصاً مختلفاً، وارتدى حذاءه أيضاً.

وجرى الحدث كما أردته تماماً. وقبل أن يذهب الكبار للعشاء، تناولت الحفيدتان شطائر سلطة الدجاج، وهى أكلة "جودى" المفضلة، مع جدتهما. وقدمنا كعكة عيد الميلاد بينما كانت الفتاتان لا تزالان مستيقظتين، حتى ينشدا لجدتهما "عيد ميلاد سعيد" ويتناولوا قطعة منها. ثم اصطحبت الصغيرتين إلى فراشهما، وجلسنا نحن لتناول العشاء (الطعام الهندى المفضل لـ "جودى").

قالت "جودى" للجميع بينما وقفوا للذهاب: "لقد كانت أمسية رائعة حقاً. لقد

أحببت كل شيء فيها: الهدايا، الطعام، الكعكة - لقد كان كل شيء رائعاً حقاً. بدت "جودي" مستمتعة بالحفل استمتاعاً حقيقياً، وقد استمتع الجميع بلعب دور في تنظيم هذا الحفل، ولكنى أعتقد أن سعادتي واستمتاعي بالأمر قد فاق الجميع. لقد كنت سعيدة لأن كل شيء سار على ما يرام.

لقد أكد هذا الحفل حقيقة الوصية الثالثة من وصايا الإثنتي عشرة: "أن أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به". وعلى الرغم من أننى ربما أكون قد توقعت أن تنظيم الحفل قد يصيبنى بالامتعاض، فإن التصرف بأسلوب ودود ومحب فى واقع الأمر، قد عزز من مشاعرى المحبة تجاه جميع أفراد أسرتى، خاصة "جودي".

ويجب أن أعترف بأننى كنت أشعر فى بعض الأحيان، قبل القيام بهذا الحفل، أن "جامى" والآخرين لم يكونوا يقدروننى بالقدر الكاف. لقد كنت سعيدة لتنظيمى للحفل، وكنت سأشعر بالضيق لو كان شخص آخر تولى هذا الدور بدلاً منى، ولكنى لا أزال أرغب فى الحصول على الثناء والإطراء. لقد أردت أن يقول كل من "جامى"، و"بوب"، و"فيل": "واو، مذهل، لقد صنعت حقاً ليلة بارعة ومبهرة! نشكرك جزيلاً على تخطيطك الذكى الخلاق والبارع للحفل!" ولم يكن هذا ليحدث؛ لذا فقد تجاهلت الأمر، وأقنعت نفسى بأننى قد فعلت ذلك لنفسى.

ولكن "جامى" كان يعرفنى جيداً. وبينما كانت "جودي" تفتح هداياها، سحب "جامى" علبة من أحد الأرفف وأعطانى إياها. وقال: "هذه لك".

فقلت وأنا أشعر بالدهشة والسعادة فى ذات الوقت: "لى أنا؟ وماذا أحصل على هدية؟" لم يجبنى "جامى"، ولكننى كنت أعلم السبب. وفتحت العلبة لأجد بها قلادة جميلة مصنوعة من الخرز الخشبى اللامع، فقلت: "كم أحبها!" وحاولت ارتدائها. ربما لم يكن ينبغى على انتظار العرفان، ولكن "جامى" محق فى توقعه، فقد كنت أنتظره.

لعل أحد أعظم مباحج الوقوع فى الحب هو الشعور بأن أكثر شخص مميز واستثنائى فى العالم قد اختارك أنت من دون سائر البشر. وأتذكر كم شعرت بالدهشة بعد أن

قابلت "جامى" فى الغرفة وأنا فى كلية الحقوق فاعترفت قائلة: "إننى لم أره من قبل مطلقاً". فلم أكن أستطيع تخيل كيف يستطيع أى شخص أن يمنع عينيه من الانجذاب إلى "جامى" عندما يمشى فى الممر متجهًا إلى صالة تناول الغذاء.

ولكن الأزواج مع مرور الوقت يتعاملان مع بعضهما البعض كأمر مسلم به. إن "جامى" هو قدرى، وتوأم روحى، وهو كل حياتى. ولذا فإننى غالبًا ما أتجاهله.

ولتعلم أنك كلما أسرعت فى استجابتك لحاجة زوجك للاهتمام والرعاية، ازدادت قوة زواجكما وثباته - ولكن للأسف من السهل على المرء الوقوع فى الكثير من العادات السيئة التى قد تؤثر على الزواج. فكثيرًا ما أسمع نفسى وأنا أتمتم دون اهتمام "مهممم" وعينائى ملتصقتان بالكتاب الذى فى يدي ردًا على مزحة قالها "جامى" أو عندما يبدأ فى محادثة معى. وكما أن للزواج تأثيرًا سلبيًا غريبًا على بعض مستويات التواصل العميقة بين الزوجين. فربما خاض معظم المتزوجين تجربة سماع أزواجهم يبوحون بسر مذهل لأحد الغرباء فى حفل شواء؛ فمن الصعب الدخول فى محادثة تأملية فاحصة مع الزوج فى خضم ضجيج وجلبة الحياة اليومية الزوجية.

ولقد وقعت فى العادة الزوجية السيئة التى جعلتنى أقل مراعاة لزوجى "جامى" عن مراعاتى للآخرين. وكجزء من قرارى الخاص بـ "تقديم دلائل على الحب"، حاولت التفكير فى هدايا أو مجاملات بسيطة أقدمها لـ "جامى". فى إحدى الليالى عندما كان هناك بعض الأصدقاء فى زيارتنا، وبعد أن عرفت المشروبات التى يودون تناولها، سألت "جامى" بلطف، "وماذا عنك يا جامى؟ ما الذى ترغب فى تناوله؟".

عادة ما أخشى أن أهتم بالضيوف وأنسى زوجى، وهكذا بدا على "جامى" الاندهاش والسرور بعد أن سألته على هذا النحو وأبدت اهتمامى به. وذات مرة سقطت حقيبة يده الصغيرة التى يضع فيها أدواته الشخصية عند السفر فتلفت ما فيها، فقامت بشراء حقيبة جديدة له وملأتها بأدوات جديدة. وكذلك اشتريت العدد الجديد من مجلة *Sports Illustrated* وتركته له على الطاولة، حتى يتمكن من رؤيته عند دخوله من باب الشقة عائدًا من العمل.

ومن سبل التأكد أنك تبدى اهتمامًا حقيقيًا بزواجك هو تفضية وقت خاص بمفردكما، وينصح خبراء الحياة الزوجية بأن يمضى الزوجان وقتًا بعيدًا عن الأطفال خارج المنزل فى مواعيد مسائية بأحد الأماكن المفضلة لديهما. ولكن من

بين التحديات التي واجهتني في مشروع سعادتي، كان تحديد أى النصايا التي يمكنني تجاهلها، وقد وجدت أنني غير قادرة على التمسك بأمر "المواعدة المسائية" مع "جامي" خارج المنزل. لقد كنت أنا و"جامي" نخرج كثيرًا، إلى مدارس الأطفال، والعمل، أو زيارات الأصدقاء. وكنا نحب المكوث في المنزل كلما أمكننا ذلك. وقد كرهت فكرة إضافة بند جديد على جدولي.

كما أنني قد رأيت أن "جامي" لن يتفق مع هذه الفكرة مطلقًا.

إلا أن "جامي" قد فاجأني عندما عرضت عليه الفكرة بقوله: "يمكننا القيام بذلك إذا أردت، فربما يكون ممتعًا لو ذهبنا لمشاهدة فيلم في السينما، أو ذهبنا لتناول العشاء معًا. ولكننا نخرج معًا كثيرًا، وأعتقد أنه يكون من اللطيف أيضًا لو مكثنا معًا في المنزل". فاتفقت معه على هذا الرأي، ولكني كنت سعيدة بسبب اتفاهه معي على الهدف، على الرغم من عدم تحمسه الشديد لفكرة الخروج.

وعلاوة على تجاهلي لبعض نصائح الخبراء، التمسيت النصح أيضًا من غير الخبراء. ففي إحدى الليالي لم يكن لدى أصدقائي الكثير ليقوله حول الكتاب الذي اخترنا قراءته والتناقض حوله، فطلبت من صديقة لي أن تقدم لي بعض الاقتراحات عن الزواج.

قالت إحدى الصديقات: "عليكما الذهاب للفرش معًا في نفس الوقت، فإن ذلك سيعود عليكما حتمًا بشيء جيد سواء كان ذلك في صورة نوم هانئ، أو التحدث مع بعضكما البعض، أو حتى ممارسة العلاقة الحميمة".

"لقد أخبرني رئيسي في العمل أن سر الزواج الناجح هو تجاهل التحدث في ثلاثة أمور مؤرقة على الأقل كانت قد حدثت خلال اليوم".
 "إنني وزوجي لا نتفق بعضنا البعض مطلقًا على أكثر من شيء واحد في كل مرة".

"لقد قال جداي اللذان استمر زواجهما لاثنتين وسبعين عامًا أنه على كل زوجين ممارسة لعبة خارجية في الهواء الطلق مثل التنس أو الجولف، ولعبة داخل المنزل مثل لعبة الكلمات "سكرابل" أو اللعب بالبطاقات، بشرط أن يلعباها معًا".

وعندما عدت إلى المنزل، أخبرت "جامي" عن هذا الأمر، وفي اليوم التالي أحضر معي لعبة الطاولة للتعلم معًا بها.

لقد كنت أعلم على تقديم دلائل على الحب عندما قررت أن أصل لأعلى مستوى ممكن من التعبير عن حبي لزوجي وهو: أسبوع كامل من الحب و"اللف المثير". ولكن ماذا أعني بـ"اللف المثير"؟ إن اللف المثير بالنسبة لي أشبه بالرياضات التي تتطوى على شيء من المخاطرة، مثل القفز من مرتفعات شاهقة، أو القفز بالمظلات، والتي كانت تستفز ما هو أبعد من طاقتي المعتادة، والتي أظهرت لي عمقاً جديداً بداخلي. ولكن ممارسة "اللف الشديد" لا تتطلب الخروج بعيداً عن المنزل. وقد كنت شديدة اللطف مع "جامي" لمدة أسبوع كامل. لا انتقادات، لا إلهام، لا تدمر ولا شكوى! حتى أنني عرضت عليه أن آخذ حذاءه لمكان التصليح قبل أن يطلب مني ذلك!

وقد ذكرني هذا التوجه بتبنى موقف شديد اللطف، أن أهدف إلى الوصول لمعايير أعلى بسلوكياتي بصفة عامة، فلم يكن من الصحيح أن أظهر اهتماماً أكبر تجاه أفراد أسرتي وأصدقائي أكثر من الذي أظهره لزوجي "جامي"، حب حياتي. قطعاً لن تخلو حياتنا من الخلافات، ولكن ينبغي أن أكون قادرة على تمضية أكثر من أسبوع دون التذمر معه. لقد كان شهر فبراير بأكمله، بطريقة ما، شهر التدريب على اللطف الشديد مع "جامي"، نظراً لأن قراراتي عامة كانت تعمل لصالح "جامي" أيضاً. ولكني في هذا الأسبوع تحديداً، سأصل بلطفى وعذوبتى مع "جامي" إلى مستويات مفاجئة غير مسبوقة.

لقد كنت غالباً ما أركز على الأشياء التي كانت تضايقني: لقد أجل "جامي" عملية جدولة القرارات المهمة الخاصة بنا، كما أنه لم يجب على الرسائل الإلكترونية التي بعثتها له، فضلاً عن أنه لا يقدر ما أقوم به حتى تسير حياتنا بشكل هادئ. لقد كان على التوقف عن هذا التوجه، والتركيز على الأشياء التي أحبها فيه بدلاً من ذلك. إنه شخص عطوف، ومرح، وذكي، ومرح، ومحب، وطموح، ولطيف، وأب صالح، وابن صالح أيضاً، كما أنه يحسن معاملة أبوي. كما أنه يتمتع بقدر كبير من المعلومات في موضوعات مختلفة. هذا فضلاً عن أنه شخص مبدع، ومجد، ورحب الصدر. إنه يقبلني كل ليلة ويقول لي "أحبك" قبل ذهابنا إلى النوم، ويقرب مني في الحفلات ويضع ذراعه حولي، ونادراً ما يتعصب ضدي أو ينتقدني. كما أن رأسه لا يزال مغطى بالشعر ولم يتحول إلى شخص أصلع بعد.

وفي صباح اليوم التالي من قراري بأن أكون شديدة اللطف معه، سألتني "جامي"

بتردد: "أرغب في النهوض والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أولاً ثم بعد ذلك سنرى ماذا سنفعل. هل تمانعين في ذلك؟"، لقد كان جاداً في أمر الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

وبدلاً من أن أرمقه بنظرة موجعة أو أضح فيه قائلة: "حسناً، ولكن تحرك بسرعة حتى تعود بسرعة، لقد وعدنا الطفلتين بأننا سنصحبهم إلى المتزّه"، قلت له ببساطة: "بالتأكيد، لا مشكلة!".

لكن الأمر لم يكن سهلاً.

إن دقيقة من إعادة تقييم الأمر ساعدتني كثيراً، فبم كنت سأشعر لو كان "جامي" زوجي من نوع الرجال الذي لا يرغب في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على الإطلاق، أو الأسوأ من هذا، ماذا لو كان غير قادر على ذلك؟ إن لدى زوجاً رياضياً رائعاً، فكم أنا محظوظة لأنه يرغب في الذهاب إلى صالة الألعاب.

وخلال أسبوع الرقة والعذوبة واللفظ، عندما كان "جامي" يتسلل لغرفة نومنا من أجل الحصول على قيلولته، كنت أتركه لينام بينما أعد أنا وجبة الغداء لـ "ليزا" و"إليانور"، وكنت أحافظ على نظافة الحمام بدلاً من أتركه يعج بالزجاجات ومعجون الأسنان، وقد قام "جامي" باستئجار فيلم *The Aristocrats* فقلت له: "ياله من فيلم رائع!" وتوقفت عن إلقاء أغلفة الحلوى في كل مكان بالشقة. وعلى الرغم من أن الإفصاح عن هذا مثير للشفقة، إلا أن كل هذه الأمور تطلبت قدرًا كبيراً من ضبط النفس من جانبي.

ونظراً لأنني اتخذت قراراً بأن أكون شديدة اللطف هذا الأسبوع، لم أعنف "جامي" على أنه قد ألقى بصحيفتي "ذا إكونومست" و"إنترتاينمنت ويكلي" اللتين لم أكن قد قرأتهم بعد. وعندما استيقظت في صباح اليوم التالي وجدت أن الأمر حقاً لم يكن مهماً وشعرت بارتياح لأنني لم أتدمر بشأنه.

وقد اتبعت دوماً الحكمة التي تقول: "لا تجعل الشمس تغرب وأنت غاضب". والتي كانت تعني بشكل عملي، أن أتخلص من أي ضيق بأسرع ما يمكن أن يكون، حتى أتأكد من أن الفرصة أمامي للتخلص من المشاعر السيئة قبل أن أخلد إلى النوم. إلا أنني قد اندهشت، رغم ذلك، من معرفتي من خلال عملي البحثي أن الفكرة المعروفة حول التنفيس عن الغضب، ليست إلا هراء وكلاماً فارغاً. فليس هناك دليل على أن صحة الاعتقاد بأن "إخراج شحنة الغضب" أمر صحي أو بناء. بل إن الأبحاث قد

أظهرت في واقع الأمر، أن التعبير عن الغضب بعدائية لا يريح المرء، بل يضخم من الشعور بالغضب. وإن عدم التعبير عن الغضب، على الجانب الآخر، غالباً ما يسمح لهذا الغضب بالاختفاء دون أن يترك آثاراً قبيحة.

وإن هذا الأسبوع أيضاً جعلنى أفكر في مدى استعدادى أو قبولى وقبول "جامى" لتلقى الأوامر من بعضنا البعض. من المقبول قطعاً القول بأن الأشخاص المتزوجين يمضون وقتاً طويلاً في ملاطفة بعضهما البعض من أجل القيام بالعديد من المهام المنزلية المختلفة، وإن قدرة الزوجين على التعاون في التعامل مع هذه المهام اليومية يعد سرّاً عظيماً من أسرار الزواج السعيد. كثيراً ما أتمنى أن يكون في مقدورى أن أقول لـ "جامى": "اتصل بالمتجر" أو "قم بإخراج الأطباق من غسالة الأطباق"، وأن أجعله يطيعنى دون تردد. وإننى على يقين من أنه يتمنى لو أن يقول لى: "لا تأكل خارج المطبخ" أو "أعثرى على مفاتيح القبو"، وأن يجعلنى أطيعه. وهكذا، فقد حاولت القيام بكل ما يقوله لى عن طيب خاطر، دون الدخول معه في جدال.

ومع مرور الأيام، شعرت قليلاً بنوع من الاستياء لأن "جامى" لم يلاحظ فوزه بأسبوع من المعاملة اللطيفة الطيبة. ثم أدركت أنه ينبغي على أن أكون مسرورة لأنه لم يلاحظ ذلك، لأن ذلك دليل على أن أسبوع اللطف الشديد لم يكن يختلف بشكل كبير عن حياتهما اليومية المعتادة.

وقد أثبت هذا الأسبوع مدى قوة الوصية التى تقول "تصرف على النحو الذى ترغب أن تشعر به"؛ فنظراً لأننى كنت أعامل "جامى" بلطف شديد، وجدت نفسى أشعر بجنو وعطاء أكبر تجاهه. وعلى الرغم من أن هذه التجربة كانت مهمة للغاية، فإننى شعرت بالارتياح عند انتهاء الأسبوع. فلم أكن لأستطيع الاستمرار في هذا اللطف المكثف أكثر من ذلك، فقد كان لسانى يؤلمنى من كثرة عضى له.

. . .

بينما كنت أقوم بملء جدول قراراتى في الأمسية الأخيرة من شهر فبراير، أذهلنى مدى التقدم الذى حققته في مشروع سعادتى. إن عملية مراجعة قراراتى أولاً بأول وتحميل نفسى مسئولية كل يوم يمر على، كان له تأثير كبير بالفعل على سلوكياتى، هذا على الرغم من عدم وصولى حتى لشهر مارس بعد. لقد اتخذت عشرات القرارات في حياتى - فقد كنت أتخذ قرارات جديدة مع بداية كل عام جديد منذ

أن كنت فى التاسعة أو العاشرة من عمرى. ولكن احتفاظى بجدول القرارات الذى ابتكرته هذا قد ألهنى للالتزام بهذه القرارات بشكل أكبر من أى وقت مضى. لقد أدركت الحقيقة البديهية التى يتعلمها طلبة كلية التجارة: "يمكنك إدارة ما يمكنك قياسه" وقد وجدت كيف نجح هذا المفهوم فى حالتى نجاحًا حقيقياً.

ومع نهاية شهر فبراير أدركت شيئاً آخر مهماً. لقد شعرت بالحيرة لوقت طويل بسبب محاولتى للوصول إلى نظرية عامة للسعادة، وفى مساء أحد الأيام، وبعد محاولات عديدة فاشلة، وصلت إلى أهم صيغة ممكنة لمعنى السعادة.

لقد تبادرت إلى ذهنى هذه الصيغة بينما كنت فى مترو الأنفاق. كنت أقرأ كتاباً لـ "برونو فرى" و"ألويز ستويتزار" تحت عنوان *Happiness and Economics* وتوقفت للحظة لتأمل معنى عبارة قابلتى: "لقد اتضح أن السعادة والتعاسة والرضا بالحياة جميعاً أشياء منفصلة". وكنت قد قرأت لتوى بحثاً، يحمل المعنى نفسه تقريباً، والذى أظهر أن السعادة والتعاسة (أو بصورة علمية، التأثير الإيجابى والتأثر السلبى) ليستا جانبيين أو وجهين متضادين لنفس الشعور - إنهما شعوران مستقلان ويتبايان المرء ويتركانه بشكل منفصل. وفجأة، وبينما كنت أقلب هذه الأفكار فى رأسى وكذلك خبراتى التى عشتها حتى الآن، تكشفت لى الأمور، وطرأت على ذهنى معادلة السعادة على حين غرة، لدرجة أننى شعرت أن راكبى المترو الآخرين إلى جوارى قد رأوا مصباحاً يضىء فوق رأسى.

فحتى أنعم حقاً بالسعادة، فإننى فى حاجة إلى التفكير فى الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالمواءمة.

إنها عبارة أو صيغة بسيطة، لكنها عميقة للغاية، وتبدو كأنها من نوعية العبارات التى يمكنك أن تقرأها على غلاف مجلة، ولكن كم تطلب منى الأمر جهداً مهولاً حتى أصل إلى إطار ينظم ويستخلص كل شىء قد تعلمته.

فحتى أكون سعيدة على العمل على توليد المزيد من المشاعر الإيجابية، وذلك حتى أزيد من مقدار البهجة، والمتعة، والحماسة، والامتنان، والحميمية، والصدقة فى حياتى. ولم يكن هذا بالشىء الذى يصعب فهمه. وكذلك، فقد كنت فى حاجة إلى التخلص من مصادر المشاعر السيئة أو السلبية، وذلك حتى أقلل من معاناتى من مشاعر الذنب، والندم، والخجل، والغضب، والحسد، والملل، والتوتر، وهو الأمر الذى يسهل فهمه أيضاً. وبعيداً عن شعورى "بالرضا" الشديد أو "الاستياء" الشديد،

رأيت أيضًا أنني كنت بحاجة إلى التفكير في الشعور بالموءمة.

إن مفهوم "الشعور بالموءمة" مفهوم مراوغ ومحير في ذاته: فهو يعنى أن أعيش الحياة التي من المفترض بي أن أعيشها. أما في حالتى الخاصة، فعلى الرغم من أنني كنت أبلى بلاء حسنًا في مهنة المحاماة، فإنه كان هناك شعور غير مريح يطاردنى - بأننى لم أكن أفعل "ما يفترض" بى فعله. والآن، وعلى الرغم من أن عملى ككاتبة يعد مصدرًا "للشعور بالرضا" و"الشعور بالاستياء"، فإننى أشعر معه "بالموءمة". ويعنى "الشعور بالموءمة" أن تعيش الحياة المناسبة لك - سواء كان ذلك فى عملك، وحياتك الاجتماعية، وغير ذلك. وكذلك فإن هذا الشعور مرتبط بالفضيلة: القيام بواجباتك، والعمل على الوفاء بالتوقعات التى حددتها لنفسك. وقد يتضمن "الشعور بالموءمة" بالنسبة لبعض الأشخاص اعتبارات أقل أهمية: مثل الوصول إلى مكانة معينة فى العمل أو مستوى معيشى محدد.

وبعد مرور الدقائق القليلة الأولى، زال الشعور بنشوى اكتشاف صيغتى الخاصة بالسعادة، وأدركت حينها أن هذه المعادلة لم تكن مكتملة تمام الاكتمال. لقد كانت مفترقة لعنصر مهم. وبحثت فى السبب الذى يفسر حقيقة كون الناس مبرمجين على السعى بشكل دائم، وفى حالة مستمرة من الكد والكفاح من أجل الوصول للسعادة. إننا على سبيل المثال نميل إلى الاعتقاد بأننا سنكون أكثر سعادة، ولو بقدر ضئيل، فى المستقبل عن الحاضر. وإن الشعور بالغاية أو وجود هدف أمر غاية فى الأهمية فيما يتعلق بالسعادة. إلا أن صيغتى لم تضع هذه الملاحظات فى الاعتبار، أخذت فى البحث عن المفهوم المفقود - هل هو السعى؟ التقدم؟ الغاية؟ الأمل؟ لم تكن أى من هذه الكلمات هى ما أبحث عنه. ثم فكرت فى بيت كتبه "وليام بالتربيتس" يقول فيه: "إن السعادة ليست الفضيلة ولا المتعة، لا هذا ولا ذاك، وإنما هى ببساطة التنمية. إننا نكون سعداء عندما تنمى أنفسنا". وقد أظهرت الأبحاث المعاصرة الأمر نفسه: وهو أن السعادة لا تكمن فى البلوغ للهدف، وإنما فى عملية السعى للوصول لهذا الهدف. إن التنمية هو ما يجلب لنا السعادة.

قطعاً هى ما يفسر السعادة التى نشعر بها عند التدريب لخوض سباق ركض لمسافة طويلة، أو تعلم لغة جديدة، أو ممارسة هواية جمع الطوايع، أو عند مساعدة الأطفال على تعلم الكلام، أو من خلال الطهو بطريقتك الخاصة عند تنفيذ الوصفات التى يتضمنها كتاب *Julia Child Cookbook*. لقد كان أبى لاعب تنس عظيمًا، وقد

لعب الكثير من مباريات كرة التنس أثناء مرحلة بلوغى. ولكنه فى مرحلة ما بدأ فى لعب الجولف، ومع الوقت توقف عن لعب التنس. وسألته عن سبب ذلك فأجاب: "إن مهارتى فى التنس كانت تتحدر تدريجياً، أما لعبى للجولف فكان يتحسن".

إن الناس قادرين للغاية على التكيف، وإننا سريعاً ما نتمكن من تعديل أو تكيف أنفسنا على ظروفنا الحياتية الجديدة - الجيد منها والسيئ - ونعتبرها شيئاً عادياً. وعلى الرغم من أن ذلك يساعدنا عندما يسوء الموقف، فإنه يعنى أيضاً أنه عندما تتحسن الظروف المحيطة، نأخذ المميزات الجديدة أو وسائل الراحة التى حظينا بها كأمر مسلم به ولا نشعر بحلاوتها. وتلك الحالة هى حالة "طاحونة الملذات" كما يطلقون عليها (أى زيادة المتطلبات الاقتصادية للفرد وتوقعاته ورغباته بنفس معدل زيادة دخله، بحيث لا تحقق هذه الزيادة أية إضافة إلى سعادته، أى يظل الحال كما هو عليه، مثل الجرى على المشاية الكهربائية ويظل الفرد فى موضعه)، وتجعل من السهل عليك الشعور بالاعتیاد على الأشياء التى تجلب لك "شعوراً بالسعادة"، مثل شرائك لسيارة جديدة، أو ترقية فى العمل، أو شراء مكيف هواء، بحيث لا يدخل وجود مثل هذه الأشياء السعادة إلى قلبك. ولكن مناخ التنمية يعوض ذلك الشعور محققاً التوازن. فقد تتخذ غرفة السفرة التى اشتريتها سريعاً كأمر مسلم به، ولكن العناية بحديقتك سوف تجلب لك شعوراً بالبهجة والدهشة مع دخول كل فصل ربيع. إن التنمية مهمة بمعناها الروحانى، وأعتقد أن التنمية فى الحياة الزوجية تجلب شعوراً بالسعادة كذلك. وعلى الرغم من أن هناك من يصرون على أن المال لا يمكنه شراء سعادة، على سبيل المثال، فإنه سيكون شيئاً رائعاً للغاية لو كسبت هذا العام مالاً أكبر من الذى كان لديك العام الماضى.

وهكذا فقد وصلت إلى صيغتي النهائية،، وقد داهمتنى ووجدت أنها مهمة لدرجة أننى أطلقت عليها "الحقيقة الأولى الساطعة" - على أن أطمئن الآن إلى أننى لست على الأقل حقيقة ساطعة قبل انتهاء العام. إن الحقيقة الساطعة الأولى هي: حتى أكون سعيدة على التفكير فى الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالموامة، فى مناخ من التنمية.

اتصلت بـ "جامى" لحظة وصولى إلى المنزل وقلت له: "أخيراً وجدتها، لقد توصلت إلى الصيغة الخاصة بسعادتى! إنها عبارة من جملة واحدة، ويمكننى من خلالها الربط بين جميع الدراسات، وجميع النهايات المفتوحة التى كانت تقودنى إلى

الجنون".

قال "جامى" بحماس شديد: "هذا عظيم!" ثم صمت. فسألته "ألا ترغب فى سماع المعادلة؟" لقد قررت ألا أتوقع من "جامى" لعب دور شريكى فى الكتابة - ولكن فى بعض الأحيان أيضًا يكون عليه بذل أفضل ما لديه. فقال: "قطعاً أود سماعها، ما هى الصيغة؟".

حسنًا، لقد كان يحاول. وربما كان هذا من صنع مخيلتى، ولكن بدا لى أثنى فى الوقت الذى كنت أحاول فيه بذل جهد كبير أن جامى كان يبذل جهدًا فى المحاولة هو الآخر. لم أستطع وضع يدي على هذا الشيء المختلف، ولكنه أصبح محببًا بصورة أكبر. لم يكن "جامى" مهتمًا كثيرًا بالتحدث عن السعادة - لقد شعر فى واقع الأمر، أنه شهيد جماستى التى لا تتضرب تجاه هذا الموضوع - ولكنه بدأ فى تغيير المصاييح دون أن أحتاج إلى الإلحاح عليه للقيام بالأمر. وبدا أنه أكثر اهتمامًا بالرد على رسائل الإلكترونية. وقد اشترى لنا لعبة الطاولة. وقد سألتنى عن صيغتى الخاصة بالسعادة.

عندما تفكر فى السعادة فى حياتك الزوجية، فقد تشعر برغبة ملحة أو دافع قوى فى التركيز على شريك حياتك، والتأكيد على أهمية تغييره حتى تزداد سعادتكما الزوجية. ولكن الواقع هو، أنك لا تستطيع تغيير أى شخص سوى نفسك. لقد أخبرتنى صديقة لى أن "شعار زواجهما" كان: "إننى أحب زوجى ليو، كما هو". وإننى أحب "جامى" كما هو. لا أستطيع دفعه إلى تحسين أدائه فيما يتعلق بالمهام المنزلية، ولكنى أستطيع فقط إيقاف نفسى عن التذمر والإلحاح - وهو الأمر الذى قد يجعلنى أكثر سعادة. عندما تتخلى عن توقعاتك بتغيير شريك حياتك، سيقبل ذلك من شعورك بالفضب والاستياء، كما يخلق ذلك مناخًا أكثر مودة ورحمة فى الحياة الزوجية.

مارس

ارتق بأهدافك

العمل

إن السعادة عنصر مهم وحيوى بالنسبة للعمل، كما أن العمل عنصر مهم وحيوى للسعادة. ومن بين نتائج تبنى الإيمان بأن "الحياة ليست عادلة"، اتضح أن الأشخاص السعداء يتفوقون على أقرانهم الأقل سعادة. فالسعداء يعملون لساعات أطول كل أسبوع، كما أنهم يعملون أكثر فى أوقات فراغهم أيضاً. هذا فضلاً عن أنهم أكثر تعاوناً، وأقل أنانية، وأكثر رغبة فى تقديم يد العون للآخرين - ويكون ذلك على سبيل المثال، من خلال مشاركة معلومة ما، أو عدم التقاعس عن مساعدة زميل. ومن ثم، ونظراً لمساعدتهم للآخرين، يجنح الآخرون إلى تقديم يد العون لهم فى المقابل. وكذلك، فإنهم يكونون أفضل أداءً عند العمل مع غيرهم، وذلك نظراً إلى أن

- قم بإنشاء مدونة إلكترونية
- استشر متعة الفضل
- اطلب المساعدة
- اعمل بذكاء
- استمتع الآن

الناس غالباً ما تفضل العمل مع هؤلاء الذين ينعمون بسعادة أكبر، وأيضاً من هم أقل قابلية لإظهار سلوكيات عكسية أو غير مرغوبة من إنهاك، تقيب، عمل غير مثمر أو الاعتراض على العمل أو خلافات العمل أو سلوكيات انتقامية عن أقرانهم من العاملين الأقل سعادة.

وكذلك، فإن السعادة تصنع قادة أكثر فاعلية. فالقادة الأكثر سعادة أكثر قدرة على تولي المهام الإدارية، مثل قيادة فريق العمل، أو الإلمام بالمعلومات. ويظهرون بمظهر أكثر حزمًا وثقة في أنفسهم عن غيرهم من القادة الأقل سعادة. كما أنهم يبدوون أكثر وداً، ودفئاً، بل وحتى أكثر جاذبية من الناحية الشكلية. وقد أظهرت الدراسات أن الطلبة الذين كانوا أكثر سعادة خلال مرحلة الجامعة، كانوا أكثر قدرة على كسب أموال أكثر وهم في منتصف الثلاثينات من عمرهم - دون أن تكون لديهم أية ثروة ليبدأوا بها. إن السعادة يمكن أن تحقق فارقاً عظيماً في حياتك العملية.

وقطعاً تعد السعادة عنصراً مهماً في العمل، نظراً إلى أن العمل يشغل مساحة كبيرة من وقتنا؛ حيث يعمل معظم الأمريكيين لسبع ساعات أو أكثر يومياً. كما أصبح الوقت الممنوح للإجازات يتضاءل. وعلاوة على ذلك، يمكن للعمل أن يكون مصدرًا للعديد من العناصر اللازمة لعيش حياة سعيدة: توفر مناخ من التنمية والتواصل الاجتماعي والمتعة والشعور بالقيمة والأهمية، وتقدير الذات.

كلما شعرت بالحزن، يعيد العمل إلى نفسى البهجة. يقول لى "جامى" فى بعض الأحيان عندما يجدنى غارقة فى حالة نفسية سيئة: "لماذا لا تذهبين إلى مكتبك قليلاً؟" وحتى لو لم أكن أشعر برغبة فى العمل، فبمجرد دخولى إلى المكتب، واستشعارى أن هناك شيئاً سأنجزه، أو التفكير، أو حتى مجرد التشتت عن الحزن يخرجنى من الحالة المزاجية السيئة التى أكون عليها.

ونظراً لأن العمل عامل حيوى للسعادة، فيمكن أن يركز مشروع السعادة الخاص بشخص آخر على اختيار العمل المناسب. أما أنا فقد خضت بالفعل تحولاً كبيراً فى حياتى المهنية، قادتى إلى الشعور بالسعادة فى عملى. لقد بدأت حياتى العملية فى مجال المحاماة والقانون، وعشت تجربة عظيمة فى هذا المجال. ولكن عندما اقتربت فرصة عملى مع القاضية "ساندرا أوكنر"، لم أتمكن من معرفة المهنة التى أرغب فيها فى المرحلة التالية.

وخلال هذا الوقت، قمت بزيارة صديقة لى فى شقتها، والتي كانت فى المرحلة النهائية من الدراسة الجامعية فى كلية التربية، ولاحظت حينها وجود العديد من الكتب الدراسية الثخينة المتفرقة هنا وهناك فى حجرة معيشتها. سألتها وأنا أتصفح عبر الصفحات الممتلئة الباهتة: "هل هذا هو ما يطلبون منك قراءته فى دراستك؟".

فقلت: "نعم، ولكن هذا هو ما أقرأه فى وقت فراغى على أية حال".

ولسبب ما، لفتت هذه الإجابة العادية انتباهى، ودفعتنى إلى أن أطرح على نفسى هذا السؤال: "ماذا فعلت فى وقت فراغى؟" فبقدر حبى للأعمال الكتابية، لم أمض ثانية واحدة فى قراءة الموضوعات القانونية أكثر من اللازم. كنت فى هذا الوقت أؤلف كتاباً (والذى صدر فيما بعد تحت عنوان *Power Money Fame Sex*)، وقد تبادر إلى ذهنى أننى ربما أقوم بالكتابة من أجل العيش. وقد اقتنعت عبر الأشهر القليلة التالية، بأن هذا ما أردت القيام به.

إننى إنسانة طموح وأتمتع بروح المنافسة، ولكن لم يكن من السهل أن أبتعد عن حياتى القانونية وشهادتى التى حصلت عليها كمحامية وأن أبدأ حياتى المهنية من الصفر. وإن عملى كرئيسة تحرير لمجلة (ذا يال لوجورنال)، وحصولى على جائزة فى الكتابة القانونية؛ كانت بالأمر شديدة الأهمية فى عالم القانون. ولكنها خارج عالم القانون لم تكن تتمتع بأهمية على الإطلاق. إلا أن طموحى رغم ذلك كان أحد العوامل التى دفعتنى إلى ترك عالم القانون. وكنت قد أصبحت مقتنعة تماماً بأن الشغف يعد عاملاً حيوياً ولا غنى عنه لنجاح المرء فى حياته المهنية. إن هؤلاء الذين يحبون عملهم، يجلبون إلى عملهم قدراً من الحماسة والقوة التى لا يمكن أن تتحقق مع الاجتهاد وحده. وكان بإمكانى رؤية ذلك فى زملائى بمهنة المحاماة الذين يعملون بالمحكمة العليا، فقد كانوا يقرأون الصحف القانونية من أجل الاستمتاع، ويتحدثون خلال أوقات الغذاء عن القضايا القانونية المختلفة، لقد كانت جهودهم تشعرهم بالحماسة والطاقة، أما أنا فلم يسر الأمر معى على هذا النحو.

وقد اتضح أن الحماسة أكثر أهمية لإتقان العمل من القدرة الفطرية على القيام بالعمل؛ حيث إن أكثر العوامل أهمية فى تطوير خبرة ما هى رغبتك فى ممارستها. ومن ثم يرى خبراء الحياة المهنية، أنه من الأفضل لك أن تسعى إلى الالتحاق بوظيفة

تحبها، نظراً إلى أنك ستكون أكثر حماسة لممارستها، ومن ثم ستكتسب خبرات فيها بشكل أسرع وستمتع بميزة تنافسية فيها.

وكم أحب الكتابة، والقراءة، والبحث، وتدوين الملاحظات، والتحليل، والنقد (حسناً، إننى لا أحب عملية الكتابة بمعنى الحب، إلا أنه من الناحية العملية ليس هناك كاتب يحب الجزء الخاص بالكتابة) وعندما أعيد التفكير فى الماضى أجد أنه كان يحمل بعض الشواهد على أننى رغبت فى أن أكون كاتبة. لقد كتبت قصتين، وهما حبيبتى أحد الأدرج الآن. كنت أمضى معظم أوقات فراغى فى القراءة، كما كنت أقوم بتدوين قدر هائل من الملحوظات دون سبب واضح. وقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية، ولعل الدليل الأكبر هو أننى كنت أعمل على تأليف كتاب فى وقت فراغى.

لماذا لم أفكر قبل ذلك فى أن أجعل الكتابة مهنتى التى أكسب منها عيشى؟ ربما كانت هناك أسباب عدة، ولعل أهمها هو حقيقة أنه كان من الصعب على أن أكون نفسى: "أن أكون جريتشين". قال: "إرازاموس": "إن أقصى درجات سعادة الإنسان هى أن يكون نفسه". وعلى الرغم من أن هذا بدا أمراً سهلاً، فإنه كان دوماً بالشىء الصعب بالنسبة لى. وهذا هو السبب الذى جعلنى أضع وصية "كونى جريتشين" على رأس وصاياى الاثنتى عشرة.

هذا وقد كانت لدى فكرة عن الشخص الذى أتمنى أن أكون عليه، وهو الأمر الذى يشوش على فهمى لحقيقة نفسى. وفى بعض الأحيان كنت أظهار باستماعى بنشاطات لم أكن فى واقع الأمر أستمتع بها؛ مثل التسوق، أو الاهتمام بأشياء لا تثير اهتمامى فى واقع الأمر، مثل السياسة الخارجية. والأسوأ من ذلك أننى تجاهلت رغباتى واهتماماتى الحقيقية.

وكانت نصيحة "تظاهر بالأمر حتى تشعر به" وسيلة فعالة لتغيير حالتى المزاجية بصورة لحظية مؤقتة؛ حيث إننى اتبعت وصيتى الثالثة "بأن أتصرف بالطريقة التى أرغب فى الشعور بها"؛ ولكن ذلك لا يعد بالمبدأ الأساسى الجيد عندما يتعلق الأمر بالقرارات الحياتية الكبرى. وقد تمكنت من خلال هذا التظاهر من الدخول أو الاستغراق فى نشاطات وقضايا لا تهمنى على وجه التحديد، ولكن حماسى الزائفة قد أصبحت باهتة مقارنة بالشغف الذى كنت أشعر به عند قيامى بأشياء أجدها مثيرة حقاً بالنسبة لى.

إن المعرفة بالذات هي إحدى السمات التي تعجبني كثيرًا في شقيقتي. إن "إليزابيث" لا تتشكك قط في طبيعتها، فإنها تعرفها تمام المعرفة. أما أنا فقد قمت في المدرسة بممارسة الهوكي (على الرغم من أنني لم أكن رياضية على الإطلاق)، واخترت دراسة مادة الفيزياء (التي كنت أكرهها)، وتمنيت لو كنت أبلى بلاءً حسنًا في الموسيقى (ولم أكن كذلك). ولكن لم يكن ذلك هو الحال مع "إليزابيث"، فقد كانت دائمًا وأبدًا صادقة مع نفسها، فعلى نقيض العديد من الأشخاص، لم تندم مطلقًا لحبها للقصص البسيطة الدارجة أو المسلسلات التلفزيونية، وهو التوجه الذي رسخته حقيقة عملها فكاتبة قصص تلفزيونية للمراهقين (ومن بين أعمالها الأولى المفضلة لدى *The Truth About Love* و *Prom Season*)، ثم أصبحت بعد ذلك كاتبة تلفزيونية. لدرجة أنني أتساءل في بعض الأحيان عما إذا كنت لأصبح كاتبة ما لم تتجه "إليزابيث" للكاتبه أولًا. أتذكر حديثي معها بينما كنت لا أزال في مرحلة صراع نفسي بشأن اتخاذ القرار.

قلت لها: "إنني قلقة بشأن شعوري بأهميتي، إن العمل في مجالات مثل القانون، أو التمويل، أو السياسة سيجعلني أشعر بأهميتي".

وقد توقعت منها أن تقول لى شيئًا مثل "إن الكتابة لها كيانها" أو "يمكنك العمل في شيء آخر إذا لم تكوني تحبينها" ولكنها كانت أكثر ذكاء من ذلك.

قالت: "أعلمين، لقد كانت لديك دومًا الرغبة في الشعور بكيانك، وسوف تملكين هذه الرغبة للأبد. وربما يكون هذا هو السبب الذي دفعك لدخول كلية الحقوق. ولكن هل عليك أن تتركي ذلك يحدد عملك التالي؟"

"حسنًا....".

"لقد قمت بالفعل بأعمال ذات شأن عظيم مثل عملك في المحكمة العليا، ولكن هل تشعرين بكيانك في هذا العمل".

"ليس بشكل كبير".

"وأظن أنك لن تشعرى به مطلقًا، حسنًا. لا تتركي ذلك يحدد قراراتك". ولقد توليت منصبًا آخر في لجنة الاتصالات الفيدرالية - ثم قررت أن أخوض حياة مهنية جديدة وأن أعمل كاتبة. وقد كان من المرعب اتخاذ الخطوة الأولى تجاه حياة مهنية غير مألوفاً وغير مجربة بالنسبة لى، ولكن ما سهل هذا التحول هو أنني و"جامى" كنا ننتقل من واشنطن إلى نيويورك وأن "جامى" قد قرر أن يغير حياته

المهنية هو الآخر. وبينما كنت أقوم أنا بقراءة كتاب حول كيفية كتابة عرض أو اقتراح لكتاب، كان "جامي" يتلقى دروساً ليلية في المحاسبة المالية.

لقد كان ترك الحمامة لاحتراف الكتابة أعظم خطوة اتخذتها في حياتي حتى أصبح نفسي، "أن أكون جريشين". لقد قررت أن أفعل ما رغبت في القيام به، وقد تجاهلت أى خيارات أخرى، والتي ربما تكون مشجعة للغاية بالنسبة للآخرين مادامت لا تناسبني.

وهكذا، إذا لم تتضمن أهدافي لهذا الشهر إعادة تقييم عملي، فما الذي تتضمنه؟ لقد أردت أن أضفي على حياتي العملية مزيداً من الطاقة، والإبداع، والفاعلية. ليس هناك من يجب العمل المعتاد والروتيني مثلي، ولكني قررت أن أدفع نفسي للتعامل مع تحديات العمل التي تدفعني لاستكشاف نطاقات غير مألوفة. لقد فكرت في سبل تمكيني من العمل بفاعلية أكبر من خلال تخصيص وقت أكبر يومياً للقراءة والكتابة - وكذلك قضاء مزيد من الوقت مع من حولي. وربما الأكثر أهمية من ذلك، أن أهتم بتذكير نفسي دوماً كم أنا إنسانة محظوظة، لأن حماستي التي أتمتع بها في صباح كل يوم يتبع الإجازة هي الحماسة نفسها التي تغمرني في أمسيات أيام العمل.

قم بإنشاء مدونة إلكترونية

لقد أظهرت أبحاثي أن مواجهة التحديات والحدائث عناصر قوية من شأنها أن تقودك إلى السعادة. إن تعرض المخ لمفاجأة ما يحفزه، وإن التعامل مع الموقف غير المتوقع بنجاح يمد العقل بشعور قوى بالرضا. إنك إذا قمت بأشياء جديدة مثل زيارة متحف للمرة الأولى أو تعلمت لعبة جديدة أو سافرت إلى مكان جديد، أو التقيت بأشخاص جدد؛ تكون أكثر قابلية للتمتع بالسعادة من هؤلاء الذين يتمسكون بما هو مألوف.

وتلك هي إحدى مفارقات السعادة، فإننا نسعى للتحكم في حياتنا في حين أن كل ما هو غير المألوف وغير المتوقع مصادر حقيقية لسعادتنا. والأكثر من ذلك، هو أنه بسبب طبيعة الحدائث التي تتطلب مزيداً من العمل والجهد من المخ، فإن التعامل مع المواقف الجديدة يحفز استجابات انفعالية أكثر ويجعل مرور الوقت وكأنه أكثر بطئاً وأكثر ثراءً. قال لي أحد الأصدقاء بعد أن رزق بمولوده الأول: "من بين الأسباب التي تجعلني أحب إنجاب أطفال هو أن الوقت يمر ببطء مع ذلك الحدث. لقد شعرت

أنا وزوجتي بأن العمر قد مر بنا سريعاً، ولكن مع مولد "كلارا" بدا كأن الزمن قد توقف، لقد بدا كل أسبوع كأنه دهر كامل، يا لها من سعادة غامرة".

وهكذا، فقد صار السؤال الذى يطرح نفسه الآن هو كيف يمكننى أن أجعل عنصرى التحدى والتجديد أو الحدائة جزءً من مشروع سعادتى؟ لقد أردت اختيار هدف متعلق بأشياء أخرى أحب القيام بها، فلن أتلقى دروساً فى العزف على الكمان، ولن أتلقى دروساً فى رقصة الصلصا، مهما كانت آراء الخبراء. وعند هذه النقطة بينما كنت أفكر فى السبيل لتحقيق ما أريد فى هذا الشأن اقترحت على وكيلة أعمالى الأديبية إنشاء مدونة إلكترونية.

فقلت لها: "ولكنى لا أعرف كيف يمكننى ذلك، إنه أمر تقنى للغاية، وإننى بالكاد أستطيع استخدام المسجلات الرقمية الحديثة".
فقلت: "إن إنشاء مدونة أمر سهل للغاية هذه الأيام، فكرى فى الأمر، أراهن أنك ستستمعين به حقاً".

لقد غرست بقولها هذا بذور الفكرة فى رأسى، وقررت حينها أن الأمر يستحق المحاولة. ولقد أقتعتنى قراءتى للأبحاث حول أهمية مواجهة التحديات فى الشعور بالسعادة بأنه على تأهيل نفسى للتعامل مع هدف كبير وصعب. وليس هذا فحسب؛ فإننى إذا ما تمكنت من إنشاء مدونة، سأتواصل بذلك مع أشخاص آخرين لديهم نفس اهتماماتى، وستكون المدونة بمثابة المصدر الذى سيمكننى من التعبير عن ذاتى، وستمنحنى فرصة محاولة إقناع الآخرين ببدء مشروع سعادتهم الخاص.

وعلى الرغم من السعادة الكبرى الموعودة التى كانت تنتظرنى من هذا المشروع، فإننى شعرت بالخوف. لقد أصابنى القلق من الوقت والجهد اللذين سيستهلكهما إنشاء المدونة، فى الوقت الذى كنت أشعر فيه بضغط فى الوقت وفى طاقتى الذهنية بالفعل. لقد تطلب منى الأمر اتخاذ قرارات لم أكن مستعدة لاتخاذها، كما أنه سيعرضنى للنقد والإخفاق بشكل يومي، وسأشعر بالحماقة جراء ذلك.

وقد تصادف فى هذا التوقيت أننى قد التقيت بزميلين لديهما مدونتان خاصتان بهما، ولقد منحانى النصيحة التى كنت فى حاجة إليها للبدء. وربما كانت هذه اللقاءات السعيدة نتاجاً للتناغم الكونى وتحالفه معى: "فعندما يستعد التلميذ، يحضر المعلم". أو ربما كانا بمثابة نموذجين لمدى فاعلية تحقيق هدفى. أو ربما أصبحت محظوظة فحسب.

وقد اقترحت صديقة لى اقتراحًا: " استعيني بموقع Typepad ، إن هذا هو ما استخدمته". وكانت صديقتى تلك قد أسست مدونتها عن المطاعم ووصفات الطعام، وأضافت: "ولتجعلى مدونتك بسيطة، ويمكنك إضافة المزيد إليها بعد ذلك عندما تتضح الصورة لك".

وقالت ناصحتى الثانية مُصرّة، وهى صاحبة مدونة قانونية: "وقومى بإضافة المزيد ومتابعة مدونتك كل يوم". وقد أصابنى ذلك بالفرح، فقد كنت أخطط لتابعتها ثلاث مرات أسبوعيًا فقط، وأضافت قائلة: "وعندما تبعثين برسالة إلكترونية لأحدهم لإخطاره بشيء أضعفته على المدونة لا ترسلى له الرابط فحسب بل النص المقصود كاملاً".

قلت لها بتشكك: "حسنًا"، ثم سألت: "وهكذا يبدو أنه من المفترض بى حتى أتابع هذا الأمر أن أخطط لإرسال رسائل إلكترونية بشأن إضافاتى لأصحاب المدونات الأخرى؟"، لم يتبادر هذا الأمر إلى ذهنى مطلقًا. فأجابتنى: "أمم ، نعم".

وبعد ثلاثة أسابيع من البحث والتفتيش عبر الإنترنت، والتى كانت مثمرة فى معظمها تمكنت من فتح حساب لى على الموقع TypePad. وقد غمرتنى هذه الخطوة، وحتى قبل أن أتخذ أى قرار بشأن المدونة، بالقلق والانفعال فى الوقت ذاته. واستمررت فى تذكير نفسى بشأن أحد أسرار مرحلة النضج الخاصة بى: "إن الناس لا يلاحظون أخطاءك بالقدر الذى تعتقده". وحتى لو اقترفت خطأ ما فى المدونة، فإن هذا ليس بنهاية العالم.

وقد أمضيت فى كل يوم ساعة فى العمل على مدونتى، وبدأ الفراغ الذى كان فى حسابى على TypePad فى الزوال شيئًا فشيئًا، وبدأ الحساب يتخذ شكلًا متقدمًا. وبدأت فى ملء البيانات التى فى القسم الذى يتحدث عنى ويقدم وصفًا لى. وقمت بكتابة وصف للمدونة ليظهر فى بدايتها. ووضعت فيها روابط للكتب التى ألفتها، وأضفت وصاياى الاثنتى عشرة، وأخيرًا فى السابع والعشرين من مارس أخذت نفسًا عميقًا وأطلقت مدونتى للمرة الأولى.

اليوم هو اليوم الأول في حياة مدونة مشروع السعادة.

والآن ما هو مشروع السعادة الذي أتحدث عنه؟

فى مساء يوم ما، وليس من فترة بعيدة مضت، أدركت وأنا مصدومة أن حياتى تمر سريعاً دون أن أطرح على نفسى سؤالاً حيوياً: هل أنا سعيدة؟

ومنذ تلك اللحظة، لم أستطع منع نفسى من التفكير فى السعادة. فهل هى فى أغلبها نتاج للحالة المزاجية؟ هل يمكننى اتخاذ خطوات حتى أنعم بسعادة أكبر؟ وما معنى أن أكون سعيدة؟

وهكذا فإن مدونة مشروع سعادتى هى التى تعكس جهد عام كامل قمت فيه باختبار كل مبدأ وفكرة، ونظرية، ونتيجة أية دراسة بحثية عن السعادة توصلت إليها، من "أرسطو" إلى "بنيامين فرانكلين"، و"مارتين سليجمان"، وحتى "أوبرا وينفرى". لأرى النصيحة بين كل ما قمت بتطبيقه التى أثبتت جدواها حقاً؟

إن مجرد حقيقة إنشائى لهذه المدونة تجعلنى سعيدة، هذا لأننى قد حققت أحد أهم أهدافى لهذا الشهر (فى الوقت المحدد أيضاً). لقد حددت لنفسى مهمة، وعملت على تحقيقها، وحققتها بالفعل.

إن إعدادى لهذه المدونة قد ذكرنى بسرين من أسرارى الخاصة: النضج أو البلوغ.

١. لا بأس من طلب المساعدة.

عندما كنت بصدد محاولة البدء، أخذت أتخطب حتى توصلت إلى ما هو واضح: أن أطلب النصيحة من أصدقاء لى لديهم مدونة بالفعل.

٢. إنك بإنجازاتك القليل بالقليل كل يوم، ستتمكن فى النهاية من إنجاز شىء كبير.

إننا ننجح إلى المبالغة فى تقدير ما نستطيع إنجازه خلال ساعة أو أسبوع، ونقل من شأن ما نستطيع تحقيقه خلال شهر أو عام، من خلال العمل عليه شيئاً فشيئاً. كما قال "أنتونى ترولوب": "إن المهمة اليومية البسيطة، إذا ما تم العمل عليها بشكل يومى حقاً، فسوف تهزم أعمال هرقل الخارقة".



ومنذ ذلك الحين أقوم بالعمل على المدونة لمدة ستة أيام فى الأسبوع وبشكل

أسبوعى.

وإن رؤيتي للعدد الأول من المدونة وهو على الشاشة قد غمرنى بشعور رائع من الانتصار. لم أستطع تصديق أنني سأتمكن من القيام بها. لقد كان الخبراء محقّين تماماً بشأن تأثير التجديد، والتحدى ومناخ التنمية على الشعور بالسعادة. ولكنى اكتشفت سريعاً، أنني حتى بعد بدئى للمدونة، ظلت هذه المدونة مصدرراً رائعاً للسعادة من خلال التحديات التى كنت أواجهها عند العمل عليها. إن الأمر بصراحة شديدة كان يقودنى للجنون، فكلما أنجزت شيئاً فى المدونة، ازدادت رغبتى لإنجاز المزيد. لقد أردت إضافة المزيد من الصور، لقد أردت أن تظهر مدونتى بمظهر أكثر احترافية، أردت أن أضيف روابط حية على قائمة مدونتى. وبينما كنت أعمل على حل هذه المشكلات، كنت أجد نفسى غارقة فى مشاعر من الجهل واليأس. لم تكن الصورة التى وضعتها على المدونة تظهر، كما كانت الصور صغيرة بشكل مبالغ فيه، فضلاً عن أن الروابط لم تكن تعمل، وفجأة وجدت أن هناك خطأ موضوعاً تحت كل كلمة على المدونة.

وبينما كنت أعانى من التعامل مع كل هذه المهام، انتابنى شعور بالقلق والتوتر حينما لم أستطع التعامل مع شيء ما فى الحال. وهنا توصلت إلى طريقة لمساعدة نفسى على التمهّل وإبطاء الإيقاع المحموم الذى كنت أعمل به: "لقد وضعت نفسى فى سجن". لقد كنت أقول لنفسى: "إننى فى سجن، إننى محبوسة وليس لى مكان أذهب إليه أو شيء أفعله سوى المهمة التى أمامى. ولا يهم ما استنفدت من وقت، فلدى كل الوقت الذى أريده". وإن ذلك لم يكن حقيقياً قطعاً، ولكن مجرد تذكير نفسى بأن لى الوقت الذى أحتاج إليه كان يساعدى على التركيز.

وكان علىّ أثناء عملى على المدونة أن أذكر نفسى دوماً "كونى جريئتين"، وأن أكون صادقة مع رؤيتى لمشروعى الخاص. لقد قدم لى العديد من الأشخاص الطيبين الأذكياء كثيراً من النصائح. فقد شجعتنى أحدهم على "التمسك بأسلوبى التهكمى الساخر"، واقترح علىّ الكثيرون أن أعلق كثيراً على البنود الإخبارية، وقد أخبرنى صديق، بتعاطف، أن عبارة "مشروع السعادة" ليست جيدة وبلا فائدة وأنها مشابهة لمدونة أخرى بعنوان "أوه، يوم سعيد".

فقلت له "لا أستطيع تخيل تغيير الاسم حقاً، لقد كان اسم "مشروع السعادة" هو أول ما تبادر إلىّ منذ اللحظة الأولى التى راودتني فيها الفكرة".
هز رأسه قائلاً "إن الأوان لم يفت مطلقاً على التغيير!".

وكان لصديق آخر اقتراح مختلف. قال لي مجادلًا: "عليك استكشاف خلافاتك مع أمك، فالجميع يحبون هذا الموضوع".

فقلت له، وأنا نادمة للمرة الأولى على علاقتي المقربة بأمي: "إنها فكرة جديدة.... ولكنني في واقع الأمر ليس لدي الكثير من الخلافات أو النزاعات معها".

فقال: "آه". وكان من الواضح اعتقاده بأنني أواجه حالة تجاهل كبرى في علاقتي بأمي.

لقد بدت لي جميع الاقتراحات سديدة وتحمل نوايا أصحابها الحسنة. وفي كل مرة كنت أتلقى فيها نصيحة ما، كانت تتابني حالة من القلق. وكان أحد أكبر التحديات التي تواجهها مدونتي هو الشك الذي يزرعه في ذلك الناقد الكامن بداخلي. هل عليّ تغيير مسمى "مشروع السعادة"؟ هل تبدو كلمة "مشروع" صعبة وغير جذابة؟ هل كان من الأنانية أن أكتب كل هذا الكم عن تجربتي الخاصة؟ وهل كانت لهجتي توجيهية وإرشادية بشكل مبالغ فيه؟ احتمال قائم! ولكنني لم أرغب في أن أصبح مثل هذا القاص الذي أمضى الكثير من الوقت في تنقيح عبارته الأولى؛ لدرجة أنه لم يشرع مطلقًا في كتابة الثانية. وإذا ما أردت إنجاز أي شيء، عليّ الاستمرار في التقدم للأمام دون أن أعيد التفكير فيما صنعت باستمرار.

ولعل الشيء المرضي بالنسبة لي هو أنني بمجرد إطلاقي لمدونتي استجاب الناس لها بنفس الحماسة التي كانت تحملها المدونة. ولم أكن على دراية في بداية الأمر بكيفية متابعة حركة السير وحركة زائري مدونتي. ولكنني شيئًا فشيئًا، عرفت كيف يمكنني متابعة الأمر. ولا أزال أتذكر صدمتي الممزوجة بسعادتي الفامرة عندما تفحصت موقع Technorati؛ وهو أكبر موقع لرصد حركة الزوار على المدونات، للمرة الأولى - عندما اكتشفت حينها أن مدونتي أحد أكثر ٥٠٠٠ مدونة انتشارًا وفقًا لمقياس Technorati Top 5000، وهو الأمر الذي كنت أجهله. فنظرًا لأنني أسست هذه المدونة كجزء من مشروع سعادتي الخاص، لم أكن أتوقع أن تجذب الجمهور على هذا النحو في واقع الأمر، وهكذا فقد كان نجاحها الذي يتوسع ببطء مصدرًا لمتعتي الخاصة، وأحد العوامل العظيمة المساهمة في مناخ التنمية في حياتي.

ومن بين الأسباب التي تجعل مواجهة التحديات مصدرًا لسعادتك هو أنها تمكنك من التوسع في معرفتك لذاتك. فتصبح أكثر توسعًا وصاحب قدرات أكبر؛ حيث تجد نفسك فجأة قادرًا على ممارسة اليوجا، أو صنع نوع صعب من الطعام في المنزل،

أو التحدث بقدر معقول من اللغة الإسبانية. وقد أظهرت الأبحاث أنه كلما ازدادت العناصر التي تحدد هويتك، قل التهديد الذي تواجهه عندما تكون أحد تلك العناصر مهددة. إن فقدان وظيفة قد يكون له أثر مدمر على تقديرك لذاتك، ولكن كونك رئيس الرابطة المحلية للخريجين في مجتمعك يعزز احترامك لذاتك. كما أن الهوية الجديدة تمكنك من التواصل مع أشخاص جدد وتمكنك من المرور بخبرات جديدة، وهي الأشياء التي تعد مصادر قوية للسعادة كذلك.

وكان هذا هو الحال بالنسبة لى، فقد منحتى مدونتي هوية جديدة، ومهارات جديدة، ومجموعة جديدة من الزملاء. وكانت بمثابة وسيلة للتواصل مع أشخاص يشتركون معى فى نفس اهتماماتى. وقد توسعت رؤيتى لنمط الكتابة الذى يمكننى أن أكون عليه. لقد أصبحت صاحبة مدونة.

استشعر متعة الفشل

وبينما كنت أدفع نفسى للعمل على المدونة، أردت أن أطور نفسى فى جوانب أخرى من عملى أيضاً. أردت أن أخرج نفسى من منطقة الراحة الخاصة بى وأن أصل بها إلى منطقة الاتساع والتمدد. ولكن أليس هذا القرار غير متسق مع قرار "كونى جريتشين"؟

ينطوى ذلك على شيء من الصواب وشيء من الخطأ. فقد أردت التطور فى اتجاهى الطبيعى. لقد عبّر الشاعر "دابليو. إتش. أودين" عن هذا التوتر الداخلى بشكل جميل حين قال: "إننا بين مرحلتى العشرين والأربعين من عمرنا ندخل فى عملية اكتشاف ذواتنا، والتي تتضمن تعلم الفرق بين القيود العرضية التى علينا تخطيها والقيود الضرورية التى تفرضها طبيعتنا علينا والتي لا نستطيع أن نتجاوز حدودها دون عقاب". إن إنشائى لمدونتى، على سبيل المثال، دفعنى إلى الشعور بالقلق، ولكنى كنت أعلم فى قرارة نفسى، أننى قادرة على القيام بالأمر وأنتى على الأرجح سأستمتع به كثيراً، بمجرد تجاوزى لحواجز الرهبة الأولية.

وقد علمت أنتى بدفع نفسى والضغط عليها، سأشعر بحالة كبيرة من عدم الارتياح. وإن ذلك سر من أسرار مرحلة البلوغ: "إن السعادة لا تجعلك دوماً فى حالة من السعادة". وعندما فكرت ملياً فى السبب الذى كان يحجمنى عن دفع نفسى

للقيام بشيء ما وجدت أنه كان خوفي من الفشل. ولكنني أدرك أنه حتى أنعم بمزيد من النجاحات، فإنني بحاجة إلى تقبل مزيد من الفشل. وقد تذكرت كلمات الشاعر البريطاني "روبرت براوننج" حينما قال: "ولكن حدود الإنسان يجب أن تفوق إدراكه، وإلا فلماذا حدثنا الله عن الجنة إذن؟".

وحتى أتغلب على هذا الخوف من الفشل، فقد حدثت نفسي بعبارات مثل: "إنني أستمتع بمتعة الفشل". وأخذت في ترديد، هذه العبارة. إن الفشل جزء من كون المرء طموحاً، إنه جزء من كون المرء مبدعاً. إذا كان هناك شيء يستحق القيام به، فلا بأس من القيام به بشكل سيئ.

وقد ساعدني هذا الشعار كثيراً في واقع الأمر. لقد ساعدتني عبارة: "متعة الفشل" في التخلص من شعوري بالرهبة. وقد وقعت في الفشل بالفعل. لقد قمت بالتقديم في مستعمرة "يادوو" المهيبة ذات الشأن العظيم في مجال الكتابة، ولم يتم قبولي. وقمت بإرسال عمود إلى صحيفة وول ستريت جورنال، وعلى الرغم من أن مقالي بدا واعداً فقد أرسل لي المحرر في نهاية الأمر أنه ليست هناك مساحة لمقالي. وقد أفزعني تقرير مبيعات كتابي *Forty Ways To Look For JFK* والذي لم يحقق مبيعات تقريباً، وأيضاً كتاب *Forty Ways To Look at Winston Churchill* الذي لاقى المصير نفسه (قال لي أحد الوكلاء "لا أريد أن أكون وقحاً، ولكن ربما يمكنك الاستعانة بهذا الإخفاق في مشروع سعادتك"). وقد تحدثت إلى صديقة بشأن تكوين مجموعة لقراءة السيرة الذاتية، ولكن الفكرة لم تتجح. وقمت بإرسال مقالة إلى صحيفة نيويورك تايمز بوك ريفيو، ولكن تم رفضها. وتحدثت إلى صديقة بشأن تكوين جماعة للبحث الشبكي عبر الإنترنت، ولكن الأمر لم ينجح كذلك. كما قمت بإرسال عدد لا حصر له من الرسائل الإلكترونية للحصول على وصلات للمدونة الخاصة بي، ولكن تم تجاهل معظم رسائلي.

ولكن مواجهة الإخفاقات قد منحنتني، في الوقت ذاته، بعض الفرص لإحراز بعض النجاحات. فقد تمت دعوتي إلى Huffington Post blog أحد أكبر الأحداث الخاصة بالمدونات. وبدأت في الحصول على الدعم من مدونات ضخمة مثل lifehack و Lifestacker و Marginal Revolution. كما دعيت أيضاً للانضمام إلى شبكة عمل مدونة Life-Remix. وكتبت مقالاً حول المال والسعادة لصحيفة وول ستريت جورنال. وبدأت في حضور اجتماعات شهرية للكتاب. أعتقد

أننى فى الماضى، كنت أحجم عن السعى وراء مثل هذه الأهداف، لأننى لم أكن أرغب فى مواجهة الرفض.

لقد أخبرنى أصدقائى عن تحولات مماثلة فى أسلوب تفكيرهم والى ساعدتهم كثيراً أيضاً. أخبرنى صديق لى أنه كلما وقعت كارثة فى مكتبه يخبر الجميع: "لقد حان دور الجزء المتعجّب" وعلى الرغم من أننى لم أصل بعد حتى لمنتصف مشروعى عن السعادة، فإننى فى مقدورى بالفعل تقدير أن شعورى بالسعادة قد سهل علىّ التعامل مع مخاطر الإخفاق، أو بعبارة أخرى، سهل علىّ تقبل متعة الفشل. لقد كان من الأسهل علىّ التعامل مع هدف مثل إنشاء مدونة عندما كنت فى حالة من السعادة. وبمجرد أن بدأت المدونة فى الخروج إلى النور أصبحت نفسها مصدرًا للسعادة.

اطلب المساعدة

على الرغم من أن عبارة "لا بأس من طلب المساعدة" كانت من بين أسرارى الخاصة بمرحلة البلوغ، كان علىّ دومًا تذكير نفسى بطلب المساعدة. فغالبًا ما يكون لدىّ ذلك الدافع غير المثمر وغير الناضج بالتظاهر بمعرفتى بأشياء أجهلها فى حقيقة الأمر. وربما ساعدتتى مراجعتى المستمرة لهدفى وقراراتى الخاصة بشهر مارس على الوصول لطريقة مبتكرة فى طلب المساعدة: لقد قمت بتكوين مجموعة استراتيجية. كنت قد تعرفت مؤخرًا على كاتبين هما "مايكل" و"مارسى"، كان كل كاتب منا يعمل على كتاب، وكان كل منا يحاول العمل بذكاء مع المشروع أو العمل الذى معه ككل. كما كان كل منا يمثل نمط للكتاب المنفتحين ولكننا كنا نعانى من الوحدة معظم الوقت ومتشوقين للحديث. وعندما اكتشفت من قبيل المصادفة، أن "مايكل" و"مارسى" يعرفان بعضهما البعض، ألهمنى ذلك بفكرة.

لقد حددت فى شهر فبراير أن هناك مشكلة تواجهنى؛ فقد تمنيت أن يكون لدىّ شريك فى الكتابة، شخص أستطيع التناقش معه حول استراتيجيات الكتابة واستراتيجيات المهنة ككل. وبما أننى قد أبرأت "جامى" من هذا الدور بالفعل، فقد فكرت أنه ربما يكون فى مقدورنا أنا و"مايكل" و"مارسى" تكوين جماعة تشعب هذه الحاجة. لقد كوّن "بنيامين فرانكلين"، مع اثنى عشر صديقًا آخر له، ناديًا يهدف لتحقيق التحسن والتطور المتبادل فيما بينهم، وكانوا يقومون بالاجتماع مرة أسبوعيًا

لمدة أربعين سنة. ربما يكون في مقدورنا تكوين جماعة مشابهة ولكن ذات أهداف أقل اتساعاً من أهداف جماعة "فرانكلين".

فعرضت الفكرة بشكل مبدئي على "مايكل" و"مارسى" عبر رسالة إلكترونية. ولدهشتي وسعادتي، تحمس كلاهما للفكرة في الحال. وقد اقترح "مايكل" نظاماً لاجتماعاتنا، فقال: "ما رأيكم في الاجتماع كل ستة أسابيع لمدة ساعتين؟ عشرين دقيقة من الحوار المفتوح، ثم يتحدث كل منا لمدة ثلاثين دقيقة عن اهتماماته ومخاوفه الخاصة، ومع الحصول على عشر دقائق راحة في منتصف الاجتماع". وقد تحمست أنا و"مارسى" لتخطيطه شديد التنظيم للاجتماع، وهي الإشارة الجيدة لوجود تناغم بين ثلاثتنا.

قالت "مارسى" نصف مازحة: "ولابد أن نطلق على جماعتنا اسماً، ما نوع الجماعة التي سنكونها؟"

وقد قررنا أن نطلق على نفسنا جماعة إم. جيه. إم وهي الأحرف الأولى من أسمائنا، كما قررنا أننا قد أصبحنا "مجموعة إستراتيجية الكتابة"، حيث إننا لم نكن نمضي كثيراً من الوقت في التحدث عن الكتابة الفعلية، على الرغم من أن أحدنا في بعض الأحيان كان يقوم بتوزيع فصل أو اثنين من أعماله. فقد كان تركيزنا الفعلي ينصب على استراتيجية الكتابة نفسها. هل كان على "مايكل" تعيين مساعدة افتراضية؟ هل كانت "مارسى" تمضي كثيراً من الوقت في عملية البحث والتجول من أجل كتابها؟ هل على "جريتشن" إصدار نشرة إخبارية عن مشروع السعادة؟ ولقد كان النجاح حليفاً فورياً لجماعتنا تلك. إن الجلوس مع كاتبين آخرين مفعمين بالطاقة، والحماسة والذكاء لبضع ساعات كان مصدراً قوياً لإنعاشي. وكذلك مع جماعات أخرى مثل وايت واتشرز. ، ومن خلال جدول قراراتي، تمكنا من بث روح المسؤولية في نفوس بعضنا البعض.

إلا أننا بعد أن التقينا بضع مرات، تعثرتُ في بعض المقالات حول بناء المستقبل المهني، والتي اقترحت تكوين "مجموعة من الطامحين للعمل معاً" ، أو بتعبير آخر أكثر بساطة "جماعة للسعى وراء الأهداف المنشودة". لقد اعتقدت أنني أول من أبتكر فكرة تكوين مثل هذه الجماعة.

اعمل بذكاء

لقد أدركت عندما تخليت عن الطموح الشديد وركزت على أدق التفاصيل المملة، أننى فى مقدورى العمل بصورة أفضل إذا ما أمضيت بعض الوقت فى التفكير بشأن السبيل إلى زيادة كفاءتى. إننى على الأقل قادرة على جعل يومى أكثر هدوءاً. لقد كنت أشعر بأنه لا يوجد ما يكفى من الوقت مطلقاً للقيام بالمهام التى أرغب فى إنجازها. وقد بدأت فى النظر عن كثب إلى الكيفية التى أمضى بها أيامى؟ هل كانت هناك بعض الأوقات التى أضيعها هباءً؟ هل يمكننى التفكير فى بعض العادات التى أهملتها، مثل عادتى التى أغفلتها فى مشاهدة إعادة عرض مسلسل *Law & Order* كل ليلة؟ لقد وجدت أننى كنت قاب قوسين أو أدنى من الكفاءة التى أنشدها. وإذا ما شاهدت إعادة عرض لما أقوم به، فسأجد أننى أسدد الفواتير فى الوقت نفسه. إلا أن تفكيرى فى الطريقة التى أمضى بها وقتى قد قادنى إلى بعض النتائج الجيدة.

لقد غيرت من أسلوبى فى التفكير أو رؤيتى لمعنى الوقت المثمر. لقد كنت أعتقد فى الماضى أننى لا يمكننى الجلوس وممارسة الكتابة بشكل مثمر، إلا إذا كان لدى على الأقل ثلاث أو أربع ساعات من الوقت دون مقاطعة. وكان تحقيق ذلك أمراً صعباً معظم الأوقات، الأمر الذى كان يقودنى إلى الشعور بعدم الفاعلية والإحباط. وحتى أتمكن من اختبار هذا الافتراض لبضعة أسابيع، قمت بوضع ملحوظة فى جدول قراراتى لأذكر نفسى بالأشياء التى أعمل عليها كل يوم. ولم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى أدرك أننى كنت أؤدى بصورة أفضل عندما يكون الوقت المتاح أمامى أقل الوقت. لم أكن بحاجة إلى عدة ساعات كما اعتقدت، لقدت بدت فترة تسعين دقيقة فترة فعالة حقاً - فقد كانت طويلة بما يكفى لأتجز قدرًا معقولاً من العمل، وفى الوقت ذاته ليست طويلة بشكل مبالغ فيه لدرجة أفقد معها تركيزى أو أشعر بالملل. وهكذا بدأت فى تقسيم ساعات يومى إلى فترات مقسمة للكتابة تستمر كل فترة لمدة تسعين دقيقة، تفصلها بعض المهام اليومية غير المتعلقة بالكتابة مثل: ممارسة التدريبات، أو مقابلة شخص ما أو إجراء مكالمة هاتفية أو العمل على مدونتى.

وكذلك، وعلى الرغم من أننى دائماً ما كنت أعتبر فترة الخمس عشرة دقيقة غير كافية لإنجاز أى شىء على الإطلاق، فإننى دفعت نفسى إلى انتزاع خمس عشرة دقيقة إضافية بطريقة ما خلال اليوم. وغالباً ما يكون ذلك فى الفترة بين موعدين

أو فى نهاية يوم العمل. ولقد ساعدنى ذلك فى واقع الأمر على زيادة إنتاجيتى. إن خمس عشرة دقيقة فى اليوم لعدة أسابيع، لم يكن بالوقت القليل - لقد كانت فترة الخمسة عشرة دقيقة تلك كافية لعمل مسودة لما سأكتب على مدونتى، أو وضع ملحوظات حول بحث أقوم بقراءته، أو للرد على بعض الرسائل الإلكترونية. وكما وجدت فى شهر يناير، فإننى عندما بدأت فى تطبيق قرارات مثل "قاعدة الدقيقة الواحدة" و "التنظيف المسائى"، وجدت أن الجهود الصغيرة، ولكن المبدولة بشكل ثابت، تحقق نتائج ملحوظة. وهكذا شعرت بتحكم أكبر فى أعباء عملى.

وقد فكرت وأنا نصف متحمسة لفكرة الاستيقاظ ساعة مبكرًا كل يوم عن باقى أفراد الأسرة للعمل. ويرجع "أنتونى ترولوب" - كاتب القرن التاسع عشر الذى تمكن من أن يصبح روائياً غزير الإنتاج، فى الوقت الذى عمل فيه على تطوير النظام البريدى البريطانى - قدرته المثمرة إلى عاداته فى الاستيقاظ فى الخامسة والنصف صباحًا. كتب أنتونى فى سيرته الذاتية قائلاً: "كان هناك رجل عجوز قد تمثلت مهمته فى إيقافى، وكنت أدفع له خمسة دولارات إضافية من أجل هذه المهمة، التى عليه ألا يرحمنى فيها". وهو الأمر الذى يشير إلى أن مفادرة الفراش فى الخامسة والنصف صباحًا لم يكن بالأمر السهل - خاصة عندما لا يكون لديك رجل عجوز يستمر فى هزك وتنبهك حتى الاستيقاظ. حسنًا، إن السادسة والنصف هو أقصى موعد أستطيع إرغام نفسى على الاستيقاظ فيه.

وقد توصلت إلى طريقة بسيطة تجعل من مكتبى مكانًا أكثر إبهاجًا. ففى إحدى الحفلات التى كنت أحضرها فى منزل صديقة لى شممت رائحة جميلة، وأخذت أتتبع هذه الرائحة وأبحث عنها حتى تعرفت على مصدرها: وكان نوعًا من الشموع الفواحة ذكية العطر. وعلى الرغم من أننى لم أعتد شراء مثل هذه الأشياء فإننى عندما عدت إلى منزلى، اتجهت مباشرة إلى حاسوبى وقمت بشراء واحدة لنفسى عبر الإنترنت. وعندما وصلت إلى بدأت فى ممارسة عادة إشعالها ووضعها على مكتبى. وعلى الرغم من أننى كنت أسخر فى بعض الأحيان من أسلوب الدعاية لمثل هذه الشموع الفواحة بأنها وسيلة لبناء السعادة، فإننى اكتشفت أن العمل على المكتب مع وجود شمعة فواحة أمر بديع حقًا. إنه أشبه برؤية الجليد وهو يتساقط خارج النافذة، أو وجود جرو يغط فى النوم على السجادة بجانبك. إنه أشبه بحضور شئ صامت لطيف إلى الغرفة.

استمتع الآن

وبينما كنت أعمل، وخاصة عندما كنت أدفع نفسي للقيام بأشياء جعلتني أشعر بدرجة بسيطة من عدم الارتياح، أخذت في تكدير نفسي بقرار "استمتعي الآن" إنني ككاتبة غالباً ما أجد نفسي أتخيل أنني أنعم بمستقبل سعيد "عندما أبيع هذه الأطروحة...". أو "عندما يخرج هذا الكتاب إلى النور...".

يتحدث "تال بين شاهاار" في كتابه *Happier* عن أفكار خاطئة خاصة بالسعادة، ومنها "مغالطة الوصول" وهي الاعتقاد بأنك عندما تصل لمرحلة أو نقطة محددة ستكون سعيداً. (ومن المغالطات الأخرى "مغالطة العالم العائم" والتي تعني أن الاعتقاد بأن المتعة الفورية، المنفصلة عن وجود هدف لك في المستقبل، يمكن أن تجلب سعادة، و"مغالطة العدمية" أي الاعتقاد بأنة من غير الممكن أن تكون أكثر سعادة مما أنت عليه) وتعد مغالطة الوصول تلك مغالطة، نظراً إلى أنه على الرغم من توقعك لوصول سعادة كبيرة إليك، فإن هذا الوصول في واقع الأمر نادراً ما يجعلك سعيداً بقدر ما توقعت.

أولاً وقبل أي شيء، فإنك في الوقت الذي تكون قد وصلت فيه لوجهتك، تكون في حالة من التأهب للوصول إليها، وهكذا تكون وجهتك تلك قد أصبحت جزءاً من سعادتك بالفعل. وكذلك فإن عملية الوصول للهدف تلك تجلب معها مزيداً من العمل والمسئولية. من النادر تحقيق شيء ما دون أن يجلب هذا الشيء - مع السعادة التي يمنحها - بعض المخاوف والمقلقات. إنك دون شك تتطلع إلى أهداف مثل إنجاب طفل، أو الحصول على ترقية، أو شراء منزل جديد، ولكنك بمجرد بلوغك مثل هذه الأهداف، ستجد أنها تجلب معها الكثير من المشاعر والانفعالات المختلطة وليس السعادة الخالصة. وكذلك فإن الوصول إلى أحد الأهداف عادة ما يكشف عن وجود هدف آخر في انتظارك، والذي يكون أصعب من سابقه. إن نشر الكتاب الأول يعني أن الوقت قد حان للبدء في الثاني، فهناك قمة أخرى يجب تسلقها. ومن ثم، يكمن التحدي هنا في الاستمتاع "بمناخ التنمية" في ظل عملية التقدم التدريجي المتحققة تجاه الهدف، في الحاضر. ويمكننا أن نطلق على هذا المصدر القوي للسعادة "التأثير الإيجابي السابق لبلوغ الهدف".

وعندما أجد نفسى أبالغ فى انتظار السعادة المستقبلية المرتبطة بتحقيق هدف ما، أذكر نفسى: "استمتعى الآن". فإذا لم يكن فى مقدورى الاستمتاع بالحاضر، فلست فى حاجة إلى الاعتماد على سعادة تنتظرنى (أو لا تنتظرنى) فى المستقبل. إن الجانب الممتع لا يأتى فيما بعد، ولكنه موجود الآن. وهذا هو أحد أسباب شعورى بأننى إنسانة محظوظة لأننى أستمتع بعملى كثيراً. فإذا كنت تعمل فى شىء لا تستمتع به ولا تتعم فيه بمسرات النجاح، فإن الفشل حينها يكون مؤلماً. ولكن القيام بما تحب يحمل فى ذاته المكافأة.

عندما عدت بذاكرتى إلى تجربتى مع كتابة السيرة الذاتية لـ "وينستون تشرشل"، على سبيل المثال، وجدت أننى شعرت بأكثر اللحظات إثارة عندما جلست على مكتبى فى غرفة، حيث أقوم بمعظم كتاباتى وقرأت سطرين من خطاب "تشرشل" إلى مجلس العموم فى الرابع من يونيو عام ١٩٤٠: "سوف نستمر للنهاية... سوف ندافع عن جزيرتنا، مهما كلفنا الأمر". وبينما أنا أقرأ، تبادرت إلى ذهنى فكرة: "إن حياة تشرشل تتناسب مع أسلوب التراجميديا الكلاسيكية". لقد شعرت مع هذا الإدراك بنشوة الاعتراف الصادمة لدرجة أن الدموع ترورقت فى عيني. وأمضيت الأيام التى تلت ذلك فى محاولة إثبات نظريتى تلك، وكلما قرأت عنه أكثر، ازداد شعورى بالإثارة. إن متطلبات أو عناصر تحقق التراجميديا الكلاسيكية صارمة للغاية، إلا أننى تمكنت من إثبات أن حياة "تشرشل" تنطبق مع كل عنصر منها بالفعل. لقد كان ذلك هو الجانب الممتع.

ولكن "مغالطة الوصول" لا تعنى أن السعى وراء الهدف ليس من الطرق التى تؤدى إلى السعادة. بل على العكس، إن الهدف له نفس أهمية عملية السعى لتحقيقه. لقد صاغ الفيلسوف الألمانى: "فريدريك نيتشا" الأمر وعبر عنه بصورة جيدة عندما قال: "إن نهاية اللحن ليست هدفه، ولكن مع ذلك، إذا لم يصل اللحن لنهايته فلن يكون محققاً لهدفه أيضاً".

وحتى يتسنى لى الاستمتاع الآن كان هناك شىء آخر على السيطرة عليه: خوفى الشديد من التعرض للنقد. إن قلقى واهتمامى الشديد بما إذا كنت سأمتدح أم سأتعرض للنقد، وترقبى المبالغ فيه بشأن ما سيقوله المنتقدون لى كان يفسد على متعتى بعملى، بل والأكثر من ذلك أنها ربما كانت تؤثر على عملى سلباً وتقسده.

وكانت لدى الفرصة للتعامل مع هذه المشكلة، خلال مرحلة إعدادى لمشروع السعادة، عندما نشرت صحيفة واشنطن بوست مقالاً نقدياً عن السيرة الذاتية لـ "جون كيندى" والتي نشرت فى كتاب *Forty Ways to Look at JFK*. لقد كنت عند هذه اللحظة، قد تعلمت بالفعل العديد من نظريات السعادة ووضعت وصاياى الاثنتى عشرة، ولكنى لم أكن قد تعاملت مع كل ذلك بشكل عملى ولم أكن قد وضعته فى حيز التنفيذ بعد.

لقد تسبب هذا المقال فى شعورى بالإحباط، والغضب واتخاذى موقفاً دفاعياً، وقد تمنيت لو كنت قادرة على تقبل النقد، وأن أتعامل بروح متسامحة مع موجهه. وقررت هنا أن أقوم بتطبيق الوصية الثالثة من وصاياى: "أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به"، ولكن هل ستجدى هذه الوصية مع هذه الحالة المستعصية؟ لقد أرغمت نفسى على القيام بشيء لم أفعله، فأرسلت لصاحب المقال رسالة إلكترونية حتى أظهر نفسى كشخص واثق بنفسه بما يكفى لتقبل النقد بصدر رحب، وشخص قادر على الرد على هذا النقد بدون هجوم أو تبريرات ذاتية. لقد استغرقت كتابة هذه الرسالة وقتاً طويلاً منى للغاية. ولكن خمن ما حدث. لقد أتت هذه الرسالة بثمارها فى لحظة إرسالى لها.

مرحباً ديفيد جرينبيرج،

لقد قرأت مقالتك حول كتابى يوم الأربعاء باهتمام شديد.

وإننى عندما أعمل على كتابة عمل ما، أحاول أن أنظر إليه بعين الناقد - متخيلة كيف سأقوم بانتقاد العمل الذى بين يدي. لقد أصابت مقالتك ثلاثة من جوانبى المظلمة: التحايل، التعسف، الموضوع. لقد توجهت بنفدك إلى النقاط التى أنتقد نفسى فيها تماماً. لقد شعرت فى لحظات أكثر تفاؤلاً بالرضا لأننى تمكنت من اغتنام بعض الأفكار والآراء التى شعرت أننى توصلت إليها عن "كيندى"، وإننى لأسفة لعدم قدرتى على توصيل هذا إليك.

وإذا ما قدر لى وقمت بتأليف سيرة ذاتية أخرى تحمل عنوان "أربعون طريقة.."، فسأستفيد من ملاحظاتك دون شك. لقد فكرت، على سبيل المثال، فيما إذا كان على تكرار المادة التى استعنت بها فى كتابى حول "تشرشل" بشأن السبب فى أن الرقم "أربعين" شكل تقليدى استخدمه كتاب كثيرون ("والاس ستيفنز" و"مونيت" والفيلم اليابانى *Rashomon*، إلا أننى للأسف لم أقم بقراءة عمل "جوليان بيرنس" الرائع *Flaubert's Parrot* إلا بعد تأليفى لكتاب تشرشل) وقد أدهشنى بصورة ما كم هو رائع إعادة قراءة كل ذلك مرة أخرى.

والآن يمكنني أن أرى كم هو محبط للقارئ عدم معرفة أن الفكرة قدمت بشكل جديد.
حظاً طيباً في أعمالك، وأطيب أمنياتي لك. " جريتشين روبين "

وفي اللحظة التي قمت بالضغط فيها على زر "إرسال" انتابني شعور رائع. فمهما كان الذي فعله " ديفيد جرينبيرج "، فقد غير من نفسي. لقد شعرت برحابة الصدر، وتقبل النقد، بإرسالى للأمنيات الطيبة لشخص جرح مشاعري. ولم أهتم حتى حينها بحصولي على رد، ولكنني في واقع الأمر قد حصلت على رد، بل وكان رداً لطيفاً.

عزيزتي جريتشين (إذا سمحت لي بنداك بـ عزيزتي)

شكراً لرسالتك. أحب أن أسجل إعجابي نحوك لتعاملك مع مقالتي بجدية وإرسالك لي. أعلم أنني عندما أتعرض لمقال نقدي مثل هذا، أنني لا أستجيب على هذا النحو الذي يعكس الثقة بالنفس. ولكن في مثل هذه المناسبات، فإن المؤلفين الأكثر مني خبرة يذكرونني بأن أي مقال نقدي لا يعكس سوى رأي شخص واحد فقط، وأن المقالات النقدية تختفى في نهاية الأمر مع صدور صحيفة اليوم التالي بينما يستمر الكتاب (وهذا في جانب منه السبب الذي يدفعنا إلى تأليف الكتب). وسواء كنت قد شعرت أن ملاحظاتي في محلها أم لا، أمل أنك قد وجد. لهجتي وأسلوبى يمان عن الاحترام والإنصاف.
ومرة أخرى، أشكر على كتابتك لي، وأبادلك الأمنيات الطيبة في عمك ومساعيك.

المخلص،

" ديفيد جرينبيرج "

إن اتباعى لاستراتيجية فعالة للتعامل مع النقد الموجه إلى عملي جعل من السهل على الاستمتاع بعملية العمل نفسها. وكذلك فإن هذا التواصل الذي حدث بيني وبينه قد عاد على، أنا الشخص الذي تعرض للنقض - بفائدة أخرى لم أفكر بها في بداية الأمر. إننا غالباً لا نحب الأشخاص الذين قمنا بجرحهم، وأراهن أن " ديفيد جرينبيرج " لم يشعر بسرور بالغ لدى رؤية اسمي في صندوق بريده الوارد. ولكنني بمبادرتي الودودة، أظهرت له أنني لا أحمل أية ضغينة ضده وأعفيته من أي حرج. وإذا قدر لنا والتقينا في أية حفلة من الحفلات، سنتمكن من التعامل مع بعضنا البعض بأسلوب ودود.

إلا أنه وعلى الرغم من أنني كنت أكتب حول السعادة وأركز تحديداً على قضية التعامل مع النقد، لم أتمكن من "الاستمتاع الآن" بشكل تام بدون أى قلق حول المستقبل. لقد أمضيت الكثير من الوقت فى تخيل مجادلاتى المستقبلية مع نقاد فى مخيلتى حول مشروع سعادتى.

وقد همس أحدهم فى أذنى: "لقد كان مشروعك الخاص شديد السهولة؛ فأنت لم تعانى من المواد المخدرة، أو التعرض للإساءة، أو مرض السرطان، ولست مطلقة، وليس عليك إنقاص ثلاثمائة رطل من وزنك.... بل وليس عليك حتى الإقلاع عن التدخين!".

وأضاف آخر: "وماذا عن ملايين الأشخاص الذين يذهبون إلى فراشهم جوعى؟ ماذا عن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب حقيقى؟"
 "إنك لا تهتمين بسبر أغوار نفسك والبحث فى أعماقك."
 "إنك لا تتمتعين بالروحانية الكافية."
 "إن فكرة تجربة العام الواحد فكرة تافهة."
 "إنك لا تتحدثين سوى عن نفسك".

قلت لنفسى: حسناً، إذا لم يوجه لى أحدهم نقداً ما سيوجه لى غيره نقداً آخر. فإذا قمت بمشروعى على طريقتى، فسيتهموننى بعدم الروحانية والتحليل، وإذا ما حاولت تقديم مشروعى بطريقة مختلفة فسأكون غير صادقة ومزيفة. ولكننى قد أتمسك بالوصية الأولى من وصاياى الإثنتى عشرة: أن أكون نفسى أو "جريتشن".

لقد قادنى تركيز شهر مارس على العمل والسعادة إلى مشكلة محيرة: العلاقة بين الطموح والسعادة. هناك اعتقاد شائع بأن السعادة والطموح غير متوافقين. وهناك العديد من الأشخاص الطموحين الذين قابلتهم يدعون أنهم غير سعداء، وذلك حتى يؤكدوا على حماسهم لمزيد من النجاح، أو كما قال "أندرو كارنيجى": "عرفنى برجل راض وسعيد، وسأريك رجلاً فاشلاً".

ربما تكون المشاعر المحيطة للسعادة مثل عدم الرضا، والتنافسية، والغيرة محفزات ضرورية للطموح. ولكن هل من الممكن أن أكون سعيدة إذا ما استمررت

فى طموحى؟ وإذا ما جعلنى مشروعى سعيدة، فهل سأنعم بحالة من الرضا؟ وهل "مغالطة الوصول" آلية مهمة لاستمرارى فى السعى والاجتهاد؟

لقد أظهرت الدراسات أن العديد من الأشخاص المبدعين والمؤثرين فى مجالات الفنون والحياة العامة يحصلون على مستوى أعلى من المتوسط فى اختبار مستوى "العصائية" (أى أنهم أكثر ميلاً للإحساس أو التعرض لمشاعر سلبية)؛ وإن هذا الشعور بعدم الرضا يحثهم ويدفعهم دوماً للسعى لإنجازات أعلى. أما الدراسات الأخرى فقد أظهرت أن الأشخاص عندما يشعرون بالسعادة يميلون إلى التفكير بمرونة وسهولة أكبر وعلى نحو أكثر عمقاً.

ولكن أياً كان ما توصلت إليه الأبحاث التى أجريت حول العلاقة بين الطموح والسعادة على نطاقاتها الواسعة، فقد أدركت أننى وفقاً لتجربتى الشخصية، كنت أكثر ميلاً لخوض المغامرات، والوصول إلى الآخرين، وتعرضى نفسى للرفض والفشل عندما كنت أشعر بالسعادة. أما فى الأوقات التى كنت أشعر فيها بالتعاسة، فكنت أتخذ مواقف دفاعية، وكنت شديدة الحساسية وسريعة التأثر والخجل. على سبيل المثال، إذا كان الحزن هو الشعور المسيطر على، كنت سأشك فى قدرتى على عرض فكرة تكوين فريق كتابة استراتيجى، فلم أكن سأرغب حينها فى أن أجعل نفسى عرضة للرفض أو الفشل. سألتنى "جامى" بنهاية شهر مارس ليلاً، حيث كنا نستعد للذهاب إلى الفراش: "هل ترين أن مشروعك يحقق أى اختلاف؟".

فأجبت دون تردد: "أوه، نعم، إنه مجد؛ ألم تلاحظ أى تغيير؟". فقال: "أعتقد ذلك، ولكن من الصعب تحديد الأمر من الخارج. لقد بدوت دوماً شديدة السعادة بالنسبة لى".

لقد سعدت لدى سماعى قوله هذا، لأننى كلما تعرفت على المزيد بشأن السعادة، أدركت مدى تأثير سعادتى تلك على المحيطين بى.

تهد "جامى" قائلاً: "أنا نفسى أشعر بقليل من الحزن اليوم". فسألته وأنا أهرع إليه واضعة ذراعى حوله: "أنت؟ ولم ذلك؟ (فقد تعلمت من الشهر الماضى أن المعانقة تبعث على الشعور بالبهجة).

"لا أدرى، ولكنى شعرت بأننى فى حالة مزاجية سيئة طوال اليوم". وفتحت فمى لأبدأ فى طرح أسئلة للاستفسار عن حاله، ولكن بدا لى أن "جامى" لم يكن يرغب فى التحدث.

وبدلاً من طرح الأسئلة قلت له: "حسناً، دعنا نطفئ الأنوار، فإذا ما كانت حالتك المزاجية سيئة، فستشعر بتحسّن بعد ليلة هانئة من النوم".
"هل قرأت دراسة عن ذلك؟"
"كلا، إننى أقدم بعض نصائح الثمينة".
فقال: "حسناً، أعتقد أنك محقة، دعينا نذهب لننام".
وقد نجح الأمر بالفعل.

٤

أبريل

ابتهج

الأبوة

إن طفلتى مصدر هائل للسعادة. لقد مثلاً بالنسبة لى أهم الجوانب فى حياتى، كما منحتانى العديد من اللحظات الصغيرة التى تجعل من يومى أكثر سعادة. ولست الوحيدة التى تنعم بهذه المشاعر، فقد أخبرنى العديدون أن أسعد اللحظات فى حياتهم كانت تلك اللحظات التى رزقوا فيها بصغارهم.

وهذا لا ينفى أن أطفالى كذلك مصدر هائل لمشاعر القلق، والتوتر، والإنفاق، والإزعاج، وعدم النوم. لقد أشار بعض خبراء السعادة، فى واقع الأمر، إلى أنه على الرغم من أن الآباء - مثلى - يصرون على أن أبناءهم المصدر الأول لسعادتهم، ثبت أن اعتقادهم هذا غير صحيح. لقد أظهرت إحدى الدراسات التى قامت باختيار مشاعر

قم بالفناء فى الصباح.
اعترف بحقيقة مشاعر
الآخرين.
ليكن بيتك ثرياً
بالذكريات السعيدة.
خصص وقتاً
للمشاريع.

مجموعة من الأمهات خلال نشاطاتهن اليومية أن القيام بـ"رعاية الطفل" لم تجلب لهن سوى شعور بالسرور أكبر بقليل من شعورهن بالسرور عند الانتقال من مكان إلى آخر. كما أن الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية ينخفض بشكل حاد عند وصول أول طفل إلى الدنيا، ويتجدد مرة أخرى بمجرد استقلال الأبناء ومغادرتهم للمنزل. وقد علمت من واقع تجربتي، أنني و"جامي" أصبحنا نتخاصم ونتشاجر بصورة أكبر بعد إنجابنا للأطفال، حيث لم تصبح أمامنا فرصة سوى لعيش القليل من المفامرات، ولم يصبح لدينا متسع من الوقت لنمضيه مع بعضنا البعض.

وعلى الرغم من هذه الاستنتاجات، كان على الاعتراض على رأى الخبراء فى أن الأطفال لا يجلبون السعادة لأبائهم؛ لأنهم يجلبونها بالفعل. ربما لا تأتي هذه السعادة لحظة بلحظة، ولكنها تكون أكثر عمقاً. لقد كانت الإجابة الشائعة للسؤال الذى طرح فى أحد الاستطلاعات: "ما هو أكثر شئ فى الحياة أدخل إلى قلبك أعظم شعور بالسعادة؟"، هى "الأبناء" أو "الأحفاد" أو كلاهما معاً. فهل كان كل هؤلاء الأشخاص فى حالة من الخداع الذاتى؟

تدرج السعادة التى يجلبها الأطفال - بأشكال عدة - تحت نوع من السعادة يسمى السعادة الضبابية. إن الضباب مخادع؛ يحيط بك الضباب ويغير المناخ، ولكنك عندما تحاول اختبار هذا الضباب أو الإمساك به، تجده يختفي. إن السعادة الضبابية هى نوع السعادة الذى يتحقق من النشاطات المختلفة، والتى عندما تختبرها عن قرب، لا تبدو حقاً قادرة على جلب هذا القدر من السعادة على الإطلاق؛ ولكنها بطريقة ما تفعل ذلك.

لقد قمت بتحديد ذلك النوع من السعادة الضبابية خلال إحدى الحفلات. كان مضيفى يجوب المطبخ، محاولاً القيام بإعداد وتقديم ثلاثة أطباق رئيسية سيقدمها لثلاثين شخصاً.

فسألته بينما كان على الابتعاد عن طريقه: "هل تستمتع بحفلك الخاص؟".

فقال متحيراً: "معم، ليس الآن، سأستمتع عندما ينتهى الحفل؟" تساءلت فى نفسى، حقاً، متى؟ هل عند القيام بتنظيف الأطباق؟ أم إعادة ترتيب الأثاث؟ أم حمل زجاجات العصائر اللزجة إلى سلة المهملات؟ أين ومتى تحديداً يكون ذلك ممتعاً؟

لقد دفعنى ذلك إلى البدء فى التفكير. إن العديد من النشاطات التى كنت

أعتبرها ممتعة لم تكن ممتعة كثيرًا فى واقع الأمر أثناء القيام بها - أو قبل موعد القيام بها أو بعده. ولكننى عندما توقفت لتحليل مشاعرى خلال المراحل المختلفة لنشاطات مثل تنظيم حفل، القيام بأداء شىء ما أو الكتابة، وجدت أن التسويف، الخوف، القلق، العصبية، والضيق كانت جميعاً مشاعر مرتبطة بالمهام المزدحمة، والمربكة، والمضغوطة زمنياً. إلا أن هذه النشاطات، على الرغم من ذلك، تشعرنى "بالسعادة" دون شك. وكذلك الحال أيضاً مع تربية الأطفال. وأجد فى بعض الأوقات، أن السلبيات ربما تفوق الإيجابيات، وربما أتمنى لو كنت أقوم بشىء آخر. ولكن هذا لا ينفى أن تجربة وجود أطفال فى حياتى قد منحتنى قدرًا هائلًا من السعادة الضبابية. إنها تحيطنى وأراها فى كل مكان حولى، على الرغم من أننى عندما أحاول الاقتراب من لحظة بعينها، يصعب تحديد مكمّن هذه السعادة.

إن الجانب الذى كان يرهبنى فى أمر الأبوة، قبل أن أنجب أطفال، هو أنه قرار إذا ما تحقق فلا يمكن الرجعة فيه. فأمور مثل الزواج، والوظيفة، والعمل، ومكان السكن - وغيرها من القرارات الحياتية الأخرى الكبرى يمكن إعادة النظر فيها. وعلى الرغم من أن التغيير قد يكون أمرًا صعبًا ومؤلمًا، فإنه يظل خيارًا ممكنًا. ولكن إنجاب طفل أمر مختلف. إن وجود طفل أمر لا يمكن الرجوع عنه بعد مولده. فإنه بمجرد مولد "إليزا"، لم أندم مطلقًا بشأن قرار الأمومة. قد أفتقد فى بعض الأحيان الحرية والراحة التى كنت أنعم بها فى مرحلة ما قبل الأمومة، ولكنى لم أندم مطلقًا على إنجاب أطفال، وبدلاً من ذلك، انشغلت بكونى أمًا صالحة. لم تكن معاييرى للأمومة مرتفعة كثيرًا: لم أزعج نفسى كثيرًا بشأن ما إذا كان طعام ابنتى عضوياً أو إذا كانت غرفهن مرتبة. ولكنى عندما بدأت مشروع سعادتى لم أتساهل بشأن حقيقة عدم التزامى بمعاييرى السلوكية. كنت أفقد أعصابى بسهولة، ولم أخصص وقتًا كافيًا للمرح والاستمتاع، ولم أكن أقدر ذلك الوقت الذى يمر من حياة طفلتى بالقدر الكاف. وعلى الرغم من أن أمور ومراحل الحفاضات وتغيير الملابس ومقاعد السيارات تبدو كأنها لا تنتهى، فإنها فى واقع الأمر قد مرت بسرعة، ووجدت أننى غالبًا ما كنت أركز على شطب هذه الأمور من قائمة مهامى لدرجة نسيت معها ما بهم حقًا.

إن "إليزا" - ذات الأعين البراقة والأسنان القريبة من بعضها البعض والبالغة من العمر سبع سنوات - معتدلة المزاج، وودودة، وشديدة الحساسية بالنسبة لطفلة.

لقد كانت شديدة الإبداع بشكل غريب وتحب أى نوع من المسرحيات الخيالية أو الأعمال المنزلية. وبعيداً عن نوبة النكد المسرحى التى تقوم بها، فإنها مبتهجة. أما "إليانور"، ذات العام الواحد، بهاتين الغمازتين الجميلتين فى خديها، وعينيها الزرقاوتين الواسعتين، وشعرها الذى لا ينمو مطلقاً، فهى رضية رائعة. وهى تتمتع بنطاق عاطفى واسع؛ فتجدها تضحك بسهولة، وتبكي بسهولة أيضاً. إنها ودودة مع الجميع، ولا تخشى شيئاً، فضلاً عن أنها عنيدة، وتشعر بالإحباط بالفعل لعدم قدرتها على مسايرة "إليزا".

ولكن ما هو هدفى لشهر أبريل، ذلك الشهر المخصص للأبوة - أو فى حالتى - الأمومة؟ أن أكون أكثر حناناً ومرحاً مع طفلتى. لقد أردت لمناخ المنزل أن يكون أكثر سلماً، وابهاجاً ومرحاً - وكنت أعلم أن التذمر والسياح لم يكونا السبيل إلى ذلك. لقد حبانى الله بطفلتين جميلتين يتمتعان بموفور الصحة، وقد أردت أن أرتقى بأفعالى كأم إلى مستوى هذه النعمة. لقد أردت التخلص من عادتى فى الانفجار السريع فى الغضب: فإننى أنزلق فى مثل هذا السلوك كثيراً، وبعد ذلك، ونظراً لأننى أشعر بالاستياء من نفسى، أتمادى فى السلوك الخاطئ. لقد أردت أن أكون أكثر لطفاً وأكثر مرحاً. أردت أن أتخذ خطوات من أجل الحفاظ على هذه الذكريات السعيدة من هذا الوقت.

لقد كانت "إليزا" كبيرة بالقدر الكاف لتفهم ولو بشكل بسيط أننى كنت أعمل على تأليف كتاب عن السعادة، ولكننى لم أخبرها أننى كنت أعمل على تنمية مهارتى كأم. كنت سأشعر بالصدمة لو كنت فى مثل عمرها وعلمت أن والدئى يفكران مجرد التفكير فى الكيفية التى يجب أن يتصرفا بها، إن الآباء دائماً ما يظهرن بمظهر من يتمتع بالحكمة والقوة، والذين لا يساورهم أى شك فى أنفسهم. وكنت أرى أن "إليزا" ستفقد عزيمتها من فكرة أننى كنت أتساءل بشأن تصرفاتى كأم.

وعلى الرغم من أننى لم أخبرها بشيء عما كنت أفعل، فإن يوم مزحة ابريل قدم لى الفرصة للالتزام ببعض قراراتى فى اليوم الأول من الشهر.

وفى الليلة التى سبقت اليوم الأول من شهر أبريل قمت بوضع صحن من اللبن والحبوب فى المجمد حتى أذعد "إليزا". فى صباح اليوم التالى وضعت الصحن أمام "إليزا" وقدمت لها ملعقة وأخذت أراقبها وهى تحاول، دون فائدة، أن تغمس الملعقة داخل الحبوب واللبن.

فقلت لها: "مزحة أبريل!".

فقالته وهى مبتهجة: "حقاً؟ هل هى مزحة أبريل حقيقية؟ عظيم!" فأمسكت بالصحن ونظرت إليه عن قرب، ثم هرعت لـ "جامى". لقد شعرت بابتهاج شديد من هذه المزحة.

فى الليلة التى سبقت إعدادى لهذه المزحة، كنت قد دخلت إلى فراشى بالفعل عندما أدركت أننى نسيت إعداد الصحن الخاص بالمزحة. وقد فكرت حينها بالتخلى عن الفكرة كلها كسلاً منى عن مغادرة الفراش مرة أخرى. ولكننى تذكرت قراراتى لشهر أبريل، وأرغمت نفسى على ترك الفراش للترتيب للأمر. وعندما طلع الصبح، سعدت للغاية لأننى استفرقت الوقت فى الترتيب لهذه المزحة. ووجد أن الحياة فى واقع الأمر تكون ممتعة عندما التزم بقراراتى.

قم بالغناء فى الصباح

إن إدارة أوقات الصباح بهدوء وسلاسة، أمر يستحق الغناء المبذول من قبل أى أسرة فى البحث عن سبل لتحقيق ذلك؛ هذا لأن وقت الصباح هو ما يحدد الحالة المزاجية لكل فرد من أفراد الأسرة لما يتبقى من اليوم. وعادة ما يكون وقت الصباح متوتراً نظراً إلى أن البالغين يحاولون إعداد وتنظيم أنفسهم فى الوقت الذى يلاحقون فيه أبناءهم لإعدادهم كذلك للرحيل. وقد استلهمت فكرة قرارى "بالغناء فى الصباح" من حوار دار بينى وبين "إليزا".

سألته: "ما الذى فعلته فى المدرسة اليوم؟"

"لقد تحدثنا عن الأسلوب الذى يوظفنا به آبائنا فى الصباح".

فسألته فى فضول وتخوف: "وماذا قلت؟"

"أنكما تبدآن الصباح بأغنية الصباح".

لم أكن أدرى السبب فى قولها ذلك، نظراً لأننى لم أفعل ذلك سوى مرات قليلة للغاية فى حياتها. ولكنى بعد سماع تعليقها، قررت أن أجعل من الغناء فى الصباح عادة لى. (وكذلك فقد ذكرتنى هذه المحادثة بأنه مثلما ينصح البالغون أنفسهم بعدم القيام بأى شىء لا يرغبون فى أن ينشر فى الجريدة، على الآباء أيضاً عدم

القيام بأى شىء لا يرغبون فى أن ينشر فى مجلة الحائط بمدرسة أبنائهم). وبمجرد أن بدأت فى تنفيذ قرارى وجدت أن للفناء فى الصباح تأثيراً مبهجاً حقاً، وهكذا فقد ازداد اعتقادى فى مقولة "تصرف على النحو الذى تريد أن تشمر به". فإننى بالتصرف كما لو كنت سعيدة، أدخل السعادة إلى نفسى بالفعل. وبعد أن قمت بفناء مقطع من إحدى الأغنيات؛ وجدت أنه من الأسهل على مقاومة التحدث بنبرة صوت متوعدة ومتغطسة.

وقد ذكرنى الفناء فى الصباح باتباع الوصية الثامنة من وصاياى: "أن أبتهج". لقد حاولت أن أحاكى طفلتى فى ضحكاتها - لقد كانت "إليانور" بصفة خاصة سريعة فى الضحك بالنسبة لطفلة صغيرة فى مثل عمرها - وذلك من خلال إرغام نفسى للدخول فى حالة مزاجية سعيدة، بأن أحظى ولو بلحظة على الأقل من المرح مع "إليزا" و"إليانور" كل يوم، والضحك على مزحات "جامى"، وأن أتحدث بلهجة خفيفة مرحة حتى لو كنت أتذمر أو أضح بالشكوى.

هذا الأمر يسهل قوله عن فعله. فى اليوم الثالث من اتخاذى لهذا القرار، استيقظت بعين متورمة ملتعبة. وإننى عادة ما أتعامل مع المشكلات الصحية ببساطة، ولكن نظراً لأننى أعانى من قصر نظر شديد للغاية لدرجة قد تصل إلى العمى تقريباً، فتجدنى أتعامل مع أية مشكلة تتعلق بعينى بجدية شديدة. إننى أميل إلى الإصابة ببثور فى الجفن، ولكن هذا التورم لم يبد كبثور.

وكان الفناء فى الصباح أبعد ما يكون عن ذهنى. ونظراً إلى أن "جامى" كان مسافراً فى رحلة عمل، لم أستطع ترك الفتاتين معه أثناء قيامى بمحاولة هاوية لتشخيص الحالة عبر الانترنت. وهكذا سمحت لإليزا بمشاهدة الكرتون فى الصباح حتى تأتى "إليانور" إلى المطبخ (أعلم أننى لا ينبغى على فعل ذلك، ولكنى فعلت). فأرسلتها لمشاهدة التلفاز وتركت "إليانور" فى سريرها حتى أتصفح مواقع الإنترنت حول المشكلات الصحية. واستمررت فى البحث حتى أطمأنتت أن المشكلة ليست خطيرة أغلب الظن.

وحينها سمعت صياح "إليانور": "ماما ماما"، فذهبت من أجل إنقاذها، فأشارت إلى حفاضتها وقالت: "إنها تؤلم".

وعندما خلعت حفاضتها، وجدت كم كانت الحفاضة ممتلئة لما خلفته "إليانور" فيها واكتشفت كذلك أنه لم يتبق سوى منديل مرطب واحد فقط فى كل الشقة.

وبينما كنت أغير حفاظتها مستخدمة كل بوصة في المنديل المرطب الوحيد لتتظيف "إليانور"، كانت "إليزا" لا تزال في ثوب نومها المفضل وجاءت إلىّ وهى تتوح في اتهام:

"إنها الـ ٧:١٨ ولم أتناول فطوري بعد!". كانت تكره أن تكون متأخرة، بل إنها فى واقع الأمر تكره أن تصل فى الموعد تماماً وتحب الوصول مبكراً عن موعدها، وأردفت قائلة: "من المفترض أن أكون قد تناولت فطوري وارديت ملابسى فى ٧:٢٠ دقيقة! سنتأخر هكذا".

فهل قمت بالغناء لها غنوة مرحة؟ هل قمت بالضحك على نحو مبهج ولكن مريح لها؟ هل طمأنتها بقولى: "لا تقلقى يا حبيبتى، لا يزال أمامنا متسع من الوقت؟". كلا، لقد زمجرت فى صوت شديد الارتفاع: "انتظرى دقيقة!" فتراجعت وأخذت فى النحيب.

لقد استخدمت كل ما لدىّ من قوة وإرادة لمنع نفسى من الصراخ مرة أخرى، ولكنى بعد هذه اللحظة المروعة تمكنت من تمالك نفسى، فاحتضنت "إليزا" سريعاً وقلت لها: "أذهبى أنت لارتداء ملابسك بينما أعد أن وجبة الإفطار. لا يزال أمامنا متسع من الوقت حتى يحين موعد المدرسة" (إن إعداد الإفطار حينها كان يعنى فرد زبدة الفول السودانى على شريحة خبز) لقد كان أمامنا متسع من الوقت بالفعل وبسبب رغبة "إليزا" دوماً فى الإسراع يكون أمامنا متسع من الوقت فى الصباح - خاصة منذ شهر يناير، عندما بدأت فى عمليات التنظيف فى المساء. وحتى بعد هذا الشغب تمكنا من الرحيل فى الموعد المناسب.

إن الجهد الذى بذلته للتوقف عن الصياح كلفنى أقصى ما لدىّ من طاقة للتحكم فى نفسى، ولكن وبينما كنا نتمشى للمدرسة، أدركت كيف أن صباحنا اليوم أطف بكثير مما لو كنت قد استمررت فى الصياح. وبينما كنا نسير فى طريقنا عبر الشارع بدأت فى الغناء "أوه يا له من صباح جميل" حتى طلبت منى إليزا التى شعرت بالإحراج من غنائى الصمت.

أحد أكثر السبل فاعلية للابتهاج والمرح - ولكنه يعد كذلك من أصعب السبل نظراً لأن الطفل المنتحب يستنفد كل طاقة للمرح بداخلك - هو أن تطلق مزحة. فى صباح أحد الأيام عندما كانت "إليزا" تتحب قائلة: "لماذا ينبغى علىّ الذهاب إلى التدريب اليوم؟ إننى لا أرغب فى الذهاب إلى التايكوندو". أردت ألا أرد عليها

بقولى "إنك دائماً ما تقولين لا أرغب فى الذهاب، ثم تمضين وقتاً ممتعاً هناك" أو "إننى لا أحب سماع كل هذا التذمر". ولكنى بدلاً من ذلك بدأت فى الغناء: "لا أريد الذهاب، إلى دروس التايكوندو لكى أشعر بالعذاب! - أنت متذمرة ولكنك لا تدرين كم أنت ماهرة!" ثم أضفت بعد دقيقة "لا أود الذهاب إلى هذا الدرس ولا تقولين إن الأمر بالعكس".

فأجابت "إليزا": "أريد أن أتوقف عن الذهاب إلى درس الرقص المريع". فأجبتها هامسة فى مزاج: "ولكنى لا أنزعج من أداء الفن وحرركات الجسم". فوجدت أن الأمر مرح للغاية فقالت: "ولكنى أفضل الفرق فى الهموم على أن أحضر فصل العلوم". ضحكنا حتى شعرنا بألم فى بطوننا من فرط الضحك، ولم تتذمر "إليزا" بشأن التايكوندو مرة أخرى، وقد كان هذا الأسلوب أفضل من إخبارى لها بأن تتعايش مع الأمر، وقطعاً فقد كان ممتعاً بصورة أكبر.

ومن بين الاستراتيجيات الأخرى شديدة التفاؤل التى قمت بها، والتى لدهشتى نجحت فى إبقائى فى حالة ذهنية من الابتهاج أو حالة "الغناء فى الصباح" لما تبقى من اليوم: قمت "بإعادة تشكيل" مهمة بعينها من خلال التقرير بأننى قد استمتعت بالقيام بها.

عندما يقترب موعد عيد ميلاد "إليانور" على سبيل المثال، يرهبنى القيام بتلك الترتيبات الصغيرة - مثل طلب التورتة المثلجة (إن طلب تلك التورتة بعينها عادة أسرية لنا)، واصطحاب الفتاتين إلى المتجر الخاص بالحفلات من أجل شراء الهدايا والقيام بدعوات لعيد الميلاد الذى ستقيمه أسرنا. وقد كنت لا أحب الوقت الذى أمضيه فى هذه الترتيبات. ثم أخبرت نفسى: "إننى أحب التخطيط لحفل عيد ميلاد "إليانور" لكم هو أمر ممتع! لن يكون لى طفلة فى مثل عمرها مرة أخرى!" وقد غير هذا من توجهى بالفعل. وكذلك فقد غيرت من موقفى من خلال تخيل أن هناك شخصاً آخر قد عرض أن يتولى القيام بهذه المهمة نيابة عني، فهل سأترك شخصاً آخر يتولى تنظيم حفل "إليانور"؟ كلا، وقد ساعد هذا الإدراك على التغيير من موقفى تجاه هذه المهمة.

أخبرنى صديق لى بأنه عندما كان ولداه فى الخامسة والثالثة من عمرهما، كانا يستيقظان فى السادسة صباحاً كل يوم. وقد حاول هو وزوجته، أسبوعاً تلو الآخر، أن يقنعهما إما بالعودة إلى النوم أو باللعب فى هدوء، ولكن دون جدوى.

وهكذا فقد استسلم في نهاية الأمر، وكان يترك زوجته لتظل في الفراش ويقوم بمساعدة طفليه في ارتداء ملابسهما ويخرجون. كان يتوقف في طريقه لاحتماء القهوة، ثم يذهب ثلاثتهم إلى المنتزه، ويشاهدتهما وهما يلعبان لمدة ساعة قبل أن يعودوا إلى المنزل لتناول الإفطار.

أما في هذه الأيام فيستيقظ ولداه في وقت متأخر في أيام العطلات. والآن، أصبح يخبرني أن هذه الأيام أو بالأخص تلك الأوقات الصباحية كانت أسعد ذكرياته وأكثرها نقاءً: ضوء الصباح، المنتزه الهادئ، وتسايق طفليه ولعبهما على العشب. إن الأيام طويلة، ولكن السنوات قصيرة.

اعترف بحقيقة مشاعر الآخرين

كجزء من عملي البحثي خلال هذا الشهر، قمت بإعادة قراءة الأعمال المجمعة لأعظم خبراء العالم في مجال التربية "أديلي فابر" و "إليان مازليش"، وتحديدًا العملاقان الرائعان *Siblings Without Rivalry* و *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* للمرة الرابعة. لقد اكتشفت هذين الكتابين عندما ذكرت صديقة لي أن أكثر الأطفال الذين قابلتهم في حياتها أدبًا وتهذبًا هما أطفال صديقين لها. وهكذا عندما التقيت بهذين الزوجين سألتهما عن سرهما في ذلك - وقد أرجعا الفضل في ذلك إلى كتاب *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. وقد قمت بشراء هذا الكتاب تلك الليلة، وأصبحت في الحال تابعة مخلصًا لـ "فابر" و "مازليش".

والشيء المختلف في كتابهما هو أنه ممتلئ بنصائح محددة وأمثلة عليها. تستفيض الكثير من الكتب التربوية في عرض الآراء والمناقشات حول أهمية الأهداف - كما لو كان كل شخص يتجادل حول أمر وجوب حسن تهذيب الأطفال، وأن يكونوا محل احترام، وأن يُسمح لهم بالتعبير عن إجاباتهم، وأن يوجهوا ذواتهم بأنفسهم وغيره. ولكن ماذا ستفعل عندما يدخل طفلك في نوبة عصبية ويقوم بإلقاء صحن الحبوب في الممشى؟

ولعل أحد أهم الدروس التي يقدمها "فابر" و "مازليش" في كتابهما والذي يتسم بالبساطة وسهولة التطبيق بالنسبة لكل من البالغين والأطفال على حد سواء هو:

لا بد وأن نعترف بحقيقة مشاعر الآخرين. بعبارة أخرى، لا تتكرر مشاعر مثل الغضب أو التوتر أو الخوف أو عدم الرغبة والنفور، ولكن عليك بدلاً من ذلك التأكيد على مشاعر الشخص الآخر ووجهة نظره. يبدو درسًا بسيطًا، أليس كذلك؟ ليس الأمر كذلك، إنني لم تكن لدى أدنى فكرة عن عدد المرات التي عارضت فيها تأكيد أطفالى على مشاعرهم حتى حاولت الكف عن هذه العادة. فكثيرًا ما كنت أردد أشياء مثل: "أنت لست خائفة من المهرجين..."، "لا يمكن أن تكونى راغبة فى الحصول على المزيد من لعبة الليجو، فإنك لم تلعبى مطلقًا بما لديك منها فى المنزل" أو "أنت لست جائعة، فقد أكلت للتو".

وكم سعدت عندما اكتشفت أن مجرد ترديد ما كانت تقوله طفلى - حتى أظهر لها تقديرى لوجهة نظرها - كان كافيًا لعدم نشوب معركة وتحقيق السلام. وبدلاً من أن أقول لـ "إليانور": "لا تبكى، فأنت تحبين الاستحمام!" قلت لها: "أعلم أنك تستمتعين باللعب، وأنت لا ترغبين فى الاستحمام الآن، على الرغم من أن موعد الاستحمام قد حان". لقد كانت هذه الاستراتيجية فعالة على نحو مذهل - وهو الأمر الذى لفت انتباهى إلى أن الكثير من إحباطات الأطفال لا تتبع من إجبارهم على القيام بهذا أو ذاك ولكنها تتبع من حقيقة تجاهلهم وتجاهل مشاعرهم.

وهكذا، ما هى الاستراتيجيات التى يمكننى الاستعانة بها حتى أظهر لأطفالى أنني أفقر مشاعرهم تمام التقدير؟

قومى بكتابة الأمر.

إن القيام بهذا الشيء البسيط المتمثل فى كتابة شىء ما له تأثير كبير أو يترك انطباعاً عظيماً على أى طفل، وحتى "إليانور" التى لم تكن تعرف القراءة بعد. وحتى استعيد السلام أو أعيد الهدوء إلى الموقف، قد يكفى الإمساك بورقة وقلم والإعلان: "سوف أكتب هذا. إن "إليانور" لا تحب ارتداء الحذاء الأبيض!".

لا تشعر كأن على قول أى شىء

تميل "إليانور" إلى العبوس والتجهم. أقوم أحياناً بجذبها إلى حجرى وهددهتها لمدة خمس دقائق، وعندما تنتهى تعود إلى بهجتها مرة أخرى.

لا تقل "لا" أو "كف"

بدلاً من قول ذلك، أحاول أن أقدم المعلومة التي تظهر لها أنه على الرغم من تقهmy لرغباتها، لدى أسبابى لعدم المثول لها: "أعلم أنك تودين البقاء، ولكن علينا العودة إلى المنزل لأن بابا قد نسى مفاتيحه". لقد أظهرت الدراسات أن ٨٥٪ من الرسائل الموجهة من الكبار للصغار سلبية - "كلا"، "توقف"، "لا تفعل" - وهكذا فإن الأحرى بنا محاولة تقديم أقل عدد ممكن من الرسائل السلبية لأطفالنا. فبدلاً من قول: "كلا، ليس قبل تناولنا الغداء"، قل: "لابأس، ولكن بمجرد تناول الغداء".

أحرك عصا السحرية

"لو أن لدى عصا سحرية، لاستخدمتها في جعل الجو دافئاً حتى لا نضطر إلى ارتداء المعاطف"، "لو كان معى الكثير من المال، لاشرتيت لك صندوقاً من الحلوى". إن هذا يظهر تقهmy لرغبات أطفالى ورغبتى فى تلبيتها لو كان فى استطاعتى.

اعترف بصعوبة المهمة

تظهر الدراسات أن الناس يظهرون مثابرة أكبر أو أطول مع المشكلات التي يتم إخبارهم بأنها صعبة، على عكس تلك التي تم إخبارهم بسهولة. لقد كنت أفعل عكس ذلك مع "إليانور": "فقد كنت أقول: "ليس من الصعب جذب الجوربين لأعلى، عليك المحاولة فقط". لقد غيرت ذلك إلى أشياء مثل "قد يكون خلع الجوارب أمراً صعباً، وقد يساعد فى بعض الأحيان دفع الأجزاء الخلفية من الجورب لأسفل، بدلا من جذب الجورب من الأصابع".

ولم يمض وقت طويل بعد وضعى لأساليب المراوغة، إلا وسنحت لى الفرصة لتطبيق هذه المبادئ.

يوم السبت، كنت أنا و"جامى" نتحدث فى غرفة نومنا عندما انفجرت "إليزا" فى البكاء. كنا نعلم أنه بكاء حقيقى وليس مصطنعاً، هذا لأن "ليزا" لديها طريقة تمثيلية عندما تصطنع البكاء، فتجدها تضع يديها على عينيها، وتكور يديها وتفرک

عينها كما لو كانت ممثلة فى مشهد درامى، ولكن يديها هذه المرة كانت بجانبها، وهكذا فقد علمنا أنها كانت مستاءة حقاً للغاية.

جذبته إلى حضنى، فبكت على كتفى وقالت: "إن الناس دائماً ما تهتم بـ "إليانور" ولكن ليس هناك من يهتم بى".

نظرت أنا و"جامى" إلى بعضنا البعض نظرة يعترىها القلق، وقد رمقنى "جامى" بنظرة وكأن لسان حاله يقول: "ليس لى أدنى فكرة عما يجب القيام به فى هذا الموقف، هل يمكنك التصرف؟".

لقد جاء هذا الموقف فى وقته تماماً، وتذكرت قرارى: "أقر بمشاعر الآخرين"، وعلى الرغم من معرفتى بأنه لم يكن حقيقياً عدم اهتمامنا بـ "إليزا" على الإطلاق، تمكنت من مقاومة رغبتى الأولى فى إنكار زعمها هذا، بأن أجادلها قائلة: "وماذا عن لعبة "أونو" التى لعبتها معك خمس مرات؟" أو بأن أقول: "أنت تعلمين أن الجميع يحبونك بقدر حبهم لـ "إليانور"؟".

قلت لها بدلاً من ذلك: "واو، إن هذا يجرح مشاعرك، أنت تشعرين بالتجاهل". وبدأ أن ذلك يساعدها، وأخذت فى هزها لبضع دقائق فى صمت، قبل أن أضيف: "أنت تشعرين كأن الآخرين يبدون اهتماماً أكبر بـ "إليانور"؛ أليس كذلك؟". قالت بهدوء: "نعم" ثم أضافت: "ماذا على أن أفعل؟". وبدلاً من تقديم بعض الحلول السطحية لها أجبتها: "هذا سؤال صعب. سوف نفكر فيه أنا وأنت ووالدك بشكل جاد".

وعندما نهضنا قامت بمعانقتى من وسطى عناقاً شديداً، وهو ما شعرت بأنه عناق يعبر عن حاجتها إلى أكثر من كونها ممتنة لى. وقد فطنت أنها فى حاجة للاطمئنان، فوضعت ذراعى حولها وقلت: "مهما كان ما تعلمينه فأنت أغلى ما لدينا، يا حبيبتى، وليس هناك من يمكن أن ينسأك أو يعتقد أن هناك من هو أكثر أهمية منك".

قال "جامى": "تعالى يا إليزا، لنرى ما إذا كان الخبز الذى أعدته قد نضج، يمكنك مساعدتى فيه". فأمسكت بيده وساروا

يقول الخبراء إن إنكار المشاعر السلبية يزيد من حدتها، أما الاعتراف بها فيسمح للمشاعر الإيجابية بأن تحل محلها. وقد بدا أن ذلك هو ما حدث مع "إليزا"، لقد كان هذا مصدرًا للسعادة الحقيقية: إن ذلك الأسلوب لم يكن وسيلة لتهدئة "إليزا"

فحسب، ولكنني شعرت برضا كبير للتصرف على هذا النحو الودود المحب، بدلاً من الانسياق وراء رغبتى للتصرف بشكل معارض أو جدالى.

إن "جامى" متشكك فى مدى جدوى "أساليب" تربية الأطفال، ولم يطلع على أى كتاب حول الأبوة أو تربية الأطفال منذ أن ترك قراءة كتاب "ماذا تتوقعين عندما تكونين حاملاً" بعد الفصل الأول. على الرغم من ذلك فقد بدأ فى استخدام هذه الاستراتيجية. لقد راقبته فى صباح أحد الأيام، بعد أن أقلت "إليانور" بنفسها على الأرض وأخذت تصرخ وتصيح، قام برفعها وقال لها: "أنت حزينه. إنك لا ترغبين فى ارتداء الحذاء، وترغبين فى ارتداء الشبشب الأحمر!" وتوقفت عن البكاء.

ليكن بيتك ثرياً بالذكريات السعيدة

فى بعض الأحيان لا أكتشف أهمية جزء من بحث عن السعادة، أو نصيحة متعلقة بالسعادة فى الوقت الذى أقرأه فيه؛ فلا يتضح لى أنني قد مررت على شىء حيوى وضرورى فى قراءتى إلا فى وقت لاحق.

ومن بين الحكم والنصائح التى لم تتكشف لى أهميتها فى الوهلة الأولى أهمية الإبقاء على الذكريات السعيدة. ولكنى عندما تعمقت فى هذا المبدأ أدركت أن القيمة الكبرى للتذكارات تكمن فى أنها تعزز وتستدعى الذكريات الإيجابية التى عشناها. وقد أظهرت الدراسات أن الأوقات السعيدة تساعد على تعزيز مشاعر السعادة فى الحاضر. فنحن عندما نستغرق فى ذكرياتنا، نركز على الجانب السعيد منها، وينتج عن استدعاء هذا الماضى تضاعف الذكريات الإيجابية والوصول بالسلبى منها إلى أقل درجة ممكنة. ولكن نظراً إلى أن الناس يتذكرون الأحداث التى تتناسب وحالتهم المزاجية الحالية، فإن الأشخاص السعداء يتذكرون الأحداث السعيدة، والأشخاص التمساء يتذكرون الأحداث التعيسة بصورة أفضل. إن هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب لديهم من الخبرات اللطيفة مثل أى شخص آخر حولهم - ولكن تكمن مشكلتهم فى عدم استدعائهم لها من ذكرياتهم الماضية.

ومع تسلحى بهذه المعرفة، قطعت على نفسى عهداً بأن أتخذ الخطوات فى سبيل مساعدة كل أفراد أسرتى على أن يعيشوا السعادة بشكل أكثر حيوية. إن "جامى" يجب مشاهدة ألبوم الصور ولديه مسحة عاطفية سرية تجاه ملابس الأطفال التى لم تعد تناسبهم، ولكنه لن يستغرق الوقت اللازم فى تجميع هذه التذكارات معاً. وإذا أردت الفوز بمنزل ثرى بالذكريات السعيدة، فسأكون بحاجة إلى أن أصبح الشخص الذى يبنى هذا المنزل.

توقفت عن كراهية تلك الساعات التى كنت أمضيها فى العناية بألبومات صور العائلة. وقد استخدمت هذه الألبومات كسجل تذكارى أدون فيه مزحات الأسرة البسيطة أو الأحداث المضحكة، وكذلك الأحداث المعتادة فى حفلات أعياد الميلاد والأعياد الدينية والمشاهد التى نستمتع بها فى العطلات التى نمضيها فى أماكن مختلفة. وتساعدنى الصور على استدعاء أو تذكّر التفاصيل التى بدت كأنها قد نسيت: كيف اعتاد "جامى" على طهو عصيدة الأرز طوال الوقت، كيف كانت "إليزا" ضئيلة الحجم عندما ولدت وكان وزنها أربعة أرطال، كيف أحببت "إليانور" إظهار أسنانها عند التقاط صور لها. هل كنا سنتذكر بدون الصور ذلك المساء الخريفى عندما تجولنا فى الحديقة وكانت "إليزا" ترتدى زى "الجنية الطيبة"، أو شعور "إليانور" بالإثارة عندما وضعناها على الأرجوحة لأول مرة؟ قطعاً لا.

وبعيداً عن التقاط الصور، هناك وسيلة أخرى لتحقيق ذلك الهدف من خلال القيام بدورى كمسئولة عن نقل أخبار الأحداث الأسرية الخاصة بنا، وذلك من أجل نشر أجواء من البهجة بين أفراد العائلة. إن أسرتها لديها مجموعتان منفصلتان من الأجداد؛ فهناك أبواى اللذان يعيشان فى كنساس، وهناك والدا "جامى" اللذان يعيشان بالقرب منا واللذان يحملان نفس شغف أبوى البعيدين لسماع أخبارنا. وقد بذلت أكثر من مجرد جهد فى إرسال رسائل إلكترونية تحمل معلومات وملاحظات عن كل جديد فى أسرتنا، من زيارتنا لطبيب الأطفال، وتقارير حول الأحداث المدرسية، أو ما يحدث من أمور ممتعة ومضحكة. وأدركت الآن بعد أن أصبحت أمّاً أن سعادة الآباء تعتمد كثيراً على سعادة أبناءهم وأحفادهم. وانتهى بإرسالى رسالة إلكترونية سريعة أمنح البهجة لكل فرد من أفراد الأسرة (بما فى ذلك أنا؛ أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة). وكما تعلمت من شهر فبراير، فإن "جامى"

أيضاً يحب أن يحصل على رسائل إلكترونية خلال اليوم تحمل بعض الأخبار المثيرة الخاصة بالأسرة.

ومع وضع ذلك في اعتباري، قلت لـ "جامي" عندما دخلنا إلى غرفة النوم بعد أن قمت بوضع "إليانور" في فراشها: "لا أعتقد أنني أخبرتك بشأن طقس "إليانور" الجديد الذي تقوم به قبل نومها. إن "إليانور" الآن بعد أن أنتهى من هزها أحملها إلى النافذة وتقول: "تصبح على خير أيها العالم".

سأل بصوت رقيق: "هل تفعل ذلك حقاً؟". فبدون قراري ذلك ربما لم أكن لأذكر له شيئاً كهذا على الإطلاق.

إن قراري بأن يكون منزلي ثرياً بالذكريات السعيدة قد دفعني كذلك إلى التفكير في أهمية التقاليد الأسرية. إن التقاليد الأسرية تضيف إلى المناسبات تميزاً وإثارة. إنها تجعل الوقت يمر بشكل سعيد، كما أنها تضيف جواً من الترقب والأمان والاستمرارية. وقد أظهرت الدراسات أن التقاليد الأسرية تدعم التطور الاجتماعي لدى الأطفال وتقوى من الترابط الأسري. إنها توفر لهم التواصل والقدرة على التنبؤ، وهو الأمر الذي يتوق له جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال. إنني أعلم أنني أستمتع بالإجازة بصورة أكبر عندما أكون على معرفة بما سنفعله ومتى سنفعله.

ولكن معظم التقاليد الأسرية في الوقت ذاته (فيما عدا تقليد شراء البيتزا في مباريات نهائي كرة القدم) قد تشتمل على قدر من المشاكل، وقد تكون مصدرًا محتملاً للشعور بالذنب، والاستياء، والغضب والإحباط، نظرًا لأنها تشتمل على ديكورات خاصة، وطعام خاص، وسلسلة من الأحداث الخاصة، ويشارك فيها أشخاص معينون في كل مرة.

لقد كنت محقة عندما بدأت مشروع سعادتي بالتركيز على الطاقة، فعندما شعرت بأنني مفعمة بالطاقة استمتعت بوضع الديكورات، وإخراج كاميرا الفيديو وغير ذلك مما قمت به. ولكنني عندما كنت في حالة من الوهن بدا لي كل شيء كما لو كان حملاً ثقيلاً. ففي العام الماضي ظلت أؤجل شراء البالونات من أجل الاحتفال بيوم رأس السنة، وانتهى بنا الحال بعدم الاستعداد له على الإطلاق. ولم يبد أن "إليزا" و"إليانور" قد استاءتا من ذلك، ولكنني شعرت بصدمة من نفسي. لقد كان ذلك نوعاً من التقصير من جانبي.

ولكن، وعلى الرغم من عدم شراء مستلزمات الاحتفال تمكنت من الحفاظ على تقاليد الأسرة وطقوسها الخاصة بأعياد رأس السنة. فقد قمت بالتقاط صور لكل من "إليزا" و"إليانور"، ووضعنا الصور في إطار يتناسب مع هذا الاحتفال، ثم أضعها في ألبوم الصور الخاص باحتفالاتنا. وكذلك قمت أيضاً بتقديم نسخة من الصور للأجداد حتى تكون لهم نسختهم الخاصة. ويتطلب هذا التقليد منى جهداً ليس بالهين، ولكن كم هو ممتع وجود مجموعة من الصور الخاصة بالعطلات التي نمضيها، فهذا يضيف نوعاً من الاستمرارية الأسرية. كما أنه يعتبر هدية للأجداد، وهي السعادة الجمة التي ينعمون بها مقابل ما بذلت من جهد.

ولكن رغبتى في أن يصبح بيتى ثرياً بالذكريات السعيدة قد أثار مشكلة. لم أكن أدري ماذا أفعل بالأوراق المتنوعة التي تحتفظ بها ابتداءً كتذكارات للمناسبات المختلفة، على سبيل المثال تلك الصور الخاصة بأعياد رأس السنة. لقد أردت أن تحتفظ الفتاتان بنسخهما الخاصة. ولكن أين يمكننى أن أضعها؟ وكذلك لقد أردت أن تحتفظ الفتاتان بنسخة من دعوة حفل عيد ميلادهما، وبطاقات معايدة يوم عيد الحب، ودعوات الزفاف الخاصة بالأسرة، والصور المدرسية، وغيرها. ولكن أين يمكننى الاحتفاظ بهذه الأشياء؟ إن حفظها في الخزانات أو تدبيس الأوراق على لوحة الإعلانات، كما كنت أفعل، لم يكن بالحل المناسب طويل الأمد.

أخبرتني صديقة لى أنها احتفظت بسجلات للقصاصات لمثل هذه الأغراض، جاعلة لكل طفل من طفليها سجلاً للقصاصات، ولكن قلبي لم يمل إلى هذه الفكرة. لقد كنت بالكاد أستطيع الاحتفاظ بألبومات الصور الخاصة بنا. وهنا بدأت الوصية الثامنة في التبادر إلى ذهني: "حددي المشكلة". ماذا كانت المشكلة؟ لقد أردت الاحتفاظ بكل هذه التذكارات من أجل "إليزا" و"إليانور"، ولكنى لم أكن أدري أين يمكننى وضعها. لقد أردت وسيلة مناسبة، وغير مكلفة، وجذابة من أجل تخزينها بحيث تكون منظمة دون أن تحتل مساحة كبيرة.

وبدلاً من نقل الأكوام المتنوعة الموجودة في كل مكان بالشقة، كما كنت أفعل في المعتاد عندما أواجه مثل هذا النوع من المشكلات، أجبرت نفسي على الجلوس والتفكير في حل آخر غير مكلف وجذاب ومنظم ولتخزين الأوراق.

وجدتها! لقد توصلت إلى الحل المناسب: *صناديق الملفات*. وقد اشتريت صندوقين في اليوم التالي مباشرة. وبدلاً من شراء صناديق ملفات قبيحة المنظر، قمت بالتبذير

واشترت صناديق ملفات ذات أشكال لطيفة من أحد المتاجر عالية السعر. لقد كانت الصناديق ذات لون أسمر لطيف، ومغطاة بقماش منسوج، وذات مقابض خشبية. وقد وضعت في كل منها كومة من الملفات.

وقد بدأت بـ "إليزا". وبعد أن قمت بتجميع الكثير من التذكارات المبعثرة هنا وهناك في كل مكان بالشقة، قمت بصنع ملف خاص بكل سنة دراسية، من الماضي والمستقبل. وقد وضعت فيه دعوات حفلات عيد ميلادها، ونسخة من الصور التي كنت ألتقطها لها مع كل عام دراسي جديد، وبرنامج حفل الإجازة المدرسية، وبعض الأعمال المميزة، هذا فضلاً عن بطاقات معايدة أسرتنا ليوم عيد الحب، وصور لمسكرك، وغير ذلك. ثم فعلت الشيء نفسه مع الأغراض القليلة التي كانت لدى والخاصة بـ "إليانور".

لقد سهلت هذه الصناديق من عملية تخزين هذه التذكارات كثيراً. وقد كانت بمثابة وسيلة رائعة لحفظ الذكريات لطفلتى عندما تكبران. كم سيكون من الممتع أن يكونا قادرتين عندما يبلغان الخامسة عشرة من عمرهما على الاطلاع على دعوات عيد ميلادهما منذ أن كانتا في مرحلة الروضة! ولقد سررت من هذا النظام لدرجة أنني خصصت صندوقاً لى وـ "جامى" مقسماً بالأعوام.

وبينما كنت أفكر فى التقاليد المختلفة الخاصة بأسرتنا، تبادر إلى ذهني أنني لم أكن بحاجة إلى انتظار ظهور التقاليد بشكل عشوائي. قد تبدو عبارة "تقليد جديد" تحتوى على لفظين متناقضين، إلا أنه لا يجب على التوقف عن اختراع أو ابتكار تقليد تمنيت لو كنت أقوم به.

لقد توصل "جامى" إلى تقليد رائع: "ليلة التهذيب". لقد اقترح "جامى" أن نقوم مساء كل يوم أحد بالاجتماع وإعداد الطاولة بشكل طيب، واتباع سلوكيات طيبة، والاستمتاع بتناول الطعام معاً. أما تسميتها "ليلة التهذيب" فكان من ابتكارى أنا. ولقد وجدنا أنه تمرين مفيد للغاية وقد جلب إلينا كثيراً من المتعة.

وكذلك عندما كانت "إليزا" صغيرة بدأت أنا فى تنظيم تقليد لها ولجدها، حيث كانتا تتلقيان دروساً أسبوعية فى الموسيقى معاً. وعندما كبرت "إليانور" بالقدر الكافى بدأت فى تلقى دروس الموسيقى هى الأخرى. لقد كانت "جودى" متعمقة بشكل كبير فى مجال الموسيقى والمسرح، ويعنى هذا الموعد الأسبوعى التقاء كل من الجدة والحفيدة على الأقل مرة أسبوعياً فى سياق يسمح لـ "جودى" بنقل حماسها

للموسيقى للفتاتين. ثم فكرت في نفسى قائلة - وماذا عن جدھما؟ لقد كان بحاجة إلى تقليد خاص به مع حفيدتيه، وهكذا فقد ابتكرت واحداً. لقد اقترحت أن تقوم "إليزا" عدة مرات سنوياً خلال عطلتها بزيارة جدھا في مكتبه لتناول الغداء معاً. لقد وجد أنها فكرة مذهلة، وقد نجحت هذه الزيارات لتناول الغداء بشكل كبير. ليس لدى أدنى فكرة عن الكيفية التي بدأت بها أنا و"جامى" هذا التقليد، ولكننا لدينا تقليد أسرى، وهو الصباح قائلين "الأسرة تحب الشطائر"، ثم نقوم برفع الفتاتين ومعاقتھما عناقاً شديداً. ولقد تساءلنا عن التقاليد الأخرى التي يتبعھا الآخرون، وقد طلبت من قراء مدونتي أن يمدوني بأفكارھم في هذا الصدد. ومن بين الأفكار المفضلة لى:

* * * * *

عندما كنت صغيرة، وكنت أريد من شقيقتي البالغة من العمر ثلاث سنوات أن تساعدني على تنظيف المنزل - اخترعت لعبة تسمى "شركة النظافة" (لم أكن أدري حينها وجود شركات نظافة في الواقع). كنت أظھر بأن الهاتف برن (تررررن! تررررن!) وكنت أضع يدي على أذني سماعة هاتف غير مرئية (مرحباً، هنا شركة التنظيف. ماذا تقولين؟ تحتاجين إلى حضورنا الآن لتنظيف المنزل من أجل حفل؟ سنكون عندك في الحال سيدتي") ثم أقوم بالتصفيق في إثارة وحماس وأعلن لشقيقتي: "يبدو أن هناك عملاً آخر لشركة التنظيف!" وتتظاهر كما لو كنا نركب سيارة خيالية ونقودھا حتى غرفة معيشتنا (فروووم، فروووم) ثم وتتحرك في كل أنحاء المنزل - وكنا حينها في المرحلة الابتدائية، ولذا كان ذلك ممتعاً للغاية بالنسبة لنا) ثم بعد ذلك نبدأ في تنظيف أي غرفة نخلنا إليها بسرعة بينما نغني بشكل متكرر "شركة النظافة! شركة النظافة! ووو ووو! مع رفع أيدينا (أو رفع أرجلنا إذا كانت أيدينا مشغولة) في كل مرة نقول فيها ووو ووو". أمر مجنون للغاية، أليس كذلك؟

نظراً لأننا أسرة صغيرة للغاية - أم عذباء وطفلة وحيدة - فقد كانت التقاليد الصغيرة ذات أهمية بالغة بالنسبة لنا لملء الفراغات أو الشروخ الكثيرة "العادية" التي في حياتنا. إننا نخوض "المغامرات" بشكل منتظم - لقد بدأ الأمر عندما كانت طفلتى صغيرة للغاية وكانت تلك التقاليد تضيف سحراً على ما علينا القيام به من مهام. وإننا الآن نخطط للمغامرة بشكل أكبر - نحضر معنا خريطة أو أجددة لمعرفة الطريق، ونحضر معنا كاميرا، والملابس الخاصة "بالمغامرة" (تحب ابنتي القبعات)، ونعد وجبة أو طبقاً لم نتناوله من قبل.

عندما نساغر أنا وزوجى بعيداً عن أطفالنا، نحب أن نجلب لهم عند عودتنا بعض الهدايا. ولكننا بدلاً من مجرد تقديم الهدايا لهم هكذا ببساطة عند عودتنا، كنت أحرص على شراء هداياى فى مرحلة مبكرة من الرحلة، وأسمح لأبنائى بسؤالى عن علامات أو أدلة تمكنهم من معرفة الهدية. وأقدم لكل طفل دليلاً أو إشارة عن هديته كل يوم. وكانوا يستمتعون استمتاعاً بالغاً بطرح الأسئلة، والتنسيق مع بعضهم البعض عن سيطرح أى سؤال، ويحتفظون بقائمة من الإشارات التى قدمناها لهم، ويخمنون بينهم وبين بعضهم وهكذا... لا تجلب لهم الهدية نفسها التى يتلقونها عند عودتنا قدر المتعة التى تجلبها لعبة تخمين الهدية.

يقوم أذى بتقليد جديد مع أسرته. إنهم زين الحين والأخر يقومون بتناول: "العشاء على طريقة القراصنة"! حيث يقومون بتغطية الطاولة بورق الجرائد دون وجود أطباق أو مناديل، أو وعاءات - لا يستخدمون سوى أيديهم! يقول إن أطفاله دائماً يتبعون القواعد الخاصة بتناول الطعام طوال الوقت، فلم لا يحصلون على الراحة من ذلك بين الحين والأخر؟



لم أطلق صبراً حتى أنفذ فكرة العشاء على طريقة القراصنة مع طفلتى. وقد كانت فكرة رائعة حقاً.

خصص وقتاً للمشاريع

غالباً ما تتضمن التقاليد القيام بمشاريع مثل الاحتفال بيوم عيد ميلاد كل فرد من أفراد الأسرة وإرسال بطاقات معايدة يوم عيد الحب والقيام بصنع وتزيين كعكة الزنجبيل التى على شكل منزل. وعلى الرغم من أن القيام بمثل هذه الأمور أمر ممتع، فإنه يستغرق الوقت والطاقة ويحتاج إلى تخطيط وصبر. وقطعاً سوف تظهر بعض المهام الفرعية الممتدة أثناء القيام بذلك. وقد أشعر بتردد فى بعض الأحيان من القيام بتلك المشاريع الأسرية الطموح، رغبة منى فى تبسيط حياتنا، ولكنى أعلم فى الوقت ذاته أن هذه المشاريع هى ما يسلط الضوء على مرحلة الطفولة - والبلوغ. وبمجرد اتخاذى لقرار "تخصيص وقت للمشاريع" قمت بعملية شراء كنت أفكر فى القيام بها منذ وقت طويل: ماكينة تغليف. بمجرد وصول هذه الماكينة إلى المنزل

أدركت أنها تستحق المال الذى أنفقته للحصول عليها. فهناك العديد من المشاريع التى يمكننى استخدامها فيها! أولاً: هدايا عيد الأم للجدات. فقد قامت "إليزا" تحت إشرافى بصنع قائمة تضم "عشرة أسباب من أجلها أحب "باننى" (اللقب الذى تطلقه على أمى) و"عشرة أسباب من أجلها أحب جدتى". وبعد أن قامت بكتابتها، قمت أنا بكتابتها مرة أخرى على الحاسوب؛ ثم اختارت خطأ آخر للكتابة؛ حيث إن تغيير الخط هو أحد الأشياء التى تفضل القيام بها عند استخدامها لحاسوبى. ثم قمنا بطباعة القائمتين ثم تركنا "إليانور" تخربش بالقلم عليها، لتضيف بصمتها الشخصية هى الأخرى. ثم ذهبنا بعد ذلك لماكينة التغليف! وفجأة تحولت تلك الورقتان المتواضعتان إلى شكل جذاب وله خصوصية. ما الخطوة التالية؟ أغلفة الكتاب، والمؤشر الذى يوضح الصفحة التى توقفتنا عندها، وبطاقات أرقام الهواتف المهمة.

وقد ألهمنى نجاحى فى استخدام ماكينة التغليف، إلى خوض تجربة فى استخدام مسدس الشمع الذى كنت أملكه منذ سنوات ولم أستخدمه مطلقاً. ولقد حانت الفرصة نفسها فى مساء أحد الأيام عندما أعلنت "إليزا"، بعد ذهاب "إليانور" للنوم، أنه من المفترض بها صنع "قبعة القصاصات" حتى تقدمها للمدرسة. فسألتها: "وما هى القبعة القصاصات؟".

قالت "إليزا": "إن فكرتها مقتبسة من كتاب جولى أندروز إدوارد *The Last of the Really Great Whangdoodles* - إنها قبعة تعكس مخيلتنا".

كنت أعلم تماماً أننى فى مثل هذا الموقف ينبغى على كوالدة أن أترك طفلى تتولى زمام الأمور بينما أكتفى أنا بمساعدتها بلطف وأن أوجه تفكيرها دون أن تشمر بذلك.

ولكنى بدلاً من القيام بذلك فضرت على قدمى قائلة: "أعلم ما علينا فعله. اذهبى سريعاً لإحضار قبعة بيسبول".

وبينما هرعت هى لإحضار القبعة، أخذت أنا فى قراءة توجيهات استخدام مسدس الشمع قبل أن أبدأ فى استخدامه. ثم قمت بإحضار البرطمانات التى تحتوى على اللعب الصغيرة الملونة التى قمت بتخزينها فى شهر يناير.

قالت إليزا وهى تلهث بعد أن حضرت ومعها القبعة فى يدها: "ماذا الآن؟".

"سنفرغ محتويات البرطمانات ونرى ما فيها يعكس مخيلتك، ثم سنقوم بلصقها على القبة باستخدام مسدس الشمع".

قالت إليزا: "أوه، كم أحب مسدس الشمع، تستخدمه معلمتنا في المدرسة". بدأت "إليزا" في البحث خلال كومة اللعب لاختيار ما تفضله من بينها، ثم قمنا بلصقها بحرص واحدة تلو الأخرى على القبة.

قالت "إليزا" بسعادة: "لم أتوقع أن الأمر سيكون ممتعاً على هذا النحو". لقد استغرق الأمر منا ساعات نظراً لأنها رغبت في شرح مزايا كل قطعة صغيرة كنا نستخدمها، ولكن لا بأس في ذلك، فينبغي أن نخصص الوقت للمشاريع.

وقد تظهر المشاريع الأسرية هكذا دون سابق إنذار في بعض الأحيان. فإنتى لم أتوقع، على سبيل المثال، أن اختيار كعكة عيد ميلاد "إليزا" سيتحول إلى مشروع. لقد تخيلت أنتى سأسألها كما كنت أسألها من قبل: "شيكولاتة أم فانيليا؟"، "هل ترغبين في تزيينها بالزهور أم بالأميرات؟" وأن تختار "إليزا" ما ترغب فيه ببساطة. ولكن بدلاً من ذلك، ومع اقتراب موعد عيد ميلاد "إليزا" أصبح بالها مشغولاً للغاية بأمر الكعكة. وانشغلت بقائمة المدعوين، وديكور الحفل، والنشاطات التي ستقام أكثر من مكونات وتزيين الكعكة. وقد كنت قبل مشروع سعادتى أضغط عليها حتى تقرر أمر الكعكة سريعاً، حتى أتخلص من هذا البند من قائمة المهام التي سأقوم بها. ولكن عملي البحثى قد أظهر لى أن سر السعادة هو اعتصار آخر قطرة ممكنة من السعادة من أى حدث سعيد.

لقد سمعنا جميعاً عن مراحل الحزن الخمس التي حدتها الدكتورة "إليزابيث كوبر - روسي" وهي: الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، والتسليم. وبالمثل أدركت أنا أربع مراحل للسعادة، فحتى نستشعر أقصى درجة ممكنة من السعادة من تجربة ما علينا ترقيتها، وتدوqها بترو ونحن نعيشها، وأن نعبر عن سعادتنا بها، وأن نسترجع الذكريات السعيدة.

قد تتضاعف أى تجربة سعيدة إلى أقصى حدودها، أو قد تتضاءل إلى أقل قدر ممكن لها، وذلك اعتماداً على مدى الاهتمام أو الانتباه الذي نوليه لها. إنتى، على سبيل المثال، إذا ما اتصلت بوالدى لأخبرهما بشأن أمر مرح قد وقع في المتنزه في يوم ما، أعيش التجربة مرة أخرى في ذهنى بينما أعبّر عنها. وعلى الرغم من أن القيام بالتقاط الصور يجعل من الصعب في بعض الأحيان استشعار اللحظة عند

حدوثها، فإن هذه الصور فى المستقبل تساعدنى على استرجاع الأوقات السعيدة. ولقد قدمت لنا كعكة "إليزا" فرصاً عديدة للاستمتاع بمرحلة "الترقب". لقد طلبت منى أن أحضر لها قائمة الحلوى الخاصة بمتجر باسكن روبنز وقد قرأنا كل كلمة فيها. وكذلك قمنا بتصفح الموقع الإلكتروني الخاص به، حيث قامت "إليزا" بتفقد قائمة نكهات الحلوى المثلجة. وقمنا بزيارة متجر باسكن روبنز حتى تقوم "إليزا" بتذوق عينات من النكهات المختلفة والاستغراق فى قراءة أشكال التزيين المتوافرة للكعكات. وقد اعتقدت أنها اتخذت قرارها فى نهاية الأمر، ولكن هيهات. سألتنى بعد مرور عدة أيام: "أمى، هل يمكننا الذهاب إلى متجر باسكن روبنز مرة أخرى للاطلاع على كتيب الكعكات مرة أخرى؟".

"لقد مضينا ساعة بالفعل هناك يا إليزا، هذا ولا يزال أمامنا شهر حتى يحين موعد عيد ميلادك".

"ولكنى أرغب فى إلقاء نظرة على الكتاب".

وكنت قبل مشروعى للسعادة سأرفض طلباً كهذا، ولكنى متفهمة الآن لأن هذا الطلب دليل على عدم الكفاءة فى إدارة عيد الميلاد، ولكنه المتعة نفسها. إنها الوصية السادسة التى وضعتها لنفسى: استمتع بما تقوم به. سوف تستمتع "إليزا" بتناول الكعكة لمدة خمس دقائق، ولكنها قادرة على الحصول على ساعات من المتعة أثناء التخطيط للكعكة. إن ترقب السعادة فى واقع الأمر يكون أعظم من تجربة السعادة نفسها فى بعض الأحيان، وهو ما يعرف بـ "الأحلام الوردية". وكانت جميعها أسباباً للاستمتاع بمزيد من الترقب.

فقلت متراجعة عن قرارى: "حسناً، إذا كنت ترغبين فيمكننا المرور عليه بعد المدرسة يوم الخميس".

وقد أظهر لى القيام بمثل هذا النوع من المشاريع سبيلاً آخر يكون فيه الأطفال مصدرًا للسعادة: إنهم يربطوننا مرة أخرى بمصادر "الشعور بمشاعر طيبة" كنا قد تجاوزناها ولم يعد يربطنا بها شىء. فلو كنت قد اعتمدت على أساليبى الخاصة، لم أكن سأعمل على هدايا عيد الأم المصنوعة فى المنزل، ولم أكن لأستغرق فى قراءة كتيب باسكن روبنز الخاص بالأشكال المختلفة للكعكات، وما كنت لأحفظ بعض أغانى الأطفال، وما كنت لأذهب إلى بحيرة الحديقة فى مساءات يوم السبت، وما كنت لأزور الحدائق الترفيهية أو متحف تاريخ الطبيعة. لم أكن لأستخدم ألوان الطعام لصنع

مخفوق الزبادى بألوان قوس قزح. هذا ولا أخفى عليكم مدى استمتاعى بالقيام بجميع تلك الأنشطة مع طفلتى. إننى لا أستمتع بسعادتهما فحسب - وهو الأمر الذى أشعر به قطعاً ويسعدنى - ولكنى أستشعر حقاً متعتى الشخصية التى لم أكن سأشعر بها فى سياق آخر.

فى اليوم الأخير من شهر أبريل، وكما فعلت فى نهاية كل شهر، توقفت لتقييم مدى تقدمى قبل أن أنتقل لقرارات الشهر التالى. ويبدو أن القيام بالتقييم والبحث الذاتى نشاط يستوجب القيام به عند مجرى مائى هادئ فى إحدى الغابات أو على الأقل فى غرفة هادئة. ولكنى قمت بهذه الجلسة للتقييم الذاتى تحديداً بينما كنت أستقل مترو الأنفاق. وبينما أخذ المترو يتمايل ببطء فى مواقع وقوفه المحددة، سألت نفسى: "هل أشعر بأى سعادة؟ هل أنا حقاً سعيدة؟".

وقد تصادف وكنت فى حالة مزاجية سيئة هذا الصباح. وفكرت باكتئاب: "لو كنت صادقة مع نفسى، لوجدت أن الحقيقة هى أننى لم أختلف فى شىء، إننى نفس جريتشن، لست فى حال أفضل أو حال أسوأ، لم يتحسن أى شىء على الإطلاق. لقد داومت على إخبار نفسى أننى أكثر سعادة ولكن شيئاً لم يتغير حقاً". لقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يخضعون للعلاج النفسى أو لبرامج فقدان الوزن الزائد، أو التوقف عن التدخين، أو يبدؤون فى ممارسة تمارين رياضية، أو غيرها من الأمور عادة ما يعتقدون أنهم قد تغيروا كثيراً، فى حين أنهم فى واقع الأمر لا يكونون قد استفادوا سوى استفادة متواضعة من ممارساتهم. ومن الواضح أن الناس يعتقدون بعد إنفاقهم لكثير من المال والوقت والجهد: "واو، لا بد أن أكون قد تغيرت إلى الأفضل". حتى ولو لم يكونوا قد تغيروا إلى هذه الدرجة التى يعتقدونها. وفكرت فى نفسى: "ربما يكون هذا هو السبب وراء إخبارى لنفسى بأننى أكثر سعادة، فى حين أن مشروعى فى واقع الأمر لم يكن مجدياً على الإطلاق". وبينما غادرت مترو الأنفاق، لم أستطع طرد هذه الأفكار السلبية المتشائمة من ذهنى.

وبعد عقدى لاجتماع دام ساعتين استطلت المترو وأنا فى حالة مزاجية مبتهجة (وهذا يؤكد على صحة الأبحاث التى تظهر أن الحالة المزاجية للأشخاص تتحسن عند تواصلهم مع الآخرين). وعدت إلى مجادلتى مع نفسى: "هل أنا أكثر سعادة؟"

وهذه المرة اختلفت إجابتي قليلاً: "كلا، ولكن نعم أيضاً". صحيح أن طبيعتي الجوهرية لم تتغير. كما كان من الواقعي كذلك التفكير في أنني لا أستطيع تحقيق هذا النوع من التغيير في أربعة أشهر فقط أو حتى بنهاية العام. ولكن هناك شيئاً ما قد تغير. ما هو؟

وقد وضعت يدي عليه في نهاية الأمر. في اللحظات التي أكون فيها في موقف أو وضع "محايد"، مثلما أكون مستقلة للمetro، أكون نفس جريتشن المعتادة. ويكمن الاختلاف في أنه على الرغم من عدم تغير طبيعتي، حظيت بسعادة أكبر في كل يوم يمر من حياتي، فقد أضفت قراراتي على حياتي مصادر للمتعة، والمشاركة، والشعور بالرضا، وكذلك فقد وضعت حدًا لبعض مصادر المشاعر السلبية في حياتي، مثل الشعور بالذنب والغضب. ومن خلال أفعالي كنت أدفع نفسي بنجاح تجاه الوصول إلى مستوى السعادة الفطرية.

ويمكنني أن ألمس مدى تأثير حالتي المزاجية الأكثر سعادة على المناخ العام للمنزل. إن مقولة: "إذا لم تكن ماما سعيدة، فلن يكون هناك شخص سعيد" صحيحة، وكذلك مقولة: "إذا لم يكن بابا سعيداً، فلن يكون هناك شخص سعيد" صحيحة، وكذلك مقولة: "إن مقدار سعادتك يكون في مقدار سعادة أطفالك" صحيحة، إنها جميعاً مقولات صحيحة. يلتقط كل فرد من أفراد الأسرة مشاعر باقي الأفراد - ولكني قطعاً لم يكن بمقدوري تغيير سلوكيات أى شخص سواي أنا.

ولكني للأسف بعد أن انتهيت من تقييم مدى تقدمي قررت التخلص من جهاز عداد الخطى الذي كنت قد اشتريته. لقد كان وضعه تمريناً مفيداً حقاً، ولكني بدأت في الشعور بالسأم من وضعه حول وسطى كل صباح. وكنت على وشك إسقاطه في الحمام عدة مرات. لقد حقق عداد الخطى الغرض منه من خلال مساعدتي على تقييم وتحسين عاداتي في التمشية، وقد حان الوقت لإحاليته إلى المعاش.



مايو

كن جادًا بشأن اللعب

وقت الراحة

لقد بدأ مستهل وقت الربيع الموعد المناسب للكتابة حول اللعب - أى تلك النشاطات التى كنت أقوم بها من أجل رغبتى فى القيام بها، لأسبابى الخاصة، وليس من أجل المال أو الطموح. ولتمتعنى بروح الدعابة، فمت بالإعداد للعمل بشكل جاد، وعلى أن أكون جادة بشأن المزاح.

قالت الكاتبة "جين ستافورد" ساخرة: "إن الأشخاص السعداء ليسوا فى حاجة إلى الاستمتاع". ولكن الدراسات قد أظهرت فى واقع الأمر أن غياب الشعور بالاستياء لا يكفى لجعل الإنسان سعيداً، فقد تبحث جاهداً عن مصدر يشعرك بشعور طيب. ومن بين السبل التى تجعلك تشعر بشعور طيب هو أن تضى بعض الوقت فى اللعب؛ وهو ما يعرفه

اعثر على مزيد من
المتعة.
عش اللحظة.
اخرج عن الطريق
المعتاد.
لتكن لك مقتنياتك.

الباحثون بالنشاط الذى يحقق إشباعاً، دون أن يكون له غرض اقتصادى، ولا يتسبب فى أذى اجتماعى، ولا يقود بالضرورة إلى المديح أو التقدير. لقد أظهرت الأبحاث أن الاستمتاع بشكل منتظم أو الحصول على جرعات منتظمة من المتعة هو سر الحياة السعيدة. إن الأشخاص الذين يستمتعون أكثر قدرة على الشعور بالسعادة من غيرهم بعشرين مرة.

لقد وضعت هدفين لهذا الشهر: فقد أردت أن أحظى بمزيد من المتعة، وأردت استغلال وقت فراغى لتتمية قدرتى على الإبداع. إن اللعب لا يعنى فقط وقت الفراغ ولكنه فرصة لتجربة اهتمامات جديدة وللاقتراب من الآخرين.

وكم كنت محظوظة للغاية نظرًا إلى أن معظم النشاطات التى كنت أقوم بها من أجل العمل، كانت فى جانب كبير منها، نفس النشاطات التى أقوم بها من أجل المتعة. لقد كانت هناك الكثير من المجادلات المقتنعة حول أخذ عطلة من القيام بنفس النشاطات، إلا أننى كنت أرغب دائماً فى القيام بالأشياء التى كنت أقوم بها طوال الأسبوع فى عطلتى الأسبوعية. ولقد أدركت ما كان يعنيه المصور "إدوارد ويستون" عندما كتب فى دفتر يومياته أنه أمضى يوماً فى "عطلة من العمل، ولكنه كان عملاً بمثابة لعب ومرح".

وكما وجدت فى شهر مارس، فقد كان التجديد مصدرًا كبيرًا للسعادة، وكذلك فهو عنصر مهم فى الإبداع. ونظرًا لأننى أجنح إلى الالتزام بالمتاد، فقد أردت أن أدفع نفسى لخوض الخبرات والتجارب والأفكار الجديدة التى جذبتنى.

لقد كنت بحاجة إلى التعامل مع وقت فراغى بجدية أكبر. لقد كنت دائماً ما أفترض أن الاستمتاع كان سيهبط إلى حياتى أو سيحدث فيها بصورة طبيعية. وهكذا فلم أفكر فى وضع إطار له أو محاولة تحقيق أقصى استفادة ممكنة منه. وعلى الرغم من أن الاستمتاع بدا أمرًا بسيطاً، فلم يكن كذلك فى واقع الأمر. وعندما سألت قراء مدونتى عن أفكارهم بشأن المتعة، رد العديديون على النحو التالى.

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

إن صنع الأشياء أمر يدخل إلى قلبى البهجة وأستمتع به كثيراً، وكم أحب الأعمال اليدوية كثيراً، ولكنى أجد متعنى الكبرى عندما أصنع هدية بنفسى لشخص ما. ولدى مشروع يتسم بالطموح الشديد فى ذهنى لأقدمه إلى خطيبى مع حلول احتفالنا بعيد رأس السنة الجديدة.

ولكنى أعلم أنه سيحبه. ويمنحني هذا التحدي شعوراً عظيماً بالمتعة، علاوة على ترقبى لتقديره لهذا العمل الذى سأقوم به من أجله. إن ابتكارى للأفكار بنفسى يعد تحدياً ذهنياً فى حد ذاته بالنسبة لى، متبوعاً بنوع آخر من التحدى وهو التحدى الإبداعى فى ترجمة هذه الأفكار لشيء ملموس، وكم أجد أن هذا المزيج مشبعاً وممتعاً للغاية بالنسبة لى.

إن الاطلاع على مختلف المدونات، بما فى ذلك مدونتك، يعد شيئاً ممتعاً بالنسبة لى. وأنا أقوم كل يوم بقراءتها وأنا أحتسى قهوة الصباح (فنظراً لأننى أعيش فى الشرق الأقصى، يتم تحديثها بينما أكون نائماً) ولست فى حاجة إلى القول كيف تساعدنى مثل هذه المدونات على تعلم اللغة الأجنبية (وفى حالتى هى اللغة الإنجليزية). ولكن الشيء الممتع حقاً هو أن أجد شخصاً يحمل نفس الذوق، وطريقة التفكير وغيرها من الأمور ينتمى إلى ثقافة أخرى.

تعد الكتب مصدراً رائعاً للبهجة والمتعة بالنسبة لى من جمعها، وقراءتها، والبحث عنها عبر صفحات الإنترنت. وكم هو ممتع للغاية قراءة كتاب "جديد" بالنسبة لى، سواء كان حديث الطباعة بالفعل أو طبع أنفاً ولم أقرأه.

إن درسى الأسبوعى لتعلم اللاتينية هو مصدر كل المتعة بالنسبة لى. إننى ألتقى منذ أربع سنوات بمجموعة من الأشخاص لنقوم بقراءة اللاتينية، ونراجع النحو، ونتحدث عن أى أمر يطرأ فى محادثاتنا. لقد وقعت فى حب اللغة اللاتينية عندما كنت فى المرحلة الثانوية ولكن لم تحن لى الفرصة للاستمرار فى دراستها حتى وجدت الفرصة الآن. ولذا، فإننى فى غاية السعادة.

ما المتعة بالنسبة لى؟ أى شيء خلاق.... أى شيء! وأفضل متعة بالنسبة لى هى كتب التلوين التى تحتوى على صورة معقدة للغاية فى جانب واحد من الصفحة.... وعلبة رائعة من أقلام التلوين الجديدة. وثانى أفضل شيء ممتع... جزء من مادة مطبوعة والخيوط القطنية الملونة المطلوبة لإتمام هذا التطريز.

إليكم متعتى الخاصة: إننى أجد متعتى الحقيقية فى الجلوس على الأرض مع أطفالى وأن ألعب معهم بلعبهم الخاصة. أحب الطهو معهم، والقراءة إليهم والتحدث لهم، ومشاهدة الأفلام معهم، والتمشية بصحبتهم، واصطحابهم إلى الأماكن المناسبة لأعمارهم. أما أفضل وقت بالنسبة لى فهو المرور على ابنى البالغ من العمر خمس سنوات فى المدرسة واصطحابه لتناول وجبة خفيفة. ولكنى لا أجد اللعب بالألعاب المجسمة (مع الابن الأكبر) أو لعبة "الأقزام" (مع الطفل الأصغر) ممتعاً بدرجة كبيرة. وقد ينتابنى شعور كبير بالذنب على ذلك فى بعض

الأحيان.

إن المتعة بالنسبة لى هى الدخول فى مناقشات والقيام بأعمال التصليح (على سبيل المثال فى الأجهزة والأدوات المنزلية، وبرامج الحاسوب أيضاً، والقيام وقراءة المدونات (بجميع أنواعها)، وإخبار أطفالى بقصص عن شبابى).

لقد أدركت بشكل جاد أننى لم أعد أستمتع بأى شكل من أشكال المتعة فى حياتى. وينبغى علىّ القيام بشىء حىال ذلك قبل أن أتحوّل إلى شخص كئيب، وممل، وحزين!

وكما هى الحال مع هذا التعليق الأخير، فقد رغبت فى جلب مزيد من المتعة إلى حياتى.

اعثر على مزيد من المتعة

عندما فكرت فى معنى المتعة، أدركت لدهشتى أننى لا أملك فهمًا جيدًا لما وجدته يحمل معنى المتعة. وقد فهمت أخيراً أحد أهم أسرار مرحلة البلوغ الخاصة بى، وهى أن كون الشىء ممتعًا بالنسبة لأحدهم، لا يعنى أن يكون ممتعًا بالضرورة بالنسبة لى، والعكس صحيح. فهناك العديد من الأشياء التى يستمتع الناس بالقيام بها لا تمتعنى.

نعم، أحب فكرة لعب الشطرنج، والذهاب إلى محاضرات عن الأسواق العالمية، وحل الكلمات المتقاطعة، كما أحب العناية بأقدامى وأظافرى، وتناول العشاء فى مطعم جديد فاخر، أو الاشتراك فى دار الأوبرا أو الذهاب لمشاهدة مباريات كرة القدم. وأرى سبب استمتاع الآخرين بالقيام بهذه النشاطات، وأتمنى لو كنت أستمتع بالقيام بها مثلهم. ولكن هذا لا يحدث ويعانى بعض قراء مدونتى من الأمر نفسه:

لقد بدأت في السنوات القليلة الماضية بالتفكير فيما أجده مصدرًا حقيقيًا للمتعة. وقد أدركت أن هناك العديد من الأشياء والنشاطات في حياتي التي لا أستمتع بها. وعلى الرغم من أن مثل هذه الأشياء يعتبرها الآخرون مصدرًا للمتعة؛ فإنها ليست كذلك بالنسبة لى. وإن تقبلي لحقيقة أن ما يجده الآخرون ممتعًا لا يجب أن يكون ممتعًا بالضرورة بالنسبة لى، بدا كأنه تطور مهم وكبير. فمن الصعب التواصل مع ما هو ممتع بالنسبة لك دون أن تفكر في أن عليك أن تحب شيئًا ما يجده الآخرون ممتعًا. فأنا على سبيل المثال أستمتع بمشاهدة الأفلام، إلا أن هناك الكثير من النشاطات الأخرى غير اللائقة التي أستمتع بها بصورة أكبر. وهكذا قمت تدريجيًا بالتخلص من هذه النشاطات من حياتي. وعادة ما أقوم بالخروج مع صديق، ولكنى لا أشاهد الأفلام بالقدر الذي اعتدت عليه من قبل، وقد اعتدت على المشاهدة مرتين أسبوعيًا.

لقد وجه لى زوجي هذا السؤال منذ عام أو أكثر: "أين تجدين متعتك؟" وكان على التفكير مليًا وبعمق بشأن ذلك. إن معظم مصادر متعتي هي الهدوء والعزلة. أحب أن أستغرق في قراءة كتاب جيد، وأحب أعمال الحياكة، وأحب صنع الطي. وقد منحت لنفسى التصريح بقول إن هذا ممكن ولا بأس به. ولكنى على الرغم من ذلك أيضًا أحب ممارسة ألعاب الطاولة خاصة مع أطفالي.

إن تعريفي للمتعة يختلف قطعًا عن تعريف الآخرين ومفهومهم لها. إننى أستمتع بالعزلة والنشاطات الهادئة. وحتى استمتاعي بالرياضات ينحصر في الهادئة منها. كما أن القراءة مصدر متعة بالنسبة لى سواء قراءة الكتب أو المدونات. فضلًا عن أن ممارسة اليوجا شيء ممتع. أما التسوق على الجانب الآخر، والذي تراه الفتاتان شيئًا ممتعًا، ليس ممتعًا بالنسبة لى على الإطلاق. وكذلك الحفلات بصفة عامة ليست مصدرًا للمتعة بالنسبة لى.

لقد كنت أبالغ في تقدير النشاطات التي يفعلها الآخرون ولا أقدر النشاطات التي توجهنى إليها نزعتي. لقد شعرت كما لو كانت الأشياء التي يستمتع بها الآخرون أكثر قيمة، أو أعلى شأنًا... أو حتى أكثر أهمية. ولكن الوقت قد حان الآن لأكون نفسى: "أن أكون جريتشن". لقد كنت بحاجة إلى أن أعترف لنفسي بما أستمتع به بالفعل وليس ما أتمنى الاستمتاع به. وإذا كان هناك شيء يمثل مصدرًا حقيقيًا للمتعة

بالنسبة لى، يجب أن يجتاز الاختبار التالى: أن أتطلع للقيام به، وأن أجده مصدرًا للحياة والطاقة لا مستنفدًا لهما، وألا ينتابنى شعور بالذنب بعد القيام به. أخبرت صديقة لى عن مسعاه، فقالت لى: "يا إلهى، إذا كان لدى شىء ممتع ورغبت فى القيام به، فسوف ينتابنى الإحباط نظرًا لأننى لن أمتلك الوقت اللازم له. فأنا لا أرغب فى إضافة أى شىء آخر إلى طبقى". لقد صدمتنى هذه النظرة السوداوية - ولكنه كان شيئاً ربما قد فكرت فيه أنا أيضاً أو حدثت به نفسى فى الماضى. لقد أظهر لى مشروع سعادتى أنه من الأفضل لى أن أقول: "لدى كثير من الوقت للاستمتاع!".

ولكن ما هو الشىء المحدد الذى وجدته ممتعاً؟ ما الذى رغبت فى القيام به؟ لم أستطع التفكير فى كثير من الأشياء. حسناً هناك شىء واحد: لقد أحببت حقاً قراءة أدب الأطفال. لم أتمكن مطلقاً من تحديد ما أجده فى أدب الأطفال، ولا أجده فى أدب الكبار، ولكن هناك قطعاً شىء ما. إن الفارق بين قصص الأطفال وقصص البالغين لا يكمن فى طريقة تصميم الغلاف فحسب، ومكان المكتبة، والمرحلة العمرية الموجه إليها العمل، وإنما مناخ العمل نفسه.

غالباً ما يتعامل أدب الطفل بانفتاح شديد مع أكثر الموضوعات سموً، مثل المعركة بين الخير والشر وقوة الحب الفائقة. إن هذه الكتب لا تروج للشر بشتى صورته، وحتى فى أكثر القصص واقعية بينها، ولكنك تجد الخير ينتصر دوماً فى نهاية الأمر. أما القصص والروايات الموجهة للبالغين فعادة لا تنتهج نفس هذا النهج، وربما يكون دافع كتابها فى ذلك خوفهم من أن ينظر إليهم كأشخاص عاطفيين، أو شديدي التزمت، أو أنهم يفتقرون إلى العمق. ولكنهم بدلاً من ذلك يركزون على الآثام، والنفاق، وغياب النوايا الحسنة وقسوة القدر، والنقد الاجتماعى، وحمية الموت، والشهوة والانتهاكات الظالمة، وما إلى ذلك. قد تكون تلك موضوعات أدبية عظيمة، إلا أننى أيضاً أتمتع بشعور بالغ بالرضا عندما ينتصر الخير على الشر، ويتم الدفاع عن الفضيلة ويعاقب الخطأ. وكم أحب الكتابات التعليمية، سواء لـ "تولستوى" أو "مادلين لينجيل".

وعلاوة على تبنى كتب الأطفال لرؤية "انتصار الخير على الشر"، فإن أدب الطفل غالباً ما يصعب القارى إلى عالم من الطراز البدائى. وهناك بعض الصور التى تمتلك قوى متفردة بشكل يثير الخيال، والتى يستخدمها أدب الطفل بأسلوب

رائع. إن كتيباً مثل *Peter Pan, The Golden Compass, The Blue Bird* جميعاً على مستوى رمزي وتحمل الكثير من المعانى التي لا يمكنك أن تتوصل إليها جميعاً من قراءتك الأولى. وقد تحمل قصص البالغين هذا المناخ في بعض الأحيان، ولكنه أمر نادر. أحب العودة إلى العالم الذي يحمل قوتى الخير والشر دون ألوان أخرى بينهما، وعالم الحيوانات المتكلمة، والنبوءات المتحققة.

ولكن شغفى الشديد بهذا العالم الطفولى لم يكن يتناسب مع أفكارى بشأن ما تمنيت أن أكون عليه؛ لم يكن ناضجاً بالشكل الكافى. لقد أردت أن أهتم بالأدب الجاد، والقانون الدستورى، والاقتصاد والفن، وغيرها من موضوعات البالغين الأخرى. وإننى بالفعل مهتمة بمثل هذه الموضوعات، ولكنى أشعر بالإحراج بسبب حبل "جيه. آر. آر. تولكين" و"إليان لوبل كونجربيرج" و"إليزابيث إنرايت"، وقد أخفيت وقاومت هذا الجانب من شخصيتى؛ لدرجة أننى مع ظهور واحد من سلسلة هارى بوتر، لم أقم بشرائه لعدة أيام. لقد كنت حتى أحاول خداع نفسى بأننى لا أهتم بالأمر.

وإذا كنت أعتزم حقاً "أن أكون جادة بشأن اللعب"، فقد كنت بحاجة إلى إطلاق العنان لهذه الرغبة المكبوتة وأن أستمتع بها بصورة أكبر. ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟ وبينما كنت أحاول التوصل لإجابة عن ذلك، كنت أتناول الغداء مع زميلة لى وتعتبر شخصية أدبية مرموقة وذات شأن. وكنا نخوض محادثة من طراز "نرغب أن نكون أصدقاء ولكن لا نعرف كيف"، حينما ذكرت مدى حبى لقصة "ستيفن كينج" *The Stand*. وقد فكرت فى أن هذا كان يحمل قدرًا من المخاطرة، لأننى فكرت فى أنها ربما تكون من نوع الأشخاص الذين يزدرون "ستيفن كينج".

قالت: "أحب ستيفن كينج وأحب قصة *The Stand*، ولكنى لا أراه فى مثل روعة هارى بوتر".

"أوه، هل أحببت هارى بوتر؟"

"إننى مفتونة بهارى بوتر؟"

وجدتها، لقد وجدت الروح القريبة من روحى. ولم نتحدث عن شيء سوى هارى بوتر بعد ذلك طيلة فترة الغداء. وأثناء تحدثى معها، طرأ إلى ذهنى أنتى أعرف شخص ثالثاً يحب أدب الأطفال، فهل يمكننا أن نكون جماعة للكاتب؟

قلت لها بتردد بينما كنا ندفع الفاتورة: "دعيني أعرض عليك فكرة ما، هل

تعتقدين أنك ترغيبين في تكوين جماعة لقراءة كتب أدب الأطفال".
 "جماعة للقراءة، لقراءة كتب الأطفال؟ مثل ماذا؟"

"أيا ما ترغيبين *The Giver, The Secret Garden, James and the Peach* يمكننا أن نقوم باجتماعات غير دورية على العشاء".

قالت بحماس ولحسن حظي: "طبعاً، سيكون هذا ممتعاً"، فإذا كانت قد رفضت، فليست واثقة من أنني سأملك الشجاعة لأطلب ذلك من أى شخص آخر. فأضفت:
 "ولى صديق ربما يهتم بالانضمام إلينا أيضاً".

وهكذا، فقد قمت بإرسال بضع رسائل إلكترونية وبدأت في سؤال من حولي. وبعد انتهائى اندهشت كثيراً عند اكتشافى؛ لأننى كنت أعرف وكنت أحب الكثيرين الذين كانوا يحملون نفس شغفى. فتظنراً لأننى لم أذكر اهتمامى ذلك من قبل، لم أتعرف على اهتماماتهم.

وقد أرسلت من أجل أول اجتماع لنا رسالة إلكترونية للجميع تدعوهم للاجتماع على العشاء من أجل مناقشة أعمال "سى. إس. لويس" *The Lion, The Witch and The Wardrobe* وفى نهاية رسالتى، قمت بالافتباس من مقال لويس الرائع "ثلاث طرق للكتابة إلى الأطفال":

عندما كنت فى العاشرة من عمري، كنت أقوم بقراءة القصص الخرافية فى السر، وكنت أشعر بالخل لو وجدنى أحدهم أقوم بذلك. والآن وأنا فى الخمسين من عمري أقوم بقراءتها على الملأ، فعندما أصبحت رجلاً تخلت عن السمات الطفولية، بما فيها الخوف من الظهور بمظهر الطفل والرغبة فى أن أكون ناضجاً للغاية.

لم يعن هذا الأسف الكثير بالنسبة لكل من فى الجماعة، لأنهم لم يحاولوا مطلقاً القضاء على اهتمامه بأدب الأطفال. فلم كنت أفعل أنا ذلك؟ لن يحدث هذا بعد الآن.

لقد كانت هذه الجماعة، منذ أول لقاء لنا معاً، مصدرراً كبيراً للمتعة. لقد أحببت أعضاء جماعتنا، وأحببت الكتب، وأحببت المناقشات التى تدور بيننا. وقد أحببت حقيقة أن الكثيرين من أفراد الجماعة لم يكن لديهم أطفال، مما كان لا يدع مجالاً للشك بأننا نقرأ أدب الأطفال من أجل أنفسنا. وكم أحببت أيضاً تقليدنا الطفولى المتمثل فى أنه على المضيف مقدم وجبة العشاء أن يقدم لنا بعض الطعام المرتبط

بالكتاب الذي نقرأه. لقد بدأ هذا التقليد عندما قدمت حلوى الملين في أول اجتماع لنا؛ لأن هذا النوع من الحلوى لعب دوراً مهماً في قصص *The Lion, the Witch and the Wardrobe*. وفي اجتماعنا التالي تناولنا عصير العنب، وهو المشروب الذي ظهر في لحظة حيوية في قصة "فيليب بولمان" *The Golden Compass* (ولقد اندهشت عندما عرفت أن هذا المشروب حقيقي، فقد اعتقدت أنه كان جزءاً من العالم الخاص ببطللة القصة). وعند اجتماعنا الخاص بقصة "لويس كارول" - أليس في بلاد العجائب - تناولنا حساء سحالف زائفاً و كعكة العسل الأسود، وبالنسبة لقصة "بلو باليت" *Chasing Vermeer*، تناولنا الحلوى التي يتناولها "بيترا" و"كالدرا". وبالنسبة لقصة "لويزا ماي آلكوت" *Little Women* تناولنا المهلبية، التي قدمها "جو" إلى "لاورى" في المرة الأولى التي التقيا فيها في القصة. وعلى مائدة العشاء التي التقينا فيها لمناقشة عمل "لويس ساكار" *Holes* تناولنا حلوى الدونات التي على شكل دوائر مفرغة.

وقد أظهرت الدراسات أن كل اهتمام مشترك بين شخصين يزيد من فرص دوام العلاقة بينهما ويزيد معدل الشعور بالرضا من الحياة بنسبة ٢٪. لقد منحني هذه الجماعة صحة من الأصدقاء الجدد ورفعت من شعوري بالرضا عن الحياة بنسبة تفوق ٢٪. كما أن كون المرء جزءاً من جماعة جديدة كان شيئاً ممتعاً في حد ذاته. إن العضوية في جماعة ما تجعل أفرادها يشعرون بالقرب والحميمية وتزيد من شعورهم بالرضا على المستوى الشخصي وتزيد من معدل سعادتهم.

وفي الوقت نفسه تقريباً تم انتخابي أيضاً، لأكون عضوة بالمجلس القومي للعلاقات الخارجية. كان ذلك أمراً مثيراً، وكانت جماعة مثيرة، ولها أهمية بالغة للغاية، ولكن أي الجماعتين جلبت لي شعوراً أكبر بالمتعة؟ وأيهما ساعدني على تكوين صداقات جديدة؟ جماعة أدب الأطفال. إنني شغوفة بـ "شيرشيل" وكذلك بـ "جون كيندي"، ولكن الواقع هو أنني لست شغوفة بالعلاقات الخارجية - ومن ثم فإن هذه الجماعة لم تمثل مصدرًا قوياً للمتعة بالنسبة لي.

وهكذا، فقد وجدت أن أحد قراراتي قادنتي مباشرة إلى وصيتي الأولى: "كوني جريتشن". لقد كان عليّ أن أعرف وأسعى خلف ما كان يمثل متعة حقيقية بالنسبة لي. لقد كان هذا هو الطريق الذي قادني إلى السعادة. ولكن ماذا يمكنني أن أقوم به أيضاً، إلى جانب قراءة أدب الطفل، ويمكن أن يجلب لي شعوراً بالمتعة؟ وشعرت

بالارتباك، فهل أنا على هذه الدرجة من الكآبة والسوداوية لدرجة أنني لا أستطيع التفكير فى شىء آخر؟

من بين الأمور الجيدة والسيئة المتعلقة بالحياة فى مدينة نيويورك، أنك تشعر بأن فى إمكانك القيام بالعديد من الأشياء؛ الذهاب إلى عروض الباليه، أو الذهاب لعروض مسرحية بعيداً عن برودواى، أو حضور فصول دراسية فى الجرافيك، أو التسوق فى ويليامزبيرج أو تناول الطعام فى أستوريا. ولكنى لم أفعل مطلقاً أيًا من هذه الأشياء تقريباً، وعلى الرغم من أن احتمالات قيامى بذلك شىء مثير، إلا أنني أعاتب وألوم نفسى أيضاً على عدم قيامى بشىء. أذكر جيداً أحد الملصقات التى رأيتها على الطريق السريع ذات مرة من سنوات ولم يغب عن تفكيرى. وكان هذا الملصق يحمل صورة لحاوية طعام صينى ضخمة موضوعة على قمة شريطى فيديو، وكان التعليق المكتوب تحت الصورة هو "إذا كانت هذه هى الطريقة التى تمضى بها وقتك، فلم تعيش إذن فى نيويورك؟".

ترخر مدينة نيويورك بسبل المتعة والإثارة، أتمنى لو كان فى إمكانى التمتع بها. وأخبرت صديقة لى بأننى أحاول الاستمتاع بصورة أكبر، وبدلاً من أن تنصحنى بالأماكن التى يمكننى الذهاب إليها والتى تنشرها مجلة (ذا نيويوركركر) طرحت على سؤالاً وهو: "ما الذى كنت تحبين القيام به عندما كنت طفلة؟ إن ما كنت تستمتعين به وأنت فى العاشرة من عمرك قد يكون مصدرًا لمتعتك الآن".

كم كانت فكرة مبتكرة وغريبة. وقد تذكرت أن "كارل يونج"، عندما كان فى الثامنة والثلاثين من عمره، قرر البدء فى اللعب بمكعبات البناء، وذلك حتى يستشعر نفس مشاعر الحماسة التى كان يشعر بها عندما كان فى الحادية عشرة من عمره. ما الذى كان يمتعنى فى مرحلة الطفولة؟ لم أكن أعب الشطرنج، أو أتزلج على الجليد، أو أرسم. ما كنت أقوم به حينها هو العمل على "الكتب ذات الصفحات الخاوية". لقد أهدانى عمى فى حفل عيد ميلادى العاشر كتاباً يبدو فى شكله الخارجى ككتاب عادى ولكن صفحاته بيضاء خاوية، وكان عنوان غلافه "الكتاب الخاوى". ويمكن شراء هذه الكتب الآن من أى مكان. ولكنى عندما حصلت على ذلك الكتاب حينها كانت تلك هى المرة الأولى التى أرى فيها شيئاً كهذا. ولم يمض وقت طويل على، إلا وكنت اشتريت المزيد من هذا الكتاب.

لقد قمت بتحويل هذه الكتب الخاوية إلى كتب مألوفة ممتلئة بالقصاصات، والتذكارات، وملاحظات من أصدقائي في المدرسة، وصور كارتونية، وقوائم، وبعض المعلومات التي أثارت اهتمامي. وكذلك وجدت بعض النكات المقطعة من الأعداد القديمة لمجلة ريدرز دايجيست التي كانت تخص أجدادي. وقد كانت هناك سلسلة خاصة من كتبى الخاوية تلك تحتوى على بعض الاستشهادات أو الاقتباسات التي كانت تعجبني. وعندما كنت أرى صورة ما تعجبني في مجلة كنت أقوم بقصها ولصقها في الكتاب، وقد وضعت هذه الكتب بحيث تتناسب كل صورة مع الاستشهاد.

إن متابعة هذه الكتب كانت النشاط الأول الذى أقوم به فى أوقات فراغى أثناء مرحلة الطفولة. لقد كنت أقوم فى كل يوم بعد المدرسة بالجلوس على الأرض للقيام بأعمال التحديد والقص والتنسيق، والنسخ واللصق، بينما أشاهد التلفاز.

ولقد عقدت العزم على أن أعيد هذه التجربة من جديد. لقد كنت متحمسة لتجربة الأمر، هذا علاوة على أنني قد وجدت للأمر فائدة أخرى: لقد لاحظت أن العديد من الشخصيات المبدعة يحتفظون بكتب مشابهة تحتوى على قصاصات، وعبارات تحفيزية، أو أى شيء آخر. تقوم الراقصة الأمريكية "تويلا ثارب"، على سبيل المثال، بتخصيص صندوق ملفات كامل لكل مشروع تيدوه، وبينما تقوم بالعمل على مشروعها الراقص، تملأ الصندوق بالمواد التي كانت مصدر إلهام لها. إن ابتكار طريقة مادية للحفاظ على المعلومة بشكل ما يحافظ على المعلومات حية ويؤدي إلى نوع من الابتكارات غير المتوقعة.

وهكذا قمت بشراء كتاب ضخم للقصاصات وبدأت فى البحث عن مواد لأضعها فيه. وقد ظهرت لى تشكيلة مختلطة من الأشياء: بورتريه للأميرة "ديانا" مصنوع من صور صغيرة للزهور، ومقالة نقدية من صحيفة ذا نيويورك ريفيو أوف بوكس لكتب الساعة، وصورة لعمل فنى لـ "بورشيا مونسون" تحت عنوان "بينك بروجكت" (١٩٩٤)، وهو عبارة عن طاولة تحتوى على أشياء قرنفلية اللون؛ وخريطة لمقاطعات انجلترا، والتي تمنيت لو كانت معى عندما كنت أكتب السيرة الذاتية لـ "تشرشل"، وأوراق اللعب التي أخذتها من منزل جدى بعد أن توفيا، والمزينة بصورة مشابهة لصورة "توماس كينكاد" لطاحونة المياه

إن عملى على كتابى الخاوى الجديد جعلنى أنظر إلى المجلات والصحف بطريقة مختلفة. فإذا ما جذب شيء ما انتباهى، أفكر فى نفسى قائلة: "لم أنظر إلى هذا

للمرة الثانية؟ هل يستحق أن أحتفظ به فى كتابى الخاوى؟". لقد كنت أقل سلبية فى تلقى المعلومة. وكذلك فقد أحببت عملية القص وتحديد المكان المناسب، واللصق، وهو الأمر المشابه للغاية بأيام طفولتى.

وقد ساعدنى كل هذا التفكير عن المتعة على إدراك أن علىَّ تخصيص وقت لها. إننى غالباً ما أتخلى عن المتعة من أجل العمل. وكثيراً ما شعرت بالاستفراق فى المهام لدرجة فكرت معها: "إن أقصى درجات المتعة هى تخلصى من بعض البنود الوجودية ضمن قائمة المهام الخاصة بى. وسينتابنى شعور أفضل لو تمكنت من إنجاز شىء ما مما علىَّ إنجازهُ". وقد شعرت بالتواضع عندما كنت أرجئُ عملية لصق الصور فى كتابى من أجل التعامل مع رسائل الإلكترونية.

إلا أن الحقيقة رغم ذلك هى أن تحولى من القيام بمهمة إلى المهمة الأخرى التى تليها كان يشعرنى بأننى وقعت فى شرك لا ينتهى من المهام، وبأن طاقتى مستنفدة تماماً. أما حينما أمضى بعض الوقت فى القيام بشىء ما أرى أنه مصدر حقيقى للمتعة بالنسبة لى، مثل إعادة قراءة *Phantom Tollbooth* للمرة الخامسة عشرة، على سبيل المثال، أو الاتصال بشقيقتى، كنت أشعر بأننى أكثر قدرة على التعامل مع المهام الموجودة فى قائمة مهامى. إن المتعة تشحن المرء بالطاقة.

ولكن علىَّ الاعتراف بأن حرصى على أن أكون جريبتشين وتقبلى للأشياء التى أحبها حقاً واجتنابى لما لا أحب جلب إلى نوعاً من التعاسة والحزن. لقد كان ذلك يعنى أننى لن أقوم مطلقاً بزيارة أى ناد للجاز فى منتصف الليل، ولن أتمشى فى استوديوهات الفنانين، ولن أنطلق إلى باريس فى عطلات نهاية الأسبوع، ولن أحزم حقيبتى للسفر من أجل الصيد فى أحد أيام الربيع، ولن أكون محل إعجاب بسبب ملابسى شديدة الأناقة، ولن يتم ترشيحى لمنصب حكومى مرموق. كما لن أقف مطلقاً فى أحد الصفوف لشراء تذكرة لحضور حفل فريق "رينج سايكل". فأنا - جرتشين - أحب الشيكولاتة التى أجد بداخلها ورقة حظ وأرفض أن أجرب تناول كبدة الإوز.

لقد جعلنى ذلك حزينة لسببين. أولاً، إن إدراكى لحدودى والخطوط التى لن أستطيع تجاوزها يشعرنى بالحزن، فالعالم ملىء بالخيرات ولديه الكثير الذى يمكنه أن يقدمه لنا فهناك الكثير من الجمال والمتعة، وإننى لعاجزة عن تقدير عظم هذه الأشياء. ولكن هذا يشعرنى بالحزن أيضاً من جوانب عدة لأننى أتمنى لو

كنت مختلفة. إن أحد أسرارى لمرحلة البلوغ هو: "يمكنك أن تختار ما تفعل، ولكن لا يمكنك أن تختار ما تحب أن تفعل". لدى الكثير من المفاهيم والأفكار حول ما أتمنى لو كنت أحب أن أفعله، وبشأن المواضيع والوظائف التي أتمنى لو كانت تثير اهتمامي. ولكن ما تمنيت لو كنت عليه لا يهم كثيراً، فإنني "جريتشين" في نهاية المطاف. وقد أدهشتني الردود التي تلقيتها عندما تحدثت في مدونتي عن "أحزان مشروع السعادة". لقد اعتقدت أنه من المستبعد أن تتشابه مشاعري وأحاسيسي مع مشاعر شخص آخر. ولكن وجدت أن عشرات الأشخاص لديهم مثل هذه المشاعر.

* * * * *

لقد وجد هذا الموضوع حقاً صدى بداخلي، لأن هذا تماماً ما كان يدور بعقلي في الفترة الأخيرة.

إنني أمر حالياً بفترة من التغيير الجذري. وكما هي العادة، تدفعك مثل هذه التغيرات إلى التفكير.

وأدرك تماماً الآن أنني لن أصبح رائد فضاء مطلقاً، لن أعرف مطلقاً كيف يبدو الأمر عندما تكون شخصاً آخر، وتعيش حياة مختلفة. وكما نقولين، إن العالم كبير للغاية، وأتساءل ما إذا كان هناك شيء يفوتني في هذا العالم.

لن أدخل مطلقاً في سباق السيارات التي أحبها. ولن أصبح مطلقاً عارض أزياء شهيراً. ولن أعرف أبداً كيف يكون القتال في الحروب، أو أن أكون راقصاً على متن سفينة رحلات، أو أن أعمل في إحدى الصالات الترفيهية بمدينة لاس فيجاس.

وليس السبب في ذلك هو أن هذه الأشياء ليس من الممكن تحقيقها، ولكن لأنني لا أستطيع الرقص (لقد حاولت ذلك من قبل) ولست مؤهلاً لدخول الجيش (إنني لا أستطيع حتى ركوب إحدى الألعاب الصعبة في مدينة الملاهي). ولست وسيماً أو طويلاً بما يكفي لأصبح عارض أزياء. كما أنني أكره الفيزياء والرياضيات ومن ثم لا أستطيع أن أصبح رائد فضاء.

وهذا لا يتعلق كثيراً بشأن مدى قدرتي على القيام بهذه الأشياء، بقدر ما يتعلق برغبتى الفعلية في القيام بها، أو أن أكرس نفسي بما يكفي للعمل في سبيل تحقيقها. لن أصبح هذا الشخص مطلقاً.

لقد استغرق مني الأمر عقوداً لمجرد تقبل أن قصات الشعر التي أحبها لا يمكن تنفيذها مع شعري.

لا أستطيع تذكر التاريخ بشكل محدد، ولكنى أتذكر الحدث بوضوح شديد:
 ذات يوم - حينما كنت فى -الرابعة والثلاثين من عمري - هبط على هذا الإدراك:
 أستطيع القيام بأى شئ أريده، ولكنى لا أستطيع القيام بكل ما أريد.
 دوام الحال من المحال.

أعتقد أن معظمنا يشعر بالشئ نفسه. إننى طالبة جامعية، وقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية وأحاول تحديد الطريق الذى يمكننى اتخاذه. ولقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية بسبب حبي للقراءة، فإننى قارئة نهمة. وهناك العديد من الأشياء التى يمكننى القيام بها والتى تتعلق بالكتب، ولكنى لم أأخذ قرارى بعد. أعتقد أننى فى كل يوم يمر على أحرز بسبب طبيعة حدودى (أعتقد أننى ربما لن تطأ قدمى مطلقاً أحد النوادى الراقصة)، ولكن شغفى بالقراءة هو الذى يمنحنى الشعور بالبهجة.

لقد حذوت حذوك واتبعت إحدى وصاياك وقررت أن أكون "كاثرين". وهكذا أصبحت أفضل وأنا أمضى الليل فى قراءة كتاب عظيم عن الذهاب إلى أحد النوادى للرقص، كم أحب كتب الأطفال وأقوم بالاطلاع على عشرات منها عندما أذهب إلى المكتبة. وأعتقد أننا بمعرفتنا لأنفسنا كأشخاص وبأن نكون أنفسنا، يمكننا أن نبدأ فى جعل العالم مكاناً أفضل.

أذكر عندما بلغت الخامسة والعشرين، وأدركت أننى لن أحصل على منحة "رودى" الدراسية مطلقاً. كانت حقيقة أننى لم أرغب مطلقاً فى الحصول عليها أمراً مفروغاً منه، ولم أتقدم لذلك مطلقاً أو أتطلع إليه، بعيداً عن الأمر أو الهدف. إن ما شغلنى هو عدم توافر هذا الخيار بعد الآن. وإننى الآن أنظر إلى مشكلة عدم حصولى على فرصة إنجاب أطفال. وقد فكرت دائماً فى أننى سأنظر فى هذا الأمر وأقرر ما أريد عندما ألتقى بزواج المستقبل. ولم ألتق به حتى الآن (هذا إذا كان موجوداً من الأساس!) ولكن العمر يمر بى وقد تضيع منى فرصة الإنجاب، فالزمن لا ينتظر أحداً.

إنه جزء من كونى إنسانة، أليس كذلك؟ والأكثر أهمية فى هذا العالم الذى نعيش فيه - هو أننا نرى الكثير مما يفعله الآخرون من حولنا، وما يملكونه، وما يصبحون عليه.... ولكنى عندما أفكر فى الواقع أرى أن معظم البشر يعيشون حياة أقل من التى نعيشها بكثير، إننا أهل الغرب الأثرياء المميزون. وعادة ما يساعدنى هذا على أن أفئق من غفلتى عندما أقارن بين حالتى المادية وحالة الآخرين الذين يعانون من كذا أو كذا أو كذا.

أنظر إلى الأشخاص الذين يصغروننى بعشر سنوات ويتقاضون رواتب أو يحققون دخلاً أكثر من التى أجنيتها بستة أضعاف من خلال عملهم وأفكر قائلاً: "أتمنى لو كنت قد رغبت فى أن أقوم بما قاموا به". ولكننى فنان فى أعماقى وطريقي لتحقيق الأمان المادى يختلف عن طريق الأشخاص العاديين تماماً. لقد حاربت وقاومت نزعتى الفنية لسنوات،

ولكنى لم أكن سعيداً على الإطلاق. والآن، أسلك الطريق الفنى الذى حاولت مقاومته، وعلى الرغم من أننى مفلس وقلق بشأن المال طوال الوقت تقريباً، إلا أننى غاية فى السعادة (فيما عدا تلك اللحظات التى أتبنى فيها لو كنت قادراً على جعل حياتى أكثر سهولة وأن أكون مثل الآخرين).

إن هذا الأمر حقيقى للغاية.... وأفكر فى هذه الأشياء فى بعض الأحيان، خاصة كلما تقدم بى العمر. ليست هناك "بدايات جديدة" وهناك بعض الأشياء فى الحياة مقدر لها ألا تحدث. وهو الأمر الذى يجعلنى أشعر بشيء من الحزن فى بعض الأحيان. إن على الاهتمام بالأشياء التى تجعلنى سعيد.

إن ما تقولين هنا ينطبق علىّ، وهو الأمر الذى لا أحب أن أعترف. كم أود أن أكون هذا الشخص الهادئ، حلو المعشر الذى يستطيع الجميع التعامل معه، ولكن هذا الشخص ليس أنا. إننى لا أشعر بالارتياح فى المواقف الغريبة وأصبح متزمتة وعنيدة بشأن الأشياء أكثر مما أود. كما أننى أكون صداقات ببطء، كم أرغب أن أكون مختلفة خاصة وأنا أجيد التظاهر، ولكن من الصعب علىّ إنكار أننى أشعر بالخجل من داخلى. لذلك، أود فى بعض الأحيان لو تغير زوجى هو الآخر، ولكن علىّ تذكير نفسى بأن هذا مطلب غير عادل وغير واقعى. هذا علاوة على أننى أحبه كما هو.

لقد خسرت إحدى صداقاتى بالفعل نظراً لأننى لم أستطع التفريق بين ما تمنيت أن أكون عليه فى بعض الأحيان وما نويت أن أصبح عليه بالفعل. لقد كنت دوماً أشعر بشيء من الحسد تجاه تلك السيدات اللاتي يخرجن وهن فى كامل رونقهن ويرتدين ملابس فاخرة ورائعة، ويستمتعن بذلك ويناقشن أحدث صيحات الموضة. ولدىّ صديقة أصبحت كذلك بالفعل، والتي قررت أنها لم تعد مهتمة بصداقتى لأننى لم أصبح ذلك الشخص الذى تحدثت دوماً عن أننى سأكون عليه. ولا أزال حتى اليوم أتساءل عما إذا كان هناك جانب من اللوم يقع علىّ لما حدث، فربما أكون أنا من قادها إلى الاعتقاد بأننى سأأخذ هذا الاتجاه.

ولكن الواقع هو أننى عندما يتوافر لىّ الخيار.... أفضل كثيراً المكوث فى المنزل. إننى من نمط الأشخاص الذين يحبون المناخ المنزلى، ولا أستمتع بالتواجد فى أماكن مزدحمة، أو الذهاب إلى النوادى، أو الارتداء والتأنق بشكل مبالغ فيه. فتلك هى طبيعتى الحقيقية الصادقة. وبفضل هذا العدد من مدونتك.... أعتقد أننى الآن قادرة على إدراك أنه لا بأس من أن أتعلم تقبل نفسى... كما هى.

أه، إنه الصدام الدائم بين السعى الحثيث والقبول والرضا. لم أفهم ذلك الأمر مطلقاً، فيما عدا أنه بدا لي أشبه بالتوازن بين متناقضين بالضرورة. صحيح، أن الأمر قد يكون محزناً، فبينما أكون مشغولاً وأجرى هنا وهناك وأحاول الوفاء بقائمة الأحلام/الرغبات أجد أنني لا أتقبل نفسي كما هي ولا أتركها لتكون على طبيعتها. إنني دائماً ما أدفع نفسي. وإذا لم أدفع نفسي أجد أنني لا أشعر بالرضا عن الأمور المتعلقة بي وبحياتي. وأرى أن هناك وقتاً يجتمع فيه كل من السعى والرضا.

بالنسبة لي، لقد أردت دوماً أن أقوم بتأسيس مشروعى الخاص. لقد أخذت في مطاردة وملاحقة فكرة "أن أصبح رجل أعمال". إلا أنني كلما حاولت القيام بأشياء أعتقدت أنه "ينبغي" على رجال الأعمال القيام بها، لا أجد نفسي سعيداً حقاً. كنت أقرأ مجلات معينة أو أقوم بأشياء مختلفة. ولكني بدلاً من ذلك بدأت في تجربة الأمر على طريقي ولم أضع أية خطط حول الأسلوب الذي ينبغي أن يكون عليه رجل الأعمال، وبدأت في الاكتفاء بالقيام بما يبدو مثيراً للاهتمام ومناسباً أو ما "أشعر" أنه الخطوة التالية المناسبة. وأجد أنني لا أزال أتجه صوب تأسيس مشروعى الفنى الخاص ولكن بطريقة تختلف عن تلك التى اعتقدت أن على القيام بها وقد تمتعت بشعور رائع فى كل خطوة أخطوها. وبالنظر إلى الخلف، أشعر أن تلك الأشياء التى كنت أعتقد أنه "ينبغي" على القيام بها لم تكن هى الأشياء التى تقربنى من هدفى المنشود على أية حال؛ بل إنها كانت على العكس، لقد كانت تبعدنى عن السبيل إليه (وكانت تهدر قدراً هائلاً من الوقت).

وقد ذكرت كذلك فكرة الندم على عدم تقديرك لشيء تعتقدن أنه ينطوى بالضرورة على قدر من الجمال، ولكنك لا تستطيعين رؤيته. وكم أنتفهم ذلك أنا الآخر، ولكن بدلاً من تركيز ذهنك على ذلك، عليك النظر إلى الأشياء التى ترين فيها جمالاً بالفعل، ولتنظري إليها أكثر وأكثر. فلكل شيء جماله الخاص. وبعض هذا الجمال يجذبنا أكثر من غيره.

إن حياتنا تنطوى على شيء من مقولة الفيلسوف "إيساياه برلين": "لقد كتب علينا أن نختار، وقد ينطوى كل اختيار نقوم به على خسارة لا يمكن تعويضها". وما أظهره "بورجيز" فى عمله *Garden of Forking Paths*، حيث ينتج عن كل اختيار كم هائل من الخيارات المستقبلية البديلة. ولكننا نمضى أوقاتاً عصبية فى رؤية تلك الخسارات الماضية التى لا يمكن تعويضها.

* * * * *

إن قراءتى لهذه الردود أراحتنى كثيراً. لقد أدركت أنه مثلما أتاح لى التخلص من الفوضى التى كانت فى حياتى فى شهر يناير فرصة توفير مساحة للأغراض التى

أستخدمها حقاً في الوقت الراهن، فإن التخلص من خيالاتي الخاصة بما تمنيت لو كان ممتعاً قد وفر لي مساحة أيضاً للقيام بالأشياء التي أجد فيها متعتي الحقيقية. فما الذي يدفعني إلى القلق بشأن نادي الجاز في الوقت الذي أرغب فيه في تصميم كتاب جديد *Book of Hours?* ، لست بحاجة سوى إلى أن أكون جريشيين.

عش اللحظة

نظراً لانشغالي الشديد بعملى، وتشتتى بقائمة المهام التي توجد في ذهني، التي لا تنتهي، أصبحت أقل مرحاً ودعابة مما كنت. لقد كانت العديد من قراراتي تهدف للسيطرة على أعصابي، ولكن لم يكن ذلك كافياً. إن المناخ السعيد لا يتحقق بمجرد غياب التذمر والصراخ ولكنه يتحقق من خلال وجود المزاح، والألعاب، وبعض الحماقات والدعابات.

في يوم ما بينما كنت أحاول حث الجميع على وضع ما اشتريناه من بقالة كل في مكانه المناسب، بدأ "جامي" في استعراض قدرته على القيام بحركات أكروباتية باستخدام ثلاث برتقالات. وقد فرحت "إليزا" و"إليانور" بذلك كثيراً. أما أنا فقد أصابتنى حالة من الضيق.

فقلت بلهجة تنطوي على التوبيخ: "هيا، لننجز هذا الأمر، ضعوا هذا البرتقال في مكانه وأحضروا الحقيبية الأخرى". ولكننا لم نكن في عجلة من أمرنا. لم أدرك هذه الحقيقة إلا فيما بعد وأدركت أنه كان على الاستمتاع باللحظة والسماح للآخرين بالاستمتاع بها. هل تحولت حقاً إلى هادئة للمذات؟ في المرة التالية التي قمنا فيها بافراغ ما اشتريناه من بقالة وضعتُ ليمونتين صغيرتين في عيني لأمازح "إليزا" و"إليانور" اللتين قامتا بالصراخ في ابتهاج، وضحك "جامي" وتم وضع ما اشتريناه من أغراض كل في مكانه في نهاية الأمر.

تظهر الدراسات أن هناك ما يسمى بظاهرة "العدوى العاطفية"؛ حيث نلتقط دون وعي منا مشاعر من حولنا؛ سواء كانوا في حالة مزاجية جيدة أو سيئة. ومعنى الاستمتاع باللحظة أننا نعدى الآخرين بمزاجاتنا ودعاباتنا اللطيفة، وإن الأشخاص الذين يستمتعون بالدعابات فرصتهم في أن يكونوا سعداء أكبر من فرصة غيرهم بمقدار الثلث.

وبينما كان يومى يمر، كنت أبحث فيه عن الفرص لرؤية الجانب الساخر من الأمور، وللمتعة بروح "إليزا" و"إليانور" فى اللعب، وللدعابة والمرح. وبدلاً من أن أفقد صبرى عندما ترغب "إليانور" فى لعب لعبة "أين إليانور؟" للمرة المليون، على أن أحاول الاستمتاع بالأمر بقدر استمتاعها به.

أخرج عن الطريق المعتاد

قالت: "ديانا فريلاندر" - وهى محررة تكتب عن عالم الموضة: "يجب على العين أن تسافر". ولعل أحد أهم الأشياء التى أحبها فى أمى هى روحها المغامرة، فهى دائماً فى حالة من الشغف لزيارة أماكن جديدة ولخوض تجارب مختلفة. إنها لا تخشى التعرض لمواقف جديدة، كما أنها دائماً ما تطور جوانب جديدة من خبراتها المصغرة لمجرد اهتمامها بشيء ما. لقد أردت أن أشبهها فى ذلك، لذلك فقد اتخذت قرارى بـ"الخروج عن الطريق المعتاد" حتى يدفعنى لمواجهة الأفكار غير المتوقعة، والمشاهد غير المألوفة، والأشخاص الجدد، والتجمعات غير المعتادة التى هى المصدر الرئيسى للطاقة الإبداعية والسعادة. وبدلاً من أن أكون فى حالة قلق دائمة بشأن مدى فاعليتى وكفاءتى، أردت أن أمضى الوقت فى الاستكشاف، والتجربة، والاستطراد، والمسامحة الفاشلة التى لا تبدو مثمرة دوماً. ولكن كيف يمكننى القيام بذلك؟

والى جانب اهتماماتى الرئيسة التى أصبحت الموضوعات الرئيسة التى أتناولها فى كتبى، كان لدى اهتمامات أقل شأنًا كنت غالباً ما أحمى عن التركيز عنها للتركيز على موضوعاتى "الرسمية". لقد كنت على سبيل المثال، أسمح لنفسى بقراءة أى شيء يتعلق بالسعادة، نظراً لأننى كنت أعمل على مشروع سعادتى، وكنت أتجنب أى اهتمامات فرعية أخرى. أما الآن فقد أردت توجيه نفسى لاستكشاف هذه الجوانب الفرعية التى سبق وتجاهلتها. ولكنى اكتشفت أننى أصبحت أكثر تجاهلاً لهذه الاهتمامات؛ لدرجة أننى لم أستطع تذكر أى منها عندما حاولت السعى إليها. وهكذا، بدأت فى الاحتفاظ بـ"سجل اهتمامات" حتى يتسنى لى فهم ما يلفت انتباهى بصورة أفضل. وأصبحت عندما أقرأ مقالاً صحفياً جديداً بفضول، وأتوقف كى أبحث عن كتاب فى متجر الكتب، أو لأدخل فى مناقشة، كنت أدون هذا الموضوع فى سجلى.

ووجدت أن سجلى يحمل مجموعة غير منظمة وغير متجانسة من الموضوعات: ، السمنة، التحيز المعرفى، العالم الإنجليزى "فرانسيس جالتون"، التبرع بالأعضاء، المدونات التاريخية، السيرة الذاتية لـ "جوزيف كرونو"، علاقة الأشخاص بالأشياء، تنمية الأطفال، فن التصوير، المعلم الصينى "زين كوانز"، أى نوع من تحليل الشخصية، أساليب عرض المعلومات، تصميم الكتب، وفنانين من العصر الذهبى. وسريعاً ما فقدت اهتمامى بسجلى، ولكنى كلفت نفسى بمتابعة أى شيء يثير اهتمامى. لقد قرأت عمل "كروستوفر ألكساندر" *A Pattern Language* ، وعمل "إدوارد توفت" *Visual Display of Quantitative Information*، والمقالات الكاملة لـ "جورج أورويل"، وعمل "سكوت ماكلود" *Understanding Comics* وخطابات "فلانى أوكونر"، والسير الذاتية لـ "تولستوى"، وكل كتاب وضعه "إل. إم مونتجومرى".

كتب "ماثيو أرنولد" قائلاً: "كل المعارف تثير اهتمام الشخص الحكيم". وغالباً ما كنت أفكر فى أنتى لو استغرقت بعض الوقت فى معرفة المزيد حول الوضع السياسى فى الشرق الأوسط، أو فن الهندسة المعمارية لـ "لويس سوليفان"، أو إرث "جون مارشال"، لكننى سأجد أن هذه الموضوعات مثيرة للغاية حقاً. وربما سأقدم على ذلك بالفعل. ولكنى أفكر حينها - حسناً كنت أرغب لو كنت أحب موسيقى "باخ" أكثر مما أحبها الآن، وربما يكون فى مقدورى إرغام نفسى على حبها بصورة أفضل، ولكنى لا أحب محاولة إرغام نفسى على حب الأشياء. إننى أحب تضيئة الوقت فى الاستمتاع بالأشياء التى أحبها بالفعل.

والى جانب متابعتى لاهتماماتى المختلفة، بدأت فى البحث عن سبل أخرى لـ "الخروج عن الطريق المعتاد". بدأت فى المرور سريعاً على أقسام الصحف التى كنت عادة ما أتجاهلها. وعودت نفسى على النظر إلى فاترينات المتاجر بدلاً من المرور بجوارها، وأنا فى حالة من الغفلة. بدأت فى حمل كاميرا معى فى كل مكان، لتقوية نظرى.

أصبحت أشتري فى كل يوم اثنين من شهر مايو ثلاث مجلات من النوع الذى لم أكن لأقرأه مطلقاً فى المعتاد. وفى يوم الاثنين الأول من هذا الشهر، تجولت داخل متجر للمجلات بالقرب من صالة الألعاب الرياضية التى أتردد عليها والذى مرتت به آلاف المرات من قبل دون اكتراث، واكتشفت وجود منجم ذهبى من المجلات

به. لقد كانت الأرفف تملأ الغرفة من أرضيتها إلى سقفها، كما كان هناك المزيد من الأكوام المنتشرة على الأرضية. وقمت ثلاث مرات بالذهاب لشراء مجلات عن موضوعات غير معتادة بالنسبة لى، وقمت بإغلاق عيني واخترت مجلة بشكل عشوائى. ثم توجهت إلى المكان المخصص لدفع الحساب. وانتهى بى الحال بشرائى ثلاث مجلات وهى إيكوز *Equus* (وكانت إصداراً خاصاً حول "الحصان الذى يتمتع بالصحة"). ومجلة بيبر كرافتس جورمنت (أفكار بسيطة عن البطاقات والطعام وغيرها من الأمور) ومجلة فريش أوتلوك (وهى مجلة دينية حول الروح، والجسد، والحياة، والمنزل، والعمل).

وفى تلك الليلة قرأت كل هذه المجلات. لم أفكر مطلقاً من قبل فى صعوبات نقل حصان مريض إلى المستشفى أو حول الاهتمام بالحوافر. لم أفكر مطلقاً فى دورة الحياة الغريبة المذهلة للطفيليات التى تصيب الأحصنة. ولكنى شعرت بالحيرة أيضاً من السبب الذى دفع صاحب متجر مجلات فى وسط منهاتن إلى عرض مجلة موجهة إلى مالكى الأحصنة. وقد فتننى نموذج الدعوة الذى قدمته مجلة *بابر كرافتس جورمنت* لحضور حفل عشاء "انضم إلينا على وجبة العشاء على الطريقة الكاريبية للاحتفال بذكرى إنشاء المجلة الثالث عشر". . . ولقد احتوت مجلة *فريش أوتلوك* على اقتباس دبنى لفت انتباهى كثيراً. لقد كنت طيلة ذلك اليوم مستاءة من شىء فعلته إحدى صديقاتى. وقد أردت حقاً انتقادها على ما فعلت. ولكنى كنت أعلم أننى لو فعلت ذلك سأشعر بالندم فيما بعد، إلا أننى كنت أشعر برغبة فى الإفصاح عن سبب ضيقى لشخص يحسن الإصغاء. ثم أمسكت بصفحة من صفحات المجلة والتى كانت خالية من النصوص تقريباً، وهكذا ظهرت تلك الكلمات بوضوح شديد وجعلتنى أشعر بالارتياح مع قراءتها: "بدون هشيم لن نشترى النيران، وبدون شائعات لن يحدث شقاق" وهو ما استقدت منه.

وكان على الاعتراف، أننى لم أحب قراءة المجلات غير المألوفة. لقد بدا لى الأمر وكأنه عمل على القيام به ومضية للوقت، فضلاً عن أنه ليس ممتعاً. ولكنى كنت أشعر بالرضا كل أسبوع لقيامى بذلك. لقد كنت أجد دوماً شيئاً مفيداً، أو محفزاً، أو مسلياً. لقد كانت طريقة "غير موجهة" (على الرغم من أنها مكلفة بعض الشيء) لتزويد عقلى بمعلومات جديدة غير متوقعة.

وقد نويت قراءة قصيدة شعرية كل ليلة، ولكنى لم أتمكن مطلقاً من دفع نفسى

ليبدأ هذا البرنامج. إننى على يقين من أنه شيء مفيد بالنسبة لى، ولكنه بدأ حملاً ثقيلًا من العمل. ربما سأقدم على ذلك إذا ما فكرت فى إصدار الجزء الثانى من كتاب "مشروع السعادة".

تكن لك مقتنياتك

طالما تمنيت لو كانت لدى مقتنيات، فأنا لم أقم بجمع أى شيء مطلقاً غير بعض الأشياء البسيطة التافهة وأنا فى الثامنة من عمري. إن جمع الأشياء بمثابة مهمة، وتوفر لك سبباً لزيارة أماكن جديدة، وتشعرك بإثارة ملاحظة شيء ما، وتعد مجالاً لاكتساب خبرة جديدة (مهما بدت تافهة)، وغالباً ما تكون وسيلة للتواصل مع الآخرين. لقد بدأ الأمر ممتعاً للغاية.

وهناك نوعان من عمليات الجمع. يهدف النوع الأول إلى جمع شيء محدد، مثل الطوابع، أو العملات، أو حتى دمية باربى؛ وهو نوع من الجمع يتسم بالشمولية والتنظيم. أما النوع الثانى من عمليات الجمع فتحركه الرغبة بالبحث، أو النداء الملح للأشياء. وتتمتع أمى، التى تنتمى لهذا النوع الثانى، بمعرفة هائلة ورغبة لاستكشاف الأشياء والمواد. فقد أمضت الكثير من الوقت فى زيارة المتاحف والتمشية عبر المتاجر. ولقد شعرت بمتعة كبيرة لجمعها سلات مختلفة من الزهور اليابانية، ومن متجر تانتاروار لجمع المقتنيات والتحف، والأوانى الخزفية من طراز رويال بيرويت على شكل حبات الطماطم، وتحديدًا مجموعتها المميزة من بابا نويل.

لقد أردت البدء فى جمع شيء ما، ولكن ماذا يمكننى أن أجمع؟ لم يكن لدى طموح ورغبة كافية تدفعنى لاقتناء مجموعة باهظة الثمن، وكذلك لم أكن أرغب فى جمع النفايات. وهكذا فقد فكرت فى تجميع الطيور الزرقاء، نظرًا لأن الطيور الزرقاء هى رمز السعادة. وعلى حد علمى، فقد نشأ هذا الترابط بين الطيور الزرقاء والسعادة من خلال مسرحية "موريس مايتريايك" *The Blue Bird*؛ حيث قالت الجنية لطفلين صغيرين: "إن الطائر الأزرق هو رمز للسعادة" وطلبت منهما أن يذهبا للعثور على الطائر الأزرق من أجل ابنتها المريضة. وبعد مغامرات عديدة، عاد الطفلان إلى المنزل دون أن يكون النجاح حليفهما ليجدا أن الطائر الأزرق كان فى

انتظارهما هناك. "هذا هو الطائر الأزرق الذى كنا نبحث عنه! لقد سافرنا أميالاً وأميلالاً وأميلال، فى حين أنه كان هنا بانتظارنا!" وكان المغزى غير المباشر من هذه القصة قطعاً يتناسب مع مشروع سعادتى.

وفى ظهيرة يوم ما، ودون وجود سوى الالتزام بقرارى الخاص بـ"الخروج عن الطريق المعتاد". توجهت إلى أحد متاجر الأجهزة الذى يتسم بالشمول على نحو غريب، والقابع فى الحى الذى أسكنه. وعلى الرغم من صغر هذا المتجر، فإنه كان يحتوى على كل شيء يمكن أن تتخيله من المصاييح الكهربائية والألعاب الخشبية ومكانس كهربائية وحتى الشموع الفاخرة. ووجدت نفسى أهدق لأعلى صوب مجموعة رائعة من الطيور المغنية، التى تعمل بالبطارية، والتى تم نحتها ببراعة لتحاكى الطيور الحقيقية فى مظهرها تماماً. وقد تم تزويدها بجهاز استشعار خاص بحيث تتحرك وتغرد عندما يمر أحد إلى جوارها. لم أكن أفكر حينها فى شراء أحد هذه الطيور، إلا أننى لاحظت أن بينها طائر أزرق. وحينها وقفت ثابتة فى مكانى، وفكرت أنه يمكننى شراؤه لمجموعتى، وبالفعل قمت بذلك.

وفى يوم آخر، توجهت أنا وصديقة لى إلى حى الأزهار. وأخذنا نتجول ناظرين إلى أشكال الأزهار المختلفة، الطبيعى والصناعى منها والحلى الجذابة المزينة رخيصة الثمن. وقد أذهلتنى حقائب مصنوعة من أشكال مصفرة لأطفال بلاستيكية، ومن رؤوس نباتات الزينة الصناعية، وفرشات مصنوعة من الترتز الذهبى، وقد أعجبت هى الأخرى بنفس الأشياء.

سألتها: "هل تعتقدين أن هناك أماكن تبيع أى شيء له علاقة بالطائر الأزرق؟" إن محاولتى لأن يكون لدى مقتنيات خاصة قد حول التشية العادية غير الهادفة إلى تمشية ذات غرض.

فقلت: "هل تمزحين؟ هناك متجر يبيع الطيور الصناعية فى هذا المنعطف". (لا أدرى كيف علمت بذلك.) وقمت بشراء واحد بـ ٢,٧١ دولار.

منذ عام مضى لم أكن لأسمح لنفسى بالقيام بمثل هذا النوع من المشتريات. لم أكن لأزحم مكتبى بالطيور الزرقاء. وكنت لأشعر بالذنب بشأن استقطاع وقت من الوقت المخصص بعملى فى القيام بـ"لا شيء". ولكن قرارات مثل "الخرجى عن الطريق المعتاد" و"خصص وقتاً للمشاركة" قد غيرت من توجهى هذا. لقد وجدت أن هناك أهمية فى تمضية الوقت فى اللهو، وبالمثل أدركت مزايا اقتناء بعض الركام.

لقد كنت أقوم دون هوادة بتطهير شقتنا من أى شىء غير ضرورى حين قالت صديقة لى: "تذكرى ترك القليل من الفوضى".

فسألتها مندهشة: "حقاً؟ ولم ذلك؟".

"يحتاج كل منزل إلى وجود بعض الأدراج غير المنظمة؛ حيث يمكنك العثور على أشياء غير متوقعة. من الجيد أن يكون لديك القليل من الفوضى فى مكان ما، مع وجود بعض الأشياء التى لا تنتمى إلى أى مكان ولكنك ترغبين فى الاحتفاظ بها. إنك لا تعرفين مطلقاً متى ستكون هذه الأغراض ذات فائدة، علاوة على أنه من اللطيف معرفتك بوجودها هناك".

وبمجرد قولها ذلك أدركت أنها كانت محقة. فكما أحتاج إلى رف فارغ فى مكان ما، أحتاج كذلك فى مكان ما إلى درج يضم الأغراض المهملة. ربما تمثل طيورى الزرقاء بعض الفوضى ولكن لا بأس بها. لقد أردت أن يحتوى مكتبى على بعض العناصر المبهجة التى لا ينبغى أن تكون مفيدة بالضرورة.

وبينما قمت بربط الطائر الأزرق إلى عمود المصباح المجاور لمكتبى، شعرت بحالة من الرضا لأننى خرجت عن الطريق المعتاد. كان أمراً ممتعاً. والأكثر من ذلك، أنتى باستشعارى هذه المتعة، أصبحت فى حالة تأهب ذهنى للجلوس والتعامل مع شىء كنت أرجئه لفترة طويلة: معرفة كيف يمكنى وضع صورى على مدونتى الإلكترونية. وهكذا، وعلى الرغم من أنتى كنت أضيع الوقت، فإننى كنت أشعر فى الواقع بأننى أقوم بعمل مثمر، ولكنه مثمر بشكل يختلف عن الكتابة على حاسوبى.

إن عملى على قبعة "إليزا" ألهمنى بنوع آخر من المقتنيات. لقد بدأت فى تجميع "صندوق للسعادة" والذى سأقوم فيه بجمع جميع أشكال الحلوى الصغيرة التى تذكرنى بالأفكار والذكريات السعيدة.

وقد كان لدى الصندوق المثالى لهذا الغرض؛ صندوق كنت أحبه ولم يتناسب مع أى غرض على الإطلاق. لقد أهدته لى زميلة من أيام الجامعة. لقد كان صندوقاً قديماً، وعليه غطاء مزخرف بالزهور، ولوحتان من المرأة المزركشة. وكنت أستاذ من وجوده هكذا دون أن يحظى بالتقدير اللازم، ودون أن يستفاد منه، والآن لدى خطة مميزة من أجله. وضعت فيه لعبة للكلب سنوبى قديمة تذكرنى بشقيقتى عندما كانت صغيرة. كما وضعت فيه فنجاناً صينياً مصغراً من مجموعة جدتى لفناجين الشاي، وتمثالاً مصغراً للشخصية الكرتونية "دورثى" ليذكرنى بموطنى وحب "إليزا" المبكر

للحذاء الأحمر. (كانت إيزا تقنى وهى ترتدى حذاءها الأحمر عندما كانت تعيد أهم مشهد من "الساحر أوز": "لقد كان لهذا الحذاء الأحمر دائماً القوة لإعادتك إلى كنساس، عليك فقط أن تتقرى بكمبيك معاً ثلاث مرات، يا دورثى، وستعودين إلى منزلك فى لحظات"). ووضعت آخر زوج لددى من النظارات السميكة التى كنت أرتديها قبل أن يخترعوا التكنولوجيا التى تجعل عدسات النظارة رفيعة - كم يبدو منظرها مضحكاً الآن بعدما أصبحت فى غنى عن ارتدائها، وملابس صغيرة خاصة بدمية "ذات الرداء الأحمر"، والتى تذكرنى بكل الأوقات التى قمت فيها بقراءة قصة "ذات الرداء الأحمر" لـ "إليانور". ووضعت كذلك شكلاً مخروطياً مصغراً على هيئة شجرة يذكرنى بشجرات أعياد الميلاد التى عشقتها طيلة طفولتى. ووضعت شارة خاصة من مكتبة نيويورك العامة - لتذكرنى بأننى أعيش فى مدينة نيويورك المحببة لقلبى. ووضعت مجموعة قديمة من الزهر لترمز للحظ. ووضعت بطاقة مصفرة لفتاة أمريكية على هيئة الطائر الأزرق.

لقد كان لصندوق السعادة نفس فائدة برطمان الألعاب الصغيرة. لقد كانت لددى العديد من الأغراض الصغيرة المتناثرة فى أركان غريبة من الشقة والتى كنت أحتفظ بها لأسباب عاطفية. وعلى الرغم من أن هذه الأغراض قد أصبحت ركاماً عندما جمعت فى مكان واحد، فإنها مرضية للغاية كمجموعة مقتناة. لقد سألت قراء مدونتى عن مجموعاتهم الخاصة، وهل وجدوا عملية الجمع ممتعة؟ وما الذى قاموا بجمعه؟

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

إن مجموعتى تمنحنى شعوراً رائعاً بالبهجة. فأنا أبحث عنها فى عطلات نهاية الأسبوع وكلما سافرت للتجول عبر المتاجر الصغيرة. لا يكون الأمر على نفس القدر من الإمتاع إذا ما تجولت دون أن يكون هناك شيء فى ذهنى أبحث عنه. إننى أقوم بجمع الكرات الببلورية، والحلى البلاستيكية أو "البالكيت"، ونماذج مضيئة لشكل الكرة الأرضية، وبعض الأغراض الخاصة بفريق الكشافة. إن ذلك كله يذكرنى بسفرياتى ورحلاتى والأوقات السعيدة التى كنت أقضيها مع أصدقائى، وكذلك فقد أصبحت شقتى "تشبهنى" (وأرى) أنها أنيقة دون أن تكون فى حاجة لإنفاق كثير من الأموال.

أحب تجميع الكتب الفنية الدينية القديمة.

نعم لدى بعض المقتنيات.....مقتنيات قديمة للأشكال التي توضع فوق الكعكات لتزيينها، مناديل على شكل قلب، أغراض قديمة خاصة بالطائر الأزرق،.....وأعتقد المزيد من الأشياء الأخرى. لقد اعتدت على جمع القلوب، ولكنى بدأت فى تلقى شكل القلب من كل شىء من الناس كهدايا. ثم شعرت بأننى ملزم بعرضها. وهذا أفقدها متعتها!

أعتقد أنه من المهم أن تعرف أن ما تجده ممتعاً قد يتغير. لقد تخلصت من معظم مجموعتى للعرائس نظراً لأننى لم أعد أستمتع بها بعد الآن. تقول لى أمى: "احتفظى بها من أجل ابنتك!" ولكنى على يقين من أنها ستستمتع باقتناء مجموعتها الخاصة أكثر من مجرد أن أورثها نحو ٤٠ دمية لا تعنى شيئاً بالنسبة لها. سأحتفظ بالقليل منها فقط.

بالنسبة للمقتنيات، فإن وجود الكثير من "الأغراض" فى أرجاء المنزل يجعلنى أشعر بالاختناق. أحب رؤية كيف يقوم الناس بتزيين منازلهم للإجازات. ولكن الأمر يبدو لى دوماً كمهمة منزلية لا لأجد متعة فيه. إننا نميل للقيام بتزيينات بسيطة، ومؤثرة لعيد رأس السنة الجديدة، وهذا كل ما فى الأمر.

بالنسبة لموضوع المقتنيات، فإننى على يقين من أنها قد تكون مصدر متعة للآخرين، ولكنى ببساطة لا أرغب فى تخزين الأشياء. وأفضل تمشية وقتى فى القراءة، وتزيين منزلى، وتجربة وصفات طهو جديدة.

* * * * *

وبعد أن بدأت فى كلا النوعين من المقتنيات، على أن أعترف أننى لا أتمتع بشخصية هاوى جمع المقتنيات. ربما سأنمى بداخلى يوماً ما الاهتمام بشىء ذى أهمية للدرجة التى تجعل من عملية تجميعه مثيرة وممتعة بالنسبة لى، ولكنى لم أعثر على هذا الشىء بعد. لقد بدا لى أننى لا أستطيع اتخاذ القرار: "سوف أبدأ فى اقتناء مجموعة!" وأن أحافظ على روح الحماسة العالية للشخص الذى يقوم بجمع شىء ما. للأسف، لقد اتضح أن هذا السر الخاص بى من مرحلة البلوغ والذى يقول إن كون الشىء ممتعاً بالنسبة لشخص ما لا يجعله ممتعاً بالنسبة لى، كان صحيحاً.

وقد أدركت بنهاية شهر مايو أن المتعة تدرج تحت ثلاث فئات مختلفة؛ متعة التحدى، ومتعة التكيف، ومتعة الاسترخاء.

وتعد متعة التحدى أكثر نوع يحمل مكافأة بداخله؛ ولكنه أيضاً أكثرها تطلباً. وقد تقود إلى الشعور بالإحباط والقلق، والعمل الشاق. وغالباً ما تتطلب الكثير من المهام. كما أنها تحتاج إلى الوقت والطاقة. ولكنها فى النهاية تقدم أفضل شكل ممكن من المتعة.

عادة ما تتطوى متعة التكيف على قدر أقل من التحدى، ولكنها لا تزال تتطلب بذل قدر معقول من الجهد. إن قيام الأسرة برحلة إلى أرض الملعب تعد نوعاً من أنواع متعة التكيف. نعم إنها متعة، على الرغم من أننى هنا لأن أطفالى يرغبون ذلك. هل كانت الممثلة الأمريكية "جيرى سينفيلد" هى من قال: "ليس هناك ما يسمى بمتعة الأسرة بأكملها؟" إن الذهاب مع الأسرة لتناول العشاء فى يوم العطلة، أو حتى الذهاب لتناول العشاء ومشاهدة السينما مع الأصدقاء، يتطلب نوعاً من التكيف. إنه أمر يقوى العلاقات، ويكُون الذكريات، إنه أمر ممتع؛ ولكنه يتطلب الكثير من الجهد، والتنظيم، والتنسيق مع الآخرين، وكذلك التكيف.

أما متعة الاسترخاء فهى سهلة. ليس على فيها صقل مهاراتي أو اتخاذ إجراء معين. وهناك قدر قليل للغاية من التنسيق الذى ينبغى القيام به مع هذا النوع من المتعة، كما أنها لا تتطلب أى إعداد. إن مشاهدة التلفاز - والذى يعد أكبر مستهلك للوقت فى العالم بعد النوم والعمل - يعد متعة استرخائية.

وقد أظهرت الأبحاث أن متعة التحدى ومتعة التكيف، يجلبان على المدى البعيد، سعادة أكبر لأصحابهما، نظراً لأنهما مصادر للعناصر التى تجعل الناس أكثر سعادة، مثل الروابط الشخصية القوية، والتمرس، ومناخ من التنمية. أما المتعة الاسترخائية فإنها تميل للسلبية بطبيعتها. وهكذا، فإذا كانت المتعة الاسترخائية أقل أنواع المتعة إمتاعاً، فلم تعد مشاهدة التلفاز على هذه الدرجة من الشبوع؟ هذا نظراً لأننا على الرغم من أننا نحصل على المزيد من خلال متعة التحدى ومتعة التكيف، فإن علينا أيضاً القيام بالمزيد من الجهد من أجل الحصول عليها. إنها تحتاج إلى الطاقة والتخطيط المسبق.

لقد كانت القرارات الخاصة بهذا الشهر على درجة من الصعوبة. لقد توقعت أن أجد من الممتع البحث عن المتعة، والخروج عن الطريق المعتاد، والبدء فى اقتناء

مقتنيات شخصية، وقد كانت أموراً ممتعة بالفعل، ولكن كان ذلك فقط بعد أن أجبرت نفسى حقاً على القيام بهذه الأشياء. وقد جزعت قليلاً لدى إدراكى مدى ارتباطى بروتينى اليومي، وعدم اهتمامى بتجربة الأشياء الجديدة، ومدى كرهى لابتعادى عن عادتى فى القراءة والكتابة. هل كنت حقاً هذا الشخص الممل المنساق للعادة؟

ولكنى فكرت فى نفسى قائلة: انتظرى، إن التجديد شىء محفز، وقطعاً كان من الجيد بالنسبة لى أن أقوم من آن إلى آخر بشىء مختلف. ولكن جهودى تلك قد منحنتى ميزة غير متوقعة متمثلة فى إدراكى لمدى حبى لعاداتى وخطواتى وتوقفاتى المعتادة والمألوفة فى يومى. إن متعة القيام بشىء، بنفس الطريقة، فى نفس الوقت، كل يوم، واستشعاره والتلذذ به، يستحق الملاحظة. وكما قالت الفنانة الأمريكية "آندى وارول": "إما مرة فى العمر فقط، أو كل يوم". إذا ما فعلت شيئاً مرة واحدة يكون هذا الشىء مثيراً، وإذا ما فعلته كل يوم يكون مثيراً كذلك. ولكنك إذا ما فعلت الشىء مرتين أو يوماً بعد يوم على سبيل المثال، فلن يتمتع بروحه". لقد أحببت التمشية إلى المكتبة التى تبعد عن منزلى بيناية واحدة والتى أجرى فيها معظم كتاباتى. وأحببت المقاهى الثلاثة التى أتردد عليها والتى كنت أعمل فيها عندما لا أكون فى المكتبة. أحببت إضافة مجلد جديد إلى برج كتبى الخاصة بموضوع السعادة. لقد أحببت يوم العمل الذى أمضيه. لقد كان ذلك متعة حقيقية بالنسبة لى.

وبينما أنهيت شهرى المخصص للعب، أذهلنى مرة أخرى إدراكى لحقيقة أنتى محظوظة فى هذه الحياة؛ فإننى لم أواجه أى معوقات كبرى فى سبيل الوصول للسعادة. ولعل أحد أكبر أهدافى الخاصة بمشروع سعادتى هو أن أعد نفسى لمواجهة ما قد يقابلنى من محن، أن أنمى بداخلى النظام الذاتى والعادات التى من شأنها أن تمكننى من التعامل مع الأمور السيئة عندما تحدث لى. ولكنى حين أطلقت مدونتى، خشيت من أن ينتقدها ويتجنب قراءتها الأشخاص الذين يواجهون اختباراً عظيماً أو محنة فى حياتهم؛ مثل المعاناة من مرض خطير، أو فقد عملهم، أو الطلاق، أو الإدمان، أو الاكتئاب. هل سيقولون فى أنفسهم: "من هى لتتحدث عن السعادة عندما يكون كل شىء فى حياتها على أفضل حال؟". لذلك وضعت على مدونتى بعض الأسئلة لأسأل قرائى عن آرائهم.

هل أنت أكثر ميلاً للتفكير فى السعادة؛ واتخاذ خطوات فى محاولة بناء السعادة عندما يكون كل شىء فى حياتك يسير على ما يرام، أم عندما تواجه كارثة ما؟
 وإذا ما واجهت كارثة ما، هل يساعدك اتخاذ خطوات بسيطة معتادة على إعادة بناء السعادة لديك (مثل تناول الغداء مع صديق، أو تسوية فراشك فى الصباح، والخروج للقيام بتمشية سريعة)؟ أم تتضاءل مثل هذه الجهود المتواضعة أمام عظمة ما تواجهه؟
 أمل أن تكون الأفكار المقدمة فى مشروع السعادة (الكتاب والمدونة على حد سواء) مصدر عون لهؤلاء الذين يحاولون أن يكونوا أكثر سعادة فى ظل حياتهم العادية، وكذلك لهؤلاء الذين يحاولون أن ينعموا بسعادة أكبر فى ظل تحدى ما يواجهونه يحول بينهم وبين سعادتهم. هل تعتقد أن اتباع هذا النوع من الاستراتيجيات قادر على بناء السعادة؟

لقد رد العديد من القراء على تساؤلاتى. وقد بدا أنهم يتفقون على أن اتخاذ خطوات للتمتع بالسعادة - سواء كان فى سياق الحياة العادية أو فى ظل وجود كارثة فى حياتهم يستحق المحاولة والعناء.

أعتقد أنه من المهم بمكان إدراك تلك اللحظات السعيدة عندما تحدث. لأننى شخص أعانى من مرض مزمن، أرى أن يومى يصير طيباً حقاً لو تمكنت من الخروج وتناول الغداء مع صديق أو الوفاء بموعد عمل نهائى أو الاستمتاع بضوء الشمس. إن إدراكى واستشعارى لتلك اللحظات السعيدة يساعدنى كثيراً عندما تصبح الأملى غير محتملة.

أعتقد أن المرء لا يفهم معنى السعادة إلا حينما يكون مجبراً على ذلك، من خلال التعرض لحنة ما. لقد انفصلت عن زوجى العام الماضى. وقد بلغ الغضب والحزن بى وبأولادى ذروتهم، لقد رسب ابن لى لعامين دراسيين وفى نهاية الأمر لجأ لمختص للعلاج من الاكتئاب. والآخر بدأ فى معاقرة الكحوليات التى أدخلته فى المشاكل. وقد بدأنا فى التعامل مع الأمور بشكل مختلف: إننى أعمل بجد للعثور على سبل إيجابية للتعامل مع غضبى وأحزانى بدلاً من أن أكتفى بتسكين الألم.... إن الأمر كله يتعلق بعيش اللحظة وتقدير أصغر الأشياء. وإحاطة

نفسك بالأشياء التي تلهمك والتخلي عن الهواجس التي ترغب في السيطرة على عقلك. إنها معاناة يومية في بعض الأحيان وعمل شاق، ولكني أتفهم تماماً أن السعادة تبدأ من توجيهك الخاص والنظرة التي تنظر بها إلى العالم....

أعتقد أن المحن توضح طباع الشخص السلوكية وتؤكد عليها. فهل أنت مهووس بالتحكم والسيطرة؟ ستصبح أكثر تحكماً وسيطرة. هل تأكل من أجل الشعور بالراحة؟ ستصبح أكثر شراهة وتاكل بصورة أكبر. ومن الناحية الإيجابية، إذا كنت من نمط الأشخاص الذين يركزون على الحلول والاحتفاء بالنجاحات الصغيرة، فسيكون هذا هو ما تفعله أيضاً في وقت المحنة، ولكن مع تحقيق نجاحات أكبر في نهاية الأمر.

لقد بدأت ما تحول إلى مشروع سعادتي الخاص منذ أربعة أعوام مضت، ولكن ذلك كان للضرورة وليس محض اختيار. عندما توفي زوجي عن عمر بلغ الثلاثين عاماً، أدركت أنني ما لم أقم بجهد واع ونشط في سبيل معرفة تحقيق السعادة، فربما لن أنعم بها مرة أخرى مطلقاً. في مثل هذه المرحلة العمرية، لا بد أن يكون الجميع قد كُونوا فكرة عن مفهومهم للسعادة والسبيل لتحقيقها. ولكن تعاملت مع ظروف حياتي كما هي الآن، جعلني أدرك أنني لم أكن حتى على يقين كامل بمعنى السعادة الحقيقي.

أعتقد أن الكوارث الحياتية الحقيقية الصادمة يمكنها أن تلقي بعض الضوء على معنى السعادة على نحو لم تكن لتعرفه بأي شكل آخر أو تحت ظروف أخرى. ولكنك كلما عرفت أكثر عن المعنى الحقيقي للسعادة بالنسبة لك قبل أن تصل إلى هذه المرحلة، أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع ما قد يقابلك من محن. عليك بكل السبل العمل على فهم السعادة الآن.

لقد مررت بأوقات عصيبة الأعوام القليلة الماضية وكانت السعادة بمثابة شيء أحتاج إليه كما تحتاج الصحراء إلى مياه. لقد بحثت متعمدة عن كل شيء ولو كان بسيطاً من شأنه أن يحسن من حالتي المزاجية، ويساعدني على اجتياز محنتي. وكان من بين الأشياء التي وجدتها تصفح المدونات. ومارست اليوجا والتأمل بشكل يومي، الأمر الذي منحني شعوراً رائعاً بالسلام الداخلي. أقوم بالعناية بحديقة للخضراوات، وأعتني بأسرتي وحيواناتي الأليفة، أقوم بالطهو، وأبحث عن الكتب التي أحبها وأقرأها. أقوم بأعمال فنية وأحتفظ بدفتر لليوميات. وتجدني في الأيام المشمسة أقول في نفسي: "عظيم، يوم رائع للخروج. وفي الأيام الباردة أقول في نفسي: "عظيم، يوم رائع للمكوث في المنزل". إن الأمر كله يعتمد على توجيهك. وإنني أختار أن أكون سعيدة، مهما كانت الأحداث التي تغلف حياتي.

لقد تزوجت منذ وقت طويل مضى وكانت حياتي طيلة هذه السنوات تتمحور حول

زوجي. إن القصص الطويلة سريعاً ما تنتهي. لقد هجرني زوجي، ربما عندما أصبحت الحياة بيننا رتيبة ومملة. دخلت في حالة من الاكتئاب لسنوات. والسبب هو أنني لم تكن لي حياتي الخاصة بي، لم تكن لدي فكرة عن أكون أو ماذا أردت. لم يخطر ببالي مطلقاً خلال سنوات زواجي الطويلة أنني كنت في حاجة لأن أحظى بمساحة ولو ضئيلة خاصة بي لتستمر فيها حياتي الخاصة. وذلك قبل وقوع الكارثة، لا بعدها! فقد فات الأوان كثيراً بعدها. لقد كنت في انتظار الموت، ولكني لم أمت، لم يشأ الله أن ينهي عذابي حينها. إنني أرى الأمر الآن أشبه بادخار الأموال؛ فأنت غير قادر على ادخار الأموال بعد أن يتم تسريحك عن العمل، عليك الادخار بينما لا تزال في عملك ويأتيك دخل. إن الحياة أشبه بذلك، عليك أن تعمل وأنت لاتزال قادراً على التفكير فيما تريد، وما تحب، والاحتياجات التي يجب إشباعها، وما سيعزز حياتك، وكيف سيحافظ ذلك عليك، بحيث يكون لديك مخزون عندما تشتد بك الظروف وتمر بك أوقات طاحنة.

بالنسبة لي، عندما تسير الأمور على ما يرام، وأكون سعيداً، لا أفكر بالسعادة. ولا أفكر في السعادة بصورة أكبر وفي سبل لتحسين مستوياتها إلا عندما أكون غير سعيد أو مكتئب.

لقد تعرضت لنوبتي اكتئاب خطيرتين خلال الأعوام الأربعة الماضية. ونظراً لأنني مررت بذلك في الماضي فإنني على وعي تام بالإشارات التحذيرية للمشكلة وأحاول التعامل معها قبل أن تتفاقم. وأرى أن الانشغال، وخاصة التواصل مع الآخرين، أمر مفيد حقاً في هذا الشأن. قد يكون الأمر صعباً، إذ تكون رؤية الآخرين أو القيام بأي شيء على الإطلاق هو آخر ما ترغب في القيام به، ولكنك إذا ما أرغمت نفسك على ذلك، سينتهي بك الحال وقد أمضيت وقتاً طيباً، وسينتابك شعور أفضل. أما الإستراتيجية الأخرى التي كانت مجدية معي أيضاً فقد يكون من الصعب تطبيقها، وهي أن تكون واعياً بحوارك لنفسك وأن تبدأ في مجادلتها إذا ما اتخذت الأمور منعطفاً سلبياً، عندما أكون في حالة معنوية منخفضة، أبدأ في التفكير في أنني بلا فائدة، وأن حالتي يرثي لها، وأنه ليس هناك من يحبني حقاً، وغيرها من هذه أفكار. وأجد أنني عندما أعقد العزم على مقاطعة هذه الأفكار وإجبار نفسي على التفكير في نقيضها، أو القيام بشيء يمنع تدفقها، مثل قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم، يكون ذلك مفيداً حقاً في تجنب انخفاض الروح المعنوية بشدة. (أعترف أن مجادلة أفكارك قد تبدو شيئاً سخيفاً، ولكنه مفيد).

تذكر أن الشعور بالبهجة يكون صعباً عندما تكون قد تعرضت لصدمة. إن مفهوم البهجة كبير ولا يمكن استيعابه عندما تكون غارقاً في كارثة. ولكن السعادة... أكثر سهولة في

تحقيقها. قد نكون في حالة يرثى لها ثم نجد أنفسنا نضحك، حتى ولو كان ذلك لثوان معدودة. وهذا يؤكد على رغبتنا وإرادتنا في الحياة ومن هنا يمكننا أن نوسع نشاطاتنا. إن السعادة، واقتناعنا الراسخ بها، هو سر وجودنا. وبوصفي شخصاً قد نجا من صدمة هددت حياته، لقد كانت فكرتي البسيطة عن السعادة هي التي قادتنى إلى فكرة أكبر عن البهجة والتي حررتنى فى النهاية من عقدة اضطرابات ما بعد الصدمة. وما أنا الآن أشعر بالسعادة بشكل يومي وأبحث دائماً عن اللحظة المبهجة. يمكن تحقيق ذلك بالفعل! ويمكن لمشروعك - ومشروع سعادة أى شخص آخر - أن يكون نقطة البدء لطريق علاج طويل.

أعتقد أن بمقدورى "ادخار" السعادة أى عليك أن تعرف نفسك وما يجعلك سعيداً وأنت تبحر بمركب حياتك فى هدوء. وعندما تشتد بك العواصف وتعلو الأمواج، تكون لديك الذكريات والأوقات التي كنت سعيداً فيها. لقد كنت هناك وحققت السعادة بالشكل الذى يجعلك تعلم أن بمقدورك صنع سعادتك مرة أخرى. إن الأمر يتعلق بالتعامل مع العاصفة والإبحار صوب وجهة سعادتك. ربما لن تتخذ نفس الطريق ولكنه سيكون مثمراً.



لقد زادت قراءة هذه التعليقات من اعتقادى بأن السعادة ليست بالشىء الذى يجب أن نفكر فيه فقط عندما تسير الحياة بشكل جيد، وليست كذلك بالشىء الذى يجب أن نفكر فيه عندما تسوء الأمور. وكما قال "صامويل جونسون": "إن تركيز الرجل الحكيم هو أن يصبح سعيداً". إن الحياة لا تكف عن العطاء مهما كانت الظروف.



يونيو

خصص وقتًا للأصدقاء

الصدقة

لقد خلص بحثي في مجال السعادة إلى نتيجة واضحة وضوح الشمس: لقد اتفق الجميع من العلماء المعاصرين، والفلاسفة القدماء على أن التمتع بروابط اجتماعية قوية ربما يكون أهم شيء يعزز من الشعور بالسعادة.

يعرض كل من "إيد دينير" و"مارتين سليجمان" - نجمي الفلسفة الإيجابية - دراسات تظهر أن "العلاقات الشخصية تسهم في الشعور بالرضا عن الحياة جنباً إلى جنب ٢٤ سمة شخصية أخرى". وقد اتفق "إبيقور" معهما في ذلك، ولكن بأسلوب أكثر شاعرية: عندما قال: "من بين الأشياء التي تقدمها الحكمة للمرء ليعيش حياته في سعادة، بل وأعظمها على الإطلاق هو التمتع بصدقة".

- تذكر أعياد الميلاد.
- كن سخى اليد.
- أزد من تحب.
- تجنب النميمة.
- كون ثلاث صداقات جديدة.

إنك بحاجة إلى صداقة حميمة طويلة الأمد، وبحاجة إلى أن تكون قادراً على الوثوق بالآخرين، وبحاجة إلى الانتماء. لقد أظهرت الدراسات أنه لو كان لديك خمسة أصدقاء أو أكثر يمكنك أن تتناقش معهم في قضاياك المهمة، فإنك على الأرجح ستصف نفسك بأنك شخص "سعيد للغاية". لقد أظهرت بعض الأبحاث أن عدد الصداقات الحميمة للمواطن الأمريكي العادي قد انخفض كثيراً عبر العشرين عاماً الماضية. وربما يرجع السبب في ذلك إلى أن الناس تنتقل كثيراً وتعمل لساعات أطول، فلم يعد أمامهم متسع من الوقت لبناء صداقات. (ولعل الجانب الإيجابي من ذلك أن الروابط الأسرية أصبحت أكثر قوة). بل إن إحدى أكثر الشكاوى شيوعاً عند أزمة منتصف العمر هي غياب الصديق الحقيقي.

وفي نفس الوقت، يميل الناس للشعور بسعادة أكبر عندما يكونون بصحبة غيرهم، أيًا كان ما يفعلونه. لقد أظهرت الأبحاث أنك سواء كنت تقوم بتدريبات رياضية، أو تستقل المواصلات، أو تؤدي عملاً منزلياً، فإن كل شيء يكون أكثر متعة مع وجود صحبة. وهذا صحيح ليس فقط لأصحاب الشخصيات الاجتماعية المنبسطة فحسب، ولكنه - وهو الغريب في الأمر - ينطبق على الانطوائيين أيضاً. لقد وجد الباحثون في واقع الأمر، أن هناك نشاطاً واحداً فقط من بين خمسة عشر نشاطاً يومياً يشعر الناس بسعادة عند القيام به بمفردهم - وهذا النشاط هو الصلاة. وبالنسبة لي، هذا ليس استثناء على الإطلاق، فإنك في الصلاة لا تتحدث إلى نفسك، بل لديك صحبة من نوع خاص أيضاً.

إن العلاقات القوية لا تجعلك أكثر قابلية للاستمتاع بالحياة فحسب، ولكن الأبحاث قد أظهرت أنها تطيل العمر أيضاً (والشيء المدهش، أن قدرتها على ذلك فاقت الامتناع عن التدخين) كما أن العلاقات القوية تقوى المناعة، وتقلل فرص الإصابة بالاكئاب. وحتى تجعل الوحدة بعيدة عنك، لا بد أن تكون لديك علاقة مقربة بشخص تضع فيه ثقتك (ليس فقط مجرد رفيق تتحدث معه في الأمور العامة مثل الرياضة، والثقافة العامة، والسياسة). وأنت في حاجة كذلك إلى شبكة علاقات، والتي تساعدك على الشعور بهويتك وتقديرك لذاتك، والتي يمكنك من خلالها أن تقدم الدعم وتلتقاها.

وبالنسبة لشهر يونيو، فقد ركزت على علاقاتي من خلال تقوية صداقاتي القديمة، وتعميق صداقاتي الحالية، وتكوين صداقات جديدة.

تذكر أعياد الميلاد

يؤكد جميع خبراء السعادة على أهمية تعميق الروابط مع الأصدقاء - ولكن ما الذى يفترض بك القيام به تحديداً؟

يمكنك على الأقل تذكر أعياد الميلاد. إننى لم أكن جيدة مطلقاً فى تذكر تواريخ أعياد ميلاد أصدقائى، وحتى أكون أكثر تحديداً لم أتمكن مطلقاً من تذكر عيد ميلاد أى من أصدقائى (فيما عدا صديقة واحدة تصادف أن عيد ميلادها بعد عيد ميلادى بيوم). إن إرسال رسائل إلكترونية للمعايدة سيضمن أننى سأكون على اتصال بأصدقائى على الأقل مرة واحدة فى العام. بدا ذلك شيئاً ضئيلاً، ولكنه فى واقع الأمر سيؤدى إلى تحسن كبير فى كثير من الحالات.

لقد كان لكثير من أصدقائى حسابهم الخاص على الفيس بوك، الذى يرصد أعياد الميلاد تلقائياً، ولكن العديدين منهم أيضاً لم يستخدموه، ولذا كان على إرسال مجموعة من الرسائل الإلكترونية لأسأل عن تواريخ أعياد الميلاد. وبينما كنت أعمل على ذلك قررت تحديث "دفتر العناوين" الخاص بحسابى الإلكتروني وقمت بعمل نسخة من المعلومات الموجودة به على حاسوبى. لقد ظلت لسنوات أقوم بإضافة ومحو مدخلات على صفحاتى على Filofax، لدرجة أصبحت معها هذه الصفحات غير واضحة أو مقروءة بحيث يجب استبدالها.

و بمجرد أن بدأت فى الحصول على ردود، وجدت موقعاً إلكترونياً هو HappyBirthday.com، والذى يبعث برسائل تذكيرية فى موعد أعياد الميلاد، وبدأت فى العملية الطويلة الرتيبة المتمثلة فى إدخال تواريخ أعياد الميلاد على الموقع وكتابة معلومات العنوان فى ملف Word. إن التعامل مع هذه المهمة المزعجة كان عملاً مملأً، ولكنه كما توقعت نظريات السعادة، أمدنى بدفعة كبيرة من الطاقة والشعور بالرضا. كما أن قيامى بوضع قائمة دفتر العناوين على حاسوبى لم يجعلنى أشعر بمزيد من القرب تجاه أى شخص، ولكنى أعتقد أنه سيحقق ذلك الغرض فى المستقبل؛ لأنه سيسهل على أن أكون أكثر قرباً من الآخرين حيث إن لدى الآن مجموعة كاملة وواضحة من المعلومات عن كل صديق.

عندما أخبرت صديقاً لى عن قرارى بشأن إرسال رسائل إلكترونية فى أعياد الميلاد، قال لى: "ولكن عليك الاتصال بهم، فالاتصال أفضل بكثير". وعلى غرار

الأمر، عندما بدأت في إرسال رسالة "عيد ميلاد سعيد"، شعرت أنني كنت في حاجة إلى كتابة رسائل مطولة إذا لم أكن متواصلة مع هذا الصديق منذ وقت طويل. ثم تذكرت حينها أحد أسرار مرحلة النضج (فلسفة "فولتير"): "لا تجعل الشيء المثالي عدوًا للشيء الجيد". فالواقع، أنني لم أكن أحب التحدث في الهاتف، وكنت أعلم أنني لن أفعل ذلك. ربما كان يجدر بي القيام بهذا، ولكني لم أكن لأقدم على هذه الخطوة. ولكني سأبعث برسالة إلكترونية، وقررت أنه لا بأس من إرسال رسالة إلكترونية قصيرة. إن هذا الشيء المهم سيحافظ على الصلة، وإذا ما جعلت هذه المهمة شاقّة على للغاية فربما لن أنتزم بها.

لقد استخدمت موقع HappyBirthday.com لأعياد الميلاد فقط، ولكن صديقة لي أخبرتني أنها أضافت أيضًا تواريخ مهمة من حياة أطفالها "أستطيع بهذه الطريقة تذكر تاريخ اليوم الأول الذي تحدث فيه طفلي، أو لوح مودعًا، من اللطيف تذكر مثل هذه الأمور وأنا في العمل". وقد وجدت أن هذه فكرة سعيدة للغاية.

وبالنظر إلى قائمة معارفى بعدما انتهيت منها حزنت على بعض الصداقات التي أصابها الفتور. لقد اشتمل دفترى على عدد من الأشخاص الذين كانوا ذات يوم أصدقاء مقربين؛ ولكنهم لم يعودوا كذلك الآن. وقد فكرت تحديدًا في صديقة لي من المرحلة الثانوية. لقد كانت تكبرنى بعام واحد وكنا نموذجًا مثاليًا للفتاة الأكبر سنًا ورفيقتها الأصغر المطيعة للقوانين والمحافظة على الصداقة الحميمة المقدسة.

و بدون أن أعرف كيف قطعنا تواصلنا مع بعضنا البعض، أدركت أنني لم أتحدث لها منذ أكثر من عشر سنوات. لقد كان اسمها في قائمتى ولكن لم تكن هناك معلومات حالية متوافرة عنها. حاولت الحصول على رقم هاتفها أو بريدها الإلكتروني من خلال مكتب خريجي المرحلة الثانوية، ولكن لم تتوافر عنها أية معلومات. وكان اسمها شائعًا للغاية، وهكذا لم أتمكن من العثور عليها من خلال البحث عبر الإنترنت. ولكنى بعد أن انتهيت من قائمتى التقيت بصديقة مشتركة بيننا من مدينة "كانساس" وقالت إنها ربما تعيش في "نيو أورليانز". وكان هذا كل ما أحتاج إليه في النهاية للوصول إليها. وقد كان من الممتع بعد كل هذه السنوات أن أظل متذكّرة أنها كانت معجبة ومزهوة باسمها الأوسط غير المعتاد، وقد عثرت عليها من خلال تضمين الأحرف الأولى من اسمها الأوسط في عملية بحثى. فبهذه الطرق البسيطة، تظل روح طفولتنا معنا.

واتصلت بها فى العمل، وبدت مندهشة كثيراً لسماع صوتى، ولكنها سعدت للغاية.

لقد تحدثنا هذه الليلة لمدة ساعتين، ولقد أعاد لى صوتها الكثير من الذكريات التى كنت قد نسيتها. لقد أعاد الطاقة لجزء من عقلى كان فى حالة من السبات. وقبل أن ننهى المكالمة تذكرت أن أسألها "ما هو تاريخ مولدك؟". هذه المرة، لن تمر عشر سنوات هكذا دون اتصال بيننا.

لم تكن هناك طريقة حقيقية تجعلنا أصدقاء مقربين مرة أخرى، لقد كنا نعيش فى أماكن مختلفة تماماً، وقد مر الكثير من الوقت. ولكن لسنوات، شعرت بالضيق لتعلق هذه العلاقة على هذا النحو، لقد شعرت بتمتعة كبيرة عند تحدثى إليها مرة أخرى. فكتبت رسالة لألح عليها للقدوم لكنساس سبتى فى أيام العطلات.

كن سخى اليد

إن سخاء اليد يقوى الروابط بين الأصدقاء، والأكثر من ذلك أن الدراسات قد أظهرت أنك تشعر بسعادة أكبر من خلال تقديم الدعم للآخرين لا تلقيه منهم. إننى قطعاً أشعر برضا أكبر عند التفكير فى الأعمال الصالحة أو الطيبة التى قدمتها للآخرين عن تفكيرى فى الأعمال الطيبة التى قدموها لى. إنه أحد أسرار مرحلة البلوغ: أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة.

على سبيل المثال، ينتابنى شعور رائع كلما تذكرت عملاً طيباً قدمته لأحد أصدقاء المرحلة الثانوية. فقد قسمتنا منظمة "شركاء رعاية الطلبة" إلى "رعاة" و "طلبة" عندما كنا فى المرحلة الثانوية، وكانت لى صديقة على مشارف التخرج فى المدرسة الثانوية، وكانت تواجه مشكلة فى طلب الالتحاق بالكلية المناسبة. وقد أصابها شعورها بالقلق بالشلل وأفقدتها القدرة على التفكير، ولم تكن لى أدنى فكرة فى البداية عن كيفية تقديم المساعدة لها. ولكنى أخذت فى سؤال من حولى وحصلت على تزكية بالتوجه لمكان محدد، وقد ذهبت أنا وهى إليه فى أحد الأيام، وهو مركز الطلاب الجدد فى الجامعة. وقد شعر كلانا بالارتياح عند رؤية الملتصقات الخاصة بالجامعة. كانت أرفف الكتب مليئة بالكتالوجات والقوائم وإرشادات ما قبل الاختبار. كما كانت هناك لافتة تقول "هل تحتاج إلى المساعدة فى كتابك؟" لقد وجدنا المكان المناسب

تماماً، وقد قدمت استمارة الرغبات في الوقت المناسب. وحتى أودى عملاً أفضل فيما يتعلق "بسخاء اليد"، كان على التأمل في طبيعة السخاء أو الكرم. إن تقديم الهدايا يعد أحد أشكال الكرم، ولكن أخذ علبة من الشيكولاتة إلى حفل عشاء لم يكن الإجابة التي أبحث عنها. إننى لا أبخل بإنفاق الأموال على أصدقائى، ولكنى لا أحب التسوق. ولم أكن أرغب فى وضع مزيد من الأعباء والمهام على كاهلى. حسناً، إننى لا أحب التسوق أو القيام بمهام كثيرة، ولكن ماذا يمكننى أن أفعل بشكل يتناسب مع طبيعتى الخاصة، حتى أكون سخية؟ لقد كنت بحاجة إلى العمل على كرم الروح.

وهكذا قمت بالبحث عن استراتيجيات أخرى، ووصلت للقليل: "ساعد الآخرين على التفكير بشكل أفضل". "قرب بين الناس وبعضهم البعض"، "أسهم بطريقتك" و"التمس العذر للآخرين".

ساعد الآخرين على التفكير بصورة أفضل

أحد أكبر الأفعال السخية التى توصلت لها هى مساعدة شخص ما على التفكير بصورة أفضل. إن كلمات التشجيع والثقة التى تصدر من صديق ما قادرة على إلهامك بالتعامل مع هدف طموح: "عليك القيام بذلك"، "عليك البدء فى مشروعك الخاص"، "عليك أن تهرع إلى مكتبك"، "عليك أن تتقدم لهذه المنحة".

لقد خضت تجربة رائعة فى مساعدة الآخرين على التفكير بصورة أفضل. بعد أن بدأت "إليزا" فى الذهاب إلى الروضة، قامت دار الحضانة بتنظيم يوم يجمع بين الأطفال الذين "تخرجوا" فى الحضانة. وبينما كان الأطفال يلعبون مع زملائهم السابقين، قامت مديرتنا الحضانة، "نانسى" و"إلين"، بإدارة نقاش بين الآباء حول الحضانة كمرحلة انتقالية. وكانت أفكارهما كالعادة مفيدة للغاية. وعندما نهضت للرحيل، فكرت فى نفسى: "على هاتين السيدتين تأليف كتاب". ولقد اقتنعت فى الحال أن هذه الفكرة كانت أفضل فكرة على الإطلاق. واقترحت عليهما فكرتى.

قالت "إلين": "تعرفين، لقد فكرنا فى ذلك من قبل، ولكن لم نتعامل مع الفكرة بجدية مطلقاً".

لقد شعرت تلك الليلة بالحماسة لفكرة مشروع كتابهما لدرجة لم أتمكن معها من النوم. لم أكن على معرفة جيدة بهاتين السيدتين، وهكذا لم أكن أعلم ما إذا كان ينبغي على الإلحاح في الأمر. ولكنى على الجانب الآخر، انتابنى شعور إيجابى بأن فى مقدورهما تأليف كتاب رائع. وقد رأيت أنه لن تتخذ خطوة أخرى فى هذا الأمر إلا إذا قمت ببحثهما عليه، وهكذا فقد طلبت لقاءهما لتناول القهوة ومناقشة الأمر. والتقينا بالفعل وازدادت حماستهما له. وقد عرفتهما على وكيل أعمالى، وقدمتا بعض الأفكار له على الورق. وفى لمح البصر، قامتا بالتوقيع على عقد الكتاب. وقامتا بتأليف الكتاب، والآن أصبح كتاب "نانسى سكولمان" و"إلين بيرنباومز" *Practical Wisdom for Parents: Demystifying the Preschool Years* على الأرفف فى المكتبات. وإن معرفتى بأننى قد لعبت دوراً صغيراً فى إنجازهما هذا جعلنى أشعر بسعادة غامرة.

وبينما كنت أحاول أن أبقى متيقظة للسبل المختلفة التى من شأنها أن تساعد الناس على التفكير بصورة أفضل"، تبادر إلى ذهنى كشف عظيم خاص بالسعادة: إنه الحقيقة الثانية الرائعة. لست على يقين من السبب الذى جعلنى أستغرق كل هذا الوقت لأرى الأمر بوضوح، هذا لأننى كنت أفهم المبادئ التى تتضمنها هذه الحقيقة بالفعل منذ وقت بعيد. ولكن كان هناك لبس حول هذه الأفكار، الأمر الذى أصابنى بالارتباك. وفى نهاية الأمر، وفى صباح أحد أيام شهر يونيو، بدا الأمر واضحاً جلياً:

أحد أفضل السبل لجلب السعادة إلى نفسك هو إسعاد الآخرين من حولك.
وأحد أفضل السبل لإسعاد الآخرين من حولك هو أن تكون أنت سعيداً.

لقد كانت تلك إحدى أهم وأسمى الأفكار على الإطلاق. فكرة واضحة ولكنها مهمة. لقد وضحت الحقيقة الثانية الرائعة العديد من الأشياء التى كانت مشوشة فى رأسى.

لقد كانت الحقيقة الثانية الساطعة أمراً بديهياً، فهذا الشعور بالسعادة لا يقلل من مدى "صلاح" العمل. بل إن رؤية شخص ما يتصرف بسخاء أو يؤدي عملاً طيباً فى واقع الأمر، يجعلنى دوماً أشعر بسعادة، خاصة إذا كان هذا الشخص هو أنا. إن

رؤية الفضيلة تحفز مشاعر السمو والنبيل - وهي إحدى أجمل المتع التي يقدمها لنا العالم. وكما قال الفيلسوف الفرنسي "سايمون ويل": "إن تخيل الشر أمر رومانسي، أما الشر الحقيقي فهو كئيب، ورتيب، وقاحل، وباعث على الملل. وإن تخيل الخير أمر يبعث على الملل، أما الخير الحقيقي فدائماً ما يتسم بالتجدد، والروعة، والنشوة". إنه شيء صحيح، أيّاً كان من أدى هذا الخير الحقيقي.

وكذلك تؤكد الحقيقة الثانية الساطعة على أن البحث عن السعادة ليس أمراً أنانياً. إن أحد أهم الأسباب التي دفعنتي إلى عقد العزم على أن أكون أكثر سعادة في المقام الأول هو أنني وجدت أنه من الأسهل عليّ أن أهدب نفسي بشكل صحيح إذا ما شعرت بأنني أقل توترًا، وعصبية، وازدراءً وغيظًا، وعندما فكرت في الآخرين من حولي، وجدت أن الأكثر سعادة منهم كان أكثر عطفًا، وسخاءً، وأكثر مرحًا. وإنني بالبحث عن سعادتي الشخصية، سأجعل الآخرين من حولي سعداء، والعكس صحيح. "أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة، واشعر بمشاعر طيبة لتحسن ما تقوم به".

أو بعبارة أخرى: أسعد نفسك كي تسعد الآخرين.

قرب بين الناس وبعضهم البعض

لقد أظهرت لي جماعتي الخاصة بمحبي أدب الطفل، وكذلك جماعة استراتيجية الكتاب، أن أحد أشكال السخاء الأخرى هي "التقريب بين الناس وبعضهم البعض". لقد أظهرت الدراسات أن كلا من المنبسطين والانطوائيين على حد سواء يحصلون على شحنة من الطاقة عند التواصل مع الآخرين. وكذلك، نظرًا لأن الناس مصادر للمعلومات والتسلية لبعضهم البعض، فإنك بمساعدتك على التقريب بين الناس، تدمهم بذلك بمصادر جديدة من الدعم.

لقد بحثت عن سبل تحقيق التواصل بين الناس. لقد ساعدت في تنظيم لقاء يجمع بين جميع كتبة المحكمة العليا الذين عملوا في نفس العام الذي عملت فيه. (لقد نظم القضاة تجمعات لكتبتهم، ولكن من الواضح أن جماعتنا كانت الجماعة الوحيدة التي عقدت لقاء لجميع الكتبة بشكل منظم). وقد عملت على تكوين جماعة لدعم الأماكن الخاصة بالأطفال في مكتبة نيويورك العامة. وقد حددت موعداً بين

صديقين يرغبان فى الزواج دون علم منهما بقاء الآخر، وقد أثمر اللقاء عن قصة حب فورية. وقد ساعدت على تنظيم حدث أو مهرجان لتذوق المشويات: حيث يجتمع جماعة من الأشخاص من مختلف الولايات الشهيرة بحفلات الشواء، جالبين معهم مشوياتهم المفضلة فى ولاياتهم حيث يمكننا عقد مقارنات بين خيارات شواء اللحم البقرى فى مقابل أنواع اللحوم الأخرى، وصلصة الطماطم فى مقابل صلصة الخل، وما إذا كانت الذرة، أم الخضراوات، أم الفول المحمص أفضل طبق جانبى مع المشويات. لقد قدمت بعض أصدقائى الذين كانوا سينتقلون إلى أفاصى نيويورك إلى شخص ما أعرفه هناك، وانتهى بهم الحال إلى أن يكونوا رفقاء فى نفس المنزل. وفى كل هذه الحالات، تطلب التقريب بين الناس بعض العمل والجهد من جانبى: البحث عن عناوين البريد الإلكتروني والتسيق بين المواعيد، وهكذا. ولكن قراراتى داومت على الرنين فى أذنى، وهكذا التزمت بها، وفى كل مرة كان يتضح لى أن الأمر كان يستحق العناء.

وقد رغبت فى الحصول على مزيد من الأفكار الخاصة بكيفية التقريب بين الناس وبعضهم البعض، فطرحت السؤال على مدونتى. وقد وجدت أن بعض الأشخاص قد تمتعوا بنفس الشحنة التى كانت لدى.

عندما كنت أحد أفراد فريق العمل على بناء دور العبادة، كانت لدينا قاعدة واحدة: الطعام، الطعام، الطعام. لقد وجدت أن التمتع بأطعمة رائعة حقاً يعد طريقة ممتازة للجمع بين الناس وبعضهم البعض، خاصة الطعام غير المعتاد الذى لم يتناوله الناس من قبل. إن مثل هذه التجمعات تمكّنك من الدخول فى محادثات مع مختلف الأشخاص حول اهتماماتهم.

إن أسلوبى فى التقريب بين الناس يكون من خلال أى شىء يمثل اهتماماً لهم. وأعلم أننى موهوبة فى الربط بين الأشياء المختلفة وبعضها البعض. وهكذا أستغل هذه المهارة فى العلاقات التى أبنيتها مع الآخرين. وكذلك لدى النزعة لجمع وتخزين ما قد يبدو معلومات معتادة عن الأشخاص فى رأسى. حتماً، سوف أقابل شخصاً ما يحتاج إلى شىء ما، ويفضل المعلومات التى قمت بتجميعها، سيكون لدى الشخص المناسب الذى سأقدمه له ليساعده فى أى شىء يحتاج إليه. والشئ المثير للسخرية حقاً، أننى لست اجتماعية على الإطلاق، ولكنى دائماً ما أبدو قدرة على الجمع بين الناس فى الوقت المناسب.

إننى أنعم بالطاقة عند الالتقاء بأشخاص جدد والتعرف عليهم، ولكن ذلك الأمر يرهق زوجتى ويزعجها. إلا أنها رغم ذلك، ماهرة فى بناء والحفاظ على العلاقات طويلة الأمد من خلال "الاجتهاد الحقيقى"، والحرص على الترتيب لمواعيد، والحفاظ على المراسلات. عليك العثور على جانب التواصل مع الآخرين الذى يتناسب معك.

إننى أتخذ من حفلات العشاء وسيلة للتواصل مع الآخرين ولتقوية علاقاتى بهم. كما أجد حفلات العشاء تلك صغيرة؛ من ٤-٨ أشخاص، الأمر الذى يمكننا من الدخول فى مناقشات متعمقة، وكذلك نفكر كثيراً فى التوفيق بين اهتمامات الضيوف حتى نخلق مناخاً طبيعياً للمحادثة (على سبيل المثال كان فى آخر حفلة عشاء أقمناها أزواج يحبون تربية الحيوانات. وضمت حفلة أخرى جماعة سافروا حول العالم، وضمت حفلة ثالثة مجموعة يعملون بالحياسة، محبى هارى پوتر، محبى مشاهدة الأفلام، محبى احتساء الشاي، وهكذا....).

أسهم بطريقتى

بينما كنت أبحث عن سبل أخرى لأصبح سخية اليد وكريمة، طرأ علىَّ أنه يجدر بى تطبيق وصيتى الأولى "أن أكون جريشيين". كلا، إننى لا أرغب فى التسوق من أجل شراء هدايا، ولكن كيف يمكننى أن أكون أكثر سخاءً.

حسناً، أخذت فى التفكير فى أننى أحب التخلص من الركام والفوضى، وهى الهواية التى نميتها لى فى شهر يناير. والكثير من أصدقائى يشعرون بالضيق بسبب الفوضى التى تحيط بهم، ويمكننى مساعدتهم على التخلص منها. وكم أحب أن أقدم المساعدة. من هنا بدأت فى تقديم خدماتى والإصرار عليها مع كل شخص أتحدث إليه. واستمررت فى قول: "هيا، دعينى أت للمساعدة، أريد أن أشعر بإثارة تنظيم خزانة الملابس! صدقينى سوف تسعين لقيامك به، وسترين كيف ستمنين الأمر!" وكان أصدقائى يرغبون فى ذلك ولكنهم كانوا يشعرون بالحرج، لم يرغبوا فى أن أرى الفوضى الخاصة بهم. ولكن بمجرد أن تمكنت من إقناعهم بطريقتى، وجد كلانا أن التجربة كانت مرضية بالنسبة له.

لقد جلست أنا وصديقة لى على سبيل المثال، للعمل على خزانة واحدة خاصة بها لمدة ثلاث ساعات كاملة. لقد كرهت خزانة ملابسها المتكدسة كثيراً لدرجة أنها لم

تفتح بابها مطلقاً، وبدلاً من أن تستخدمها استمرت في ارتداء نفس الملابس مرات ومرات، وتلك الملابس التي كانت ترصها على المنضدة، أو المتروكة على حافة حوض الاستحمام.

سألتني في اليوم الذي سبق لقاءنا: "ما الذي ينبغي على القيام به قبل مجيئك؟ هل يجب أن أشتري أية حاويات أو شموع خاصة أو أى شيء آخر؟".

قلت لها: "لا تشتري أيًا من هذه الأشياء، كل ما تحتاجين إليه هو بضع حقائب للقمامة. وهناك شيء آخر؛ عليك تحديد الشخص الذي سيحصل على جميع الأشياء التي ستتخلصين منها".

"هل يمكنني أن أحدد ذلك في وقت لاحق؟".

"كلا، من الأفضل أن تحددى ذلك مبكرًا، فمن الأسهل التخلص من الأشياء عندما تتخيلين من الذى سيستفيد منها".

"حسنًا، يمكنني القيام بذلك. هل هذا هو كل ما يحتاج إليه الأمر حقًا؟".

فقلت لها: "حسنًا، ربما يمكنك شراء مشروب الكوكاكولا ذى السعرات الحرارية المنخفضة".

وذهبت إليها في اليوم التالى.

قالت بعد الاعتذارات المعتادة عن الفوضى: "لا أستطيع أن أحدد من أين يجب أن أبدأ".

قلت لها: "لا تقلقى، سوف نقوم بالأمر على مراحل، وفي كل مرحلة سنتخلص من بعض الأشياء حتى لا نترك شيئاً سوى تلك الأغراض التى ترغبين فى الاحتفاظ بها حقًا".

قالت بتشكك: "حسنًا".

"دعينا نهم إلى العمل". وقد علمت من واقع خبرتى أنه ينبغي علينا أن نبدأ ببطء، فقلت لها: "دعينا أولاً نخرج جميع الشموع الزائدة".

وكالعادة، أثمرت الخطوة الأولى عن كومة من الشموع غير الضرورية والتي نتج عن غيابها مساحة لا بأس بها. وقد كان ذلك هو المحفز النفسى بالنسبة لى.

"والآن علينا إلقاء نظرة أخرى، وأن ننظر إلى كل شيء بشكل منفرد، وسنركز بصورة أكبر على أى شيء لا يزال يحمل بطاقة الشراء ولم ترتديه بعد، أو أى شيء تلقيته كهدية ولا يتناسب معك الآن، أو أى شيء مرتبط بمرحلة الحمل".

وقد تخلصنا من مجموعة ملابس، وكانت هذه الكومة من الملابس كبيرة بالفعل.

"والآن سننظر إلى الأشياء المكررة، فإذا كان لديك أربعة أزواج من البناتيل السوداء، فهل سترتدين البنطال الأقل تفضيلاً بالنسبة لك حقاً؟ كلا"، وقمنا بتوديع بعض البناتيل ذات اللون الكاكي، وبعض القمصان، وبعض السترات ذات الياقة الضيقة.

أمسكت صديقتي بقميص كما لو كانت تحميه قائلة: "أعلم أنك ستخبريني بالتخلص من هذا القميص، ولكنى لا أستطيع ذلك. إننى لا أرتيه مطلقاً، ولكنه قميصي المفضل من مرحلة الجامعة".

"كلا، لتحتفظى به! يمكنك قطعاً الاحتفاظ ببعض الملابس لسبب عاطفى - ولكن عليك تخزينها فى مكان آخر. ليس هناك حاجة لإبقائها بين ملابسك الرئيسية فى الخزانة".

وقد خصصنا صندوقاً من أجل الملابس التى ترغب فى الاحتفاظ بها للاستفادة منها، وقمنا بوضعه فى رف بعيد غير مستخدم.

قالت وهى تنظر إلى صنع أيدينا: "واو، إنه عمل عظيم".

فقلت لها: "إننا لم ننته بعد، وسوف نبحث الآن عن سبل لخلق مساحات. إن هذه الخزانة يجب أن تشتمل على أغراضك الرئيسية، لنضع وسادة التدفئة وحقبة معدات التخيم تلك فى مكان آخر". فقامت بوضع هذه الأغراض فى خزانة بالردهة. "هل سبق لك واستخدمت صناديق الأحذية الفارغة تلك؟"

قالت وهى تدسها فى حقبة الأشياء التى سيتم التخلص منها: "كلا، وليس لدى أدنى فكرة عن سبب احتفاظى بها. وماذا بعد؟".

"والآن فقد قمت بعملية التسخين، وسوف نتفحص الخزانة الآن مرة أخرى وسوف ترين أن هناك المزيد من الأشياء التى سترغبين فى إخراجها".

ورويداً رويداً أصبح ظهر الخزانة مرئياً. وعندما انتهينا من الأمر، بدت خزانتها كما لو كانت صورة من مجلة، حتى أنها قد حققت أقصى درجات الرفاهية: قامت بإخلاء أحد الأرفف وجعلته خاويًا. لقد شعر كلانا بالنشوة وروح الانتصار. وقد سمعت بعد مرور بضعة أسابيع، أنها عندما دعت مجموعة أصدقاء على العشاء اصطحبتهم لرؤية الخزانة.

لست أبالغ عندما أقول إننى سعدت حقاً بهذا العمل. إن هذا النوع من الكرم كان أسهل بالنسبة لى كثيراً من مجرد تقديم هدية فى عيد ميلاد، كما أنه كان أهم بالنسبة لمتلقيه.

واستمررت فى البحث عن فرص أخرى للعطاء. وفى الشهر الماضى، وكجزء من قرارى "بالخروج عن الطريق المعتاد"، اصطحبت الكاميرا معى فى كل مكان أذهب إليه حتى ألتقط المزيد من الصور. وشعرت صديقة لى بسعادة غامرة عندما أهديتها صورة كنت قد التقطتها لها قبل أن تلد ببضعة أسابيع، لقد كانت الصورة الوحيدة لها وهى حامل فى طفلها الثانى. لقد كان ذلك بمثابة جهد ضئيل من جانبى، ولكنه كان شيئاً عظيماً بالنسبة لها.

التمس العذر للآخرين

لقد تصادف خلال هذا الشهر المخصص للصدقة أننى قرأت سيرتين ذاتيتين ذكرتانى بشيء من السهل نسيانه: وهو أن حياة الناس أكثر تعقيداً مما تبدو عليه من الخارج. وهذا هو السبب الذى دفعنى إلى أن أجعل "التماس الأعذار للآخرين"، جزءاً من قرارى "بأن أصبح سخية اليد".

إن "الخطأ الإسنادى الأكبر" هو تلك الظاهرة النفسية التى نجنح فيها لرؤية أفعال الآخرين من حولنا كانعكاس لشخصياتهم وإغفال قوة الموقف فى التأثير على أفعالهم. فى حين أننا مع أنفسنا ندرك تماماً ضغوط الظروف المحيطة بنا. فعندما يرن هاتف أحدهم فى السينما فأرى أن ذلك بسبب عدم اهتمامهم بالآخرين، أما إذا رن هاتفى أنا، أرى أن ذلك بسبب حاجتى لتلقى مكالمة من جليسة أطفالى.

لقد حاولت أن أتذكر ألا أكون قاسية فى الحكم على الآخرين، خاصة فى لقاءى الأول أو الثانى بهم. فربما لا تعكس أفعالهم طبيعة شخصياتهم الحقيقية، ولكنها بدلاً من ذلك تعكس موقفاً ما وجدوا فيه أنفسهم. إن الحلم شكل من أشكال الكرم. لقد ذكرت نفسى بهذا القرار عندما كنت أفف بهدوء فى أحد جوانب الشارع باسطة زراعى لأستوقف سيارة أجرة، وأتى رجل مسرعاً قاطعاً الشارع مستوقفاً السيارة التى كان من المفترض وفقاً لتقاليد كل سيارات الأجرة أن تكون من نصيبى،

وقفز بداخلها. وبدأت في الشعور بالضيق من سلوكه الفظ. ولكنى فكرت في كل الأسباب الممكنة التي يمكن أن تدفع هذا الرجل للقفز في أول سيارة أجرة تقع عيناه عليها. هل كان مسرعاً للذهاب إلى مستشفى؟ هل نسى المرور على ابنه لاصطحابه بعد المدرسة؟ أما أنا فلم أكن في عجلة من أمري على الإطلاق، فلا بد أن أتمس للرجل بعض العذر.

لقد قام "فلانزى أوكتر" في خطاب له وجهه إلى صديق، بصياغة هذا المبدأ ولكن بأسلوب آخر: "إن المرحلة العمرية بين ١٥ و ١٨ عاماً هي المرحلة التي يكون فيها المرء شديد الحساسية تجاه أخطاء الآخرين، وهو الأمر الذي أدركه بناء على تجربتي الشخصية. إنك في هذه المرحلة العمرية لا تنظر إلى ما هو مختبئ. ومن علامات النضج عدم النظر إلى كل شيء كإهانة لك، ومحاولة البحث عن تفسيرات له بسخاء". إن عبارة "البحث عن تفسيرات له بسخاء" تحمل نفس معنى "التماس العذر للآخرين". وهو الأمر الذي علينا جميعاً القيام به.

المؤازرة

كما قال "وودي ألان": "إن تسعين بالمائة من النجاح يكمن في المؤازرة". ويكمن جانب كبير من الصداقة في المؤازرة عند الحاجة. وإذا لم تبذل جهوداً ثابتة مستمرة، فلن تستمر صداقاتك طويلاً.

ولقد توصلت إلى هذا الإدراك خلال محادثة مع صديقة لى ذكرت لها أنني كنت أرجئ القيام بالترتيبات اللازمة لزيارة صديقة لى لتهنئتها على طفلها حديث الولادة. كم أحببت رؤية الأطفال الرضع، ولكننى كنت أقوم بتأجيل هذه الزيارة، لأننى كنت أشعر بأن علىّ تمضية هذا الوقت في العمل.

قالت لى صديقتي: "عليك القيام بهذه الزيارة، فإن مثل هذا النوع من الأمور مهم للغاية".

سألته وأنا أحاول إقناع نفسي أن الأمر ليس على هذه الدرجة من الأهمية: "هل تعتقدين ذلك؟"

"قطعاً، وهذا لا يعني أنني أتخذ موقفاً من الشخص الذي لا يزورنى، ولكننى أتذكر من قام بزيارتي بعد أن أرزق بمولود، أليس كذلك؟"

حسناً، هذا صحيح، فإن هذه الأفعال البسيطة هي التي تجعل من الصداقات العادية صداقات حميمة، وتؤكد على حقيقة القرب بين الأصدقاء المقربين. لذلك قمت في الحال بتحديد موعد مع صديقتي لرؤية طفلها الذي لم يكن حديث الولادة للغاية حينها. وفي نفس الوقت تقريباً، حرصت على أن أتوقف لتهنئة صديقة لى بيوم افتتاح متجرها الجديد للملابس. لقد وصلت إليها بعد ساعة تقريباً من الافتتاح، وكنت أول شخص يقوم بعملية شراء. وقد شعرت في كلتا الحالتين بسعادة غامرة لتعاملى مع المشكلة. لقد كان الأمر ممتعاً، وجعلنى أشعر بقرب أكثر من أصدقائى، وشعرت بأنه الشئ الذى كان ينبغى على فعله (إنها الحقيقة الأولى الساطعة بشكل عملى).

ليس من المهم رؤية الأصدقاء المقربين فحسب، بل ورؤية الأشخاص الذين لم أكن على معرفة قوية بهم كذلك، من خلال الذهاب إلى حفل خاص بعمل زوجى، على سبيل المثال، أو حضور حدث خاص بالآباء فى مدرسة ابنتى. وقد اتضح لى أن الألفة تخلق مشاعر الود. ويشير مصطلح "تأثير الألفة" إلى حقيقة أن التعرض المتكرر يجعلك تحب الموسيقى، والوجوه، وحتى المقاطع اللفظية التى لا تحمل معنى، بشكل أفضل. كلما ازدادت رؤيتك لشخص ما، وجدت هذا الشخص على درجة أكبر من الذكاء والجاذبية. لقد لاحظت ذلك بنفسى. وحتى عندما أجد نفسى لا أحب هذا الشخص للوهلة الأولى، فإننى أميل إلى الإعجاب به بصورة أفضل كلما ازدادت لقاءاتنا معاً. وفى الوقت ذاته، كلما أصبحت أكثر تواجداً أو أكثرت من لقاءاتى بالشخص، ازداد إعجابه بى وحب لى. وقطعاً، لا يؤتى ذلك بثماره المرجوة فى جميع الحالات، فهناك بعض الأشخاص الذين لا تحبهم، ولن تقودك رؤيتهم بصورة أكبر إلا للمزيد من العداءات. ولكن فى الحالات التى تجد نفسك فيها تقف موقفاً محايداً من الشخص، بمعنى أنك لا تحب هذا الشخص ولكن لا تكرهه، فإن "مجرد اللقاء" يمكن أن يقود إلى دفء المشاعر بينكما.

تجنب النميمة والثرثرة

عادة ما تتطلب منك السعادة طويلة الأمد الاستغناء عن بعض الأشياء التى تجلب لك سعادة قصيرة الأمد. ومن أمثلة تلك الأشياء التى تجلب هذا النوع القصير من السعادة، الثرثرة بالقليل والقال، والتى يقوم من خلالها الشخص بانتقاد الآخرين

من حوله. وغالباً ما يكون ذلك لخرقهم أو لخروجهم عن الأعراف الاجتماعية والأخلاقية. وعلى الرغم من السمعة السيئة التي حظى بها فعل الثرثرة والقبل والقال، تظل هذه الثرثرة تلعب دوراً اجتماعياً مهماً في تعزيز القيم المجتمعية، وتجعل الناس يشعرون بدرجة أكبر من القرب من بعضهم البعض. فضلاً عن أنها توحد بين الأشخاص الذين يلتزمون بالقواعد الاجتماعية، وتساعد الناس على فهم قيم مجتمعهم، وتكشف السلوكيات السيئة لمن يخشون أزواجهم، أو يستغلون ويستفيدون من جهود غيرهم، أو يقدمون على أي شيء مخالف للقواعد الاجتماعية. إن الثرثرة أشبه بالطعام الشهى: ويفضل كل من الرجال والنساء الثرثرة مع النساء لأنهن يحسن الإصغاء.

وعلى الرغم من أنه ربما يكون للثرثرة غرض اجتماعي مهم، كما أنها قطعاً ممتعة، فإنها ليست بالشيء اللطيف الذي تقدم على القيام به - كما أنتى دائماً ما أشعر بالاستياء بعد المحادثات التي تحمل النسيمة والقبل والقال، على الرغم من أنني كنت أستمتع بها في حينها. لقد أردت التوقف عن سرد حكايات غير لطيفة، وإبداء ملاحظات غير لطيفة (حتى ولو كانت صحيحة وواقعية)، أو أن أتوقف عن الفضول والتساؤل بشأن أمور حساسة. وقد تتخذ الثرثرة شكل التعبيرات المعربة عن الاهتمام والقلق: "إننى قلقة عليها للغاية، إنها فى حالة سيئة للغاية، هل تعتقدين أنها تواجه مشاكل فى عملها؟" وهذا النوع من الثرثرة أصعب من أى نوع آخر، لقد أردت التوقف عن الإصغاء لمثل هذه الأقاويل.

لقد كنت فى اجتماع عندما أشار أحدهم إلى بعض معارفنا قائلاً: "لقد سمعت أنهما يواجهان مشاكل فى زواجهما".

وقد ردت إحدى الحاضرات: "لم أسمع بذلك، أطلعنا على الأخبار". وكانت تعنى ذلك.

فقلت بحزم: "أوه، لا أعتقد أن هذا صحيح، دعونا لا نتحدث عن ذلك الأمر". وكنت حاسمة فى قولى. وكم أشعر بالحرج للاعتراف بأنه كان من الصعب على للغاية مقاومة هذه المحادثة. كم أحب إثارة التحليل لديناميكيات الخاصة بزيجات الآخرين.

ولم أدرك حقاً كم كنت أثرثر وأقوم باغتياب الآخرين، حتى حاولت التوقف عن الأمر. لم أكن أرى كم كنت أقوم بشيء لا أخلاقى حينها، وقد أفقت عندما أدركت

عدد المرات التي قلت فيها أشياء ما كان ينبغي على قولها. ذهبت ذات يوم أنا وجامى إلى حفل عشاء، وجلست بجوار شخص وجدته غير محتمل (من المؤكد أن مبدأ الألفة لم يكن ليجدى فى هذه الحالة)، وقد بذلت جهداً وقدمت عملاً رائعاً فى محاولة التودد وأن أكون لطيفة أثناء حفل العشاء، ولكن عندما عدنا إلى المنزل وقال "جامى": "إن "جيم" شخص لطيف، أليس كذلك؟" قلت له: "إنك لم تمض أى وقت معه، أعتقد أنه شخص لا يطاق، بالكاد تحملت الحديث معه". لقد شعرت فى الحال بشعور سيئ للغاية لتحدثنى عن شخص ما حاول أن يكون لطيفاً (وإن كان لا يطاق) بهذا الشكل غير اللائق. وكذلك، فإذا كان "جامى" قد أحب أحدهم، فلا ينبغي على أن أسمع أفكاره بانتقادى له. لقد حاولت إقناع نفسى بأن هناك "ميزة زوجية" تمكننى من الثرثرة والاعتياب بحرية مع زوجى "جامى" فقط، ولكنى وجدت أنه على الرغم من أنه لا بأس من الثرثرة مع "جامى"، فإنه من الأفضل تجنب الثرثرة تماماً.

وقد وجدت سبباً آخر ينعنى من انتقاد الآخرين: وهو ظاهرة "الإسقاط التلقائى للصفة". حيث تشير الدراسات إلى أنه بسبب هذه الظاهرة النفسية، يصفنى الناس دون قصد أو وعى بالصفات التى أعزوها للآخرين، بمعنى أننى إذا أخبرت "جين" أن "بات" مغرور، فإن "جين" دون وعى منها ستربط بينى وبين هذه الصفة. وعلى الجانب الآخر، إذا ما قلت إن "بات" شخص ذكى أو مرح، فسوف يتم الربط بينى وبين هذه الصفات. إن ما أقوله عن الآخرين يلتصق بى أنا، حتى ولو كنت أتحدث إلى شخص ما يعرفنى بالفعل. وهكذا فإنى أقوم بالصواب عندما أذكر الأشياء الطيبة فقط.

كون ثلاث صداقات جديدة

من السهل أن تقول لنفسك ليس لدى الوقت لمقابلة أشخاص جدد أو لتكوين صداقات جديدة، ولكن عادة لا يكون ذلك صحيحاً. فأنت إذا ما تمكنت من العثور على الوقت اللازم لذلك، فسيكون تكوين صداقات جديدة مصدرًا هائلًا للطاقة، وليس سببًا لاستفادها. إن الأصدقاء الجدد يزيدون من مساحة عالمك من خلال تقديم اهتمامات وفرص ونشاطات جديدة لك، ويمكن أن يكونوا مصدرًا للدعم والمعلومات

- وكما هي الحال مع السعادة، فيمكنك أن تلعب أنت أيضاً الدور نفسه معهم. تبدو إحدى الاستراتيجيات التي اتبعتها لاكتساب صداقات جديدة باردة وفاترة، إلا أنها قد نجحت حقاً. لقد حددت لنفسى هدفاً معيناً أسعى إليه، فعندما كنت أجد نفسى فى موقف ألتقى فيه بأشخاص جدد؛ كنت أضع لنفسى هدف تكوين ثلاث صداقات - بين آباء زملاء "إليزا" فى الفصل على سبيل المثال. وقد كانت مواقف مثل البدء فى عمل جديد، أو تلقى دروس فى شىء ما، أو الانتقال لحي جديد بمثابة فرص واضحة لتكوين صداقات جديدة. وقد بدا لى ذلك الهدف الذى يحكمه رقم محدد بمثابة هدف مصطنع فى بداية الأمر، ولكنه قد غير توجهى من: "هل أحبك؟ هل لدى الوقت للتعرف عليك؟" إلى: "هل ستكون من بين أصدقائى الثلاثة؟" وقد قادنى هذا التحول على نحو ما إلى التصرف على نحو مختلف؛ فقد جعلنى أكثر انفتاحاً على الناس، وقد شجعتنى على بذل الجهد لقول ما هو أكثر من كلمة مرحباً الروتينية. وقطعاً تشير كلمة "صداقة" إلى أشياء مختلفة فى المراحل العمرية المختلفة. لقد كنت أمضى ساعات طويلة مع أصدقائى عندما كنت فى الجامعة، أما فى هذه الأيام فإننى لا أمضى حتى مقدار هذا الوقت مع زوجى "جامى". ولدى العديد من الصديقات اللاتي لم ألتق بأزواجهن قط، ولا بأس فى ذلك.

وبينما كنت أحاول الارتقاء إلى معايير الصداقة الخاصة بأحد أصدقائى، وجدت أنه كان على غالباً أن أدفع نفسى للتصرف بشكل أكثر تودداً مما كنت أشعر. ولكن وعلى الرغم من ذلك، أدركت للمرة الثانية قيمة وصيتى الثالثة "تصرف على النحو الذى ترغب فى الشعور به". ووجدت أننى بتصرفى على نحو أكثر تودداً، بدأت فى الشعور بقرب وود أكثر تجاة الآخرين. وقد أظهرت الأبحاث كذلك أن التصرف على نحو أكثر انطلافاً، أو تعبيراً، أو مفاخرة، أو حزمًا وتوكيداً يجعل الشخص - وإن كان انطوائياً - أكثر سعادة. وهو الأمر الذى أدهشنى نظراً لاعتقادي بأن الانطوائيين يشعرون بسعادة أكبر فى العزلة والهدوء. إن الانطوائيين فى واقع الأمر، عندما يدفعون أنفسهم للتصرف على نحو أكثر انفتاحاً وانطلافاً، عادة ما يستمتعون بالأمر ويجدون بهجة. إن التواصل مع الآخرين يرفع من الحالة المزاجية للمرء.

وقد دفعتنى محاولة تكوين صداقات إلى تركيز انتباهى على ترك انطباع أولى جيد - أى التصرف على نحو يجعل الآخرين مهتمين بمصادقتى. إن الانطباعات الأولى مهمة، ونظراً لأن الناس عندما يقيمون غيرهم، تكون المعلومات الأولى أهم

بكثير من المعلومات التي تلى ذلك. يمكن للمرء من خلال عشر دقائق من لقائه بشخص جديد في واقع الأمر أن يحدد طبيعة العلاقة التي يرغب في تكوينها معه. لقد صنعت قائمة مهام لنفسى خاصة بلقاءاتى الأولى.

ابتسم بصورة أكبر

تظهر الدراسات أنك تميل إلى حب الأشخاص الذين تعتقد أنهم يشبهونك، وأن لمقدار تبسمك أثناء محادثتك مع أحدهم تأثيراً مباشراً على مدى تقبل الطرف الآخر وحبه لك. (إن الأشخاص الذين لا يستطيعون الابتسام نتيجة إصابتهم بشلل ما في وجههم يعانون من مشاكل في علاقاتهم).

قم بدعوة الآخرين بحماس للدخول معك في محادثة

إن هذا الأمر محل تقدير من الجميع، كما أنه يعد أسلوباً مهنياً. إن الشخص الذى يكون خارج المحادثة يشعر بالارتياح عند إشراكه فيها، كما يشعر الشخص الذى يشارك فى المحادثة بالفعل بشعور طيب لعاملتك اللطيفة تلك معه.

قم بتوفير مناخ إيجابى

لا تركز انتباهك على شيء سلبى، مثل الطابور الطويل الذى كنت تقف فيه، أو تجربة سيئة مررت بها وأنت فى طريقك. وكما قال الكاتب الإنجليزي "صامويل جونسون": "إن سماع الشكوى أمر مرهق بالنسبة للشخص البائس والشخص السعيد على حد سواء". وهناك سبب آخر يدعم أهمية هذا الأمر: لقد كنت أنا و"جامى" نقف فى ردهة خارج الغرفة الرئيسية بمبنى يضم حفلة عمل، وذلك حين تقدم نحونا رجل نعرفه قائلاً: "لم لا تذهبون إلى الداخل؟".

فأجبته: "إن الغرفة شديدة البرودة إلى حد التجمد والموسيقى صاحبة للغاية". خمن ماذا؟ لقد كان هذا الرجل هو المنظم الأول لتلك الأمسية.

افتح محادثة

تحدث عن الأحداث الجارية: سبب إقامة الحدث، ديكور الغرفة، أو حتى أية

قصة قديمة مكررة، أو الطقس. لدى صديقة تقوم بتفحص الأخبار على موقع "جوجل نيوز" قبل ذهابها مباشرة إلى أى حدث اجتماعى من أجل العثور على أى خبر تستغله فى بدء المحادثات: "هل علمت ما حدث فى...؟".

حاول أن تبدو سهل المراس ودافئ القلب

أومئ برأسك وقل "إممم" حتى تظهر اهتمامك. انحن للأمام للتعبير عن الاهتمام بما يقال، حاول استيعاب كل كلمة، تواصل بالعينين بشكل جيد، اجعل نبرة صوتك حماسية ومضغمة بالطاقة. حاول أن تحقق تناسباً بين سرعتك فى الحديث وسرعة الطرف الآخر. وعليك أن تحاول عدم الحملقة حول الغرفة، وألا تجلس ورجلاك متمدتان، أو أن تدير ظهرك للمتحدث؛ فمثل هذه الإيماءات تظهر عدم اهتمامك.

تقبل النقد واضحك مع الآخرين

أظهر استعدادك لإسعاد الآخرين

يفضل أغلب الناس أن يُضحكوا الآخرين بدلاً من أن يضحكوا، وأن يُعلموا الآخرين بدلاً من أن يتعلموا منهم. ومن المهم أن تتيح لنفسك قدرًا من البهجة والاستمتاع. فإحدى أهم المتع هي أن تسعد الآخرين.

احترم رغبة الآخرين فى إدارة الحوار

غالبًا ما تتأبى رغبة سيئة لمقاومة الشخص الذى يحاول توجيه الحديث بأسلوب معين. وأتذكر حديثي مع أحد الأشخاص الذى كان يرغب وبوضوح فى التحدث بشأن حقيقة عيشه فى فيتنام لفترة، نظرًا لأنه قد ذكر هذا الأمر مرتين. وينبغى على التعاون عندما أجد أن أحدهم يرغب فى التحدث فى قضية معينة.

اطرح سؤالاً

إن طرح الأسئلة يعد طريقة لإظهار الاهتمام والتفاعل، كما أن معظم الناس يحبون التحدث عن أنفسهم.

لقد لفت عملى البحثى انتباهى إلى ظاهرة لاحظتها من واقع تجربتى: أنه عند محاولتك تكوين صداقات، ستجد أنه من السهل عليك مصادقة شخص صديق لصديق لك بالفعل. وإن أسلوبى "الثلاثى فى تكوين صداقات" قد ساعدنى على فهم السبب فى استمتاعى بجماعة محبى قراءة أدب الطفل، وجماعة الكتاب والمؤلفين. إن الصداقة تزدهر وتتمو من خلال التفاعل، وسوف تشعر بالطاقة والحماسة والراحة أيضًا لدى شعورك بأنك لا تكون صداقات فحسب، وإنما تبنى شبكة اجتماعية أيضًا.

لقد كانت نهاية شهر يونيو بمثابة نقطة المنتصف لمشروع سعادتى المستمر لعام كامل، وقد استغرقت بعض الوقت لتأمل مدى تقدمى بعيداً عن تقييمى المعتاد عند نهاية كل شهر. وإننى لشديدة الإيمان باستخدام اللحظات البارزة المهمة كوسائل للتقييم والتأمل. وكما رأيت من خلال حياتى الخاصة، وكما أشار العديدون من قراء المدونة فى تعليقاتهم المختلفة، فإن الأحداث المهمة الفاصلة مثل تاريخ ميلاد مهم أو زواج أو موت أحد الوالدين أو مولد طفل أو فقد وظيفة، أو إعادة لم الشمل بين طرفين، أو إنجاز مؤثر فى الحياة المهنية مثل تولى منصب كبير، أو تحقيق شراكة (أو تفكك تحقيق شراكة)، غالباً ما تمثل المحفز للقيام بتغيير إيجابى.

وإننى بتقييم نفسى فى الأشهر الستة الأولى من مشروع سعادتى، تأكدت من أنتى كنت أكثر سعادة بالفعل. وعندما سألت نفسى عن القرارات التى أسهمت فى سعادتى بصورة أكبر وجدت مرة أخرى أن "جدول قراراتى" فى حد ذاته، بعيداً عن أى قرار بعينه، كان العنصر المهم فى مشروع سعادتى. وإن مداومتى على مراجعة قراراتى حافظ على نضارتها فى عقلى، بحيث إننى بينما كنت أتولى مهام يومية بشكل معتاد، كانت الكلمات الخاصة بقراراتى تتردد دومًا فى ذهنى. وعندما أرى مكتبى غير المرتب، يتردد حينها فى ذهنى: "عليك التعامل مع مهمة مؤرقة". وعندما كنت أفكر فى ترك كاميرا التصوير بالمنزل كنت أتذكر: "ليكن لك بيت ثرى بالذكريات السعيدة".

إن الاحتفاظ بجدول للقرارات كان بمثابة الفكرة التى وجدها العديد من الناس مفيدة، وهو الأمر الذى اكتشفته عقب إضافة هذه الملحوظة فى قاع صفحة مدونتى

اليومية:

هل أنت مهتم بالبدء في مشروع سعادتك الخاص؟ إذا أردت إلقاء نظرة على جدولى الشخصى للقرارات، لتحفيزك، فقم بمراسلتى عبر بريدى الإلكتروني.

ووجدت فى الأشهر العديدة التالية، أن مئات القراء قد طلبوا منى نسخة لهم.

لقد تخرجت فى الجامعة حديثاً وأعتقد أن جداولك سوف تساعدنى على أن أصبح أكثر سعادة، وربما ستساعدنى على البقاء على قمة عملى.

علاوة على أننى أرغب فى تجربة شىء كهذا بنفسى، سوف أقوم أنا وزوجى بابتكار جدول للقرارات الشهرية معاً من أجل "التركيز على زواجنا".

هل يمكنك إرسال قائمة قراراتك لى، إننى أعمل ضابطاً بلندن وأحتاج إلى تعليقها على الحائط، وعرسها فى رأسى وأن أعى بوجود "طريقة أخرى"!

عندما طلب منى نسخ بجداولى المختلفة، أشار الناس إلى أنهم كانوا يبدأون مشاريع سعادتهم الخاصة. وأرسل لى العديدون نسختهم الخاصة من الوصايا الاثنتى عشرة. وقد أبهرتنى تلك القوائم المختلفة من الوصايا الشخصية؛ لأنها عكست ذلك الثراء وذلك التنوع الذى تتسم به خبرات الناس المختلفة:

انس الماضى.

قم بأشياء مختلفة.

تحدث إلى الغرباء.

حافظ على تواصلك مع الآخرين.

توقف عن الغضب والشكوى.

اذهب إلى الخارج.

انشر المرح.

لا تزعج نفسك مطلقاً بالأشخاص الذين تكرههم.
لا تتوقع دوام الشيء إلى الأبد، فكل شيء له نهاية ولا بأس في ذلك.
توقف عن شراء الأشياء غير المفيدة.
ارتكب أخطاء.
أعرب عن شكرك : للشيء العادي والشيء غير العادي.
ابتكر شيئاً لم يكن موجوداً من قبل.
لاحظ وجود اللون الأرجواني.
اترك بصمتك: "لقد كنت هنا".
كن مضحكاً. كن خفيف الظل.
أن أكون المرأة التي أرغب أن تكون عليها ابنتي.
الأمر المزعجة تحدث ولا سبيل لمنعها.
الصدقة أكثر أهمية من الدخول في علاقات عاطفية.
اختر عدم التعامل مع الأمور بمحمل شخصي.
كن ودوداً محبباً وسوف يعثر عليك الحب.
عش اللحظة.
سوف يمر هذا الجرح أيضاً.
كن هادئاً، ورسخ ثقتك بالله.
تذكر أن الجميع يقدمون أفضل ما لديهم طوال الوقت.
سيطر على نفسك.
تخيل كيف سيكون تأبينك: كيف أرغب أن يتذكرني الآخرون؟
توقع حدوث معجزة.
أنا مستعد لما سيأتي.
انس الأمر يا رجل.
قم بإضاءة شمعة.
اعرف عدوك.
ما الذي أحتاج إليه حقاً؟
المساعدة في كل مكان.
ما الذي كنت سأقوم به لو لم أكن خائفة؟
إذا لم تكن تستطيع الخروج من الموقف، عليك الدخول فيه.
اجعل الأمور بسيطة.
أعط دون حدود، واعط دون انتظار المقابل.

خذ رد فعل تجاه الموقف.

استشعر الخطر (هناك العديد من المخاطر: السممة المفرطة، القيادة المتهورة، عدم الوفاء

بالمواعيد النهائية، الفشل الدراسي) وقدر حجمه ولكن لا تعطه أكثر منه.

ابدأ من حيث أنت.

إن الناس يقدمون ما عليهم تقديمه.

كن محددًا بشأن احتياجاتك.

توكل على الخالق.

إذا لم تكن هنا الآن فإنك لست في أي مكان.

تعایش مع الوقت.

امتلك القليل، وأكثر من الحب.

القناعة كنز لا يفنى.

ليس هناك أخطر من المبالغة.

عليك التواصل فقط.

أن أكون الملاذ والمأوى.

وكم كان من الممتع أن أرى أن وصايا بعض الأشخاص تتناقض تمامًا مع الوصايا

الخاصة بغيرهم من الأشخاص، ولكن يمكنني أن أرى كيف يمكن لمختلف الأشخاص

الاستفادة من النصائح المختلفة:

عليك أن تقول نعم.

عليك أن تقول لا.

افعل ذلك الآن.

انتظر.

قم بشيء واحد في كل مرة.

قم بكل شيء مرة واحدة.

عليك السعي دائمًا لبذل قصارى جهدك.

تذكر قاعدة ٢٠/٨٠.

وبالنسبة لى، وبعد مرور ستة أشهر على المشروع، يمكنني القول إنه على الرغم

من أن حالتى المزاجية الأساسية لم تتغير، كما أدركت فى شهر أبريل، كنت أشعر

فى كل يوم ببهجة أكبر وشعور أقل بالذنب. كما حظيت بمزيد من المتعة، وشعور أقل

بالقلق. لقد أصبحت حياتى أكثر سعادة بخزانتى المرتبة، وضميرى اليقظ أيضاً. وأحد الأمور التى أذهلتنى بينما كنت أعمل على مشروعى هى أهمية حالتى البدنية. لقد كان من المهم حقاً أن أتأكد من حصولى على قدر كاف من النوم، وأن أنتظم فى تمارينأتى الرياضية، وألا أسمح لنفسى بالتضور جوعاً، وأن أصبح أكثر دقة. لقد تعلمت أن أكون أكثر حرصاً على المحافظة على شعورى بالطاقة والراحة. وعلى الجانب الآخر، لقد كان الأمر الذى لم يدهشنى هو أن أكثر الأمور التى زادت من درجات سعادتى نبتت من الخطوات التى خصصتها للروابط الاجتماعية تجاه "جامى"، "إيزا" و"إيانور" وجميع أهلى وأصدقائى. لقد كانت جهودى فى سبيل تقوية هذه العلاقات هى ما أثمرت عن أكثر النتائج المرضية بالنسبة لى. والأكثر من ذلك أننى لاحظت أن سعادتى جعلت من الأسهل بالنسبة لى أن أكون أكثر صبراً، وابتهاجاً، وعطفاً، وسخاءً، وكل السمات الأخرى التى كنت أحاول تميمتها. وقد وجدت أنه من الأسهل بالنسبة لى الالتزام بقراراتى، والسخرية من الأمور التى تسبب ضيقاً لى، والتمتع بما يكفى من الطاقة للابتهاج والمتعة.

ولكن الجوانب التى كانت صعبة بالنسبة لى لا تزال على صعوبتها. وكان فى مقدورى رؤية الأمر بشكل محدد عند اطلاعى على جدول قراراتى. لقد أظهرت لى العلامات التى كنت أضعها بجوار كل قرار - صح أو خطأ - أننى لا أزال أجد صعوبة فى تمالك أعصابى، وفى الخروج عن الطريق المعتاد، وأن أكون سخية، وغير ذلك من الأمور الأخرى. وإننى على نحو ما فى واقع الأمر كنت أجعل نفسى أقل سعادة، وأكثر وعياً بكثير بأخطائى، وكنت أشعر بمزيد من الاستياء من نفسى عندما أخرج عن الطريق القويم. إن أحد أسرارى لمرحلة النضج هى أن "السعادة لا تجعلك دوماً تشعر بالسعادة." وعلى الرغم من أن زيادة وعى بأوجه قصورى لم يجلب لى السعادة على المدى القريب - فإننى على يقين من أننى على المدى البعيد سأصبح أكثر سعادة نتيجة لتقويم نفسى والتصرف على النحو الملائم. ولقد شعرت بالارتياح لى قراءتى لكلمات مثلئى الأعلى "بنيامين فرانكلين" والذى كتبها بعد تأمل جدولته الخاص: "إننى بشكل عام، أعتقد أننى لم أصل مطلقاً إلى الكمال الذى كنت أنشده بحماس، لقد كنت أبعد ما يكون عنه، ولكننى أصبحت شخصاً أفضل وأكثر سعادة، ولم أكن لأصير على هذا النحو لولا هذه المحاولات."

والمفارقة العجيبة أننى أعتقد أننى أيضاً قد أضعت بعضاً من أوقات متعتى وراحتى

فى سبيل مشروع سعادتى. صحيح أن قراراتى قد أمدتتى بسعادة أكبر وأنتى حظيت بمزيد من المتعة، ولكننى شعرت رغم ذلك بأننى كنت أحظى بأوقات فراغ أقل. فقد أصبح علىّ المداومة على عملية التنظيف الليلى، وتذكر تواريخ أعياد ميلاد أصدقائى، والتواجد المستمر، وتخصيص وقت للمشاريع، وغيرها من القرارات التى كانت تعنى أنه سيكون لدىّ وقت أقل لإعادة قراءة رواية "ديفيد كوبرفيلد" فى الفراش. على الرغم من أنه بمقدورى قطعاً اتخاذ قرار بالقيام بهذا النشاط أيضاً.

يوليو

اشتر بعض السعادة

النقود

في دراستي عن السعادة، كانت العلاقة بين المادة والسعادة من أكثر المسائل تشويقاً وتعقيداً وحساسية. وقد بدا لي أن الأشخاص - بمن فيهم الخبراء - كانوا يشعرون بالتخبط والحيرة في هذه المسألة.

وأثناء البحث الذي كنت أعده، كانت تقفز إلى ذهني كثيراً ملاحظة الكاتبة "جيرترود شتاين" عندما قالت: على كل فرد أن يحدد إذا ما كانت النقود يمكن أن تحقق الكثير أو أنها ليست كذلك، ولكن إن عاجلاً أو آجلاً، سرعان ما يقرر الأفراد أن النقود يمكنها فعل الكثير وتحقيق السعادة". فالنقود تقي بالاحتياجات الأساسية، وهي غاية ووسيلة في الوقت نفسه. فهي السبيل لإحراز النجاح، والفوز بالأمان وإظهار الجود والكرم، والفوز بالصيت - كما

- الاعتدال في الإسراف.
- اشتر الأشياء الضرورية.
- الإنفاق.
- امتنع عن فعل ذلك الشيء.

أن النقود تشجع وتمزز الإتقان والبراعة، أو ممارسة الهواية، فضلاً عن أنها ترمز للمكانة الاجتماعية والنجاح. إن النقود تستطيع شراء الوقت - الذى يمكن تمضيته فى التحرك دون قيود أو فى إنجاز الأفعال الهادفة والمحسوبة، إنها تخلق السلطة فى العلاقات وفى العالم. إنها عادة ما تمثل الأشياء التى نتقننا: أه لو كان لدينا نقود لقمنا بالعديد من المغامرات أو تميزنا بالرشاقة أو الثقافة أو حظنا بالاحترام والمكانة أو أتسمنا بالنبل والكرم.

وقبل أن أحدد قرارى لهذا الشهر، على أن أوضح فكرتى عن النقود. فقد كنت أتشكك فى الكثير مما أقرأه وبخاصة مقولة: "النقود لا تستطيع شراء السعادة"، ولكن كان يبدو أن الأشخاص مقتنعون بصورة كبيرة بأهمية النقود بالنسبة لسعادتهم. فالنقود لها فوائدها. وعلى الرغم من أن من يقولون غير ذلك كثيرون، فإن كلامهم لا يبدو مقنعاً بدرجة كبيرة. وقد أظهرت الدراسات فى الواقع أن الأشخاص الذين يحيون فى الدول الأكثر ثراءً يعبرون عن سعادتهم بصورة أكبر من أقرانهم الذين يعيشون فى بلاد فقيرة. أما داخل الدولة الواحدة، فالأشخاص الذين يمتلكون نقوداً أكثر أسعد حالاً ممن يمتلكون نقوداً أقل. كما نجد أيضاً أنه كلما ازدادت الدولة ثراءً، أصبح مواطنوها أقل تركيزاً على الأمان الاقتصادى والمادى، وأكثر اهتماماً بتحقيق بعض الأهداف مثل السعادة وتحقيق الذات. إن الرفاء يمكننا من الاهتمام بأمر أكثر سموً وأن نتطلع لحياة لا تتسم فقط بالراحة المادية وإنما حياة ذات مغزى واستقرار وسعادة.

وفى الولايات المتحدة، وطبقاً لدراسة أجراها مركز أبحاث بيو، فإن ٤٩ بالمائة من الأشخاص الذين يصل دخلهم السنوى العائلى لأكثر من ١٠٠,٠٠٠ دولار يقولون إنهم يشعرون بسعادة كبيرة، وذلك مقارنة بنحو ٢٤ بالمائة فقط من الأشخاص الذين يقل دخلهم السنوى عن ٣٠,٠٠٠ دولار. وتزداد نسبة الأشخاص الذين يعربون عن السعادة مع زيادة الدخل؛ فقد أعرب ٢٤ بالمائة ممن يقل دخلهم عن ٣٠,٠٠٠ دولار سنوياً، و ٣٣ بالمائة بالنسبة لمن يصل دخلهم إلى ٣٠,٠٠٠ دولار و ٣٨ بالمائة لمن يحصلون على ٧٥,٠٠٠ دولار، ويقل عن ١٠٠,٠٠٠ دولار، و ٤٩ بالمائة لمن يصل دخلهم السنوى لأكثر من ١٠٠,٠٠٠ دولار أنهم ينعمون بالسعادة. (قد يكون هناك ارتباط عكسى بين النقود والسعادة، فالأشخاص السعداء يصبحون أثرياء بصورة أسرع؛ لأنهم يروقون للآخرين، وتساعدهم السعادة التى يحظون بها على إحراز

النجاح).

وبينما نجد أن الثراء المطلق يمثل أهمية كبيرة، فإن الترتيب النسبي على نفس القدر من الأهمية. وأهم وسيلة يقوم الأفراد بها لتقييم مكانتهم وظروفهم الاجتماعية هي مقارنته أنفسهم بمن حولهم وبخبراتهم السابقة. فعلى سبيل المثال، يقوم الأفراد بمقارنة أنفسهم مع من هم في مثل أعمارهم، وإن كسبهم أموالاً أكثر من الآخرين ممن هم في نفس مجموعتهم العمرية يجعلهم أكثر سعادة. وقد أظهرت الأبحاث كذلك، أن الأشخاص الذين يعيشون في ضاحية يقطنها أفراد أكثر ثراءً منهم هم أقل سعادة ممن يقطنون في ضاحية يكسب سكانها أموالاً تماثل ما يحصلون عليه من أموال. وأظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على العاملين في مختلف الصناعات أن الرضا الوظيفي لا يرتبط بالمرتبات التي يحصلون عليها بقدر ارتباطه بقيمة مرتباتهم مقارنة بمرتبات أقرانهم. والأشخاص يتفهمون أهمية هذا المبدأ جيداً: ففي إحدى الدراسات اختار معظم الأشخاص الحصول على ٥٠,٠٠٠ دولار حيث يحصل الآخرون على ٢٥,٠٠٠ دولار، وذلك بدلاً من كسب ١٠٠,٠٠٠ دولار في مكان يحصل فيه الآخرون على ٢٥٠,٠٠٠ دولار. ولقد نشأت أمي وهي تشعر بالرضا والثراء في مكان نشأتها المتواضع بمدينة نورث بليت بولاية، نبراسكا، وذلك لأن والدها كان يحتل وظيفة مرموقة كمهندس في الشركة الأمريكية الأهلية للسكك الحديدية. وعلى النقيض من ذلك، فقد أخبرني أحد أصدقائي بأنه كان يشعر بتواضع نشأته في مدينة نيويورك وذلك لأنه كان يقطن في الشارع الخامس القريب من شارع ٩٦ وهو جزء متواضع من منطقة يقطنها الأثرياء وذوو المكانة الاجتماعية العالية.

ويشير أنصار مقولة إن: "النقود لا تشتري السعادة" إلى الدراسات التي توضح أن الناس في الولايات المتحدة لا يقدرون مستوى معيشتهم بدرجة أكبر من الأشخاص الذين يعيشون على الكفاف في كلكتا - بالرغم من إنهم - بالطبع - يتمتعون بحياة أكثر رفاهية وراحة. إن معظم الأشخاص - في جميع أنحاء العالم - لا يصنفون أنفسهم على أنهم سعداء.

والمثير للعجب أن يجد الناس السعادة في حياة الفقر وفي حياة الرفاهية على حد سواء. ويرجع ذلك إلى قدرة النفس البشرية على التكيف. ولكن لا أعتقد أن أي شخص لن يكثرث بالتفاوت بين شوارع كلكتا والمنازل ذات الطابق الواحد في أتلانتا.

والحقيقة هي أن الناس لا يشعرون بقيمة السعادة من خلال الأشياء الترفيهية كالمح والقرفة (كانا باهظين للغاية) أو الكهرباء أو أجهزة التكييف أو الهواتف الخلوية أو الإنترنت، وذلك لأنهم أصبحوا ينظرون إلى تلك السلع الترفيهية كجزء من حياتهم المعتادة. ولكن ذلك لا يعنى بالطبع أنه لمجرد أن الأشخاص قد أصبحوا ينظرون إلى المياه النظيفة والأشياء الترفيهية كشيء مسلم به، أنها لم تعد تتعلق بمستوى معيشتهم. وإذا كان الأمر صحيحاً، فهل يعنى هذا أنه ليس من المنطقى الاهتمام

بمحاولة تحسين الظروف المادية للأشخاص الذين يعيشون فى كلكتا؟

وكلما تعمقت أكثر فى تناول المفزى الغامض للنقود، أجريت المزيد من الأبحاث والتحليلات التى تمكننى من إعداد كتاب مختلف بعيد كل البعد عن نقطة اهتمامى الأساسى. وإننى بالطبع أرغب فى "الخروج عن الطريق المعتاد"، وربما أقوم فى يوم من الأيام بإفراء كتاب بأكمله يتناول مسألة النقود، ولكن ليس على الآن أن أقوم بجز لغز النقود، وكل ما أريده الآن هو أن أكتشف علاقة النقود بالسعادة.

لذا كنت أتساءل: "هل تستطيع النقود شراء السعادة؟" وكانت الإجابة: لا، وهذا شىء واضح. فالنقود وحدها لا تكفى لشراء السعادة.

ولكن خطر على بالى سؤال آخر: "هل يمكن أن تسهم النقود فى شراء السعادة؟" وكانت الإجابة: نعم، إنه بمقدورها ذلك إذا ما استخدمت بحكمة، والأشخاص - سواء كانوا أثرياء أم فقراء - لديهم الخيار فى كيفية إنفاق النقود. وهذه الخيارات قد ترفع من نسبة سعادتهم أو تقلل منها. ومن الخطأ أن نقول إن النقود لها نفس التأثير على كل الأفراد. وليست هناك أية إحصائية يمكنها أن تحدد كيفية تأثير النقود على شخص بعينه - وذلك بناء على ظروف ذلك الشخص وحالته المزاجية. وبعد الكثير من التفكير، توصلت إلى ثلاثة عوامل تقوم بتشكيل أهمية النقود بالنسبة للأفراء:

فأهمية النقود تعتمد على نوع شخصيتك :

تختلف قيمة النقود باختلاف الأفراد، فقد تميل لتجميع أدوات الفن الحديث، أو تحب استئجار الأفلام القديمة. وقد يكون لديك ستة أطفال بجانب والديك المسئولين منك، أو قد لا يكون لديك أطفال ويتمتع أبواك بالصحة والنشاط. وقد تهوى السفر أو قد تفضل الجلوس فى المنزل، وقد تهتم بتناول الغذاء

العضوى الصحى، أو قد تكون من الأشخاص الذين يفضلون شراء الأغذية الزهيدة من أى متجر.

وتعتمد على كيفية إنفاقك لأموالك :

هناك بعض المشتريات التى تسهم بصورة أكبر من غيرها فى شعورك بالسعادة. فقد تبتاع أشياء عديمة القيمة، أو قد تفضل شراء كلب، وقد تنفق بتبذير على شراء شاشة تليفزيون ضخمة، أو قد تشتري دراجة جديدة.

يتوقف ذلك على مقدار النقود التى تمتلكها مقارنة بمن حولك ونسبة خبراتك. فما يجلب السعادة لشخص ما، قد يجلب التعاसे لشخص آخر.

إن إعداد وتطبيق اختبار العوامل الثلاثة قد جلب ذكريات سعيدة عندما كنت أدرس القانون، وقد كان بمثابة إطار عمل مفيد، ولكنه كان يتسم بالتعقيد فى نفس الوقت. فقد كنت أرغب فى أسلوب أكثر إقتناعاً لتوصيل معنى العلاقة بين النقود والسعادة.

وبينما كنت أفكر فى ذلك، حدث فى ظهيرة أحد الأيام أن قمت بحمل "إليانور" بطريقة خاطئة بينما كنت أرفعها من مهدها. وقد استيقظت فى الصباح التالى وأنا أشعر بالآم عنيفة فى الظهر. ولشهر كامل، كنت لا أستطيع الجلوس لفترة طويلة، كنت أجد صعوبة فى النسخ، وأجد مشكلة فى النوم، وبالطبع لم أتوقف عن حمل "إليانور"، وبالتالى أسهمت فى تفاقم الإصابة.

وقد كان والد زوجى - والذى كان يعانى من مشاكل فى الظهر لسنوات - يقول لى دائماً: "عليك الذهاب إلى طبيب العلاج الطبيعى الذى كان يتابع حالتى، فإنه يستطيع عمل الكثير لعلاجك".

وقد كنت أصر قائلة: "ستشفى الإصابة من تلقاء نفسها".

وذات ليلة، وبينما كنت أحاول جاهدة أن أتقلب فى فراشى، حدثت نفسى قائلة: "على أن أطلب العون!" فـ "بوب" يقول إن طبيب العلاج الطبيعى يأتى بنتائج جيدة، فلم ذلك الإصرار على عدم الذهاب؟".

وقمت بالاتصال بـ "بوب" فى عمله، وحصلت على المعلومات اللازمة وحددت موعداً فى عيادة طبيب العلاج الطبيعى، وبعد زيارتين لهذا الطبيب، شفيت تماماً،

فقد كان الأمر بمثابة معجزة. وفي يوم من الأيام وبعد أن زال الألم تمامًا نظرت إلى صحتي الجيدة مرة أخرى كأمر مسلم به - وكنت قد أدركت تمامًا ما تحدثه التشنجات العضلية بالظهر، فالنقود لا تشتري السعادة مثلما لا تشتري الصحة السعادة.

عندما تمثل الصحة أو النقود مشكلة، فإننا قليلًا ما نفكر في الأشياء الأخرى أو إذا لم نواجه أى مشكلات بسببهما، فإننا لا نفكر بهما كثيرًا، فالنقود والصحة يسهمان في الشعور بالسعادة في حالة وجود ما يهدد بزوالهما. كما أن افتقادهما يجلب قدرًا من التعاسة لا يضاهاى نفس القدر من السعادة في حالة تواجدهما.

والصحة لا تضمن الشعور بالسعادة، فهناك الكثير من الأصحاء تعساء. والعديد منهم يبدد صحته أو ينظر إليها كأمر مسلم به. بل إن هناك بعض الأفراد يُفضّل ألا يتمتعوا بكامل لياقتهم وصحتهم، لأن ذلك يمنهم من الخيارات المدمرة (لقد كنت أفضى عطلتي ذات مرة بصحبة مجموعة كان من بينهم شخص من أكثر الأشخاص الذين صادفتهم تهورًا ورعونة، وشعرت براحة كبيرة عندما كسرت إحدى ساقيه بسبب أحد تصرفاته المتهوره، وذلك لأن تلك الحادثة منعت من ممارسة المزيد من الأفعال الطائشة) والأمر كذلك ينطبق على النقود. ولكن حقيقة أن الصحة الجيدة لا تضمن السعادة لا تعنى أن الصحة الجيدة ليست مهمة للشعور بالسعادة وترتبط بها ارتباطًا وثيقًا. والحال كذلك بالنسبة للنقود، فاستخدام كل منهما بحكمة من شأنه أن يسهم بشكل كبير في الشعور بالسعادة.

وتقتضى الحقيقة الساطعة الأولى أنه لكى نفكر في السعادة علينا أن نفكر في الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالمكانة المناسبة والصحيحة في محيط من التنمية والازدهار. فالنقود مهمة للشعور بالسعادة وذلك عند "الشعور بالاستياء والخوف"، فأكبر مخاوف الأفراد تتبع من الأزمات المالية، والمخاوف الصحية، وعدم وجود الأمان الوظيفي، والالتزام بأداء واجبات يومية تسبب الشعور بالملل والإرهاق. والنقود يمكن أن تحل كل هذه المشاكل إذا ما تم إنفاقها بصورة صحيحة. ومن هنا ينبع الشعور بالسعادة عند حل هذه المشكلات. ولقد كنت سعيدة الحظ بشدة لأننى لم أشعر بأن النقود مرتبطة بالشعور بالاستياء وعدم الرضا. لقد كان لدينا من النقود ما يكفى لفعل ما نريده؛ ما يكفى حتى للشعور بالأمان، وهو من أصعب وأغلى الأشياء التى يمكن أن تشتريها النقود (عندما يتولد الشعور بالسعادة). ولقد عقدت

العزم على أن أنفق النقود بأساليب يمكن معها أن أضعف من سعادتي وذلك عن طريق ترسيخ العناصر الثلاثة الأخرى للسعادة.

الاعتدال فى الإسراف

لم أمض وقتاً طويلاً فى التفكير فى كيفية شراء النقود للسعادة. لقد كان لدىّ دوماً شعور خفى بأن إنفاق النقود مرتبط بالأهواء الذاتية والانجراف وراءها، وأنه ينبغى علىّ أن أتجنب تبذير النقود كلما أمكن ذلك. لقد أمضيت ذات مرة ستة أشهر فى "سان فرانسيسكو" كنت أنفق خلالها خمسة دولارات فقط فى اليوم (إلا عندما أضطر لاستخدام المغسلة التى تعمل بإدخال العملات المعدنية). ومع هذا، فلقد قررت الآن أن أبحث عن سبل إنفاق النقود لتحقيق أهدافى فى الحصول على المزيد من السعادة. لقد أظهرت الدراسات أن الاحتياجات النفسية الأساسية للأفراد تشتمل على الشعور بالأمان والشعور بالرضا حيال ما يفعلونه، والارتباط الوثيق بالآخرين، والإحساس الشديد بالسيطرة. والنقود بالطبع لا تقوم تلقائياً بتحقيق كل هذه المتطلبات، ولكنها بالطبع تساعد على ذلك. فالأفراد، بغض النظر عن اختلاف دخولهم بإمكانهم توجيه طريقة إنفاقهم نحو الأساليب التى يمكن أن تقربهم من السعادة - أو قد لا يختارون ذلك.

لقد كنت أرغب فى إنفاق النقود لى أبقى على صلة وثيقة بعائلتي وأصدقائي، وأزيد من مستوى طاقتى وأحسّن صحتى، وأن أخلق مناخاً هادئاً فى منزلى، وأن أعمل بصورة أكثر كفاءة، وأن أجتث أى مصدر للقلق، والملل والخلافات الزوجية. كما أننى كنت أقوم بدعم وترسيخ كل الأساليب التى أوّمن بأهميتها، وأن أكتسب الخبرات التى من شأنها أن ترفع مكانتى. وهكذا ومن خلال كل فئة، شرعت أبحث عن أساليب إنفاق النقود لتحقيق أهدافى فى الحصول على السعادة - لأسباب معينة بالطبع.

فيما يتعلق بالصحة والطاقة: فى شهر يناير، وجدت طريقة لإنفاق النقود فى ممارسة تمرينات رياضية تزيد من لياقتى بصورة أفضل. ولقد كانت تمرينات القوة هذه مكلفة، ولكننى كنت أشعر بالسعادة لأننى أفعل شيئاً مهمّاً يفيد صحتى على المدى الطويل. ولقد شرعت فى إنفاق المزيد من النقود على الطعام حينما أضطر

لتناوله خارج منزلى. لقد كنت دومًا أثنى على نفسى حينما كنت أتجه لأحد المتاجر التى تتبع المنتجات الجاهزة لأشترى المقرمشات، وذلك لأنها وجبة سريعة وزهيدة الثمن، ولكنى توقفت عن ذلك الآن. وأصبحت أشيد بنفسى عندما أقوم بدلًا من ذلك بتناول صحن كبير من السلاطة أو الحساء والفاكهة حتى وإن كان ذلك الخيار مكلفًا بدرجة أكبر.

وبالنسبة للعلاقات الأسرية: فسوف أقيم حفلة كبيرة من أجل زفاف أختى. وإننى أعلم أنها سوف تستلزم نفقات هائلة، ولكنها ستكون أيضًا مصدرًا كبيرًا لسعادتى، فعلاقتى الآن بأختى - وخطيبها - من أهم الأشياء فى حياتى ومن أهم مصادر سعادتى، ولكن حقيقة أنهم يعيشون فى لوس أنجلوس ستمثل صعوبة كبيرة. فإقامة حفلة تعنى استضافتهم حتى نهاية أسبوع الزفاف.

بالنسبة لعملى: اشترت بعض الأقلام الجديدة. إننى أشتري عادة أقلامًا مؤقتة تتلف سريعًا، وتتواجد دائمًا فى حقيبتي أو فى أدراج مكتبى. وذات يوم، وبينما كنت أشتري بعض المطارييف، لمحت صندوقًا يحتوى على نوع القلم الذى أفضله، والذى كان باهظ الثمن.

وحدثت نفسى قائلة: "إن ثمن القلم، دولار وتسعة وتسعون سنتًا، هذا غير معقول". لكن بعد مفاوضة داخلية مع نفسى، اشترت أربعة أقلام.

إنه لشعور غامر بالسعادة أن تكتب بقلم جيد الصنع بدلًا من قلم شبه خال تم صنعه كدعاية لإحدى الصيدليات كنت قد أخذته من عيادة طبيب. لم تكن أقلامى الجديدة زهيدة الثمن، ولكنى حينما أذكر الوقت الذى استخدمت خلاله القلم، وكيفية تقديرى للأقلام المصنوعة جيدًا؛ أدرك أننى أنفقت النقود بطريقة سليمة، فاستخدام الأدوات المصنوعة بشكل جيد تجعل من العمل متعة كبيرة.

بالنسبة للآخرين: فلقد وقعت شيكًا لبرنامج أشبال مكتبة نيويورك العامة، ولقد كنت بالفعل أساعد بجهدى ووقتى من أجل تكوين هذه المجموعة، والتى تسهم فى تطوير غرف القراءة للأطفال بفروع المكتبات المختلفة. فلقد ساعد الوقت والجهد فى تطوير المكتبة، وكانت النقود أيضًا مصدر عون كبير.

بالنسبة للذكريات السعيدة: فقد قمت بشراء صناديق حفظ الملفات هذه فى أبريل - وهو نوع من التبذير البسيط ولكنه رائع. ولم أنس كذلك ملحوظة إحدى صديقاتى التى تكبرنى فى العمر، حيث قالت ذات مرة: "إن أحد الأشياء التى تشعرنى بالندم

كلما تذكرت طفولة أبنائي هو أنتى لم ألتقط لهم صوراً فوتوغرافية عند أحد مصورى الفوتوغرافيا المحترفين"، ولحسن الحظ، فإننى أعرف مصوراً رائعاً. وهكذا رتبت موعداً لالتقاط صور لأبنائى عند ذلك المصور وشعرت بسعادة غامرة بالنتيجة. فهذه الصورة أروع بكثير من أى لقطات أخذتها بنفسى لأطفالى، وقد نسخت منها عدة نسخ إضافية لنا وللأجداد أيضاً. إن تذكر الأوقات السعيدة يضاعف من الشعور بالسعادة، والنظر إلى الصور التى تحتوى على لقطات لأوقات سعيدة من شأنه أن يساعد على إحياء هذه الذكريات. إن النقود التى أنفقتها على التقاط هذه الصور سوف تقوى أواصر العائلة وتدعمها، وتزيد من الذكريات السعيدة، وتسجل اللحظات الرائعة لطفولة أبنائى. وهذا عائد رائع من الاستثمار فى السعادة.

ولقد دفعت إحدى صديقاتى "لشراء بعض السعادة" وذلك حينما قمت بزيارتها لتهنئتها وابداء إعجابى بمولودها الجديد (وذلك لتنفيذ قراراتى بشأن شهر يونيو فى "التواجد" والزيارات).

قالت صديقتى: "هناك شىء واحد يثير قلقى بشكل كبير، فحينما كنت طفلة، كنت ملتصقة بشدة بأجدادى. ولكن بالنسبة لوالدى زوجى اللذين يسكنان بالجوار، فهما لا يظهران أى اهتمام بالمولود، فلهيما سبعة أحفاد غيره. أما بالنسبة لأمى، فهى تفضل رؤية طفلى طوال الوقت، ولكنها تعيش فى ولاية كليفلاند، وهى لا تأتى إلى نيويورك إلا مرة واحدة".

فقلت مقترحة: "إذن لم لا تذهبين إلى كليفلاند كل بضعة أشهر حتى يذهب ابنك إلى المدرسة؟".

فضحكت قائلة: "هذا الحل مكلف جداً".

"إنه حقاً يتطلب إنفاق الكثير من النقود، ولكنه شىء مهم بالنسبة لك. هل بإمكانك تحمل نفقاته؟" وكنت أعلم جيداً أنها تستطيع ذلك.

فقالت: "نعم أعتقد أن بإمكانى ذلك، ولكن هناك صعوبة فى السفر بالطفل".

"إذن بإمكانك أن تجربى والدتك أن بمقدورك شراء تذاكر الطيران إذا ما رغبت فى المجيء إلى نيويورك. فهل ستأتى حينما تخبرينها بذلك؟".

فردت صديقتى قائلة: "أتعرفين.... أراهن أنها ستأتى على الفور". وهذا الحل قد أظهر أهمية التفكير فى كيفية شراء النقود للسعادة، وكذلك أهمية وصيتى الثامنة

"تعرف على المشكلة". وماذا كانت المشكلة؟ إيجاد وسيلة تُمكن كلاً من الأجداد والأحفاد من قضاء بعض الوقت معاً.

بإمكان النقود - إذا ما تم إنفاقها بحكمة - أن تساهم في تحقيق الأهداف التي تجلب السعادة، مثل تعزيز أواصر العلاقات، وتحسين الصحة، والشعور بالمتعة وغيرها من الأهداف. وفي الوقت نفسه، فإن المشاعر التي تتولد نتيجة الشراء والتملك تكون قوية أيضاً. وتقول نظرية السعادة إنه إذا ما حدث وانتقلت للعيش في مسكن جديد أو قمت بشراء زوج جديد من الأحذية، فإننى سرعان ما سأعتاد رؤية ممتلكاتي الجديدة، ولن أستشعر نفس السعادة السابقة. ومع ذلك، فهناك العديد من الأشخاص الذين يمارسون عادات الشراء من أجل استشعار لحظات السعادة القصيرة النابعة من الشعور بالمكسب أو الامتلاك.

وقد تقول الآن - هذه ليست سعادة حقيقية، فالسعادة الحقيقية تتأتى من مساعدة الآخرين والبقاء بجوار العائلة والأصدقاء والحصول على الأموال، والتفكير والتأمل، وهكذا. ولكنى حينما أتلقت حولى، فإننى أرى العديد من الأشخاص الذين تظهر السعادة على ملامحهم في تصرفاتهم وهم يمارسون فعل الشراء. وحقيقة أن السعادة التي يستشعرونها عند آلة تسجيل المدفوعات لا تمثل سعادة مبهرة، لا تعنى أنها ليست سعادة حقيقية أو أنها لا تشكل سلوك الأفراد. وتُظهر الأبحاث والتجارب اليومية أن تلقى هدية غير متوقعة أو الحصول على كسب مفاجئ يمنح الأفراد دفعة حقيقية من السعادة، بل وفي إحدى الدراسات، أراد الباحثون أن يثيروا حالة مزاجية جيدة عند بعض الأشخاص لدراسة تأثير ذلك، وكان الأسلوب الذي اتبعوه لفعل ذلك هو وضع بعض العملات في كايينة الهواتف لكى يعثر عليها هؤلاء الأفراد أو أن يمنحهم صناديق من الشيكولاتة. وقد أغوت دفعة السعادة التي صاحبت ذلك المكسب بعض الأفراد لدرجة جعلتهم ينفقون أموالاً على أشياء تفوق إمكانياتهم، ولذا اعتراهم الندم والقلق بمجرد عودتهم بمشترياتهم إلى المنزل. ولقد تحولت نوبات السعادة القصيرة إلى لحظات تعاسة أطول.

إن السعادة التي يحصل عليها الأفراد نتيجة عملية الشراء ليست هي الشيء الذى يمكن أن ينسب إلى الانغماس فى العادات الاستهلاكية فحسب، فأى نوع من المكسب يخلق أيضاً مناحاً من التنمية. وهناك العديد من الأسباب وراء رغبة الأفراد فى الشراء تتنوع بين الحفاظ على منزلهم فى مظهر جيد، وجذاب، وأن يبدو مجهزاً

بشكل جيد وتوفير احتياجات الأحياء أو الغرباء أو تملك وإتقان شيء جديد (مثل الآلة التي اقتنتها مؤخرًا) ، أو اقتناء شيء جميل، أو تعليم أطفالهم، أو العيش في مستوى أقرانهم، أو العيش بشكل مختلف أو مواكبة أحدث خطوط الموضة، أو لتنمية هواية أو خبرة، أو لإفادة الآخرين أو لتبرير متعة الشراء كأحد الأنشطة، أو لعرض كرم الضيافة أو لتقديم الدعم والهدايا لكسب مكانة اجتماعية، أو للحفاظ عليها لفرض الهيمنة والسيطرة للتعبير عن قوة الشخصية، أو للاحتفال، أو للحفاظ على التقاليد، أو لكسر حاجز التقاليد، أو لجعل الحياة أكثر راحة أو أوفر صحة أو أكثر أمانًا، أو لجعل الحياة أكثر تحديًا، أو مخاطرة أو إضفاء طابع المغامرة عليها.

أما عن نفسى فإننى نادرًا ما أشعر بأن آلة المدفوعات تمثل مصدرًا للسعادة، بل على العكس تمامًا. فإننى عادة ما يعترينى ندم المشتري عندما أنفق بعض النقود، وهو شعور أطلق عليه "صدمة الشراء من المتجر". ربما كان هذا هو السبب فى ملاحظة حماس الآخرين. ومع ذلك، فإنه حتى بالنسبة لى، فإن الانغماس فى حالة من التبذير البسيط يمكن أن يجلب الكثير من السعادة، ولكن إذا ما قمت بالشراء فى حكمة وتعقل وإدراك ما يجلب السعادة.

وعندما شرعت فى تدوين بعض قراراتى بشأن "الاعتدال فى الإسراف" ، انتابتنى دهشة شديدة لما لمستته من اختلاف غير عادى فى أذواق الأشخاص.

كنت أحتفظ فى مطبخى لعدة سنوات بمجموعة زهيدة الثمن وباردة من السكاكين. ولكنى قمت فى العام الماضى " بإنفاق بعض النقود" على شراء بعض من السكاكين جيدة الصنع ذات الحواف الحادة. وتكلفت السكاكين الثلاث ٢٠٠ دولار (سكينة سانتوكو يابانية الصنع، وسكينة تقشير، وسكينة لتقطيع الخبز) وفى رأى أنها تستحق الأموال التى دفعتها وأنها سوف تبقى على حالها لفترة طويلة دون أن تتلف).

إننى أكره أن أقول ذلك، ولكنى قمت باستئجار شخص لترتيب قبو المنزل. فلقد كان هناك إعلان داخل لوحة الإعلانات بأحد المتاجر. ولقد كانت زوجتى تلح علىّ منذ أن انتقلنا إلى منزلنا هذا للتخلص من الفوضى التى يعج بها القبو، وكان ذلك منذ نحو ثلاث سنوات. وإننى لا أشعر عادة بأى سعادة عند توقيع أى شيك، ولكن الأمر لم يكن مكلفًا بالدرجة التى توقعتها وخاصة عندما آل بنا الأمر لبيع بعض الأشياء التى كنا نخزنها فى القبو.

لقد أهديت نفسي فى عيد ميلادى بعض الوسائد. إننى أعرف إنها قد لا تروق لى ولكن تأثيراتها العديدة على مستوى راحتى كانت مبهرة وذلك فيما يتعلق بساعات النوم ومدى عمقها، وحالتى المزاجية الجيدة فى اليوم التالى، ومدى إنتاجتى فى العمل.

اشترت جرواً. إن اقتناء جرو كان شيئاً مكلفاً بدرجة لم أتوقعها (سواء من ناحية طعامه، أو اعتناء أحد الجيران به عندما أسافر وذلك مقابل بعض الأموال وهكذا). ولكن كان الأمر مصدر متعة كبيرة لم أكن أتوقعها. إن اقتناء كلب قد أشعرنى بكم هائل من السعادة.

ولهذا السبب، فإن بعضاً من "الإسراف المعتدل" والمفضل لى هو شيء لن يروق لمعظم الأشخاص - ولكنه بالنسبة لى شيء كنت أتوق إليه لسنوات. فلقد هاتقت مكاتب الأطفال الشهيرة فى مانهاتن، وطلبت كتب "Wizard's Super Special" وهى السلسلة الكاملة لروايات الأطفال عن بلاد أوز التى ألفها "إل. فرانك باوم" مؤلف قصص الأطفال الشهير. وبعد مرور أسبوعين من شرائى لهذه الروايات، شعرت بسعادة كبيرة عندما تصفحت الكتاب الضخم، ولقد كانت المجموعة المصنوعة من الورق المقوى ذات تصميم موحد، حيث احتوت الكتب على أعمدة، وكانت خلفيتها متماثلة - وأغلفة رائعة وجذابة، ورسومات ملونة واضحة.

والآن، قد يقول بعض علماء النفس الواثقين من قدراتهم إننى سأتكيف مع ما قمت بشرائه، أى سرعان ما سأعتاد اقتناء مثل هذه النوعية من الكتب، وستبقى على الأرفف وستتراكم فوقها الأتربة، ولن أشعر بأننى أفضل من ذى قبل. ولكنى أختلف معهم تمام الاختلاف، فأنا أعرف حق المعرفة بأننى أعشق أدب الأطفال، وأدرك تماماً أن مثل هذه الكتب ستمنحنى دفعة من السعادة فى كل مرة أنظر إليها. وعلى كل حال، فإننى أحتفظ بمجموعة كبيرة من مجلات "كريكت" القديمة منذ أن كنت طفلة، ومجرد رؤيتها على الرف تمنحنى شعوراً بالسعادة.

وكما أقول دائماً، فالسر هو أن "أكون نفسى"، وأن أختار بعناية. فما يجعلنى سعيدة هو إنفاق النقود على الأشياء التى أقدرها - والأمر يستلزم التنظيم ومعرفة ذاتى جيداً كى أكتشف ما أريده وأرغبه بحق، وذلك بدلاً من ترديد وتقليد رغبات الآخرين. إن من المشتريات التى جعلت أبى سعيداً كانت لعبة الكرة

والدباييس. فلقد كان يقضى ساعات وهو مازال صبياً في ممارسة هذه اللعبة، كما كان أفضل أحلام طفولته اقتناء هذه اللعبة واللهو بها وقتما يشاء، وهذه إحدى الوسائل التي قد لا تكون مصدر سعادة لكثيرين، ولكنها جعلته في قمة السعادة. وبينما كنت أعمق في التفكير بشأن العلاقة بين النقود والسعادة، بدأت محادثة مع إحدى الضيوف في إحدى حفلات الزفاف التي كنت دعيت إليها. وقد أخبرتها بأنني أحاول أن أبحث عن السبل "لشراء بعض السعادة". (وبينما كنت أحاول شرح الموضوع لها، أخذت توضح لي، باقتضاب، أنني قد أمل من السعادة".

وشعرت بسخط شديد حيال اقتراحى، فقالت لي: "هذا رأى غير صائب، فالنقود لا يمكن أن تشتري السعادة".

"هل تعتقدين ذلك؟"

"إننى خير مثال على ما أقوله. إننى لا أكسب الكثير من الأموال. ومنذ عدة سنوات أنفقت كل مدخراتى على شراء أحد الخيول. ولقد اعتبرتتى أسمى وكل من حولى قد فقدت عقلى. ولكن ذلك الحصان قد جعلنى فى منتهى السعادة - مع أنني قد صرفت كل ما أملك على شرائه".

وقلت لها بحيرة: "ولكن النقود جعلتك سعيدة، فلقد شعرت بسعادة غامرة عند شرائك لهذا الحصان".

فردت قائلة: "ولكنى لا أملك أى قدر من النقود، فلقد أنفقتها كلها".

"نعم، فلقد استخدمتها لشراء الحصان".

فهزت رأسها وأنهت محادثتها معى.

مع هذا، وفى بعض الحالات، عندما أحاول أن "أشتري بعض السعادة" لا ينجح الأمر. وإننى أطلق على ذلك "تأثير عضوية صالة الألعاب الرياضية المكلفة"، وذلك بعد مجاهدة النفس لدفع الكثير من النقود للاشتراك فى العضوية وأنت تقول لنفسك: "يا إلهى، هذه العضوية مكلفة للغاية، أنا أرغب فى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة التمرينات".

إننى أستشعر ذلك التأثير عندما أدفع نقوداً كثيرة فى شىء كوسيلة لتشجيع نفسى (وإرغامها) على أن أجد متسعاً من الوقت لشىء يشعرنى بالمتعة. فعلى سبيل المثال، ذهبت ذات مرة إلى ثلاثة متاجر لشراء صمغ وشمع وغراء أبيض، وذلك لأننى أردت أن أجرب قص ولصق الورق الملون على الأسطح المختلفة. لقد كانت لدى

رغبة حقيقية لفعل ذلك ولكنى أشرت مادة الغراء الأبيض منذ سنوات مضت، بيد أننى لم أستخدمها مطلقاً. لقد أردت أن أقطع بعض الوقت للمشروعات الخلاقة والمبدعة، ولكن إنفاق النقود على بعض الأدوات الفنية لن يجعلها من الأولويات. كان على أن أخصص لذلك الوقت أولاً، ولكنى لم أفعل. (إن استخدام الغراء الأبيض يمكن أن يكون قراراً آخر فى مشروع سعادتي الثانى). وبنفس الأسلوب، قام أحد أصدقائى - وهو من الأشخاص المدمنين لعملهم - بشراء مضارب تنس جديدة؛ وذلك لأنه أراد أن يقضى وقتاً أطول فى ممارسة اللعبة، ولكنه لم يستخدم هذه المضارب حتى الآن. إن شراء مضارب التنس كان بمثابة تعبير عن رغبته لتغيير شىء فى حياته، ولكن مجرد فعل الشراء لم يحقق له ذلك. فلقد كان الأولى به أن يركز على إيجاد متسع من الوقت فى أجندة أعماله، وليس التركيز على شراء المضارب المناسبة.

إن مبدأ "شراء بعض السعادة" له حدوده التى يقف عندها. وإننى أعرف أنه من الأفضل ألا أغفل تأثيرات طاحونة اللذات، "أو التكيف على مبدأ اللذات" والتى سرعان ما تحول الرفاهيات المبهجة إلى احتياجات مملة. إن الانغماس فى حالة من التمييز المعتدل قد يمنحني دفعة من السعادة إذا ما فعلتها بصدق وحكمة. وخير مثال على ذلك خدمة الغرف، فمنذ شهر العسل وأنا لم أحظ بخدمة الغرف طوال حياتى - وهى شىء ممتع ورائع. ولكنى إذا ما سافرت فى إحدى رحلات العمل، وحصلت خلالها على خدمة الغرف - فلن تعود بالنسبة لى شيئاً يجلب الشعور بالسعادة والمتعة (وهذا هو التكيف على الأشياء التى تجلب المتعة واللذة).

ولأن النقود تتيح سبلاً دائمة من الرفاهيات والانغماس فى اللذات، فإنها تستطيع أن تأخذ مذاق هذه الأشياء وتحرمنا من الاستمتاع بها، وبإتاحة الشعور اللحظى بالرضا والسرور، فإنها تقلل من فترات السعادة النابعة من التوقع وانتظار الحدث. إن الاقتصاد، والتوفير، والتخيل، والتخطيط، والتمنى - هذه المراحل جميعها هى التى تعظم من شعورنا بالسعادة.

وحتى لحظات السعادة البسيطة يمكن أن تكون بمثابة إحدى الرفاهيات، وذلك إذا ما أصبحت شيئاً نادر الحدوث - مثل تناول قرح من القهوة في أحد المطاعم، أو شراء كتاب، أو حتى مشاهدة التلفزيون - وهذا هو السبب في أن الحرمان قد يكون أحد الأشياء الفعالة - بالرغم من أنه لا يمثل أى متعة - لعلاج طاحونة الملذات (التكيف واعتياد الملذات). وقد أخبرتنى صديقة لى ذات مرة بأنها قد عاشت في روسيا في فترة التسعينات، وكانت المياه الساخنة تتقطع بشكل دورى كل عدة أسابيع. وقالت صديقتى إنها لم تشعر في أحيان كثيرة بسعادة تضاهى السعادة التي كانت تشعر بها في الأيام التي كانت تحصل خلالها على المياه الساخنة. ولكن الآن، وحينما عادت إلى الولايات المتحدة، حيث لا تتقطع المياه الساخنة، لم تعد تفكر فيها على الإطلاق.

إن طاحونة الملذات تعنى أن الإنفاق لا يكون دائماً الطريق الأمثل للسعادة. ومع هذا، فالنقود قد تساعد في الحصول على السعادة. فأبى مازال يتحدث عن اليوم الذي استطاع فيه استئجار شخص ليقلم له الحشائش. فبعض أجمل الأشياء في الحياة لا تكون مجانية.

وهناك أسلوب آخر للتفكير في تأثير النقود، وهذا الأسلوب يكون في ضوء "الحقيقة الساطعة الأولى": كجزء من "محيط التنمية" المهم للشعور بالسعادة. فنحن في حاجة لتنمية روحية، وبقدر ما يتجاهل العديد من الأشخاص التنمية الملموسة، فإنها مع هذا تحقق قدراً كبيراً من الرضا.

فنحن حساسون للتغيير، ونقيم حاضرننا بالمقارنة مع ماضينا. ونشعر بسعادة كبيرة حينما نلمس التغيير إلى الأفضل. وقد سُئِل بعض الأشخاص من خلال إحدى الدراسات التي تم إجراؤها عما إذا كانوا يفضلون الحصول على وظيفة راتبها في السنة الأولى ٢٠,٠٠٠ دولار، وفي الثانية ٤٠,٠٠٠ دولار، وفي السنة الثالثة ٥٠,٠٠٠ دولار أو وظيفته يحصلون خلالها على ٦٠,٠٠٠ دولار في السنة الأولى، ثم ٥٠,٠٠٠ دولار، وبعد ذلك ٤٠,٠٠٠ دولار. فوجد أن الناس يفضلون بوجه عام الخيار الأول، مع الازدياد التدريجي في المرتب - بالرغم من أنهم يحصلون فقط على ١٢٠,٠٠٠ دولار بعد انقضاء الأعوام الثلاثة بدلاً من ١٥٠,٠٠٠ دولار التي كانوا سيحصلون عليها إذا ما اختاروا الوظيفة الثانية. وقد يكون خيارهم غير منطقي، ولكن في حقيقة الأمر، فالأشخاص الذين فضلوا الخيار الأول يتفهمون جيداً أهمية التنمية والتقدم

من أجل الشعور بالسعادة. فالأشخاص حساسون للتغيرات النسبية في بيئتهم، سواء للأفضل أو للأسوأ.

إن الشعور بالتنمية والتقدم يمثل عاملاً مهماً للحصول على السعادة، حيث إنه من الأفضل أن تنهياً لتقرب من القمة بدلاً من كونك فعلياً على القمة دون منازع. ولم يخلص أى من العلماء أو الفلاسفة إلى خلاصة مبدأ السعادة، وإنما توصلت إليها الروائية "ليزا جرنولد" وذلك حينما قالت: " أن تكون الأفضل على الإطلاق لهو شيء جيد، أما الأروع فهو أن تستعد وتتقدم لتكون الأفضل".

إحدى صعوبات تربية الأبناء التي لم أتاولها في شهر أبريل، بالرغم من أنه كان ينبغي على ذلك، هي وضع حدود لعادات الشراء الخاصة بأطفالي. فعلى سبيل المثال، قمت بمفاجأة ابنتي "إليزا" بشراء كتاب ضخيم لها يحتوى على الخدع البصرية. وكما توقعت تماماً، فقد استهواها الكتاب كثيراً - وتأملته بشغف، وتشاركت مع أصدقائها في قراءته، ووضعت على الطاولة المجاورة للفرش. ولقد سعدت بأن اخترت لها هذا النوع من الكتب. وفي يوم من الأيام، وبعد فترة ليست بالطويلة من شرائى ذلك الكتاب، كنت في إحدى الصيدليات التي تبيع كتباً زهيدة الثمن للأطفال. ولحقت كتاباً يحتوى على الخدع البصرية وكنت على وشك أن أشتريه لـ"إليزا" فهي ستستمتع به كثيراً، ثم أحجمت عن فعل ذلك. فهي لديها بالفعل كتاب يحتوى على ثلاثمائة من الخدع البصرية، وهذا الكتاب قد لا يتضمن شيئاً جديداً. وبخلاف ذلك، تساءلت إذا ما كان امتلاكها لكتابين من كتب الخدع البصرى سيققل من سعادتها بالكتاب الأول، فالأمر لا يبدو رائعاً أو صحيحاً.

لقد روت لنا مديرة مدرسة "إليزا" قصة طفل يبلغ من العمر أربعة أعوام، وكانت لديه سيارة لعبة زرقاء اللون يحبها كثيراً. وكان يصطحبها معه في كل مكان، ويلهو بها باستمرار. وذات مرة زارتهم الجدة، وقد اشترت له عشر سيارات لعبة، فتوقف الصبى عن اللعب بجميع السيارات. فسألته جدته: "لماذا لا تلهو بسياراتك؟ فلقد كنت تهوى سيارتك الزرقاء كثيراً". فأجابها الصبى: "إننى لا أستطيع أن أحب مجموعة كبيرة من السيارات".

من السهل أن نعتقد خطأ أنه إذا كان لدينا شيء نحب، أو شيء نرغبه، فإننا سنسعد بالمزيد منه.

اشتر الأشياء الضرورية

حينما بدأت أعير اهتماماً لعلاقة الأفراد بالنقود، أدركت أن هناك منهجين مختلفين فى الشراء " الإقلال من الشراء" و "الإفراط أو المبالغة فى الشراء". أما عن نفسى فأنا مقلدة فى الشراء.

ولأننى أتصف بذلك، فإننى عادة ما أؤجل قيامى بالشراء أو أشتري القليل من الأشياء بقدر المستطاع. إننى أشتري زجاجة صغيرة من محلول الملح، والذي أستخدمه مرتين. ولكننى أجد صعوبة فى شراء بعض الأشياء مثل المعطف الواقى من المطر، أو بذلة السباحة. كما أننى لا أقوم بذلك إلا عندما أكون بحاجة ماسة لهم. أتشكك فى شراء بعض الأشياء التى لها استخدامات خاصة جداً مثل الحقائق الخاصة بالحلل، وكريم اليد، ومرطب الشعر، وحذاء المطر، ومناديل ورقية (لماذا لا تستخدم ورق الحمام عند السعال). إننى عادة ما أفكر فى شراء شئ ما، ثم أقول فى حسم: "سأشتري ذلك الشئ فى وقت لاحق" أو "إننا قد لا نكون فى حاجة شديدة له". وكشخصية مقلدة فى الشراء، فإننى عادة ما أشعر بالضغط العصبى لأننى فى معظم الأحيان لا أجد الأشياء التى أحتاج إليها. إننى أذهب فى أحيان كثيرة إلى الصيدلية فى أوقات متأخرة من الليل. كما أننى محاطة بأشياء قديمة، لا تعمل بكفاءة، أو أنها أصبحت غير ملائمة.

إننى أنظر فى تعجب شديد للتحف التى يشتريها أصدقائى المفرطون فى الشراء. فعادة ما يحاط المبالغون فى الشراء بكميات هائلة من الأشياء التى يستغرق استخدامها وقتاً طويلاً مثل الشامبو أو عقاقير السعال. فهم يقومون بشراء الأدوات أو المعدات عالية التقنية، وهم يعتقدون "أنها ستستخدم فى يوم ما". وهم يقومون بشراء الكثير من الأشياء قبل الذهاب إلى أى رحلة أو قضاء أى إجازة، وقد يتخلصون من بعض الأشياء مثل لعب اللب، والعقاقير، أو حتى عبوات الحساء - وذلك لانتهاء تاريخ صلاحيتها. إنهم يشترون العديد من الأشياء لأنها "قد تكون هدية رائعة" دون أن يكون هناك متلق بعينه فى ذهنهم. ومثلهم مثلى، فإن المبالغين فى الشراء يشعرون بالضغط العصبى، حيث يتوجب عليهم القيام بعدد كبير من الرحلات القصيرة للشراء، ويرهقهم كم الفوضى والنفايات التى خلفتها مبالغتهم فى الشراء.

وبعد أن عرضت المنهجين على المدونة، قام العديد من الأشخاص المفرطين

والمبالغين في الشراء بكتابة تعقيباتهم. ولا يجد الناس أى مشكلة في التعرف على أنفسهم من خلال الصفات التي أعرضها.



إننى أميل لأن أكون مبالغة في الشراء، وذلك لأن الإقلال من الشراء يجعلنى أشعر بالتشتت والضغط العصبى. إننى أفضل أن يكون لدى ابنتى أزواج كثيرة من الجوارب، وعدد من المناشف الورقية التي تكفى لأسبوعين، وأفضل أن تكون هناك زجاجة إضافية من الشامبو لتكون في متناول يدي حينما تنفذ الأخرى التي أستعملها. إن نفاذ المناديل أو اللبن أو الحفاضات أمر يجعلنى أشعر بأننى مثال للأم السيئة. إننى أحب ذلك الشعور الذي ينتابنى عند عودتى من كبرى المتاجر وأضع مشترياتى في أماكنها، وأشعر بأن لدى كماً كافياً من المخزون.

أنا من الأشخاص المقلين في الشراء، ولقد ظلت بيجامتى - ماركة L.L Bean - التي كنت أرتديها طوال خمسة عشر عاماً تفى بالغرض، حتى حدث ذات يوم أن تلف الجزء المطاطى، وسقط فجأة.

إننى مقلة في الشراء، وكنت أفخر بنفسى لذلك السبب، وظللت هكذا حتى أدركت ذات مرة أن ذلك الأمر لم يصبح مجرد اختيار، بل هي رغبة تملك منى واستحوذت على كل تفكيرى. فنادراً ما يكون لدى بعض المستلزمات الاحتياطية مثل الصابون أو معجون الأسنان. إننى عادة ما أوجل شراء العبوات الاحتياطية، حتى تكون العبوات التي أستعملها على وشك النفاذ. لقد اعتدت ممارسة هذا السلوك حيث أعتقد أنه بمثابة التدريب على الاقتصاد في النفقات. وأصبح من الصعب الآن أن أتخلى عن هذا الأسلوب. ومع هذا، فإنه لمن وداعى سعادتى أن أقول إننى قد تركت لنفسى العنان مؤخراً كي أشتري ست بكرات من المناشف الورقية بدلاً من العبوتين اللتين اعتدت شراءهما. كما قمت أيضاً بشراء ثلاث مناشف جديدة للوجه. وفجأة شعرت بأننى شديدة الثراء، ودهشت لدى السعادة والإثارة التي انتابتنى عند شراء هذه الأشياء البسيطة.



إننى أدرك تماماً أنني سأكون أكثر سعادة إذا ما بذلت بعض الجهد كي أحول دون رغباتى في الإقلال من الشراء وأن أقوم بدلاً من ذلك بترويض نفسى على

شراء ما أحتاج إليه من الأشياء الضرورية - فعلى سبيل المثال، توقفت عن سياسة شراء المناشف الورقية إلا عندما أحتاج إلى استخدامها بشدة، فأحد أسرار مرحلة النضوج هو: "الاحتفاظ ببكرة من المناشف الورقية في مكان ما بعيداً عن متناول الأيدي"، وبهذا الشكل لا ينفد ما لدينا، ولكننا ننفق الكثير من الأموال في موقف لا يبعث على السرور، وربما فيما لا يفيد.

وذكرت هذه المشكلة لـ "جامي"، فقال: "نحن نشبه سلسلة متاجر "والمرت"، حيث نستغل كل ما لدينا، بدلاً من الاحتفاظ ببعض المخزون".

فقلت: "نعم، والآن سنقوم بالاستثمار في شراء بعض المواد الزائدة على الحاجة". إن الاعتدال شيء معقول، ولكن المناشف الورقية هي إحدى الأشياء التي أرغب في الاحتفاظ بها في يدي باستمرار. وهذا يسبب القليل من الضيق الذي قد يعوق الشعور بالسعادة. وكما قال "صامويل جونسون": "أن تكون في احتياج دائم لبعض الأشياء الصغيرة ليس شيئاً يرقى لمستوى التعذيب - وإنما هو مصدر ضيق وإزعاج شديد".

ومن الأشياء الأخرى التي أحتاج إليها بشدة القمصان البيضاء ذات الأكمام القصيرة (التي شيرت)، وذلك لأنني أرتديها كل يوم تقريباً. إنني أستمتع بالتسوق فقط حينما أكون بصحبة أمي، لهذا لم أشتري القمصان البيضاء إلا حينما جاءت أمي من مدينة كانساس لزيارتي. إنني أحب القمصان الناعمة الطويلة، على ألا تكون شديدة الضيق، وأن تكون ذات ياقة على حرف (V)، ولها أكمام طويلة. وبالنسبة لي فإن البحث عن مثل هذه القمصان وشراءها يمثل تحدياً كبيراً. وكانت أمي تشجعتني، وقالت لي بشكل قاطع: "سندهب إلى متجر بلومنجديل".

لقد شعرت بالدوار لحظة دخولي المتجر، وكانت أمي تتجول من مكان لآخر بعزم وتصميم. وعندما بدأت أسلوب تفحصها المعتاد للأشياء، كنت أسير وراءها وأحمل القمصان التي كانت تجذبها. وبعد أن ألفت أمي نظرة على كل القمصان البيضاء المعروضة في الطابق، قمت بقياس عشرين قميصاً - على نحو متحفظ، واشترت ثمانية.

لقد كانت أمي تشاركني بحماس شديد بحثي عن أفضل أنواع القمصان البيضاء، ولكن عندما رأيت مجموعة أخرى من القمصان القطنية الملونة، وذلك عند آلة المدفوعات، سألتني قائلة: "هل أنت واثقة من أنك لا تريد أي ألوان أو أشكال

أخرى؟ لقد اشترت مجموعة كبيرة من القمصان البيضاء".
فقلت مترددة: "نعم ولكن.....". هل أنا بحاجة فعلاً لكل هذا العدد من القمصان البيضاء؟ ثم تذكرت إحدى الدراسات التي أظهرت أن الأشخاص يعتقدون أنهم يفضلون التنوع في الأشياء بدرجة كبيرة. وعندما طُلب منهم أن يختاروا قائمة الوجبات الخفيفة التي يفضلون تناولها في الأسابيع القادمة، اختاروا مجموعة كبيرة متنوعة ومختلفة، ولكن عندما خُيروا كل أسبوع فيما يفضلون تناوله، اختاروا الوجبة الخفيفة المفضلة لديهم أسبوعاً تلو الآخر.

وفي المتجر، كانت فكرة جيدة أن أشتري قمصاناً ذات ألوان متنوعة ومختلفة. ولكنني أدرك تماماً من خلال التجربة أنني حينما أقف أمام خزانة ملابسي، فإنني دائماً ما أرغب في اختيار ارتداء نفس الثياب: القميص الأبيض ذي الياقة التي تتخذ شكل الحرف ٧، والسروال الجينز أو السروال القطنى الرياضى والحذاء الرياضى.

أشترى الأشياء الضرورية. فقلت فى عزم وتصميم: "نعم، إننى أرغب فقط فى اللون الأبيض".

وقد ساعدنى نجاحى فى إحراز خطوة شراء القمصان على القيام بأشياء أخرى، فقامت بتغيير الخلط الذى يسرب المياه. واشترت خاتماً شخصياً لى. لقد أدركت أن النتائج العكسية لكونى مقلة فى الشراء تتطلب منى أن أذهب للتسوق لمرات أكثر، بينما يعنى شراء الأشياء الزائدة على الحاجة مرات تسوق أقل. لقد اشترت بعض البطاريات، والمصابيح الكهربائية، والضامات، والحفاضات - وهى أشياء أدرك تماماً أننا سنكون بحاجة إليها قطعاً. وأخيراً فمت بطلب بعض الكروت الشخصية، وهو شىء كنت أؤجله لسنوات. وما شجعتنى على الإقدام على تلك الخطوة هو قيام أحد الأشخاص - أثناء أحد الاجتماعات - بإعطائى أفضل كرت شخصى رأيته على الإطلاق. وحصلت منه على كل المعلومات التى تمكننى من طلب نسخ مماثلة لى.

إن اتخاذى قراراً بطلب بعض الكروت الشخصية قد أوضح لى أنني لست فقط "مُقلّة فى الشراء"، وإنما أنا أيضاً شخصية قنوعة - وهى مقابل للشخصية شديدة المثالية. إن الأشخاص ذوى القناعة (نعم، القنوعين) هم أولئك الأشخاص الذين يقررون اتخاذ الخطوة الفعلية فى حالة استيفاء المعيار الذى وضعوه، وهذا لا يعنى أنهم يرضون بأى مستوى من الجودة، فقد يكون المعيار الذى يطلبونه عالياً، ولكنهم

بمجرد أن يعثروا على الأشياء التي يبحثون عنها والتي تتسم بسمات الجودة التي يرغبونها، سواء كانوا يبحثون عن أحد الفنادق أو صلصة المكرونة أو كروت شخصية مناسبة، فإنهم يشعرون بالرضا والاكتماء، أما الأشخاص "شديدي المثالية" فيميلون لاتخاذ القرارات المثلى. فإذا ما حدث ووجدوا، على سبيل المثال، الدراجة أو حقيبة الظهر التي تقي بمتطلباتهم، فإنهم لا يستطيعون اتخاذ القرار المناسب بشأنها حتى يقوموا بفحص كل خيار، ليتمكنوا من التوصل لأفضل خيار ممكن.

وتشير الدراسات إلى أن النوعين هم أسعد حالاً من شديدي المثالية أو المبالغين، الذين يمضون وقتاً أطول ويبذلون جهداً أكبر للتوصل إلى القرار المناسب، ودائماً ما ينتابهم القلق ويتساءلون باستمرار عما إذا كانوا قد توصلوا إلى أفضل الخيارات. ومن وجهة نظري كأحد الأشخاص المتسوقين، فإن أمي مثال جيد لما أطلق عليه "الشخصية السعيدة ذات المثالية المحدودة". ولكن في بعض الأحيان تكون شديدة المثالية وتهوى مسألة فحص وتحليل جميع الإمكانيات المتاحة. إن "إليزا" و"إليانور" سيحملان الزهور في حفل زفاف أختي. وأدرك تماماً أن أمي لن تهوى شيئاً أكثر من البحث عن كل ثوب قد يكون مناسباً للزفاف، وستفعل ذلك من أجل المتعة فقط. ولكن الأشخاص شديدي المثالية قد يجدون عملية البحث هذه مرهقة بدرجة كبيرة، ولكنهم لا يرضون إلا بأفضل الأشياء على الإطلاق. والفرق بين النوعين المختلفين من الشخصيات قد يكمن وراء السبب في أن بعض الأشخاص قد يجدون أن مدينة كبيرة مثل مدينة نيويورك باعثة على الإحباط. فإذا كنت من الأشخاص شديدي المثالية الذين يعيشون في مدينة مثل نيويورك، فقد تقضى شهوراً وأنت تحاول اتخاذ قرار شراء غرفة النوم أو حتى أدوات التعليق الخشبية، أما في مدينة مثل "كانساس"، فإن أكثر الأشخاص شديدي المثالية بإمكانهم التوصل إلى أفضل الخيارات المتاحة بصورة سريعة.

ومعظم الأشخاص عبارة عن مزيج من النوعين السابق ذكرهما. وفيما يتعلق بكل فئة، فأنا من الأشخاص النوعين، وأنا عادة أشعر بالذنب لأنني لا أقوم بالمزيد من البحث قبل اتخاذ قراراتتي. وحينما كنت أدرس في كلية الحقوق، قامت زميلة لي بإجراء مقابلات شخصية مع ما يقرب من خمسين مؤسسة قانونية قبل أن تتخذ قراراً بالانضمام إلى إحداها والعمل فيها في فترة الصيف. وأذكر أنني أجريت

مقابلات فى حوالى ست مؤسسات. وآل بنا الأمر للعمل فى نفس المؤسسة القانونية. وبمجرد أن تعلمت أن أصف نفسى بأننى "قنوعة"، شعرت بالرضا عن أسلوبى فى تناول عملية اتخاذ القرار، فبدلاً من الشعور بأننى كسولة وبطيئة فى إنجاز الأشياء بدقة، فىمكننى أن أطلق على نفسى متعلقة وحذرة.

الإنفاق

إننى أميل إلى التشبث بالأشياء - والمستلزمات والأمتعة والأفكار. كما أننى أعيد استخدام شفرات الحلاقة حتى تصبح باردة، وأحتفظ بفرش الأسنان حتى يصبح لونها باهتاً تماماً. كما أننى أميل للأشياء التى ينقصها الجمال والتى تتمثل فى مجموعة من القمصان القطنية الناعمة الملمس ذات اللون الكاكى الباهت، ولكن ليس من الجميل فى شىء أن نحتفظ بأشياء بُليت أو غطتها البقع أو استهلكت تماماً. إننى عادة ما أجد نفسى أحتفظ بالأشياء ولا أستخدمها، مثل هذه القمصان البيضاء التى قيمت بشرائها مؤخراً. فلقد تغلبت على صعوبة خطوة الإقدام على شرائها، ثم جاء التحدى المتمثل فى ارتدائها. فحينما أخرجتها من حقيبة التسوق ووضعتها على الأرفف فى خزانة الملابس بنفس الطريقة التى طواها بها البائع والتى لم أنجح فى تعلمها - شعرت بالرغبة فى "الاحتفاظ بها" بنفس بهائها. ولكن عدم ارتداء الملابس هونوع من الإسراف يماثل التخلص منها.

وكجزء من مشروع السعادة على أن أتوقف عن الادخار، وأثق فى استخدام الأشياء بوفرة، وذلك حتى أستغلها عن آخرها، وأتبرع ببعض الأشياء، وأتخلص من بعضها. وليس هذا فقط، فأنا أرغب فى أن أتخلص أيضاً من القلق بشأن إحراز النجاح الدائم والمكسب والخسارة. أريد أن أستغل الأشياء وأنفق فحسب.

لقد أعطيتى منذ عدة سنوات صندوقاً من الأدوات المكتبية الرائعة بمناسبة عيد ميلادى. ولقد أعجبتنى كثيراً، ولكنى لم أستخدمه مطلقاً. وحينما كنت أرسل بعض الصور للأجداد، ترددت كثيراً فى استخدام أدوات الكتابة الجديدة؛ لأننى كنت "أحتفظ بها"، ولكن هل هناك أفضل من ذلك الوقت لاستخدامها؟ بالطبع على أن أستخدم هذه الأدوات الآن، على أن أنفق وأستغل الأشياء.

بدأت أتجول ببصرى عبر أركان شقتى بحثاً عن السبل المثلث للإفناق. وكانت أصعب الخيارات تتعلق بالأشياء التى تحتاج لإصلاح: مثل آلة التصوير التى لم تعد تُكبر، وآلة الطباعة التى لم تعد تطبع بشكل واضح. إننى أكره الإسراف، ولكن إصلاح مثل هذه الأشياء سيكلفنى نفس القدر من النقود التى سأنفقها فى حالة استبدالها بأدوات جديدة - واستخدامها بالحالة التى هى عليها يرهقتنى بشدة لذا قمت باستبدالها جميعاً.

وهدفى لا يقتصر فقط على التعامل مع مقتنياتى، ولكنه يمتد ليشمل أيضاً أفكارى. فعلى سبيل المثال عندما أفكر فى موضوع ذى قيمة كى أدونه، تجدىنى أحدث نفسى قائلة: "إنها فكرة موضوع رائعة، فلم لا أحفظ بها ليوم آخر" لم؟ لم التأجيل؟ على أن أكون على يقين من أنه سيكون هناك المزيد من الأفكار، وأننى سأفكر فى موضوعات جديدة فى المستقبل، وعلى أن أستغل أفضل موضوعاتى وأفكارى الآن. إن تسجيل الأفكار المتدفقة لهو أفضل وسيلة تساعد على الخلق والإبداع؛ وذلك بدلاً من التعبير عنها وإخراجها بتقير.

"الإفناق" يعنى أيضاً ألا تكون كضئاً مثاليًا بالدرجة الكافية. فقد حدث ذات يوم أن استأجرت أنا و"جامى" فيلم Junebug الرائع الذى يتناول طبيعة الحب والسعادة. ولقد رغبت فى أن أشاهد بعضاً من المشاهد المفضلة مرة أخرى بعد أن انتهينا من رؤيته، ولكنى قررت أن فى ذلك مضيعة للوقت. ثم فجأة تذكرت قرارى، الذى تضمن بذل بعض من وقتى. وعلى أية حال، فإننى أدرك تماماً أنه فى بعض الأحيان تكون الأشياء التى أعتقد أن فيها مضيعة للوقت ذات قيمة كبيرة وتستحق الوقت الذى أنفقه فيها. لذا قمت بمشاهدة بعض اللقطات مرة أخرى.

وأهم جانب من جوانب الإفناق هو ألا تصر على بغل المشاعر، بل يجب أن يستند الإفناق على الحب والكرم. وهذا الأمر يتعلق بقرار شهر فبراير، "لا تنتظر الثناء أو التقدير". فقد أردت أن أتوقف عن طلب الثناء وألا أصر على انتظار المقابل، ولقد كتب أحدهم أنه "عندما يجب المرء، فعليه ألا يقوم بأى حسابات". ولكنى من أكثر الأشخاص الذين يقيمون ويحسبون كل شئ، ودائماً ما أنتظر المقابل، وخاصة فى تعاملاتى مع "جامى".

"لقد أعطيت "إليانور" حماماً الليلة الماضية، لذا عليك أن...."

"لقد تركتك تغفو وتأخذ قسطاً من الراحة، لذا عليك أن...."

"ينبغي أن أقوم بحجز تذاكر الطيران، لذا عليك أن.....".

توقف عن ذلك وأنفق. ينبغي أن تعطى ما فى وسعك وألا تفكر فى المقابل. وقد أشارت الممتلة "سارة برنارد" قائلة ذات مرة: "حينما لا ندخر جهداً فى إسعاد الآخرين تكون أغنى الناس". والأكثر من هذا، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن رأى "سارة برنارد" سليم تماماً: فالأشخاص الذين ينفقون أموالهم فى الأعمال الخيرية يصبحون أكثر ثراء من أولئك الذين لا يسهمون فى أعمال الخير. وبعد إجراء بعض العمليات الحسابية، انتهى أحد الباحثين إلى أن التبرع للأعمال الخيرية ليس له علاقة بزيادة الدخل فحسب، ولكنه فى حقيقة الأمر هو السبب وراء ارتفاع الدخل. وتفسير ذلك يرجع إلى تحفيز المخ الذى تتسبب فيه الأنشطة الخيرية، بالإضافة إلى أن الأشخاص المعروف عنهم الإحسان إلى الآخرين هم أكثر الأشخاص قابلية لتقلد المناصب القيادية.

وهذا الأمر ينطبق على حياتى، فالعطاء يخلق ثروة من الحب والحنان، بينما الحسابات وإحراز الأهداف والنجاحات تولد شعوراً بالاستياء.

ولكى أبقى على ذلك القرار المهم والذى كثيراً ما يغيب عن ذهنى، قمت بالاحتفاظ بتذكار صغير. ففى إحدى زياراتى الأخيرة لجدتى قبل أن ترحل، أمسكت بزجاجة عطر طالما رأيتها لفترات طويلة على سطح خزانتها. وكانت زجاجة العطر لا تزال فى علبتها، وعندما فتحتها، رأيت أنها لا تزال ممتلئة عن آخرها. ولم أسألها بشأن الزجاجة، ولكنى على ثقة من أن هناك شخصاً ما قد منحها إياها منذ عدة سنوات وأنها "تحتفظ بها". من أجل ماذا؟ وبعد أن توفيت، حملت زجاجة العطر معى إلى المنزل، واحتفظت بها فى مكتبى لتذكرنى بأن على "أن أنفق".

لقد سجلت على مدونتى مسألة زجاجة العطر، واستجاب العديد من القراء من خلال الإفصاح عن تجاربهم مع "الإنفاق".

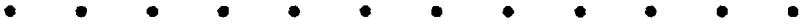
لقد ذكرتنى قصتك هذه بالمناديل القطنية الرائعة التى وجدتها فى منزل أمى بعد أن توفيت. لقد عشت فى ذلك المنزل لفترة طويلة ولم أر هذه المناديل قط. فقد كان من الواضح أنها "تحتفظ بها" من أجل ماذا، لا أدرى ولكنها لم تستعملها قط، والآن أصبحت هذه المناديل ملكى، وإننى على ثقة من أننى سأستخدمها فى المرة القادمة التى سأدعو فيها أحداً على العشاء -

والذى أعتقد أنه سيكون مساء الغد .

إن الحياة قصيرة، فلا تخزى أشياءك المصنوعة من الخزف أو رداء نومك الجميل أو أى شيء جميل لتستخدميه فى وقت لاحق، لأن ذلك الوقت قد لا يأتى أبداً.

إننى لا أصدق أن هناك من يفعل ذلك أيضاً! إننى أعانى من ذلك الأمر منذ سنوات! وأدركت أنه يسهم فى شعورى بالكآبة! لقد كنت أعتقد أنه ينبغي على أن أحتفظ ببعض من أمتعتي الجديدة والجميلة (إن الأمر ينم عن التشاؤم هنا) وذلك إذا ما حدث وأنت الأيام القادمة بسوء، وللأسف وجدت أننى أدفع بابنتى لكى تسلك نفس السلوك (وذلك عندما أشير إليها بالأستفهام كل طاقة البطاريات الموجودة فى لعبها!). لقد كنت أعتقد ذلك، أما الآن، فأنا أحاول أن أستغل كل ما لدى من أشياء... لأنه لا أحد يدرى ما يحمله الغد.

لقد تعلمت ذلك الدرس المرير. فحينما كنت طفلاً، أهدانى جدى وجدتى علبة رائعة تحتوى على أدوات الرسم وذلك بمناسبة أحد الأعياد - لقد كانت العلبة تحتوى على أدوات رائعة بحق؛ تحتوى على الألوان والفرش والطباشير وأوراق رسم، إلى آخره، وقمت بانخار هذه العلبة حتى أتقن الرسم وأصبح على مستوى أفضل، وذلك لأننى كنت لا أريد أن أبدد هذه الأشياء الثمينة. (وكشأن أى طفل، فأنت ترى أنك ستصبح أكثر مهارة، لذا لم يكن ذلك شيئاً غير منطقي). وفى أحد الأيام، حدثت وأردت أن ألقى نظرة على صندوق أدوات الرسم، ولكنى لم أجده. قالت لى أمى: "إنك لم تلمس مجموعة الأدوات هذه أبداً، فعرفت أنها لا تستهويك، لذلك فقد أخذتها إلى أحد محلات بيع الأدوات المستعملة"، وأصابتنى صدمة شديدة حينها. ولكنى لم أنس ذلك الموقف أبداً. فى بعض الأحيان تصبح الأوقات "اللاحقة" "مستحيلة" ولا تأتى أبداً.



توقف عن فعل ذلك الشيء

فى بعض الأحيان، نجد أن الشيء الذى يُشعرك بالسعادة قد يسبب لك التعاسة أيضاً فى الوقت نفسه مثل تدخين السجائر، أو تناول قطعة كعك إضافية، أو السهر حتى الثالثة صباحاً لتشاهد فيلم "الأب الروحى" للمرة الخامسة - وبالطبع فإن أحد أكثر الأنشطة التى تجلب السعادة أو الضيق هى عادة التسوق. فالعديد من

الأشخاص ينتابهم نشاط ورغبة مفاجئة فى شراء الأشياء، ولكن بمجرد عودتهم إلى المنزل تنقلب السعادة التى يشعرون بها عند آلة المدفوعات إلى شعور بالذنب والندم.

بالرغم من أننى مقلة فى الشراء بوجه عام، أجدنى أتحوّل بين الحين والآخر إلى النقيض وأوجه نفسى نحو رغبة الشراء. وقد وصفت إحدى صديقاتى ذلك الأمر بأنه نزعة وقتية وسريعة نحو الشراء. وقد حدث ذلك التغير عندما انتقلنا إلى شقتنا الحالية. فلأول مرة، كان لى مكتبى الخاص بى، وانتابتنى رغبة عارمة فى تجهيزه وتأسيسه على أكمل وجه. فاشترت كرسى مكتب أنيقاً، وطبقاً خشبياً للمكتب، وصناديق مبتكرة وغير مألوفة لأحتفظ فيها بكل أدواتى، وكل أنواع المظاريف، بجانب مجموعة أنيقة من المفكرات والأوراق اللاصقة، والأشرطة المطاطية ذات الأشكال الجميلة، وسماعة رأس لهاتفى، وبطارية إضافية لحاسوبى المحمول، وأى شىء كان يخطر بذهنى.

وانتابتنى الشعور بالذنب والندم حيال كل الأدوات التى قمت بإحضارها، وكان ذلك بعد شرائى لحامل مشبك الأوراق الذى كان على هيئة طائر مغرد. وقررت حينها أن "أتوقف عن الشراء" فلقد أصبح لدى كل ما أحتاج إليه، ووضعت قاعدة لنفسى: لن يكون هناك المزيد من المشتريات من أجل المكتب بعد اليوم. لقد حذفته فئة الإنفاق تماماً - وكان من الصواب أن أقول لى نفسى وأن أكف عن الشراء - يكفى هذا.

وعندما سجلت على المدونة تجربتى عن اعترامى أن أتخلى عن فعل بعض الأشياء، كتب أحدهم يقول: "من الأفضل التركيز على الجانب الإيجابى، فبدلاً من أن تقولى لنفسك "لا" أو "أبداً" أو "لا تفعلى"، حاولى التركيز على ما تريدته وترغبينه، وكونى معتدلة. وإلا ستفقدى حماسك، وتفشلين فى تنفيذ القرار الذى اتخذته من قبل.

هذه نقطة جيدة توضع فى الاعتبار، ولكنى لا أعتقد أنها دائماً ما تكون صحيحة، فعندما حاولت أن أكف عن فعل بعض الأشياء وأتخلى عنها، وجدت أنه من السهل أن أتخلى عنها تماماً بدلاً من الانغماس فى شرائها باعتدال. كما أنه من الجيد فى بعض الأحيان أن تقول "إننى سأقلع عن ذلك"، "يكفى هذا!" "ربما يحدث ذلك غداً، ولكن ليس اليوم". يوضح خبراء السعادة أن اتخاذ قرار ما والالتزام به

هو مصدر من مصادر السعادة، وذلك لأنه يعطيك الشعور بالتحكم فى الأشياء، والكفاءة، والمسئولية. وفى أوقات الأزمات المالية بوجه خاص، فإن التحكم والسيطرة بأموالك - حتى وإن كان رمزياً - من شأنه أن يحسن من حالتك المزاجية؛ لأنك تتخذ الخطوات المناسبة للتحكم بوضعك وتحاول تحسينه. وفى الوقت الذى كنت أشعر فيه بالتوتر والقلق بشأن النفقات التى ارتبطت بانتقالنا إلى شقتنا الجديدة، كان شيئاً باعثاً على الراحة أن أرفض إنفاق المزيد على مكان بعينه (وهذا لم يكن فى حقيقة الأمر منطقياً من الناحية الاقتصادية، وذلك لأن شراء مقعد واحد للمطبخ قد قلص من مدخراتى لشراء مشبك الأوراق، ومع هذا فقد كان شيئاً فعالاً من الناحية النفسية).

وقد سألت قراء المدونة إن كان أحدهم استطاع أن يزيد من شعوره بالسعادة من خلال استبعاد فئة من قائمة مشترياته، فذكر العديد منهم بعض الأشياء التى أقلع عنها: "شراء فطائر القرفة فى المطار - وذلك لأنها مكلفة وغير صحية"، "امتلاك سيارة"، "تذاكر اليانصيب"، "الدوريات المطبوعة. إننى أقرأ كل الصحف والمجلات على شبكة المعلومات فقط"، "إننى أقوم بعرض بعض الأشياء للبيع من أجل الحصول على أحدث الهواتف الخلوية".

عندما انتقلت إلى شقتى الحالية، وكان ذلك منذ نحو عام ونصف؛ لم أشارك فى كابلات البث التلفزيونى. وكان ذلك معناه أننى لا أشاهد قنوات البث التلفزيونى مطلقاً. ومنذ ذلك الحين كنت أشاهد التلفزيون عبر خدمة نتفليكس "Netflix" (وهى التأجير والمشاهدة عن طريق الإنترنت)، ولا يمكن أن أشاهد التلفزيون إلا من خلال هذه الوسيلة".

وكان ذلك الخيار من أجل الاقتصاد فى النفقات الذى كان له فوائده ومميزاته. وعندما لا يصبح هذا الترشيح ضرورياً لتحقيق أهدافى المالية، سوف أقوم بتقييم الأمر مرة أخرى - ولكن لا أحد يدرى ما الذى سيحدث فى المستقبل - وحتى إن قمت بالاشتراك فى كابل البث التلفزيونى، فستكون نسبة مشاهدتى أقل عن ذى قبل.

- المياه المعبأة.

- لن يكون هناك المزيد من تناول المقرمشات المحلاة أثناء العمل.

– تناول الطعام خارج المنزل فى أى وقت بخلاف أيام الجمعة/السبت ونتيجة لهذا، فقدت أنا وزوجتى الكثير من الوزن واقتصادنا فى نفس الوقت.

لن أتناول المزيد من المشتريات عبر الإنترنت. لقد كان شيئاً ممتعاً فى البداية، ولكنى سرعان ما فقدت السيطرة على ذلك، وآل بى الأمر لشراء أشياء لا أحتاج إليها، وذلك لأننى كنت أرغب فقط فى التجول بين الأشياء المعروضة واكتشف الجديد. وزادت نفقاتى بشكل كبير. وفى أحد الأيام قلت لنفسى "يكفى هذا". لقد كان ذلك بمثابة راحة كبيرة لى بالإضافة لى إدراكى لكم الوقت الذى كنت أهدره.

وقد عبر بعض القراء عن شعورهم بالسعادة الذى تولد من خلال التوقف عن فعل بعض الأشياء التى ليس لها علاقة بالإنفاق مثل "النوم حتى الظهيرة فى عطلات نهاية الأسبوع"، تصفح موقع TMZ و"تناول الحبوب" و"أخذ حمامات الشمس".

لدى قصة عن استشارى للمزيد من السعادة نتيجة الإقلاع عن فعل أحد الأشياء. منذ خمس سنوات، حصلت على وظيفة بإحدى الجمعيات التى تؤوى الحيوانات، وكنت لفترة طويلة أتناول لحوم الحيوانات. وكلما أمضيت وقتاً أطول فى عملى بمأوى الحيوانات، زاد عدم شعورى بالارتياح لحقيقة أننى أتناول لحوم بعض الحيوانات فى نفس الوقت الذى أقوم فيه بحماية الأخر. كان ذلك يشعل جنونى، والأهم من هذا، أننى كنت أرى قسوة فى ذلك.

وكان بعض زملائى فى العمل من أكلى النباتات فقط، وسرعان ما أصبحت مثلهم. فأصبحت لا أتناول اللحم، أو منتجات الألبان، أو البيض، ولا أشتري الملابس المصنوعة من فراء الحيوانات أو الجلود أو الصوف. ولقد قرأت كتاب "جارى تاويز"، Good Calories, Bad Calories. لذا فأنا لست متأكدًا مما إذا كانت حميتى الغذائية تمثل أى فوائد إيجابية بالنسبة لصحتى. ولكنى أدرك تمامًا أن مسلكى هذا متفق مع مفاهيمى الأخلاقية. وأعرف أيضاً أنه مهما كان اليوم الذى أمر به، فعلى الأقل أذهب إلى فراشى وأنا على ثقة من أننى لا أسهم فى استغلال المخلوقات الرقيقة.

لقد توقفت عن تناول السكر المكرر. وكان هذا شيئاً صعباً فى حقيقة الأمر، فأنا من مدمنى تناول الطوى. فكنت أعتقد إننى سأفتقد أنواع الطوى التى أعشقها مثل "السكريلز"، و"ستاربيرستس" و"لايف سافر"، و"تويزلس" ولبان رينبلو. ولأنى توقفت عن تناول هذه المنتجات فجأة وأخبرت الآخرين بما أعتزمه لم يكن الأمر صعباً للغاية. فلا للمفاوضات، ولا لتناول قدر بسيط من الطوى هنا وهناك - فهذا مرفوض تماماً. وإننى لا أزال أحاول الاعتياد على تناول القهوة دون لبن أو سكر. وقد كنت أتناول من ٥ - ٧ أقراص من سكر الحمية وتوقفت عن ذلك بعد مرور أربعة وثلاثين يوماً من اتخاذى لذلك القرار، هل الأمر يستحق كل هذا، نعم! فأنا لن أحيأ مرتين.



من الواضح أن اختيارات الأشخاص ستكون مختلفة، وحقيقة أننى سأكون أكثر سعادة عندما أتوقف عن شراء تجهيزات المكتب لا تعنى بالقطع أن الآخرين سيحجمون عن شراء أقلام التظليل. ولكن بالرغم من أن اتخاذ القرار بالإقلاع عن بعض الأشياء قد يبدو قاسياً وصعباً، فإنه قد يكون من الجيد والمريح فى نفس الوقت أن تمسك عن فعل شئ ما.

لقد كتب الشاعر الإنجليزي "صامويل باتلر" موضعاً: "إن السعادة والشقاء يكمنان فى سير الأحداث وتقدمها نحو الأفضل أو الأسوأ، فلا يهم إن كنت فى مكانة عالية أو متواضعة، فالسعادة والشقاء لا يعتمدان على ذلك، وإنما على الوجهة التى تتوى اتخاذها". وهنا يبدو مفتاح فهم العلاقة بين النقود والسعادة.

ومع هذا، ولأن الأشخاص يختلفون بشدة عن بعضهم البعض فى كيفية تفاعلهم واستجابتهم للنقود والأشياء التى يقومون بشرائها، فمن المستحيل عملياً تعميم الحقائق. ولتأخذ الخلاط الخاص بى مثلاً، فعندما قمت بتغيير الخلاط الذى يقوم بتسريب السوائل، أنفقت مبلغاً كبيراً، واشترت خلاطاً غالى الثمن، وذا متانة عالية، وبالنسبة لى، ولأننى أقوم بصنع العصائر كل يوم، فهذا الخلاط الجديد كان مصدرًا للمتعة اليومية. لكن بالنسبة للشخص الذى لا يطهو مطلقاً، فهذا الخلاط الرائع سيكون بمثابة نوع من الإسراف الشديد ولن يعيره أى اهتمام بعد شرائه إياه. ولن يكون مصدرًا لسعادته. إذا ما كانت النقود ستساعد على زيادة الشعور

بالسعادة، فينبغي أن تستغله في دعم جوانب الحياة التي تعمل في حد ذاتها على جلب السعادة لك.

التقود، إنها خادم جيد، ولكنها في الوقت نفسه سيد سيئ. لقد حدث خلال هذا الشهر، بينما كنت أحاول فهم جوانب الغموض التي تحيط بالنقود وفك طلاسمها، انتابتنى نوبة يأس بشأن مشروع السعادة. لقد كان صباحاً سيئاً في يوم من أيام السبت. وكنا جميعاً في حالة مزاجية سيئة، وقد تركنى "جامي" نائمة حتى ساعة متأخرة من الصباح، وهو شيء جيد، ولكن كل شيء مضى إلى الأسوأ منذ اللحظة التي غادرت فيها غرفة النوم. فبعد أن أحسيت قبح القهوة، سألتنى "جامي" إن كان بإمكانه الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وكان جوابى بالإيجاب - ولكنى كنت أشعر باستياء شديد في داخلى من ذلك المطلب. عند مغادرته المنزل، كانت كل من "إليزا" و "إليانور" تلهوان معاً في هدوء، ثم بدأت كل منهما في وكز الأخرى وإثارة غيظها، وتبع ذلك حالة من الصراخ وكانت أسوأ اللحظات.

عندما انتابت "إليانور" نوبة غضب شديدة، استلقت على الأرض، وأخذت تركل بقدمها في الهواء، وتهوى بقبضتها على الأرض، وتصرخ بشدة. لم؟ "إن" "إليزا" تثير غيظى وتنظر إلى، "فردت" "إليزا"، وهى تتنحب: "أنا لم أخطئ، إنتى أكره صراخها!"

بدأت كل قرارات مشروع السعادة تدور وتلمع في ذهنى، ولكنى لم أرغب في "أن أغنى في الصباح" أو "أقتطع الوقت لبعض الألعاب الساذجة"، أو "أبرهن على حبى"، بل إنتى أريد أحداً يعاونتنى على أن أكون في حالة أفضل. إنتى أبذل ما فى وسعى لكى ألتزم بقراراتى، ولكن هل نجحت فى ذلك الموقف؟ لا. لم يتغير شيء بداخلى. ولكن إن تخليت عن الالتزام بقراراتى، ما هى إذن الخيارات المتاحة أمامى؟ أن أجلس على الأرض وأبدأ فى الصراخ، أو أن أسير مبتعدة عن البنات، وأستلقى فى فراشى، وأقرأ كتاباً؟!

ولكن هل سأكون أسعد حالاً إن فعلت ذلك؟ كلا. ومرت الدقائق، ولم يقو أحدنا على الحراك، وكنت أشعر بغضب عارم نحو "جامي" لذهابه لصالة الألعاب الرياضية. واستمرت "إليانور" فى البكاء، وكذلك "إليزا"، ووقفت أنا على عتبة الباب لا أدرى ماذا أفعل.

وصرخت فيهما قائلة: "هذا سخف، كُفا عن البكاء، أنتما تبكيان بدون سبب!"، فأخذت "إليانور" تبكى بصوت أعلى، وكذلك "إليزا"، وحاولت جاهدة أن أمنع نفسي من صفعهما.

وراحت "إليزا" تتحب قائلة: "لا تصرخى فى وجهى! أنا لم أخطئ!"، فدارت "إليانور" بجسدها على الأرض وبدأت فى ركل الجدران بقدميها. كان على أن أفعل شيئاً. واستلزم الأمر كل الشجاعة وقوة التحمل التى أمتلكها لكى أقول: "إن البكاء يجعل المرء يشعر بالعطش. لذا سأحضر لكل منكما كوباً من الماء". (فكلتا الفتاتين تحب المياه).

ذهبت إلى المطبخ، وفتحت عبوة من الكوكا ذات السرعات المنخفضة، ثم صببت كوبين من المياه. أخذت نفساً عميقاً وحاولت جاهدة أن أبدو مرحة وأنا أقول: "من الذى يشعر بالعطش؟ هل يريد أحد بعضاً من اللوز". وكنت أطوى أصابعى.

هرعت كل من "إليزا" و"إليانور" نحو المطبخ، وكلاهما تشهق بطريقة مسرحية. وأخذت كل منهما رشفة من المياه وقليلاً من اللوز. ثم جلستا وارثفتا المزيد من المياه وتناولتا المزيد من اللوز. وفجأة تحسنت الحالة المزاجية بعض الشيء.

فقلت لـ "إليزا": "آه، هل تناولت قدرًا كافيًا من طعام الإفطار؟". فردت قائلة: "لا، لقد استيقظنا وقمنا على الفور باللعب بمجموعة الأحصنة الصغيرة".

فقلت: "إذن، انتهى لنفسك ولا تتركان نفسيكما بدون طعام لفترة طويلة وتشعران بجوع شديد". ثم شرعت فى الضحك بصورة هستيرية، وأخذت الفتاتان تحدقان بى وهما تمضغان اللوز.

ومرت اللحظات السيئة، ولكن لم يمر باقى اليوم بشكل أفضل، فاستمرت "إليزا" و"إليانور" فى الشجار لأسباب تافهة، وظللت أنا و"جامى" فى تشاحن طوال اليوم. فالجميع كانوا يضغطون على أعصابى.

وفى فترة ما بعد الظهيرة، وبينما أحاول أن أحث الفتاتين لجمع أقلام التلوين المتناثرة عبر أرضية المطبخ، لاحظت فجأة أن "جامى" قد اختفى. فأخذت أنادى عدة مرات: "جامى"، ثم ذهبت لأبحث عنه. وانتابنى غضب شديد عندما وجدته مستغرقاً فى النوم وهو مستلق على ظهره فى الفراش. وبدأت أفكارى عن إحراز النجاح والحصول على المقابل تتردد فى ذهنى: "على أن أذهب للفراش متأخرة، أما

هو فذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، فلم يفو الآن أيضاً؟ ما الذى سأحصل عليه فى المقابل؟" فإذا بصوت ضميرى يهمس: "تذكرى، لا تقومى بأى حسابات"، ولكنى تجاهك ذلك الصوت.

إن مشروع السعادة يجعلنى فى حالة أسوأ، وليست أفضل. إننى على دراية بكل الأخطاء التى أرتكبتها، والخطوات التى من المفترض أن أتخذها - ولكنى لا أستطيع، ولن أفعل. ولتذهب القرارات للحجيم، لماذا أشغل بالى بهذه القرارات؟ إن العديد منها موجهة لجعل الأشخاص الآخرين أكثر سعادة، ولا أحد يقدر جهودى، بل ولا يلاحظها أحد. كنت أشعر بغضب عارم نحو "جامى". هل اهتم بسؤالى عن البحث الذى أقوم به؟ هل أظهر امتنانه بشأن خزانه ملابسه النظيفة، والرسائل الإلكترونية الرقيقة التى أبعثها له، وأننى لم أعد أزعجه كثيراً؟ لا.

إننى أسمع صوت الفتاتين فى الحجرة المجاورة: "إنها ملكى"، "لا، إنها ملكى أنا"، "لقد كنت أنا التى ألعب بها"، "لا تدفعينى"، "إنك تؤلين ذراعى" وهكذا. وانفجرت قائلة: "استيقظ! هل ستكفى بسماع ذلك فقط؟ هل تستمتع بكل ذلك الشجار والضرب؟".

تقلب "جامى" وأخذ يحك عينيه، ورمقنى بنظرة مغزاهة: "إننى أنتظر أن تتحكمى بأعصابك".

فزجرته قائلة: "لا تكتف باستلقائك هكذا، إنها مشكلتك أنت أيضاً".
"ما الخطب؟"

"هل تسمع "إليزا" و "إليانور"، إنهما على هذا المنوال طوال اليوم، عليك أن تنهى ذلك؟".

"آسف لعدم معاونتى، ولكنى لا أدرى بالضبط ما علىَّ فعله".
"إذن فأنت تتنظر أن أتعامل أنا مع الأمر".

فقال وهو يبيتسم: "بالطبع"، ثم مد ذراعيه نحوى. "إننى أدرى منذ بحث فبراير أن ذلك كان محاولة إصلاح الأمور".

"هل ستعوضنى عن هذا؟". واستلقيت بجواره على الفراش.

فقال: "نعم، واشتد صراخ الفتاتين، ثم هدا فجأة بشكل غريب. "آه، إنها أصوات السعادة فى المنزل" وشرع كلانا فى الضحك.

فسأل: "هل نحن منسجمان، وحتى إن كنت ذلك الزوج المزعج المتهرب من أداء

واجباته؟".

فقلت: "أعتقد أننا كذلك" ثم أرحت رأسي على صدره.
 "سأقول لك شيئاً، هيا بنا نذهب إلى المتنزّه. فنحن بحاجة للخروج". ثم نهض
 وصاح: "وأنتما، ارتديا ملابسكما، سنذهب إلى المتنزّه".
 وقوبل ذلك الإعلان بصيحات اعتراض: "إننى لا أريد أن أرتدى حذاءي"، "لا
 أرغب فى الذهاب إلى المتنزّه".

"بل ستذهبان، وسأساعدكما فى ارتداء ملابسكما".

لقد كان يوماً من الأيام السيئة، وسيكون هناك أيام أخرى تشبه ذلك اليوم. إن
 مشروع السعادة ليس بمثابة التعميدة السحرية. ولكنى عازمت على اتخاذ قرار فى
 هذه الليلة وهو "الذهاب إلى الفراش مبكراً"، وفى الصباح كانت الأمور أفضل حالاً.
 وبالرغم من أن الأمر استغرق عدة أيام قبل أن تتحسن حالتى المزاجية تماماً، ولكن
 على الأقل أصبحت مستعدة لاتخاذ بعض القرارات من جديد.



أغسطس

فكر في النعيم الأبدى

الخلود

لقد أصبحت مقتنعة تمام الاقتناع بأن النقود يمكن أن تساعد في شراء السعادة. ولكن لا يزال هناك شيء لا يروق لي بشأن التفكير في النقود كثيرًا، فذلك يجعلني أشعر بأنني قد أكون طماعاً ومحدودة الأفق. وبنهاية يوليو، شعرت بالراحة لتحوّل من التفكير في مسألة النقود الدنيوية إلى تأمل العالم الروحي.

ووجدت أن شهر أغسطس من أفضل الأوقات للتركيز على الأمور الروحية، وذلك لأننا سنحصل على إجازتنا العائلية، وهكذا فسوف يساعدني كسر نمط الحياة الروتينية بشكل أكبر على رؤية القيم السامية التي تركز عليها حياتنا اليومية. ولكن على أن أحدد أولاً ما الذي أرغب في تحقيقه من خلال

- اقرأ بعض القصص عن الأحداث المساوية.
- احتفظ بمذكرة للتعبير عن الامتنان.
- اتخذك قدوة.

التأمل.

لم تكن نشأتي دينية بدرجة كبيرة. فعندما كنت طفلة، كنا نحتفل بالأعياد الدينية مع جدى وجدتى فى نيبوراسكا، وذلك من خلال شراء المزيد من أدوات الزينة وذلك أقصى ما كنا نفعله، ثم تزوجت "جامى" ولم يكن هو الآخر على قدر كبير من الالتزام الدينى، وكنا نحتفل بقضاء الأعياد مع والديه ووالدى، ولم تكن نذهب لدور العبادة بشكل منتظم.

ومع ذلك، كنت فى تشوق دائم لتعلم الكثير من أمور الدين، وتجارب الأشخاص الأتقياء. وشرعت فى تأمل القيم الروحية، ورأيت أن الحالات الروحية والدينية، مثل السمو وخشية الله والامتثال واليقظة والتعقل، وتأمل الموت - جميعها أشياء مهمة من أجل استشعار السعادة.

وعندما ذكرت لـ "جامى" أن نقطة تركيزى "بالنسبة لشهر أغسطس ستنصب على الخلود" سألتنى متشككاً: "أرجو ألا تتعدى عن مبحثك الأساسى".
بدا سؤاله غامضاً بعض الشيء.

فقلت له: "ماذا تعنى؟"

فقال: "إن تأمل الخلود قد يحتاج لمزيد من الوقت والجهد، وأرجو ألا يؤثر ذلك على التزاماتك العائلية".
فقلت له مؤكدة: "لن يحدث هذا".

ولكن كان على أن أبحث عن وسيلة لتوجيه ذهنى نحو المعانى السامية والخالدة، بعيداً عن الأمور السطحية والزائلة. إننى أريد أن أزرع بداخلى نفساً شاكراً وراضية وأرغب فى أن أكون ممتنة ومقدرة لنعم الحاضر ولحياتى العادية. وأريد أن أوثر سعادة الآخرين على سعادتى. فعادة ما تغيب هذه القيم الروحية الدائمة فى خضم الحياة اليومية والاهتمامات الذاتية.

ولكن هل يؤدى التفكير فى الأمور الروحية إلى إشعارك بسعادة أكبر؟ طبقاً لبعض الأبحاث التى أجريت، تجد أن القيم الروحية تؤدى إلى ذلك. فقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين هم على درجة عالية من التدين هم - نسبياً - أكثر سعادة من الآخرين، فهم يتمتعون بصحة أفضل من الناحية النفسية والبدنية، ويتعاملون مع الضغوط العصبية بصورة أفضل، وينجحون فى حياتهم الزوجية بدرجة أكبر، ويعيشون لفترة أطول.

اقرأ بعض القصص عن الأحداث المساوية

في عام ٥٢٤ بعد الميلاد، كتب الفيلسوف بوثيوس، بينما كان في السجن ينتظر تنفيذ حكم الإعدام: "تأمل نعيم الآخرة السرمدي، حتى تتوقف عن الإعجاب بالتوافه والأمور التي لا قيمة لها". إن صعوبات الحصول على السكنة والصفاء النفسى الذى أريده تتضاءل بالطبع إذا ما قورنت بمحنة حكم الإعدام، ولكنى أردت أن أولد بداخلى نفس الشعور بالتأمل حتى لا أشغل نفسى بالتوافه أو العقبات الصغيرة. إننى أربغ فى أن أزرع بداخلى الشعور بالقوة حتى أصمد عند مواجهة ما هو أسوأ. ولتحقيق ذلك، فإن أعظم الآراء الفلسفية والدينية تحتنا على التفكير فى الموت. ويقول بعض الحكماء: "يأتى الموت على قمة الأمور التأملية".

ولكنى لم أكن أدرى كيف أقوم بالتفكير فى حقيقة الموت.

لقد كان بعض الرهبان فى العصور الوسطى يضعون فى صوامعهم بعض الصور للهياكل العظمية، وذلك كتذكرة دائمة بالموت. كما كان بعض فنانى القرن السادس عشر يعبرون فى رسوماتهم عن زوال الحياة "Vanitas" برسم صور للحياة الساكنة الزائلة تشتمل على رموز تعبر عن قصر الحياة، وحتمية الموت، مثل الشموع الذائبة، والساعات الزجاجية، والفاكهة المتعفنة، والفقاعات. ما الذى يمكننى عمله لكى أتوصل لتلك الدرجة السامية من الوعى والإدراك التى تجلبها كل من حقيقة الموت والشدائد - وذلك دون أن يكون على أن أحضر هيكلاً عظماً وأضعه أمامى على المنضدة؟

وتوصلت إلى شىء يناسبنى: سأقرأ مذكرات الأشخاص الذين يواجهون الموت. ذهبت إلى المكتبة، وتصفحت مجموعة ضخمة من الكتب. وبدأت بجمع بعض الكتب التى تحتوى على روايات لأشخاص يعانون من أمراض خطيرة ويواجهون الموت. ثم وسعت نطاق بحثى ليشمل أى نوع من المصائب: الطلاق، الشلل، الإدمان، وما إلى ذلك. وكنت أمل فى أن أستفيد من المعلومات التى اكتسبها أولئك الأفراد من خلال التعرض لأقصى درجات الألم، وذلك دون المرور بنفس المحن، هناك العديد من دروب الحكمة التى لا أتمنى خوضها إلا من خلال تجربة خاصة بى.

أغسطس هو شهر الإجازات والطقس الرائع المشرق، ولأنه يناقض تماماً الموضوعات الكئيبة لهذه الكتب، فهو أفضل توقيت لقراءتها. والطمأنينة التى أستشعرها بوجود

عائلى بجوارى هؤنت كثرأ من قراءة مثل هذه الأحداث التعيسة.
وبينما كنا نستعد لرحلتنا للذهاب إلى الشاطئ، تأمل "جامى" بعض الكتب التى
وضعتها فى حقيبة الرحلات الجلدية القديمة.

فقال فى شك وهو يتصفح الأغلفة الخارجية للكتب: "هل هذه هى حقاً نوعية
الكتب التى تريدن قراءتها ونحن بالخارج؟ تجربة "ستان ماك" مع السرطان،
قصة "أوكيلى" مع ورم المخ الخبيث، "مارثا بك" وطفله المصاب بمتلازمة دوان.
"إننى أعلم أن قراءة مثل هذه الكتب قد تبعث على الاكتئاب ولكنها ليست كذلك.
أعلم أنها تحتوى على قصص حزينة ولكنها أيضاً - أكره أن أطلق عليها - باعثة على
السعادة فى نفس الوقت، ولكنها كذلك بالفعل".

فهز كتفيه قائلاً: "حسناً، أيأ كان رأيك فيها، فأنا سأصطحب معى فيلم *Bright Shining Lie* و *Middlemarch*

وفى نهاية الرحلة، كنت قد انتهيت من قراءة جميع الكتب التى اصطحبتها.
إننى لا أتفق مع عبارة "تولستوى" التى تقول: "إن كل العائلات السعيدة متماثلة
فى مشاعرها". ولكن قد يكون صحيحاً أن "كل عائلة تعيسة تمر بلحظات تعاسة
مختلفة". فبالرغم من أن كل هذه المذكرات تصف حالات مماثلة - وهى مواجهة
أمر يهدد البقاء - فإن كلاً منها تروى قصة متفردة من المعاناة.

ونتيجة لقراءة هذه الروايات، تولد بداخلى شعور كبير بالتقدير والامتنان للحياة
التي أحيأها. فحيأتى تسير على وتيرة واحدة ولا يوجد ما يهددها، ولكن - وكما
يذكرنى هؤلاء الكتاب - يمكن أن تؤدى مكاملة هاتمية واحدة إلى تدمير حياتى وقلبها
رأساً على عقب. فكل من هذه المذكرات عبرت عن لحظة بعينها اكتشف خلالها
جميع الأفراد أن أسلوب حياتهم المعتاد قد انتهى للأبد. فقد كتبت: الممثلة الأمريكية
"جيلدا رادنر" فى ٢١ أكتوبر عام ١٩٨٦ "تم تشخيص حالتى على أنها إصابة
بسرطان المبايض"، حيث تلقت مكاملة فى الساعة السابعة مساءً، وعلمت أن الورم
خبيث ولا تجدى معه الجراحة". ويسترجع "كورنيلوس رايان" يوم ٢٣ يوليو ١٩٧١
فيقول: "فى ذلك الصباح العليل حدثت نفسى بأنه على أن أعترف بحقيقة مواجهتى
للموت.... فقد غير التشخيص كل شيء حولى".

ولقد منحتنى قراءة هذه الكتب أيضاً تقديرأ مختلفأ وجديدأ لجسدى المطيع
وإننى أحمد الله على ذلك - وذلك لقدرتى على تناول الطعام والشراب ببساطة

ويسر، أو حتى التخلص من فضلات الجسم بطريقة طبيعية. وقد جعلتني أيام الإجازة أخرج عن أسلوبى المعتاد فى تناول الطعام، ووجدت نفسى منغمسة فى تناول رقائق البطاطس، ومخفوق اللبن، وشطائر الجبنة وبعض الأطعمة الأخرى التى لا أتناولها فى المعتاد. وفى صباح أحد الأيام شعرت بالاكتئاب لأننى قد اكتسبت زيادة فى وزنى. ولكنى بعدما انتهيت من قراءة قصة أحد الناجين من سرطان البروستاتا، شعرت بالارتياح والرضا عن ظهري. فبدلاً من شعورى الدائم بعدم الرضا عن وزنى، ينبغى على أن أسعد بتمتعى بالحياة، والصحة، وغياب شعورى بالألم والخوف.

وهناك نقطة مشتركة بين الدين والفلسفة وكذلك فى القصص المأساوية، ألا وهى تذكيرنا الدائم بأن نحيا فى رضا فى الوقت الحاضر ونستمتع بكل دقيقة خلاله. فعادة لا نقدر الأشياء التى نمتلكها حق قدرها إلا بعد وقوع بعض المصائب أو الفواجع التى تهدد نظام حياتنا. ويقول ويليام إدوارد هارتبول ليكى: "هناك لحظات معينة تمر فى حياة معظمنا نتمنى خلالها أن لو كان بمقدورنا استرجاع الأمس مقابل أى شيء، ولكن ذلك الأمس قد مر علينا بالفعل دون أن نكن له أى تقدير أو نستمتع به. ولأننى قد أصبحت على دراية أكبر بقيمة حياتى، انتابتنى رغبة عارمة فى تأمل اللحظات التى تمر دون أن نلاحظها. لم أعد التفكير كثيراً فى الماضى، ولكن أطفالى جعلونى أكثر تأملاً وتفكيراً فى الوقت الذى يمضى، فالיום أدفع طفلتى "إليانور" فى عربتها، وسيأتى اليوم الذى تدفعنى هى خلاله فى مقعد متحرك. هل سأذكر حينها حياتى التى أحيها الآن؟ إننى لا أستطيع أن أنسى أحد السطور التى كتبها الشاعر "هورس": "إن السنين لا تمر دون أن تسرق منا شيئاً تلو الآخر".

قررت أن أشرع فى كتابة يوميات تتضمن جملة واحدة. إننى أدرك أننى لا أستطيع كتابة النثر الغنائى لمدة خمس وأربعين دقيقة كل صباح فى مذكرة جميلة وأنيقة (إن خط يدي رديء للغاية لدرجة أننى لا أستطيع قراءته بعد ذلك إن أردت)، ولكنى أستطيع كتابة جملة واحدة أو اثنتين على الحاسب كل ليلة.

وأصبحت هذه المذكرات مكاناً لتسجيل اللحظات التى تمر سريعاً والتي تجعل للحياة معنى ومذاقاً جميلاً، ولكنها تتلاشى بسهولة من ذاكرتنا. ولقد ساعدتني هذه المذكرات على إطالة تأثير تجارب السعادة التى مررت بها؛ وذلك من خلال منحي الفرصة لملاحظة المرحلة الثالثة والرابعة من مراحل السعادة الأربع عن طريق التعبير عن مشاعري واسترجاعها وحتى بعد أن انقضى ذلك الصيف. كانت لدى

وسيلة لأتذكر اللحظات الجميلة التي تسقط سريعاً من الذاكرة، مثل الليلة التي قام فيها "جامي" بإعداد نوع جديد من الكعك، أو المرة الأولى التي تذهب فيها "إليزا" بمفردها لمتجر البقالة. ولا أستطيع أن أتخيل أنني سأنسى يوماً ما تلك اللحظة التي أشارت فيها "إليانور" إلى صحن المكرونة الذي تناوله وقالت بأدب جم: "ماما، مثلث، من فضلك"، وهي تعنى "سامبوسك"، ولكنى حتماً سأنسى.

وفى آخر يوم لنا على الشاطئ، وعندما حزمنا أمتعتنا استعداداً للمغادرة، كنت أجلس أنا و"جامي" نقرأ الصحف، حيث كنا ننتظر وصول العبارة التي ستقلنا، وأخذت "إليانور" تلهو، وهي تتسلق الدرج الصغير الذي يتكون من ثلاث درجات، لذا ذهبت لأساعدها على الصعود والهبوط عدة مرات. ثم فكرت في أن أقرأ جزءاً من الجريدة وأنا أقف بجوارها بينما تمارس لعبها، وفجأة أدركت أن هذا ما كنت أبحث عنه وأفكر فيه:

فها هو الوقت الثمين الذي سيمضى سريعاً، وهو لحظات وجودي مع "إليانور" وهي لا تزال طفلة صغيرة، فاتحة ورائعة، ومثابرة وهي تصعد وتهبط تلك الدرجات الخشبية. وكانت الشمس ساطعة، والأزهار متفتحة ويانعة، وكانت تبدو ساحرة في ثوبها الوردى، لماذا أريد أن أحرم نفسي من الاستمتاع بهذه اللحظة بقراءة للجريدة؟ لقد كبرت كثيراً ولن نحظى برضيع مرة أخرى.

لقد دار هذا الخاطر بذهني من قبل - ولكنى فجأة أيقنت أن هذه هي الحقيقة الساطعة الثالثة: فالأيام طويلة، ولكن السنوات قصيرة وتمضى سريعاً. قد يبدو الأمر بمثابة قراءة للطالع، ولكنه حقيقي، إننى أرغب في أن أستشعر قيمة الوقت الحاضر؛ الفصول، هذا الوقت الحالي الذي يمر من حياتي. لقد مرت أوقات لهوى مع "إليزا" سريعاً - عندما بدأت تزحف ثم تمشي، ولهونا بالكتب التي تنمى حاسة اللمس لديها، أو ممارستنا لألعاب التخيل والتظاهر. وسيأتى اليوم - وهذا اليوم ليس ببعيد - الذي أتذكر فيه طفولة "إليانور" وأشتاق إليها. إن لحظات الحنين للماضى هي لحظات فريدة، ومنذ اكتشافى هذه الحقائق ازداد وعيى وتعمق بحتمية الفقد والموت، وهي شيء لم يتلاش من ذهني.

لقد سجلت هذه اللحظة في مذكراتي التي تتضمن جملة واحدة أدونها في كل حدث، والآن أستطيع الاحتفاظ بها إلى الأبد والرجوع إليها كلما اشتقت إليها: "لقد حزمنا أمتعتنا جميعاً للعودة إلى المنزل - وكنا بانتظار العبارة - لقد كانت "إليانور"

مستمتعة بصعود الدرج المتواجد على الشاطئ مثل استمتاعها بأى شيء فعلناه في هذا الصيف: كانت تكرر الصعود والهبوط على الدرج. كانت فاتتة، تخطف القلوب بقبعتها البيضاء التي أحضرها لها "جامى"، وكانت تمسك بفرشاة أسنانها المفضلة بالطبع، ولكن تغير كل شيء، ومضى كل شيء (إننى أقوم ببعض الخداع فى كثير من الأحيان وأسجل أكثر من جملة).

وعندما عرضت فكرة اليوميات ذات الجملة الواحدة على مدونتي، دهشت لاستجابات القراء الذين تحمسوا لها بشدة، فمن الواضح أن كثيراً من الأشخاص يعانون مثلى من رغبة الاحتفاظ باليوميات وهى إحدى الرغبات المكبوتة، فهم يرون مثلى أن "تسجيل اليوميات" شيء جميل وجذاب ولكنه يثير الرعب فى الوقت نفسه. ففكرة الاحتفاظ بيوميات قصيرة - الاستمتاع بالشعور بالرضا النابع من الاحتفاظ بالخبرات والأفكار دون الشعور بثقل كتابة أسطر طويلة - قد تلمس أوتاراً حساسة بداخلنا وتثير فى داخلنا مشاعر الشجن بدرجة كبيرة.

هناك العديد من الأشخاص الذين يشركون الآخرين فى الاطلاع على اليوميات ذات الجملة الواحدة. لقد كان هناك أحد القراء الذى يسجل يومياته، ويعتزم أن يعطيها لأطفاله الثلاثة فيما بعد. فقد كان يسافر كثيراً فى رحلات عمل، لذلك كان يحتفظ بمفكرة صغيرة فى حقيبته، وفى كل مرة يصعد فيها إلى الطائرة - عندما يكون كل الركاب على متن الطائرة - يقوم بملء بعض الصفحات بالأحداث العائلية التى وقعت مؤخراً. وفى اعتقادي أن ذلك حل رائع؛ لأنه يحول الوقت المهدر (الوجود على متن الطائرة) لفترة ممتعة، وخلاقة ومثمرة فى نفس الوقت. وهناك قارئة أخرى كتبت تقول، إنه بعد مشاهدة أحد اللقاءات مع الكاتبة إليزابيث جيلبرت فى برنامج أوبرا وينفري، تأثرت به كثيراً ودفعتها ذلك لأن تقلد جيلبرت فى الاحتفاظ باليوميات السعيدة التى تدون فيها أسعد اللحظات التى تمر بها كل يوم، وهناك قارئ آخر، وهو مقال، يقوم بتسجيل يوميات عمل، حيث يدون بها أى أحداث مهمة أو مشكلات أو اكتشافات جديدة تتعلق بمجال عمله. وقال إنها بمثابة مرجع قيم، لأنه حينما يرغب فى استرجاع كيفية تصرفه فى أى موقف مر به، تساعد يومياته فى استعادة ذلك الموقف وتنشيط ذاكرته ويعبر عما تعلمه قائلًا: "إننى أعمل بمفردى، ولولا هذه اليوميات، لكنت قد ارتكبت نفس الأخطاء الحقاء مراراً وتكراراً. وتمنحني هذه اليوميات إحساساً بالتقدم فى عملي، وذلك لأنها توضح لى المدى الذى توصلت إليه

في عملي منذ أن بدأت تأسيس شركتي".

وقد دفعتني المذكرات الخاصة بالأحداث "المأساوية" بجانب الاحتفاظ باليوميات ذات الجملة الواحدة إلى القيام بشيء آخر لا يبعث على السرور. لقد أدركت أنني و"جامي" بحاجة لإعادة ترتيب بعض أمور حياتنا. فجميع القصص والسير الذاتية تؤكد صعوبة وبشاعة التعامل مع العمليات والحقائق الجافة في أوقات الحزن والصدمة، فقلت لـ "جامي": "هل تعلم أننا بحاجة لتجديد وصيتنا؟".

فقال: "حسناً، لنفعل ذلك".

"لقد ظللنا لسنوات نقول إنه ينبغي علينا ذلك، ونحن بحاجة لاتخاذ هذه الخطوة

بالفعل".

"حسناً".

"إننا لن نشعر برغبة حقيقية للقيام بذلك، لذا علينا أن نتخذ قراراً حاسماً

للإقدام على هذه الخطوة".

فقال: "معك حق، وأنا أتفق معك تماماً في ذلك، فعلينا أن نحدد موعداً

لذلك".

وقد كان حقاً شيئاً يثير الرهبة. فليس هناك ما يماثل هذه الكلمات "آخر وصية

يكتبها المرء"، والمكتوبة بأسلوب المحامين المعهود وخط Covier Font القديم المدون

بالآلة الكاتبة، لتكون أكبر عظة وتذكرة. وبالرغم من أن الأمر لا يبدو من الرومانسية

في شيء، فإنني لن أشعر بمثل هذا القدر من الحب نحو "جامي" كما فعلت في

مكتب المحامي. لقد كنت أشعر بالرضا والامتنان لحقيقة إنه مازال حياً يرزق ويتمتع

بصحة جيدة وأن الوصايا بمثابة مستندات عادية ولن تهم في شيء.

وباقتراب عيد زواجنا في ٤ سبتمبر، خطر في ذهني (وهو خاطر كئيب بعض

الشيء) بأن أستخدم عيد زواجنا كتذكرة سنوية لمراجعة أحوالنا العائلية، وهل تم

تجديد الوصايا؟ هل بإمكان كلينا الاطلاع على المعلومات المالية التي يعرفها الآخر

ويتعامل معها؟ إنني أعرف مسبقاً أن "جامي" ليس لديه أدنى فكرة عن المكان الذي

أحتفظ به بكل ما يتعلق بالضرائب أو وثائق التأمين أو شهادات ميلاد البنات. ينبغي

علئ أن أخبره بكل ذلك. إن تكرار هذه المراجعة سنوياً استعداداً لليوم المحتوم

من شأنه ألا يجعل الأمر يبدو كئيباً - ولكن سيبدو كأنه تعبير عن تحمل المسؤولية

العائلية.

وعلى نفس النحو، كنت أستلقى في فراشى ذات ليلة وأنا أقرأ بعدما استسلمت "جامي" للنوم، فانتهيت من كتاب "جوان ديدون" *The Yeas of magical Thinking* وهو يتناول السنة الأولى من حياتها بعد وفاة زوجها. وعندما أغلقت الكتاب، اعترتني مشاعر الرضا والامتنان لحقيقة أن "جامي" - وهو يتنفس بانتظام بجوارى - لا يزال بخير حتى الآن. لماذا أشعر بالتوتر والاستياء عندما ينتظر منى أن أبدأ حفاضة إيلانور؟ لماذا أشكودائماً من عدم رده على رسائلتي الإلكترونية. فلأدع الأمور تمر بسلام.

إننى أشعر ببعض الذنب حيال رد فعلى لهذه المذكرات المأساوية، وهل من الخطأ الشعور ببعض الاطمئنان من خلال قراءة قصص الآخرين. وإذا ما نظرنا إلى الأمر من منظور واحد، فقد يبدو فى مقارنة أحوال هؤلاء الأشخاص مع حالى وكأن هناك بعض الاستمتاع بالأم الآخرين. ولكن الشعور بالراحة النفسية التى تولدت من إدراكى حظى الجيد (حتى هذه اللحظة)، هو شئ كان يهدف إلى تحقيقه معظم هؤلاء الكتاب. ومرة بعد مرة، يقوم هؤلاء الكتاب بتريسيخ أهمية الصحة الوافرة والتقدير والامتنان بالحياة العادية (وهناك بعض الموضوعات الأخرى: واضب على مواعيد طبيبك، لا تتجاهل التغيرات الكبيرة التى تطرأ على جسمك، تأكد من أن لديك تأميناً صحياً).

ومع هذا، فإنه ليس فى اعتقادى أن هذه المذكرات كانت لتشعرنى بالرضا أو السعادة إذا ما مررت بأزمة صحية خطيرة، فما كنت لأحتمل قراءتها، و"جامي" لن يحتمل أبداً قراءة مثل هذه النوعية من الكتب. فلقد مر ببعض التجارب السيئة فى المستشفيات بدرجة منعته من زيارتها بما يكفى الأمر الذى يجعله لا يطبق مثل هذه الموضوعات.

احتفظ بمذكرات للتعبير عن الامتنان

إن قراءة المذكرات المأساوية جعلتني أشعر بمزيد من الرضا والامتنان لأننى لم أمر بأى شدائد أو كوارث فى حياتى. وأظهرت الدراسات أننا بسبب قيامنا بتقييم أحوالنا مقارنة بحياة الآخرين، فإن سعادتنا تتأثر بما إذا كنا نقارن أنفسنا بمن هم أسوأ أو أفضل. وفى إحدى الدراسات تغير إحساس الأفراد بالرضا عن حياتهم

بشكل كامل، وذلك بناء على استكمالهم لجمل تبدأ بـ "إننى سعيد لأننى لم...." أو جملة "ليتنى كنت.....". وبعد أحداث الحادى عشر من سبتمبر ٢٠٠١، فإن أكثر المشاعر التى مر بها الأفراد - وذلك بعد مشاعر الرأفة والتعاطف مع الضحايا - كانت الرضا والامتنان.

إن الامتنان شىء ضرورى للشعور بالسعادة. وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعبرون عن امتنانهم بشكل دائم هم الأكثر سعادة ورضا بحياتهم، بل إنهم يشعرون بصحة بدنية أفضل، ويمضون وقتاً أطول فى ممارسة التمرينات الرياضية. إن الامتنان يحرر الفرد من مشاعر الحسد، وذلك لأنك حينما تشمر بالرضا والامتنان لما تملكه، فلن تملأك مشاعر الحسد والرغبة فى الحصول على شىء مختلف أو الحصول على المزيد. وهذا بدوره يجعل من السهل العيش داخل حدود إمكانياتك وأن تكون كريماً مع الآخرين. إن الامتنان يزيد من مشاعر التحمل والصبر - لأنه من الصعب أن تشمر بخيبة الأمل نحو أحد الأشخاص بينما تشمر نحوه بالامتنان. إن الامتنان يجعلك فى تواصل مع الطبيعة، وذلك لأن أبسط الأشياء التى تشمر نحوها بالامتنان هى جمال الطبيعة من حولك.

ولكنى وجدت صعوبة فى أن أظل فى حالة الامتنان طوال الوقت - إننى أنظر للأشياء فى كثير من الأحيان كأمر مسلم به، إننى أنسى ما فعله الآخرون من أجلى، فلدىّ دائماً توقعات كبيرة. ولكى أداوى ذلك الأمر، واتباعاً للنصيحة التى ردها العديد من خبراء السعادة، قمت بإعداد مفكرة تعبر عن الرضا والامتنان. وفى كل يوم، أقوم بتدوين ثلاثة أشياء أشعر حيالها بالرضا. وعادة ما أقوم بتدوين مشاعر الامتنان فى ذات الوقت الذى أقوم خلاله بكتابة يومياتى ذات الجملة الواحدة (وهذه المهام المختلفة تشعرنى بسعادة أكبر، ولكنها تبقينى أكثر انشغالاً).

وبعد مرور أسبوع من تدوين هذه اليوميات، لاحظت شيئاً: إننى لم أفكر أبداً فى ذكر بعض من أهم أسس السعادة فى حياتى، إننى أنظر لبعض الأشياء كأمر مسلم به، ومنها، أننى أعيش فى مجتمع مستقر وديمقراطى، وأننى دائماً ما أعتد على حب والديّ، ومساندتهما، وعدم شعورهما بأى نوع من الاستياء أو الغضب، وحقبة أننى أحب عملى، وأن أطفالى يتمتعون بصحة جيدة، وفوائد تواجدى بالقرب من والدى زوجى، ناهيك عن حقيقة أننى أحب العيش بجوارهما، وهو شىء قد يعتبره العديدون شيئاً غير محبب، وإننى أحب العيش فى شقة بدلاً من بيت من طابق واحد،

فليس علينا القيام بأعمال الحديقة، أو جرف الثلوج، وليس علينا الخروج لإحضار الصحف في الصباح، أو التخلص من القمامة، إننى أشعر بالامتنان لأنه ليس علىّ أن أذاكر مرة أخرى استعداداً لخوض امتحان أو اختبار قياسي. لقد حاولت أيضاً أن أكن مزيداً من التقدير للجوانب الأساسية في حياتي، وكذلك للمشكلات التي لم أمر بها.

فعلى سبيل المثال، وفي صباح أحد الأيام، قام "جامي" بإحدى زيارته المعتادة لطبيب الكبد، ولم يهاقنى حتى حلول وقت الغداء، وأخيراً، قمت أنا بالاتصال به، "ماذا قال لك الطبيب؟".

فقال وهو شارد الذهن: "لم يطرأ أى تغيير على الحالة".

"ماذا يعنى بجملة لم يطرأ أى تغيير على الحالة".

"يعنى الأمور كما هى ولا يوجد اختلاف".

عادة لا أعير تلك الزيارة الروتينية وهذا الحديث أى اهتمام، ولكن بالتفكير في الرضا والامتنان وقرءاء الأحداث المأساوية للآخرين، كل ذلك جعلنى أدرك أن ذلك يوم سعيد. فعدم وجود أخبار جديدة هو فى حد ذاته خبر جيد ورائع. وسأدون ذلك فى مفكرة الامتنان. إننى أشعر بالامتنان أيضاً لبعض الحظ السيئ الذى كاد يلم بى: مثل نجاتي من السقوط من فوق أحد الكبارى فى طريق ملء بالثلوج، وكذلك محاولة "إليزا" عبور الطريق بمفردها فى إشارة مزدحمة قبل أن أمنعها من ذلك. ويروى قرءاء المدونة بعضاً من تجاربهم مع مفكرات السعادة التي قاموا بإعدادها.

لقد بدأت فى تسجيل يوميات خاصة بى منذ عدة شهور مضت، وكانت فى شكل مدونة خاصة على جهاز الحاسب، وكنت أمضى وقتاً طويلاً فى كتابة كل الأشياء التي تورقنى أو الأشياء التي أشعر أننى لم أفعلها بإتقان فى حياتي، ولكنى كنت أمضى وقتاً أقل فى تدوين الأمور التي ينبغى أن أشعر حيالها بالامتنان.

من خلال تجربتي الشخصية، أستطيع أن أقول إن اليوميات التي تعبر عن الامتنان شيء رائع - وليس المرء بحاجة لكتابة هذه اليوميات. لقد حاولت أن أدون يومياتي لمدة

أسبوعين، ولكنها بدت دائماً مصطنعة. والآن، وأنا أقوم كل يوم، وكجزء من تأملات المساء باقتطاع بعض الوقت لكي أتأمل وأستشعر جيداً كل الأشياء التي أمتن لها - أقوم بترسيخ ذلك الشعور بداخلي. إن التحول من تدوين الأشياء التي أشعر حيالها بالشكر والامتنان إلى استشعارها بقوة لهو شيء رائع. لقد تعلمت الكثير من هذا الموضوع في تايلاند حيث يعتاد الناس الذهاب إلى دور العبادة ويعبرون هناك عن شكرهم. وخلال المرتين اللتين ذهبت فيهما إلى هناك، كنت دائماً أسأل من حولي ماذا أفعل وكيف، وأجابوني بأنه ينبغي عليّ أن أدعو بقلب سليم، وأعبر عن شكري وامتناني لكل شيء استشعرته بصدق. وقد أحدث هذا فارقاً بالنسبة لي، فلقد تحول الأمر من مجرد "شكر مصطنع" إلى تجربة مثمرة وغنية.

لقد مررت بفترة سيئة عندما وجدت أن كل شيء في حياتي، وأنا أعني كل شيء، ليس على ما يرام. فأنا لا أكن أي تقدير لذاتي، ولا أثق في نفسي أو قراراتي، لذا، بدأت في تدوين يوميات تعبر عن الشكر والامتنان لكل الأشياء التي تشعرنى بالرضا عن نفسي. إنني ممتن لأنني أوأظ على ممارسة التمرينات الرياضية، حتى وإن كنت في أحيان كثيرة لا أشعر بالرغبة في ممارستها. إنني أشعر بالرضا والامتنان لأنني أقلعت عن التدخين منذ عامين. وإنه كان بمقدوري إقامة حفلة عيد ميلاد لأبي. من الممكن أن يبدو ذلك غروراً، ولكن الاحتفاظ بهذه اليوميات قد منعتني من ذلك الشعور بكرهية الذات.

ولكن بعد مرور أسبوعين من تدوين اليوميات التي تعبر عن الامتنان، أدركت أنه بالرغم من أن الشعور بالشكر والامتنان يمنح دفعة من السعادة، فإن مفكرة الامتنان لم يعد لها ذلك التأثير. وقد بدأت أشعر بأنني متكلفة ومصطنعة، وبدلاً من أن تجعلني في حالة من الامتنان، بدأت تشعرنى بالضيق، وحدث أن قرأت مؤخراً إحدى الدراسات التي تقضى بأنه قد يحالفني الحظ بالنسبة لليوميات التي تعبر عن الامتنان، وذلك إذا ما قمت بتدوينها مرتين في الأسبوع بدلاً من القيام بذلك يومياً. فالتعبير عن الشكر بصورة أقل قد يجعله ذا معنى أكبر. ولكني منذ ذلك الحين شعرت بعدم الرضا عن هذه المهمة وأنها لم تعد تجلب لي السعادة. فتوقفت عن تدوين تلك اليوميات.

ولأن مفكرة الامتنان لم تؤت النتيجة المرجوة منها، كان عليّ أن أجد سبباً أخرى لغرس ذلك الشعور بالشكر والامتنان بداخلي، فقامت بربط قيامي بإدخال كلمة السر

على الكمبيوتر بلحظة استشعاري للرضا والامتنان، وأخذت أفكر في الأشياء التي تجلب الرضا والشكر، وهذا التفكير في الامتنان له نفس تأثير مفكرة الامتنان ولكنه لم يشعرني بالضيق بأية حال، وبالحديث عن "التفكير في الامتنان" لاحظت أنني إذا ما وضعت كلمة "تفكر" بعد أي نشاط، فإنها تبدو على درجة كبيرة من الروحية والسمو: فعندما أنتظر وصول الحافلة، أقول لنفسى إننى أقوم "بالتأمل أثناء انتظار الحافلة"، وفي صف الانتظار الذي يتحرك ببطء أمام الصيدلية، فإننى أقوم "بالتأمل أثناء طابور الانتظار". لقد بذلت جهداً كبيراً لكى أكن كل التقدير والعرفان ليومى المعتاد. وهذا التفكير في الرضا والامتنان يتولد بشكل طبيعي عندما أضع البنات في فراشهم. لقد أعطيت "إليانور" كوباً صغيراً من اللبن، ثم رحت أضمها إلى صدرى وأنا أهدها حتى تغفو، أما "إليزا"، فبعد أن يقوم "جامى" بالقراءة لها من كتاب "هارى بوتر" لنحو نصف ساعة، أمكث أنا معها نحو خمس عشرة دقيقة، نستلقى على فراشها، وهى تريح رأسها على كتفى ونتحدث، لقد حاولت أن أشعر بالمزيد من الإعجاب والتقدير لفصول السنة وأن الأحظ - وسط هذا الكم من العربات والبنائيات - لون السماء، الضوء، الزهور التى تطل من أحواضها المعلقة فى النافذة. فقد كتب "صامويل جونسون" يقول: "هناك حقاً شيء يبعث على السرور فى ملاحظة تجديد الطبيعة لنفسها كل عام، وفى هذا العرض الرائع الجديد لكنوز الطبيعة".

وعندما أشعر بنقص ملحوظ فى مشاعر الشكر والامتنان، أحاول أن أعالج ذلك بتطبيق وصيتى الثالثة: "تصرف بناء على المشاعر التى تود اكتسابها" هل بإمكانى أن أحول الشكوى إلى مشاعر شكر وامتنان؟ فعندما شعرت بالضيق لأنه كان على أن أصطحب "إليانور" إلى عيادة طبيب الأطفال لإجراء الفحص الدورى، قلت محدثة نفسى ومقنعة إياها: "إننى أشعر بالرضا والامتنان لأننى أصطحب "إليانور" لعيادة الطبيب"، والأمر المذهل هو أن هذه الطريقة قد نجحت! فكم كنت سأشعر بالإحباط إن اصطحبها شخص آخر. وفى صباح أحد الأيام التى لم أنعم فيها بقسط وافر من النوم، حيث استيقظت فى الثالثة صباحاً، قلت لنفسى حينما دقت الساعة الرابعة - وذلك بدلاً من الشعور بالقلق والغضب - إننى سعيدة وممتنة لأننى استيقظت فى الرابعة صباحاً. فنهضت من الفراش، وأعددت لنفسى كوباً من الشاي، واتجهت نحو مكتبى الذى يخيم عليه الهدوء والظلام، وقمت بإشعال الشموع التى تفوح منها

رائحة البرتقال ومكثت في حجرة المكتب، وأنا أعرف تماماً أنه لن يقاطعني أحد لمدة لا تقل عن ساعتين. فبدلاً من أبدأ يومى بالشعور بالإحباط أو الإعياء، بدأت بالشعور بالهدوء والإنجاز وهو ما كنت أريده! فالشكوى قد تحولت لشكر وعرفان.

كنت أمضى وقتاً أطول وأنا أفكر في كيفية أن أكون أكثر عرفاناً وامتناناً، ثم حدث في يوم حار من ظهيرة أحد أيام الآحاد، وحينما كنا في حوض السباحة مع والدى "جامى"، أن قالت لى "إليزا" "هل تعرفين ما الذى كنت أفكر فيه لتوى؟ إننى فى حوض السباحة، وإنه يوم رائع من أيام الصيف، وأنا أبلغ من العمر سبعة أعوام، وأرتدى لباس بحر فى منتهى الروعة، وجدتى تسألنى إذا ما كنت أرغب فى تناول أو احتساء أى شىء"، وهذا الحديث تعنى به أن الحياة لا يمكن أن تكون أفضل مما هى عليه الآن.

فأجبتها قائلة: "إننى أدرك تماماً ما تعنين".

اتخذ لك قدوة

من المهم أن تتخذ قدوة روحية لتكون لك وسيلة لاكتساب التفاهم والنظام. وأنا أعتقد أن الأشخاص يقرأون السير الذاتية لأسباب روحية: فهم يرغبون فى الدراسة والتعلم من نماذج حياة بعض العظماء، أمثال "وينستون تشرشل"، "إبراهام لينكولن"، "أوبرا وينفرى"، "وارين بافيت"، وهذه الرغبة كانت بالتأكيد أحد الأسباب وراء رغبتى فى كتابة بعض السير الذاتية. لذلك قررت أن تكون لى قدوة – ولكن من؟ لقد سألت قراء المدونة عن القدوة التى يقتدون بها.

إننى أكن كل الإعجاب لاثنتين من المعلمين، وقد تعلمت منهما الكثير وهما "نورمان فيشر"، وهو رجل يتمتع بالحكمة والصبر والفترة السليمة و"سيلفيا بورستين"، وهى امرأة تتمتع هى الأخرى بالحكمة الشديدة، والبلاغة والإخلاص، وأخيراً أود أن أضيف "رابى تشارلز كرولف".

"فينست فان جوخ"، إننى أعلم جيداً رأيكم. إن شخصاً يتضمن ميراثه قطع أذنه

من أجل حبيبته جدير بأن يكون قدوة روحية؟ (حسنًا إنه لم يقم في الحقيقة بقطع أذنه) وكل ما عليكم فعله هو قراءة مجموعة خطابات له لأخيه، ثيو، لتعرفوا إلى أي مدى كان جوخ نموذجًا رائعًا، وكذلك من أجل اكتساب بعض الإلهام من خلال حياته، وأفكاره، وآراءه وفلسفاته ومثابرة ذلك الرجل الذي يتمتع بقدر عالٍ من المهابة سواء في فن الرسم أو في فن السمو، والثقة بالذات، والإيمان.

"تشارلز داروين"، لقد كرس كل وقته وعمله ليكتشف سبب وجود العالم الطبيعي بالشكل الذي هو عليه؛ إنه لم يلقن، بل عرض أفكاره، إن أفكاره تتول إلى تفكير طويل متعمق والكثير والكثير من الجهد والعمل الشاق، وهناك العديد من السير الذاتية التي تكشف لنا عن طفولته غير العادية - مثل voyage on the Beagle، وكيف اختار عن عمد اكتساب التقدير العلمي قبل أن ينشر أفكاره التي هزت العالم، والمدعمة بقدر ضخم من الأمثلة، ويتضح لنا أيضًا أنه كان رجلاً مهذبًا رقيق الحس، وأي شخص ينظر بتعمق للعالم يستحق الاحترام العميق.

إنني أرى في "أني لاموت" قدوة روحية لأنها تتسم بالصدق والأمانة، وكذلك "رابي واين دوسيك".

اثنان يتبادران إلى الذهن: الدكتور "أندرو ويل"، وهو طبيب عام، ومؤلف العديد من الكتب عن ذلك الموضوع، وهو يتناول إمكانية شعور الأفراد بأنهم في حالة أفضل من الناحية الذهنية، والبدنية والروحية، ونصائح غالبًا ما تتردد في ذهني. والشخص الآخر هو "ناتالي جولديج" وهي مؤلفة الكتاب الشهير writing Down The Boness، ونصائحها تنطبق على العديد من الأمور. وبالنسبة لي فإن أهم ما يميز أفكارها هو تسامح الذات.

في حقيقة الأمر، إنني أطلق على عالم الطبيعة المعلم الروحي. وأنا لا أحبذ مصطلح "قدوة". وتقضى الثقافة الغربية بأن الإنسان فقط هو الذي بمقدوره أن يعلم النواحي الروحية أو الدينية، ولكن من منظور العالم الطبيعي، فإن أي مخلوق، أو أي عنصر طبيعي بإمكانه أن يكون معلمًا، فبإمكاننا أن نعرف الكثير إذا ما تعلمنا الإنصات إلى عالم الطبيعة وملاحظته جيدًا.

فيكتور فرانكل

إنني لست على ثقة إذا ما كنت قد وجدت قدوتي، بالرغم من أن شعر ومشاعر "سانت

بول "قد أسرتنى، ويجد زوجى الكثير من الإلهام فى حياة المؤلف "جورج أورويل".

دالاي لاما، إن مجرد رؤية صورته تشعرنى بالسعادة. وبالرغم من هذا فإننى لا أفكر فى تقليده. ولكن أفكاره تجعلنى أفكر بجدية وعمق.

لقد اخترت قدوة وعزمت على أن أتعلم الكثير منه. إنه "بن فرانكلين"، لقد اطلعت على بعض المعلومات التى تتعلق به من خلال الويكيبيديا - "إنه رجل شهير ومتعدد الثقافات"، لقد كان فرانكلين كاتباً رائداً ومالكاً لإحدى المطابع، كان ناقداً وساخراً، وصاحب نظريات سياسية، وسياسياً، وعالماً، ومخترعاً، وناشطاً مدنياً، ورجل دولة ودبلوماسياً". إننى أتذكر أننى قرأت ذات مرة أنه قد قام فعلياً بعمل كل هذه الأشياء، ولكنى إلى اليوم لا أدرى كيف كان بمقدوره ذلك. على أن أجرى المزيد من البحث عنه.

"لا ما نورلاها رينبوشى" وإليكم هذا الموقع لمعرفة المزيد عنه (www.kagyv.com)، لقد كان يعلمنى التأمل لمدة خمسة وعشرين عاماً، إن الأسلوب الذى يعلم به - بشكل أو بآخر - مناقض للمنافسة أو المحاكاة، بالرغم من أنه شخصية مؤثرة وملهمة. إن الأمر يبدو كأنه يريد أن يحررنى لكى لا أكون أى شخص آخر غير نفسى دون تقليد لأحد وذلك بأسلوب إيجابى متعمق.

إننى أعلم أن ذلك المثل سيكون غريباً بعض الشيء، ولكنى أتخذ "دان سافاج" (وهو صاحب عمود فى إحدى الصحف ويمنح بعض النصائح التى تتعلق بالعلاقة الحميمة) قدوة روحية لى. إنه ليس معلماً روحياً بقدر ما هو معلم أخلاقى. ونعم إنه يعترف بأنه قد يستخدم ألفاظاً خارجة، ولكنه يؤيد الاحترام، والحب، والصدق، ومن عباراته الشهيرة: "إن العلاقة الحميمة هى علاقة وليس مجرد شيء روتينى". وكما تقولين إننا لا نختار ما نحبه ونرغب فى عمله، ولكن نختار ما نفعله فقط.... وإننى لم أكن قد اخترت أن أرفع "دان" لهذه المكانة، ولكن هذا هو شعورى نحوه بصدق.

حينما نتحدث عن القدوة الروحية فإن أول من يتبادر إلى ذهنى هو "هنرى ديفيد ثورو". وكذلك فإننى أجد فى الطبيعة معلماً روحياً، أو كما عبر رجل الدين "سانت برنارد" عن ذلك، حيث يقول: "هناك أشياء أكثر فى الغابات عنها فى الكتب. فالأشجار والأحجار ستعلمك أشياء لن تستطيع تعلمها من الأشخاص". ربما ينبغى أن أقوم بمزيد من البحث عن رجل الدين "سانت برنارد".

الشاعر الألماني "هرمان هسي". بالرغم من أنني لم أفكر فيه كمرشد روي فأنتي أعتقد أنه كذلك، حيث قمت بجمع العديد من كتبه، ومذكراته وأشعاره. وهناك جملة ذكرت على لسانه قد تجدها مهمة ومشرفة حيث قال: "علينا أن نتساءل عن كيفية الشعور بالسعادة، وليس عن تعريف لمعنى السعادة".

الأم تريزا وجولوريا ستينم

لقد علمني رجل الدين فرانسيس الأسيزي الكثير عن تقبل الأشياء التي قد تبدو لنا كأعداء. فبدلاً من أن نكن لها الكراهية، يمكن أن نحاول تكييف أنفسنا وإعادة تشكيل موقفنا منها. فعلى سبيل المثال، بدلاً من كراهية الناموس، فأنتي أذكر نفسي دوماً بكيفية إطعامها للطيور وإن هناك هدفاً آخر من وجودها، إنني لا أزال أكره هذه الحشرات، ولكن ليس بالدرجة التي اعتدتها من قبل. إنني أحب الكثير من الأشياء بشأن هذا الرجل وأحاول أن أحاكيه.

إنني أعمل مع أشخاص يبحثون - من ضمن أشياء أخرى - عن السعادة، ومع هذا، فبدلاً من تشجيعهم على الاقتداء بشخص ما - شخصية روحية - والتصرف على غرارها، فأنتي أطلب منهم أن يضعوا في اعتبارهم عدة أشخاص من نوعيتهم، أشخاص يكون لهم الإعجاب. قد تكون هناك شخصية من التاريخ، أو الأدب، أو السينما، أو شخص يحبونه بصفة شخصية، شخصية سياسية، أو معلم، أو فرد من العائلة، أو شخصية شهيرة. إن ماهية هذه الشخصية لن تحدث فرقاً كبيراً، طالما أن هذين الشخصين أو الثلاثة هم أفراد يكون لهم الإعجاب.

وبمجرد تحديد هؤلاء الأشخاص، فأنتي أطلب منهم بعد ذلك تحديد السمات التي يحبونها في هؤلاء الأشخاص (ورجاء ليس ملامحهم الخارجية!).

ثم أقول لهم هذا (يرتبط ذلك ببعض نظريات العالم النفسي كارل يونج بشكل كبير، ولكن معرفته فيها إفادة): مهما كانت السمات التي أثارت إعجابهم في هؤلاء الأفراد (والسمات بوجه عام قد تتماثل عند كل الأشخاص الذين اختاروهم)، فإنها شيء وليد وكامن بداخلهم، ولكنهم لم يقوموا بعد بإخراجه إلى الوجود.

وهذا - وهو حقيقة أن هذه السمات لا تزال وليدة وفي مرحلة غير معلومة بداخلهم - هو السبب وراء إعجابهم بهذه السمات. وبمجرد أن يتعرفوا على هذه السمات بداخلهم ويضعونها نصب أعينهم، سيشعرون بالإعجاب بشيء آخر عند أشخاص آخرين، وذلك من أجل استمرار دورة النمو نحو الحرية والسعادة الداخلية.

إن معرفة مصدر إعجابك بالآخرين هي بمثابة مرآة رائعة تعكس لك أعماق ذاتك التي لم تظهر للنور بعد.

كل هذه المقترحات تعد مبعث اهتمام كبير، وكنت قد قرأت مجموعة كبيرة من الكتب عن مختلف الشخصيات، ولكن لم أشعر بأى انجذاب ناحية أى منها، وذلك حتى صادفت شخصية "سانت تريزا دي ليزيه". ولقد اكتسبت اهتمامى بها بعد أن رأيت "توماس ميرتون" يمدحها فى مذكرات *The Seven Story Mountain*، ولقد انتابتنى الدهشة حينما رأيت رجل الدين غريب الأطوار "ميرتون" يكتب بكل احترام عن "سانت تريزا" التى تلقب بـ "الوردة الصغيرة" مما دفعنى لقراءة الكثير عن مذكراتها الروحية *Story of the Soul*، لقد أبهرنى هذا الكتاب لدرجة جعلت سانت تريزا - دون أن أدرك ذلك - تستحوذ على بعض أفكارى، ثم قمت بشراء أحد الكتب عنها، ثم قمت بشراء كتاب ثان وثالث، وأعدت قراءة كتاب *Story of The Soul* عدة مرات. وفى أحد الأيام، وبينما كنت أضع بصعوبة آخر سيرة ذاتية اشتريتها لسانت تريزا فى الرف المكتظ بين كتابي *The Hidden Face Of St. Therese* و *Two Portraits of Thérèse*، سألتنى "جامى" وفى صوته نبرة عدم تصديق: "كم عدد الكتب التى ستقومين بشراءها عن "سانت تريزا" إن هناك العديد من الموضوعات التى قد تهتم "جامى" بشكل أكبر من مجرد شخصية دينية كهذه. نظرت بدهشة إلى الرف المكتظ وقمت بإحصاء مجموعة كتب السير الذاتية، والروايات التاريخية، والتحليلات الخاصة بسانت تريزا. لقد اشتريت حوالى سبعة عشر كتاباً، وقرأت كلاً منها، ويوجد لدى أيضاً شريط فيديو وكتب مستعملة لا يحوى أى منها شيئاً إلا صوراً فوتوغرافية "لسانت تريزا" - التى كلفتنى مبلغ ٧٥ دولاراً (الانفماس فى حالة من التبذير المعتدل). وأخيراً تكشفت لى قدوة روحية هى سانت تريزا، ولكن ما الذى جذبنى لهذه الشخصية الدينية - وهى سيدة فرنسية ماتت فى الرابعة والعشرين من عمرها، وقد أمضت تسع سنوات من عمرها فى دار العبادة - إنها "الوردة الصغيرة والمعروفة بمشوارها القصير؟".

وبعد أن فكرت فى الأمر لمدة خمس ثوان، اتضحت الأمور بالنسبة لى. لقد بدأت مشروع السعادة لاختبار صحة افتراضاتى بأن بإمكانى أن أصبح أسعد حالاً، وذلك إذا ما أجريت بعض التغيرات البسيطة على يومى المعتاد. إننى لم أرغب

في رفض الترتيب الطبيعي لحياتي - وذلك بالانتقال إلى بحيرة "والدن بوند" أو "قارة أنتاركتيكا" أو أن أخذ إجازة من حياتي الزوجية. إنني لن أتخلي عن استخدام ورق المناشف أو التسوق أو أن أقوم بتناول عقاقير الهلوسة، إنني قد قمت بتغيير مستقبلتي المهني بالفعل، وبالطبع، لقد أملت أن أحاول أن أجرى بعض التغييرات على حياتي دون أن أغيرها برمتها بشكل كامل، وذلك من خلال استشعار المزيد من السعادة حتى لو من خلال استعمال مطبخي.

يختلف مشروع سعادة كل فرد عن الآخر. وقد يشعر بعض الأشخاص بالرغبة في إجراء تحولات جذرية على حياتهم. ولقد سعدت بهذه المغامرات المثيرة، ولكني أدرك أنها لا تمثل سبيل السعادة بالنسبة لي. لقد كنت أرغب في اتخاذ خطوات بسيطة لكي أستشعر سعادة أكبر وأنا أمارس حياتي المعتادة، وقد وجدت ذلك في روح "الشخصية الدينية سانت تريزا".

لقد ولدت "تريزا مارتين" في إلينكوت بفرنسا عام ١٨٧٢، وكان والداها يترددان بشكل كبير على دور العبادة، وكان لها خمس أخوات، وكانت تريزا تتردد بدورها كثيراً على دار العبادة، وفي دار العبادة نصحتها الشخصية الدينية "بولين" بأن تكتب قصة طفولتها التي عاشتها. وأصبحت هذه القصة هي الأساس لكتاب السيرة الذاتية "*Story of The Soul*"، وقد توفيت تريزا في الرابعة والعشرين من عمرها إثر إصابتها بالسل.

وأثناء حياتها، لم يسمع أحد خارج أسرتها أو في دار العبادة بشخصية تريزا. وبعد أن توفيت تم إرسال نسخة من مذكراتها التي كتبتها إلى دار العبادة "بكامليت" وذلك كجزء من نعيها، وقد تم طبع حوالى ألفى نسخة فقط من هذه المذكرات، ولقد ذاعت شهرة هذه المذكرات التي أطلقت عليها *Spring time of a Little white Flower* بشكل كبير، وبعد عامين فقط من وفاتها توافد العديد من الزوار إلى قبرها الذي وضع تحت حراسة كبيرة (من الصعب أن نفهم السر وراء اكتساب قصة طفولة وشباب شخصية مثل تريزا كل هذا القدر من القوة الروحية - ولكن أنا نفسي أشعر بتلك القوة الروحية).

ووفقاً لذلك، وبعد بعض الإجراءات والمتطلبات المعتادة، أعلنت تريزا من الشخصيات الدينية الشهيرة عام ١٩٢٥ وأصبحت سانت تريزا، وذلك بعد مرور ثمانية وعشرين عاماً من وفاتها، وتم إحياء ذكراها المثوية من خلال دار العبادة

وذلك فى عام ١٩٩٧، وأصبحت فى مرتبة عالية من بين بعض الشخصيات الدينية التى منها "أوجاستين" و "توماس أكوناس".

وبالنسبة لى فإن الجانب الذى أسرنى فى قصتها هو نشدانها للكمال والسعادة من خلال الأفعال الصغيرة المعتادة. وكان هذا هو أسلوبها البسيط - فىمكننا أن نفعل ذلك من خلال الأساليب البسيطة بدلاً من الأفعال الكبيرة للشخصيات العظيمة. "إن الأفعال هى التى تعبر عن الحب، وكيف لى أن أعبر عن حبنى؟ فليس بمقدورى القيام بأشياء كبيرة. والأسلوب الوحيد الذى أستطيع من خلاله أن أعبر عن حبنى... هو من خلال تضحية بسيطة، أو من خلال النظرة أو الكلمة التى أنطقها أو القيام بأبسط الأشياء التى تدل على الحب".

ليس هناك شىء مبهر بشأن حياتها أو موتها. لقد عاشت فى منزل منعزل ومظلم، وبالرغم من أنها قد ولدت قبل "تشيرشيل" بعام واحد (وبينما كانت تحتضر فى المستشفى الملحقة بدار العبادة، كان هو يحارب كأحد أفراد القوات التى كانت تحارب فى مستعمرة مالاكاند فى الهند البريطانية وقتها) كانت تبدو كأنها شخصية من الماضى السحيق الغريب. إن "تريزا" لم تغلب على صعوبة وجود عائلة غير طبيعية أو صعوبات هائلة من أى نوع، ولكن كان لديها والدان محبان، ونشأة كريمة، سهلة وفى ظروف مزدهرة، وبالرغم من أن "تريزا" قد اعترفت فى مذكراتها "Story of the Soul" قائلة: إننى أرغب فى أن أكون محاربة، واعظة، مصلحة... وينبغى أن أدافع عن رسالتى"، فإنها لم تقم بأعمال بطولية أو مغامرات جسورة، فلقد ظلت وسط عائلتها وجيرانها طوال فترات حياتها. إنها لم تقم بأعمال بطولية فى أى معركة أو مخاطرة، ولقد كانت ترغب فى فعل المزيد والمزيد، وقد قامت بأعمال كبيرة بالفعل ولكن بأسلوبها البسيط، بالموت فى ألم كضحية لمرض السل.

ويقول رجل الدين "بوب بيوس السادس"، من خلال إعلانها كشخصية دينية شهيرة، إنها حققت أعمالاً بطولية "دون تجاوز الترتيب الطبيعى للأشياء". إننى لن أصل لمكانة "تريزا" الدينية ولكنى قد أنشد الكمال من خلال الترتيب الطبيعى ليومى المعتاد. نحن نتوقع أن تكون الأفعال البطولية مبهرة وجذابة - كالانتقال إلى أوغندا مثلاً للعمل بجانب مرضى نقص المناعة (الإيدز)، أو ربما توثيق حالة المشردين فى ديترويت، إن مثال "تريزا" يوضح أن الحياة العادية - أيضاً - مليئة بالفرض للقيام بالفضائل والأعمال التى تستحق التقدير، وإن لم تكن واضحة أو جليلة.

ومن الأمثلة التي أفضل ذكرها عن "تريزا" أنها كانت تكره إحدى الشخصيات الدينية في دار العبادة وهي "تريزا سانت أوجستن" ، والتي وصفتها دون أن تذكر اسمها صراحة بأنها "كانت تثير استيائي في كل شيء، في أساليبها، كلماتها، وشخصيتها". ولكن بدلاً من تجنب التعامل معها كانت تذهب إليها وتتحدث معها كل حين، وكانت تعاملها "كما لو كنت أحبها أكثر من أي شيء آخر" - ونجحت في ذلك لدرجة أن "تريزا سانت أوجستن" سألت "تريزا" ذات مرة "هل لك أن تخبريني عما يجذبك نحوى بهذا الشكل، فكل مرة تنظرين إليّ، أجد البسمة مرتسمة على وجهك".

وبعد موت "تريزا" ، وأثناء مراسم دفنها، قالت "تريزا سانت أوجستن" وهي تعتد بذاتها: "إنني على الأقل أستطيع أن أقول ذلك بثقة: "لقد جعلتها تشعر بالسعادة طوال فترة حياتها". ولم تكن "تريزا سانت أوجستن" تعلم أنها كانت من أكثر الشخصيات البغيضة التي وصفتها "تريزا" في السيرة الذاتية *Story of the soul* ، وظلت "تريزا سانت أوجستن" تعتقد ذلك لمدة ثلاثين عامًا ، حتى أخبرها أحد رجال الدين، في نوبة غضب، بحقيقة مشاعر "تريزا" . وهذه قصة بسيطة بالطبع، ولكن أي فرد يعاني من وجود زميل عمل كثير الشكوى، أو زميل نرجسى يبالغ في حبه لذاته، أو والدي زوج أو زوجة يدسان أنفيهما في كل شيء، فهذا الشخص يعرف جيداً أي نوع من الصبر والفضائل التي تتطلبها مصادقة شخصية كهذه .

ولأنني كنت أجرى بحثي عن السعادة، فإن من أكثر مقاطع كتاب *Story of the soul* التي لفت انتباهي بشدة هي ملاحظة "تريزا" حينما قالت: "من أجل حبي للآخرين، فإنني أحرص على أن أبدو سعيدة، بل وبشكل خاص أن أكون في منتهى السعادة". لقد نجحت "تريزا" بشكل كبير في أن تكون سعيدة دون بذل الكثير من الجهد، وكانت ضحكاتها تتبع من داخلها بمنتهى السهولة، لدرجة أن العديد من أصدقائها لم يدركوا فضائلها وقوة تأثيرها. وقد قالت إحدى صديقاتها ذات مرة: "إن "تريزا" لا تجد أي صعوبة في أن تبدو سعيدة". وفي نهاية حياة "تريزا" ، لاحظت صديقة أخرى لها أنها تجعل زوار المستشفى الملحق بدار العبادة يضحكون بشدة لدرجة أنها قالت: "إنني أعتقد أنها ستموت وهي تضحك، إنها تشعر بسعادة كبيرة. وكان هذا في الوقت الذي تشعر فيه "تريزا" بألم نفسي وبدني شديدين.

ويزعم بعض الأشخاص أن الشخص الذى يتصرف بسعادة ينبغى أن يشعر بسعادة كبيرة بداخله، ولكن بالرغم من أن سمات السعادة أن تبدو تلقائياً ولا تبذل جهداً لى تكون كذلك، فإنها تتطلب مهارة كبيرة .

لقد شرعت فى أن أحاكى "تريزا"، وذلك من خلال التصرف بسعادة عندما أعلم أن سعادتى هذه ستشعر شخصاً آخر بالسعادة، إننى لم أرغب فى أن أبدو مزيفة، ولكن بمقدورى أن أبذل جهداً لى أكون أقل نزوعاً للانتقاد، إننى أستطيع أن أبحث عن السبل لى أكون متحمسة بصدق - بالنسبة للأطعمة التى ليست بالضرورة من بين الأشياء التى أفضل تناولها، والأنشطة التى لا تستهوينى بالدرجة الأولى، أو الأفلام، والكتب، والعروض التى يمكن أن أجد بها بعض الأخطاء. فيمكننى أن أعثر على شىء يستحق المديح .

ورأيت أيضاً أننى بحاجة لأن أستعرض سعادتى بشكل كبير، فعلى سبيل المثال، عندما تم نشر الكتاب الخاص بحياة كنيدي. طرح العديد من أفراد العائلة بعض الأسئلة، والتى عندما تأملها الآن، أدرك أنها كانت تهدف إلى إثارة بعض الاستجابات الإيجابية من ناحيتى كأن أقول: "إننى سعيدة بذلك، ومن الممتع أن أراها على العديد من الأرفف إن كل شىء يسير على نحو عظيم! إننى فى منتهى السعادة!". ولكنى أتمتع بطبيعة تنزع دائماً إلى الكمال، ويغلب عليها عدم الرضا، والاضطراب والقلق، ولا يمكن إثارة سعادتى بسهولة. وبالنظر إلى الوراء، أدرك أن أفضل وأحب شىء كان ينبغى أن أفعله هو التصرف بسعادة ليس فقط من أجلى ولكن من أجلهم أيضاً. إننى أدرك مدى سعادتى عندما أرى السعادة الغامرة فى عيون أحدهم. فكم كنت سعيدة عندما سمعت "إليزا" تقول فى متعة وسرور لأمى، وهما يعدان حفلة شاي رائعة بهذه المناسبة: "إن هذا أمر رائع وممتع"، وما أسعدنى أيضاً هو ما سمعته من أمى حين ردت: "نعم، إنه كذلك!".

وكما يحدث عادة مع مشروع السعادة، لقد أدركت قوة نزوعى نحو الانتقاد والشك، فقط عندما أخذت عهداً على نفسى بأن أتوقف عن ذلك. ولكن من أجل حبى لأسرتى وأصدقائى - والذين يتصرفون نحوى بحب شديد، حاولت أن أبدو سعيدة، بل فى منتهى السعادة.

هناك نموذج يستحق أن أذكره وهو أقرب إلى من "تريزا" ألا وهو أبى. واسم التديليل الذى يطلقه عليه أصدقاء أختى هو "سميلين جاك كرافت"، المبتسم ومن

أكثر صفاته المحببة هي أنه يتصرف دائماً بمرح وحماس - وهذا يحدث فارقاً هائلاً بالنسبة لشعور الآخرين بالسعادة. وفي يوم ليس ببعيد، وعندما كنا نزور مدينة كانساس، كان أبي عائدًا من عمله وقالت له أمي: "سنتناول بيتزا في العشاء". فأجابها أبي: "عظيم عظيم! هل تريدان أن أذهب لإحضارها؟" إننى على دراية كافية بشخصية والدى مما يجعلنى أدرك أنه كان يتصرف بهذه الطريقة حتى لو لم يكن يرغب فى تناول البيتزا على العشاء، وحتى لو كان آخر ما يريد عمله هو الخروج مرة أخرى. وهذا النوع من التحمس الدائم قد يبدو بسيطاً، ولكنى عندما حاولت أن أتخذ نفس توجهه، أدركت مدى صعوبة الأمر. فمن السهل أن تبدو مهموماً، ومن الصعب أن تكون مبتهجاً وسعيداً، إن التصرف بسعادة، والأكثر، أن تكون سعيداً لهو بمثابة صعوبة كبيرة.

وعلاوة على ذلك - وقد استغرق منى الأمر كثيراً لكى أتقبل ذلك المفهوم الخاطئ - فهناك العديد من الأشخاص الذين لا يرغبون فى أن يكونوا سعداء أو على الأقل لا يريدون أن يظهروا بمظهر الأشخاص السعداء (وإذا ما تصرفوا كما لو كانوا غير سعداء، فلن يشعروا بالسعادة). إننى لا أدرج الأشخاص المصابين بحالة من الاكتئاب ضمن هذه الفئة. فالإكتئاب له أسبابه، سواء كان استجابة لموقف بعينه، مثل فقدان وظيفة أو موت شريك الحياة، أو كان نتيجة خلل فى كيمياء المخ، أو لأى سبب آخر، ولكن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يعانون من الاكتئاب، ولكنهم تغساء، وبعضهم يرغبون فى أن يكونوا كذلك.

لماذا؟ لقد اتضح أن هناك العديد من الأسباب وراء ذلك، فالسعادة - فى اعتقاد بعض الأشخاص - ليست هدفاً ذا قيمة، بل هى شىء تافه، استحواذ وبدعة أمريكية، نتجت عن تواجد الكثير من الأموال، ومشاهدة التلفزيون لفترات طويلة، فهم يعتقدون أن الشعور بالسعادة يدل على غياب القيم، أما أن تكون تعيشاً فهو شىء يدل على التعمق.

وفى إحدى الحفلات، قال لى أحد الأشخاص: "إن ما يشغل كل فرد هو تحقيق الإشباع الذاتى، إنهم يطلقون العنان لأهوائهم بدرجة كبيرة. والأمر متعلق بإعلان الاستقلال، والناس يعتقدون أنه ينبغى عليهم أن يكونوا سعداء. ولكن السعادة ليست هى المقصد".

فقلت: "حسنًا، لقد حققت دولتنا درجات من التقدم والازدهار، وأخذ الأشخاص في وضع أهداف كبيرة لأنفسهم، أفليس شيئًا يستحق الإعجاب أن يرغب الأفراد حتى في أن يكونوا سعداء، وإذا لم تكن السعادة هي الهدف والمقصد، فماذا يكون غيرها؟".

"العمل لتحقيق بعض الأهداف مثل العدالة الاجتماعية، السلام، أو العمل من أجل البيئة وهي أشياء أكثر أهمية من السعادة".

فجازفت وقلت: "ولكن، إذا كنت تعتقد أنه من المهم مساعدة الآخرين، والعمل من أجل مصلحتهم، وهو بالطبع شيء ذو أهمية - ولكن لماذا؟ لماذا نشعر بالقلق حيال الأطفال الذين يعيشون في فقر أو يعانون من الملاريا في أفريقيا إلا إذا كنا في حقيقة الأمر، نرغب في أن يتمتع الأفراد بالصحة والأمان، والرخاء - وبالتالي بالسعادة؟ وإذا كانت سعادتهم تمثل أهمية - أفلا تمثل سعادتك أنت نفس الأهمية؟". وأضفت قائلة: "وعلى أية حال، أظهرت الدراسات أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر قابلية لمساعدة الآخرين، فهم أكثر اهتمامًا بالمشاكل الاجتماعية، ويقومون بالمزيد من العمل التطوعي، ويساهمون بصورة أكبر في الأعمال الخيرية. بالإضافة إلى ذلك، وكما هو متوقع، فهم أقل انشغالًا بمشاكلهم الشخصية. لذا فشعورك بالسعادة سيجعلك أكثر قابلية للعمل من أجل البيئة أو أي شيء آخر".

فضحك في سخرية، وقررت أن الاستجابة المناسبة فيما يتعلق بمشروع السعادة هي أن أقوم بتغيير الموضوع بدلاً من الخوض في أي جدال. ومع هذا، فقد أثار أهم الانتقادات الموجهة لموضوع السعادة: وهو أنه ليس من المناسب أن تكون سعيدًا بينما هناك الكثير من المعاناة في العالم .

إن رفضك لفكرة أن تكون سعيدًا لأن هناك شخصًا آخر تغييبًا، هو بمثابة عدم تناولك للطعام لأن هناك البعض يتضورون جوعًا في الهند. إن تعاستك لن تسهم في إسعاد أي شخص آخر - بل ، إن العكس هو الصحيح، فالأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر احتمالية للتصرف بإيثار، وبلا أنانية . وهذه دورة الحقيقة الساطعة الثانية:

إن أفضل الأساليب التي تجعلك سعيدًا هي أن تجعل الآخرين سعداء

وأفضل الأساليب التي تجعل الآخرين سعداء هي أن تكون أنت نفسك سعيدًا

هناك بعض الأشخاص الذين يربطون مفهوم السعادة بنقص الصرامة أو الجدية الفكرية، مثلهم مثل الرجل الذي قال لـ"سامويل جونسون": "إنك فيلسوف، دكتور جونسون، لقد حاولت أنا أيضاً أن أكون فيلسوفاً في وقت ما، ولكنى لم أعرف كيف أفعل ذلك، فكان دائماً ما يغلب على المرح والابتهاج". هناك بعض الأشخاص الذين يقولون إن الإبداع، المصادقية، البصيرة، هي كلها أشياء تتعارض مع شعور العامة بالابتهاج والرضا الذاتي الناتج من السعادة. ولكن بالرغم من أن الأشخاص المتشائمين والمتجهمين قد يبدون أكثر ذكاء، إلا أن الأبحاث قد أظهرت أنه ليس هناك ارتباط بين السعادة والذكاء.

بالطبع، من الأفضل عدم إظهار المزيد من السعادة. فقد يكون هناك بعض حماقة أو السذاجة في إظهار الرغبة في استئثار ذلك. والمرح والتحمس يستلزمان بعض النشاط والتواضع والارتباط ببعض الأشياء، أما اللجوء للسخرية وممارسة النقد الهدام، أو ادعاء السأم فهي أشياء لا تستلزم جهداً. كما أن السأم وتبني ردود أفعال ساخرة تجاه الحياة يتيحان قدرًا من اللامبالاة تجاه اختيارات الناس في الحياة، ويتمثل ذلك في اختيارهم للوجبات السريعة والاشتراك في نادي المدينة، وشراء سيارات من نوع إس يوفى، أو تليفزيون الواقع. لقد التقيت بإحدى الشخصيات التي لا تستطيع أن تمنع نفسها من الحديث عن سخافة وحماقة الشخصيات المشهورة والأشخاص الذين يقرأون عن أحاديث النميمة التي تتعلق بهذه الشخصيات، ولكن تعليقاتها التي تتطوى على الازدراء الشديد كشفت عن اهتمامها وتعقبها هي نفسها لتلك الأحاديث، وكان علىّ ألا أذكر ملاحظة "سامويل جونسون" عن ألكساندر بوب، حيث قال: "إن ازدراء بوب الشديد لـ"ألكسندر جريت" تكرر بصورة توضح أنه ليس هناك فرد يفكر هكذا بشأن من يكرههم"، إن التعليقات الساخرة كانت هي وسيلتها لاعتناق أحاديث النميمة والتصل منها في الوقت نفسه.

وهناك آخرون ممن يبنون تعاستهم كوسيلة للسيطرة على الآخرين، فهم يتشبثون بالحزن والكآبة لأنهم بدونها سيفتقدون الاعتبار الخاصة التي تمنحهم إياها التعاسة: ألا وهي حق المطالبة بالشفقة والاهتمام. وبالنسبة لي فقد كنت أدرك جيداً أنني طالما ادعيت التعاسة وذلك من أجل تحقيق مقصد ما. فعلى سبيل المثال، فإذا ما طلب مني "جامي" أن أصطحبه في عشاء عمل وقلت له بصدق: "إنني لا أريد الذهاب، ولا أرغب في ذلك حقاً، ولكنى سأفعل إذا كانت هذه هي رغبتك"،

فأشعر حينئذ أنني حظيت بمزيد من التقدير لنهاى معى يفوق تقديره إذا ما كذبت وقلت: "إنه من دواعى سرورى أن أذهب، إننى أتطلع لتلك المناسبة". إذا لم أشتك، إذا لم أعبر عن شعورى بالضيق من ذلك، فقد ينظر جامى لشعورى بالرضا على أنه أمر مسلم به.

وهناك بعض الأشخاص الذين يستغلون ادعاءهم بالتعاسة لعقود. فقد قالت لى إحدى صديقاتى ذات مرة: "إن أمى دائماً ما كانت تصر وتردد أنها ضحت باستكمال درجة الدكتوراه لى تمكث فى المنزل من أجلى أنا وأخى. لقد كانت دائماً تشعر بالاستياء والغضب، وكانت تثير ذلك الموضوع طوال الوقت. لقد كانت تستغل تعاستها لإحكام السيطرة علينا وعلى أبى، لقد كنا جميعاً نشعر بالذنب".

والاعتقاد القائل بأن التعاسة شعور خال من الأنانية، بينما السعادة تمثل مفهوم الأنانية هو اعتقاد خاطئ ومضلل، وليس أنانياً من يتصرف بسعادة. إن السعادة تتطلب المزيد من الطاقة، والكرم والنظام لى يكون الشخص خالياً من الهموم، إلا أن الجميع ينظرون إلى الشخص السعيد كشيء مسلم به. فلا أحد يعبأ بمشاعره أو يحاول أن يرفع من معنوياته. إنه يبدو فى حالة اكتفاء ذاتى، إنه يصبح الملجأ الذى يهرع إليه الآخرون نشدائاً للراحة. ولأن السعادة تبدو غير مفروضة، فالشخص السعيد عادة لا يحظى بأى تقدير، فـ"تريزا" لم تلتق أى تقدير حتى من أصدقائها، وذلك مقابل جهودها الهائلة. ولأنها كانت تظهر دائماً بمظهر الشخص السعيد، فاعتقد الجميع أن سلوكها هذا لا يحتاج لأى جهد. إننى أعرف أناساً محظوظين - مثل أبى - كان يبدو فى حالة مزاجية عالية بصورة طبيعية. والآن فإننى أساءل إلى أى مدى كان ينطوى ذلك على جهد.

وهناك مجموعة أخرى من الأشخاص لديهم خوف وهمى من الاعتراف بالسعادة خشية زوال هذه النعمة بالتحدث عنها. ومن الواضح أن هذه غريزة إنسانية عالمية ونراها فى كل الثقافات تقريباً - الخوف من زوال النعم عن طريق لفت الانتباه إلى الحظ السعيد. لقد سيطر على ذهنى ذلك الشعور طيلة عملى فى مشروع السعادة. فهل عرضت سعادتى للخطر بلفت الانتباه إليها؟

وهناك أيضاً إحدى الخرافات المرتبطة بذلك، والى تقضى بأنه إذا ما توقعنا حدوث المشاكل أو المأسى، فإنك بذلك تمنع حدوثها. إن الخوف والقلق يمكن أن يكونا ذوى فائدة، وذلك لأن التفكير بشأن العواقب غير السارة يمكن أن يحث على

اتخاذ الأفعال السليمة والعاقلة، مثل ارتداء حزام الأمان بالسيارة أو ممارسة التمرينات الرياضية. ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن الخوف مما قد يقع مستقبلاً يمثل مصدر تعاسة كبيرة - ومع ذلك فهم يشعرون بأن هناك ميزة كبيرة في الشعور بالقلق وتوقع السيئ. فعلى سبيل المثال - ولحد ما - انتابني الشعور بالذنب لأنني لم أستشعر المزيد من القلق بشأن إصابة "جامي" بالفيروس الكبدى سى. إننى كنت أتعقب أى معلومة تتعلق بالأمر، وأذهب مع "جامي" للطبيب، وعرفت كثيراً من المعلومات عن الفيروس الكبدى "سى". ولكن حينما شعرت بأن ذلك لا يمثل موضوعاً مهماً وفعالاً فى حياتنا، لم أعد أفكر فيه كثيراً، وفى بعض الأحيان يبدو بعدى عن التفكير فى الأمر شيئاً غير مسئول. هل ينبغي أن أكون أكثر اهتماماً؟ ولكن شعورى بالقلق لن يغير من حقيقة إصابة كبد "جامي". وعلى العكس إن معاقبة نفسى ودفعها لحالة من الخوف الشديد، سيجعلنى أنا و"جامي" فى حالة من التعاسة الشديدة، وعلى صعيد آخر، يعتقد البعض أنه إذا ما أغرقت نفسك فى حالة من التعاسة، فستحدث أشياء بغيضة ورهيبة - وأكثرها عرضة للحدوث هى مرض السرطان. وهذا النوع من التفكير ليس بجديد. فعلى سبيل المثال ، وخلال وباء الطاعون الكبير بلندن عام ١٦٦٥، اعتقد الأفراد أن الشعور بالبهجة من شأنه أن يمنع العدوى .

وأخيراً، فهناك بعض الأشخاص الذين يشعرون بالتعاسة لأنهم لا يرغبون فى تحمل مشقة أن يكونوا سعداء. فالسعادة تستلزم جهداً وطاقة وبعضاً من النظام، ولكن من اليسير أن تبدو مهموماً. إن الأشخاص الفارقين دائماً فى حالة من التعاسة والشقاء ويستحقون الشفقة والرتاء، قطعاً هم يشعرون بأنهم محاصرون بالمشاعر السلبية، دون أى إحساس بإمكانية اختيارهم لمشاعرهم. وبرغم أن تعاستهم تمثل عبئاً على من حولهم - فلسوء الحظ، إن العدوى العاطفية تؤثر بشكل أكبر فى المشاعر السلبية عن المشاعر الإيجابية - إلا أنهم هم أيضاً يعانون من مشاعرهم هذه.

ونجد أن كلاً من الفلاسفة، والعلماء، ورجال الدين يمنحون نصائح للشعور بالسعادة، ولكن ذلك أمر لا يهتم الشخص الذى لا يرغب فى أن يكون سعيداً، فإذا كنت لا تؤمن بأنك سعيد، فأنت لست كذلك بالفعل. وكما أشار "بيليلوس سيرس": "ما من شخص سعيد لا يعتقد أنه كذلك". فإذا كنت تعتقد أنك سعيد، فأنت كذلك

بالفعل . ولهذا قالت " تريزا " : " إننى أحرص على أن أبدو سعيدة ، خاصة أن أكون فى منتهى السعادة " .

وأحد الأهداف الأساسية الهامة لقرارات هذا الشهر ولمشروع سعادتى بأكمله هو القدرة على التحمل بشجاعة رنين الهاتف الذى يحمل أخباراً سيئة - وهو ما قد يحدث قطعاً .

نعم ، لقد أتت الأخبار السيئة بالفعل ، فى نهاية هذا الشهر
لقد هاتفتنى أمى . سألتنى: " هل حادثت إليزابيث؟ "
فأجبت: " لم أحادثها منذ نحو أسبوع ، ما الخطب؟ "
" حسناً ، لقد أصيبت بمرض السكر؟ "
" السكر؟ "

" نعم ، ومن النوع الثانى ، إنهم يعتقدون ذلك ، ولكنهم ليسوا على ثقة . ومن حسن الحظ أنهم قاموا بالتشخيص فى ذلك التوقيت - فقد كان مستوى السكر فى الدم عالياً بدرجة خطيرة " .

" وكيف اكتشفت ذلك؟ وما الذى يحدث الآن؟ ما أسباب إصابتها؟ " . وهكذا ، بدأت تقفز إلى ذهنى كل المعلومات العشوائية التى أعلمها عن مرض السكر: استجابات النوع الثانى لأى تغيرات فى النمط الغذائى أو السلوكى ، الأزمات التى تولدت فى مجتمع المصابين بالسكر وذلك بين مؤيدى النوع الأول أو الثانى بشأن تخصيص أموال البحث ، بجانب بعض ذكرياتى عندما كنت فى الصف السادس ، حيث كنت أشاهد صديقتى وهى تعطى حقنة الأنسولين لنفسها فى معدتها . وقد أخبرتنى أمى بكل ما تعلمه عن هذا الأمر . ثم قمت بعد ذلك بمحادثة شقيقتى لكى أسمع منها القصة مرة أخرى .

وخلال الأسابيع التالية ، أخذت الأمور فى التغير . ففى بادئ الأمر ، اعتقد الطبيب أن أختى تعانى من النوع الثانى ، بالرغم من أنها لا تتطابق عليها السمات المعتادة لهذا النوع - فهى صغيرة السن ، نحيفة ، وتتمتع باللياقة البدنية ، ولقد كان هذا التشخيص بمثابة صدمة ، ولكن شيئاً قليلاً من حدتها . أولاً ، لقد كانت تشعر بمشاعر سيئة فى البداية ، ولكن بالتحكم فى مستوى السكر فى الدم ، شعرت بأنها أفضل حالاً ، ثانياً ،

لقد شعرنا بالراحة جميعاً لأنها لم تصب بالنوع الأول، الذى يتطلب جرعة أنسولين يومية، ولا يمكن تخفيف حدته مع الرياضة والنظام الغذائى السليم، ومع هذا - اتضح فيما بعد أنها تعانى من النوع الأول.

عندما يواجه الأفراد بعض العقبات والأحداث الخطيرة ، تتدخل بعض الآليات النفسية التى تساعدهم على رؤية الجوانب الإيجابية للموقف، وإننى أكاد أشعر بنفسى وأنا أبدأ فى البحث عن فرص " لنمو ما بعد الصدمة" ومع العديد من القرارات التى كان يتردد صداها فى أذنى، حاولت ألا أضخم من المشكلة بجانب شعورى بالامتنان لكونها هينة مقارنة بمشاكل أخرى، وقلت لإليزابيث: "إنك ستتعين نظاماً غذائياً سليماً، وتمارسين الرياضة بانتظام. إنك ستضعين الأمور تحت السيطرة، وستعتادين عليها، وستبلين بلاء حسناً فى ذلك".

وقد قامت إليزابيث بالفعل باتباع استراتيجية مقارنة حالها بما هو أسوأ. فقالت: " نعم، إنك على حق"، وفكرت فى كل الأشياء التى كان يمكن أن تقع، فمن الممكن أن يكون التشخيص أسوأ من ذلك . إن مرض السكر من الأمراض التى يمكن التكيف معها وإدارتها بشكل سليم. ولكن ما لم تتفوه به، وما لم أقله أنا، أن الأمر كان من المحتمل أن يكون أسوأ - ولكن كان يمكن ألا يحدث شئ على الإطلاق. وبعد أن انتهينا من دراستنا الجامعية، تعرضت زميلة لى إلى حادث سيارة بشع، وهرعتُ إلى هاواى لكى أطمئن عليها، كانت ترتدى دعامة تطوق رأسها بواسطة دبابيس معدنية .

وسألتها: "هل تشعرين بأنك محظوظة لأنك مازلت على قيد الحياة؟".

فقالت: "حقيقة، كنت أتمنى ألا أتعرض لهذا الحادث الرهيب".

ليس من السهل التركيز على الجانب الإيجابى فقط. ولكنى أعتقد أن قراراتى قد ساعدت على التكيف مع هذه الأخبار السيئة. ما الذى كان يمكن أن يحدث إذا ما كنت أنا التى أصبت بالسكر؟ أعتقد أنها كانت ستساعدنى بصورة أكبر. وهناك نقش شهير على إحدى المقابر يعود للقرن الثامن عشر يقول :

تذكروا، أصدقائى، وأنتم تمررون بجوارى

أنى كنت مكانكم فى أمس

وما أنا فيه الآن هو مصيركم بالغد

فأعدوا أنفسكم لكى تلتحقوا بركبى

إنها مشاعر صادقة تتعلق بمشروع السعادة. والآن - فأنا أذكر نفسي باستمرار:
إن الوقت حان للاستمرار في وضع قراراتي، فجرس الهاتف سيدق مرة ثانية.

سبتمبر

مارس إحدى هواياتك

الكتب

لقد جعلتني عودتي من الإجازة أشتاق لمكتبتى العزيزة وأقدرها حق قدرها من جديد. فهذه المكتبة - التى تقع على بُعد بناية واحدة من شقتى - آية فى الروعة: مبنى جميل، به نظام الأرفف المفتوحة، وتتيح الدخول على شبكة الإنترنت، وتحتوى على قسم رائع لكتب الأطفال، وبها حجرة هادئة للدراسة؛ حيث أمضى بها معظم الوقت للكتابة - ويا لها من حجرة تتسم بالهدوء الشديد. إننى مازلت أتذكر نظرات الغضب التى تلقيتها من الآخرين عندما نسيت ذات مرة أن أغلق النغمات المصاحبة لتشغيل حاسبى المحمول. لقد كان من السهل أن أنظر إلى المكتبة كشئ مسلم به - فأنا أذهب إلى هناك عدة مرات أسبوعياً وكان ذلك منذ سبع سنوات. ولكن غيابى القصير عنها

- اكتب رواية
- أوجد متسعاً من الوقت
- لا تطلق بشأن النتائج
- أتقن تقنية جديدة

ذكرنى بمدى حبى لها (وهذا يثبت صحة النصيحة التى يرددها خبراء السعادة، الذين يؤكدون على أهمية الحرمان وذلك من أجل العمل على زيادة الشعور بالسُرور والمتعة).

وباستعادة شعورى بالسعادة داخل المكتبة - وبارتباط شهر سبتمبر أيضاً بيده السنة الدراسية - كان من المناسب أن يدور ذلك الشهر حول الكتب. وكان من قراراتى الأساسية لهذا الشهر أن "أمارس إحدى الهوايات"، والتى تعنى فى حالتى كل ما يتعلق بالكتب. إننى أعشق القراءة والكتابة، ويتركز مجال عملى حول القراءة والكتابة. ومع هذا فهذه الأنشطة يزدحم بها كل وقتى ولا أجد متسعاً من الوقت . منذ فترة طويلة، قرأت تحذيراً للكاتبة "دوروثا براند" تقول فيه إن الكتاب يميلون دائماً لأن يمضوا معظم أوقاتهم فى أنشطة وأعمال كلامية مثل القراءة والكتابة ومشاهدة التلفزيون والأفلام والمسرحيات. وهى تقترح بدلاً من ذلك أن يقوم الكتاب بشحن طاقاتهم والترويج عن أنفسهم بممارسة أنشطة لا تتعلق باللغة مثل الاستماع إلى الموسيقى، وزيارة المتاحف، وممارسة لعبة السوليتير، أو التريض لفترات طويلة. وكان هذا كلاماً منطقياً، وقد حاولت أن أتبع هذه النصيحة وأن أقوم بهذه الأمور بصورة متقطعة. ولكن خلال الفترة التى كنت أستعد فيها لمشروع السعادة، وبينما كنت أتصفح بعض الكتب فى إحدى المكتبات، تبدت أمامى حقيقة ساطعة: ألا وهى أنه فى كل الأحوال والظروف، فإن الشيء الذى أهوى عمله هو القراءة، والكتابة، وتأليف الكتب، ولكى أكون صادقة أكثر فإن ذلك ما أهوى فعله على حساب أى نشاط آخر".

ومنذ فترة قالت لى إحدى صديقاتى لديها ثلاثة أطفال: "إننى أهوى عطلة نهاية الأسبوع؛ حيث نمضى على الأقل ساعتين فى الصباح، وساعتين بعد الظهر ونحن نلهو بالخارج".

فأجبتها: "أما أنا فأحب عطلات نهاية الأسبوع حين نستلقى جميعاً ونقرأ طوال اليوم ونحن نرتدى ملابس المنزل ونظل هكذا حتى يحين موعد الغداء". هذا ما يحدث بالفعل - ولكنى شعرت بالاستياء حيال ذلك. لم؟ لماذا اعتقدت أن هوايتها وميولها تفوق ميولى؟ لماذا أشعر بالذنب إزاء استلقائى طوال اليوم من أجل "القراءة فقط"؟ ربما لأننى أفعل ذلك بصورة تلقائية. كم تمنيت أن أكون مختلفة، وأن يكون لى مجالات واهتمامات أكبر، ولكن للأسف ليس لدى اهتمامات أخرى. ومع هذا،

فالوقت الآن مناسب تمامًا لكى أهتم بصورة أكبر بممارسة هوايتى فى القراءة والكتابة. وهذا بالنسبة لى أكثر متعة من مجرد اللهو والتزهد بالخارج (بالطبع، وحتى شبت إيلانور عن الطوق وأصبحت أكبر سنًا، كان ضربًا من الخيال أن نمضى صباح العطلات الأسبوعية فى القراءة، ولكننا كنا نفعل ذلك من قبل، واستأنفنا عاداتنا بعد أن كبرت "إيلنور").

ولكى أستمر فى وضع قرارى لهذا الشهر بالنسبة لـ "ممارسة الهواية أو النشاط" كان علىّ أولًا أن أتعرف على هوايتى وميولى. وقد حدث ذلك بالفعل. والخطوة التالية هى أن أجد لها متسعًا من الوقت، أن أبحث عن السبل لإدراج هوايتى فى أيامى المعتادة، وأن أكف عن مقارنة نفسى ببعض معايير الكفاءة التى ليس لها علاقة بقدراتى الحقيقية، كما أردت أيضًا أن أتعلم كيفية إتقان بعض التقنيات الجديدة والتى يمكن أن تجعل من تأليف الكتب شيئًا يسيرًا.

وبالطبع، لا يشاركنى كل فرد فى ممارسة نفس الهواية. فبدلًا من الكتب، يمكن أن تكون الهواية هى ممارسة كرة القدم فى الكلية، أو الاشتراك فى المسارح الشعبية، أو الانغماس فى العمل السياسى، أو بيع الأغراض المستعملة فى مرآب المنزل، ولكن أيًا كانت هوايتك، فإن الأبحاث التى أجريت على السعادة تقضى بأنه عند إيجاد متسع من الوقت لممارسة إحدى الهوايات والنظر إليها كإحدى الأولويات الأساسية بدلًا من اعتبارها أمرًا إضافيًا أو زائدًا يتم ممارسته فى أوقاع الفراغ (وهو شىء لا يمارسه العديد من الأشخاص بشكل عملى)، فإن ذلك من شأنه أن يعطى دفعة هائلة من السعادة ويعمل على تعاضدها بشكل كبير.

مع هذا، هناك شىء تعلمته من المدونة الخاصة بى، وهو أن هناك العديد من الأشخاص الذين يلج على أذهانهم ويربكهم سؤال: "ما هى هوايتك؟" فهو يبدو سؤالًا عميقًا وبلا إجابة لدرجة أنهم يشعرون بالعجز عن الإجابة وإذا كان الأمر كذلك، فإن خير دليل على إيجاد هواية لتمارسها، سواء من أجل العمل أو اللهو، هو أن "تمارس ما اعتدت فعله". فالشىء الذى كنت تستمتع بعمله وأنت فى العاشرة من عمرك، أو تختار القيام به فى وقت فراغ ظهيرة يوم الإجازة، هو مؤشر قوى على ميولك وهواياتك (وقد أشار أحد قراء المدونة لأحد أهم المؤشرات الأساسية: "إن أمر التعرف على الهواية يماثل إحدى نصائح مدرس الفيزياء الخاص بى، والذى قال: "ما الذى تفكر فيه وأنت تقضى حاجتك؟ لأن ذلك هو ما ترغب بشدة فى

التفكير بشأنه!"). إن النصيحة التي تقول: "مارس ما اعتدت فعله وتهواه" مفيدة؛ لأنها توجهك نحو اختبار سلوكك الحقيقي والتعرف عليه بدلاً من مجرد معرفة الذات، وبالتالي فهي دليل أوضح على الأشياء التي تفضلها وتهواها.

اكتب رواية

لقد كان أحد أكثر طموحاتي لهذا الشهر أن أكتب رواية في ثلاثين يوماً. لم يكن لدي الدافع للاشتراك في سباق الماراثون أو تسلق الجبال، ولكن التفكير في تأليف إحدى الروايات والانتهاؤها منها في شهر غمرني بنفس الرغبة في استئثار لذة ذلك الجهد. لقد أردت أن أعرف إن كان بمقدوري عمل ذلك .

ومنذ فترة، وعندما التقيت بإحدى معارفى في الشارع، ذكرت لى أنها كانت تكتب رواية في شهر واحد.

وسألته على الفور في فضول شديد: "حقاً فعلت ذلك؟ ولكن كيف؟".

"لقد اشتريت كتاب *No plot? No problem* لـ "كريس باتى". فأنت تبدئين دون أى إعداد، ولا تنقحين أو تشرنين ما كتبت، وكتابة حوالى ١٦٦٧ كلمة في اليوم، فأنت بذلك تكونين قد كتبت رواية تتكون من خمسين ألف كلمة في ثلاثين يوماً فقط".

سألته: "خمسون ألف كلمة؟ هل تكون هكذا طويلة بما يكفى لأن تمثل رواية؟".

"إنها هكذا تكون بحجم رواية *The Catcher in the Rye* أو *The Great Gatsby*.

فقلت بتمهل: "حقاً؟ أتعلمين، قد أجرب ذلك أنا أيضاً".

لقد بدأ "كريس باتى" أيضاً. "شهر كتابة الرواية المحلية". وكان هذا في نوفمبر والعديد من الأشخاص في المدينة يشاركون في هذا المشروع".

لقد كنا نقف على جانبي أحد الشوارع وعلى بعد بناية واحدة من إحدى المكتبات، وقلت وقد عزمت على ذلك بالفعل: "سأشتري الكتاب في الحال، وسأفكر في الأمر بالفعل".

وقمت بشراء الكتاب، وأتيت بفكرة الرواية: شخصان تربطهما علاقة غرامية يعيشان في "مانهاتن"، لقد قرأت روايات لـ "لاورى كولوين"، و"روكسانا روبنسون"، وآخرين ممن تناولوا مشكلات منتصف الزواج. وقد أردت أن أفكر في العواقب

السعيدة والحزينة لأزمة منتصف الزواج كإقامة علاقة غرامية، وقد اعتقدت أيضًا أنه سيكون من الممتع أن أحاول التفكير في الترتيب المنطقي لكيفية قيام شخصين من نفس الطبقة الاجتماعية في الاحتفاظ بعلاقتها سرًا والكتابة عن مدينة نيويورك. وفي اليوم الأول من شهر سبتمبر، كتبت كلمة السعادة في صفحة العنوان، ثم شرعت في كتابة الجملة الأولى: "عندما فكرت إميلي في الأمر فيما بعد، أدركت أنها تعرف بدقة متى بدأت علاقتها بـ"مايكل هارمون": كان ذلك في حوالى الثامنة مساءً، ليلة الثامن عشر من سبتمبر، في حفلة بشقة "ليزا" و "أندرو" وهكذا، حتى أتممت ١٦٦٧ كلمة .

إن تأليف رواية يتطلب الكثير من العمل، ولكنى وجدت صعوبة أقل مما توقعت بكثير في إيجاد متسع من الوقت للكتابة خلال يومي المعتاد. بالطبع، من السهل على أن أقوم بذلك مقارنة بمعظم الأشخاص، حيث إننى أعمل كاتبة طوال الوقت، ولكن حتى مع هذا، كان على أن أقتصد في الوقت الذى أمضيه في قراءة المجلات والصحف، ومقابلة الأشخاص من أجل احتساء القهوة، أو القراءة من أجل المتعة، أو الانشغال بأشياء غير ضرورية. حتى أن العبارات التى أقوم بكتابتها على المدونة أصبحت أقصر بصورة ملحوظة.

وبعد مرور الأيام العشرة الأولى من الشهر، واجهتني مشكلة: فقد وصلت إلى نهاية الحبكة الدرامية. ولم أفكر في الكثير من الأحداث - لقد تناول كل من "إميلي" و"مايكل" طعام الغداء معًا، وتولدت بينهما علاقة غرامية، ثم أنهيا علاقتهما - وكنت حينئذ قد كتبت معظم القصة قبل أن أصل إلى ٢٥,٠٠٠ كلمة. ولكن يؤكد كتاب "باتي" على أننى لن أجد أى عناء فى أن أتى بالمزيد من الأحداث، وبشكل ما استمررت فى الكتابة، وواظبت عليها. وفى كل يوم، بأسلوب أو بآخر نجحت فى أن أضيف المزيد من الكلمات حتى وصلت إلى الحد الأدنى المطلوب، وظللت هكذا حتى حلول اليوم الثلاثين من شهر سبتمبر، عندئذ كتبت عبارة: "وستقوم بالتسوق فى متجر آخر". النهاية." وقمت بحساب الكلمات: فوجدتها ١٦٣, ٥٠ كلمة. لقد انتهيت من كتابة رواية طويلة بدرجة تكفى لأن تكون كتابًا بحق - وهى تضاهى فى حجمها بعضًا من الروايات المفضلة لى، مثل رواية Wise Blood لـ "فلانيرى أوكونور" و Fight Club لـ "تشاك بلانيوك".

لقد اقتضت بحق حجمًا هائلًا من العمل، وقد فاقت أى شىء آخر كنت بحاجة

لإنجازه. ولكن هل أشعرتنى بالسعادة؟ بالطبع إن رواية *Happiness* تطلبت المزيد من الوقت والجهد، هذا صحيح، ولكنها منحتنى دفعة كبيرة من السعادة. إن تناول مشروع كبير كهذا وإنجازه بنجاح حتى النهاية فى شهر واحد شئ أسهم بشكل هائل فى محيط التنمية فى حياتى. وإضافة إلى ذلك، ولأنتى دائماً ما أبحث عن المادة التى تثرى القصة، أصبح العالم مشوقاً ومثيراً للاهتمام. ففى طريق عودتى للمنزل آتية من المكتبة فى ظهيرة أحد الأيام، رأيت حشدًا هائلًا من الناس مجتمعًا أمام إحدى دور العبادة لأداء مراسم الدفن فحدثت نفسى قائلة: "إن ذلك يمكن أن يكون مشهدًا رائعًا فى روايتى".

ولكن ربما كان أكثر مصدر للسعادة التى أهدتني بها الكتابة هى تلك السعادة النابعة من التعبير عن فكرة شديدة التعقيد - هذا النوع من الأفكار التى تتطلب مئات الصفحات لكى تحاول التقاطها والتعبير عنها. إننى أتذكر تلك اللحظة التى داهمتنى فيها فكرة الرواية. لقد كنت مدعوة على حفلة العشاء مع بعض الأزواج الذين يقطنون بالجوار. ولحيت اثنين من أصدقائنا منهمكين فى حوار عميق وبالطبع برىء، وفكرت: "ماذا لو كانت بينهما علاقة عاطفية؟ كيف يمكنهما إنجاحها برغم مصاعبها؟ وما الذى سيحدث لاحقًا؟" لقد كان الأمر من قبل يستغرق منى سنوات لإعداد الكتب التى أقوم بتخيل موضوعاتها، وقد لا تكون هذه الرواية على درجة عالية من الجودة، ولكن على أية حال فقد أنجزتها فى شهر واحد فقط.

ولقد رأيت فى شهر فبراير مع قرارى بالتصرف "بلطف شديد"، أن طريقة معسكر التدريب لها العديد من الفوائد. ولقد اقترح رسام الكاريكاتير العبقرى "سكوت ماككلود" تدريباً مماثلاً: "كوميديا الأربع والعشرين ساعة" وذلك فى كتابه *Making comics* حيث يتم إعداد كتاب كوميدي بأكملة من ٢٤ صفحة فى أربع وعشرين ساعة فقط. وبدون نص مكتوب، أو إعداد ... العلاج بالصدمة لكل ما يعوق العملية الإبداعية، ولقد منحتنى طريقة معسكر التدريب هذه شعوراً بالحرية الإبداعية وسهولة الكتابة لأننى أدركت أنه حينما ينتابنى ذلك الدافع غير القابل للسيطرة لكتابة رواية ما - وهى إحدى المخاطر المهنية المنتشرة بين الكتاب والنثى لم تخضع لجانب كبير من المناقشة - فإننى ببساطة يمكن أن أجلس وأشرع فى كتابة الرواية.

ولدهشتى الشديدة، وجدت فى إعداد رواية السعادة متعة كبيرة. إننى فى العادة أشكك باستمرار فيما أكتبه. ولكن فى هذا الشهر، لم أستغرق وقتاً فى ذلك، وقد كان شعوراً كبيراً بالراحة أن أتحرك من انتقادى لذاتى. وكما قالت لى إحدى صديقاتى: "واجهى الأمر، فقد تكون روايتك فظيعة ولكن لا بأس من ذلك". ولقد ساعدنى ذلك المشروع على الالتزام بقرار شهر مارس، وهو أن "أستمع بمتعة الإخفاق". وبعد أن قمت بكتابة ١٦٢، ٥٠ كلمة، كنت متلهفة لى أراجعها - ولكنى قاومت ذلك الشعور. إننى حتى لم أعد قراءتها مرة أخرى، ولكنى سأفعل، فى وقت ما.

إن إعداد رواية قد وفر لى "محيط التمية" والذى أصبحت مقتنعة بصورة أكبر بأنه شىء ضرورى من أجل الشعور بالسعادة. ولقد قمت بإدراج ذلك العنصر فى الحقيقة الساطعة الأولى، ولكنه أصبح ذا مغزى أكبر عما كنت أعلمه فى البداية. إن اكتساب الشعور بالرضا الناتج من إنجاز مشروع ضخم هو أحد الأشياء المهمة التى توفرها لنا الحياة. وعندما سألت قراء المدونة عما إذا كان لديهم هدف ضخم حقق لهم السعادة، قام العديد من القراء بالكتابة من أجل مشاركتنا تجاربهم:

لقد أخذت على عاتقى تنفيذ التزام ضخم وفاجأت نفسى بإتمامه وتنفيذه، فلقد انضمت لمجموعة على اليوتيوب تسمى "تحدى الواقع فى مائة يوم". وقد قمت بعمل مدونة للفيديو أعرض خلالها المقاطع كل يوم وذلك لمدة مائة يوم. إننى لم أعرض مقاطع فيديو على اليوتيوب من قبل، ولكن لدى كاميرا كانت تلتقط الأفلام. ولقد بدأت بتنفيذ التزامى بالتركيز على شىء إيجابى ومشاركته مع الآخرين كل يوم. إن تصوير مقاطع فيديو عنى كل يوم هو أيسر بكثير من مجرد عمل ذلك مرة واحدة أسبوعياً وذلك لأنها تصبح عادة يومية. وبالرغم من أن التحدى كان عن شىء يسمى "قانون الجاذبية" (والذى لم أنجح فى اجتذابه)، وجدت نفسى أكثر سعادة نتيجة المتعة التى أشعر بها عند إعداد مقاطع الفيديو من أجل تكوين صداقات جديدة برغم كل التعليقات.

لقد عزمت على أن أقوم هذا العام بكثير من التدريب من أجل سباق الترياثلون الثلاثى القصير. وقد قمت بالفعل بالانضمام لأحد الفرق، وأصبحنا نتدرب كل يوم لمدة ثمانى ساعات. وبعد أن انتهيت من السباق، قمت بالاشتراك فى سباق آخر. إننى من هذا النوع من الأشخاص الذين يستلقون فى الفراش ويقرأون، ولكنى كنت دائماً أعتقد أنه من الجميل أن

أشترك في السباق الثلاثي قبل أن أبلغ الأربعين من العمر (كان هذا منذ نحو عامين). لقد كان التدريب رائعاً، وإننى أنصح الكثيرين بالاشتراك في السباق إذا لم يفكر أى شخص من قبل في خوض هذه التجربة.

إننى أتعلم الإيطالية فى أقل من سبعة أشهر، ولقد واثنتى الفرصة لكى أقدم على ذلك، وقد اقتنصتها بالفعل. لقد كنت لا أدرى شيئاً عن اللغة الإيطالية حينما بدأت الدورة. وبعد مرور سبعة أشهر فقط من بدايتها، سأحدث الإيطالية بطلاقة. إننى فى منتصف الدورة الآن، وأستطيع أن أحدث الإيطالية مع المتحدثين الأصليين لها. إنه عمل ضخم يتطلب المزيد من الجهد، وقد كنت على وشك ترك الدراسة بهذه الدورة عدة مرات، ولكنها رائعة وممتعة أيضاً.

بعد أن تغلبت على حالة الاكتئاب التى كنت أعانى منها، قمت ببناء زورق خشبى لى فى حوالى ستة أسابيع، ولقد قمت بذلك لكى يكون رمزاً للانتصار، وكجزء من عملية العلاج. لقد شعرت بسعادة كبيرة تغمرنى عند الانتهاء منه، وكانت المرات القليلة التى أبحرت به فى المياه من التجارب الرائعة التى لا تنسى. بالإضافة إلى ذلك، فإن امتلاك ذلك الزورق جعلنى أنضم لأحد نوادى التجديف، وهو ما منحنى ميزة التواجد فى موقع رائع يتسم بالسلام والهدوء. وأتاح لى فرصة التواصل مع أناس ممتعين ورائعين، كل ذلك أضاف لى المزيد من السعادة.

إننى أشرع فى كتابة مذكراتى. لقد بدأت العمل كمرمضة بنظام الدوام غير الكامل، لهذا كان بمقدورى أن أركز بصورة أكبر على الكتابة، وإننى أشعر بالسعادة حيال ذلك. وأستطيع أن أقول إننى وصلت لمنتصف المذكرات. وما دفعنى للإقدام على ذلك العمل هو إصابتى بمرض غير مسار حياتى. لقد أمضيت شهوراً أسير على عكازين ولا أدرى إن كنت سأسير مرة أخرى بصورة طبيعية أم لا. لقد كان من المحتمل أن أصاب بعجز كامل. إن مرورى بتجربة كهذه، ومواجهة موجة كبيرة من اليأس، تجعل المرء لا يبالى بالكثير من الأشياء. ثم يدرك بعدها، بالتجربة، أن الحياة قصيرة للغاية بدرجة ينبغى معها أن تسير وراء ميولك وهواياتك، وهذا هو ما أفعله هذه الأيام.

كنت دائماً أتعلم وأنا أكبر يوماً بعد يوم مدى أهمية ممارسة ما يهواه المرء بالنسبة لسعادته. وكان هدفى الأسمى هو البحث عن وسيلة لجمع النقود من خلال ممارسة ما أحب القيام به. إننى أبلغ من العمر ٢٢ عاماً، وأنا منضم لعالم الشركات منذ سنتين، ولكنى أهوى تصميم وصنع المجوهرات. لقد بدأت عملاً صغيراً لصنع المجوهرات لعملائى من الأقارب والأصدقاء، وقد قمت لتوى بإنشاء متجر صغير على شبكة المعلومات وذلك على موقع

etsy.com. لقد أحببت تصميم المجوهرات منذ فترة، ولكن لم تواتني الشجاعة لكي أتبع ميولى إلا منذ وقت قريب. وبالرغم من أنني لم أنشئ حتى الآن مشروعاً تجارياً له وجود حقيقي، فإننى أمل أن أحقق ذلك لاحقاً! وقد ينتابنى الإحباط فى بعض الأحيان لأننى أرى هدفى الذى أسعى إليه لا يزال نبتة صغيرة حتى الآن لم تطرح بعد، ولكن ما يدفعنى للاستمرار وعدم الاستسلام هو رؤيتى لما أريد تحقيقه! إن بذل الجهد من أجل شيء تهواه وتلتف لتحقينه لهو مصدر إشباع كبير، ومن شأنه أن يمنحك المزيد من السعادة الحقيقية.

قد تجرب وصفات جديدة، كالاشتراك فى أحد المعسكرات فى المنتزه فى عامك الخمسين، أو التخطيط لإقامة حفل عيد ميلادك الستين، أو مشاهدة فريقك المفضل وهو يصعد إلى المباراة النهائية. بالنسبة لى، فقد استهوانى تأليف إحدى الروايات.

أوجد متسعاً من الوقت

بالرغم من أن القراءة هى إحدى أهم أولوياتى، وبالطبع من أكبر مصادر سعادتى، فإننى لا أعيرها المزيد من التفكير والاهتمام. إننى أرغب فى إيجاد المزيد من الوقت للقراءة - قراءة المزيد من الكتب، وهو ما يسعدنى كثيراً! ولكنى أحقق ذلك، سمحت لنفسى بالقراءة كلما انتابتنى الرغبة المفاجئة لذلك. وقد أشار "سامويل جونسون" قائلاً: "إذا ما أقدمنا على القراءة دون رغبة حقيقية فى ذلك، فإن نصف العقل سينشغل فى محاولة تركيز الانتباه، لذا فلن نجد إلا النصف الآخر فقط الذى يقوم بوظيفة تركيز انتباهنا على ما نقرؤه". والأبحاث العلمية تدعم هذه المقولة، فعندما حاول الباحثون اكتشاف معرفة ما ساعد تلاميذ الصف الثالث والرابع على تذكر ما قرأوه، وجدوا أن اهتمام التلاميذ بالقطعة وشغفهم بها أهم بكثير من مجرد "قدرتهم على قراءتها" - بحوالى ثلاثين مرة.

لذا فمن بين الكتب التى أقرؤها من أجل مشروع السعادة، كتاب *"The Happiness Hypothesis"* لـ "جوناثان هايدت"، و *"Plan B"* لـ "أنى لاموت"، وبعض السير الذاتية لـ "تولوستوى"، كما أننى أقرأ أيضاً كتاب *"The Private life of a Country House 1912-1939"* لـ "ليسلى لويز"، وبنفس الأسلوب، تركت

لنفسى العنان لكى أعيد قراءة *Vanity Fair* لـ "ويليام ميلثبيس شاكيراي"، و *The Heir of Redclyffe* لـ "تشارلوتد يونج"، وقرأت لـ "لورا أنجلوس وايلدر" وذلك كلما انتابتنى الرغبة فى القراءة لها، بدلاً من أن أوجه نفسى لقراءة شىء جديد. كنت أعتقد دائماً أن أفضل طريقة للقراءة هى إعادة قراءة الكتب مرة أخرى. وقد دفعت نفسى فى الوقت ذاته لكى أحفظ بقوائم للقراءة. كما سألت أشخاصاً عديدين عن مقترحاتهم (وكفائدة إضافية، فقد أصبح ذلك الأمر بمثابة دافع لترسيخ العلاقة بيننا، كما استجاب الأشخاص بصورة رقيقة عندما دونت مقترحاتهم). وبناء على نصيحة من زميلة لى فى مجموعة كتب أدب الأطفال، قمت بالاشتراك فى مجلة *Slightly Foxed*، وهى مجلة بريطانية رائعة تصدر أربع مرات فى العام، وتقوم بنشر مقالات الأشخاص التى تتضمن كتبهم المفضلة. ولقد قمت أيضاً بتدوين بعض مقترحات من قسم "قائمة الكتب" التى تصدر فى مجلة *"The Week"*.

ولكن العائق الأساسى الذى يمنعنى من الاستمرار فى قراءة المزيد لا يتمثل فى مشكلة إيجاد ما أقرؤه، وإنما فى إيجاد وقت كافٍ للقراءة. ومهما كان الوقت الذى أمضيه فى القراءة، فإننى أبغى المزيد. وعندما يشكو أحد الأفراد من أنه لا يجد متسعاً من الوقت للقراءة، فأول اقتراح بالطبع هو دائماً "استغرق وقتاً أقل فى مشاهدة التلفزيون"، وهو بالطبع اقتراح منطوقى للغاية - فال مواطن الأمريكى يقضى فى المتوسط ما بين أربع لخمس ساعات فى مشاهدة التلفزيون كل يوم. ولقد سألت "جامى": "هل تعتقد أننا نمضى وقتاً طويلاً فى مشاهدة التلفزيون؟".

فأجاب: "إننا نشاهد التلفزيون بالكاد".

"نعم، ولكننا نشاهده فى بعض الأوقات. فهل تعتقد أننا نشاهده، خمس أو ست ساعات أسبوعياً؟ ولكننا نشاهد فقط ما سُجل على "التيفو" أو الـ"دى فى دى". فأجاب قائلاً: "ليس علينا أن نمتنع كلية عن مشاهدة التلفزيون، فالتلفزيون شىء رائع إذا لم نقدم على مشاهدته بأسلوب أحق".

لقد كان على حق. إنه لشيء ممتع أن نشاهد أحد البرامج عندما تستغرق البنات فى النوم. وتبدو مشاهدة التلفزيون أكثر دقةً واستمتاعاً من القراءة فى نفس الغرفة، وأعتقد أن حقيقة مشاركتنا لنفس التجربة زادت من الأمر دقةً وألفةً. لقد أقسمت أن أكف عن قراءة الكتب التى لا أستمتع بها، فقد اعتدت أن أفخر

بنفسى عندما أنتهى من قراءة أى كتاب بدأته. ولكنى لم أعد كذلك، وحيث إننى اعتدت أن أنتهى من أى كتاب بدأت قراءته، فبالتالى اعتدت أيضًا أن أحتفظ بكل كتاب أشتريه وأصبح لدينا أكثر من كومة من الكتب المكدسة بشكل فوضوى فى كل سطح بالمنزل. وقد قمت بقسوة بانتقاء بعض الكتب التى سأتخلص منها، وقمنا بحمل عدة حقائب مثقلة بالكتب إلى أحد متاجر الأغراض المستعملة. وقد كنت أتردد أيضًا - بشكل غريب - فى قراءة أى كتاب (أو رؤية أى مسرحية أو فيلم) يدور موضوعه حول الاتهام الجائر. فلن أستطيع أن أجبر نفسى على قراءة *Oliver Twist* أو *To kill a mockingbird* أو *Othello* أو *A passage to India* أو *Arthur and George* and *Atonement Crime and punishment* أو *Burmese Days* أو *George* إذا استطعت تجنب قراءتها - وكان هذا شيئاً سيدياً.

لا تبال بالنتائج

أحب أن أقوم أثناء قراءتى بتدوين بعض الملاحظات - وعادة ما يكون هذا بدون سبب واضح. إننى عادة ما أقوم بوضع علامات فى صفحات الكتاب، وأعد قوائم متنوعة وأجمع بعض الأمثلة فى تصنيفات غريبة، وأنسخ أيضًا بعض القطع التى أقرأها. ولسبب ما، تجدنى أنهمك فى بعض مشروعات البحث الدائمة وغير المحددة. إننى دائماً ما أشعر برغبة فى إعداد بعض القوائم التى تضم الكلمات الأجنبية التى تعبر عن أفكار ومفاهيم لا تستطيع اللغة الإنجليزية توصيلها بصورة صحيحة (مثل كلمات *flâneur* (المتجول فى مدينة لاستكشافها)، *darshan* (وهو مصطلح هندی يعنى حمل شىء مقدس)، *eudaimonia* (مصطلح إغريقى يعنى السعادة والرفاهية) *Ruinensehnsucht* (يعنى حب الأطلال) *amae* (كلمة يابانية تعنى استمالة شخصية تمثل السلطة كما فى علاقة الأبناء بالآباء) *nostalgie de la boue* (الحنين للأشياء عديمة القيمة)، كما أننى أعد قوائم لتفسيرات المفاهيم التى أجدها محملة بالدلالات والمعانى بشكل غريب (مثل شخصية الملك الصياد Fisher king والطريق الغربى Westing road، وجزيرة جروتوآن Groatoan، وأسرار مدينة أولسيس الإغريقية Eleusinion Mysteries، وتقديم الحصاد الأول فى الطقوس الإغريقية Offering of first fruit، وطقوس اصطياد طائر

الصعو الأزرق (Corn Spirit, hunting of the wren) أسطورة لدى الهنود الحمر أرواح حبوب الذرة فى موسم الحصاد أو أحد الاحتفالات الدينية Caugo Cult، أو أحد الطقوس القديمة حيث يتم التضحية بشخص ما بتمزيق بعض أطرافه *sparagmos*، الاحتفال ببعض الشخصيات التى تعود للقرون الوسطى The lord of Misrule، وأحد الأحجار المقدسة Greek herm واحتفالات بوتلاتش التى يمارسها الهنود الأمريكيون Potlatch، والحصة الذهبية golden ratio، وغيرها من مختلف الموضوعات.

إن تدوين الملاحظات يستغرق المزيد من الوقت والجهد، وقد قمت بإخماد تلك النزعة بداخلى، فهى بلا هدف وتحتاج إلى الانغماس الشديد فى الذات. ولكن لأننى أتبع قرارات هذا الشهر بجانب الوصية الأولى بأن "أكون نفسى، أكون جريتشن"، فقد سمحت لنفسي بأن "أنسى شأن النتائج" وأتخلص من شعورى بالذنب بشأن تدوين المذكرات.

وبالعكس، ففى المرة الوحيدة التى حدثت نفسى فيها قائلة: "حسناً، جريتشن"، دونى كل الملاحظات التى ترغبين فيها، بغض النظر عن السبب، "خطر حينها بذهنى كم كانت هذه الملاحظات مفيدة بالنسبة لى. فكتابى الأول *Power Money Fame Sex*، استلزم قدرًا هائلًا من الملاحظات، وعندما واتنى الفرصة لتأليف كتابى *Profane Waste*، الذى يدور حول اختيار الأفراد بإرادتهم تحطيم ممتلكاتهم، استطعت أن أدمعه بمجموعة كبيرة من الأمثلة الرائعة والمذهلة، وذلك راجع لأننى كنت دائمًا ما أقوم بتدوين الملاحظات (بدون سبب معلوم) لسنوات. ولأن تدوين الملاحظات لا يبدو "عملاً حقيقياً بالنسبة لى، فلم يبد ذا قيمة كبيرة - بالرغم من أنه كان كذلك .

إن الشيء الذى يكسب هوايتك وميولك متعة كبيرة هو عدم شعورك بالقلق أو الاهتمام حيال النتائج. فبإمكانك أن تجاهد من أجل تحقيق الانتصار والنجاح، أو تؤدى أعمالاً بسيطة أو تمارس أنشطة دون خبرة بها، كل ذلك دون الاهتمام بعامل الكفاءة أو بالنتائج. وقد يتساءل البعض عن سر سعادتك فى محاولة إصلاح سيارتك القديمة والاستمرار فى ذلك لسنوات، بالرغم من أنها لا تستجيب ولا تعمل، ولكن هذا لا يمثل أهمية لك. إن محيط التنمية يؤدى إلى سعادة غامرة، ولكن فى نفس الوقت، فقد تتولد السعادة عندما تتحرر من الضغط المتولد من الرغبة فى

رؤية المزيد من التنمية والنمو. وهذا ليس مبعث دهشة، فعادة قد يكون ما هو عكس الحقيقة الساطعة صحيحًا أيضًا.

أتقن تقنية جديدة

لقد كان إعداد الكتب بمثابة متعة كبيرة بالنسبة لى. فعندما كنت طفلة، كنت أمضى ساعات طويلة وأنا أعمل فى كتبى الفارغة. لقد كتبت روايتين رديئتين وذلك قبل أن أصبح كاتبة محترفة. وقد قمت خلال حياتى بتنفيذ مشروعات لإعداد كتب صغيرة وذلك لكى أمنحها هدية لعائلتى وأصدقائى. وعندما تذكرت المشروعات التى كنت أحب مشاركة "إليزا" فى تنفيذها، وجدت أنها جميعاً تتضمن إعداد الكتب.

فعلى سبيل المثال، قمت أنا وهى بإعداد كتاب باستخدام رسوماتها البديعة. وقد كانت هى تملئ على التعليق بشأن كل صورة ترسمها بينما كنت أقوم أنا بكتابة التعليق، ثم قصصنا هذه التعليقات، وقمنا بتثبيتها أسفل الصور، وبعد هذا نسخنا منها عدة نسخ ملونة، وجمعناها معاً بسلك حلزونى وصنعنا منها كتاباً. لقد كان تنفيذ المشروع بمثابة متعة كبيرة، وأصبح تذكراً رائعاً، وقدمناه هدية للأجداد فى الأعياد، وقد سجل لحظات رائعة فى نمو شخصية "إليزا"، وأتاح لى أن أتخلص من الكم الهائل من الرسومات التى ابتدعتها "إليزا" دون أى شعور بالذنب (ومع هذا، فإننى أعترف بأنه حينما كتبت بشأن هذا المشروع على المدونة، شعرت إحدى القارئات بالصدمة لما فعلت وقالت: "إننى لا أستطيع أن أصدق أنك تخلصت من رسومات ابنتك الأصلية، فلو كنت مكانك لكنت نسخت منها عدة نسخ، كما فعلت، ولكنى كنت احتفظت بالأصل فى سجل لحفظ القصص، فلن تستطيع الحصول على نسخة مطابقة من الأصل أبداً، وعلى أن أعترف بأننى تأثرت والتقطت أنفاسى بصعوبة عندما قرأت هذا".

وقد انتابنى مؤخراً بعض الفضول الذى دفعنى للقراءة عن النشر الذاتى من الموقع Lulu.Com وطبقاً لمعلومات الموقع، فإنه بمقدورى أن أطبع كتاباً مناسباً من الورق المقوى، بجانب بعض الأغلفة الخارجية، وذلك بأقل من ثلاثين دولاراً. وقد ذكرت ذلك لـ "جامى"، وقال فى دهشة: "ومن الذى يمكنه أن يستفيد من هذا الكتاب؟".

فسألته: "هل تعنى من الذى لديه بعض الوثائق التى تكفى لإعداد كتاب، وينبغى أن يطبعها فى شكل كتاب لائق؟".
"تماماً".

فقلت: "هل تمزح؟ أنا بالطبع! فإذا كان هذا الكلام صحيحاً، فبمقدورى أن أطلع العشرات من الكتب".

أخيراً، وجدت شيئاً يتعلق بكل المذكرات التى كنت أدونها بلا هدف، وأستفيد منها. ولكى أجرب ذلك، قمت بإعداد كتاب من اليوميات التى كنت أحتفظ بها والتى كانت عن الثمانية عشر شهراً الأولى من حياة "إليزا" (وهناك كتاب آخر كنت قد كتبتة دون أن ألقى له بالاً بعد ذلك). وقد جلست أمام شاشة الحاسب، وتهيات "لكى أحث نفسى حتى أنتهى منه" وذلك لكى أتكيف مع شعورى بالاستياء، ورجبتى فى الانتهاء من الأمر فى عجلة. ولكن بدلاً من ذلك، وجدت أن الأمر قد استغرق حوالى عشرين دقيقة.

وعندما وصل الكتاب الذى نشرته بنفسى بعد مرور عدة أسابيع قليلة، وجدت أنه قد فاق كل توقعاتى، فها هى يوميات طفلتى! تجمعت فى كتاب بالفعل! فما الكتاب التالى؟ لقد أعددت كتاباً عن اقتباساتى المفضلة بشأن طبيعة السيرة الذاتية، وكتاباً عن اقتباساتى المفضلة التى تتعلق بشتى الموضوعات، وتخيلت الكتب التى يمكن إعدادها مستقبلياً. فحينما أنتهى من بحثى بشأن السعادة، يمكننى نشر كتاب عن اقتباساتى المفضلة عن السعادة، وربما أقوم بإدراج بعض التوضيحات بالصور. وسأعد كتاباً يضم ما أنشره على المدونة. وسأطبع روايتى "Happiness" وسأنشر أيضاً يومياتى ذات الجملة الواحدة - وقد أقوم بنسخ عدة نسخ من أجل الفتيات! بالإضافة إلى أن لددى العديد من الأفكار تصلح لكتب رائعة تتناول مفهوم السعادة. وإذا لم أستطع أن أنشر كل هذه الكتب من خلال ناشر حقيقى، يمكننى عمل ذلك بنفسى.

لقد تعلمت أيضاً أنه من خلال موقع Shutterfly "شاترفلاى"، وهو موقع لخدمات الصور المطبوعة، يمكننى طبع ألبوم الصور من الورق المقوى. واكتشاف طريقة ذلك كان بمثابة تحد بالنسبة لى، ولكنى سرعان ما أتقنت ذلك، وبمجرد أن انتهيت من تعلم هذه التقنية، قمت بطلب نسخة من أجلنا، ومن أجل الأجداد. وقد تسلم كل فرد كتاباً منظماً أنيقاً، مكتظاً بمختلف الصور الرائعة. وبالرغم من أنه تكلف كثيراً، فقد

ذكرت نفسى بأنى لا ألتزم فقط بقرارى "بأن أتقن تقنية جديدة" ، ولكنى ألتزم أيضاً بقرار" الإقدام على بعض المشتروات لتدعيم أهدافى" ، و"الانغماس فى حالة من الإسراف المعتدل" و"جعل منزل كثرًا من الذكريات السعيدة".

وبمجرد أن اجتزت منحى التعلم الشاق، وجدت الأمر ممتعًا. لقد منحنى التحدى والتجديد المرتبطان بإتقان إحدى التقنيات الجديدة - بالرغم من أنه يغمرنى الشعور بالإحباط فى بعض الأحيان - دفعة هائلة من الرضا والإشباع. كما منحنى أيضاً وسيلة جديدة لممارسة هوايتى وميولى لتأليف الكتب.

من بين الشهور التى تناولتها حتى الآن، كانت قرارات شهر سبتمبر من أكثر القرارات الباعثة على السرور والتى من السهل الالتزام بها. وقد أثبت لى ذلك، مرة أخرى، أننى أكون أكثر سعادة عندما أتقبل الأشياء التى أفضلها والأخرى التى لا أهواها، وذلك بدلاً من محاولة أن أملى على نفسى ما ينبغى فعله. فلقد كنت أكثر سعادة عندما توقفت عن إخماد رغبتى فى تدوين الملاحظات وإعداد الكتب، وهى الأشياء التى أمارسها منذ الطفولة، وقمت بدلاً من ذلك باحتوائها. وكما أشار الفيلسوف الفرنسى "مايكل دو مونتيني" : "إن أجمل الأشياء هى تلك التى تتبع من النفس بصورة فطرية ودون قيود، وأفضل الأعمال هى التى نمارسها بتلقائية دون أن تفرض علينا".

إننى بحاجة لأن أتقبل طبيعتى كما هى - ومع هذا فأنا أحتاج أيضاً لأن أدفع نفسى فى الوقت ذاته لفعل بعض الأشياء - قد يبدو ذلك أمراً متناقضاً، ولكنى فى أعماقى، أدرك الفرق بين غياب عنصر الاهتمام وبين الخوف من الفشل. لقد لمست ذلك فى شهر مارس من خلال مدونتى. فبالرغم من أننى كنت أشعر بالقلق بشأن إنشاء المدونة، فقد كنت أدرك تماماً أن إدارة المدونة هى ذلك النوع من الأشياء التى أهوى ممارستها. لقد أدركت، فى الواقع، أن انهماكى فى العمل فى الكتب الفارغة أيام مرحلة الطفولة؛ حيث كنت أجمع المعلومات المثيرة، وأنسخ بعض العبارات الاستشهادية، وأدعم بعض النصوص بالصور المناسبة والرائعة، شئ مماثل تماماً.... الكتابة على المدونة. ويا للعجب، بمجرد أن أدركت ذلك، عزمت

على أن أتوقف عن العمل فى الكتاب الفارغ الجديد. لقد كنت أشعر بمتعة وأنا أعمل فى الكتب الفارغة منذ شهر مايو، وكنت أستشعر حينئذٍ شديداً للماضى وأنا أمارس نشاطاً كان يمنحنى السعادة والسرور فى طفولتى، ولكنى سرعان ما سئمت من ذلك العمل. لقد حلت المدونة محل الكتب الفارغة وذلك كمتنفس لتسجيل مختلف الأشياء والمقالات الصغيرة التى أشعر برغبة شديدة فى جمعها.

وفى آخر يوم من أيام الشهر، تكشف لى أمر مهم: الحقيقة الرابعة الساطعة. لقد كنت أنا و"جامى" نتناول طعام العشاء بصحبة أحد الأشخاص والذى نعرفه معرفة سطحية. فقد سألتنى عما أنا منشغلة به هذه الأيام، وبعد أن شرحت له مشروع السعادة، قال معترضاً فى أدب جم، إنه هو نفسه يؤيد وجهة نظر الفيلسوف الإنجليزى "ستيوارت ميل" - وقد أورد عبارته بدقة، وقد تأثرت بما قاله - : "سأل نفسك عما إذا كنت سعيداً، وتوقف عن التفكير فى ذلك".

إن إحدى المشكلات التى تواجهنى طوال الوقت بشأن السعادة هى أنه أصبح لدى آراء محددة وراسخة لا تقبل التغيير. لقد شعرت برغبة فى أن أفرع على الطاولة بعنف وأصرخ قائلة: "لا، لا، لا"، ولكنى بدلاً من ذلك - أومأت برأسى وقلت فى صوت خفيض: "نعم، هناك الكثير من الأشخاص الذين يتبنون وجهة النظر هذه، ولكنى لا أستطيع القول إننى أوافقك الرأى".

لقد استطعت أن ألمح فى عينى الرجل أنه يقول فى داخله: "جون ستيوارت ميل" أم "جريتشن روبن" أيهما على صواب؟ ولكن - من خلال خبرتى على الأقل، أقول إن التفكير بشأن السعادة جعلنى أكثر استشعاراً لها عن ذى قبل، أى قبل أن أمنح مفهوم السعادة المزيد من التفكير والاهتمام. والآن، ربما كان "ميل" يشير إلى حالة من "الانغماس الذهنى" والثى عرفها الباحث "ميهاى شيكرنتيميهالى". وبالفضل نجد أن الأفراد من خلال ذلك يكونون فى حالة من الاستغراق الشديد فى التفكير، ويصبون كل تركيزهم على المهام التى يؤدونها بدرجة تجعلهم ينسون أنفسهم عند الوصول لحد كبير من التحدى والمهارة. ولكنى أعتقد أن "ميل" كان يعنى، وكما يعتقد العديد من الأفراد، بأن التفكير فى شأن سعادتك يجعلك فى حالة شديدة من الانغماس الذاتى، فأنت لا تتبالى بأمر الآخرين، أو العمل، أو أى شىء آخر بخلاف إرضاء ذاتك، أو ربما كان "ميل" يعنى أن السعادة تتولد نتيجة للسعى وراء أهداف أخرى مثل الحب والعمل، وأنه لا ينبغى أن تكون السعادة هدفاً فى حد ذاتها.

بالطبع لا يكفى أن تجلس هكذا فى مكانك وترغب فى الشعور بالسعادة: بل ينبغى عليك أن تبذل جهداً لاتخاذ خطوات نحو نيل السعادة وذلك من خلال التصرف بمزيد من الحب، والبحث عن العمل الذى يشعرك بالمتعة، وبقية الأشياء من هذا القبيل. ولكن بالنسبة لى، فإن تساؤلى عما إذا كنت سعيدة كان بمثابة خطوة مهمة نحو غرس شعورى بالسعادة من خلال أفعال تتسم بحكمة أكبر، فمن خلال إدراكى لشعورى بالسعادة فقط استطعت أن أقدرها. فالسعادة تعتمد من ناحية على الظروف الخارجية، وتعتمد من ناحية أخرى على كيفية رؤيتك لهذه الظروف.

لقد فكرت بشأن هذا التساؤل مرات عدة خلال العام، ولكنى أخيراً أدركت أن هذه هى الحقيقة الرابعة الساطعة: لن تشعر بالسعادة إلا إذا اعتقدت أنك سعيد بالفعل. ثم خطر على ذهنى أن الحقيقة الساطعة الرابعة تولدت عنها نتيجة طبيعية وهى: إنك ستشعر بالسعادة إذا ما اعتقدت أنك كذلك.

وهذا بدوره يعنى التفكير بشأن السعادة، بغض النظر عما قاله "جون ستيوارت ميل".

أكتوبر

انتبه

اليقظة والانتباه

عندما أخبرت من حولي بأنني أعد كتاباً عن السعادة، كانت أكثر الاستجابات الشائعة هي: "ينبغي أن تمضى بعض الوقت في دراسة الفلسفة الهندية". (وكانت الاستجابة الأخرى هي " بالطبع إنك تمضين وقتاً طويلاً كل يوم في دراسة ذلك) ومن أكثر الكتب التي اقترح على الآخرين قراءتها كتاب *Art of Happiness* "لـ"الدالاي لاما".

لقد كانت الفلسفة الهندية دائماً ما تثير اهتمامي، لذا كنت شغوفة لمعرفة الكثير عن حياة أحد الفلاسفة الهنود. وبالرغم من أنني كنت أكن الإعجاب لمعظم تعاليم فلسفته، أشعر بارتباط عميق بها، والتي تحث في أعماقها، على التحرر والانفصال عن الأشياء من أجل تخفيف حدة المعاناة. وبالرغم

- تأمل العبارات المتناقضة
- اختبر القواعد الصحيحة
- حفز عقلك بأساليب جديدة
- احتفظ بدفترتيومي عن طعامك

من وجود روابط الحب والالتزام، تعتبر هذه الفلسفة أن هذه الروابط بمثابة أغلال تقيدنا لنحيا حياة مليئة بالحزن والمأسى. ولكنى بدلاً من ذلك أؤيد التقاليد الغربية التي تغرس المشاعر العميقة وترسخ الروابط. إننى لا أريد أن أنفصل عن العالم الخارجى، أو أن أزهق فى الأشياء، إننى أرغب فى احتوائها، إننى لا أبغى أن أتحرر، بل أهوى التعمق. كما ترسخ التقاليد الغربية أيضاً أهمية التعبير عن كل نفس بشرية متفردة والاعتراف بقدرتها، ولا نجد ذلك فى التقاليد الشرقية.

ومع ذلك، فقد جعلتني دراسة تلك الفلسفة أنتبه لأهمية بعض المفاهيم التي كنت قد أغفلتها. وأهم هذه المفاهيم هي اليقظة والانتباه - توليد حالة من الإدراك الواعي الخالي من إصدار أى أحكام.

إننى لدى عدة ميول ونزعات تناقض تماماً مفهوم اليقظة والانتباه. فأنا دائماً ما أقوم بعدة مهام فى وقت واحد مما يمنعني من معايشة تجربتي الحالية. فأنا عادة ما أتحرك بشكل تلقائى وكأنتى مبرمجة على ذلك - وأبلغ منزلى دون أن أتذكر أنتى مررت بنقطة وانتهيت عند نقطة أخرى (وهذا يرعبني وخاصة عند قيادة سيارتي، فأنا لا ألحظ الطريق ولا أتذكر ما مررت به). إننى أنزع دائماً إلى التفكير فى أى مصدر من مصادر القلق أو فى آمالي بشأن المستقبل، وذلك بدلاً من أكون فى حالة معايشة وإدراك للحظة الحالية. ودايماً ما تسقط الأشياء من يدي وتتحطم لأننى لا أكون فى حالة من الانتباه. وحينما أتعرف على أحد الأشخاص فى أية مناسبة اجتماعية، فسرعان ما يسقط اسمه من ذاكرتي بمجرد سماعه، وعادة ما أنتهى من تناول طعامي قبل أن أتذوق نكهته أو أستمتع بها.

وفى سبتمبر، ذكرتني إحدى التجارب الغربية والصادمة بأهمية التيقظ. فبعد انقضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع العائلية السارة، والتي قضيناها فى حفلات أعياد ميلاد الأطفال (لقد ذهبنا إلى ثلاث حفلات فى غضون يومين)، نزلت إلى البهو وذلك بعد أن وضعت الفتاتين فى فراشهما. وفجأة، وبينما أتجه نحو مكتبي لكى ألقى نظرة على رسائل الإلكترونية، انتابني الشعور بأننى أعود بسرعة شديدة لجسدى. وبدا الأمر كما لو أننى عائدة لتوى من رحلة استغرقت أسبوعين بعيداً عن نفسى وذاتى. وبدت الردهة التي أقف فيها غير مألوفة، بالرغم من أننى أعيش حياتي المعتادة فيها طوال الوقت. لقد كان الأمر مثيراً للأعصاب، فإذا كنت عائدة لتوى إلى المنزل - فأين كنت؟ إننى بحاجة لكى أعمل على أن أعيش للحظة الحالية.

إن للتيقظ فوائد عديدة: فيوضح العلماء أنه يعمل على تصفية الذهن، ويرفع من وظائف المخ، كما أنه يضيف على الحاضر الإشراق والوضوح والحيوية. وقد يساعد الأفراد على القضاء على العادات غير الصحية، وبمقدوره تهدئة النفوس القلقة والمضطربة ورفع الحالة المزاجية للأفراد. فضلاً عن أنه يقلل من حدة الضغوط العصبية ويسكن الآلام المزمنة. إنه يجعل الأشخاص أكثر سعادة، وأقل نزوعاً لاتخاذ مواقف دفاعية، وأكثر ارتباطاً بالآخرين.

ومن أكثر الأساليب فاعلية لممارسة التيقظ والبقاء في حالة تنبه هي من خلال التأمل، والذي يوصى به الفلاسفة الهنود؛ وذلك كتدريب روحاني، كما يوصى بممارسته خبراء السعادة على كل شاكلة. ومع هذا، فإنني لا أستطيع أن أقوم بالتأمل (إنني أتلقى دروس اليوجا مرتين في الأسبوع، ولكن ذلك الفصل الدراسي لا يركز على الجانب الذهني لرياضة اليوجا).

وقد عنفتني إحدى صديقاتي قائلة: "إنني لا أستطيع أن أصدق أنك لا تمارسين رياضة التأمل، وإذا كنت تتناولين مفهوم السعادة، فعليك إذن أن تمارسي هذه الرياضة الذهنية". وهي نفسها معنكة في ممارسة رياضة التأمل الصامت في مكان هادئ منعزلة عن كل شيء لمدة عشرة أيام. وأردفت قائلة: "إن حقيقة إجهامك عن محاولة ممارسة التأمل تعني أنك تحتاجين إليها بشدة".

فتنهدت قائلة: "ربما تكونين على صواب، ولكني لا أستطيع أن أبحث نفسي على ممارسة هذه الرياضة، فإنها لا تروقني بالمرّة".

إن كل فرد له مشروع سعادته المتفرد والخاص به. فأنا أستمتع بالكتابة على المدونة ستة أيام في الأسبوع - وهي مهمة قد لا يتخيل البعض أنهم يستطيعون القيام بها - ولكني لا أستطيع الجلوس في صمت مطبق لمدة خمس عشرة دقيقة كل يوم، كما تحثني صديقتي؟ إنني لا أستطيع أن أحمل نفسي على فعل ذلك. وهناك صديقة أخرى شجعتني على قضاء وقت أطول في الطبيعة. وكلتا الفكرتين لم تُثر بداخلي أي استجابة من أي نوع. عندما بدأت التخطيط لمشروع السعادة، حدثت نفسي قائلة بأنه ينبغي عليّ أن أجرب كل شيء، ولكنني سرعان ما أدركت أن ذلك الهدف ليس بالشيء المعقول أو المرغوب فيه. قد أجرب رياضة التأمل في مشروع السعادة الثاني الخاص بي، ولكن عليّ الآن أن أبحث عن السعادة بالأساليب التي تبدو طبيعية بالنسبة لي.

ومع هذا هناك أساليب أخرى لاستخدام قوة التيقظ والانتباه، بعيداً عن التأمل. إننى أستخدم بالفعل جدول القرارات، وهى إحدى الممارسات التى جعلتنى أتصرف بصورة أكثر وعياً من خلال المراجعة الهادفة لتصرفاتى وأفكارى. لقد قمت بملء جدولى فى نهاية اليوم، فى وقت هادئ عندما كنت بمفردى وفى حالة تركيز. ومع هذا، ونظراً لطبيعة شخصيتى، فإن هذه الفترة من الاستبطان أو محاسبة النفس كانت بمثابة التحاور مع الشخصية الكرتونية "جيمنى كريك" أكثر منها تواصلًا مع العالم. وقد عزمت هذا الشهر على أن أبحث عن بعض الإستراتيجيات التى تساعدنى على تركيز انتباهى وأن أعيش اللحظة وأستشعرها. وآمل أيضًا أن أحفز ذهنى للتفكير بأساليب جديدة؛ أن أدفع بنفسى بعيداً عن ممارسة السلوك التلقائى وأن أوقف الأجزاء الغافلة من عقلى.

تأمل العبارات المتناقضة (الكوان)

بالرغم من أننى لم أؤيد مفهوم التأمل، وجدت أن هناك بعض الجوانب الرائعة فى الفلسفة الهندية. فلقد أسرتنى فكرة الرمز فى تلك الفلسفة، والأسلوب الذى تم به تصوير الفيلسوف القديم فى بعض الأحيان من خلال مقعد خال، أو زوج من آثار الأقدام، أو شجرة، أو شعلة من النيران وذلك للتدليل على أنه فاق حدود الشكل. ولقد استهوتنى القوائم المرقمة التى نجدها فى الفلسفة الهندية: الكنوز الثلاثة، الطريق النبيل الثمين، الحقائق الأربع النبيلة، الرموز الثمانية السعيدة: الطائفة، السمكة الذهبية، المزهرية الثمينة، زهرة اللوتس، المحارة، العقدة التى لا تنتهى، راية النصر، عجلة الحياة (عجلة دراما).

ومن أكثر الجوانب التى أثارت اهتمامى، كانت دراسة الجمل غير المنطقية أو المتناقضة (الكوان). و"الكوان" هو سؤال أو عبارة لا يمكن استيعابها بشكل منطقى. وكان أصحاب الفلسفة الهندية يتأملون الجمل غير المنطقية كوسيلة للتخلى عن الاعتماد على المنطق فى سعيهم لليقظة أو الاستنارة. وأشهر عبارات الكوان هى "تصفق اليدان فيصدر عنهما صوت. فما هو صوت اليد الواحدة؟"، وعبارة أخرى تقول: "إذا ما قابلت أحد الأشخاص، اقتله". أو "كيف كان شكلك قبل أن يولد أبواك؟". لا يمكن فهم عبارات الكوان من خلال المنطق أو يمكن تفسيرها باستخدام

الكلمات، إن تأمل هذه العبارة المتناقضة يحث على التفكير الواعي؛ وذلك لأنه من الصعب أن نعى معناها من خلال المنطق المعتاد المألوف.
وبعد أن عرفت الكثير عن الكوان، أدركت أن لدى قائمة خاصة بي بالعبارات غير المنطقية - ولكنى لم أفكر فيها بذلك الأسلوب. فلعدة سنوات، وفى مثال آخر لتدوين الملاحظات بدون هدف واضح، كنت أحتفظ بقائمة من العبارات المبهمة، وفى لحظات غريبة، كنت أفكر بها. ودهشت لهذا الكم الذى جمعته. ومن جمل الكوان المفضلة لى:

"روبرت فروست": إن أفضل وسيلة للخروج من المكان هى من خلاله.
"جيه. إم. بارى": لقد بدأنا لتتخطم.
"سانت تريزا": لقد اخترت الكل.
فرانسيز بيكون / "هيرقليطس": الضوء الجاف هو أفضل الأشياء على الإطلاق.

حكمة من السلف: إن من يملك الكثير من الأشياء، سيمنح المزيد، أما من لا يملك شيئاً، فسيؤخذ منه حتى لو كان معه.
"جيرترود شتاين": إننى أحب الغرفة التى تطل على منظر رائع، ولكنى أهوى الجلوس وأنا أدير ظهرى له.
"إلياس كانتى": "كانت" أمسك بالنيران.
"تى.إس. إليوت": أه، لا تسأل: "ما هذا؟" / دعنا نذهب ونقم بالزيارة.
"فيرجينيا وولف": لقد كانت دائماً تشعر أنه من الخطر الشديد أن تعيش يوماً واحداً.

وكانت هذه العبارات تدور فى رأسى باستمرار، فهى تقفز إلى ذهنى فى أوقات غريبة، حينما أكون مثلاً بانتظار قدوم مترو الأنفاق أو عندما أحرق فى شاشة الحاسب - ودائماً ما كانت تبدو وثيقة الصلة ببعضها البعض فى العديد من الأحوال.

أما عبارات الكوان الخاصة بي، والتى دائماً ما كنت أتفكر فيها فى كثير من الأحيان، كانت عبارة عن مثل أسباني والذى جاء على لسان "صامويل جونسون" فى

كتاب "بوصول *Life of Johnson*، وهو: "من يرغب فى جلب ثروات الهند إلى وطنه، عليه أن يحمل هذه الثروات بداخله". لقد قرأت هذه السطور منذ عدة سنوات وكثيراً ما أجدنى أرددها فى ذهنى كثيراً. وفيما بعد، اكتشفت "مرجع" فى يوميات "ديفيد هنرى ثورو" *Journal* والتي ردد خلالها المعنى الذى أتى به "جونسون" حيث قال: "من المحال أن تحلم بمكان هادئ بمنأى عن ذاتك... فإننى لن أجد برارى "ليبرادور" أكثر هدوءاً من "كونكورد"، إلا إذا رغبت فى ذلك".

وبمرور الوقت، بدأت فى التقاط معنى عبارتى الكوان هاتين، وقد كان لهما أثر عميق على مشروع السعادة. لقد كنت أصعد درج المكتبة بتناقل حينما حدثت نفسى قائلة: "إن من ترغب فى أن تعثر على السعادة، فعليها أن تحملها فى داخلها أولاً". إننى لا أستطيع أن أتطلع خارج ذاتى بحثاً عن السعادة. فسر السعادة لا يكمن فى الهند أو فى "ليبرادور"، ولكنه يوجد تحت سقف منزلى. وإذا ما رغبت فى العثور على السعادة، على أن أحملها معى.

إن تأمل عبارات الكوان لم يقربنى من "الساتورى"، وهو التنوير الأعلى أو الاستنارة التى تسعى إليها الفلسفة الهندية (على الأقل ليس بقدر ما توقعت) ولكنها ساعدت على إثارة خيالاتى وتوسيع مداركى. ولأن عبارات الكوان دفعتنى لتحدى المعانى المألوفة والثابتة، فقد حثتنى على التفكير فى التفكير. وهذا بدوره منحنى السعادة العقلية المثيرة والتى تتأتى من تحدى الأمور الصعبة والمتشعبة.

اختبر القواعد الصحيحة

إن منع نفسى من الانغماس فى الأفكار والتصرفات التلقائية هو جزء من التحدى الكامن فى مفهوم التيقظ والانتباه. فبدلاً من ممارسة حياتى بصورة آلية ودون وعى بذاتى، رغبت فى أن أفتد كل الافتراضات التى أضعتها دون أن ألقى لها بالاً.

إن بحثى فى علوم الإدراك قادنى إلى مفهوم الاستدلال. والاستدلال هو من المبادئ الذهنية البديهية، السريعة والثابتة والتي نطبقها لحل مشكلة أو للتوصل إلى قرار. فعلى سبيل المثال يقضى الاستدلال الإدراكى بأنك إذا ما واجهت شيئاً وكنت تميز أحدهما دون الآخر، فإنك تفترض أن الشئ الذى تعرفه وتدركه جيداً هو

الأعلى قيمة وليس الآخر. لذا فإذا ما كنت سمعت بمدينة ميونخ، ولكنك لم تسمع من قبل بمدينة ميندن، فإنك تقترض أن ميونخ هي أكبر مدينة في ألمانيا. وإذا ما كنت تعرف حبوب الإفطار ماركة "رايس كريسبس" ولم تكن لديك فكرة عن حبوب "وايلد أوتوس"، فإنك تقضى على الفور بأن "رايس كريسبس" هي العلامة التجارية الأكثر شهرة.

وعادة ما يكون الاستدلال ذا فائدة كبيرة، ولكن قد تضللنا غرائزنا الإدراكية في بعض الأحيان. إليك الاستدلال التالي: يتنبأ الأشخاص باحتمالية وقوع الحدث استناداً إلى مدى قدرتهم على ضرب الأمثلة، وعادة ما يكون ذلك مفيداً (هل من المحتمل أن يضرب إعصار مدينة مانهاتن؟)، ولكن قد لا يكون حكم الشخص صائباً في بعض الأحيان وذلك لأن وضوح الأمثلة وكثرتها قد يجعل الشيء أكثر احتمالية للحدوث مما هو كذلك بالفعل. فعلى سبيل المثال، كانت لدى صديقة شديدة الحرص على عدم تناول أى شيء يحتوى على البيض. وقد انتابها حالة هيسيرية عندما اكتشفت أن والدة زوجها قد سمحت لأطفالها بتناول البسكويت المصنوع من البيض. لماذا؟ لأن عمته أصيبت بالسلامونية منذ خمسة وعشرين عاماً. وبالمناسبة، فصدقتى هذه لا ترتدى حزام الأمان عند قيادة سيارتها.

وبالرغم من أنها لا تتدرج بدقة تحت تعريف "الاستدلال"، لدى أيضاً مجموعة من المبادئ الخاصة بي - والتي أطلق عليها "القواعد الصحيحة" - والتي أتبعها من أجل اتخاذ القرارات وترتيب الأولويات. وكثيراً ما يتحدث أبى عن القواعد الصحيحة. فعلى سبيل المثال، عندما مارست عملى بعد الانتهاء من دراستى الجامعية، قال لى: "تذكرى جيداً، إن إحدى القواعد الصحيحة هي - أنك إذا كنت مستعدة لتلقى اللوم، فسيضع الأفراد المسؤولية على عاتقك". لقد قمت بتطبيق قواعدى الصحيحة لكى تساعدنى على اتخاذ القرارات، وفى الأغلب دون أن أدرك أننى كنت أستخدماها بالفعل. فهى تتردد بسرعة كبيرة فى ذهنى لدرجة أننى أبذل جهداً حقيقياً لكى ألتقطها وأتبينها. ولكنى قمت بالتعرف على مجموعة من القواعد التى أستخدماها باستمرار.

أطفالى هم أهم أولوية من أولوياتى.

ممارسة بعض التمرينات الرياضية كل يوم.

"جامى" على رأسى أولوياتى ، فى الأمور الصغيرة أو الكبيرة .
"كلمة نعم" تأتى على الفور ، و"لا" لا تأتى أبداً.
عليك إنجاز بعض الأعمال كل يوم.
اختر الخضراوات كلما كان ذلك ممكناً.
إننى أعلم بمقدار ما يعلمه معظم الأشخاص.
إننى فى عجالة.
أحاول حضور أى حفلة أو مناسبة دُعيت إليها بقدر الإمكان.
أبواى فى الغالب على حق دائماً.
كلية الوجود هى الشئ الحصرى الجديد.
إذا لم أكن أدرى إن كان على إدراج بعض النصوص أم لا ، فمن الأفضل حذفها.
على ألا أتناول المقبلات على الإطلاق، وينبغى ألا أتناول أى شئ فى حفلات الأطفال. عندما يكون على اختيار ما أفعله، علىّ باختيار العمل.

إن تأمل قواعدى الصحيحة قد أوضح لى شيئاً. فلقد كان من الصعب الموازنة بين بعضها البعض. فكيف يمكن أن يكون أطفالى، وزوجى وعملى على رأس الأولويات فى آن واحد؟ وأنا على يقين أيضاً بأن "جامى" يعمل بمبدأ: "حاول التهرب من حضور العديد من المناسبات الاجتماعية بقدر المستطاع". وهذا يفسر بعض نقاط الخلاف الزوجية المستمرة بيننا.

لقد كانت بعض قواعدى الصحيحة ذات فائدة كبيرة، ومنها تلك التى تعلمتها من أمى: "إن الأمور التى تسيّر بشكل خاطئ قد تكون أفضل ذكريات الإنسان". وهذا فى حد ذاته مصدر راحة، وهو صحيح بدرجة كبيرة. فعلى سبيل المثال، بدلت أمى جهداً ضخماً فى الإعداد لحفل زفافى أنا و"جامى" - وكان كل شئ كاملاً ورائعاً حتى دعوات الزفاف المزيّنة برسومات الأبقار والنعال الحمراء، وذلك رمزاً لمدينة كانساس. وكان حفل زفافنا رائعاً ومثاليًا، ما عدا سهواً بسيطاً، وهو الخطأ فى كتابة اسم الملحن "هايدن"، حيث كتب اسمه "هايدين" فى ترتيب مراسم الزفاف. ومما هو مؤكّد، أنتى أحب الآن تذكر حرف اليباء "الزائد". فهو يذكرنى فى بعض الأحيان بالوقت الذى أمضيته أنا وأمى معاً فى الإعداد لحفل الزفاف (لقد أعدت هى معظم

ترتيبات حفل الزفاف). لقد أدى هذا الخطأ إلى لفت الأنظار وتركيز الانتباه على روعة وجمال الحفل. إننى أذكر أننى قرأت ذات مرة أن إحدى الطوائف الدينية تعتمد صنع أخطاء فى الأشياء التى تقوم بإعدادها، وذلك لإظهار أن الإنسان لا يمكن أن يصل للكمال الإلهى، فالأخطاء قد تنطوى على بعض المثالية أكثر من الكمال ذاته. ومن ناحية أخرى، قد تكون بعض من قواعدى الصحيحة غير مفيدة. فقاعدة "إننى فى عجلة" تدور فى رأسى عشرات المرات كل يوم؛ وهى ليست فكرة بناءة دائمة. ولقد عملت على أن أغير هذه القاعدة بأخرى تقول: "لدىّ متسع من الوقت من أجل الأمور المهمة بالنسبة لى". وبتنفيذ قواعدى الصحيحة بدلاً من تطبيقها دون تفكير، استطعت أن أتيقن من أننى أقوم بتطبيق هذه القواعد فقط حينما ترشدنى إلى اتخاذ القرارات التى تعكس أولوياتى الحقيقية .

هل أنا بمفردى التى أفكر بهذا الأسلوب، عندما سألت بعض صديقاتى إذا كان لديهن بعض القواعد الصحيحة الخاصة بهن، تفهمن تماماً ما أتحدث عنه، وكان لكل منهن الأمثلة الخاصة بهن:

قل مرحباً دائماً.

ماذا ستفعل أُمى؟

لا تستيقظ فى الخامسة أو تخلد للنوم فى الثامنة (صباحاً أو مساءً) .

فليسقط الملل.

التغيير مفيد.

الأهم فالهم (تناول الطعام قبل أن تجرى مقابلة عمل) .

اختر حياة أكبر.

اشتر أى شىء تريده من المتجر، فالطهو دائماً أقل تكلفة من تناول الطعام

خارج المنزل.

إن الأمور دائماً ما تؤدى إلى الأفضل.

استفد من الشىء، واستهلكه تماماً، واجعله مصدر إرضاء لك، أو استغن

عنه تماماً.

لقد تعلمت إحدى القواعد الصحيحة من شقيقتى . فلقد قالت لى إليزابيث: " إن

الأشخاص ينجحون فى مجموعات".

ولأنها تعمل كاتبة قصة وسيناريو بالتلفزيون، فهي تعمل في صناعة يغلب عليها الغيرة والتنافس الشديديان. ولقد قمت أنا و"جامي" بصياغة عبارة "المشاعر العجيبة" وذلك لوصف ذلك المزيج غير المريح من التنافسية وعدم الثقة بالنفس والذي نشعر به عندما يحقق أحد أقراننا نجاحًا كبيرًا. وحينما اشترك أحد أصدقاء "إليزابيث" في كتابة سيناريو أحد الأفلام التي حققت نجاحًا ضخمًا، سألتها: "هل انتابتك تلك المشاعر العجيبة حينما حقق زميلك هذا النجاح الكبير؟".

فأجابتي قائلة: "ربما بعض الشيء، ولكني ذكرت نفسي بعبارة أن الأشخاص ينجحون في مجموعات. إنه لشيء عظيم بالنسبة له أن يحقق ذلك النجاح الكبير، ونجاحه هذا من المرجح أن يساعدي لكي أحقق أنا أيضًا بعض النجاحات".

وعلى العكس من ذلك، لدى صديقة تصف أباها بأنه ليس لديه أي توجه أو اعتقاد في حسن الحظ: فإذا ما حدث شيء جيد لشخص آخر، ينتابه الشعور بأنه ليس من المرجح أن يحدث له هو الآخر شيء سعيد. ونتيجة لذلك، لا يشعر بالسعادة أو الفرح تجاه أي شخص آخر.

والآن، لا تزال مسألة نجاح الأشخاص في مجموعات محل خلاف. لقد ترسخ اعتقادي بأنها صحيحة. وسواء كانت كذلك أم لا، فإنها قاعدة صحيحة تجعل الشخص أكثر سعادة. وبالطبع فإن الكرم والتسامح مصدر إعجاب أكبر، ولكن من المفيد أن تحدث نفسك قائلاً: "الأشخاص ينجحون في مجموعات"، وذلك حينما تشعر بالأنانية والغيرة.

و"جامي" لديه قاعدة صحيحة مفيدة جداً: فهو يقول: "إن الشيء الأول ليس دائماً هو الأفضل". لذا فعندما لم يحصل أحد أصدقائنا على الوظيفة التي يرغب فيها أو لم تستطع إحدى الصديقات شراء الشقة التي ترغب فيها من خلال إحدى المزايدات فيقول "جامي": "إن الشيء الأول ليس دائماً هو الأفضل، انتظر وسترى، وستشعر بالسعادة في النهاية لأن ذلك لم يؤت ثماره؛ لأنه لم يكن الشيء الصحيح".

ومرة أخرى، لا يكمن الهدف في ما إذا كانت هذه القاعدة الصحيحة تتسم فعلياً بالصدق (لقد أدركت أن هذا المبدأ ينطوي على التساؤل "لماذا كثيراً ما تجد الشيء المفقود في آخر مكان تبحث فيه؟" وهو نوع من الخلل المنطقي)، ولكنها تمثل أسلوب تفكير من شأنه أن يرفع من الشعور بالسعادة.

إن جمع القواعد الصحيحة بمثابة تدريب ممتع. ولقد كان مفيداً للغاية، وذلك لأننى كلما كنت أفند هذه القواعد الصحيحة أصبحت أكثر وعياً حينما أقوم بتطبيق أى منها. وبتحديد كيفية التصرف بصورة أكثر وعياً بجانب تطبيق القيم الخاصة بى، وذلك بدلاً من تطبيق قواعد دون وعى، استطلعت بصورة ما أن أتخذ القرارات التى تدعم شعورى بالسعادة بشكل أفضل.

حض عقلك بأساليب جديدة

بينما كنت أبحث عن الوسائل التى تجعلنى أكثر يقظة وانتباهاً، أدركت أن استخدام عقلى بأساليب غير مألوفة من شأنه أن يعزز من معاشتى للحظة الحالية ويرسخ من الشعور بإدراك الذات. ولقد توصلت إلى عدة إستراتيجيات فى ذلك الشأن. أولاً ، قمت بوضع بطاقات لاصقة فى أرجاء الشقة مدون عليها بعض الملاحظات، وذلك لتذكرنى بالحالة الذهنية التى أرغب فى أن أتوصل إليها، فالملاحظة الموجودة فوق جهاز الحاسب المحمول تقول: "شديد التركيز والانتباه" ، أما الملاحظة المكتوبة فى غرفة النوم فتقول: "بال هادئ". وبعد أن قمت بوضع ملحوظة فى دورة المياه الرئيسية وكانت تقول: "لطيف وخال من الهموم"، قام "جامى" بشطبها وكتب: "خفيف وعلى شكل رقائق" مما دفعنى إلى الضحك. أما الملحوظة الموجودة فى مكتبى فتقول: " متحمس ومبدع". ولقد قمت أيضاً بتشغيل الطائر الأزرق المفرد والذي قمت بشرائه فى مايو ، وذلك حتى تجعلنى أغنية الطائر أكثر وعياً بالأفكار التى تعبر عن الامتنان، وهناك أحد قراء المدونة تبنى نفس الإستراتيجية لكى يظل يقظاً ومتنبهاً.

• • • • •

إننى أقوم كل يوم بكتابة عدد كبير من كلمات المرور الخاصة بالبرامج وتشغيل الحاسب بدرجة يصعب معها إحصاؤها . إننى لا أقوم بتخزين كلمات المرور على الحاسب ولكنى أقوم بإلقاء النظر على البريد الإلكتروني باستمرار ، لذا فأنا أقوم بكتابة نفس الشيء مرات ومرات فى نفس اليوم.

و ذات يوم، أدركت أن ما أستخذه من كلمات مرور متأصل في داخلي، وذلك نتيجة للتكرار المستمر. ودعونا نقل إن كلمة المرور التي استخدمتها هي "التنس" (إنني أمارس رياضة التنس بالمناسبة)، وبالرغم من أنني لا أفكر في رياضة التنس متعمداً طوال الوقت، فإنني أدركت لاحقاً، أنها رياضتي المفضلة. إنها الرياضة التي أبدأ فيها الكثير من الوقت والجهد. إنها من أكثر الأشياء التي أمارسها خارج نطاق العمل .

ثم قمت فيما بعد بتغيير كلمات المرور لكي تعبر عن هدف أسعى إليه، أو إنجاز أربغ في تحقيقه. لقد أصبحت كلمات المرور بمثابة مفكرة تذكرنى بأهدافي، أو أحلامي، أو أى شيء أربغ في تحقيقه. إنها تماثل فكرة أن تحيط نفسك بمجموعة من المفكرات التي تذكرك بأهدافك، وبأحلامك، أو إنها تشبه القيام بتكرار الأفكار الإيجابية في ذهنك.



لقد عزمت فيما بعد على أن أجرب التنويم المغناطيسى كوسيلة مختلفة لتحفيز ذهني. لدى صديقة "سهة الإقناع"، ولقد أثارت اهتمامي بحكايتها المثيرة عما تفعله وهي تحت تأثير التنويم المغناطيسى. لذا فإن أول شيء قمت به في شهر أكتوبر هو أنني استقلت القطار المتجه إلى مدينة "أوولد جرين ويش" بولاية كونيتيكت، لمقابلة "بيتر" ابن عم معلم اليوجا الخاص بي، وهو منوم مغناطيسى.

لم أكن واثقة بشأن اعتقادي عن التنويم المغناطيسى؛ ولكن مؤيديه يذهبون إلى أن الحالة التي يكون فيها الشخص تحت ذلك التأثير، بكل ما تتطوى عليه من تركيز، تزيد من الشعور بالاسترخاء، وسهولة الإقناع، وتجلب التركيز الشديد والاستجابة لأي تعليمات خارجية. لذا فإن التنويم المغناطيسى يساعد الأفراد على التخلص من العادات السيئة ويرسخ في أذهانهم أنماطاً جديدة. أو ربما، كما تخيلت، يكون التغيير الناتج بعد الوقوع تحت تأثير التنويم المغناطيسى راجعاً إلى "تأثير هاوثورن"، الذي مررت به في شهر يناير (إن دراسة السلوك قد تؤدي إلى تعديله)، أو قد يكون راجعاً إلى "تأثير العقار المزيف" (ينجح العلاج ويؤدي إلى الشفاء بسبب توقع ذلك). ومع هذا، أياً كانت الآلية المستخدمة في ذلك، فإن التنويم المغناطيسى يبدو شيئاً يستحق التجربة.

وعندما ركبت سيارة "بيتر" فى مدينة "أوولد جرين ويش"، أدركت أننى لم أقم بالمزيد من التحرى عنه. لقد بدا شيئاً غريباً أن أتواجد فى مدينة صغيرة فى ولاية كونيكيتكت ، وأستقل سيارة شخص غريب، متجهة إلى مكتبه فى شقة صغيرة فى بناية سكنية. ولكن لحسن الحظ، كان شخصاً متحفظاً.

لقد جعلنى فى بادئ الأمر أمارس مجموعة من تمارينات الاسترخاء، ثم تحدثنا فيما بعد عن قائمة بالأهداف التى أريد تحقيقها. لقد استحضرت جميع الأهداف الصغيرة والكبيرة؛ كل شىء بدءاً من الامتنان عن تناول الوجبات الخفيفة فى المساء وحتى التعبير اليومى عن الشكر والامتنان. ثم جاءت بعد ذلك مرحلة "التنويم المغناطيسى" الحقيقية. طلب منى "بيتر" أولاً أن أتخيل أننى أصبحت أكثر ثقافلاً، وأننى أتابع تسلسل الأرقام بعينى، وأتخيل أن يدى اليسرى ترتفع فى الهواء (إن يدى لم تتحرك قيد أنملة). ثم حدثنى ببطء بشأن السلوك الذى ينبغى على تغييره.

حينما أشعر بأننى على وشك الانفعال، على أن أذكر نفسى بأنه ينبغى أن أبتهج. فإننى يمكننى أن أعبر عن آرائى بصورة أكثر فاعلية من خلال المزاح واللطف وليس عن طريق التوتر والانفعال.

حينما أشعر بأننى سينتابنى الضيق لأن شخصاً ما يمنحنى خدمة سيئة - صيدلى أو ممرضة أو موظفاً، سأحدث بلهجة ودودة تتم على التعاون. وسأتذكر أن على ألا أخذ هذه التصرفات بمحمل شخصى.

عندما أجلس أمام شاشة الحاسب أو أجلس لتناول الطعام أو أسير فى الطرقات، سأشعر بالسعادة والامتنان لأننى أتمتع بالصحة؛ لأننى أحب عملى كثيراً، ولأن لى عائله عظيمة، ولأننى أحياء تلك الحياة المريحة. ومن هنا سينبع الشعور بالبهجة، والحماس، والعطف.

حينما أسمع الآخرين وهم يتحدثون، سأنصت باهتمام، لذا سأتابع تعقيباتهم، وأضحك لنكاتهم، وأغرق فى حواراتهم. لن يكون هناك مقاطعة لحديثهم أو انتظار بنفاد صبر لدورى فى الحوار.

سأتوقف عن المبالغة فى استخدام عبارات "أندرى" و "مثل"، وعن استخدام الألفاظ النابية. وحينما أسمع نفسى أتحدث بهذا الأسلوب، سأخذ نفساً عميقاً، وأبطئ من حديثى، وأختار كلماتى بصورة أكثر عناية.

بعد الانتهاء من تناول العشاء، سأطفئ مصابيح المطبخ ولن أعود إليه. لن يكون هناك المزيد من الوجبات الخفيفة، ولن أتناول أى كميات صغيرة من الطعام. وحينما أشعر بالجوع، ستمتد يدي لتناول الخضراوات والفاكهة.

ثم قام بعد ذلك بالعد التنازلى وأخبرنى بأننى سأستيقظ وأنا أشعر "بالحيوية والانتعاش". وقد استغرقت هذه التعليمات حوالى عشرين دقيقة، ولقد قام "بيتر" بتسجيلها على شريط كاسيت من الطراز القديم. وقال لى: "استمعى لذلك الشريط كل يوم، وينبغى أن تكونى فى حالة استرخاء، يقظة، ولا يغلبك النعاس. وأسوأ توقيت لفعل ذلك هو قبل ذهابك للفراش".

ولم أستطع أن أمنع نفسى من التساؤل: "هل سيؤتى ذلك ثماره حقاً؟". وقال لى مؤكداً: "لقد رأيت نتائج غير عادية".

لقد بحثت عن مشغل الموسيقى القديم (الواكمان) واشترت زوجاً إضافياً من بطاريات قابلة لإعادة الشحن. وكنت أنصت لشريط التعليمات كل يوم. وكما، أرشدنى، فإننى كنت فى كل مرة أستمع فيها لذلك الشريط، أتخيل نفسى وأنا أتصرف وفقاً للأهداف التى وضعتها .

لقد كان "جامى" يتلذذ بالسخرية منى، فقد كان يعتقد أن التدريب بأكمله شئء سخيف ومثير للضحك. وقد كان يلقي بالعديد من النكات كأن يقول: "ما الذى سيحدث إذا ما أخبرتك بأن تصدرى صوت البطة؟" والعديد من مثل هذه النكات. لقد كان من السهل أن أسخر من مضايقاته وألا ألقى بالألها، ولكنى فقدت حماسى بعض الشئء. لقد أملت أن أجد فى التويم المغناطيسى وسيلة إيجابية وسهلة لتحسين الذات. ولكن كان من الصعوبة الشديدة أن أصب تركيزى على الشريط.

ولكنى بذلت قصارى جهدى، واعتقدت أنه ساعدنى كثيراً. فعلى سبيل المثال، شعرت بغضب عارم فى أحد الأيام وذلك لأننى بعد أن أمضيت نحو خمس ساعات فى تجميع صور من الموقع الإلكتروني "Shutterfly"، فتحت حسابى لأستكمل اللمسات الأخيرة. ووجدت أن كل ما أنجزته قد اختفى. وكل ما وجدته كان "مجلداً خالياً". لقد كنت على استعداد لأن أصرخ بصوت عال، ولكنى عندما طلبت خدمة العملاء، أتانى صوت هادئ فى أذنى وقال لى: "سأتحدث بلهجة ودودة متعاونة" وقد فعلت. (وبالطبع ساعدتني هذه التعليمات على استعادة الملف قبل أن تمضى

مدة طويلة". ولقد امتنعت أيضاً عن تناول السكر البنى من علبته مباشرة. لقد كان شيئاً غير مقبول، ولكن كنت أفعله باستمرار. وبالنسبة لى، فإن التنويم المغناطيسى لم يحقق تأثيراً ملموساً فيما يتعلق بالإيحاء، ولكنه حقق نتائج أكبر بالنسبة لمفهوم التيقظ والانتباه. فلقد جعلنى شريط التنويم المغناطيسى أكثر دراية وانتباهاً لأفكارى وأفعالى، ولقد أصبح بمقدورى تغييرها من خلال نوع من الممارسة الذهنية، وقد كان هذا شيئاً جيداً، طالما أثبت نجاحاً.

أما بالنسبة لتجربتى التالية، فلقد قررت أن أجرب يوجا الضحك. لقد ابتدعها طبيب هندى، ولقد انتشر ذلك المزيج من الضحك واليوجا بسرعة كبيرة حول العالم. ولقد استمرت فى البحث عن مراجع لهذا النوع من اليوجا كأحد الأنشطة الباعثة على السعادة. وتجمع يوجا الضحك ما بين التصفيق والغناء والتنفس وتمارين الاستطالة المستمدة من اليوجا؛ وذلك من أجل تصفية الذهن وإراحة الجسم، وكذلك الضحك الذى تثيره بعض التمرينات والذى يتحول فى كثير من الأحيان إلى ضحك حقيقى.

من أكثر الأشياء التى تبعث على البهجة أثناء العيش بمدينة نيويورك، أن كل شىء متوافر فيها. فلقد قمت بسهولة بالعثور على أحد فصول اليوجا بالقرب من شقتى، وكنت أصل لمكان الدرس مساء كل يوم ثلاثاء، وكان يقع فى الطابق الأرضى أسفل حجرة الاجتماعات الخاصة بأحد مراكز العلاج الطبيعى. ولقد كنا نمارس تمرين الأسد، وتمربناً لإطلاق أصوات عالية، وتمرين الضحك والبكاء فى صوت واحد، وعدة تمرينات أخرى. وأستطيع أن أقول إن العديد ممن حضروا معى هذه التمرينات كانوا يشعرون بتحسن فى حالتهم المزاجية. ولقد انتاب شخصين، على وجه التحديد، نوبة من الضحك الحقيقى. ولم أكن أنا منهما، وكان معلم اليوجا شخصاً لطيفاً ويتسم بالذكاء والمعرفة، وكان الآخرون ودودين للغاية، وبدا أن وراء التمرينات أهدافاً كثيرة. ولكن كل ما شعرت به كان إحساساً شديداً بالوعى بالذات.

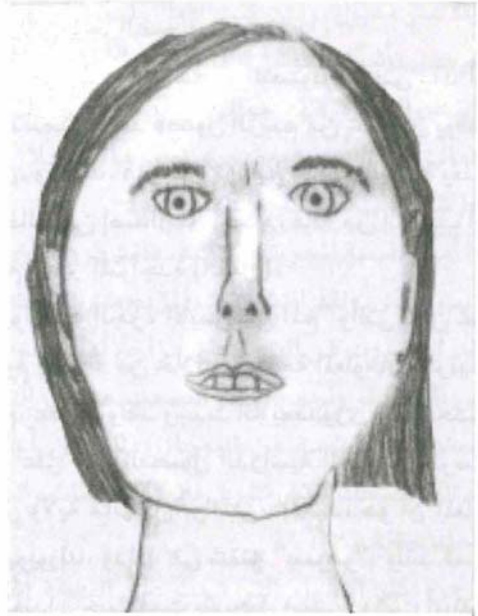
وعندما كنت أسير متجهة لحضور الفصل الدراسى ليوجا الضحك، عاهدت نفسى بأن أحاول أن أجرب هذه الرياضة ثلاث مرات على الأقل. ولكنى بمجرد مغادرتى، قررت، أنه بقدر ما يمتدح الأشخاص يوجا الضحك، وبقدر قيمتها المماثلة

لقيمة التحدى والإبداع بالنسبة لمفهوم السعادة، وبالرغم من أن ممارسة تمرين للضحك الواعى كان فكرة رائعة، لم تكن يوجا الضحك تناسبنى.

ثم انتقلت بعد ذلك للرسم. إننى لم أمارس الرسم أو التصوير الزيتى منذ أن كنت فى المدرسة الثانوية. لذا فإن الالتحاق بأحد فصول الرسم من شأنه أن يوقف جزءاً من عقلى كان فى سبات عميق. وكذلك، فإن كان ترسيخ مفهوم اليقظة يعنى المجاهدة من أجل تنمية الإدراك الخالى من إصدار أى أحكام، فإنه من الصعب ألا أصدر حكماً بشأن مهارتى فى الرسم (غير المتواجدة بالفعل).

لقد قرأت عن فصول "الرسم بواسطة الجزء الأيمن من المخ" والتي تعلن عن قدرتها على تغيير الأسلوب الذى يقوم الأفراد من خلاله بمعالجة المعلومات المرئية، لذا فبمقدور أى فرد أن يتعلم الرسم. عظيم! ولقد وجدت أنه بمقدورى - كما حدث مع دروس يوجا الضحك - أن أعثر على أحد الفصول الدراسية الخاصة بالرسم بواسطة الجانب الأيمن من المخ فى ولاية مانهاتن. والشئ الجيد، هو أن المعلم كان المدير المسئول عن البرنامج بنيويورك، وذلك فى شقته "بسوهو". ولقد قمت بالانغماس فى حالة من الإسراف المعتدل، حيث قمت بتسجيل اسمى، وكنت أستقل مترو الأنفاق لوسط البلدة، وكان اليوم الدراسى يبدأ من التاسعة صباحاً وينتهى فى الخامسة مساءً.

إن الإبداع والتحدى يجلبان دفعات كبيرة من السعادة. ولكن لسوء الحظ، فإنهما قد يؤديان أيضاً إلى الشعور بالتعب والإحباط. وخلال الفصل الدراسى، شعرت بالخوف الشديد وبالعداء وبتخاذى لمواقف دفاعية. وفى بعض الأحيان كنت أشعر بقلق شديد يصل إلى حد الهلع. لقد كنت أشعر بالتعب والتثاقل كل ليلة، وكان ظهرى يؤلمنى بشدة، ولم أكن أدرى لمَ كان الدرس يشغرنى بالضغط العصبى. ولكن محاولة تتبع تعليمات المعلم، من تضيق حدقة العين، والقياس برفع الإبهام، ورسم خط مستقيم على شكل مائل، كل تلك الأشياء كانت مرهقة من الناحية النفسية والبدنية. لقد أصيب أحد الدارسين فى فصلنا الصغير بحالة من الانهيار العصبى وترك الفصل الدراسى بعد ثلاثة أيام. ومع هذا فقد كان مصدرًا كبيرًا للشعور بالإشباع أن أتعلم هواية جديدة؛ أن أشارك فى محيط من التنمية والنمو.



لقد قمت برسم صورة للمامحى فى اليوم الأول من الفصل الدراسى وعندما عرضتها على إحدى صديقاتى فيما بعد قالت لى: "هيا، اعترفى؛ ألم تقومى برسم هذه الصورة الرديئة عن عمد، وذلك لكى تجعلى من اى تقدم تحريزىه شيئاً مؤثراً؟" وبالقطع، هذا ليس صحيحاً. لقد كان ذلك أقصى ما أستطيعه.



لقد رسمت صورتى هذه فى آخر يوم من أيام الفصل الدراسى. ولقد ساعدنى معلمى كثيراً فيما يتعلق بالأجزاء الصعبة، وهى لا تشبهنى كثيراً فى الواقع ولكنها تبدو صورة شخص.

لقد ساعد الرسم في تدريب أحد أجزاء المخ التي لم تعدت ممارسة هذا النشاط، ولكن بعيداً عن ذلك، فإن حقيقة مشاركتي في مثل هذه الفصول الدراسية زادت من شعوري باليقظة والتنبه. ولقد أدى تواجدي في ضاحية مختلفة في وقت غير مألوف بالنسبة لي من النهار إلى زيادة إدراكي للبيئة المحيطة بي، فنيويورك ولاية جميلة، مشيرة بدرجة هائلة. ولقد كان إيقاع اليوم مختلفاً عن جدولى المعتاد. لقد استمتعت بمقابلة أناس جدد. الأهم من ذلك أن الفصل أثبت نجاحها لقد قمت برسم يدي، ورسمت مقعداً، ثم صورة لوجهي، وبالرغم من أنها لم تشبهني كثيراً، بدت بالفعل صورة لشخص.

لقد كانت دروس الرسم توضيحاً جيداً لواحد من "أسرار مرحلة النضوج": "فالسعادة لا تجعلك دائماً تشعر بأنك سعيد". إن الأنشطة التي تسهم في الشعور بالسعادة على المدى الطويل لا تجعلني دائماً أشعر بأنني على ما يرام على المدى القصير، بل إنها في بعض الأحيان تجعلني غير مسرورة بالمرة.

وتحولت من الرسم إلى الموسيقى. فهناك أيضاً جزء آخر غافل من عقلي. وطبقاً للأبحاث التي أجريت، فإن الاستماع إلى الموسيقى التي تتسم بالبساطة يعمل على زيادة السرعة في العمل ورفع الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالنشاط وتحفيز حالة مزاجية بعينها. إن الموسيقى تثير بعض أجزاء المخ التي تقوم بدورها بتحفيز الشعور بالسعادة، وتساعد الموسيقى على استرخاء الجسم. بل، إن الدراسات أظهرت أن الاستماع لخيارات المرضى من الموسيقى خلال الفحوصات الطبية من شأنه أن يساعد على خفض معدل ضربات قلب المريض، وكذلك خفض مستوى ضغط الدم، ومستوى التوتر لديه.

ومع هذا، فإن أحد الأشياء التي سلمت بها فيما يتعلق بشخصي، كجزء من "أن أكون ذاتي، جريشون"، هي أنني لا أكن المزيد من التقدير إلى الموسيقى. كنت أتمنى أن أستمع بالموسيقى بصورة أكبر، ولكنني لست كذلك. ومع هذا فإنني أقوم كل فترة، بالتركيز على سماع أغنية أحبها. ومؤخراً، سيطرت على ذهني أغنية "Red Hot Chili Peppers".

وفي يوم آخر، وبينما كنت أكتب في أحد المقاهي، سمعت أغنية كنت أحبها ولكني كنت أنساها: وهي أغنية "Praise you" لـ "فاتبوى سليم". وعندما عدت إلى منزلي، قمت بتحميلها على مشغل الموسيقى بحجم الجيب "آي بود"، واستمعت إليها بينما

كنت أهوم بتنظيف غرفة مكتبى. ولقد ملأتى هذه الأغنية بالمشاعر الحانية الرقيقة نحو "جامى". نعم، لقد مررنا معاً بأوقات عصيبة، وأوقات سارة! نعم، ينبغى على أن أثنى عليه وأمتدحه كما ينبغى. وسيكون هذا أحد الأنشطة الجيدة بالنسبة لشهر فبراير، شهر الزواج.

لقد فكرت مرة ثانية بشأن العازف "يونج" وهو يعزف الموسيقى الهادئة لاستعادة اللحظات الحانية فى مرحلة الصبا. وحينما كنت صغيرة، كنت أقوم ببعض الرقصات فى حجرتى على الموسيقى المفضلة لى، ولقد كنت صغيرة السن بدرجة لا تمكننى من القراءة، لذا كنت أطلب من أمى أن تضع علامة على أسطوانة أغنية "كساره البندق" حتى أعر عليها. ولكنى توقفت عن الرقص عندما أصبحت أكبر سنًا. وربما أحاول الرقص مرة أخرى عبر أرجاء الحجره.

لم أكن أرغب فى أن يدخل أحد إلى الغرفة بينما أقوم بالرقص، ولقد استغرق الأمر وقتًا طويلاً قبل أن تتاح لى الفرصة لذلك. لم أكن أدرك من قبل كم كان من النادر أن أكون فى المنزل بمفردى. وأخيراً، وفى ظهيرة أحد الأيام، قلت لـ "جامى"، إننى سأظل بالمنزل بينما يصطحب هو الفتيات لزيارة أبويه اللذين يقطنان بالقرب من المنزل. وبعد أن أصبحت الشقة خالية، دخلت إلى غرفة النوم، وأغلقت مصابيح الإضاءة، وأسدلت ستائر النافذة، وقمت بتشغيل مشغل الموسيقى "آى بود" من خلال مكبر الصوت. وكان على أن أفضى على الأفكار التى تتعلق بانتقاد الذات - مثل أنتى راقصة سيئة أو أنتى أبود كالبلهاء.

لقد كان الأمر ممتعاً، ولقد انتابنى بالفعل الشعور بحماقة ما أفعل؛ ولكنى شعرت فى ذات الوقت بالحيوية والبهجة.

لقد شرعت فى التفكير بصورة أكبر بشأن الموسيقى. لقد كنت أعتقد أنتى أسلم بحقيقة، أنتى لا أهوى الموسيقى، ولكن الحقيقة مختلفة عن ذلك قليلاً؛ لقد اعتقدت أنتى لا أهوى الموسيقى ولكنى فى الواقع لم أشعر بالاستحسان تجاه تذوقى للموسيقى - فلقد كنت أتمنى لو كنت أحب أنواع الموسيقى الرفيعة مثل الجاز، أو الموسيقى الكلاسيكية، أو موسيقى الروك الراقية التى لا يستوعبها إلا فئة معينة. وبدلاً من ذلك كنت أتذوق ما يتم إذاعته على موجة إف. إم. حسناً؛ كوني ذاتك، كوني "جريتشن".

لقد أدى الاستماع إلى الموسيقى والرقص على أنغامها إلى زيادة مشاعر اليقظة

لدى. لقد شعرت بأننى أكثر وعياً بالموسيقى خلال اليوم، وبينما كنت أكتب خلال تواجدى فى أحد المطاعم، سمعت فرقة "أبا" تشدو بأغنية Take a chance on Me عبر مكبر الصوت. وهذه الاستجابة العميقة والتواصل مع البيئة المحيطة بى جعلنى أكثر استشعاراً للحظة الحالية. وبدلاً من أن أتجاهل الموسيقى، جعلتها جزءاً من معاشتى.

احتفظ بدفتر يومى عن طعامك

لقد أردت كذلك تطبيق مبدأ الوعى أو اليقظة فى سياق أقل شأنًا: وهو عاداتى الغذائية. لقد أظهرت الدراسات أن مجرد تمتع الناس بالوعى واليقظة فيما يأكلون يدفعهم إلى تناول أطعمة صحية. ويتفق الخبراء على أنه من بين السبل القادرة على تشجيعك على تناول الطعام بطريقة واعية هو الاحتفاظ بمفكرة أو دفتر يوميات خاص بالأطعمة. بدون قيامك بعملية التسجيل، سيكون من السهل عليك تناول الأطعمة دون أن تلاحظها؛ جذب واحدة من حلوى "هيرشيز كيسيز" فى كل مرة تمر فيها على مكتب زميلك عبر اليوم، أو تناول ما يتبقى من طعام فى أطباق أفراد أسرته بينما تتظفّن مائدة طعامك. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن المتبعين لحمية غذائية ويحتفظون بمفكرة للأطعمة يفقدون ضعف ما يفقده غير المتبعين لهذه الفكرة من وزن.

لقد شعرت بالذنب فى الآونة الأخيرة بسبب عاداتى غير الواعية فى تناول الطعام. فقد أردت أن تناول أطعمة صحية، كما أردت فقدان بعض الأربطال من وزنى دون اتباع حمية غذائية قاسية (كل سبعة أشخاص أمريكيين من عشرة يقولون إنهم يحاولون تناول أطعمة صحية لفقدان وزنهم). لقد بدا لى تدوين ما أتناوله أمرًا سهلاً، وقد وجدت أنه من بين قراراتى المختلفة، سيكون قرارى هذا أحد أسهل القرارات التى يمكننى الالتزام بها. وهكذا قمت بشراء دفتر صغير.

قالت لى صديقة عقب تناول العشاء، وبعد أن أخبرتها بشأن قرارى الأخير: "إننى أحتفظ بدفتر يومى للأطعمة". وقد أظهرت لى دفترها الخاص الذى كان مكتظاً بكتابات صغيرة توضح وجباتها اليومية. وأضافت: "إننى أقوم بتحديثه فى كل مرة أتناول الطعام فيها".

قلت لها: "لقد سمعت أن الاحتفاظ بدفتر يوميات خاص بالطعام يساعد على تناول أطعمة أفضل، ويساعد كذلك على فقدان الوزن، وهكذا قررت تجربة الأمر".
 "إنه شيء عظيم حقًا. إنني أحتفظ بدفترى منذ سنوات".

لقد أكدت نصيحتها لى أن فكرتى الخاصة بدفتر يوميات الأطعمة كانت فكرة سديدة. إن صديقتى تلك نحيفة القوام، وتتمتع بالرشاقة، علاوة على أنها من أكثر الأشخاص الأصحاء (وكذلك من أكثر الأشخاص اختلافاً وغبابة). لقد كنت سمعت لتوى طلبها الخاص بوجبة العشاء.

"أرغب فى تناول سلاطة على الطريقة اليونانية، مقطعة جيداً، بدون وضع صلصة أو مرق توابل عليها، وبدون وضع أوراق زيتون أو عنب، علاوة على طبق جانبي به دجاج مشوى، وطبق آخر يحتوى على بروكلى مطهوع على البخار". وعندما وصل طلبها قامت بإضافة الدجاج والبروكلى على السلاطة. لقد كان ذلك كثيرًا من الطعام، ولكنه كان شهياً وصحياً للغاية. وقد طلبت أنا نفس نوع السلاطة ولكن بدون الدجاج والبروكلى. ولكن وقبل أن نبدأ فى تناول الطعام قمنا بوضع قليل من السكر الصناعى منخفض السعرات الحرارية على طبقينا (لقد علمتني هذه الحيلة. قد يبدو لك ذلك مريعاً، ولكن السكر الصناعى يعد بديلاً رائعاً لمرق التوابل. إن الأمر يشبه إضافة الملح، فإنك لا تشعر بمذاقه، ولكنه يضيف نكهة إلى الطعام).
 قلت لها: "إننى أرفض القيام بحمية غذائية".

فأجابت: "أوه، وأنا أيضاً ولكن حاولي الاحتفاظ بدفتر يوميات للأطعمة، فمن المثير رؤية ما تناولته عبر أسبوع كامل".

لقد حاولت القيام بالأمر، ولكن واجهتني مشكلة: لقد وجدت أنه من المستحيل بالنسبة لى تذكر تدوين كل ما أتأوله. لقد قرأت مراراً وتكراراً أن تكوين عادة ما يستغرق واحدًا وعشرين يوماً. ولكن من واقع خبرتى الشخصية لم يكن هذا صحيحاً. لقد حاولت يوماً بعد يوم، ولكنى نادراً ما كنت أنجح فى تذكر تسجيل كل ما تناولته على مدار اليوم. لقد اتضح لى أن إحدى المشكلات خلف كونى لا أتمتع بيقظة كاملة فى هذا الشأن، هى معاناتى فى الحفاظ على يقظتى ومع ذلك، فإن محاولتى للاحتفاظ بدفتر يوميات للأطعمة كان تدريجياً مفيداً للغاية. لقد جعلنى أكثر يقظة للأشياء الغريبة والبواقى التى أدخلها فى فمى: قطعة خبز، ما تبقى من وجبة اللازانيا الخاصة بـ "إليانور".

والأكثر أهمية من ذلك أنه أجبرنى على مواجهة عادتى فى الانجذاب إلى: "الأطعمة المزيقة". لقد حاولت التظاهر وإقناع نفسى بأننى أنغمس فى مثل هذه الأطعمة على فترات متباعدة، ولكنى فى واقع الأمر كنت أتناول أطناناً من الأطعمة الزائفة: الكعك المملح، الحلوى أو الفطائر منخفضة السعرات الحرارية، حلوى غريبة فى حجم القضمة، وغيرها من الأطعمة الخفيفة الأخرى غير الصحية. تلك الأطعمة التى تجدها فى ركن الحلوى اللذيذ" كما قالت إحدى صديقاتى واصفة نقطة ضعفى. لقد أحببت تناول هذا النوع من الطعام نظراً لأننى عندما أشعر بالجوع أثناء اليوم أجد أنه من الأسهل جذب أحد هذه الأكياس عن الجلوس وتناول حساء أو سلطة. هذا علاوة على أن مثل هذه الأطعمة ممتعة. إننى لم أشتري قط حلوى شيكولاتة حقيقية أو قالباً من حلوى السكر، ولكنى لا أستطيع مقاومة شراء الأشكال منخفضة السعرات الحرارية منها.

وعلى الرغم من معرفتى بأن هذا النوع من الأطعمة لم يكن ذا فائدة غذائية عالية وأنه مرتفع السعرات الحرارية، استمررت فى تناوله. وقد كانت هذه العادة مصدرًا كبيراً للشعور بالذنب وتوبيخ نفسى. فى كل مرة كنت أفكر فيها فى شراء هذا النوع الزائف من الأطعمة كنت أخبر نفسى بأنه لا ينبغى على ذلك؛ ولكنى كنت أقدم على شرائها على أية حال. لقد حاولت وأخفقت فى التوقف عن تناول مثل هذه الأطعمة فى الماضى، ولكن دفتر يوميات الأطعمة، على الرغم من عدم اكتماله، قد جعلنى واعية بمقدار ما أتناوله من هذا النوع من الطعام.

لقد توقفت عن إدمانى للأطعمة الزائفة مرة واحدة دون أية مقدمات، وقد أمدنى توقضى عنها بشعور طيب. لقد كنت أفكر فى تلك الأطعمة السريعة كشيء ممتع، ولم أدرك مدى "الشعور بالاستياء" الذى تخلفه داخلى: إنه شعور بالذنب، وإهمال الذات، بل وحتى شعور بالإحراج. والآن فقد ذهبت هذه المشاعر وانتهت. كما وجدت تماماً فى شهر يوليو، عندما كنت أفكر بشأن المال، إن اتخاذى لقرار "التخلى عن شيء ما" كان مرضياً بالنسبة لى، الأمر الذى أثار دهشتى. من كان يمكن أن يعتقد أن إنكار الذات ممتع لهذه الدرجة؟

وقد أخبرت شقيقتى عما قمت به، وقالت لى: "إنك تأكلين أطعمة صحية للغاية، فلم إذن تمتنعين عن تناول الأطعمة الزائفة بشكل كامل؟ يمكنك أن تحددى لنفسك بعضاً منها لتتناوليه كل أسبوع".

فأخبرتها: "كلا، لا أستطيع القيام بذلك! إننى أعرف نفسى جيداً"، فعندما يتعلق الأمر بهذا الطعام المزيّف أصبح مثل "صامويل جونسون" الذى قال: "إن عدم الإسراف فى تناول الطعام سيكون فى مثل صعوبة الإقلاع عن تناول الشراب". بعبارة أخرى، إنه فى مقدورى التوقف عن شىء ما تماماً، ولكنى لا يمكننى التحكم فى نفسى بالقيام به بين الحين والآخر دون إسراف.

هذا صحيح، فإن لى تعريفاً محدداً "للأطعمة الزائفة". إننى لا أزال أتناول كميات هائلة من المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية، والفريسيكا، ولا أزال أتناول أطناناً من السكر الصناعى. وكذلك أتناول قدرًا معقولاً من الحلوى، وهى الأشياء التى لا أعتبرها تنتمى لفئة الطعام الزائف. ولكنى لم أعد أتناول الأطعمة المعبأة التى تخشخش فى عبواتها، وغيرها من المقرمشات. وتلك هى الخطوة التى اتخذتها للأمام. وقد حل محل هذه الأطعمة الموز، واللوز، والشوفان، وشطائر التونا، والصلصة.

وقد أظهرت لى تجربتى مع الطعام المزيّف كيف يمكن لليقظة أن تساعدك على كسر العادات السيئة. عندما أصبحت على وعى كامل بما أكله، وجدت أنه من الأسهل تغيير الخيارات التلقائية التى كنت أقوم بها. لقد كنت دون وعى أقوم بتناول الأطعمة غير الصحية مرتين أو ثلاثاً يومياً. ولكنى عندما واجهت نفسى بما كنت أفعل، أردت التوقف عن ذلك. ولم أدرك مدى التأثير السلبى لأطعمتى الزائفة على سعادتى إلا بعد طردى لها من حياتى. لقد شعرت كل يوم بتويخ ذاتى غير مريح، نظراً لأننى كنت أعرف أن هذا النوع من الأطعمة لم يكن صحياً. وبمجرد إقلاعى عنها، اختفى هذا الشعور السيئ من حياتى.

لقد كانت قرارات اليقظة لشهر أكتوبر مثيرة ومثمرة، وقد أدت إلى زيادة سعادتى كثيراً. ولكن الأكثر أهمية من ذلك، أن يقظتى المتزايدة قد قادتنى إلى إدراك مهم وإن كان غير ذى صلة بالأمر: لقد كنت أواجه خطر التحول إلى شخصية شرهة للسعادة.

لقد أصبحت شديدة الحساسية تجاه الأشخاص السليبين أو المنغمسين فى حالة من التشاؤم، أو الذين لا يملكون - كما بدا لى - الروح المناسبة للابتهاج والامتنان،

وقد شعرت برغبة قوية للعب دور الناصح وإلقاء المحاضرات على من حولي، وهو الأمر الذي لم أستطع مقاومته. وبدلاً من اتباعي لقرار شهر يونيو "بالتماس الأعداء للآخرين"، أصبحت أكثر نزعة لإصدار الأحكام.

إن رغبتى فى التحول إلى مبشرة للسعادة جعلتني راغبة فى التدخل فيما لا يعنيني. عندما يخبرني أحدهم بأنه يكره الدخول فى محادثات قصيرة وبأنه يمضى ساعات حفلات العشاء المملة فى حل مسائل رياضية معقدة فى ذهنه، أو عندما تخبرني سيدة صغيرة بأنها ستدرس فى كلية طب الأسنان نظراً لأن ساعات العمل الخاصة بأطباء الأسنان تناسبها وتروق لها، إلا أنها فى خيالها كانت تحلم يوماً ما بالعمل فى متجر للزهور نظراً لحبها لها. أستطيع بالكاد تمالك نفسى ومنعها عن قول: "كلا، إنكم ترتكبون خطأ، وسوف أخبركم لماذا!" لقد أصبحت شخصاً فظاً باسم السعادة. لقد قمت متخذة روح أفلام المخرج "وودي آلان" بالدخول تحديداً فى عراك مع شخص حول فلسفة السعادة. قلت بتكلف: "يبدو أنك مرتبط بنظرية الارتباط." واستمررت فى المقاطعة، ولم أصمت مطلقاً، لقد كنت متمزمة ومتعصبة تماماً فيما يتعلق بفكرة مشروع السعادة حتى وجدت نفسى أطلق على الآخرين الرصاص.

لقد قمت تحديداً بمحاولة فرض عملية تنظيم الفوضى والركام على أصدقائى. لقد انتهت الفوضى التى تعم خزائنى تقريباً، وأردت إعادة استشعار متعة تنظيم خزانة تعمها الفوضى. قال لى "جامى" محذراً ذات مرة: "اسمعى، إن نواياك طيبة، ولكنك ستسببين فى ضيق الآخرين من حولك إذا استمررت فى دفعهم إلى تنظيم فوضاهم".

قلت له: "ولكننى فى كل مرة أساعد فيها أحدهم على تنظيم الفوضى يشعر بالإثارة".

"يمكنك اقتراح الأمر عليهم، ولكن لا تلحى فى ذلك. أعلم أنك ترغبين فى أن تكونى لطيفة، ولكنك قد تدفعين أحدهم إلى إساءة فهمك".

أتذكر كيف دخلت مؤخراً إلى شقة إحدى صديقاتى وعرضت عليها فى الحال مساعدتها على تنظيم الفوضى فى أى وقت تشاء. وقد تبادر إلى حينها أنها ربما قد ترى أن رد فعلى ذلك يدل على وقاحتى. فقلت له معترفة: "حسناً، أنت محق، سأخفى من إلحاحى".

واتصلت بشقيقتى وقلت لها متسائلة: "هل أسبب لك ضيقاً بسبب تحدثى الطويل عن السعادة؟".

فردت إليزابيث: "بالطبع لا".

سألته: "وهل تعتقدين أنى أبدو أكثر سعادة؟".

"بالطبع".

"ولكن كيف يمكنك معرفة ذلك؟".

"حسناً.... إنك تبدين أكثر ابتهاجاً وأكثر استرخاءً، ولم يعد كلامك لاذعاً

كما كان..". ثم أضافت سريعاً: "لقد كنت لاذعة القول فيما سبق".

"لقد كنت أحاول السيطرة على أعصابى. وربما تشير الحقيقة التى لاحظتها

إلى أننى كنت لاذعة أكثر مما أدرك".

"كما أنك تبدين أيضاً أكثر قدرة على العثور على المتعة فى الأشياء".

"مثل ماذا؟".

"عندما كنت تتحدثين عن تصنيف شعر "إليزا" فى يوم زفافى، لقد كان مثل

هذا الأمر يوترك قبل ذلك، ولكنك الآن تتركينها تستمتع بالأمر دون المبالغة فى

القلق.. هل أخبرتك على أية حال أنك ألهمتى لتجربة بعض قراراتك؟".

"حقاً؟ هذا رائع! ما الذى قمت بتجربته؟" لقد شعرت بإثارة بالغة لدى

معرفتى بأن مشروع سعادتى قد أثر على أحدهم.

"أجرب شيئاً واحداً، ممارسة التمارين الرياضية وتمارين بناء العضلات

والتمشية، وتمارين الرقص الإيقاعى. لم تكن لدى هواية مطلقاً، ولذا فقد فكرت

فى اتخاذ ممارسة التمرينات كهواية لى؛ تعلمين، ما يسمى "بوضع إطار جديد

لحياتى". وقد تناولت بالتالى مسألتى اللياقة ومناخ التنمية والنمو. وكذلك، كان

طبيب أسنانى يلاحقنى لعلاج أسنانى، وهكذا قمت فى النهاية "بالتعامل مع مهمة

مؤرقة" ووضعت تقويمًا غير مرئى فيها. وقد أصبحت أتناول طعامى فى المنزل أكثر

من ذى قبل. إنها عادة صحية، كما أنه أرخص تكلفة. وكذلك أصبحت أكثر من

الخروج أيام العطلات؛ لأنفق نقودى على أشياء تجعلنى سعيدة".

"وهل تجعلك هذه الأمور أكثر سعادة؟".

"نعم، إنها مجدية حقاً. ولقد اندهشت لدى إدراكى لذلك".

نوفمبر

احتفظ بقلب راضٍ

التوجهات

لقد شارف مشروع السعادة لهذا العام على الانتهاء، وكان عليّ أن أتأكد من أنني قد أدرجت كل شيء في قرارات شهر نوفمبر. ولحسن الحظ، فإن أي شيء كنت قد أغفلته في الشهور التي سبقت شهر نوفمبر لأتناوله فيما بعد بصورة دقيقة يقع في فئة واحدة. فبدلاً من التركيز على تصرفاتي، قمت بصب اهتمامي على توجهاتي. فلقد أردت أن أزرع بداخلي روحاً محبة، عطوفاً، خالية من أي هموم. وإذا ما استطعت أن أضع نفسي في تلك الحالة الذهنية، وسيكون من السهل عليّ بعد ذلك أن ألتزم بكل قراراتي الأخرى.

ويقوم كاتب اليوميات البريطاني "صامويل بيبيز" من حين إلى آخر بتأمل ماهية السعادة. وفي

- اضحك بصوت عال
- اتبع السلوكيات الحميدة
- امنح آراء نقدية إيجابية
- حاول إيجاد منطقة تلوذ بها

إحدى مدوناته فى ٢٣ نوفمبر ١٦٦٢، كتب يقول: "إننى أبلغ اليوم بفضل الله ٢٩ عاماً، وأتمتع بصحة جيدة، ومكانة اجتماعية رفيعة. وإذا ما كان لدى قلب راضٍ مطمئن، فإننى أعتبر نفسى أسعد شخص فى هذا العالم، وهو ما أحمد الله عليه، وعلى الصلوات وعلى المأوى، وهذه الجملة الأخيرة: "وعلى المأوى" هى الجملة التى يختتم بها كلماته تماماً، كما يختتم "والتر كرونكيت" دائماً بعبارة "وهذا ما تسيير عليه الأمور" أو جملة المذيع "رايان سيكريست" التى يقصد بها إلى اللقاء حينما ينهى حديثه وهى "سيكريست.... وداعاً".

لقد أسرتنى تلك العبارة المتميزة التى يدرجه "بيبيز" فى يومياته وهى: "وإذا ما كان لدى قلب راضٍ مطمئن". إنه لمن اليسير أن تمر مرور الكرام بهذه الكلمات دون أن تدرك مدى عظم أهميتها. ما من شخص سعيد لا يعتقد أنه كذلك. لذا فبدون "قلب مطمئن راضٍ"، لا يمكن أن يكون الشخص سعيداً. وهذه هى الحقيقة المشرفة الرابعة.

هل أتمتع بقلبٍ راضٍ؟ حسناً، لا، لست كذلك على وجه الخصوص. فلدى نزعة لعدم الرضا: فأنا طموحة، غير شاعرة بالرضا، مضطربة، ومن الصعب إرضائى أو إشعارى بالسرور. وقد يكون ذلك مفيداً لى فى بعض الوقت، لأنه يجعلنى أجاهد بصورة مستمرة لى أحسن دائماً من عملى، كما يساعدنى أن أعمل بصورة أكبر على تحقيق أهدافى. ولكن فى بعض مواطن حياتى، قد تكون تلك الملامح الناقدة فى شخصيتى غير مفيدة على الإطلاق. فحينما يفاجئنى "جامى" على سبيل المثال، بشراء نبات الجاردينيا (وهى الزهور المفضلة لى)، تجدنى أنفعل لأنها أكبر مما ينبغى. كما أشعر بضيق شديد عند عودتنا من متجر للمستلزمات المنزلية، وذلك أننا اشترينا المصابيح الكهربائية ذات المقاسات غير المناسبة - فإننى لا أدع الأمر يمر بسلام.

من الأسهل أن تتبرم وتشكو عن أن تضحك، وأن تحتج عن أن تملأ المكان بالنكات والضحكات، وأن تكون لحوحاً كثير المطالب عن أن تكون قانعاً راضياً. لذا فإننى أتخيل: "أنتى حينما أتمتع بقلب راضٍ"، فإن ذلك من شأنه أن يساعدنى لتغيير أفعالى وسلوكياتى. إننى أريد أن أضع يدى على بعض الجوانب فى سلوكياتى وتوجهاتى التى أرغب فى تغييرها.

أولاً، إننى أرغب فى أن أضحك بصورة أكبر. فإن المزيد من الضحكات سيجعلنى أكثر سعادة، كما أنها ستشعر من حولى بسعادة أكبر. لقد أضحيت أكثر كآبة فى السنوات القليلة الماضية. بل أشك فى أننى كنت أضحك، أو حتى أبتسم، إن الطفل الصغير يضحك أكثر من أربعمئة مرة فى اليوم، والبالغ يضحك نحو سبع عشرة مرة. ترى هل أبلغ ذلك العدد فى معظم الأيام وليس فى اليوم الواحد؟

وبجانب ذلك التوجه الأكثر مرحاً، فإننى أردت أن أكون أكثر عطفاً ورافةً. إننى أعتبر العطف صفةً جديرة بالاحترام ولكنها مملة (مثل تلك الدروس الكئيبة المملة كالطاعة واستحقاق الثقة). ولكن دراسة الفلسفة البوذية، بتأكيدها وترسيخها للطف والعطف الودود المستحب، أقتعتنى بأننى قد أغفلت شيئاً مهماً. فقد كنت أريد أن أمارس تلك الرأفة المحببة، ولكن ذلك بمثابة هدف مبهم؛ إنه من السهل استحسانه ولكن من الصعب تطبيقه. ولكن ما هى الأساليب التى من شأنها أن تذكرنى بأن أتصرف بعطف ورأفةً محبة فى يومى المعتاد؟

لقد عزمت على أن أبدأ بالقرار الأساسى وهو أن أحسن من سلوكياتى، وهى ليست جيدة كما ينبغى - ولست أقصد آداب المائدة فقط (وهى ليست جيدة هى الأخرى)، ولكنى أعنى أفعالى وتصرفاتى التى تتم عن مراعاتى للآخرين. وربما لا تؤدى بعض الكياسة والالطف إلى تعاضم ذلك العطف والحنان الذى ينم عن المحبة بداخلى، ولكن التصرف بكياسة قد يظهرنى على الأقل بمظهر الشخص الذى يمتلك هذه الصفة - وربما قد تتحول المظاهر إلى حقيقة. إننى أريد أن أفقد تلك الحدة التى تتميز بها مدينة نيويورك. فعندما أذهب إلى مدينتى التى نشأت فيها لأزور والدى، ألاحظ أن الذين ينتمون للغرب الأوسط من أمريكا أكثر ودًا. ففى مدينة كانساس، قد تجد أن الأشخاص لا يبدون فى عجالة من أمرهم (وهم كذلك بالفعل - فلقد أظهرت إحدى الدراسات أن مدينة نيويورك بها أسرع الأشخاص سيرًا على الأقدام فى الدولة كلها)، فالبايعون فى المتاجر أكثر تعاونًا ويحبون تجاذب أطراف الحديث، وقائدو السيارات يفسحون مساحةً كبيرة من الطريق لمن يسيرون على أقدامهم (أما فى مدينة نيويورك، فتجد قائدى السيارات يكادون يدفعونك بعيدًا عن الطريق بمصدات سياراتهم). لذا فبدلاً من التحرك فى عجالة والتحدث على نحو فظ، فإننى أرغب فى أن أستغرق الوقت الكافى لكى أكون لطيفة ودمتة الخلق. لقد أردت أيضاً أن أتوقف عن كونى شخصية انتقادية، أهوى إصدار الأحكام،

وصعبة الإرضاء. وأثناء مراحل نشأتى، كان والدائ يؤكّدان باستمرار على أن يكون المرء إيجابياً ومتحمساً - لدرجة أننى وأختى كنا نشكو أحياناً من أنهم يرغبون فى أن نكون "مزيفين"، والآن، فلقد نضجت وأنا معجبة بإصرار أبوى على نبذ السخرية، والسلبية التى لا مقصد من ورائها. لقد هيا والدائ محيطاً عائلياً أكثر رقة ولطفاً. وأخيراً، وكوسيلة لكى أبقى هادئة ومبتهجة، فقد عزمت على أن أهدب من نفسى لكى أوجه أفكارى بعيداً عن الأشخاص الذين يشعروننى بالغضب والتوتر.

لقد تساءلت إذا ما كان الانشغال بتوجهاتى وتصرفاتى شيئاً جديراً بأن يحتل قرارات شهر بأكمله، ولكن قراءة أعمال الفيلسوف الألمانى آرثر شوبنهاور (وقد يستدعى ذلك الدهشة، لأنه كان معروفاً بنزعة التشاؤمية) أفتعتنى بمدى أهمية النزعة المبهجة! إن من يشعر بالمرح والبهجة لديه دائماً سبب جيد لكى يكون كذلك، وهو كذلك فى الحقيقة. فليس ثمة شىء بمقدوره أن يحل محل شىء آخر كهذه الصفة، بينما هى ذاتها لا يمكن إبدالها بأى شىء آخر. فقد يكون المرء شاكياً، وسيماً ثرياً ومحل احترام كبير، ولكن إذا ما أردنا أن نحكم على مدى سعادته، فإننا نتساءل عما إذا كان مبتهجاً ومسروراً". إن هذا الشهر بأكمله عن البهجة.

اضحك بصوت عال

إلى الآن ليس لدى أى شك بشأن قوة وصيتى الثالثة: التصرف بالأسلوب الذى أرغب فى أن أشعر به". فإذا ما أردت أن أشعر بالسعادة والبهجة، فأنا بحاجة لكى أتصرف بهذا الأسلوب، وهو ما يحدث، بالضحك بصوت عال.

إن الضحك أكثر من كونه مجرد أحد الأنشطة التى تبعث على البهجة والسرور. إن بمقدوره أن يرفع مناعة الجسم ويعمل على خفض ضغط الدم ومستويات الكورتيزول: إنه يزيد من قوة احتمال الأشخاص للألم، ومصدر للترباط الاجتماعى، كما أنه يساعد فى تقليل الصراعات وتلطيف الضغوط الاجتماعية داخل العلاقات؛ وفى العمل، وفى الزواج، وبين الغرباء. فحينما يضحك الأشخاص معاً، فإنهم بذلك يميلون للتحدث والتواصل بصورة أكبر، وأن يحدث بينهم تواصل بالأعين بصورة متكررة.

لقد عاهدت نفسى على أن أجد الأسباب التى تجعلنى أرى الأشياء ممتعة، وأن

أضحك بصوت عالٍ، وأن أكن التقدير لروح الدعابة عند الآخرين. فلا للابتسامات الرقيقة المهذبة فقط بعد الآن، ولا لمزيد من التعجل لكى أسرع بقص روايتى قبل أن تتلاشى الضحكات التى صاحبت قصة صديقتى المسلية؛ ولا للمعارضة أو الإحجام لقليل من المزاح أو اللهو من جانب الآخرين. إن من أكثر مباحج الحياة هى أن تجعل الآخرين يضحكون. حتى "جامى" يبدو أكثر سعادة بذاته عندما أضحك بصوت عالٍ على مزحاته، ومن المؤثر بشدة أن أرى "إليزا" و"إليانور" تحدقان بوجهى لكى ترقبا ضحكاتى.

وذات صباح، وبعد أن قصت "إليانور" نفس المرححة التى تعتمد على التورية والتى قصتها عشرات المرات؛ رأيت شفتها السفلى تبدأ فى الارتعاد. فسألته: "ما الخطب يا قطتى الصغيرة؟".

فشرعت فى البكاء وهى تقول: "إنك لم تضحكى".

فقلت لها: "كرريها مرة ثانية". وقد فعلت، وفى المرة التالية، ضحكت.

والأكثر من هذا، أننى أردت أن أضحك بصوت مرتفع على ذاتى. فإننى أنظر إلى ذاتى بجدية شديدة. ونادراً ما أسخر من ذاتى، إن الأمر مبهج بحق.

لقد كان ذلك الموضوع يدور فى ذهنى وذلك حينما كنت أنتظر فى صف يتحرك ببطء شديد عند الطاولة المخصصة لتناول الحساء (فليس هناك أطعمة زائفة من أجلى بعد الآن). كانت هناك سيدتان متقدمتان فى العمر عند مقدمة الصف وقد استغرقتا وقتاً طويلاً فى اختيار ما تتناولانه من حساء.

وسألت إحدى السيدتين: "هل لى أن أجرب حساء العدس الحار؟". وأخذت القدر الصغير، وتذوقت ما بداخله وقالت: "إنه حار جداً، فهل لى أن أتذوق السجق الحار؟".

وقد تحرك النادل الذى يقف خلف الطاولة ببطء لكى يملأ قدحاً آخر صغيراً ويمرره لها.

فقالَت السيدة التى تذوق فى تعجب: "إن هذا القدر حار جداً هو الآخر".

فهز النادل كتفيه دون أن ينبس بكلمة، ولكنى كنت أستطيع قراءة ما يدور بذهنه: "سيدتى! لهذا كُتب على اللافتة: الحساء حار".

لقد كنت أشعر بالفخر بذاتى لأننى لم أفقد صبرى عند تبادل الأقداح، ولكن المهمات التى كانت خلفى أوحى بأن الآخرين لم يكونوا على درجة كبيرة من

الصبر وطول البال.

وعندئذ، التفتت السيدة التى تتذوق الحساء نحو صديقتها وقالت: "أوه، أنصتى إلىّ جيداً، إننى أبداً شخصية من شخصيات الدراما الكوميديّة *Curb Your Enthusiasm* فأرجوك ساعدينى على أن أتوقف!" ثم انفجرت فى الضحك، وشاركتها صديقتها. ولم أمنع نفسى من الضحك. وشرع الآخرون أيضاً فى الضحك. لقد كان من المدهش أن أرى كيف تمكنت هذه السيدة من أن تحول لحظات التوتر والقلق إلى لحظات ودودة حميمة تشارك فيها معها الغرباء وذلك من خلال قدرتها على السخرية من نفسها.

لقد كان من الصعب ابتكار طريقة تجعلنى أضحك بصورة أكثر - سواء من نفسى أو على أى شيء آخر. إننى لم أكتشف تدريباً ماهراً أو إستراتيجية تفى بهذا الغرض. لقد فكرت فى أن أشاهد برنامجاً تليفزيونياً مسلياً كل يوم، أو أن أحدد مجموعة من المسلسلات الكوميديّة المسجلة على الأقراص الرقمية (دى فى دى) ثم أقوم باستئجارها. ولكن بدا ذلك شيئاً متكلفاً وفيه مضيعة للوقت. إننى لا أريد أن أشعر بالقلق أو التوتر حيال جلسات الضحك. هل أصبحت خالية من روح الدعابة أو أى شعور بالمرح لدرجة أنه ينبغى علىّ أن أوظف كل هذه الأشياء والتدابير المبالغ فيها والخالية من أى تلقائية؟ وفى نهاية الأمر، ذكرت نفسى قائلة: "أنصتى واضحكى". لقد تأثيت فى تصرفاتى لكى أمنح الأشخاص رد الفعل الهائل الذى يتوقون إليه.

لقد كان الكاتب الإنجليزي "شيسترتون" محقاً، إنه من الصعب أن تكون مرحاً مبتهجاً. فالمزاح يستلزم المزيد من الترتيب والنظام. فالأمر يستلزم منى قوة إرادة لكى أنصت إلى ألفاظ "إلزا" المعقدة التى لا تنتهى، وأن أضحك فى نهايتها. وأحتاج للتحلى بالمزيد من الصبر لكى أمنح "إليانور" الضحكات التى تتوقعها منى وذلك للمرة المليون التى تطل فيها برأسها من وراء الوسادة. ولكنهم يداعبوننى بشدة لكى يجعلونى أضحك فتكون سعادتهم هى الجائزة الكبرى بالنسبة لى. فما قد يبدأ كضحك قسرى مفروض يتحول عادة إلى ضحك حقيقى نابع من القلب.

لقد بذلت أيضاً جهداً كبيراً لكى أنتبه للأشياء التى أجدّها مسلية ومبهجة. فعلى سبيل المثال، راقت لى كثيراً جملة "س هى ص الجديدة"، وليس هناك سبب وراء ذلك سوى أننى وجدتها ممتعة، ولقد بدأت قائمة خاصة بى (وأنا أضع فى ذهنى قرارى بالألألقى بالألنتائج).

النوم هو العلاقة الحميمة الجديدة.
الإفطار هو الغداء الجديد.
عيد الحب هو عيد رأس السنة الجديد.
مايو هو سبتمبر الجديد.
سرعة التأثر هي القوة الجديدة.
الاثنين هو الثلاثاء الجديد (للتخطيط لما بعد العمل).
رقم ثلاثة هو رقم اثنين الجديد (عدد الأطفال).
الأربعينيات هي الثلاثينات الجديدة، والحادية عشرة هي الثالثة عشرة الجديدة (المرحلة العمرية).

لماذا وجدت ذلك ممتعاً؟ لا أدري .

لقد وائتني الفرصة لكي أسخر من نفسي حينما ذكرت إحدى المقالات النقدية نوعاً شهيراً من الأدب غير القصصي جريئاً ومثيراً ولكن في شكل جديد.
فقلت لـ "جامي" وأنا ألوح بالصحيفة في وجهه: "انظر إلى هذا! لقد أصبحت جزءاً من نوع جديد من الأدب! وليس هذا فحسب ولكنه نوع أدبي جريء ومثير!"
"ما المثير في ذلك؟"

"إنني أمضيت عاماً وأنا أفعل شيئاً".

"وما الخطأ في ذلك؟ لقد انتقل "هنري ثورو" إلى كوخ في "والدن بوند" لمدة عام - حسناً، عامين، مؤمناً بنفس الفكرة".

"إن ذلك يجعل مشروع سعادتي يبدو خالياً من الابتكار وشيئاً سخيفاً، بالإضافة إلى ذلك، فإنني لست الوحيدة التي تكتب "أدباً غير قصصي مثيراً بشأن السعادة، غير أصلي ومبتكر، أحرق ولا طائل من ورائه".

ثم تذكرت: إنني أعرف أن الشعور بالتوتر واتخاذ موقف دفاعي ليس هو السبيل للسعادة. علماً أن أضحك عالياً، وأن أسخر من نفسي، وأنصرف بالأسلوب الذي أبغى استشعاره، وأن أعيد تغيير شكل حياتي. فقلت، وأنا أتحوّل فجأة إلى لهجة تحمل بعض الابتهاج والسرور: "أوه، حسناً، إنني جزء من حركة فنية دون أن أدري ذلك. جاهلة بتقنيات العصر، إنني بالكاد أستعمل المشغل الموسيقي (آي بود)، إنني لا أشاهد برنامج "project Runway". ولكني أحاول أن أستفيد من طابع العصر".

ثم أجبرت نفسى على الاسترسال فى الضحك، ثم شعرت بعدها بأنتى فى حالة مزاجية أفضل.

وشرع "جامى" فى الضحك هو الآخر. ولقد بدت أمارات الارتياح على وجهه لأنه ليس عليه أن يحاول أن يسرى عنى لشعورى بالقلق والاستياء. "إن الضحك من أعماق القلب" يذهب لأبعد من مجرد الضحك. إن الاستجابة من خلال الضحك تعنى أن على أن أتخلى عن كبريائى، ومواقفى الدفاعية، وأنانية التركيز حول ذاتى. لقد ذكرنى ذلك الموقف بإحدى اللحظات الحرجة فى حياة "سانت تريزا"، وهى لحظة قررت فيها أن "تضحك من أعماقها" وهو نموذج لطهارها ونقاؤها غير العادى. فلقد أشارت إلى حدث غير لافت للأنظار بالمرّة وذلك على أنه نقطة تحول فى حياتها الروحية. ففى كل عيد من الأعياد، كانت تشعر بالسعادة لممارسة طقوس فتح الهدايا التى كانت تجدها موضوعة فى حدائها (وهو التقليد الفرنسى المقابل لجورب الهدايا فى الأعياد). ولكن فى أحد الأعوام وحينما بلغت عامها الرابع عشر، ترامى إلى مسامعها شكوى والدها وهو يقول: "حسناً، لحسن الحظ سيكون هذا آخر الأعوام لفعل ذلك!" ولأنها كانت قد اعتادت على التدليل من عائلتها، فإن "تريزا" الصغيرة كانت تتفجر فى البكاء إذا ما سمعت كلمة جارحة أو انتقادية، وهذا النوع من التعليق القاسى كان من الطبيعى أن يجعلها تفرق فى دموعها. ولكنها بدلاً من ذلك، وقفت عند الدرج، وعايشت اللحظة التى وصفتها بأنها "التحول الكامل". وحبست دموعها، وبدلاً من البكاء على انتقاد أبيها، أو ازدراء هداياه أو البقاء فى حجرتها متجهمة، هرعت نحو والدها وقامت بفتح الهدايا فى سعادة ومرح. وقد شاركها والدها الضحك. لقد أدركت "تريزا" أن الاستجابة المثالية لاستياء والدها هى: "الضحك من الأعماق".

اتباع السلوكيات الحميدة

لقد قمت، كجزء من أبحاثى، بخوض اختبار تقييم الشخصية بجامعة نيوكاسل الذى وجدته فى كتاب الشخصية *Personality* لـ "دانيال نيتل". ولقد ذكرتتى نتائج ذلك الاختبار بأنتى بحاجة لمحاولة أن أتبع السلوكيات الحميدة. إن هذا الاختبار قصير للغاية - مجرد اثنى عشر سؤالاً - ولكنه يمنحك تقييماً دقيقاً للغاية عن شخصيتك

باستخدام نموذج "الأبعاد الخمسة الأساسية" والذي ظهر في السنوات الأخيرة، كأكثر إطار علمي مفيد وشامل، ويمكن الاعتماد عليه. وطبقاً لنموذج العوامل الخمسة هذا، يمكننا تصنيف شخصية الأفراد بناء على النتائج التي حققوها في الأبعاد الخمسة الأساسية:

١. الانبساط: الاستجابة للتقدير
٢. العصائية: الاستجابة للتهديد
٣. يقظة الضمير: الاستجابة لكبح الذات (ضبط النفس والتخطيط)
٤. التناغم والانسجام: مراعاة الآخرين
٥. الانفتاح على التجربة: سعة التداعيات الذهنية

لقد كنت أعتقد دائماً أن "الانبساط" يعنى بصورة أساسية "المودة". ولكن طبقاً لذلك النظام، فإن تحقيق نتائج عالية في صفة الانبساط يعنى أن الأشخاص يستمتعون بردود أفعال إيجابية قوية، لذا فهم يعبرون باستمرار عن المزيد من البهجة والرغبة والإثارة والحماس. وبالرغم من أنني مررت بكلمة "عصابى"، فلم أدرك ما كانت تعنيه هذه الكلمة. واتضح أن الأشخاص الذين يحققون درجات عالية في الأسئلة المتعلقة بصفة العصائية لديهم ردود أفعال سلبية من خوف وقلق وخجل وشعور بالذنب وازدراء وحزن، وغالباً ما يتجهون نحو التركيز على ذواتهم. وبعد أن قمت بالإجابة على الاثنى عشر سؤالاً، قمت بجمع النتائج.

الانبساط: منخفض - متوسط

العصائية: منخفض - متوسط

يقظة الضمير: عالية

التناغم والانسجام: منخفض (بالنسبة لامرأة، وإذا ما كنت رجلاً فستكون

نتائجي منخفضة - متوسطة)

الانفتاح على التجربة: عالية

لقد دهشت لأن النتائج كانت في منتهى الدقة. وكما اعترفت لنفسى وأنا في رحلة العودة مستقلة مترو الأنفاق في أبريل: فإننى حينما أكون "محايدة في مشاعرى"،

فإننى لا أكون مبتهجة بوجه خاص أو مكتئبة. إننى فى المستوى المنخفض المتوسط. إننى يقظة الضمير بشكل كبير. ولقد سعدت لأننى قد حققت درجات عالية فى صفة الانفتاح على التجربة. ولم أكن على ثقة من كيفية تحقيق ذلك. والأهم من هذا، أننى لن أفاجأ بالدرجات المنخفضة التى حققتها فى صفة التناغم والانسجام مع الآخرين. وحينما ذكرت لبعض صديقاتى أننى حققت درجات منخفضة فى تلك الصفة، وكصديقات مخلصات، فقد صحن جميعاً فى وقت واحد قائلات: "بالطبع لا، فأنت منسجمة تماماً مع الآخرين". إننى أشك فى أن صديقاتى - كما هو واضح من رد فعلهن الصادق، أكثر قبولاً وتناغمًا مع الآخرين.

كتب "تولستوى" يقول: "لا شىء يمكن أن يجعل حياتنا، أو حياة الآخرين أكثر جمالاً إلا العطف والمودة". فالعطف يأخذ شكل السلوكيات الحميدة فى حياتنا اليومية، ويظهر عدم مراعاتى وانسجامى مع الآخرين فى بعض عاداتى التى لا تتم عن اهتمامى بالآخرين. فأنا أسير فى عجلة وأتخطى من يسيرون بجوارى على جانب الطريق، كما أننى لا أحاول أن أتبين إن كان هناك من يحتاج إلى مقعدى فى المترو، إننى لا أحرص على أن أقول: "أنت أولاً"، "لا، يمكنك أن تأخذه أنت"، أو "هل بإمكانى المساعدة؟".

وبوجه خاص، ولكى أكون أكثر مودة ومراعاة للآخرين، فإننى بحاجة لاستخدام السلوكيات الحميدة مثل الأشخاص المولعين بالحديث والحوار. إننى دائماً أدمى المعرفة بكل شىء، كأن أقول: "إن من أفضل ملامح روايات "أنجيلا ثيركل" المشوقة أن أحداثها تدور فى المقاطعة الإنجليزية الخيالية التى وصفها "ترولوب". وقد كنت أيضاً أستخف بالآخرين كأن أقول: "أعتقد أنك مررت بيوم غير طبيعى، سأخبرك أنا ما حدث فى صباح يومى". كما أننى كنت أقل من آراء الآخرين: "أراقك ذلك الفيلم؟ أعتقد أنه مهمل بدرجة كبيرة".

لذا، ولكى أحاول أن أعالج هذه النزعات السيئة، بحثت عن الفرص لكى أدلى بتعليقات تظهر اهتمامى بآراء الآخرين:

"أنت محق".

"لديك ذاكرة قوية".

"قص على الجميع تلك القصة عن كيفية قيامك ب....".

"إننى لم أفكر بذلك من قبل".

"فهمت مقصدك".

" ما رأيك؟".

وبمجرد أن شرعت في التركيز على أسلوبى الحوارى، أدركت أنتى أتصف بصفة أحتاج بشدة إلى أن أتحكم بها: فلقد كنت مولعة بالجدال والمعارضة. فحينما يتلفظ أى شخص بجملة، أبحث عن السبل لكى أناقضها. فإذا ما حدث وتحدث أحد الأشخاص قائلاً: "خلال الخمسين عاماً القادمة، ستكون العلاقة بالصين من أهم علاقات الولايات المتحدة مع الدول"، فإننى وعلى الفور أبحث فى ذهنى عن الأمثلة المعارضة لذلك الرأى. لم؟ لماذا الجدال من أجل المعارضة فقط؟ إننى لا أعرف الكثير عن هذا الموضوع، ولكن الالتحاق لكلية الحقوق قد عمل على ترسيخ تلك النزعة بداخلى. لقد درّبت على الجدال، وأفتخر بنفسى لأننى بارعة فى ذلك - ولكن معظم الأشخاص لا يتمتعون بتلك الصفة كدارسى القانون.

وفى حياتى اليومية، لم تمثل صفة المجادلة مشكلة كبيرة، ولكنى لاحظت أن تناول المشروبات الكحولية قد أثر على تأثيراً سيئاً، وجعلنى أكثر ولعاً بالمناقضة والجدال، بالإضافة إلى أنها قد أضعفت نزعتى لممارسة السلوكيات الحميدة. ولكن لحسن الحظ، فإننى لا أتناول هذه المشروبات الضارة كثيراً، وقد أقلعت عنها تماماً فى فترة الحمل، وبسبب انخفاض عملية التمثيل الغذائى، فإننى أصبحت لا أحتمل تناولها بصورة كبيرة. ومرة تلو الأخرى، وبعد انقضاء أى مناسبة اجتماعية، فإننى أستلقى فى فراشى وأحدث نفسى قائلة: "هل أنا بغيضة كما أعتقد؟ لماذا أعرض وجهة نظرى بذلك الأسلوب السلبي؟" كما أن "جامى" لم يكن يطمئننى بشأن تصرفاتى.

لقد عزمتم هذا الشهر على أن أتحكم فى نزعتى للجدال والمعارضة، وربما لم أفكر فى أن أحقق ذلك من خلال الإقلاع عن الشراب، إلا عندما توقف "جامى" عن تناول المشروبات بسبب إصابته بفيروس سى. ولقد قلت من مقدار تناولى لها بسبب أضرارها ولكى أحذو حذو "جامى".

لقد وجدت راحة كبيرة عندما قررت أن أقلع تماماً عن تناول المشروبات الكحولية (وهو قرار كان متوقفاً منذ البداية، لأننى كنت أدرك من خلال بحث شهر فبراير، أن إقلاع "جامى" عن تناول الكحليات يعنى أننى سأفعل ذلك أنا الأخرى). إن تناول المشروبات الكحولية لم يجعلنى أكثر سعادة على الإطلاق، بل إننى لم أجد أى متعة فى تذوق تلك المشروبات، وإننى أفضل أن أكتسب سعرات من خلال تناول الطعام عن

تناولها، لقد أغفلت فكرة الشراب تماماً. إننى أحمل الإعجاب لـ "وينستون تشيرشل"، وأحب أسلوب تناوله للسيجار. ولكن وكما يقضى أحد أسرار مرحلة النضج: "فإن ما يجده الآخرون ممتعاً قد لا يكون كذلك بالنسبة لى". فقد يجد بعض الأشخاص المتعة فى تناول تلك المشروبات الضارة، ولكنى لم أستشعر هذه المتعة على الإطلاق. بل على العكس - لقد كانت هذه المشروبات مصدرًا للمشاعر السيئة البغيضة.

وبمجرد أن أقلعت عن تناول هذه المشروبات، اكتشفت أنها كانت تجعلنى أتصرف بوقاحة: ولقد كانت تجعلنى فى حالة من النعاس. كان من السهل كثيراً أن أكون لطيفة ومنسجمة مع الآخرين، ومراعية لمشاعرهم وذلك حينما لا أعانى من الإنهاك الشديد نتيجة لتناولها. وكما لاحظت فى الشهور السابقة، فإنه من السهل أن أشعر بسعادة أكبر وأتبع المزيد من السلوكيات الحميدة وذلك عندما أكون فى حالة من الراحة الجسدية: أن ارتدى الملابس الثقيلة (حتى عندما يسخر الآخرون من ارتدائى سترات ثقيلة، أو أتناول أقذاح المياه الساخنة)، أو عندما أتناول بعض الوجبات الخفيفة بين الحين والآخر (لقد اتضح أننى أحتاج لتناول الطعام بصورة متكررة أكثر من معظم البالغين ممن هم فى مثل عمري). كما أننى أشعر بتلك السعادة عندما أطفئ المصابيح بمجرد أن يغلبنى النعاس، وأن أتناول المسكنات عندما أشعر بالصداع. ولقد أسدى الدوق "ويلينجستون" بعض النصائح قائلاً: "أذهب إلى دورة المياه كلما أمكن"، ولقد كنت أتبع هذه النصيحة أيضاً. إنه من اليسير أن أتصرف بسعادة وبهجة وذلك عندما لا تتابنى الرجفة، أو أبحث عن دورة المياه، أو أكون على وشك تناول الكأس الثانية من المشروبات الكحولية الضارة.

امنع آراء نقدية إيجابية

إننى أرغب فى أن أغرق فى المزيد من الضحك، وأن أظهر المزيد من العطف والرأفة المحبة، كما كنت أرغب أيضاً فى أن أكون أكثر تحمساً. لقد كنت أدرك تماماً أنه ليس من المستحب أن أكون شخصية انتقادية - ولكنه أيضاً ممتع. لماذا كل هذا الشعور بالرضا الذى ينطوى على اللذة حينما ننزع للانتقاد؟ إن كونى شخصية انتقادية قد جعلنى أشعر بأننى أكثر ذكاءً ورفقياً - وفى حقيقة الأمر، فلقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الانتقاديين يُنظر إليهم على أنهم أكثر فطنة وذكاء. ومن خلال إحدى

الدراسات التي أجريت في هذا الصدد، قام الأفراد بالحكم على كُتاب المقالات النقدية السلبية بأنهم أكثر خبرة وتخصصًا من كُتاب المقالات النقدية الإيجابية، على الرغم من أن محتوى الكتابة لكل من النوعين يتمتع بجودة عالية. وهناك دراسة أخرى أظهرت أن الأشخاص يميلون للاعتقاد بأن الشخص الذي يوجه إليهم النقد هو شخص يفوقهم ذكاءً. بالإضافة إلى ذلك، فحينما يقوم الشخص بتفنيد إجماع الأشخاص على شيء ما، فإنه بذلك يقلل من قوة ترابطهم الاجتماعي. وقد رأيت الكثير من الأشخاص الذين يستغلون هذه الظاهرة: فحينما يجمع بعض أفراد مجموعة ما على موضوع بعينه وهم يشعرون بالبهجة لذلك، مثل قولهم: "إن المعلم يبلى بلاءً حسنًا ويبدل جهدًا كبيرًا"، أو يجمعون على أن "المطعم رائع"، فتجد الشخص الميال لتوجيه النقد يتخذ موقفًا مناقضًا لخفض حالتهم المزاجية. إن كونك شخصًا انتقاديًا شيء له فوائده، والأكثر من ذلك، أن من الأيسر أن تكون شخصًا يصعب إرضاءه. وبالرغم من أن التحمس قد يبدو شيئًا سيرًا وليس فيه تحامل، فإننا في الواقع، نجد أن من الأصعب اعتناق شيء عن نبذه وازدرائه وهو الأمر الذي ينطوي على مخاطرة أكبر.

وعندما تعننت أكثر في دراسة ردود أفعالي نحو الآخرين، أدركت أنني عادة ما أنظر إلى الأشخاص الذين يبدوون ملاحظات انتقادية على أنهم أكثر فطنة وأكثر تمييزًا. ومع هذا، فإنه من الصعب في ذات الوقت أن تتشد بالبهجة في صحبة شخص لا يجد أي شيء مبهج وسار. إنني أنا شخصيًا أفضل صحبة الشخصيات الأكثر تحمسًا، والذين يبدوون أقل تحاملاً وإصداراً للأحكام، وأكثر حيوية ومتعة.

فعلى سبيل المثال، وكجزء من مفاجأة حفل عيد ميلاد إحدى صديقاتي المقربات، قمنا بالذهاب إلى إحدى حفلات "باري مانيلو" الغنائية، وذلك لأن صديقتي تشفته كثيرًا. وفيما بعد، رأيت أنه شخصية قوية ذات شأن جعلته يستحق كل هذا الإعجاب والتقدير. وكان من الأفضل أن أتخذ الجانب الأكثر أمانًا وأنتقد موسيقاه، أو أن أستمتع بها بأسلوب ساخر ومعارض من أن أكن لها الإعجاب الكامل والنايع من القلب كما فعلت صديقتي. إن الحماس شكل من أشكال الشجاعة الاجتماعية، والأكثر من هذا تتأثر تقييمات الأشخاص للأشياء بتقييم الآخرين. لذا فعندما قالت صديقتي: "إنها موسيقى رائعة، إنه حفل موسيقى عظيم" جعلني حماسها أكن له المزيد من الإعجاب.

إننى أريد أن أعتق ذلك النوع من الحماس والمتعة، إننى أحث نفسى على التوقف عن ترديد بعض أنواع العبارات السلبية التى لا طائل منها: كقولى: "إننى لا أشعر برغبة حقيقية فى الذهاب"، "إن الطعام فيه دسم للغاية" أو "لا شئ يستحق القراءة فى هذه الصحيفة"، وبدلاً من ذلك كنت أحاول أن أبحث عن السبل التى تجعلنى فى حالة من الحماس الصادق.

فعلى سبيل المثال، وفى ظهيرة أحد الأيام، وبناء على اقتراح "جامى"، تركنا الفتاتين عند والديه وذهبنا نحن لنشاهد فيلماً سينمائياً. وعندما انتهينا من مشاهدة الفيلم ومررنا بمنزل والديه لاصطحب الفتاتين إلى المنزل، سألتنى والدة "جامى": "ما رأيك فى الفيلم؟".

وبدلاً من أن أتبع ميولى وأقول: "حسناً، لا بأس به" أجبته قائلة: "إنها وصفة رائعة أن تذهبى وتشاهدى فيلماً فى وقت ما بعد الظهيرة". وهذه استجابة من المرجح أن تعطى دفعات كبيرة من السعادة، ليس فقط فى داخلها وإنما فى داخلى أنا أيضاً.

إن منح آراء إيجابية يستلزم منا التواضع. على أن أعترف بذلك، فلقد افتقدت مشاعر التفوق والسيادة التى كنت أستشعرها من خلال استخدام السخرية اللاذعة والنقد، والملاحظات التى تتطوى على التهكم، والتعليقات الساخرة، والملاحظات الحادة. إن النزعة إلى البهجة والرغبة فى الشعور بالسرور تتطلب التواضع - بل وحتى البراءة - وهو الأمر الذى من السهل أن نسخر منه.

ولأول مرة، أصبحت أكن التقدير للأشخاص الذين أعرف عنهم استعدادهم للبهجة والسرور. ويتضمن أحد أدعية "سانت أوجستن" هذه السطور التى عنوانها: "احم عبادك المبتهجين".

إلهى ! اشف عبادك المرضى وارعهم
طمئن الخائفين ! ارحم الأموات
فرج كرب المهمومين ! والطف بالمكروبين
احم عبادك المبتهجين
إننا ننشد رحمتك وغفرانك

لقد دهشت في البداية، لأنه من الغريب أن أجد من بين الدعاء للأموات والمهمومين، دعاءً للمبتهجين. لماذا القلق بشأن المبتهجين المسرورين؟ بمجرد أن شرعت في إعطاء آراء نقدية إيجابية، بدأت أدرك مقدار السعادة التي استشعرتها في حياتي من السعداء والمبتهجين. وأيقنت أيضًا مدى الجهد الذي يبذونه لكي يكونوا باستمرار في حالة مزاجية عالية وعلى قدر كبير من الإيجابية. فمن السهل أن تكون مهمومًا، ولكن من الأصعب أن تكون مبتهجًا، إننا نحن الشخصيات غير المبتهجة نستنزف الطاقة ونحصل على السرور والبهجة من الشخصيات السعيدة المرححة؛ فنحن نعتمد عليهم في مساندتنا بروحهم المعنوية المرتفعة، وفي تخفيف حدة القلق والتوتر لدينا. وفي نفس الوقت، وبسبب بعض الجوانب القائمة من النفس البشرية، فإننا في بعض الأحيان ندفع بأنفسنا لكي نحاول زعزعة الآراء الخيالية لتلك الجماعة المبتهجة المتحمسة من البشر - أن نجعلهم يعتقدون أن المسرحية كانت سخيفة، وأن النقود أنفقت ولا قيمة لها، أو أن الاجتماع لم يكن هادفًا. وبدلاً من حماية روحهم المبتهجة، نحاول تدميرها. ولكن لم كل ذلك؟ لا أدري. ولكن كل ما أعرفه أن هذه النزعة متواجدة بداخلنا.

لقد ذكرت ذلك الدعاء على مدونتي، وقد استجاب العديد من القراء الذين يعرفون أنفسهم على أنهم أشخاص مبتهجون.

لقد جعلني ذلك الدعاء أبكى - وكإحدى الشخصيات المبتهجة، فإنني أتفق تمامًا على أن المرح والبهجة يستنزفان المزيد من الطاقة. كما أن الأمر يستلزم منك القليل من الجهد للتعبير عن تقديرك.

إنني أحد أولئك الأشخاص الذين يستيقظون وهم يشعرون بالسعادة كل يوم - ليس بسبب حدوث أي أخطاء أو أشياء سلبية في حياتي - ولكن لأنني اخترت أن أكون شخصًا سعيدًا - بالمعنى الحرفي. ولأسباب، أجهلها، يشعر الآخرون بالغضب والضيق لأنني في حالة مزاجية مرتفعة. ولكنهم يريدون أن يستنزفوا تلك الطاقة في بعض الأحيان بالاعتماد عليها، ويكون الأمر مرهقًا في الكثير من الأحيان.

جريتشن؛ أنا أيضاً شخصية مرحة ومبتهجة. ولقد اخترت أن أكون كذلك. وأختار أن أكون كذلك كل يوم. ولقد أصبت بصدمة عاطفية نتيجة لفسخ ارتباطى بخطيبى الذى لا يتوقف عن إفساد شعورى بالبهجة. ومع هذا، فإنه يعتمد عليه كشخص يصارع الفرق. إننى أشعر كأننى أهوى إلى الأعماق كل يوم. وعلى أن أقاوم والا لن أستطيع التنفس مرة أخرى واستنشاق نسائم البهجة والسعادة. إننى لا أجد من يفهمنى ممن هم حولى.

لقد ذكرتتى هذه التعليقات التى تلقيتها على المدونة بأن العادة التى تستشعرها الشخصيات المرحة المبتهجة عرضة للهلاك والاستنزاف. ولقد شرعت فى بذل الجهد حقيقة لاستخدام شعورى بالبهجة للتسرية عن الشخصيات المرحة التى أعرفها. ولكى أواظب على قرارى بـ "منح آراء إيجابية"، عازمت على توظيف المنهج المكثف الذى اتبعته خلال "أسبوع اللطف الشديد" وخلال شهر "كتابة الرواية". وربما أيضاً يساعدك أسبوع ممارسة لعبة "التفاؤل والسعادة" فى أن يثبت خطاى نحو السلوك الإيجابى. وفى رواية "بولينا" لـ "إلينور بورتر" التى لاقت نجاحاً كبيراً عام ١٩١٣، كانت "بولينا" تلعب "لعبة السعادة": فأياً كان الشيء الذى يحدث لها، كانت تحاول أن تجد سبباً للسرور حيالها ورؤية الجانب الإيجابى به. أما لعبتى أنا وهى "أسبوع التفاؤل والسعادة" فستكون عبارة عن أسبوع كامل من "عدم إصدار أى تعليقات سلبية". إننى أدرك تماماً أنه ينبغى على أن "أتصرف بالأسلوب الذى أرغب فى أن أشعر به"، فإذا ما أردت أن أشعر بالحماس والدفء وتقبل آراء الآخرين، فإننى لن أصل لتلك المرحلة من خلال الإدلاء باستمرار بتعليقات ساخرة ناقدة.

لقد استيقظت صباح أول يوم فى "أسبوع التفاؤل والسعادة"، وأنا أفكر فيه بعمق، وكانت الساعة السابعة صباحاً. ولكنى كنت قد أفسدته بالفعل. فأول شيء قمت به أن قلت لـ "جامى" وأنا أويخه: "إنك لا تجيب أبداً/ على رسائلى الإلكترونية، ولم ترد على بريدى الإلكتروني بالأمس، لذا فإننى لا أستطيع إنجاز المهام المحددة. هل نحتاج إلى جلسة أطفال مساء الخميس أم لا؟".

وفى اليوم التالى، حدث نفس الشيء، فكنا نجلس مجتمعين قبل موعد المدرسة، وذلك عندما بدأت "إليانور" تشير إلى فهمها - اعتقدنا أنها تجذب انتباهنا، حتى بدأت تصدر أصواتاً توحى بأنها ستتيأ.

فصرخت قائلة: "بسرعة، أحضري منشفة، إنها ستتقيا!".
هرعت "إليزا" نحو المطبخ، ولكنها لم تظهر حتى بدأت "إليانور" تنقياً اللبن
الذي لم يهضم بعد وأغرقت نفسها، وأغرقتني أنا والأثاث.
"جامي، أسرع وأحضري منشفة"، لقد كان يجلس مأخوذاً بما يحدث، وعندما
ظهر كلاهما من المطبخ وهما يهرعان نحونا وبيدهما المنشفة، كانت "إليانور" قد
انتهت وأصبحت أنا وهى فى بحر من الفوضى وقد اتسخت ملابسنا تماماً.
قلقت مويخة إياهم: "إنكما لم تتصرفا على نحو سريع، كان بإمكاننا تجنب الكثير
من هذا إذا ما أسرعتما بإحضار المناشف". لماذا أصدرت هذا التعليق السلبي؟ لقد
زاد الوضع العام سوءاً دون أن أحقق أى هدف ذى إفادة.

ومن الدروس التى تعلمتها من خلال "أسبوع التناول والسعادة" أنتى بإمكانى
أن أبلغ مقصدى؛ حتى وإن كان ينطوى على توجيه النقد، ولكن بطريقة إيجابية.
فعلى سبيل المثال لقد أخلكت بأسبوع التناول والسعادة وذلك خلال ممارستى للعبة
"المقايسة" مع "إليزا".

والهدف من اللعبة هو تجميع أكبر قدر من الأشياء. سألتنى "إليزا" بعد جولة
واحدة: "هل لى أن أقايس قبعة البيسبول بالفراشة التى تمتلكينها؟".
"حسناً".

وبدأنا جولة أخرى.

هل يمكن أن أقايس كرتى الأرضية بزهرتك.

"حسناً".

وبدأنا جولة جديدة.

"هل لى أن أقايس كرة القدم الخاصة بى بالآيس كريم الذى تمتلكينه؟".

وبدأت أشعر بمزيد من الضيق وقلت لها: "إنه شئ باعث على الملل عندما تقومين
باستمرار بالمقايسة، عليك بالاحتفاظ بما حصلت عليه، ثم بإمكانك مقايسته فى
نهاية المطاف. واحصلى على ما يمكنك جمعه دون أن تشعرى بالاستياء".

فقالت بمرح: "حسناً".

وقد أدركت ولكن بعد فترة طويلة أنه كان بإمكانى أن أصوغ طلبى بشكل خال من
توجيه النقد كأن أقول: "إن اللعبة تكون أكثر متعة عندما نجعلها تتحرك بسرعة،
فهو يمكن أن نجعل عملية المقاييسة فى النهاية؟".

وفى تلك الليلة قمت بعمل أفضل، وهذا يرجع بشكل كبير إلى أننى كنت متعبة بدرجة جعلتنى أذهب إلى الفراش فى التاسعة. إن الخلود إلى النوم بمثابة وسيلة رائعة لتجنب السلوك الانتقادى. ولكن عندما قلت لـ "جامى": "إننى أشعر بالإرهاك الشديد، لذا، سأوى إلى الفراش الآن"، هل كان ذلك بمثابة شكوى أم حقيقة؟ لقد كانت شكوى. كان على أن أجد طريقة إيجابية لكى أصوغ العبارة بهذا الأسلوب: "إن الذهاب إلى الفراش يبدو شيئاً رائعاً بالنسبة لى لدرجة أننى أعتقد أننى سأطفئ الأضواء مبكراً".

ومن تحديات أسبوع التفاؤل والسعادة أن أتذكر كيف أجعل هدفى حياً فى ذهنى. وخلال الأنشطة اليومية، أغفلت قرارى. لذا، وبالرجوع إلى بعض أساليب التيقظ التى قمت بتجربتها فى شهر أكتوبر، وكان ذلك فى صباح اليوم الثالث من أسبوع التفاؤل والسعادة، شرعت فى ارتداء سوار يرتقالى عريض بقية الأسبوع، كتذكرة دائمة بهدفى وهو أن أدلى بتعليقات إيجابية فقط. وقد كان تأثير السوار لا بأس به - فيما عدا أننى وجدت نفسى أشكو لإحدى صديقاتى بأن السوار ثقيل الوزن ولا أشعر بالراحة فى ارتدائه. لقد استغرق الأمر كثيراً لكى يذكرنى فقط بأن أعقب بتعليقات إيجابية. ولكنى عشت لحظات من الانتصار. فلم أتبرم من انقطاع خدمة الإنترنت، ولم أشتك حينما قام "جامى" بإعداد ثلاث كمكات دسمة فى ثلاث ليال متتالية. وعندما قامت "إليانور" بدفع عربتها نحو حائط المطبخ، مما خلف أثراً بها. ولكنى تركت الأمر يمر بسلام دون أن أحدث ضجة. وعندما جذبت "إليانور" أحمر الشفاه من فوق الطاولة، ثم ألقتة فى المراض، قلت: "حسناً، إنه مجرد حادث بسيط".

وخلال أسبوع التفاؤل والسعادة، لم أستطع أن أحيا يوماً بأكمله دون أن ألقى بأحد التعليقات السلبية، ولكن مع ذلك، فإننى أعتزف بأنه بمثابة تمرين رائع. وبالرغم من أن الالتزام الكامل كان بمثابة طموح لا يمكن تحقيقه، ساعدنى الجهد الذى بذلته على معرفة توجهاتى وسلوكياتى المعتادة. ولقد ظل تأثير "أسبوع التفاؤل والسعادة" باقياً حتى بعد انقضاء الأسبوع.

حاول إيجاد منطقة تلوذ بها

من حقائق الطبيعة البشرية أن الأشخاص لديهم "تحيز سلبي"، بمعنى أن ردة فعلنا نحو الشيء السيئ تكون أكثر قوة واستمراراً من ردة فعلنا نحو ما هو مماثل من الأشياء الإيجابية. وكما تعلمت من خلال شهر فبراير، الذي كان عن الزواج، فإن الأمر يستلزم القيام بخمسة أفعال لإصلاح ما أفسده تصرف انتقادي أو مدمر. وبالنسبة للنقود، فإن الألم الناتج من خسارة مبلغ ما يكون أكبر بكثير من متعة كسب نفس هذا المبلغ. إن مقالة انتقادية سيئة تزعجني بصورة أكبر من سعادتي بتصدرى لقائمة تضم أكثر الكتب مبيعاً بكتابتى *Forty Ways to Look at Winston Churchill*. ومن عواقب التحيز السلبي أنه عندما لا ينشغل ذهن الأفراد بشيء، فإنهم يميلون إلى الإبحار في الأفكار التي تثير غضبهم وقلقهم. إن التفكير والتأمل – والإمعان في التجارب غير السارة والأحداث الحزينة، من شأنه أن يقود إلى المشاعر السيئة السلبية. وفي الواقع، فإن من الأسباب التي تجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب عن الرجال نزعتهم إلى التفكير والتأمل. فالرجال أكثر ميلاً لأن يشغلوا أنفسهم وأذهانهم بممارسة أحد الأنشطة. وقد أظهرت الدراسات أن الانشغال واللهو بشيء ما يُعد أداة قوية لتغيير الحالة المزاجية. وعلى عكس ما يعتقد كثير من الناس، فإن التركيز الدائم للانتباه على الحالة المزاجية السيئة من شأنه أن يؤدي إلى تفاقمها بدلاً من تخفيف حدتها.

لقد كنت عادةً ألاحظ نزعتي للاكتئاب وإطالة التفكير، ولكي أفضى على تأثير ذلك، قمت بابتكار فكرة "الملاذ والمأوى". فذات مرة وعندما كنت عائدة من زيارة لكلية الحقوق التي كنت أدرس بها، لاحظت لافتة مكتوبة على المصعد، وتشير هذه اللافتة إلى أن تلك المنطقة هي منطقة للمأوى والملاذ. وخمنت أنها مخصصة للأشخاص المعاقين أو عند مواجهة أى صعوبات في حالة نشوب حريق. وظلت العبارة عالقة بذهني، وقررت أنني في حالة التفكير في أى مشاعر سيئة، سأبحث عن "منطقة في ذهني ألوذ بها".

وللبحث عن مأوى، كنت أفكر دائماً بشأن كلام "تشيرشل" – وخاصة في حفل تأبين رئيس الوزراء البريطاني السابق "نيفل شامبرلين"، أو أسترجع بعض الأشياء المسلية التي كان "جامي" يقوم بها منذ سنوات مضت. ففي بداية زواجنا، دخل

"جامى" إلى غرفة النوم وقال: "إننى ملك الرقص" وأخذ يقفز وهو يضع يديه على جانبيه. إننى أضحك فى كل مرة أتذكر فيها ذلك الموقف. وقالت لى إحدى صديقاتى إنها تفكر فى أطفالنا كنوع من المأوى. وهناك صديقة أخرى - وهى ليست بكاتبة - تقوم بحبك قصص قصيرة فى ذهنها. وعندما تعافى "آرثر ليلولين دافيس" - وهو والد الصبية الذين كانوا مصدر إلهام لرسم شخصية "بيتربان" - من عملية أجزاها وأزال على أثرها عظام الوجنتين وجزءاً من سقف الحلق، كتب بعض الملاحظات إلى "جى. إم. بارى" مؤلف "هارى بوتر":

من بين الأشياء التى أفكر بها:
مايكل يذهب إلى المدرسة
حديقة "بيرفاتم"
مدينة "كيركباى" تطل على الوادى
جاك يستحم
بيتر يجيب مازحاً
نيكولا فى الحديقة
جورج دائماً ما...

قد لا تعنى هذه العبارات أى شىء بالنسبة لأى فرد، ولكنها كانت بالنسبة له منطقة بلوذ بها .

بحلول أواخر شهر فبراير، أدركت أن أحد أهم دروس مشروع السعادة هو أنتى إذا ما واطبت على اتباع قراراتى، وفعلت الأشياء التى تجعلنى أكثر سعادة، فإن الأمر سيؤول بى لى أستشعر المزيد من السعادة وأتصرف بأسلوب أفضل. أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة، وأشعر بمشاعر طيبة لتُحسن ما تقوم به.

وعلى مدار الشهر، لاحظت أن مثار تعليقاتى السلبية كان شعر "إليزا". فأنا و"جامى" كنا نمتقد أنها تبدو أكثر جمالاً وجاذبية حينما تقص شعرها ليكون فوق كتفها، ولكنها كانت تتوسل إلينا أن تتركه ينمو. فقلت لها ملوحة، وأنا أكرر الكلمات التى يرددها الملايين من الآباء، والتى بلا طائل: "يمكنك أن تتركه ينمو وذلك فقط

فى حالة أن تعاھدینى بأن تقومى بتمشيطه بصورة لطيفة وألا يتطاير فوق جبهتك".
ولقد وعدتئى بذلك بالفعل، ولكن بالطبع كان شعرها يتدلى فوق وجهها.
"إليزا، مشطى شعرك، إنه مشعث".

"إليزا، عليك بتمشيط شعرك واجعلى المفرق على جانب رأسك بدلاً من
المنتصف".

"إليزا، عليك باستخدام مشبك الشعر، وارفعى شعرك إلى الخلف".

"إليزا، لا يمكن أن تقولى لى إنك قمت للتو بتمشيط شعرك"

إن هذا النقد ليس به أى شىء من المتعة سواء بالنسبة لى أو لها. إننى أردت أن
أغير من هذا النمط. لذا، فى المرة التالية التى كنت أريد فيها أن أشكو وأوبخها
بشأن شعرها، قلت لها: "أحضرى لى فرشاة شعرك"، ثم شرعت فى تمشيط شعرها
- ليس بسرعة وبصورة قاسية - كما أفعل فى بعض الأيام حينما ينفد صبرى فى
الصباح، ولكنى مشطته برفق. وقلت: "إننى أحب أن أرى شعرك ممشطًا ولامعًا، إن
شعرك يبدو رائعًا".

بدت الدهشة على وجه "إليزا".

وفى المرة التالية فعلت نفس الشىء. فقلت لها: "دعینى أمشط شعرك، إننى
أهوى ذلك".

إنها لم تظهر أى اهتمام بشأن تهذيب شعرها وتمشيطه، ولكنى لم أعد منزعة
بشأن ذلك كما كنت من قبل.

ديسمبر

نحو معسكر تدريب مثالي

السعادة

■ معسكر تدريب مثالي

لقد ظللت على مدى اثني عشر شهرًا، أحاول تجميع كل القرارات بشأن السعادة. أما فيما يتعلق بآخر شهر ، شهر ديسمبر، فقد أردت أن أجرب معسكر تدريب مثاليًا. فسأتبع كل قراراتي، طوال الوقت، ولن أتطلع لشيء إلا لأرى نجومًا ذهبية تتلألأ في جدول القرارات كمكافأة لي. إن هذا الهدف نحو نشدان الكمال قد يثبط الهمة، وذلك لأن تنفيذ هذه القرارات يستلزم الكثير من التنظيم الذهني وضبط النفس، ناهيك عن الكثير من الوقت.

لذا، فقد قمت هذا الشهر بالترتيب والتنظيف والتنظيم وإطفاء الأضواء. شدوت في الصباح، ضحكت من الأعماق، سلمت بمشاعر الآخرين، لم أعلق على بعض الأشياء ، قمت بالكتابة على المدونة،

طلبت المساعدة، قمت ببحث نفسي لفعل الكثير، عبرت عن ذاتي وتواجدت على الساحة، حدثت قليلاً عن الطريق المألوف الذى كنت أتبعه، كتبت يوميات من جملة واحدة، التقيت بأصدقائى من مجموعة استراتيجية الكتاب، ومجموعة قراءة أدب الأطفال، لقد قمت بالاستماع إلى الشريط الخاص بجلسة التثويم المغناطيسى، ولم أتناول أى أطعمة زائفة، واشترت الأشياء الضرورية.

وبالطبع، فقد أخفقت أيضاً فى إنجاز كل هذه الأشياء. وبقدر محاولتى المضية خلال معسكر التدريب المثالى، فإننى مازلت لا أستطيع المحافظة على اتباع كل القرارات. فبعد انقضاء كل هذه الشهور، مازلت مندهشة من كيفية نجاحها فى جعلى أشعر بالسعادة، وذلك عندما أتبعها بصدق ودقة. لقد كنت أفكر عادة فى يوميات "صامويل جونسون" التى دونها والتى وصل عددها إلى ١٧٦٤، ويعد "صامويل جونسون" أحد المتمكنين البارعين فى صنع القرارات، وفى عدم الالتزام بها، فهورائد فى ذلك المنهج:

لقد أمضيت خمسة وخمسين عاماً فى اتخاذ القرارات، حيث كنت أقوم فى وقت مبكر من حياتى بوضع خطط ومناهج حياة أفضل. لم أنجز شيئاً. إن الاحتياج لإنجاز بعض الأشياء هو احتياج مُلح، حيث إن وقت الإنجاز والعمل قصير للغاية. فيا للهوى، امنحنى البصيرة لكى أتخذ القرارات السليمة وأن أحافظ عليها.

هل مررت بيوم وحيد مثالى خلال شهر ديسمبر؟ لا، ولكنى ظلت أحاول. إن من التداعيات المفيدة لمشروع السعادة الخاص بى أننى عندما أمر بيوم سيئ، فلا يكون على درجة كبيرة من السوء بل به بعض الإيجابيات. فإذا ما انتابتنى مشاعر الغضب، تجدنى أقوم بمراجعة أساليبى واستراتيجياتى لرفع حالتى المزاجية: فأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، وأنتهى من إنجاز بعض الأعمال، لا أترك نفسى للوجوع الشديد، أحاول شطب مهمة مزعجة من قائمة المهام التى على إنجازها، أتواصل مع الآخرين أو أمضى وقتاً أطول فى اللهو والتسلية مع عائلتى. وفى بعض الأحيان لا يؤتى أى من هذه الأشياء ثماره. ولكن الشيء الجميل فى محاولة تخفيف حدة الحالة المزاجية السيئة من خلال اتباع هذه الخطوات البناءة هو أنه حينما يمر بى يوم عصيب، تجده ينطوى على بعض اللمحات المشرقة، وتجدنى أنظر لذلك اليوم السيئ الذى ينطوى على شىء من الجوانب الإيجابية ببعض الرضا.

وهناك بعض عناصر التطور والتقدم التي منحتني دفعات كبيرة من التشجيع: فبعد أن قدمت من خلال المدونة عرضًا بأن أرسل للأخريين جدول القرارات الخاص بي وذلك إذا ما أرادوا أن يطلعوا على نموذج أثناء وضعهم للقرارات الخاصة بهم، بدأت ألقى رسائل إلكترونية من بعض الأشخاص الذين يصفون مشاريع السعادة الخاصة بهم. وقد بدأ بعض الأشخاص بالفعل في إنشاء مدوناتهم لمتابعة هذه المشاريع. لقد شعرت بالرضا والامتنان لأنني نجحت في إقناع بعض القراء بتجربة الأساليب والقرارات الخاصة بي.

* * * * *

أشكرك جزيل الشكر على مشاركة جدول القرارات الخاص بك. سأقوم أنا وزوجي بتنظيم شهر للقرارات. وأنا أعتقد أن ذلك التدريب سيكون ممتعًا وبمناخ تجربة رائعة لنا تزيد من ارتباطنا وذلك بعد مرور عدة أشهر مليئة بالصعوبات وخالية من العواطف. إننا لم نشرع بعد في إعداد ذلك الشهر (وهو ما يدل على أن العمل يمنعنا من قضاء وقت مفيد بصحبة بعضنا البعض)، ولكننا تحدثنا عن استعدادنا للقيام بذلك في القريب العاجل. ولكني كنت أفكر بقرارات بسيطة - مثل الخروج في المساء، والتعبير عن الحب والحنان، والاشتراك معًا في فعل شيء جديد: الإنصات له / لها، ممارسة لعبة الهوكي في ظهيرة أحد الأيام بعد الانتهاء من يوم العمل، التنزه بالسيارة (نحن نتحدث بأسلوب أفضل وأعمق حينما نكون معًا في السيارة). لقد أدركنا أن هناك الكثير من الأشياء التي نأخذها كأمر مسلم به، فلقد أمضينا وقتًا طويلاً معًا. وهناك العديد من الأشياء البسيطة التي أدركنا أننا أغفلناها بمرور الوقت والتي يمكن أن تجعلنا أفضل حالاً وسعادة إذا ما انتبهنا لها الآن.

[مقدمة للمدونة]: لقد كان مشروع السعادة لـ "جريتشن روبن" مصدر إلهام لي مؤخرًا. لقد راقت لي كثيرًا معرفة ما يشعرونا بالسعادة ثم محاولة تطبيقه على حياتنا. إن مشروع السعادة لكل شخص سيكون متفردًا، ولكني على ثقة بأنه ستكون هناك أشياء مشتركة. لقد طالبت الآخرين بإعداد مشاريع السعادة الخاصة بهم، وأنا لأحاول أن أفعل ذلك وأنبني معتقداتها!

لقد حاولت إشراك إحدى صديقاتي في ذلك - وتدعى "جين". وسأرى إن كان زوجي سيشاركنا في ذلك أم لا، وإننا سنتابع مشروعاتنا معًا. إن جزءًا من اهتمامي بمشروع السعادة هو علمي بإمكانية تطبيق بعض مبادئ السعادة على الأطفال، وسوف أكتشف ذلك أيضًا.

والأهم من هذا، أنني أدرك أن من بين الأشياء التي تجعلني سعيدة هي مشاركة ما تعلمته مع الآخرين، لذا، فسيتم تدوين ذلك هنا. ومن المفترض أن يكون ذلك ممتعاً!

وكجزء من التيقظ وإظهار الامتنان لمن يكن المرء لهم التقدير، فأنا أريد أن أشرك في التأثيرات الإيجابية التي خلفتها مدونتك على حياتي حتى الآن. لقد دونت بعض الأشياء التي تتعلق بالقرارات التي اتخذتها والتي كانت مصدر إلهام لي عند وضع القرارات الخاصة بي وإدراكي أنني بحاجة لأن أكون أكثر تحديداً بالنسبة للأشياء التي أريد تحقيقها. ومعرفة أنني حينما أكون شخصية اجتماعية فإن ذلك يضيف سعادة أكبر، لذا فقد كتبت الأهداف الثلاثة التالية والتي من خلالها أستطيع أن أحكم على مدى نجاحي في النهاية:

١. الالتحاق بأحد الفصول الدراسية
٢. التطوع
٣. الانضمام إلى مجموعة

لقد قمت على الفور بالالتحاق بدورتين دراسيتين وذلك من أجل مزيد من التعليم لتتقيد ذاتي. ولقد تطوعت أيضاً في فرقة الكشافة التي كنت منضمة إليها عندما كنت في مرحلة المراهقة. ولقد أدت هذه القرارات التي اتخذتها إلى شغل معظم أوقات فراغي في النصف الأول من العام. وقد شرعت مؤخراً في العمل على تحقيق الهدف الثالث، وقد انضمت بالفعل إلى نادي التجديف .

أستطيع أن أقول لك، إن هذه القرارات الثلاثة التي اتخذتها قد أدت، دون شك، إلى اكتسابي لأفضل تجارب هذا العام. لقد التقيت ببعض الأصدقاء المهمين بالنسبة لي وذلك من خلال فصول الاقتصاد التي كنت أحضرها. كما تعلمت قيادة الآخرين وحثهم على العمل من خلال تجربتي مع الكشافة، وإنني على وشك توسيع دائرتي الاجتماعية من خلال انضمامي لنادي التجديف (بينما أحصل على مزيد من التدريبات). وأقول لك بكل صدق، إنه عندما يسألني الآخرون عما "أسعى إليه" من وراء ذلك، أخبرهم بالأشياء التي أفعلها من أجل تفعيل القرارات التي اتخذتها ويبدو الأمر بحق مثيراً للاهتمام. والأهم من هذا، أنني أشعر بالرضا وقطعاً بالمزيد من السعادة.

إنني أحصل الآن على دورة تدريبية ثالثة وأفكر في الالتحاق بناد رياضي آخر. وإنني أقوم بالترييض خمس مرات في الأسبوع، وأحفز ذاتي على الحفاظ على ممارسة عاداتي التي اكتسبتها من خلال العديد من المقترحات التي تشاركت فيها معنا (ومن أكثر هذه المقترحات التي علقت بذهني ما أشار به والدك بشأن ارتداء الحذاء والذهاب إلى صندوق البريد).

لقد تعلمت الكثير من خلال بحثك وخبرتك، وأريدك أن تعرفي أن عمك يستحق الجهد الذي بذلته. لقد كان تأثير مشروعك على حياتي تأثيراً سريعاً، وأنا على ثقة بأنه سيستمر لسنوات عدة، إن لم يكن بقية حياتي. وفي بعض الأحيان، يقول الناس إنه إذا ما كان بمقدور الأشياء التي يقومون بها التأثير في شخص واحد فقط، إذن فالأمر يستحق. وأنت قد فعلت ذلك!

عندما عثرت على مدونتك، شعرت كأن هناك شعاعاً من النور يضيء ما حولي. وتمنيت أن يستهوى ذلك المشروع أفراد مجموعتنا حيث إننا جميعاً نلهث وراء السعادة. ولقد كنت محقاً! فعندما عرضت الفكرة على أفراد المجموعة، تحمس الجميع للبدء في تنفيذها. ولسوف نلتقي الاثنين القادم ونشارك بعضاً من الوصايا الخاصة بنا ثم سأقوم بتقديم جداول القرارات الخاصة بك. وكما قلت من خلال مدونتك، إن كل مشروع سيبدو مختلفاً، وذلك طبقاً لنوع الشخصية. ولكن عندما واطبت على قراءة مدونتك، اتضح لي أننا ننقب جميعاً على نفس الشيء... ألا وهو السعادة!

إن صنع سعادتك، وكتابة وصاياك، ومحاولة تنفيذ قراراتك لهو ببساطة شيء عبقري! إن أفراد مجموعتي يجاهدون في البحث عن السعادة، ولكننا لم نفكر أبداً في الجري وراءها والحصول عليها لأنفسنا. إننا ببساطة نحاول أن نحيا حياة أفضل ونأمل أن تأتي هي إلينا. والزمن هو الذي سيخبرنا بذلك. ولكن من المؤكد أن المجموعة تشعر بالإثارة والتشوق حيال ذلك المشروع المرتقب في جانب "فروضهم المنزلية" وهو البدء في كتابة وصاياهم.

في الأسبوع الماضي، التقيت أنا وابنتي وصديقة لها في منزل أمي، وتبلغ ابنتي من العمر ٢٨ عاماً، وأمى ٨٦ عاماً - وأنا في منتصف العمر. ولقد شرعت ابنتي وصديقتها في الحديث حول مشروع السعادة وبعض السلوكيات والمبادئ التي تعلمنها خلاله. ولقد ذكرت صديقة ابنتي فكرة التمتع بما تفتنيه من أشياء - مثل استخدام الصحون القيمة - وعدم ادخار أى ملابس ليوم قد لا يأتي أبداً، وهكذا. وقد شرعت أمى - وهي شخصية حريصة ومقتصدة - في الحديث عن بعض أقذاح القهوة الصغيرة التي ورثتها، وكيف أنها لا تزال موضوعة في الخزانة دون استعمال، وذلك لأنه ليس لديها خزانة عرض. واقترحت عليها أن نذهب لأحد متاجر الأثاث، ونشترى خزينة عرض لكي تستخدم مقتنياتنا، ولدهشتي وافقت أمى. وبحسنا في متجرين، ووجدنا في أحدهما خزانة رائعة لعرض التحف. وعند مغادرتنا للمتجر الثاني، لمحت أمى مقعداً هزائلاً يبدو مريحاً ورائعاً. وانتهى بي الأمر إلى تسديد نصف ثمن المقعد كهدية عيد ميلادها، ثم قمنا فيما بعد بطلب خزانة التحف أيضاً.

كلنا يعلم أن السعادة لا تكمن في الأشياء التي نمتلكها. ومع هذا، لقد كنت أشعر بالسعادة لأن أمى تمتلك شيئاً تستمتع بهما كثيراً. ولقد قام المتجر بتوصيل المقعد، وأخبرتني أمى أنها

لن تجلس في أى مكان آخر سوى فوق هذا المقعد الهزاز. وعندما تسلمت خزانة عرض التحف، أمضينا وقتاً رائعاً فى وضع ميراث العائلة من التحف القيمة، شكرًا على الأفكار الملهمة!

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما علمت أن مدونتي أسهمت فى إسعاد بعض الأفراد الذين لم ألتق بهم من قبل. وبالطبع، كان ذلك هو الهدف من وراء المدونة - ولكنى شعرت بفرحة لأننى علمت أنها تؤتى ثمارها.

كانت هناك صديقة تداوم على سؤالى قائلة: "إن عامك على وشك الانتهاء، فهل تشعرين أنك أكثر سعادة؟".

فأجبت قائلة: "بالطبع!".

سألتنى صديقة أخرى عالمة: "ولكن كيف علمت ذلك؟ فهل تقومين بأى نوع من المقاييس المنهجية خلال العام؟".

"فى الواقع، لا".

"ألم تجعلى "جامى" يقوم بتقييم أدائك كل يوم أو الاحتفاظ بجدول عن حالتك المزاجية أو أى شىء من هذا القبيل؟".

"لا".

"إذن، ربما لا تكونين أكثر سعادة، بل تظنين فقط أنك كذلك".

فقلت فى إذعان: "حسنًا، ربما كان ذلك من وحي تخيلاتي... ولكن لا، أنا أعلم أننى سعيدة".

"كيف؟".

"أشعر بأننى أكثر سعادة".

وكان هذا صحيحًا بالفعل.

إن الحقيقة المشرقة الأولى تقول إننى إذا ما أردت أن أكون أكثر سعادة، فإننى بحاجة لى أتأمل حياتى وأفكر فى الشعور الجيد، والشعور بالاستياء، والشعور بأننى فى الموضع المناسب، وفى محيط من التنمية. لقد تناولت كل هذه العناصر، ولقد أحدثت فرقًا هائلًا.

بالنسبة لى، فلقد ثبت فى النهاية، أن العنصر البارز كان هو الشعور بالاستياء.

فلقد تولدت دفعات السعادة من القضاء على المشاعر السلبية السيئة التى تتولد

من العبارات اللادعة، والشكوى المستمرة والمضايقات، والنميمة، أو أن تحيط بنا الفوضى، أو تناول الأطعمة الزائفة، وغيرها من هذه الأشياء. وبوجه خاص، فقد جعلنى التحكم فى لسانى الذى يلقى بالعبارات اللادعة أكثر سعادة. وأقوم عادة فى هذه الأيام بالتوقف عن الحديث وتغيير لهجتى، قبل ثانية من أن أشرع فى التحدث بصخب، أو أن أغير من لهجتى فى منتصف العبارة. كما أنتى تعلمت أن أضحك وأنا أويخ "جامى" - بسبب عدم تعامله مع طلبات التأمين أو عدم البحث عن كتاب مفقود من المكتبة.

وفى نفس الوقت، فإننى أشعر بالمزيد من المشاعر الإيجابية وبأننى على ما يرام - فلقد زادت لحظات الضحك والمتعة مع العائلة. وأصبحت أتحدث بشكل أكبر بشأن أدب الأطفال مع مجموعة الكُتاب، كما أنتى أصبحت أستمع إلى الموسيقى التى أفضلها. لقد تعلمت المزيد من الأساليب التى تجعلنى أحصل على المزيد من السعادة.

أما الشعور بأننى فى الموضع المناسب، وبأننى على حق، فقد كان له تأثير مهم على سعادتى؛ وذلك عندما كنت مشغولة بمسألة تغيير مستقبلى المهنى من المحاماة إلى الكتابة، ولكنه لم يكن مصدر كثير من قراراتى خلال الأشهر الماضية. ومع هذا وفى بداية شهر سبتمبر، ألحت على ذهنى فكرة تتعلق بأحد الأهداف التى أرغب فى "تحقيقها" لكى أشعر بأننى "فى الموضع المناسب" وذلك فى السنوات القادمة. فلقد أردت أن أشارك فى مسألة التبرع بالأعضاء. ونحن نأمل بالطبع ألا يحتاج "جامى" لعملية زرع كبد، ولكن جعلتني إصابته بفيروس سى أكثر اهتماماً بتلك القضية. فإذا ما استطعت أن أجد وسيلة بسيطة لكى أسهم فى زيادة عمليات التبرع بالأعضاء فى البلد، فسأشعر كأنى قادرة على تحويل وضع سيئ إلى آخر أفضل حالاً. ولقد بدأت بالفعل فى جمع قائمة بالأسماء والمصادر التى أرغب فى مراجعتها والتأكد من صحتها. إننى لا أستمع بالقيام بهذا العمل بشكل خاص، ولكنى أستطيع أن أرى أن ذلك المشروع يجعلنى فى المكان المناسب وبأننى على صواب .

ولكن أكثر ما أدهشنى بشأن الحقيقة المشرقة الأولى هو مدى أهمية العنصر الرابع، وهو محيط التنمية والنمو. إننى لم أكن له المزيد من الأهمية، حتى عندما عرفته على أنه العنصر الرابع من السعادة. مع هذا، فقد أثبت مشروع السعادة الخاص بى أن محيط التنمية والنمو أسهم بشكل كبير فى سعادتى. فبالرغم من

أن طبيعتي كانت تجعلني أهرب من أى نوع من التحدى أو الابتكار، فإننى أجدهما مصدرًا مهمًا من مصادر السعادة، حتى بالنسبة لشخصية غير جسورة مثلى. وبوجه خاص، فقد رأيت كيف أن محيط التسمية الذى وفرته مدونتي أصبح مصدرًا مهمًا من مصادر سعادتي. فإتقانى الناجح لتلك المهارة قد منحني مشاعر الرضا والامتنان، وهذا بدوره حفزني لدفع ذاتي للأمام والاستمرار فى ذلك .

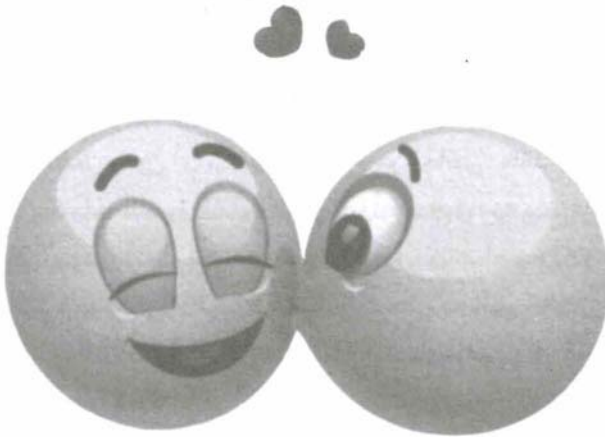
وهناك سؤال آخر يداوم الآخرون على طرحه وهو: "وماذا عن "جامى" - هل تغير هو الآخر، هل أصبح أكثر سعادة؟". إننى أعرف شيئاً واحداً فقط: هو أن "جامى" لن يكون سعيداً إذا ما سببت له ضيقاً وطلبت منه أن يمدنى بتحليل واف عن حالته العاطفية. ومع هذا، ففى إحدى الليالى لم أستطع أن أمنع نفسى من سؤاله: "هل تعتقد أن مشروع السعادة قد جعلك أكثر سعادة؟ هل تشعر بأنك قد تغيرت؟". فأجاب قائلاً: "لا".

ولكنه تغير بالفعل ودون أى شكوى أو إلحاح من جانبي، فلقد بدأ يؤدى العديد من المهام، مثل القيام بالتسوق أثناء الإجازات، أو تسجيل مواردنا المالية من خلال برنامج "كويكن"، وهى أشياء لم يكن يفعلها من قبل. ولقد أصبح أكثر تعاوناً وذلك عندما كان يقوم ببعض المهام البسيطة، مثل الرد على رسائل الإلكترونية أو تفرغ سلة الحفاضات وذلك بصورة أفضل من العام الماضى. ولم يتذكر فحسب يوم عيد ميلادى هذا الشهر؛ ولكنه تمنى لى "عيد ميلاد سعيداً" بمجرد استيقاظنا فى صباح يوم عيد ميلادى. ولقد نظم حفلة عائلية بهذه المناسبة، وأحضر لى هدية، والتقط بعض الصور (إنه لم يلتقط الصور الفوتوغرافية من قبل).

ولقد تشرب أيضاً الكثير من أحاديثى عن السعادة بصورة أكبر مما اعتقدت. ففى أحد الأيام، وحينما كنا نقوم ببعض المهام خارج المنزل، ترامى لى سمعى بعض من حديثه لى "إليزا" حيث قال: "عندما نذهب لى متجر المستلزمات المنزلية، فسترتين شيئاً سيثير اهتمامك. فستقوم أملك بشراء شئ يساوى خمسة دولارات فقط، ولكنه سيجعلها تشعر بمنتهى السعادة، فقيمة الأشياء لا تكمن فى ثمنها". ولكن ما هو الشئ محل النقاش، إنه حامل اسفنجى يثبت بواسطة ماصة من الفلين توضع بجانبى حوض المياه. لقد كنت أرغب بشدة فى شراء ذلك الحامل منذ أن لمحته فى شقة شقيق زوجى، وشقة شقيقته أيضاً. ولقد كان "جامى" محقاً فيما قاله، لقد انتابتنى سعادة غامرة عند شراء هذه القطعة المنزلية - ولكنه لم يبد

ملاحظة مثل هذه في العام الماضي. ولكن من بين أحب الأشياء التي فعلها والتي منحتني مزيداً من دفعات السعادة، كانت عندما أرسل لي بريداً إلكترونيًا بعد أن انتابني الغضب الشديد نحوه لأنه لم يجر مكالمة هاتفية كان قد وعدني بإجرائها، وكانت الرسالة الإلكترونية كالتالي:

من: "روبن جامز"
إلى: "جريتشن روبن"
الموضوع: لا تفضبي، انظري بأسفل



إنني أعترف بأنني حينما بدأت مشروع السعادة، خشيت أن يلقي "جامي" بكل الأعباء والمسئوليات على كاهلي، وذلك في حالة توقفي عن التذمر والشكوى. والآن، فالارتباط لا يعنى بالضرورة السببية، فربما لم يتعلق مشروع السعادة بالأساليب التي نتغير من خلالها. ولكن أيًا كان السبب، فالمحيط العام في منزلنا كان يخيم عليه المزيد من السعادة. هذا ليس معيارًا علميًا لقياس الأشياء، ربما كنت أرى ما أرغب فقط في رؤيته، ربما، ولكن من ذا الذي يهتم بهذا؟

إذا ما اعتقدت بأنني أكثر سعادة، فسأكون كذلك بالفعل. وتلك هي الحقيقة المشرفة الرابعة، ربما تكون الحقيقة المشرفة الرابعة هي آخر الحقائق المشرفة التي قمت بوضعها وتعريفها. ولكني في حقيقة الأمر قد أدركتها بشكل ما منذ اللحظة

الأولى التي استقلت فيها الحافلة، وذلك عندما واتتني فكرة مشروع السعادة الخاص بى. إننى لن أكون سعيدة إلا إذا أعتقدت ذلك بالفعل - وحث ذاتى على أن أكون أكثر دراية وانتباهاً لسعادتى، فإننى يمكن أن أعاشها وأستشعرها بحق. وبالرغم من أن الحقيقة المشرقة الأولى كانت ذات قيمة كبيرة فى تعريفى بكيفية تغيير نمط حياتى لكى أكون أكثر سعادة، فإن الحقيقة المشرقة الثانية كانت أكثر أهمية بالنسبة لإدراكى ومفاهيمى عن طبيعة وماهية السعادة.

إن من أفضل الوسائل التى تجعلنى سعيدة هى أن أجعل الآخرين يشعرون بالسعادة.

ومن أفضل الأساليب التى تجعل الآخرين يشعرون بالسعادة هى أن أكون أنا ذاتى شاعرة بتلك السعادة.

ولقد أوضحت لى الحقيقة المشرقة الثانية أن السعى وراء السعادة ليس هدفاً أنانياً، والسرف فى ذلك ما أوضحه "روبرت لويس ستيفنسون" عندما قال: "ما من مهمة نبخس قيمتها كمهمة أن نكون سعداء". فعندما تتابنى مشاعر التعاسة، أشعر بأننى مكتئبة، كسولة، هجومية، ولا أجد ما يثير اهتمامى بالآخرين. بل والأسوأ من ذلك، فإنه عندما تتابنى مشاعر الغضب أو الاستياء، تجدنى أتلمس الأعذار لكى أستشعر المزيد من الغضب والاستياء. وعلى الجانب الآخر، عندما أشعر بالسعادة، فإننى أكون أكثر مرحاً، وكرماً، وأشد إبداعاً، وأتحلى بالمزيد من مشاعر العطف والتشجيع للآخرين وأكون أكثر عوناً.

لقد كان شهر ديسمبر بمثابة وقت ملئ بالضغوط بالنسبة لأختى، "إليزابيث". فلقد كانت هى وشريكها يكتبان سيناريو لأحد المسلسلات التلفزيونية (ويعد ذلك من أهم فرص العمل التى واتتها فى حياتها)، وكانت قد قامت مؤخراً هى وخطيبها، آدم، بشراء منزل، وكانا يعدان لحفل زفافها، بالإضافة إلى أنها كانت قد أصيبت قبل ذلك بمرض السكر وتتعلم كيفية التعامل معه. وكنت أرغب فى أن أفعل شيئاً من أجلها - ثم فكرت فى أحد الأشياء التى يمكن أن أقوم بها من أجل مساعدتها. فقامت بمهازمتها: "خمنى سبب هذه المكالمة؟".

فقال فى عجالة: "ما هو؟".

"لقد كنت أشعر بالاستياء حيال الضغوط التى أحاطت بك مؤخراً، لذا فقد قررت"

- ثم توقفت لأنشد تأثير ذلك - " أن أقوم بالتسوق يوم الإجازة من أجلك! ".
 فقالت: " جريتشن، أحقاً ستفعلين؟، إنها فكرة رائعة". وكان من الواضح أن الضغوط الواقعة عليها كانت كثيرة لدرجة أنها حتى لم تتظاهر بالممانعة، فقلت لها: "إننى أسعد بذلك"، وقد كنت كذلك بالفعل.

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما استشعرت نبرة الراحة والسعادة فى صوتها. هل كنت سأعرض عليها القيام بالتسوق نيابة عنها، ومن أجلى أيضاً؟ وإذا ما كنت أشعر بالاستياء أو الكآبة فهل كان سيطراً على ذهنى أن أقدم لها يد العون؟ بالقطع لا.

إن الحقيقة المشرقة الثالثة تمد حقيقة مختلفة. ولقد ذكرتى الحقيقة الثالثة " أن الأيام طويلة، ولكن السنين قصيرة" بأن أعيش اللحظة، وأقدر الفصول، وأن أتمس المتعة فى هذا الوقت من حياتى؛ فديسمبر شهر الأعياد، وأن أستمتع برؤية الفتاتين فى رداء النوم الأحمر الرائع، وكذلك أستمتع بوقت الاستحمام اليومى.
 إننى أمضى معظم الأمسيات وأنا أعدو هنا وهناك، لأحاول أن أنظم المهام التى سأقوم بها فى الصباح، أو أن أمضيها وأنا فى الفراش ممسكة بكتاب فى يدي. ولكن " جامى " يمارس عادة جميلة، ونحن نطلق عليها " نظرات الحب "، فكل عدة أسابيع، أجده يقول لى: "هيا، دعينا نلق بعض النظرات المحبة"، ثم نذهب لنتفرس كلاً من "إليزا" و"إليانور" وهما نائمتان.

وفى الليلة التى جذبني فيها من أمام شاشة الحاسب قلت له: " لا ، ليس الآن " جامى "، فلدى الكثير، وعلى أن أنتهى من بعض الأشياء قبل الغد. اذهب أنت".
 ولكنه لم ينصت لى، وأخيراً رضخت لرغبته وذهبت معه ووقفنا عند باب حجرة "إليانور"، وألقينا "نظرات الحب" نحو قوامها الدقيق الذى يخفى تحت كومة الكتب الضخمة التى تصر على الاحتفاظ بها فى فراشها الصغير.

قلت له: "فى يوم من الأيام سننظر وراءنا، وبالكاد سنذكر أنه كان لدينا هؤلاء الأطفال الصغار. سنقول "تذكر عندما كانت "إليانور" لا تزال تستعمل الكوب البلاستيكى الأرجوانى، أو عندما كانت "إليزا" ترتدى الخف الأحمر طوال الوقت؟".

فضغط على يدي بحب وقال: "سنقول هذا، لقد كان وقتاً مليئاً بالسعادة".

إن الأيام طويلة، ولكن السنين قصيرة.

وعلى مدار العام، وعندما كان الأشخاص يسألونني: "ما هو سر السعادة؟" فكنت أجيب في أوقات مختلفة: "واظب على ممارسة التدريبات الرياضية"، "خذ قسطاً وافراً من النوم"، أو "حاول أن تكون في حالة مزاجية أفضل" أو "قم بتقوية أواصر علاقاتك بالآخرين". ولكنى قد أدركت بحلول شهر ديسمبر، أن أفضل جوانب مشروع سعادتي لم يكن هذه القرارات، أو الحقائق الأربع المشرفة التي وضعتها، أو العلم الذي اكتسبته، أو كل الكتب ذات الأفكار القيمة التي قرأتها. ولكن أكثر الخطوات الفعالة بالنسبة لي كانت الحفاظ على "جدول القرارات".

عندما بدأت مشروع السعادة، نظرت إلى جدول القرارات على أنه شيء ممتع يمكن تجربته، تماماً مثل مفكرة الامتحان. ولكنه ثبت أنه شيء ذو أهمية كبيرة. إن وضع القرارات لم يكن الجزء الأصعب في مشروع السعادة (بالرغم من أن تحديد القرار المناسب كان أصعب مما أتوقع في بعض الأحيان)، وإنما الصعوبة تكمن في الالتزام بهذه القرارات والمواظبة على وضعها. إن الرغبة في التغيير تتجرد من أي معنى إذا لم أعثر على الوسيلة التي تجعل التغيير يطرأ بالفعل.

وبتوفير فرصة للمراجعة المستمرة، فقد منعتي جدول القرارات من أن أتصل من تنفيذها. فلقد كانت عبارات مثل: "ابتهج"، "دل على حبك" و "التمس الأعذار للآخرين" تتردد في ذهني باستمرار، وكنت عادة ما أقوم بتغيير تصرفاتي بناء عليها. وعندما شعرت بالضيق حينما كانت المرأة التي تعمل بجوارى في المكتبة تداوم على إصدار تهديدات بصوت عال، حاولت أن "أقلد قدوتي"؛ فقد قصت "سانت تريزا" رواية عن كيفية تعرفها نتيجة للجهد الذي بذلته لكي تتغلب على شعورها بالضيق حينما قام أحد رجال الدين بإحداث ضوضاء شديدة وإزعاج أثناء صلواته. وحتى لو لم أؤد عملاً مثالياً من خلال هذه القرارات، فإنني أبلت بلاء حسناً، وقمت بعمل أفضل. وكلما واظبت على اتباع هذه القرارات بصورة أكثر، أصبحت أسعد حالاً.

لقد لاحظت أن كثيراً من الأشخاص يستخدمون مصطلح "هدف" بدلاً من "قرار". وقد استدعى انتباهي، في أحد أيام شهر ديسمبر، أن الفرق بين الاثنين كبير. إنك تبلغ هدفاً، ولكنك تواظب" على اتباع القرار". إن "سباق الماراثون" يمثل هدفاً جيداً. إنه شيء محدد، ومن السهل أن تقيس النجاح، وبمجرد أن تحرزه، فقد انتهى الأمر. أما أن "تغنى في الصباح" أو "أن تمارس التدريبات بشكل أفضل"

فهى أشياء من الأفضل النظر إليها كقرارات وليس أهدافاً، فإنك لن تستيقظ يوماً ما وتجد أنك قد أنجزت هذه الأشياء. إنها أشياء عليك أن تعتزم تنفيذها كل يوم، وإلى الأبد. إن السعى وراء تحقيق هدف ما يوفر محيط التنمية والنمو الذى يمثل أهمية للسعادة. ولكن من السهل أن تثبط همتك إذا ما كان بلوغ الهدف أكثر صعوبة مما توقعت. بالإضافة إلى ذلك، فما الذى سيحدث بمجرد أن تبلغ هدفك؟ لنقل إنك اشتركت فى سباق الجرى لمسافات طويلة، وماذا سيحدث الآن - هل ستتوقف عن ممارسة التدريبات؟ هل ستضع نصب عينيك هدفاً جديداً؟ ولكن بالنسبة للقرارات، فالتوقعات مختلفة. فكل يوم أحاول أن ألتزم بتنفيذ قراراتى. وفى بعض الأحيان أنجح، وأحياناً أخرى أخفق فى ذلك. ولكن كل يوم بمثابة حدث جديد وفرصة أخرى مواتية. إننى لا أتوقع أن أنتهى من وضع القرارات، لذا فلا أشعر بالإحباط أو تثبيط همتى عندما لا تزال تمثل تحدياً. وهى كذلك بالفعل.

ومع كل شهر يمر أيضاً، أدرك أهمية الوصية الأولى: "أن أكون نفسى، جريتشن". فكما أشارت عقول عظيمة على مر العصور، فإنه ينبغي أن تكون أكثر اهتماماتنا منصبة على اكتشاف القوانين التى تحكم طبيعتنا. فعلى أن أبنى سعادتى بناء على شخصيتى، وعلى أن أقر بما يجعلنى سعيدة بالفعل، وليس بما أمل أن يجعلنى سعيدة. ومن أكبر مفاجآت مشروع السعادة هو أننى اكتشفت مدى صعوبة التعرف على ذاتى. لقد كانت تتبابنى بعض مشاعر السخط تجاه التأكيد الدائم للفلاسفة على ما كان يبدو لى كأنه سؤال لا يحتاج لتوضيح. ولكنى أدركت فى النهاية أننى سأمضى بقية حياتى وأنا أحاول أن أعرف الإجابة عن كيفية أن أكون "ذاتى، جريتشن".

إنه لشيء ممتع؛ فلم يخطر على ذهنى أن أتساءل عن الدافع وراء قيامى بإعداد مشروع السعادة، إلا بمجرد حلول شهر ديسمبر، ومشاركة مشروع السعادة على الانتهاء. لقد اكتشفت رغبتى فى أن أكون أكثر سعادة وذلك أثناء ركوبى للحافلة، ولقد كان شيئاً مريحاً ومبهجاً أن أخرج عن النمط المألوف لحياتى لكى أتأمل الأمور السامية. ولكن ما الذى دفعنى للالتزام به لعام كامل؟

لقد أخبرنى "جامى" بما يعتقد به بشأن مشروع السعادة، فقال لى: "إننى أعتقد أن الهدف من مشروع السعادة هو المزيد من السيطرة والتحكم بحياتك".

هل كان ذلك صحيحًا؟

ربما. إن مشاعر التحكم تمثل عنصرًا مهمًا من عناصر السعادة - فهو أفضل مؤشر للسعادة من - لنقل - الدخل أو الشعور بالاستقلالية أو القدرة على التحكم بمجريات حياتك، وكيفية قضاء أوقاتك والتي تعد أيضًا أمورًا ذات أهمية كبرى. إن تحديد قراراتي ومحاولة الالتزام بها جعلني أشعر بأنني أكثر تحكمًا بوقتي، وجسدي- تصرفاتي، وما يحيط بي من أشياء، وأن أتحكم بأفكاري. إن التحكم بحياتي هو بالقطع جانب من جوانب مشروع السعادة، وقد منحني ذلك الشعور الفامر من التحكم والسيطرة في حياتي دفعات هائلة من السعادة.

ولكن كان هناك شيء أعمق يجري أيضًا. لقد بدأت أفهم، بالرغم من أنني لم أدرك ذلك منذ أن بدأت المشروع، أنني كنت أطوق ذاتي وأحيطها ببعض الرهبة، والتحدى المفزع، أو كأنني أعمل من أجل يوم الحساب. إن جدول القرارات كان بمثابة ضميري الحي. إنني أتساءل إذا ما كنت سأنظر يومًا ما إلى الوراء نحو هذا العام الذي قمت خلاله بإعداد مشروع السعادة وأتعجب من ... سذاجتي، " كم كان من السهل أن أشعر بالسعادة في ذلك الوقت". وقد أفكر في صباح مظلم، بعيد؛ كم سأكون سعيدة لأنني فعلت ما بوسعي لكي أفدر الحياة التي أعيشها الآن، كما هي. لقد انقضى العام، وإنني بالفعل أكثر سعادة. وبعد كل البحث الذي أجريته، وجدت ما كنت أعرفه طوال الوقت وهو أن بمقدوري أن أحدث تغييرًا في حياتي دون أن أغيرها بأكملها. وحينما كنت أبذل الجهد لكي أبلغ ذلك التغيير، وجدت أن الخف الأحمر كان في قدمي طوال الوقت، وطائر السعادة الأزرق يشدو خارج نافذة المطبخ.

خاتمة

جرب "جامى" العقار التجريبي الخاص بفيروس سى VX-950، والأخبار السيئة: أن العقار لم يثبت أى فاعلية معه. أما الأخبار السارة: فهى أن كبده لا تزال تعمل بثبات.

داء السكر الذى أصيبت به شقيقتى تحت السيطرة.

فى احتفالى بمرور عام على مدونتى، وضعت كتاباً حول موضوعات المدونة طيلة العام على موقع Lulu.com.

عندما وصل عدد أعضاء جماعتي لمحبي قراءة أدب الطفل لعشرين شخصاً، كان علينا عدم قبول أعضاء جدد، وبدأت أنا جماعة جديدة لقراء أدب الطفل بحماسة أكبر.

قمت بصنع فيلمين على الإنترنت تبلغ مدة كل منهما دقيقة: الأول *The Years* (www.theyearsareshort.com) والثانى، *Secrets of Adulthood* (www.secretsofadulthood.com)

تمكنت من أن أقتع حماى أيضاً وثمانية أصدقاء آخرين بالانضمام لصالة الألعاب الرياضية التى أتردد عليها.

حتى "أكون متواجدة" وحتى يكون لى "بيت ثرى بالذكريات السعيدة"، تطوحت لأصبح واحدة من المشتركين فى مجلس الآباء فى مدرسة "إليزا".

لقد تواصلت مع العديد من الناشطين فى مجال التبرع بالأعضاء، وبعد فترة طويلة من التعليم الذاتى التحقت بشبكة للمتبرعين بالأعضاء فى نيويورك. يمكنك أن تنضم إلينا من خلال الموقع الإلكتروني: www.donatelife.net.

ألهمنى عمل "جى.إم. بارى" الرائع، وكتابه الغريب *The Boys Castaways of Blake Lake Island* (فى مجموعة مكتبة "بينكى" بيال)، والذي يسرد قصة من خلال صور لأطفال "ليولين دافيز"، بمحاكاته، فقامت أنا وصديق لى بمشروع مفصل، حيث قمنا بكتابة قصة هيكلية، وجمعنا الملابس المناسبة، والتقطنا صوراً لأطفالنا فى المتزهر المركزى. ونعمل الآن على نشر هذا المشروع بصورة ما.

بعد أن تمكنت بنجاح من الإقلاع عن "الأطعمة المزيفة"، تمكنت فى النهاية كذلك من الإقلاع عن كل منتجات شركة تاستى دى لايت، ذلك الزبائى اللذيذ شديد التزييف الذى يباع فى جميع سلاسل المتاجر بنيويورك.

بدأت فى النهوض من الفراش فى السادسة والربع صباحاً حتى أجعل من صباح كل يوم أكثر هدوءاً وأكثر سلاسة.

قامت من خلال عملى مع رسام الكاريكاتير "شارى بيرى"، بصنع فيلم كوميدى قصير بعنوان "جريتشن روبن والبحث عن العاطفة" Gretchen Rubin and Quest for a Passion يمكنكم أن ترسلوا لى بملاحظة على www.happiness-project.com، إذا ما أردتم نسخة منه.

ومن أجل مساعدة الآخرين على القيام بمشروعاتهم الخاصة للسعادة، قامت بابتكار صندوق أدوات مشروع السعادة Happiness Project Toolbox على www.happinessprojecttoolbox.com، حتى أجمع على موقع واحد لجميع الأدوات التى وجدتتها مفيدة لمشروع سعادتى.

وكذلك قامت بابتكار "عدة المبتدئين" لمساعدة هؤلاء الذين يرغبون فى تكوين جماعة للأشخاص الذين يقومون بمشاريع للسعادة. قم بالتسجيل فى موقعى إذا كنت ترغب فى الحصول على عدتك الخاصة.

لقد تم اختيار مدونتى من قبل مجلة "سلاط" التى تعمل عبر الإنترنت (www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject).

لقد قابلت بالفعل الشاعر والكاتب "ديفيد جرينبيرج" فى إحدى الحفلات، ودخلنا فى حديث لطيف للغاية.

أثمر الموعد الذى رتبته له فى شهر يونيو عن زواج.

قامت ببيع العرض التقديمى الخاص بكتابى عن مشروع السعادة.

وانسى الآن فى عطلة لأحيا فى سعادة دائمة.

شكر وتقدير

رغم أن أحد أهم المبادئ التي تعلمتها خلال مشروع سعادتي كان أهمية تقديم الشكر، فلن يسعني تقديم الشكر لجميع من ساعدوني في مشروعى. هذا لأن كل شخص أعرفه قد أمدنى ببعض المعرفة عن السعادة بشكل عملى. ولن يمكننى سرد أسماء الجميع.

إلا أن هناك بعض الأشخاص تحديداً الذين لعبوا أدواراً مهمة خلال العام الخاص بمشروع سعادتي. بالطبع "فريدا ريتشارد ستون" و"أشلى ويلسون" و"لورى جاكسون" وجميع العاملين بـ"انفورم فيتنيس". أعضاء جماعتي الأولى لمحبي قراءة أدب الطفل: "أناماريا أليسى"، "جوليا باترو" و"آن براشارز"، "سارا بيرنس" و"جوناثان بورنهام" و"دان إيرينهافت" و"أماندا فورمان" و"بوب هيوز" و"سوزان كاميل" و"بامبلا باول" و"ديفيد سايلور" و"إليزابيث شوارز" و"جيني سميث"، "ريبيكا تود"، "ستيفانى وويلكفورت"، "جيسيكا ولمان"، "أمى زيلياكس"، وشكر خاص إلى "جينيفر جويل". وكذلك أود أن أتقدم بالشكر لجماعتي الثانية لمحبي أدب الطفل: "تشاس بوداين" و"بيستي برادلى"، "صوفى جى"، "بيستي جليك"، "ليف جروسمان"، "كاتلاين ماكي"، "سوزان مايرز"، "جيسى شيدلور"، وشكر خاص إلى "أمى ويلنكسي". أشكر كذلك جماعتي الخاصة باستراتيجيات الكتابة: "مارشى ألبوهر"، "جوناثان فيلدس"، "إيه. جيه. جاكويس"، "مايكل ميلشر"، و"كارى ويبر". إن جماعتي لأدب البالغين قد سبقت بدايتي الرسمية في مشروع سعادتي ولكنها كانت مصدر عون غير عادى فيما يتعلق بالأفكار والسعادة: "آن براشارز"، "بيستي كوهين"، "تشيريل إفرون"، "باتريشيا فارمان - فارمايان"،

شارون جرينبيرجر"، "سامهيتا جاياتي"، "أليسا كوهين"، "بيثاني ميلارد"، "جينيفر نيوستيد"، "كلاوديا رادار"، "إليزابيث سكوارز"، "جينيفر سكوللي"، "باولا زكريا"، وبصفة خاصة "جوليا باتور".

شكرًا للقراء الذين قاموا بالتعليق على المسودات: "داليا بولان"، "سوزان ديفيني"، "إليزابيث كرافت فيرو"، "رييد هاندت"، "إيه. جيه. جاكوبس"، "مايكل ميلشر"، "كيم مالون سكوللي"، "كامي ويكوف"، وجزيل الشكر إلى "ميلاني ريهاك".

شكرًا لجميع من عملوا معي في مشروع السعادة: "جامي ستيفين"، مصمم الجرافيك "شارلوت سترايك"، رسام الكاريكاتير "شاري بيرى"، "توم رومر"، "لورين ريباندو"، والرفاق في شركة تصميم الموقع الإلكتروني "Chopping Block"، "ميليسيا باريش"، و"تانيا سينجر" العاملين في الموقع Realsimple.com، "فيرنا فون بيفتين" و"أنيا ستريزمين" من موقع Huffingtonpost، و"مايكل نيومان" من موقع Slate.

وأقدم بجزيل الشكر لأصدقائي من المدونة، الذين أمدوني بكثير من النصح، والمساعدة، والحب المتواصل، وأورد منهم، على سبيل المثال لا الحصر: "ليو بابوتا"، "تريزا بروتشارد"، "كريس بروجان"، "بين كازنوكا"، "تيلر كاون"، "جاكي دانيك"، "دورى ديفلين"، "إيرين دولاند"، "أشا دورنقيست"، "كاشي هاوكنز"، "توني هيسي"، "جاي كواساكي"، "دانيل لابورتى"، "بريت ماكاي"، "دانيل بينك"، "جيه. ديه. روث"، "جلين ستانس بيرى"، "بوب سوتون"، "كولين وانرايت"، والجميع العاملين بشبكة "Life Remix"..... يمكننى الاستمرار لصفحات وصفحات. وكم أمل حقًا أن أقابلهم جميعًا على المستوى الشخصى.

لا يسعنى تقديم ما يكفى من الشكر لقراء مدونتي، خاصة هؤلاء الذين استشهدت بكلماتهم فى كتابى. فقد استفدت استفادة عظيمة من كونى قادرة على تبادل الأفكار مع العديد من القراء عميقى التفكير، وكان أمرًا ممتعًا كذلك.

كما أقدم بجزيل الشكر إلى "كريستى فليتشر" و"جال وينستون" محررى. إن العمل على هذا الكتاب كان تجربة سعيدة للغاية.

وأقصى درجات الشكر والعرفان لأسرتى. أنتم الهواء الذى أتتفسه.

مشروع سعادتك

إن مشروع سعادة كل شخص سيكون متفردًا، ومن النادر ألا يستفيد أحدهم من البدء في مشروع سعادته. لقد بدأ مشروع سعادتي في يناير، واستمر لمدة عام، وآمل أن يدوم طيلة حياتي. ولكن مشروع سعادتك يمكن أن يبدأ في أي وقت وأن يستمر للفترة التي تختارها. يمكنك أن تبدأ بأشياء بسيطة (بوضع مفاتيحك في نفس المكان كل ليلة) أو تبدأ بشيء كبير (مثل إصلاح علاقتك مع أسرتك). فالأمر يعود إليك. أولاً، حتى تتخذ القرار بشأن القرارات التي عليك اتخاذها، قم بالتفكير في "الحقيقة الأولى الساطعة"، وقم بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما الشيء الذي يدخل إلى قلبك شعورًا بالرضا؟ ما النشاطات التي تجدها ممتعة، ومشبعة، ومحفزة لطاقتك؟
- ما الشيء الذي يجعلك تشعر بالاستياء؟ ما مصادر شعورك بالغضب، التوتر، الملل، الإحباط، أو القلق في حياتك؟
- هل هناك شيء يجعلك لا تشعر بأنك في المكان الصحيح في حياتك؟ هل تتمنى لو كان في مقدورك تغيير وظيفتك، مدينتك، وضعك الأسرى، أو أية ظروف أخرى؟ هل ترتقى إلى توقعاتك بشأن نفسك؟ هل تعكس حياتك قيمك الخاصة؟
- هل لديك مصادر لتحقيق مناخ من التنمية؟ في أية جوانب من حياتك تجد التقدم، التعلم، التحدى، التحسن، والاتقان المتزايد؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة يمدك بخريطة طريق جيدة من شأنها أن تدلك على نوعية التغييرات التي ربما تفكر في القيام بها. وبمجرد أن تحدد الجوانب التي

تحتاج للعمل عليها ، قم باتخاذ قرارات محددة قابلة للقياس بحيث تسمح لك بتقييم ما إذا كنت تحقق تقدماً أم لا. إن القرارات تؤتى بثمار أفضل عندما تكون مادية لا معنوية: فحفاظك على قرار مثل " على أن أكون والدًا عطوفًا بصورة أكبر " سيكون أكثر صعوبة من الحفاظ على قرار مثل " على أن أستيقظ خمس عشرة دقيقة مبكرًا عن أسرتي حتى أرتدى ملابسى قبل استيقاظ أطفالى".

وبمجرد أن تحدد قراراتك ، عليك الوصول لاستراتيجية تقييم تقدمك من خلالها وحتى تحافظ على مسئولية التزامك بهذه القرارات. لقد قمت بعمل نسخة من الجدول البياني الخاص بـ "بنيامين فرانكلين" للفضيلة حتى أبتكر من خلاله الجدول الخاص بقراراتى. ومن المناهج الأخرى التى قد تجدها مفيدة ، تكوين فريق لمتابعة تحقيق الأهداف ، أو الاحتفاظ بدفتر يوميات أو سجل من عبارة واحدة ترصد فيه تقدمك ، أو إنشاء مدونة.

ومن التمارين الأخرى المفيدة تحديد وصاياك الشخصية ، أى تلك المبادئ التى ترغب فى توجيه سلوكك من خلالها. وإن إحدى أهم وصاياى الشخصية على سبيل المثال ، "كونى جريئش".

وحتى أساعدك على القيام بمشروع سعادتك الشخصى ، فقد أنشأت الموقع الإلكتروني الخاص بصندوق أدوات مشروع السعادة ، www.happinessprojecttoolbox.com. وقد قمت من خلال هذا الموقع بتجميع العديد من الأدوات التى ساعدتني فى مشروع سعادتي. يمكنك أن تقوم بتسجيل أدواتك (سواء كنت فرداً أم جماعة) أو احتفظ بسجل من عبارة واحدة فى أى موضوع تحب ، أو حدد وصاياك الشخصية ، أو شارك الآخرين فى معاركك عن السعادة ، شارك الآخرين أسرارك لمرحلة النضج ، احتفظ بأى نوع من القوائم ، قم بابتكار لائحة إلهامية وتحفيزية لكتبتك ، واقتباساتك ، وأفلامك ، وموسيقاك ، أو صورك المفضلة. ويمكنك أن تجعل مدوناتك فى صورة خاصة أو عامة ، وكذلك يمكنك قراءة إسهامات الآخرين المتاحة للعامة (والتي أجدتها فى واقع الأمر مذهلة).

وإذا أردت أن تكون مجموعة لأشخاص يقومون بمشروع للسعادة ، قم بمراسلتى عبر المدونة للحصول على "عدة المبتدئين". وإذا أردت الانضمام لجماعة قائمة بالفعل فقم بزيارة صفحة "جريتشن روبن" على الفيس بوك لترى ما إذا كانت هناك جماعة مكونة فى مدينتك.

مقترحات لقراءات إضافية

لقد كتبت العديد من الكتب غير العادية التي تتناول موضوع السعادة، ولا تقدم القائمة التالية جميع وأهم الأعمال التي كتبت في هذا الصدد، ولكنها تعرض أفضل الكتب التي نصح بقراءتها.

بعض الأعمال التي تناولت موضوع السعادة

- Aristotle. *The Ethics of Aristotle: The Nicomachean Ethics*, ed. Hugh Tredennick, J. A. K. Thomson, and Jonathan Barnes. New York: Penguin, 1976. Bacon, Francis. *The Essays*. New York: Penguin, 1986.
- Boethius, Anicius Manlius Severinus. *The Consolation of Philosophy*. Translated by Victor Watts. New York: Penguin, 2000.
- Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life*. Translated by Michael Grant. New York: Penguin, 1971.
- Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York: Riverhead, 1998.
- Delacroix, Eugene. *The Journal of Eugene Delacroix*, 3rd ed. Translated by Hubert Wellington. London: Phaidon Press, 1951.
- Epicurus. *The Essential Epicurus*. Translated by Eugene Michael O'Connor. New York: Prometheus Books, 1993.,
- Hazlitt, William. *Essays*. London: Coward.McCann, 1950.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, New York: New American Library, 1958.
- La Rochefoucauld, Francois de. *Maxims of La Rochefoucauld*. Translated by

Stuart Warner. South Bend, Ind.: St. Augustine's Press, 2001.

Montaigne, Michel Eyquem de. *The Complete Essays of Montaigne*. Translated by Donald Frame. Palo Alto, Calif: Stanford University Press, 1958.

Plutarch. *Selected Lives and Essays*. Translated by Louise Ropes Loomis. New York: Walter J. Black, 1951.

Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness*. New York: Liveright, 1930.

Schopenhauer, Arthur. *Parerga and Paralipomena*, vols. 1 and 2.

Translated by E. F. J. Payne. Oxford, England: Clarendon Press, 1974

Seneca. *Letters from a Stoic*. Translated by Robin Campbell. New York:

Penguin, 1969. Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments*.

Washington, D.C.: Gateway Editions, 2000.

بعض الكتب المثيرة التي تناولت فن السعادة وتطبيقاته

Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness*, 2nd ed. New York: Taylor & Francis, 2001.

Cowen, Tyler. *Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fall in Love, Survive Your Next Meeting, and Motivate Your Dentist*. New York: Dutton, 2007.

Diener, Ed, and Robert Biswas-Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, Mass.: Blackwell, 2008.

Easterbrook, Gregg. *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. New York: Random House, 2003.

Eid, Michael, and Randy J. Larsen, eds. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 2008.

Frey, Bruno, and Alois Stutzer. *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*. Princeton, NJ.: Princeton University Press, 2002.

Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York: Knopf, 2006.

Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*. New York: Little, Brown, 2005.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient*

- Wisdom*. New York: Basic Books, 2006.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness*. New York: Penguin Press, 2008.
- Nettle, Daniel. *Happiness: The Science Behind Your Smile*. New York: Oxford University Press, 2005.
- . *Personality: What Makes You the Way You Are*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Pink, Daniel. *A Whole New Mind. Why Right-Brainers Will Rule the Future*. New York: Riverhead, 2005.
- Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. New York: HarperPerennial, 2004.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- Learned Optimism*. New York: Knopf, 1991.
- The Optimistic Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression*. New York: Houghton Mifflin, 1995.
- . *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. New York: Knopf, 1993.
- Thick Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness*. Translated by Mobi Ho. Boston: Beacon Press, 1975.
- Wilson, Timothy. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2002.

أمثلة لمشروعات سعادة أخرى

- Botton, Alain de. *How Proust Can Change Your Life*. New York: Vintage International, 1997.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1992.
- Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia*. New York: Penguin, 2007.
- Jacobs, A. J. *The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible*. New York: Simon & Schuster, 2007.

- Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections*. New York, Vintage Books, 1963.
- Krakauer, Jon. *Into the Wild*. New York: Villard, 1996.
- Kremer, Anne. *Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity, and Everything Else That Really Matters*. New York: Little, Brown, 2007.
- Lamott, Anne. *Operating Instructions*. New York: Random House, 1997.
- . *Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith*. New York: Pantheon Books, 2005.
- Maugham, W. Somerset. *The Summing Up*. New York: Doubleday, 1938.
- O'Halloran, Mauro. *Pure Heart, Enlightened Mind*. New York: Riverhead, 1994.
- Shapiro, Susan. *Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking, and Everything Else I Loved in Life Except Sex*. New York: Delacorte Press, 2004.
- Thoreau, Henry David. *Walden: Or, Life in the Woods*. Boston: Shambhala Publications, 2004.

بعض الكتب المفيدة التي تتناول العلاقات الإنسانية

- Demaris, Ann, and Valerie White. *First Impressions: What You Don't Know About How Others See You*. New York: Bantam Books, 2005.
- Faber, Adele, and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. New York: Avon Books, 1980.
- Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt, 2004.
- Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. London: Orion, 2004.
- Sutton, Robert I. *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't*. New York: Warner Business, 2007.

أكثر المذكرات التي أحبها عن الكوارث

- Beck, Martha. *Expecting Adam*. New York: Penguin, 2000.
- Broyard, Anatole. *Intoxicated by My Illness*. New York: Clarkson Potter, 1992.
- Didion, Joan. *The Year of Magical Thinking*. New York: Knopf, 2005.
- Mack, Stan. *Janet and Me: An Illustrated Story of Love and Loss*. New York: Simon & Schuster, 2004.
- O’Kelly, Gene. *Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life*. New York: McGraw-Hill, 2005.
- Shulman, Alix Kates. *To Love What Is*. New York: Farrar, Straus, 2008.
- Weingarten, Violet. *Intimations of Mortality*. New York: Knopf, 1978.

أفضل الروايات التي تتناول موضوع السعادة

- Colwin, Laurie. *Happy All the Time*. New York: HarperPerennial, 1978. Frayn, Michael. *A Landing on the Sun*. New York: Viking, 1991.
- Grunwald, Lisa. *Whatever Makes You Happy*. New York: Random House, 2005. Hornby, Nick. *How to Be Good*. New York: Riverhead Trade, 2002. McEwan, Ian. *Saturday*. New York: Doubleday, 2005.
- Patchett, Ann. *Bel Canto*. New York: HarperCollins, 2001.
- Robinson, Marilyn. *Gilead*. New York: Farrar, Straus, 2004.
- Stegner, Wallace. *Crossing to Safety*. New York: Random House, 1987.
- Tolstoy, Leo. *Anna Karenina*. Translated by A. Maude. Oxford, England: Oxford University Press, 1939.
- . “The Death of Ivan Ilyich,” in *The Death of Ivan Ilyich and Other Stories*. Translated by T. C. B. Cook. London: Wordsworth Editions, 2004.
- Resurrection*. New York: Oxford World Classics, 1994.
- War and Peace*. Translated by Rosemary Edmonds. New York: Penguin, 1957.

Von Arnim, Elizabeth. *Elizabeth and Her German Garden*. Chicago: W B. Conkey Co., 1901.

أكثر الكتب التي أثرت في مشروع سعادتي

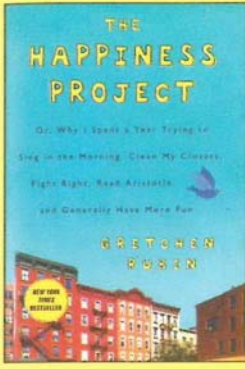
Franklin, Benjamin. *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1964.

Therese of Lisieux. *Story of a Soul*, 3rd ed. John Clarke, O.C.D. Washington, D.C.: ICS Publications, 1996.

Everything written by Samuel Johnson.

إن جريتشن روبين هي صاحبة العديد من الكتب، ومن بينها
الكتاب الأفضل مبيعاً *Forty Ways to Look at Winston Churchill*
وكتاب *Forty Ways to Look at JFK*. بدأت روبين حياتها المهنية
في مجال المحاماة، وكانت تعمل موظفة لدى "ساندرا داي
أوكر" القاضية بالمحكمة العليا عندما أدركت رغبتها
الحقيقية في أن تصبح كاتبة. نشأت جريتشن في مدينة
"كانساس سيتي"، وتعيش في مدينة نيويورك مع زوجها
وطفتيها الصغيرتين.

قم بزيارة مدونة جريتشن روبين الإلكترونية الشهيرة
The Happiness Project, at Salt.com
أو www.hapiness-project.com
وموقعها الخاص كمؤلفة هو www.gretchenrubin.com



إشادات نقدية بكتاب

مشروع السعادة

"لقد جعلنى هذا الكتاب سعيداً منذ الصفحات الخمس الأولى فيه. وكلمة استمررت فى القراءة، ازدادت سعادتى معه. إنه كتاب تغمره الأفكار والرؤى العظيمة التى غيرت كل جزء من حياتى، من الحب إلى المال، ومن العمل إلى اللعب، ومن الكتابة إلى المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية".

- "أيه. جيه. جاكوبس" مؤلف *The Year of Living Biblically*

One Man's Humble Quest to Follow The Bible as Literally as Possible

"عابراً بين عمل "دالاي لاما" *The Art of Happiness* وعمل "إليزابيث جيلبرت" *Eat, Pray, Love* وبدعم فعال من الأفكار التى تنوعت مصادرها بتنوع العلماء النفسيين، والروائيين، والشعراء، والفلاسفة، أصبح كتاب جريتشن واحداً من تلك الكتب التى سيعود إليها القارى مراراً ومرة وهو يبحث عن تحقيق أحلامه الخاصة بالسعادة".

- "سونيا ليمبوريسكى" مؤلفة كتاب، *The How of Happiness*

A New Approach to Getting the Life You Want

"إن السعادة معدية، وكذلك "مشروع السعادة". بمجرد أن تقرأ قصة جريتشن روبن مع عامها الذى أمضته فى البحث عن السعادة والشعور بالرضا، ستنتابك رغبة فى بدء مشروعك الخاص ودعوة أصدقائك وأفراد أسرتك إلى الانضمام لك. إنه من الكتب النادرة التى ستدفعك إلى الابتسام والتفكير فى الوقت نفسه".

- "دانييل إتش بينك" مؤلف *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule The Future*

"إن مشروع السعادة كتاب رائع حقاً. حيث توضح لك جريتشن روبن كيف يمكنك أن تصبح أكثر سعادة، بدءاً من الآن، من خلال خطوات بسيطة وعملية متاحة للجميع. ومن بين إستراتيجياتها ممكنة التحقق، يعد اكتشافها للعلاقة بين السعادة على المستوى الداخلى والخارجى كشفاً رائعاً".

- "جولى مورجنستيرن" مؤلفة كتاب: *SHED Your Stuff Change Your Life*

A Four-Step Guide to Getting Unstuck

