

www.ibtesamh.com/vb



**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسام



معرفتي

معرفتي

طريقة للسعادة

دليل للأشخاص المشغولين

د. تيموثي جيه. شارب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر أكتوبر 2015 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

١٠٠ طريقة للسعادة

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

طريقة للسعادة

دليل للأشخاص المشغولين

د. تيموثي جيه. شارب

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...



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: jbpublishments@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو تقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

100 Ways to Happiness: A Guide for Busy People

Text copyright © Timothy J. Sharp 2008

All rights reserved

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

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

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦ ١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦ ١٤٦٥٦٣٦٢

100 Ways to Happiness

A guide for busy people

DR TIMOTHY J. SHARP



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

أهدي هذا الكتاب إلى أسرتي الجميلة المحبة: إلى
زوجتي الرائعة "مارني" وطفليّ "تالي" و"كوبي"
مصدر إلهامي. إلى ثلاثتكم، أمل ألا تكون الساعات
الطويلة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب شغلتنني
عن أن أكون زوجاً وأباً صالحاً!

المحتويات

القسم الأول: ٢٠ طريقة لترسيخ عادات سعيدة ١

١. قم بإعادة تعريف السعادة..... ٢
٢. لا تضع حدوداً لقدراتك ٤
٣. قلل من "الالتزامات غير الضرورية" ٦
٤. استمتع "بساعة من السعادة" ٨
٥. قم بتغيير تدريجي..... ٩
٦. غير من عاداتك السيئة..... ١٠
٧. نظم حياتك؛ بانتظام..... ١٢
٨. أنجزه اليوم ١٣
٩. انظر إلى نشاطك بموضوعية..... ١٤
١٠. اصفح عن الآخرين ١٦
١١. كن أنت مرشدك الخاص ١٨
١٢. تعرف على نقاط قوتك..... ١٩
١٣. ادخل في حالة من التدفق ٢٢
١٤. انقل مهاراتك ٢٤
١٥. حافظ على تركيزك..... ٢٥
١٦. احتفظ بدفتر يوميات للأحداث الإيجابية ٢٦
١٧. مارس تدريبات للامتنان..... ٢٧
١٨. اجعل الراحة من أولوياتك ٢٩
١٩. ضع نظاماً للمكافآت ٣١
٢٠. تذكر أن تكون سعيداً..... ٣٢

القسم الثاني: ٢٠ طريقة للحصول على جسد سعيد ٣٥

٢١. تدرب الآن..... ٣٦
٢٢. تدرب لتحسن من حالتك المزاجية ٣٨

٢٣. مارس التمرين الواعي ٣٩
٢٤. قم بتمشية "شكر وامتنان" ٤٠
٢٥. مارس التنفس المنظم ٤١
٢٦. ساعد عضلات جسدك على الاسترخاء ٤٣
٢٧. مارس الاسترخاء عن طريق التخيل البصري ٤٥
٢٨. حسن جودة نومك ٤٧
٢٩. اجعل غرفة نومك خالية من المشتتات ٤٩
٣٠. لا تهدر طاقتك ٥١
٣١. تخلص من حملك ٥٢
٣٢. احتفظ بسجل لتدوين تدرجاتك ٥٤
٣٣. اجعل وجبتك الخفيفة صحية ٥٥
٣٤. أشبع جسدك بالمياه ٥٦
٣٥. قم بنشاط قوي ٥٧
٣٦. زد من النشاط العرضي ٥٨
٣٧. تقبل جسدك ٥٩
٣٨. أنصت إلى جسدك ٦١
٣٩. قم بتمارين الإطالة ٦٢
٤٠. اضحك! ٦٣

القسم الثالث: ٢٠ طريقة لتكوين علاقات أفضل ٦٥

٤١. لا تعقد مقارنات ٦٦
٤٢. مارس التوكيد الإيجابي ٦٧
٤٣. اقض وقتك مع أشخاص إيجابيين ٦٩
٤٤. كن مصدراً للدعم ٧٠
٤٥. ركز على نقاط القوة لدى الآخرين ٧٢
٤٦. اجعل صداقاتك غير مشروطة ٧٣
٤٧. حدد الغرض من علاقاتك ٧٤
٤٨. احتف بما هو إيجابي ٧٥
٤٩. اجعل الإيجابيات تفوق السلبيات ٧٦
٥٠. تواصل بفعالية ٧٧

- ٧٨..... ٥١. كن جازماً في محادثتك
- ٨٠..... ٥٢. اختر كلماتك
- ٨١..... ٥٣. عزز من علاقتك الحميمة
- ٨٥..... ٥٤. افعل الخير دون شرط أو سبب
- ٨٧..... ٥٥. قم بزيارة احتفال وامتنان
- ٨٩..... ٥٦. أعطِ بسخاء
- ٩١..... ٥٧. اعتمد على الآخرين
- ٩٢..... ٥٨. استعن بمدرب للسعادة
- ٩٣..... ٥٩. اطلب من صديق أن يؤكد على إيجابياتك
- ٩٤..... ٦٠. تعامل مع النقد بإيجابية
- القسم الرابع، ٢٠ طريقة لعقل أكثر إيجابية ٩٧**
- ٦٨..... ٦١. اجعل هدفك أن تعيش فوق الصفراء
- ٦٩..... ٦٢. وضح قيمك
- ١٠١..... ٦٣. قاوم الرسائل التي تتنافى مع شخصيتك
- ١٠٢..... ٦٤. ليس هناك ما يسمى بالجميل أو السيئ
- ١٠٣..... ٦٥. عادل الأحداث السلبية
- ١٠٤..... ٦٦. مارس استراتيجية "كايزن" للسعادة
- ١٠٥..... ٦٧. بسّط حياتك
- ١٠٦..... ٦٨. اهتم بصفائر الأمور
- ١٠٨..... ٦٩. فكر مثل المتفائلين
- ١١٠..... ٧٠. كن واعياً لصوتك الداخلي
- ١١١..... ٧١. تحدّ أفكارك غير البناءة
- ١١٢..... ٧٢. قم بترشيح الأفكار غير المرغوب فيها
- ١١٦..... ٧٣. اختبر مدى جدوى أفكارك
- ١١٧..... ٧٤. تغلب على القلق
- ١٢١..... ٧٥. شارك في اللعبة
- ١٢٣..... ٧٦. فكر مرة أخرى
- ١٢٥..... ٧٧. ازرع أفكاراً إيجابية
- ١٢٦..... ٧٨. اطرح السؤال

١٢٨	٧٩. حَكِّم عقلك.....
١٣٠	٨٠. طبق قانون "باريتو".....
١٣٣	القسم الخامس: ٢٠ طريقة للتخطيط لحياة سعيدة... ١٣٣
١٣٤	٨١. ضع أهدافاً لنفسك.....
١٣٦	٨٢. اعمل والعب باستخدام نقاط قواك.....
١٣٧	٨٣. تخيل نفسك سعيداً.....
١٣٨	٨٤. اكتب قصة حياتك.....
١٤٠	٨٥. كون "كيكة سعادتك" المثالية.....
١٤١	٨٦. ابحث عن بديل.....
١٤٢	٨٧. لخص حياتك في كلمات معدودة.....
١٤٤	٨٨. ضاعف إنتاجية السعادة.....
١٤٦	٨٩. اهتم بنفسك أولاً.....
١٤٧	٩٠. خطط لفترات راحة مصفرة.....
١٤٨	٩١. رتب مهامك وفقاً لأولويتها.....
١٥٠	٩٢. خفف من أعباء العمل.....
١٥٢	٩٣. توقف عن انتظار السعادة.....
١٥٣	٩٤. اشعر بالفضول تجاه العالم.....
١٥٥	٩٥. امرح.....
١٥٧	٩٦. تعامل مع الشدائد.....
١٥٩	٩٧. اتخذ إجراءً لتحافظ على سعادتك.....
١٦١	٩٨. كن مستعداً للعقبات.....
١٦٣	٩٩. تعامل مع مشاكلك.....
١٦٤	١٠٠. عش مثل طفل في عامه الخامس.....
١٦٥	وأخيراً.....
١٦٦	مصادر موصى بها.....
١٦٧	شكر وتقدير.....
١٦٨	الفهرس.....

المقدمة

يندهش العديد من الأشخاص عندما يتعلمون أن دراسة السعادة هذه الأيام قد أصبحت بشكل عملي علماً متعارفاً عليه. ولكن كيف حدث ذلك؟ أليست السعادة شيئاً "ووقتياً"، شيئاً يأتي إلينا ويذهب عنا بطريقة عشوائية؟ أو شيئاً لا ينعم به سوى القلة القليلة من المحظوظين؟ كيف إذن يمكن أن نكون قادرين على أسر السعادة، وقياسها، وتحليلها بالشكل الذي يتطلبه المنهج العلمي؟

لقد اهتم علم النفس على مدار الجزء الأعظم من تاريخه بدراسة مواطن الخلل لدى البشر: الاختلالات الوظيفية الاجتماعية، والعاطفية، والبدنية العديدة والتي هي جزء من الطبيعة البشرية. أما علم النفس الإيجابي، وهو الاسم الذي أطلق على دراسة السعادة، فيتناول كيفية الوصول بما هو ملائم للبشر وما هو في صالحهم إلى أقصى درجة ممكنة؛ بعبارة أخرى، البحث فيما هو مجدٍ، والسبب في كونه مجدياً، وكيفية تحسينه إلى ما هو أفضل.

وقد بزغ علم النفس الإيجابي في الأساس من دراسة حالات اليأس، والاكتئاب و المرونة المكتسبة: أي محاولة فهم كيف يلجأ بعض الأشخاص إلى الاستسلام بسهولة عند مواجهتهم لموقف صعب، بينما يثابر آخرون عند مواجهتهم لنفس الموقف. لقد وجد الباحثون أن النظرة التفاؤلية (بين عوامل أخرى) هي العامل الرئيسي وراء قدرة المرء على الاستمرار والمثابرة في كافة أنواع المواقف، من إنجاز مهمة صعبة في العمل إلى تجاوز عقبة مرهقة من عقبات الحياة. ربما يبدو هذا كخبر سيئ بالنسبة لهؤلاء الذين لديهم نزعة تشاؤمية طبيعية، ولكن دعوني ألقِ إليكم بما لدي من أخبار سارة: في مقدورنا أن نتعلم كيف نصبح أكثر تفاؤلاً؛ ومن ثم سوف تزداد معدلات سعادتنا. ولكن كيف يمكننا القيام بذلك؟

لقد تم تأليف الكثير من الكتابات حول السعادة في السنوات الأخيرة، والعديد من هذه الأعمال رائع حقاً. ولكنها قد تكون كذلك أعمالاً أكاديمية أو يصعب فهمها ولا يملك معظمنا الوقت الكافي لفك طلاسمها. وهكذا، فقد قمت بوضع هذا الكتاب لأقل من تلك الفجوة بين التطورات المثيرة التي توصل لها علم النفس الإيجابي وبين القارئ العادي؛ ذلك الشخص الذي يرغب في أن يحظى بالسعادة ولكن دون أن يكرس كل حياته لتلك القضية.

وعلاوة على عملي كمدرّب ومستشار نفسي، أقوم بعقد مؤتمرات حول السعادة وأتحدث عنها في المنتديات. وأرى أن هناك اهتماماً متزايداً اليوم بمثل هذه الأحداث؛ فقد أصبح الناس حريصين على معرفة الجديد حول السعادة ويشعرون بالإثارة لدى سماع أن السعادة هدف قابل للتحقق وليس مجرد حالة غامضة تعتمد على الظروف التي هي في معظمها خارجة عن إرادتهم. لقد بدءوا في رؤية كيف يمكن للسعادة أن تصبح عادة مثل التأمل والتمشية اليومية حتى إنهم قد يتعمقون في بعض الدراسات العلمية المتاحة من أجل معرفة المزيد عن السعادة. ولكني لا أستطيع أن أحصي عدد المرات التي جاءني فيها أشخاص قائلين: "أود أن أكون سعيداً"، المشكلة الوحيدة هي أنني لا أملك الوقت لذلك". إنهم قلقون من أن يتطلب منهم الوصول إلى السعادة الدخول في عملية معقدة، مثل: تمضية أعوام في زيارة المعالجين المتخصصين؛ ترك زوجاتهم؛ التعمق في الدراسات الروحية؛ أو تغيير حياتهم المهنية. أو يظنون أن عليهم فهم السعادة من منظور عميق؛ وأن يكونوا على معرفة بجميع الأبحاث التي أجريت حولها، ومعرفة كيف نشعر بالسعادة، ولم نشعر بها.

وردي على ذلك هو عقد مقارنة بين السعادة والتكنولوجيا. إن التكنولوجيا جزء من حياتنا اليومية. إننا نقود سياراتنا إلى العمل، ونقوم بتسخين طعامنا في فرن الميكروويف ونرسل بريدنا الإلكتروني عبر الكمبيوتر. إننا نتمتع بمهارة شديدة وكفاءة عالية في القيام بمثل هذه

المهام، ولكن القليلين منا على دراية بالكيفية التي تعمل بها هذه الآلات، ومعظمنا لا يملكون الوقت اللازم لمعرفة ذلك. وبالمثل، يمكننا "ممارسة" السعادة، ومن خلال ممارستها لها سنصبح أكثر سعادة، دون أن نفهم حقاً الآلية التي يعمل بها الأمر. وحتى لو لم تكن قد سمعت مطلقاً عن فوائد علم النفس الإيجابي، يمكنك أن تمسك بهذا الكتاب، وتختار أي صفحة منه، وتقرأ أي تمرين أو تدريب بسيط لرفع معدلات السعادة لديك.

ولا أعني بقولي ذلك أن النظرة المتعمقة ليست بالشيء المفيد. فالبعض قد يختار قراءة هذا الكتاب من الغلاف إلى الغلاف، وربما سيذهبون إلى قراءة كتب أخرى حول هذا الموضوع (انظر قائمة المصادر في صفحة ١٦٦). نعلم جميعاً أنه كلما ازدادت معرفتنا حول موضوع ما، ازدادنا انغماساً فيه، وازدادت فرصنا من الاستفادة منه والانتفاع به. بيد أن تحقيق السعادة لا يحتاج إلى تعقيدات مبالغ فيها. وليس هناك سبب يمنعنا ببساطة من وضع الاستراتيجيات الواردة هنا قيد التنفيذ، وجني ثمار ذلك والاستمتاع بحياتنا بصورة أكبر بينما يظل أمامنا متسع من الوقت للتأمل والتفكير بشكل أعمق في مسار حياتنا.

أحد أبسط متطلبات رفع مستوى السعادة في حياتك هو قدر من النظام والمنهجية. أتناول في القسم الأول من الكتاب "٢٠ طريقة لترسيخ عادات سعيدة" كيف أن الأمر يستغرق أربعة أسابيع في المتوسط لترسيخ عادة جديدة. وليس هناك شيء غامض بشأن هذه العملية، إنها ببساطة الكيفية التي يعمل بها المخ (إننا في حاجة إلى تكوين "ممرات" عصبية وسلوكية جديدة من أجل ترسيخ سبل جديدة للقيام بالأمور). بعبارة أخرى إذا لم تقم بالتدريب كثيراً وبشكل منتظم، فلن تتمكن من جني الثمار. والأخبار السارة هنا هي أن العديد من الممارسات الواردة في هذا الكتاب يمكنك أن تدمجها بسهولة في حياتك اليومية. وبعضها في نفس سهولة ما يلي:

- وضع قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لها.
- ممارسة عمل خيري بشكل عشوائي.
- مقاومة الأفكار السلبية كلما تبادرت إلى ذهنك.
- التخلص من الضغوط (العدو الأول للسعادة) عن طريق بعض تمارين التنفس الاسترخائية.
- تمضية الوقت مع شخص في حياتك تراه شخصاً إيجابياً.

إنك لست في حاجة إلى إعادة ممارسة نفس التدريب مرات ومرات؛ بل إنك في واقع الأمر سوف تستفيد من التبديل بين الممارسات الواردة في هذا الكتاب، مثل التبديل بين ممارسة "ترسيخ عادة سعيدة" وممارسة "تكوين علاقة سعيدة"، فالأمر أشبه بالقيام بأنواع مختلفة من التدريبات: فالسباحة سوف تساعدك على بناء عضلات ظهرك وأكتافك؛ والجري سوف يقوي عضلات قدميك؛ وسوف و "البيلاتس" ستقوي عضلات جذعك. والرياضات الثلاثة مجتمعة سوف تجعل منك إنساناً يتمتع بقدر أكبر من الصحة واللياقة.

ومثلما الحال مع أي عمل أو مهمة منزلية، فإن تحسين مستويات سعادتك سوف يتطلب قدراً من التفكير والالتزام بالمهمة. ولكنك بمجرد تخصيصك لعشر دقائق فقط يومياً للقيام بمهام السعادة - وهو تقريباً نفس الوقت الذي تستغرقه في مشاهدة الإعلانات كل نصف ساعة على شاشة التلفاز - ستلاحظ الفرق. وبينما قد تبدو فترة العشر دقائق تلك كدهر من الزمن في حياتنا شديدة الازدحام والصخب، إلا أنك بمجرد الشعور بالنتائج، لن يكون أمامك سبيل للتراجع.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

القسم الأول

٢٠ طريقة لترسيخ عادات سعيدة

لقد تعلمنا أن السعادة "تحدث" عندما يطرأ علينا شيء جيد؛ واننا جميعاً نستطيع التعرف عليه، ولكننا أهملنا أن نتعلم كيف نبادر بجلب مشاعر السعادة لأنفسنا، وبالتالي نجنح إلى الانتظار حتى تأتي إلينا هذه المشاعر ولا نسعى لجذبها نحونا. إن مفهوم ممارسة عادات صحية لتناول الطعام والعمل من أجل التمتع بلياقة أكبر، على سبيل المثال، مألوف بالنسبة لنا جميعاً، ولكننا نادراً ما نبذل نفس الجهود من أجل بناء وترسيخ عادات للسعادة. ويهتم علم النفس الإيجابي في جانب منه على الأقل، باتباع منهج فعال من أجل إيجاد السعادة في حياتنا بدلاً من الاكتفاء بمجرد انتظارها حتى تأتي إلينا، وكذلك فإنه يهتم بمعرفة وزيادة ما ثبتت فعاليته ونفعه بالفعل بدلاً من العمل على إصلاح ما تحطم ولا يؤتي نفعاً. وعلى الرغم من أن ترسيخ العادات يتطلب بعض الوقت والنظام، إلا أن تحقيق السعادة سيكون أمراً سهلاً إذا ما اتبعت الاستراتيجيات التالية. إن الفوز بالسعادة كما ستري، سيكون في نفس سهولة تنظيف أسنانك بالفرشاة!

١. قم بإعادة تعريف السعادة

لقد تعاملنا منذ طفولتنا مع السعادة كأمر مسلم به، "فالسعادة" و"الحزن" هما أول مشاعر نتعلمها وندرك كيف نعبر عنها، ولم يسمح الكثيرون منا لهذا المفهوم الضيق المنحصر في الوجهين "الأبيض أو الأسود" بالتطور مع مضي حياتنا ونمو عقولنا إلى درجة أكثر تعقيداً؛ ولكن للأسف كلما كان تعريفك للسعادة محدوداً، ازدادت صعوبة وصولك إلى هذه السعادة.

إن السعادة بالنسبة لي مصطلح يغطي مجموعة من المشاعر الإيجابية. بالطبع هي تعني أشياء مختلفة لمختلف البشر؛ فالسعادة تجربة ذاتية تماماً. وتعني تجربة السعادة بالنسبة للبعض تلك المشاعر "المثيرة" المسيطرة مثل مشاعر الإثارة والبهجة؛ وقد تعني بالنسبة لآخرين مشاعر "أقل إثارة" ولكن لها نفس الأهمية مثل السكينة، والرضا، والسلام، والهدوء النفسي. علينا جميعاً محاولة تجربة والاستمتاع بكل هذه الأشكال المختلفة من المشاعر الإيجابية، ولكن ما سيحدث على الأرجح هو أن الأشخاص الأكثر انبساطاً سيجنحون إلى الشعور بالأشكال الأكثر إثارة من السعادة، أما أقرانهم الأكثر انطوائية فسوف يبحثون على الأرجح عن الأشكال الأقل إثارة منها. وعليك أن تدرك أن ما يبعث إليك الشعور بالسعادة سوف يختلف عما يدخل السعادة إلى قلب غيرك، وأن أفضل استغلال لوقتك هو أن تمضيه في العمل على ما هو مفيد لك.

أمسك بورقة وقلم، وقم بسرد قدر ما تستطيع وصفه من مشاعر إيجابية تتبادر إلى ذهنك. ليس هناك حاجة إلى أن يكون هذا الوصف في صورة عبارات كاملة، ولكن يمكن أن يكون ببساطة في شكل أفكار أو صور تصف السعادة في ضوء جديد. وعليك أن تضيف إلى هذه القائمة كلما تبادر إلى ذهنك المزيد من المشاعر الإيجابية أو كلما لمست لوناً جديداً من

ألوان السعادة ذات الأطياف المتعددة، متذكراً أن السعادة ظاهرة لا حدود لها.

لا أعتقد أنه في مقدور أي شخص أن يكون سعيداً بنسبة مائة بالمائة طوال الوقت. إنما تعني السعادة الحقيقية إدراكنا أنه من الطبيعي تماماً بالنسبة لنا كبشر أن نمر بكافة أنواع المشاعر، بما فيها تلك المعروفة بالمشاعر "السلبية" مثل الاكتئاب، الغضب، الحزن، القلق، الضغط. ولكنك بتوسيع مفهومك عن السعادة سوف تتمكن من زيادة فرصك في الإحساس بطيف كامل من المشاعر الإيجابية، ومن ثم ستزداد فرص دخول السعادة إلى قلبك.

٢. لا تضع حدوداً لقدراتك

كانت نشأة أحد العملاء الذين عملت معهم في الريف، وقد حكى لي هذه القصة:

كان أبي يعتني بحديقة للخضراوات وكنا نقوم ببيع إنتاج هذه الحديقة في كشك صغير على جانب الطريق كنا قد بنيناه بأنفسنا. وكان والداي يقومان بشراء احتياجاتنا من الدجاج من جار لنا يدعى -ويلي سكوت-. وذات يوم، عندما كنا جميعاً بالخارج منشغلين بالعمل في كشك الخضراوات، قام ويلي بتوصيل بعض الدجاجات إلى منزلنا في قفص تاركاً إياها أمام الباحة الخارجية للمنزل. وعندما وصلنا إلى المنزل في وقت لاحق من هذا اليوم وجدنا أن الدجاجات قد هربت من القفص وانتشرت عبر الفناء. وهكذا، بدأ كل فرد من أفراد أسرتنا في مطاردة الدجاجات ووضعها مرة أخرى في القفص.

شعر أبي بالاستياء وقرر الاتصال بويلي ليعرب عن عدم سعادته بهذا الموقف. وقد أخبره أن ترك الدجاجات في القفص دون مراقبة لم تكن بالفكرة الصائبة، وأخبره كذلك كيف اضطرت الأسرة إلى ملاحقة الدجاجات في كل مكان بالحي؛ وذكر له في النهاية أننا تمكنا من الإمساك بإحدى عشرة دجاجة من الدجاجات؛ وحينها أبدى ويلي دهشه.

وقال: -إحدى عشرة دجاجة ليس بالرقم السيئ، فقد قمت بتوصيل ست دجاجات فقط!-

إلى أي مدى يمكن أن تصل إنجازات كل منا إذا لم تكن حدودنا في الحسبان؟ إننا غالباً ما نكبح ما نتمتع به من قدرات وامكانيات عن طريق تلك الحدود التي نفرضها على أنفسنا. وإدراك هذه الحدود هو الخطوة الأولى في سبيل تجاوزها.

هل أنت فاطر الهمة في عملك؟ لقد حان الوقت لتحمل قدر أكبر من المسؤولية. هل تستمتع بتأليف الشعر في وقت فراغك؟ ربما قد حان الوقت

للاشتراك بهذه الأشعار في مسابقة شعرية أو لعرضها على إحدى الجماعات الخاصة بالكتاب والمؤلفين. هل قمت بالمشاركة في إحدى مسابقات العدو الممتعة لمسافة ٥ كيلومترات؟ ربما قد حان الوقت لمحاولة الدخول في سباق أطول. حاول أن تعمل خارج نطاق منطقة راحتك، وربما ستتمكن في المرة التالية من العثور على ١١ دجاجة في الوقت الذي تعتقد فيه أنه لا يوجد أكثر من ٦ دجاجات فقط!

٣. قلل من "الالتزامات غير الضرورية"

يواصل العديد من الأشخاص غير السعداء، بل ويصرون على، القيام بما اعتادوه من أمور، حتى ولو كانت ذلك هو سبب تعاستهم.

وتتبع معظم هذه الأفعال من كلمة واحدة بسيطة هي "الالتزام". فلدى كل منا قطعاً مسؤوليات عليه تحملها، بل إن جانباً كبيراً من السعادة التي نحظى بها في حياتنا ينبع، في واقع الأمر، من التزاماتنا تجاه أسرتنا وعملنا ومجتمعنا. ولكن قد يضطر كل منا في بعض الأحيان إلى مواجهة سلسلة من الالتزامات العرضية أو غير الضرورية؛ تلك الأمور المقلقة والتي قد تبدو في ضوء الواجبات والالتزامات الأخرى لا تتمتع بهذا القدر من الأهمية.

تلك هي الأصوات التي نحملها بداخلنا منذ طفولتنا مثل "عليك أن تلمع حذاءك كل يوم" أو "عليك ألا تضع المقلادة في غسالة الأطباق". وغالباً لا تكون هذه الواجبات قواعد وصفناها نحن بأنفسنا، بل قواعد وضعها لنا شخص آخر؛ أمنا، معلمنا، ابن عمنا، أو حتى جار لنا في المنزل المجاور. وعلى الرغم من أن هذه الأمور قد تبدو مثل القواعد الملزمة، إلا أنها قد تمثل أيضاً استنزافاً غير ضروري لوقتنا وطاقتنا، وتمنعنا عن القيام بالأشياء التي ستدخل السعادة على قلوبنا.

على سبيل المثال، ربما يمنعك تنظيف أرضية المطبخ ثلاث مرات في الأسبوع من القيام بتمشية استرخائية في حين أن تنظيفه مرة واحدة سيضي بالغرض. إن القفز من أجل غسيل الأطباق بمجرد انتهاء الوجبة سوف يعني عدم استمتاعك بالمحادثة العائلية، في الوقت الذي تكون فيه تلك المحادثة ممتعة حقاً. إن الاستمرار في العمل في الفترة المخصصة للراحة وتناول الغداء سوف يمنعك من التواصل مع زملائك في العمل، وهو الأمر الذي يضي على بيئة العمل مناخاً أكثر إمتاعاً.

قم بوضع قائمة بكافة "الالتزامات" في حياتك. ولتفكر في المرة الأولى التي بدأت فيها بالنظر إلى نشاط ما بوصفه "التزاماً"، ومن الشخص الذي شجعك على ذلك. ثم اشطب "الالتزامات" التي لم تعد تناسبك بعد الآن؛ تلك الأمور التي انتهى تاريخ صلاحيتها. اعقد العزم على مقاومة هذه "الالتزامات" كلما اعترضت طريقك. قم بالجلوس لوقت أطول على مائدة الطعام، واجذب نفسك من أمام شاشة الكمبيوتر. وبقيامك بذلك سوف تخلق أنماطاً جديدة أكثر تناسباً مع حياتك واهتماماتك.. هنا والآن.

دع العالم يرك كما أنت، وليس كما تعتمد أنك يجب أن تكون، لأنك
إذا تظاهرت بما ليس فيك، فسوف تنسى هذا التظاهر عاجلاً أم
أجلاً، وحينها، أين سيكون موقعك؟
هاني برايس، ١٨٩١-١٩٥١، كوميديان أمريكي



٤. استمتع "بساعة من السعادة"

في بعض المتاجر والنوادي، يستخدمون مصطلح "الساعة السعيدة" happy hour حيث يقدمون منتجاتهم بثمان مخفض لفترة محدودة، ولكنك لست في حاجة إلى الانتظار إلى أن تصادف هذه الساعة حتى تشعر بالسعادة. تعريفنا الخاص "للساعة السعيدة" هو تمضية ٦٠ دقيقة في ممارسة نشاط ممتع ومرضي بالنسبة لك. وليس هناك حاجة للانتظار مناسبة خاصة حتى تمتع نفسك. ولكن عليك أن تضع قائمة بالنشاطات التي تبعث فيك شعوراً بالسعادة ولتبدأ في التخطيط لإلحاقها بجدولك اليومي بشكل منتظم. ولتحرص على أن تتعامل مع مثل هذه النشاطات بنفس الأهمية التي تتعامل بها مع اجتماع مع رئيسك في العمل أو موعد مع أهم عميل لديك.

عليك أن تحرص، خاصة خلال الأوقات المزدحمة من اليوم، على أن تجد الوقت (بضع دقائق قليلة كل يوم على الأقل دون مشتتات) حتى تمضيه مع نفسك في مكان هادئ مريح. ولتركز على الاسترخاء، والتأمل في أفكارك ومشاعرك، واسترجاع اليوم الذي مضى والتفكير في الأيام المقبلة. ولتستغل هذا الوقت لاكتشاف ومعرفة المزيد عن نفسك وإعداد نفسك بصورة إيجابية.

تدرب على دمج ذلك الوقت الاستجمامي في روتين حياتك اليومي وسوف ترى قريباً أنك لست في حاجة إلى الانتظار إلى زيارة المتاجر حتى تحظى بساعة سعيدة!

٥. قم بتغيير تدريجي

إننا نقدر جميعاً أنه ليس في مقدورك بناء شيء في حجم جسر ميناء سيدني بين يوم وليلة، ولكن غالباً ما يصاب الناس بالإحباط أو قد ينفد صبرهم عندما لا يستطيعون تحقيق تغير فوري كبير في حياتهم. وكم أود أن ألفت نظرك إلى أن أفضل سبيل لتحقيق تغيرات حياتية ضخمة وذات معنى -تلك التغيرات التي ستقودك إلى الاستمتاع بحياة سعيدة حقاً ومشبعة- هو التخطيط للقيام بالعديد من التغيرات الصغيرة بشكل منتظم. وبالنسبة لهؤلاء الذين يحبون المعادلات، فقد وضعت لهم معادلة توضح ذلك :

$$(تغييرات صغيرة) \times (تطبيقات منتظمة) = تغييرات كبيرة!$$

بعبارة أخرى أنت لست بحاجة إلى تغيير حياتك بأسرها في يوم واحد. فإذا كنت تقوم بتغييرات إيجابية صغيرة على نحو منتظم، فسوف تحصده في النهاية ثمار التغيير الحياتي الكبير. إن ترسيخ عادات جديدة يستغرق أربعة أسابيع على الأقل، ويتطلب من جانبك التكرار والالتزام.

كما أن التفكير في القيام بالعديد من التغييرات الكبرى مرة واحدة أمر مثبط للهمة، إن تحقيق أحلامك سيكون أقرب بكثير إلى أرض الواقع إذا ما قمت بتغييرات صغيرة ولكن منتظمة.

تناول شيئاً واحداً في حياتك تود تغييره، ثم قم بتقسيمه إلى بضعة تغييرات صغيرة تدريجية تتناسب مع جدولك الحالي. التزم بخطتك لتغيير شيء ما للأفضل، وتذكر أن بناء الأساسات سوف يستغرق بعض الوقت قبل الشروع في بناء الجسر نفسه. ولا يعني عدم لمسك للنتائج في التو واللحظة أنك لا تحدث تغييراً.

٦. غير من عاداتك السيئة

يعلم معظم الناس تماماً ما عليهم القيام به حتى يتمتعوا بحياة أكثر سعادة وأكثر صحة. فلكي تتمتع باللياقة وتنعم بموفور الصحة، فإنك تعلم أنه سيكون عليك تناول كميات أقل من الدهون والسكريات والأملاح، وأن تكثر من تناول الفاكهة والخضراوات وأن تكثر من ممارسة التمارين الرياضية. إن إدراكنا للتغيرات التي علينا القيام بها ليس بالأمر الصعب. فلماذا إذن يقدم القليلون فقط على القيام بمثل هذه الأمور كما ينبغي؟

السبب في ذلك هو أن القليل من الأشخاص يتمتعون بنظام فعال فيما يتعلق بالتغيير. إذا أردت أن تنمي لديك عادات صحية، فسوف يكون النجاح حليفك إذا ما تسلحت باستراتيجية منظمة.

وبدلاً من اتباع نظام يهدف ببساطة إلى التخلص من عاداتك السيئة، فإنك في حاجة إلى نظام يمكنك من أن تستبدل بتلك العادات السيئة أخرى مفيدة. وسوف تكون فرص نجاحك في التخلص من عاداتك السيئة أكبر بكثير إذا ما استخدمت عادات أخرى إيجابية بدلاً منها؛ تماماً مثلما ينجح الأشخاص الذين يعانون من السمنة في تقليل أوزانهم إذا ما تناولوا طعاماً صحياً بدلاً من الطعام غير المرغوب فيه، وهذا بدلاً من التوقف عن تناول الطعام.

حدد ذلك الوقت الذي تجد نفسك فيه تسلك سلوكيات سلبية، وضع خطة لتغيير هذا السلوك في ذلك السياق المحدد إلى سلوك آخر إيجابي. فإذا وجدت، على سبيل المثال، أن خطتك لتناول طعام صحي تجنح إلى الفشل عندما تذهب لتناول الطعام بالخارج في أحد المطاعم، فعليك أن تتعرف على قائمة الطعام قبل ذهابك إلى المطعم، وقم باختيارات صحية مسبقاً. إن العادات تصبح جزءاً من روتيننا دون وعي منا بذلك، فإننا

غالباً لا نفكر بوعي في القيام بأنماط محددة من السلوكيات. وبمجرد أن تحدد الظروف التي من المرجح أن تقودك إلى العودة إلى سلوكياتك "القديمة"، ستكون قادراً على التخطيط للحيلولة دون ذلك. قم بمكافأة نفسك على القيام بأي تغييرات إيجابية، وعلى محاولتك للدخول في نشاطات صحية ومثمرة. ولتتذكر أنه حتى ولو كان النجاح حليفك لنصف الوقت، فإنك لا تزال تدرّب نفسك من أجل المستقبل. إن الاحتفاء بما تبذله من مجهودات سوف يزيد وبشكل واضح من احتمالات استمرارك في العادات المفيدة على المدى الطويل.

القرص الصغيرة غالباً
ما تكون بداية لمشروعات عظيمة.
"ديموقريطس"، ٣٨٤-٣٢٢ قبل الميلاد، رجل دولة إغريقي



٧. نظم حياتك؛ بانتظام

لقد سمعنا جميعاً عن عبارات مثل "مكتب غير منظم يعني عقل غير مرتب"، وهناك فائدة حقيقية تعود علينا من تنظيمنا للفوضى، وذلك من وجهة النظر النفسية. وربما مر العديدون منكم بالفعل بهذا الشعور الرائع بالرضا الذي يغمركنا عقب تنظيفنا وترتيبنا لمنزلنا ترتيباً شاملاً بشكل موسمي في الأعياد والمناسبات، ولكن لم نفوت على أنفسنا فرصة التمتع بمثل هذا الشعور المتناغم طوال العام!

يعد تنظيم الفوضى التي نخلفها وترتيب خزانات ملابسنا عادة صحية بالمعنى الحرفي والمجازي على حد سواء، وهي أشياء علينا القيام بها بشكل منتظم. ولتبدأ بالتخلص من الممتلكات التي لم تعد تحتاجها، وتجنب تلك الرغبة في الاحتفاظ بمثل هذه الأشياء لأسباب عاطفية. وعلى الرغم من أن التذكارات يمكن أن تكون باعثاً رائعاً على السعادة، إلا أن الاحتفاظ بأشياء من الماضي يمنعك عن التطلع إلى مستقبلك. وينطبق نفس الشيء على التمسك بالأفكار، والضغائن، والأحقاد الماضية: عليك أن تعقد العزم على التخلي عن الأمور الماضية من حين إلى آخر.

إن إعادة تنظيم منزلك أمر من شأنه أن يساعدك على ترسيخ أنظمة جديدة، ويكسر رتابة الحياة اليومية. إن تنظيم خزانة ملابسك سوف يساعدك على أن تتخلص من ملابسك القديمة أو غير الجذابة، وسوف يوفر عليك الوقت، وسيترك لديك الملابس التي تشعرك بالارتياح عند ارتدائها. إن وضعك للملابس التدريبات في مكان سهل الوصول إليه من شأنه أن يشجعك على القيام بتدريباتك المطلوبة. وإذا كانت المهمة كبيرة عليك للغاية، يمكنك أن تقسمها ببساطة إلى مهام أصغر، أسهل في إدارتها والتعامل معها. إن الشعور بالسعادة يمكن أن يتراكم بداخلك شيئاً فشيئاً؛ إن المجهود القليل الذي تبذله اليوم سوف يمكنك من قطع شوط كبير غداً.

أخيراً لا تنتظر قدوم المناسبات حتى تنظم منزلك وحياتك؛ ولكن عليك أن تنظمها قدر استطاعتك. تخلص من مخلفاتك المادية والنفسية على فترات منتظمة واستمتع بالثمار الإيجابية لذلك. استمتع بمشاعر الحرية والسعادة والارتياح التي سوف تتناوب فيما بعد.

٨. أنجزه اليوم

التجاهل هو أسلوب شائع نتبعه عند التعامل مع المشاكل التي تواجهنا؛ لقد قمنا جميعاً بتجاهل بعض المشكلات في الماضي وسوف نكرر ذلك في المستقبل. ويعني التجاهل عدم مواجهة شيء يثير ضيقك أو إنكار حقيقة موقف ما. وتكمن مشكلة اتباع هذا التوجه إزاء التغيرات الحياتية في أنه قد يفيد، ولكن على المدى القريب، والمدى القريب فقط.

عندما تواجهنا مشكلة ما ونتركها قائمة دون حل، ينتابنا شعور بعدم الارتياح، والذي قد يتسبب بدوره في ضغوط شديدة علينا، وهكذا إذا لم تسر الأمور كما ينبغي أو إذا كان هناك ما يؤرقك، فعليك أن تفعل شيئاً حياله ولا تتركه على حاله.

غالباً ما يكون السبب وراء عدم تعاملنا مع مشكلة ما هو خوفنا من المجهول. لكن تجاهلنا لزيارة الطبيب لن يترك ألامنا دون علاج فحسب، بل وسيسمح لمشاعر القلق بالتملك منا ومهاجمتنا بضراوة. حدد تلك المهام التي كنت ترجئها، وتعرف على سبب إرجائك لها رغم أهميتها. ربما لن يغير التحرك والمواجهة من الظروف دائماً، لكن التجاهل على الجانب الآخر آلية غير مجدية وغير فعالة تماماً. إنك عندما تتصرف بإيجابية سوف تزيد من فرص الحصول على نتائج إيجابية (وذلك على الرغم من صعوبة الموقف في بعض الأحيان). إن التعامل مع مشكلاتك أمر مفيد للغاية في واقع الأمر، ويمكن أن يسهم في شعورك بالرضا، والسرور، والسعادة.

لا تسوّف ما عليك القيام به، وقم بإنجازه. فكلما طالّت مدة تسويقك له، ازدادت فترة شعورك بالإحباط والسخط. ولكن كلما بادرت بالالتزام بما عليك القيام به وقمت بإنجازه، نعمت بكل تأكيد بمشاعر إيجابية مثل السعادة والفخر والرضا.

٩. انظر إلى نشأتك بموضوعية

أفكارنا هي تلك الأشياء ذات الأهمية الشديدة التي تحدد ما إذا كنا سننعم بالسعادة وكيف سننعم بها؛ وهذه الأفكار لا تأتي إلينا هكذا من الفراغ، بل إنها تصدر عن معتقدات عميقة راسخة بداخلنا، يطلق عليها علماء النفس اسم "نسق المفاهيم" الخاصة بنا. هذه المعتقدات العميقة، ببساطة، مشابهة لتلك الأفكار "الموجودة على مستوى السطح" الأسهل في الوصول إليها، ولكنها تختلف عنها في كونها خاصة بقضايا أكبر وأكثر شمولاً واتساعاً من تفاصيل ما يحدث لنا في الوقت واللحظة الحاليين.

لذلك، إذا قال لك أحدهم شيئاً أثار حفيظتك، كشيء مهين أو مزعج بطريقة ما، فإنك ربما تتخذ رد فعل قائماً على "أفكار تلقائية" بشأن ذلك الشخص، وبشأن ما قاله وما يعنيه بالنسبة لك. لقد نبعت هذه الأفكار من معتقدات أكثر عمقاً كانت قد ترسخت بداخلك عبر السنوات بشأن الناس بصفة عامة وعمما إذا كانوا على سبيل المثال، صالحين أم طالحين.

وبدون تعقيد الأمور، تجنح هذه المعتقدات، والتوقعات والافتراضات إلى تغطية قضايا مثل توجهاتك بشأن نفسك (كشخص وبشأن موقعك من العالم)، وبشأن الآخرين (وما الذي يبدو عليه وما هي نواياهم) والعالم (كمكان تتواجد فيه). وتترسخ هذه المعتقدات بداخلك منذ الطفولة، الأمر الذي يعني أن أكثر العناصر تأثيراً على هذه المعتقدات هما والداك. إن النظر بموضوعية إلى ذلك التأثير أو البصمة التي تركها والداك عليك يمكن أن يساعدك على التخلص من أي تأثيرات سلبية كما أنه يقوي من نظرتك المستبصرة للأمور (على الرغم من أن إلقاء اللوم على والديك لكل ما تعانيه من نقاط ضعف لن يثمر عن شيء).

لذا عليك أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي قاله لي والداي عن العالم؟
- ماذا كان اعتقاد والديّ بشأن الآخرين من حولنا؟

- كيف كان والداي يصفاني وكيف كانت نظرتهم لي؟ (هل كانت رؤية والديّ لي، على سبيل المثال، متأثرة بموقعي في الأسرة؟).
- هل كانت آراء والديّ متأثرة بأي حال من الأحوال بأي معتقدات دينية أو ثقافية (أو حتى متأثرة بعامل السن)؟
- هل لمجرد أن تلك كانت معتقدات والديّ، فهل يجب أن تكون معتقداتي أنا أيضاً؟

يكمن المغزى وراء طرح مثل هذه الأسئلة في حقيقة أن العديدين منا يعتنقون نفس معتقدات آبائهم ويسلكون نفس سلوكياتهم لمجرد أن آباءنا أو أقاربنا أو معلمينا قد أخبرونا بذلك.

إنني لا أعني مطلقاً أن كل ما أخبرك به والدك أو والدتك أو جدك أو كل ما فعلوه كان خاطئاً، ولكنني ألفت نظرك إلى أن الأمر يستحق التفكير فيما إذا كان كل ما فعلوه أو قالوه صائباً؟ وحتى إذا كان الأمر كذلك بالنسبة لهم في وقتهم، فهل سيكون بالضرورة مفيداً لك الآن؟

بالطبع ليس هناك ثمة أفكار أو طرق للتفكير مثالية تماماً. ولكن ما يجب أن تنشده هو تلك الأفكار المناسبة لك، ولموقفك الحالي في الوقت الراهن. وعندما يواجهك موقف تتعارض فيه معتقداتك مع سلوكيات الآخرين، يمكنك إما أن تغير من الآخرين وإما أن تبدل معتقداتك. ولتسمح لنفسك بحرية تحديد إطار عملك الخاص بك؛ وإن تمتعك بعقل متفتح لطريقة رائعة من شأنها أن تقلل من تصادماتك مع العالم من حولك.

عندما لا بعد بإمكاننا تغيير موقفنا،

بواجهتنا نحدي من تغير من أنفسنا.

فيكتور فرانكل، ١٩٠٥-١٩٩٧، طبيب نفسي وعصبي أسترالي.



١٠. اصفح عن الآخرين

بصرف النظر عما تكون، ليس هناك ثمة شك من أن هناك من سيسيء إليك في مرحلة ما من حياتك. فلا بد من وجود من يثير ضيقك، أو يخونك، أو يقوم بسلوك ما غير ملائم من وجهة نظرك.

وعلى الرغم من أن مرورك بمثل هذه المشاعر أمر طبيعي تماماً، إلا أنه من غير الصحي أن تسمح بمثل هذه الانفعالات بالتملك من حياتك أو التأثير عليها لفترة طويلة. إن القدرة على الصفع عن الآخرين سر مهم من أسرار السعادة. وإذا ما رفضت الصفع، فإنك ستعيش أبد الدهر في دور الضحية: ومع كل دقيقة تشعر فيها بالمرارة والغضب ستفوت على نفسك دقيقة كان يمكن أن تعيشها في سعادة!

والأخبار السارة هي أنه في مقدورك ممارسة الصفع بمجرد أن يتسنى لك فهم المعنى الكامل لهذه الكلمة. إن الصفع لا يعني ببساطة نسيان ما اقترفه شخص ما، أو تبرير أو التماس العذر لتصرفه، أو الوثوق في حكمه بغير عقلانية، أو التنازل عن حقوقك الشرعية أو التصالح مع شخص ما بينما هناك خطر يهدد أمن شخص ما أو صحته. بعبارة أخرى، إن الصفع مشروط بالحفاظ على حقوقك ومشاعرك.

وليس الصفع عملية من خطوة واحدة، وكلما كان الانتهاك الذي تم ضدك كبيراً، ازدادت صعوبة الصفع عليك. ولكن دعني أطرح عليك هذا السؤال، هل هناك أي ضغينة تحملها في قلبك منذ وقت طويل؟ افعل شيئاً حيالها!

ابدأ بالإقرار الكامل لما حدث والألم الذي انتابك نتيجة له. وقرر تحديداً معنى الصفع داخل هذا السياق المحدد لتجربتك وفي ضوء ذلك الشخص الذي أهانك. وربما يعتمد الأمر على درجة الخيانة ونوايا الطرف الآخر.

ابذل جهداً حقيقياً من أجل فهم موقف الطرف الآخر وما قاده إلى القيام بما قام به والذي جرح مشاعرك في النهاية. ولتسمح لنفسك بالتعاطف معه كلما وأينما كان ذلك ممكناً ولو للحظات قليلة. انظر إلى تلك التجربة كدرس تعلمته وحاول العثور على معنى جديد فيه يعوضك عن ألمك. هل يمكنك أن تتعلم من خلال هذه التجربة بأي شكل من الأشكال، أو أن ترى الحياة من خلالها أكثر ثراءً؟ إحدى أهم الخطوات في عملية الصفح هي مناقشة جميع الجوانب والمشكلات المتعلقة بالأمر مع الشخص أو الأشخاص المعنيين. دعهم يعرفوا شعورك وتجنب إلقاء اللوم. وسوف تجد أن الصفح مفيد لكلا الطرفين، ويمكن أن يكون تجربة ممهدة لبدء صداقة أو علاقة جديدة.

الصفح لا يغير الماضي،
ولكنه يفسح المجال للمستقبل.
بول ياون ١٦٦٨-١٧٢٨، طبيب نفسي ألماني



١١. كن أنت مرشدك الخاص

في بعض التقاليد الروحانية الشرقية، يتم الإشارة إلى المعلم أو "رجل الحكمة" باسم المرشد أو المعلم الروحي. وهو الشخص الذي يمكنك اللجوء إليه التماساً للنصيحة والدليل.

وإذا كان لديك مرشد أو معلم روحي في حياتك -مدرّب، أو ناصح، أو مستشار، أو حتى مجرد صديق- فيا لك من شخص محظوظ، لأنه من الرائع حقاً أن يكون في حياتك مثل هذا الشخص ليقدم لك يد العون. ولكن ماذا لو لم يكن في حياتك مثل هذا الشخص؟ أو ماذا لو كان مرشدك غير متواجد عندما تكون في حاجة ماسة إليه؟

ماذا لو كان في مقدورك أن تصبح مرشدك الخاص؟

اسأل نفسك، ماذا سيقول لي المرشد الخاص بي؟ بماذا كان سينصحنني؟ فإذا كنت تعرف شخصاً ما -لنفترض أن اسم هذا الشخص "جين"- والتي كان يبدو دائماً أنها تمتلك الإجابة الصحيحة أو السؤال المناسب في الوقت الذي تحتاج فيه لهما تماماً، فعليك أن تطرح إذن على نفسك السؤال التالي: "ماذا كانت <جين> ستقول لي في هذا الموقف؟".

ولتتذكر النصائح المفيدة التي أسديتها للآخرين: فإننا غالباً ما نشعر بالارتياح لتوجيه الآخرين على الرغم من شعورنا بالانشغال بأمر حياتنا. خذ خطوة إلى الوراء وانظر إلى الموقف بموضوعية؛ فربما تكون أفضل شخص يمكن أن يسدي النصائح لك!

عندما تتعلم كيف تتمتع بالاكتماء الذاتي، سوف تتمكن من بناء تقديرك لذاتك، وتحملك لمسئولية حياتك يعني أن نجاحاتك سوف تنسب لك وحدك. إن الخبرة التي تتمتع بها في نفس أهمية خبرات الآخرين، وكلما تعلمت الوثوق بنفسك بصورة أسرع، ازداد شعورك الإيجابي تجاه نفسك، وسوف يزداد مستوى تحكّمك في حياتك.

١٢ . تعرف على نقاط قوتك

اقرأ القصة التالية بعناية:

كان أحد السقاة بالصين يملك إناءين ضخمين معلقين على نهايتي سارية يحملها على عنقه. وكان أحد الإناءين به شرخ، أما الآخر فكان سليماً تماماً.

وفي نهاية الطريق الطويل من مجرى النهر إلى المنزل، كان الإناء السليم دائماً ممتلئاً بالمياه عن آخره، أما الإناء الآخر فكانت المياه تصل فيه إلى المنتصف فقط واستمر الأمر على هذه الحال لمدة عامين، يقوم فيهما الساقى بحمل إناء ونصف فقط من المياه إلى منزله. وبالطبع، كان الإناء السليم فخوراً بإنجازاته، أما الإناء الذي به شرخ فكان يشعر بالخزي من عيبه، ويشعر بالتعاسة. لأنه لم يكن قادراً إلا على إنجاز نصف ما صنع من أجله.

وبعد عامين مما اعتبره الإناء فشلاً ذريعاً، تحدث ذلك الإناء إلى الساقى في أحد الأيام عند مجرى النهر وقال: أشعر بالخجل من نفسي، لأن هذا الشرخ الذي في جانبي يتسبب في تسرب المياه في طريق عودتك للمنزل.

قال الساقى للإناء: هل لاحظت أن هناك دائماً زهوراً على جانب الطريق الذي في ناحيتك، وليس هناك أية زهور على الطريق في ناحية الإناء الآخر؟ هذا لأنني عرفت ذلك العيب، وهكذا زرعت بذور الأزهار على جانب الطريق الذي في ناحيتك، وكل يوم في طريق عودتنا كنت تروي هذه البذور. ولمدة عامين، كنت قادراً على قطف هذه الأزهار الجميلة لتزيين طاولتي. ولولا ما تعتبره أنت عيباً، لما كان هناك ذلك الجمال الذي يزين المنزل.

كل منا لديه أوجه قصور خاصة به، وأوجه القصور تلك هي ما يجعل حياتنا معاً أكثر إثارة وثراء. وعليك أن تتقبل نفسك كما هي، وأن تتقبل الآخرين كما هم، ولتبحث عن الجانب الطيب في جميع من حولك.

وحتى تعثر على ما تتمتع به من نقاط قوة، اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- ما الذي يجعلك في أفضل حالاتك؟
- متى تشعر بأنك تستمتع بحياتك لأقصى درجة؟
- متى تشعر بأنك على طبيعتك تماماً؟
- ما المهارات الجديدة التي تكتسبها بسهولة شديدة؟
- ما الذي تتطلع له؟
- ما الذي أنجزته في حياتك وتنتظر له بإعجاب؟

قم بإجراء التدريب التالي. أمسك بدفتر يومياتك أو روزنامتك أو أي ما تستخدم من أدوات لتنظيم حياتك. ألق نظرة على المهام والنشاطات والمواعيد التي لديك خلال الأسبوعين إلى الأربعة أسابيع القادمة: أي منها تتطلع للقيام به حقاً وتشعر بالإثارة لدى تفكيرك في تنفيذه؟ هل هناك شيء مشترك بين هذه النشاطات أو المهام؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل يمكنك التخطيط للقيام بالمزيد من هذه النشاطات أو المهام؟

انظر إلى كافة المهام والنشاطات والمواعيد التي قمت بها أو حضرتها خلال الأسبوعين إلى الأربعة أسابيع الماضية: أي منها وجدته ممتعاً، ومفعماً بالطاقة، ومحفزاً أو ملهماً؟ هل هناك شيء مشترك بين هذه النشاطات أو المهام. إذا كان الأمر كذلك، فهل يمكنك التخطيط للقيام بالمزيد من هذه النشاطات أو المهام؟

تخلّ عن تواضعك ولو ليضع دقائق على الأقل، وقم بتدوين كافة الأشياء والسمات التي تقدرها في نفسك، وفي علاقاتك وعملك. ربما تساعدك القائمة التالية على دفعك:

التفتح	الامتنان	تقدير الجمال
التفاؤل	الأمل	والتميز
الأصالة	التواضع	كونك محبوباً
الشفف	روح الدعابة	الشجاعة
الدأب	المثابرة	الحذر
بعد النظر	الصدق	المواطنة
المرح	الاستقامة	التفكير النقدي
الذكاء العملي	الاهتمام بالعالم	حب الاستطلاع
الحصافة	ملكة التمييز	الاجتهاد
رباطة الجأش	العطف	التعقل
الإحساس بالهدف	القيادة	الحماسة
الذكاء الاجتماعي	حب التعلم	الإنصاف
والعاطفي	الرفقة	الحزم
الروحانية	الإخلاص	الإيمان
العمل الجماعي	الرحمة	الصفح
البساطة	التواضع	السخاء

إن التحدي الذي يواجهنا جميعاً يا من نرغب في الشعور بسعادة أكبر في حياتنا هو التعرف على حقيقة مواهبنا، ثم أن نقتحم بعد ذلك أي مجال أو منحى من مناحي حياتنا تتجلى فيه هذه المواهب. اشترك في النشاطات التي تبرز نقاط قوتك الحالية، وتوقف عن توبيخ نفسك على ما لديك من نقاط ضعف؛ فهناك دائماً جانب إيجابي فيها.

١٣. ادخل في حالة من التدفق

التدفق (وهو ما يشير إليه الرياضيون بـ "الدخول في الفورمة") هو ذلك الشعور الذي ينتابك عندما تنغمس في شيء ما بعمق لدرجة لا يبدو معها أن أي شيء آخر يهم، كما أنك أيضاً تفقد الشعور بالوقت. إن النشاطات التي تدخلك في حالة من التدفق مغرية للقيام بها لذاتها، وذلك نظراً لأنها ممتعة في حد ذاتها. وبينما تمدنا جلسة من التدليك بشعور فوري بالبهجة والسعادة، إلا أن النشاطات التدفقية تتطلب كامل انتباهنا وتفاعلنا النشط ولا تمدنا بإشباع فوري. إنها تتحدى قدراتنا ونقاط قوتنا بالدرجة التي يصبح معها الأمر ممتعاً، لكن ليس بدرجة مفرطة تسبب لنا الضغوط (حيث إننا لو لم نتحد أنفسنا أو نستغل نقاط قوتنا بالشكل الكافي، فسوف نشعر بالملل). ومن بين الأنشطة التي ندخل معها في حالة من التدفق: ركوب الدراجات، تسلق الصخور، عزف الموسيقى، ممارسة لعبة "البريدج"، لعب الكلمات المتقاطعة والأحجيات، ممارسة اليوجا أو التأمل، تأليف أو قراءة كتاب.

إن مصادر المتعة البسيطة مثل تناول الشيكولاتة أو أخذ حمام دافئ يقل تأثيرها مع الوقت حيث تعتاد أجسادنا على الشعور الذي تخلفه. وحتى نصل إلى نفس المستوى من المتعة، فإننا في حاجة إلى الحصول على المزيد من الشيكولاتة ومزيد من الحمامات الساخنة. أما المهام المعقدة مثل النشاطات السابقة فإنها لا تمنحنا متعة فورية، ولكنها تترك فينا شعوراً أكبر وأعظم بالإنجاز في نهاية الأمر.

ونظراً لأننا في مجتمع يهتم اهتماماً استثنائياً بوسائل التسلية والمتعة، فغالباً ما نجد أنفسنا محاطين بفرص الحصول على إشباع فوري. وهكذا، يصبح العنصر المفقود هو الشعور العميق بالإنجاز الذي نكتسبه من خلال

إنجاز مهام أكثر صعوبة. إن العدو في ماراثون ليس ممتعاً في ذاته بينما تقرع الطريق وحالة من الإرهاق تنتاب جسدك بينما تعدو لأميال، ولكن التأثير الإيجابي لمشاعر الفخر والانتصار التي ستعتمل بداخلك جراء دخولك في هذا الماراثون سوف يدوم لوقت أطول من تلك الإثارة التي ستشعر بها مثلاً عند شرائك لزوج جديد من الأحذية.

فكر في تلك المرات القليلة التي دخلت فيها في حالة من التدفق. متى كانت آخر مرة فقدت فيها الشعور بالوقت تماماً بينما كنت تؤدي مهمة ما؟ ماذا كنت تفعل وما نقاط القوة التي كنت تستغلها في ذلك الحين؟ في المرة القادمة التي سيكون لديك فيها وقت فراغ، اختر تولي مهمة تتطلب قدراً من الجهد أكبر من ذلك الذي ستبذله عند أداء تلك الأمور التي تمدك بمتعة وقتية بسيطة، واستشعر ذلك التأثير الذي سيعقب اختيارك هذا. واسأل نفسك عن سبل تمتعك بمزيد من التدفق، ولا تلهث دائماً خلف الصيد السهل.

دعني أطلعك على سر مكنتني من تحقيق هدفي:
تكمُن نقطة قوتي فقط في عنادي.
لويس باستيور، ١٨٢٢-١٨٩٥، كيميائي فرنسي



١٤ . انقل مهاراتك

ما الأمر الذي تتألق فيه في عملك، وكيف يمكنك أن تنقل هذا إلى منزلك؟ وما الأمر الذي تتألق فيه في منزلك، وكيف يمكن أن تنقل هذا إلى مكان عملك؟ إحدى الملاحظات المثيرة التي فطنت لها من خلال سنوات عملي كطبيب نفسي ومدرب هو أن الناس في بعض الحالات لا يجيدون تعميم أو نقل سلوكيات معينة من موقف إلى آخر.

لقد قابلت وعملت مع أشخاص بارعين في أداء دور الآباء العظام، ولكنهم ليسوا مدراء ماهرين. وفي ذات الوقت التقيت بأشخاص يتمتعون بنجاح باهر في العمل ولكنهم تغساء في حياتهم الشخصية.

لكن لا ينبغي أن تسير الأمور على هذا النحو، وذلك نظراً لأن المهارات التي تقود إلى النجاح في مجال ما في حياتنا يمكن أن تقودنا بسهولة إلى نفس النجاح في مجالات أخرى. إن السعادة والنجاح غالباً ما يكونان حليفتين لهؤلاء الأشخاص الماهرين في إدراك أين تكمن نقاط قوتهم، والذين يتمتعون بنفس المهارة في استغلال نقاط القوة تلك في مجال أو آخر.

اختر إما حياتك العملية وإما حياتك الشخصية، وحدد أعظم نقاط القوة التي تتمتع بها في أي منهما. هل تحافظ على هدوء أعصابك تحت ضغوط العمل؟ ربما تشعر أنك شخص "ممل" في المنزل، بينما تكمن أعظم مهاراتك في واقع الأمر في الحد من الصراعات في أسرتك والتخفيف من شدتها. وإذا كنت محبوباً في المنزل لما تتمتع به من روح دعابة وإبداع، فربما تجد أنك بارع حقاً في التفكير الجانبي وفي بث الدافعية والتحضير في مكان عملك. إذا كنت شخصاً اجتماعياً وناجحاً في التخطيط لحفلات الشواء في عطلات نهاية الأسبوع، فاحرص على العمل مع العملاء وزملاء العمل حتى تستغل مهارتك أفضل استغلال ممكن. إن السر يكمن في العثور على سبيل للاستفادة من نقاط القوة التي تتمتع بها في كافة أوجه حياتك.

١٥ . حافظ على تركيزك

أقدم في القسم التالي من هذا الكتاب "٢٠ طريقة للحصول على جسم سعيد" بعض الإرشادات حول كيفية الاسترخاء من خلال الاستعانة بالتأمل وأساليب التنفس الأخرى، وغيرها من المهارات المهمة حقاً من أجل التمتع بسعادة وهدوء نفسي طويلي الأمد. وتعد هذه النقطة بمثابة لمحة سريعة عن هذا القسم، حيث تشتمل على بضع نصائح سريعة لتحويل انتباهك -سريعاً- من مشاعر القلق والندم إلى مشاعر وأفكار أكثر إيجابية.

عندما تمتلك منا مشاعر القلق، تصيبنا الهواجس بشأن المستقبل، وعندما نندم نركز كثيراً على الماضي. وإذا ما تركنا عقلنا يذهب في أي اتجاه من الاتجاهين، إلى درجة نشعر معها بالألم، فإننا نمنع أنفسنا بذلك من التمتع بأفضل ما في الحاضر، فننتوقف عن الاستمتاع باللحظة ونصبح أقل قدرة على التفكير في حلول مناسبة لمشكلاتنا أو أن نبحث عن سبل لتعميق تواصلنا مع الأشخاص الذين نحبهم.

ابتكر عبارة قصيرة يمكنك أن تقولها لنفسك حتى تعيدك للحاضر. أخبرتني إحدى السيدات والتي تعمل كمحررة لي بأنه عندما يواجهها موقف صعب أو غير مريح، فإنها تستخدم العبارة القديمة التي تقول "سيمر هذا الأمر بسلام أيضاً". وتمثل هذه العبارة وسيلة صغيرة للتذكرة، دفعة صغيرة لتبديد أفكار ومشاعر القلق والندم. هناك الكثير من الاستشهادات المهمة المأخوذة عن مفكرين عظام والتي يمكن أن تخدم ذلك الغرض: ألقِ نظرة على شبكة الإنترنت، أو اقرأ السير الذاتية لأشخاص ملهمين أو قم بالرجوع إلى واحد من كتب الاستشهادات المتعددة المتوفرة في كل مكان.

أحد الأساليب الأخرى المفيدة، خاصة إذا كنت من نوع الأشخاص الذين يحبون الأشياء المرئية، هو العثور على صورة ملهمة لتعلقها فوق مكتبك، أو إلى جوار فراشك أو على الثلاجة. عود نفسك على النظر إلى هذه الصورة كلما بدأت في الشعور بوطأة الضغوط عليك. وحاول أيضاً الاحتفاظ بقائمة من الأهداف بالقرب منك والتي من شأنها أن تذكرك بالصورة الأكبر، أو ربما خطاب أو رسالة إلكترونية تحمل عبارات تقدير من صديق لك أو زميل لك في العمل، على أن يوضح الجوانب الحسنة التي يلمسها فيك الآخرون.

١٦ . احتفظ بدفتر يوميات للأحداث الإيجابية

يعد مثل هذا الدفتر شكلاً قريباً من أشكال تدريبات التقدير والعرفان التي تم وصفها في هذا القسم من الكتاب، ويؤكد دفتر الأحداث الإيجابية على أهمية الانتباه إلى الأمور الحسنة التي حدثت في كل يوم مر عليك من حياتك.

وبناءً على ذلك، فمن الأفضل أن تقوم بتدوين هذه الأحداث في وقت متأخر من اليوم، بعد الظهيرة أو في بداية المساء، وكما هي الحال مع العديد من التدريبات الواردة في الكتاب، من الأفضل أن تدون هذه الأمور كتابة (لا أن تكتفي بمجرد التفكير فيها).

كل ما تحتاج إليه هو ورقة وقلم، وكل ما تحتاج إلى القيام به كل ليلة هو تدوين من ٢ إلى ٥ أمور حسنة حدثت لك ذلك اليوم. سوف يكون ذلك أمراً سهلاً نسبياً في بعض الأيام، وفي أيام أخرى، سينطوي الأمر على صعوبة، ولكن أهمية هذا التدريب تزداد في مثل تلك الأيام الصعبة، حيث سيقدم لمشاعر السعادة والسرور بداخلك دفعة للأمام.

ربما تود ببساطة وضع قائمة بالأشخاص الذين التقيت بهم ذلك اليوم وحظيت معهم بتفاعل إيجابي. ويمكنك التركيز على الأمور المثمرة التي قمت بها، وما تعلمته منها، أو اللحظة التي غمرتك فيها الشعور بالسعادة. تكمن الفكرة هنا في التأكيد على كافة الأمور الجيدة التي يجلبها لك كل يوم، والتخلي عن أي شيء سلبي أو غير مواتٍ. وحتى لو قمت بتسجيل أمر واحد جيد كل يوم، فإنك بذلك تسير في طريقك قدماً.

١٧. مارس تدريبات للامتنان

تعاني الذاكرة البشرية من القصور بطبيعتها، فاسترجاعك لحدث ما ربما يختلف عن استرجاع أو تذكر صديقك له، وفي أحيان كثيرة لا يعتد بشهادات شهود العيان نظراً لعدم وجود عملية سلسلة يمكن من خلالها "حفظ" الأحداث في عقولنا. يتذكر بعض الناس عند النظر إلى حياتهم الماضية، تلك اللحظات السعيدة فقط، ويرون أن حياتهم مبهجة للغاية، وعلى نقيض ذلك، هؤلاء الذين يركزون على أوجه القصور في حياتهم، تجدهم يفرسون هذه اللحظات المؤلمة في ذاكرتهم حتى تصبح جزءاً متأسلاً منها، مما يقودهم إلى ذكريات أكثر سلبية عن الماضي.

إذا أردت أن ترى العالم من خلال نظارة وردية اللون، فإنك في حاجة ببساطة إلى التأكيد على اللحظات الإيجابية التي مررت بها. أحد سبل تحقيق ذلك هو ممارسة تدريبات الامتنان كل ليلة قبل الذهاب إلى فراشك أو كل صباح عندما تستيقظ وتبدأ يومك (أو كلاهما) على سبيل المثال:

- اسرد (يفضل كتابة) من ٣ إلى ٥ أشياء تشعر نحوها بالامتنان في حياتك، ولتستغرق بعض الوقت في التفكير فيها.
- تأمل في أي شيء وكل شيء في العالم تعتقد أنه يستحق التقدير.
- ضع قائمة تضم أهم ٥ أشخاص في حياتك. ربما يكون هؤلاء الأشخاص الذين تحبهم حباً جماً أكثر من غيرهم، وتراهم أكثر من غيرهم، أو هؤلاء الذين لديهم أعظم تأثير على حياتك لأي سبب من الأسباب. ثم قم بالتركيز على شخص واحد كل ليلة لمدة أسبوع، قم تحديداً بوصف ٥ أشياء تقدرها في ذلك الشخص. وإذا ما قمت بهذا التدريب، فسوف يكون لديك بنهاية الأسبوع قائمة من ٥ أشخاص يتمتع كل فرد فيهم بخمس "نعم" أو "مزايا" على

الأقل. وهكذا سيصبح لديك ٢٥ أمراً يمكن أن تكون ممتناً لها، واني على ثقة من أنك إذا ما جلست وتأملت هذه القائمة سوف تكون أكثر سعادة.

- اسرد الجوانب المتعددة لعملك (أو منزلك أو أي واجبات أخرى عليك) والتي تشعر بالامتنان لوجودها. وأعتقد أن هذا التدريب تحديداً له أهمية خاصة حيث يجنح العديد من الأشخاص إلى التركيز على الجوانب السلبية للعمل في حياتهم، هذا علاوة على أن هذا التمرين سوف يقودك إلى شعور كبير بالرضا والسرور. لتقل على سبيل المثال، إني ممتن لأنني:

- أحصل على راتب للقيام بشيء أحبه.
- أساعد الآخرين على نحو ما كل يوم.
- أتعامل وأتفاعل مع زملاء رائعين.

وحتى تضاعف تأثيرات هذا التمرين البسيط في شكله والقوي في مضمونه، قم بمشاركة أفكارك وتقديراتك مع شخص مقرب منك. إن التوجه الإيجابي معد وسريع الانتشار بين الآخرين، كما أن توجهك الإيجابي هذا يمكن أن يجعلك أكثر جاذبية في أعين الآخرين.

١٨. اجعل الراحة من أولوياتك

كان هناك اثنان من قاطعي الأخشاب متوجهان إلى الغابة من أجل العمل. التقط قاطع الخشب الأول منشاره وشرع في العمل بكل ما أوتي من جهد، عمل طوال اليوم، ولم يتوقف حتى لشرب المياه أو لتناول الغداء، معتقداً أنه طالما استمر في العمل الشاق، سيقوم بجمع خشب أكثر، ومن ثم سيحني أموالاً أكثر.

عمل قاطع الخشب الثاني بكد هو الآخر، ولكنه كان يأخذ فترات راحة بين الحين والآخر، وقد بدا لقاطع الخشب الأول أنه في كل مرة يلقي فيها نظرة على زميله قاطع الخشب الآخر يجده في حالة من الراحة، فإما أنه يشرب بعض المياه وإما يعيث بمنشاره. ولكن، وعلى الرغم من ذلك، بدت كومة الخشب الخاصة به دوماً أكبر وأعلى من كومة الخشب الخاصة بالقاطع الأول. ولكن، وكيف يمكن لذلك أن يحدث؟ قرر قاطع الخشب في نهاية الأمر بعد ساعات من العمل الشاق المستمر وبعد أن غرق في عرقه وأصابه الإعياء والإجهاد، أن يتوقف لدقيقة، ليسأل الرجل الثاني كيف تمكن من قطع الكثير من الخشب في الوقت الذي بدا فيه أنه يأخذ استراحات كثيرة. أجاب قاطع الخشب الثاني: "إنه أمر بسيط، إنني أتوقف بين كل ساعة وأخرى لأشحن نصل منشاري. وهكذا يصبح منشاري أكثر قدرة على قطع الخشب ويصبح قطع الخشب نفسه أسهل بكثير!".

توضح هذه القصة مدى أهمية أخذ فترات راحة بانتظام من أجل استعادة النشاط والحيوية ومن أجل الاسترخاء والتجدد. إن مد الجسد والعقل والروح بقسط من الراحة يعمل على "شحن" الهمة. ليس لدي أدنى شك من أن هذا القياس له صلة بالسعادة، وهكذا، إذا كنت تشعر أن نصلك قد أصبح متبلداً (أي إذا كنت تشعر بالإرهاك أو التعب أو عدم الارتياح أو شعرت بنقص الدافعية لديك)، فعليك أن تتوقف لفترة، وأن تشحن نصل مشارك وأن تسترد طاقاتك البدنية والذهنية.

بعد الحصول على قسط كافٍ من النوم إحدى أفضل عادات السعادة التي يمكنك ترسيخها. إننا نمضي ما يقدر بثلاث حياتنا نوماً، وهو الأمر شديد الأهمية من أجل استعادة نشاطنا، ولكن للأسف، غالباً ما تكون جودة النوم الذي نحصل عليه أقل من المتوسط. لا يحصل العديد من الأشخاص على نوم هنيء نظراً لأنهم ببساطة غير مدركين للأمور التي يمكنهم القيام بها لمساعدتهم على الحصول على نوم أفضل. والبعض الآخر من الناس يعلمون تماماً ما عليهم فعله ولكنهم لا يضعون النوم في أولوياتهم لأنهم يعتقدون أن هناك أموراً أخرى أكثر أهمية.

وبمجرد أن تبدأ في الشعور بفوائد النوم، أمل أن تجعله من أولوياتك إلى الأبد. وبالنسبة للوقت الراهن على الأقل، حاول أن تجعل النوم على قمة أولوياتك لأربعة إلى ستة أسابيع على الأقل. ضع لنفسك هدفاً خاصاً بالنوم، وهو أن تنام ٧ أو ٨ ساعات كل ليلة. وحتى تساعد نفسك على تحقيق هذا الهدف، قدم كافة الإجابات الممكنة عن الأسئلة التالية:

- لماذا أعاني من مشكلة عدم القدرة على النوم؟
- ماذا الذي سأجنيه (ماذا ستكون الفوائد) عندما أحصل على نوم أفضل؟

ذكر نفسك بهذه الأسباب كلما احتجت إلى ذلك. ولا تجعل حصولك على ما تحتاج من النوم أمراً قابلاً للنقاش! انظر صفحة ٤٧ لمزيد من التفاصيل حول كيفية تأسيس نظام مناسب للنوم.

١٩. ضع نظاماً للمكافآت

إن التدريبات والاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب تهدف لتحسين حالة عقلك. ومثلما يعمل الرياضيون على تحسين أجسادهم من أجل الوصول إلى مستويات أعلى في اللياقة البدنية، يمكنك أن تحسن من حالتك البدنية من أجل الوصول إلى مستوى مرتفع من الشعور الإيجابي. إننا نتعلم تكرار السلوك الذي يحقق قدراً من الإشباع، ومن المهم الإقرار بنجاحاتنا حتى يتولد بداخلنا الدافع لتكرارها.

قم بمكافأة نفسك عندما تتبع الاستراتيجيات أو تقوم بأشياء تعلم أنها لصالح صحتك وحالتك المزاجية. شجع نفسك، ولتقل لنفسك بنشاط إنك أبلت بلاءً حسناً.

قم بوضع نظام تحسب من خلاله النقاط، بحيث تحصل على نقاط عند قيامك بسلوكيات صحية على أن تكافئ نفسك عندما يصل مجموع نقاطك إلى حد معين وفق هذا النظام.

يمكن أن تكون المكافآت أيضاً في صورة ملموسة، ولكن يجب أن تتناسب في حجمها ومضمونها مع حجم ومضمون مجهوداتك وإنجازاتك. وبوضع ذلك في الاعتبار، يمكنك شراء شيء مميز (مثل صنع وجبة الغداء المفضلة لديك أو أخذ حمام ساخن) وذلك عندما تنجح في إتقان مهارة ما أو تنجح في إتمام مهمة متعلقة بالسعادة.

٢٠. تذكر أن تكون سعيداً

ينظف معظمنا أسنانه مرة على الأقل كل يوم، وعادة ما يحدث هذا في نفس الوقت من كل يوم.

هل نسيت أن تنظف أسنانك من قبل؟

إنني أطرح هذا السؤال كثيراً، ولم أعد أندش عندما أسمع الناس يجيبون "كلا". فإننا نادراً ما ننسى تنظيف أسنانتنا لسبب واحد: لقد أسسنا بداخلنا نظاماً أو روتيناً قوياً بدرجة أصبح معها ذلك الأمر جزءاً لا يتجزأ من حياتنا؛ جزءاً من حياتنا نقوم به بشكل "تلقائي".

ماذا لو قمت بممارسة استراتيجيات السعادة بنفس أسلوب تنظيف أسنانك؟ ماذا لو قمت بممارسة هذه الاستراتيجيات بشكل روتيني لدرجة لا تنساها معها أبداً؟

بمجرد أن يستوعب الناس مبادئ علم النفس الإيجابي، وهو أمر ليس من الصعب القيام به، لن تكون العقبات أمامهم ميتافيزيقية أو فلسفية أو أي شيء بهذا التعقيد. ولكن العقبة الحقيقية تتمثل في النسيان، إن الناس ببساطة ينسون؛ ينسون ممارسة الأمور التي يعرفون أنها تجلب لهم السعادة، حتى إنهم ينسون السبب وراء أهمية السعادة نفسها في حياتهم. وكما قال "جون لينون" ذات يوم، إن الحياة هي ما يحدث لك بينما تكون مشغولاً في وضع خطط أخرى. أما إذا أردت أن أضي بصمتي الخاصة على هذه العبارة فسوف أقول: إن السعادة هي ما لا يحدث لك إذا كنت مشغولاً للغاية في صنع خطط أخرى!

معظم الأمور الواردة في هذا الكتاب بديهية، ولكن ما تعلمته عبر سنوات عملي العديدة ومن خلال تعاملي مع كافة الأنماط من الشخصيات

أن الأمر البديهي لا تتم ممارسته غالباً بشكل شائع. وهكذا كيف يمكنك تذكر القيام بكافة الأمور العظيمة التي يقدمها لنا علم النفس الإيجابي؟ استعن بأساليب تذكيرية، مثل تلك التي تستخدمها للتأكد من عدم نسيانك للأمور الأخرى المهمة. وتأتي أساليب التذكير في أشكال وأنماط عدة، ولكن الأكثر عملية من بينها هو:

- دفتر اليوميات. اكتب في دفتر يومياتك ما ترغب في القيام به تماماً والموعد المحدد لقيامك به.
- كتابة ملحوظات. قم بكتابة الكلمات والعبارات الرئيسية، ثم قم بلصقها على أماكن لا بد وأن تقع عينك عليها (على سبيل المثال جهاز الكمبيوتر الخاص بك، عجلة قيادة سيارتك أو حاجب الشمس، الطاولة التي بجوار فراشك أو على الثلاجة).
- وبالنسبة لهؤلاء الذين يتمتعون بالمهارة والخبرة في الأمور التكنولوجية منكم، يمكنكم استغلال وسائل التذكير الإلكترونية المتعددة التي يمكن إدخال جداول المواعيد فيها وتعمل تلقائياً.

إن التعود على تدوين شيء ما هو الخطوة الأولى في تنفيذه على أرض الواقع.
لي إياكوكا، ١٩٢٤-١٩٨٣، رجل صناعة أمريكي



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

القسم الثاني

٢٠ طريقة للحصول على جسد سعيد

يدرك معظمنا أن أسلوب حياتنا المحموم المتشابك يلقي بظلاله المخيفة على صحة المجتمع بصفة عامة. وعندما تفقد أجسادنا لياقتها، ولا تؤدي وظائفها على أكمل وجه وتعاني من الآثار التي تخلفها الضغوط عليها، يصبح من الصعب تماماً الشعور بالسعادة. وهؤلاء الذين يحرصون على أداء التمارين الرياضية، ولا يؤذون أجسادهم بالممارسات السيئة، يأخذون الوقت للاسترخاء لا يقومون بتدريب أجسادهم فحسب، بل إنهم يقومون كذلك بتدريب عقولهم على العمل بكفاءة أكبر ويدربون أنفسهم على الشعور بالسعادة إلى أقصى درجة ممكنة.

٢١. تدرب الآن

أنا على يقين من أنك مدرك تمام الإدراك أن ممارسة التدريبات الرياضية عنصر حيوي من أجل التمتع بحياة صحية. وقد شهدت العقود الأخيرة القليلة ارتفاعاً كبيراً في الوعي العام بشأن النشاطات والحياة الصحية. ولكن التركيز انصب على إخبار الناس بما هو في صالحهم، في حين أن معظم الناس في رأيي، يدركون ما هو في صالحهم بالفعل. وهكذا فإن هذه النصيحة ليست معنية بوصف الفوائد الجمّة التي ستعود عليك من القيام بنشاطات وممارسة التدريبات، ولكنها ستقدم لك بعض الاستراتيجيات التي ستدفعك، على الأرجح، إلى ممارسة التدريبات بشكل منتظم.

قد يبدو البدء في ممارسة التمرينات الرياضية أمراً مروعاً بالنسبة لهؤلاء الذين لم يعتادوا على ذلك، ولكن القيام بهذا، في واقع الأمر، له نفس بساطة النهوض والتحرك. إنه لا يتطلب أي استعدادات أو أية أدوات، ولكن أهم ما في الأمر هو أن تبدأه الآن! وغالباً ما يكون أصعب شيء في ممارسة التمارين هو الخروج من المنزل، ولكنك بمجرد خروجك ستجد على الأرجح أن الدافع بداخلك سيزداد.

ولا يهم ما ستفعله؛ فأني قدر ستمارسه من النشاطات أفضل من لا شيء على الإطلاق وجلوسك هكذا دون حراك. تعلم أن ترتجل أي نشاطات في أي مكان تتواجد فيه. وإذا كنت من الأشخاص الذين يستمتعون بممارسة النشاطات الداخلية مثل البيلاتس، أو التاي تشي أو اليوجا، وليس لديك مكان يصلح لذلك، حاول العثور على بقعة خضراء عشبية بالخارج لاستغلالها في ذلك. وإذا كنت غير قادر على شراء أثقال للتمرين عليها يمكنك الاستعانة بمعلبات الطعام غير المفتوحة بدلاً منها أو قم بتمارين المقاومة (مثل القيام بتمارين القرفصاء البسيطة، والدفع لأعلى، وتمارين التمدد ثم الجلوس) مستخدماً ثقل جسمك.

سوف تزيد فرص استمرارك في ممارسة التمارين إذا قمت بشيء تستمتع به. فلن يكون هناك فائدة من جر نفسك جراً إلى ملعب التنس إذا كنت لا تحب لعبة التنس! وإذا كنت لا تحب ممارسة السباحة الحرة، فقم بممارسة أنواع السباحة الأخرى.

قم بالتنوع بين نشاطاتك. إن الركض في نفس المضمار مرات ومرات سوف يصيبك بالملل والإجهاد الذهني. لكن عندما تنوع في ممارساتك فسوف يحافظ ذلك على دافعيتك وحافزك ولذلك أهمية خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يتدربون في صالة الألعاب الرياضية؛ حيث إن الأشياء المحيطة بهم لا تتغير، وهكذا عليك عقد العزم على تنوع ممارستك التدريبية. خصص يوماً للجري في الأماكن المفتوحة، ثم اجعل تدريباتك تتم على فترات زمنية متقطعة في يوم آخر. لقد استخدم الرياضيون أسلوب التنوع هذا على مدار سنين من أجل تحسين أداءهم.

وإذا كنت تتدرب مع شخص آخر، فسوف يزيد استمتاعك بالنشاط بدرجة كبيرة، وسوف يساعدك ذلك على الاستمرار في النشاط، ولن تشعر على الأرجح بالمجهود الذي تبذله حيث يخففه عنك وجود ذلك الشخص معك. إن شريك التدريبات يمكن أن يكون عوناً لك في الأيام التي تقل فيها دافعيتك؛ كما أن المنافسة تدفعنا إلى العمل بكد أكبر.

فكر في نفسك كشخص رياضي؛ ولترصد تقدمك وإنجازاتك، وقم بمكافأة نفسك للحفاظ على نشاطك وتدريباتك. وتعامل مع نفسك ومع تدريباتك بجدية!

أكبر مساحة مناحة لك في العالم هي مساحة تحسين ذاتك.

مصدر مجهول



٢٢. تدرب لتحسن من حالتك المزاجية

مثلما تعود ممارسة التدريبات والنشاطات على صحتك بالنفع، فإن لها أيضاً تأثيرها الرائع على صحتك النفسية والذهنية على حد سواء. وتعد التدريبات الرياضية من أقوى مضادات الاكتئاب، كما أنها أسرع وأبسط وأكثر محسنات الحالة المزاجية فعالية. فعندما نجهد أنفسنا بالتمرين يقوم المخ بإفراز هرمونات الإندورفين؛ نفس الموصلات العصبية التي تمنحنا حالة معنوية مرتفعة عندما نقع في الحب.

وأنصحك بالاستعانة بالتمارين الرياضية للوقاية من الاعتلالات الصحية وكذلك للعلاج منها. وبدلاً من تناول الحلوى المثلجة للتحسين من حالتك المزاجية عندما لا تكون على ما يرام، قم بالتمشية لتزيد من تدفق دمك ولتشحن حالة مزاجية سعيدة بداخلك طبيعياً. إن الفائدة التي ستعود عليك من ذلك مزدوجة: فإنك لن تفرز مادة الإندورفين لتزيد من شعورك بالسعادة فحسب، ولكنك ستشعر أيضاً بالإنجاز فيما بعد لأنك أحسنت معاملة جسدك بما فعلت.

وهكذا في المرة التالية التي ينتابك فيها شعور سلبي، توقف واعقد العزم على القيام بشيء نشيط. قم بتمارين الإطالة، قم بالتمشية حول منزلك، قم بصعود تل مرتفع أو قم بتدريبات البطن، أو أي شيء يحرك جسدك. وكلما قمت بتدريبات أكثر، ازدادت رغبة وتطلعاً للقيام بالمزيد من التدريبات، وذلك نتيجة للنشاط العصبي الكيميائي الذي تستحثه تلك التدريبات. وهو الأمر الذي يعني أن التدريبات الرياضية ستصبح أكثر جاذبية بالنسبة لك كلما مارستها، ومن ثم ستصبح عادة محفزة بالنسبة لك.

٢٣. مارس التمرين الواعي

ونعني بالتمرين الواعي أن تنتبه عامداً لأفكارك وأفعالك في اللحظة الحاضرة، ليس بهدف إصدار أحكام عليها. ويمكن أن يتم ممارسة ذلك عند قيامك بأي نشاط؛ على سبيل المثال التمشية.

ويمكن أن تبدأ التمشية الواعية، في أبسط صورها بالتركيز على تنفسك وعلى حركات قدميك. ولتحرص على الحفاظ على تركيزك الدائم على هذين الأمرين ولتبدل قصارى جهدك من أجل إعادة التركيز إذا ما وجدت أن انتباهك قد تشتت. وعندما تصبح أكثر تمرساً في ذلك الأمر، فربما تحاول التركيز على أمور أكثر تعقيداً بقليل كأن تلاحظ مثلاً العناصر المتعددة الخاصة بكل خطوة تخطوها مثل دفع ورفع وتحريك ثم إنزال كل قدم مع كل خطوة.

لقد أدرك علماء النفس المتخصصون في سيكولوجية التدريبات الرياضية أنه عندما يقوم رافعو الأثقال بالتركيز على عضلاتهم بينما يرفعون الثقل (في المرأة على سبيل المثال) فإن تدريبهم ذلك يقودهم إلى بناء كتل عضلية أكبر من تلك التي كانت ستنتج عن تدريب خالي من التركيز. ويمكن تطبيق نفس هذا المبدأ على أي نشاط تجريه في واقع الأمر، بل ويمكنك ممارسة الوعي في أي حركة تقوم بها، ولن يؤدي ذلك إلى زيادة وعيك وإحساسك الحركي فحسب (معرفة موقع جسدك من الفراغ) ولكنه سيعزز كذلك الصلة بين عقلك وجسدك.

٢٤. قم بتمشية "شكر وامتنان"

حاول القيام بتمشية "شكر" كل صباح ومساءً. وتختلف هذه التمشية عن التمشية بهدف التمتع باللياقة، أو الصحة، أو الاسترخاء، أو حتى لتعزيز تركيزك الواعي. وإنما تهدف هذه التمشية إلى ممارسة الامتنان، كما أنها تعد طريقة رائعة لتصفية الذهن.

وهكذا وبينما تقوم بالتمشية، أو العدو، أو القيادة أو أي شكل تستمتع به من أشكال التدريب، عليك أن تتحدث إلى نفسك (بهدوء وسكون في ذهنك) بشأن كافة الأمور التي تمتن لوجودها في حياتك. ويمكنك أن تتوجه بالشكر إلى الله لكل ما أنعم به عليك، وكذلك يمكنك أن تتوجه بالشكر إلى شخص ما (بمن في ذلك نفسك إذا كان هذا ملائماً)، ويمكنك الاكتفاء بتوجيه شكر عام إلى العالم ككل.

حين تقوم بذلك، سوف تضاعف من تأثير التدريبات التي تجريها، علاوة على أنك ستكافئ نفسك بشكل فعلي لاستغراقك الوقت اللازم حتى تتمتع بالنشاط.

لازلت أصر على أن عبارات الشكر هي أعلى شكل من أشكال الفكر، وأن الامتنان هو السعادة في صورة مضاعفة.
جي. كيه. تشيستر تون، ١٨٧٤-١٩٣٦، كاتب إنجليزي



٢٥. مارس التنفس المنظم

هل تعلم أن الأشخاص الذين يمارسون تدريبات الاسترخاء والتأمل بشكل منتظم يتمتعون بموفور الصحة وبعمر مديد؟

يمكن لأساليب الاسترخاء المختلفة أن تكون مفيدة للغاية بالنسبة لك، حيث يمكنها أن تساعدك على التعامل مع مسببات الضغوط، والتوتر والقلق بفعالية أكبر. ويمكنها أن تساعدك على تحسين أدائك في العمل والحفاظ على هدوئك في أي موقف قد يقابلك. كما يمكن لها أن تساعدك كذلك على النوم (والعودة إلى النوم مرة أخرى إذا ما استيقظت أثناء الليل). وفي مقدورك الاستعانة بها في العمل أو في المنزل، في الحافلة أو بينما تقف في طابور طويل. إن الاسترخاء مهارة يمكن أن تصبح أكثر فعالية وأكثر سهولة من خلال التدريب، ويجب أن يتمثل هدفك في إتقان فنون الاسترخاء حتى يتسنى لك القيام بها (كثيراً) في أي مكان وأي وقت (وليس فقط عندما تكون مستلقياً في فراشك مُرخياً الستائر ومغلقاً باب غرفتك!).

أحد أساليب الاسترخاء هو عملية "التنفس المنظم". وهو أكثر الوسائل فعالية للحد من مشاعر القلق ويساعدك على الحفاظ على هدوئك، كما يمكنك ممارسته بشكل سريع وسهل في أي مكان تكون. كل ما عليك ببساطة هو اتباع هذه التعليمات:

١. ضع نفسك في وضع مريح قدر المستطاع، ويعتمد ذلك على المكان الذي تتواجد فيه (ومرة أخرى، لا تكتفِ بمجرد تجربة ذلك في المنزل في حجرة هادئة، ولكن عليك تطبيقه في مواقف متنوعة، بعضها سهل، والآخر أكثر صعوبة).

٢. ابدأ بالتنفس بصورة طبيعية، ولا تبذل أي مجهود لتغيير إيقاع تنفسك بأي حال من الأحوال. عليك فقط أن تترك الأمر لجسدك

ليحدد إيقاعه الطبيعي، ولكن قم بتركيز عقلك تدريجياً أكثر فأكثر على تنفسك.

٢. ابدأ في الانتباه لتنفسك واجعله أكثر بطئاً ومتساوياً. وحين تصبح مستعداً، ابدأ في أن تقول بهدوء "شهيق" عندما تأخذ نفساً، و"استرخاء" عندما تخرجه. كرر ذلك مرات ومرات. ولتركز قدر استطاعتك على هاتين الكلمتين البسيطتين.

٤. وبينما تتنفس بشكل بطيء ولطيف وتردد هاتين الكلمتين البسيطتين، تخيل أنك مع كل نفس تزفره قائلاً "استرخاء"، تصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً. تخيل أن كل مشاعر الإجهاد والضغط ترحل عن جسدك مع كل عملية زفير تقوم بها ومع ترديدك لكلمة "استرخاء".

٥. إذا تشتت انتباهك بسبب أي ضوضاء أو إذا شردت بذهنك (وهو ما سيحدث دون شك)، قم بتركيز عقلك مرة أخرى برفق على عملية التنفس، وعلى هاتين الكلمتين البسيطتين "شهيق" و"استرخاء". قم بإعادة التركيز كلما احتجت إلى ذلك.

مارس ذلك قدر استطاعتك: وكقاعدة عامة، أنصحك بأن تجرب القيام بذلك من ٢ إلى ٥ جلسات تدريبية يومياً على أن تستغرق كل جلسة من ٢ إلى ٥ دقائق (على الرغم من أنه يفضل أن تقوم بعمل جلسة واحدة طويلة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة أيضاً). وكما ذكرت آنفاً، يستحق الأمر محاولة ممارسته في أكبر قدر ممكن من المواقف المختلفة، حتى يمكنك القيام به وقتما احتجته.

ولا تنس أن سر النجاح يكمن في الممارسة، فإذا ما تمكنت من الممارسة بانتظام فستتمكن تدريجياً من إتقان المهارة وستبدأ في جني الثمار.

٢٦. ساعد عضلات جسدك على الاسترخاء

يعد هذا الأسلوب في الاسترخاء الأكثر فعالية في الحد من الأعراض البدنية الناجمة عن الشعور بالضغط، مثل التوتر العضلي. وعادة ما يكون من الأسهل القيام به وأنت جالس أو مستلقٍ على الأرض.

ابدأ بجعل جسدك في وضعية مريحة قدر الإمكان ومن خلال التنفس بلطف وببطء (ويا حبذا لو بدأت بممارسة قصيرة ومختصرة لتدريب التنفس المنظم الذي تم توضيحه في النقطة السابقة).

وبمجرد أن يستقر تنفسك في إيقاع منتظم لطيف، وعندما تستعد، قم برفق بشد عضلات وجهك ورأسك بينما تتنفس، استمر لبضع ثوانٍ، ثم أرخ عضلاتك بينما تطلق الزفير. كرر ذلك من ٢ إلى ٣ مرات.

لاحظ من فضلك: عندما تقوم بشد عضلاتك كما ذكر آنفاً، لا تبالغ في ذلك لدرجة تشعر معها بالألم. وكقاعدة عامة، عليك الشعور بأنك قمت بشد عضلاتك بنسبة ٦٠-٧٠ بالمائة من قدرتها، ولكن ليس أكثر من ذلك.

افعل نفس الشيء مع عضلات رقبتك وكتفك، وكرر الأمر من ٢ إلى ٢ مرات. استمر في هذه العملية بشكل بطيء ومركز خلال جسدك بأكمله، منتقلاً من رأسك حتى أخمص قدميك، مع قضاء وقت أطول في المناطق التي تشعر فيها بتوتر أكبر (من مناطق الجسم المعروفة التي تعاني من مشاكل، خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمضون وقتاً طويلاً أمام الكمبيوتر، هي الفك، والكتفان، والرقبة). قم بإرخاء عضلاتك أكثر وأكثر بينما تجري هذا التمرين.

ولا تنس أن الممارسة هي سر النجاح، فإذا كان في مقدورك ممارسة هذا التدريب مرة أو مرتين يومياً، حتى ولو كان لبضع دقائق قليلة، وحتى

ولو لم تعمل على جسدك كله واكتفيت بالتركيز على المناطق التي تحتاج إلى التدريب فقط، فستجد أنك تتقن هذه المهارة تدريجياً، والأكثر أهمية من ذلك، أنك ستتحسن في ملاحظة إصابة عضلاتك بالتوتر في مرحلة مبكرة، ومن ثم ستصبح قادراً على الحد من تراكم العوامل التي تصيبك وتصيب عضلات جسدك بالتوتر مع الوقت.

خذ قسطاً من الراحة، والحفل الذي أعطيه
فرصة للراحة بمدى محصول وفير
أوفيد، ٤٣ قبل الميلاد؛ ١٧ بعد الميلاد، شاعر روماني



٢٧. مارس الاسترخاء عن طريق التخيل البصري

يعد "الاسترخاء عن طريق التخيل البصري" ذا فعالية كبيرة في إيجاد الشعور بالهدوء والسكينة، وهو شكل الاسترخاء الأقرب إلى التأمل. يمكن ممارسة هذا النوع من الاسترخاء في أي مكان، ولكن من الأسهل القيام به في مكان هادئ. ابدأ بتطبيق التعليمات الواردة أدناه، ولكن عليك أن تلاحظ أن العنصر الجوهرى هنا هو تخيل أي شيء تعتقد أنه باعث على الاسترخاء أو الهدوء، أو حتى أي شيء ملهم أو محفز. وعلى هذا، تمتع بالحرية الكاملة في ابتكار أفكارك الخاصة وتخيلها.

ومن الأفضل عادة أن تبدأ بأن تجعل نفسك في وضع مريح قدر الإمكان ومن خلال إبطاء تنفسك حتى تصل به إلى إيقاع لطيف وثابت. قم بأخذ بعض الأنفاس العميقة، وأخرجها ببطء وتدبر بعض الأفكار الهادئة الباعثة على الاسترخاء.

وعندما تكون مستعداً، تخيل نفسك في مكان جميل، حيث يتمتع كل شيء حولك بالمثالية. ربما تكون على الشاطئ أو في غابة من الغابات المطيرة، أو عند بحيرة أو فقط بالمنزل جالساً على أحد الكراسي المريحة. تخيل نفسك في أقصى حالة يمكن أن تصل لها من الهدوء والاسترخاء، حيث كل ما تسمعه يبعث على الهدوء والاسترخاء. فالسماء زرقاء صافية، والمياه نقية مترققة، والمقعد وثير دافئ ومريح للغاية.

استمر في تطبيق هذه الفكرة واعمل على تخيل مشاهد مختلفة تشعر بالسعادة الحقيقية مع واحد منها. عش في كافة مشاهدك ولتؤكد على نفسك أن في مقدورك العودة إلى هذا المكان في أي وقت ترغب أو تحتاج فيه إلى الاسترخاء.

لقد ذكرت ذلك سابقاً وسوف أكرره ثانية؛ لا تنسَ أن الممارسة هي السر. قم بالممارسة قدر استطاعتك، حتى ولو كان لبضع دقائق (رغم أنني يجب أن ألفت نظرك إلى أن هذا الأسلوب تحديداً، أكثر من أي أسلوب آخر، يجب أن يخصص له عشر دقائق أو أكثر حتى تتمكن من الاندماج في المشهد)، وكما هي الحال مع الاستراتيجيات الأخرى، سوف تتمرس تدريجياً على أداء هذه المهارة وتدرک النتائج الرائعة للاسترخاء.

٢٨. حسن جودة نومك

لقد ذكرت في الصفحتين ٢٩ و ٣٠ مدى أهمية التأكد من الحصول على نوم هانئ ليلاً وجعله عادة من عاداتنا. وأود أن أتحدث هنا عن عادات النوم الصحيحة، والتي تشير إلى الأساسيات التي "يجب القيام بها" وتلك التي يجب "تجنبها" للحصول على نوم هانئ.

إليك بعض الأفكار المهمة التي من شأنها أن تساعدك، إذا ما اتبعتها، على تحسين نوعية نومك. وسوف تساعدك هذه الأفكار، علاوة على الاستراتيجيات الأخرى الموضحة في هذا القسم، على تحسين نمط نومك.

- تجنب كافة المثيرات من ٤ إلى ٥ ساعات قبل الذهاب للنوم، بما في ذلك المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة، والشاي، والكثير من المشروبات الخفيفة) علاوة على النيكوتين.
- بعض الناس يحسسون الكحوليات معتقدين أنها ربما تساعد على النوم، ولكن الواقع هو نقيض ذلك تماماً. فالمشروبات الكحولية ستسهم في إيقاظك أثناء النوم وسوف تتسبب في ملء مثانتك مما سيدفعك إلى التبول كثيراً خلال الليل.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة في وقت متأخر من الليل. وإذا ما شعرت بالجوع، فتناول وجبة خفيفة.
- عليك ممارسة التدريبات الرياضية خلال اليوم بأي حال من الأحوال، ولكن لا تمارس تلك التدريبات قبل النوم بثلاث أو أربع ساعات.
- تأكد من أن بيئتك المحيطة وجو المكان ملائمان للنوم. على سبيل المثال، تأكد أن حجرتك مظلمة وهادئة، وأن فراشك مريح.

- تجنب مراقبة الوقت بالنظر إلى الساعة؛ فلن يؤدي ذلك إلا إلى زيادة شعورك بالقلق والتوتر والإحباط ولن يساعدك على النوم.
- رسخ عادة ما قبل النوم. ابدأ "بالاسترخاء" لمدة ساعة قبل موعد الذهاب للنوم. اجعل هذه الساعة ساعة استرخاء قدر استطاعتك، واتبع نفس الروتين كل ليلة. ومن النشاطات المناسبة التي يمكنك القيام بها أخذ حمام دافئ أو تناول شاي الأعشاب، وممارسة بعض الطقوس الاسترخائية أو القراءة أو الاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة.

الذهن المضطرب يصيب الوسادة بالأرق.
شارلوت برونتي، ١٨١٦-١٨٥٥، رواية إنجليزية



٢٩. اجعل غرفة نومك خالية من المشتتات

حتى إذا كنت تبذل جهداً مضمناً في الحصول على قسط كافٍ من الراحة، فإن نوعية نومك ستختلف اعتماداً على مدى تحكمك في البيئة المحيطة بك أثناء النوم. إن ما تفعله، علاوة على وقت قيامك به والمكان الذي تقوم به فيه، يؤثر على مدى شعورك بالنشاط عند استيقاظك في الصباح. إليك بعض الإرشادات التي من شأنها أن توضح لك كيف تعدل بيئة نومك حتى تستفيد من فترات راحتك بأقصى درجة ممكنة.

١. اذهب إلى فراشك فقط عندما تكون متعباً أو تشعر بالنعاس. ولا تذهب إلى الفراش في وقت مبكر عما هو مناسب.
٢. لا تستخدم فراشك في أي أغراض غير النوم والراحة. تجنب تناول الطعام، أو القراءة، أو مشاهدة التلفاز في الفراش. حتى ولو كنت تجري محادثة مع زوجتك (خاصة لو كانت عن شيء انفعالي أو مثير للتوتر)، فمن الأفضل إجراؤها في مكان آخر.
٣. لا تظل في الفراش إذا كنت تواجه صعوبات في النوم. إذا وجدت نفسك غير قادر على النوم خلال ٢٠ دقيقة من ذهابك للفراش، فعليك بمغادرته والقيام بشيء باعث على الاسترخاء لبضع دقائق، مثل قراءة بعض صفحات من كتاب. وعد مرة أخرى إلى فراشك عندما تشعر بالتعب والنعاس.
٤. كرر الخطوة ٣ كلما شعرت أنك بحاجة إلى ذلك. وعلى الرغم من أن هذا ربما يبدو صعباً على المدى القريب، ولكن عليك أن تذكر نفسك بالثمار التي ستجنيها على المدى الطويل عند تغليبك على مشكلات النوم.

٥. استيقظ كل يوم في نفس الموعد حتى ولو لم تشعر أنك نلت قسطاً كافياً من النوم. لا تعد للنوم ثانية.

٦. لا تتم أو تأخذ قيلولة أثناء النهار؛ فإن ذلك سيؤدي فقط إلى زيادة الجهد الذي تبذله في النوم ليلاً.

لاحظ رجاءً: على الرغم من أن نفس المبادئ الرئيسية يجب أن تطبق، إلا أن هناك بعض الاستثناءات في ظروف محددة، مثل الآباء الذين لديهم مولود جديد، والعمال الذين يعملون بنظام النوبات، أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية محددة.

٣٠. لا تهدر طاقتك

يعيش بعضنا حياة ذات إيقاع سريع، أو قد يتعرضون لضغوط هائلة بشكل مستمر. من المهم لهؤلاء الذين يعيشون حياة تعج بالصخب والضجيج والملوثات أن يقابلوا ذلك الأسلوب الحياتي بأخذ فترات مناسبة من الراحة.

عندما يواجهنا تحدٍ ما، فإننا البشر نستجيب له بما يسمى باستجابة الضغوط. وهذا ما نعرفه بسياسة "اضرب أو اهرب"، حيث يرتفع معدل ضربات قلبك، ويرتفع ضغط دمك، ويفرز جسدك هرمونات تدفعك للتحرك. ولكن عندما يتعرض الإنسان لهذه الاستجابة باستمرار، فإن الجسد يتعرض لارتفاع معدلات السكر في الدم، وتصبح مناعته أقل، وتتأثر وظائفه العقلية سلباً، ويرتفع ضغط الدم بشكل مفرط، هذا بين أمور أخرى. عندما يتعرض الإنسان لمعدلات ضغط عالية، يصبح الجسد ببساطة غير قادر على التعافي.

يقدم الرياضيون المحترفون أمثلة واقعية لكيفية تحقيق التوازن بين النشاط الذي يتسبب في ضغط شديد وبين الراحة. قامت إحدى الدراسات ببحث عادات أفضل لاعبي التنس.

رغبة من الباحثين في معرفة ما يفرق القلة القليلة المترتبة على عرش رياضة التنس عن غيرهم من اللاعبين، قاموا بقياس وتحليل مجموعة من المتغيرات في سعيهم إلى معرفة ما هو الشيء المختلف المتعلق بأصحاب الأداء العالي من الرياضيين.

وقد وجدوا من بين أشياء أخرى، أن معدل نبضات أفضل اللاعبين في فترات ما بين إحراز النقاط أقل كثيراً من معدل أقرانهم أصحاب الأداء المتدني.

ولكن ماذا يعني ذلك؟ حسناً، قد يعني العديد من الأشياء، ولكن تفسيري ورؤيتي الشخصية هي أن هؤلاء اللاعبين الأوائل قادرين بشكل أفضل بكثير على "فصل" أنفسهم عندما لا يكونون بحاجة إلى "تشغيلها". وإذا ما أمعنت النظر في الأمر، فستجد أنه ليس هناك حاجة للقيام "بتشغيل" نفسك طوال الوقت، وأنه إذا قام اللاعب بذلك طوال الوقت، فإنه سيهدر الكثير من طاقته.

ليس هناك أدنى شك في أن صفوة الرياضيين يكونون في قمة تركيزهم عندما يحتاجون إلى ذلك، ولكنهم أيضاً يتمتعون بمهارة فائقة في الحفاظ على طاقاتهم خلال فترات الراحة.

وسواء كنت من صفوة اللاعبين أم لا، فهناك رسالة مهمة بالنسبة لنا جميعاً: هناك العديد من الأوقات التي يمكننا فيها بل ويجب علينا فيها أن "نفصل" أنفسنا حتى لا نهدر طاقاتنا، ومن خلال ذلك سنحافظ على طاقتنا الثمينة.

وهكذا، متى يكون في مقدورك أخذ قسط من الراحة وتوفير طاقتك؟ هل هناك أوقات يمكنك أن "تفصل نفسك" فيها حتى تسمح لجسدك وعقلك بالتجدد والتعافي مرة أخرى؟ عليك برصد كافة الأوقات التي تتعرض فيها لضغوط في حياتك، وأن تقابل هذه الأوقات بفترات من الراحة، مستعيناً بأساليب الاسترخاء، على سبيل المثال، إذا ما أثبتت فعاليتها بالنسبة لك.

٣١. تخلص من حملك

قام أحد المحاضرين، عندما كان يشرح لفصله كيفية إدارة الضغوط، برفع كوب من الماء وقال سائلاً: -كم يبلغ ثقل هذا الكوب من الماء؟- وكانت الإجابات تتراوح بين ٢٠ جراماً و ٥٠٠ جرام.
ثم قال المحاضر مجيباً: -إن الوزن الفعلي المطلق لا يهم، ولكن الأمر يعتمد على المدة التي ستحمل فيها هذا الكوب.-

-فإذا ما حملت الكوب لمدة دقيقة، فلن يكون هناك مشكلة. وإذا ما حملتها لمدة ساعة، فسأشعر بألم في ذراعي الأيمن. وإذا ما حملتها ليوم كامل، فسيكون عليكم طلب الإسعاف لي. وفي كل حالة كان للكوب نفس الوزن، ولكن كلما طالت مدة حملي له، ازداد ثقلها علي.-
ثم أردف قائلاً: وهذه هي الحال مع إدارة الضغوط، فإذا ما تركنا أحمالنا تثقل كاهلنا طوال الوقت، فإن وزن هذه الأحمال، عاجلاً أم آجلاً، سيزداد ثقلاً مع الوقت، ولن نستطيع المواصلة والمضي قدماً. وكما هي الحال مع كوب المياه، علينا وضعه لفترة وأن نستريح قبل أن نعاود حملة من جديد. عندما نستعيد نشاطنا، سنصبح قادرين على مواصلة المضي مع أحمالنا.

هذا الدرس موجه تحديداً إلى من يعملون بوظيفة تتطلب منهم أن يكونوا متأهبين لأي استدعاء. إن التقدم الذي طرأ على الهواتف الخلوية، وأجهزة التنظيم الشخصية والبريد الإلكتروني جعلنا نادراً ما نكون قادرين على ترك العمل وراءنا عند عودتنا إلى المنزل.

قبل عودتك إلى منزلك اليوم، عليك ترك حمل العمل وراءك. ولا تحمله معك؛ سيمكنك حملة مرة ثانية غداً. وأياً كانت الهموم الأخرى التي تحملها، أنزلها عن كاهلك إن استطعت. استرخ، ثم احملها مرة أخرى فيما بعد، بعدما تكون قد استرخيت. إن الحياة قصيرة جداً!

٣٢. احتفظ بسجل لتدوين تدرجاتك

حتى تصل بفعالية تدرجاتك وجلساتك الاسترخائية إلى أقصى درجة ممكنة، وحتى تحفز نفسك على الاستمرار في تلك التدرجات، وحتى يتسنى لك فهم جسدك ومتطلباته بصورة أفضل، عليك أن تخصص دفتر يوميات لتدون فيه جميع التدرجات والممارسات الاسترخائية التي تقوم بها والشعور الذي ينتابك أثناء وبعد كل نشاط.

على سبيل المثال، عليك إلى جانب تدوينك للأحداث اليومية في دفتر يومياتك، أن تقوم بتسجيل الوقت الذي تمضيه في التدريب، والنشاط الذي تمارسه، وتقييمك للجلسة؛ سهلة، متوسطة، صعبة. ومن بين المعايير المهمة لقياس مستوى لياقتك هو تسجيل معدل نبضات قلبك عند الاستيقاظ كل صباح (كلما تمتعت بلياقة أكبر، وجدت أن معدل نبضات قلبك عند أخذك لفترة راحة يقل بالتدرج). أو يمكنك، بدلاً من ذلك، أن تفكر في مدى الشعور بالارتياح الذي انتابك قبل وبعد جلستك الاسترخائية، وقم بتدوين ذلك يومياً. وإذا كنت متحمساً لذلك، يمكنك إضافة درجة أخرى من التعقيد إلى التمرين من خلال تقييمك لمشاعرك عقب كل جلسة في ضوء مشاعر السعادة والرضا.

تأمل دفتر يومياتك: أي الأحداث المدونة به تجعلك مفعماً بالطاقة أو تغمرك بالبهجة، والإثارة (أو أي شعور إيجابي آخر) وأي الأحداث تسببت في استنزافك أو جعلتك تشعر بالتعب أو الضغط أو القلق أو الاكتئاب (أو أي شعور سلبي آخر)؟

وهكذا فإن احتفاظك بسجل لرصد تقدمك اليومي في تدرجاتك لن يمنحك فقط سجلاً إيجابياً لكل ما فعلت، بل وسيجعلك مسئولاً عن الجهد الذي تبذله. سوف يمنحك الفرصة لزيادة لياقتك ووضع تحديات جديدة لنفسك. قدر الوقت الذي تمضيه في العمل لصالح جسدك، وكن فخوراً بما حققته من إنجازات، مهما كانت صغيرة.

٣٣. اجعل وجبتك الخفيفة صحية

في المرة التالية التي تتناكب فيها رغبة في تناول وجبة خفيفة (أو من الأفضل قبل أن تشعر بتلك الرغبة في تناول وجبة خفيفة، لأنك بذلك ستكون قد سمحت لنفسك بالفعل بالشعور بجوع أكبر مما ينبغي)، عليك أن تختار وجبات طازجة وصحية بدلاً من تناول أطعمة عالية الدهون والسكريات. وبدلاً من أن تمطر جسدك بوابل من الأطعمة الخالية من القيمة الغذائية، فكر في تناول الطعام بشكل تستثمر فيه صحتك وسعادتك؛ فإن الوقود الجيد لجسدك سيساعدك على التحرك بصورة أفضل.

ليس هناك أدنى شك في أن اختيارك لتناول وجبات صحية لن يجعلك تشعر بشعور أفضل على المدى القريب فحسب، وإنما سيفيد جسدك على المدى البعيد كذلك. وهكذا، تناول الأطعمة الصحية التالية بشكل معتدل واستمتع بها:

- فاكهة طازجة
- خضراوات طازجة
- كميات قليلة من الفاكهة المجففة
- زيادي قليل الدسم
- فطائر منخفضة الدهون وكثيرة الألياف
- المكسرات والحبوب قليلة الملح

ستصبح هذه العادة جزءاً من طبيعتك، وسوف تزداد الثمار التي ستجنيها من ذلك التعديل البسيط في نظام غذائك. وسوف تتوقف على الأرجح لتناول الطعام الصحي عندما تشعر بالجوع، بدلاً من الوجبات الخفيفة سريعة التحضير.

٣٤. أشبع جسدك بالمياه

إن السعادة تتطلب طاقة، وقلّة المياه بالجسد تقود إلى الشعور بالكسل والبلادة. وهكذا من المنطقي إذن أن تتطلب السعادة، ولو في جزء منها، الحفاظ على مستوى المياه في الجسم، وهو الأمر الذي يتحقق ببساطة من خلال شرب كمية كافية من الماء كل اليوم.

إن قدرة المياه على ري الظمأ أكبر بكثير من قدرة المياه الغازية وعصائر الفاكهة. إن المياه مفيدة بدرجة كبيرة. ولعظمتنا، يتطلب وصولنا إلى المنسوب الكافي من المياه المناسبة بأجسادنا زيادة شربنا للمياه وأن نكون حريصين دائماً على الشرب بانتظام.

وعلى الرغم من أن هناك بعض الخلاف حول المقدار المحدد من المياه الذي نحتاج لشربه يومياً، إلا أن الخبراء في مجال الصحة ينصحوننا بشرب ما يقرب ٨-١٤ كوب مياه يومياً. أما العوامل الأخرى التي تحدد المقدار المطلوب تحديداً فتتضمن مقدار التمارين التي تجريها، وطبيعة المناخ الذي تعيش فيه وعمرك وحالتك الصحية (لذا، إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك أو خبير تغذية عن الأسلوب المناسب لك).

ومع ذلك، علينا جميعاً أن نحاول شرب ثمانية أكواب من المياه على الأقل يومياً، وهو ما يعني ببساطة نحو كوب كل ساعة ونصف من الوقت الذي نكون مستيقظين فيه.

والأخبار السارة هي أنه يمكن لمعظم الناس الوصول ببساطة إلى مياه شرب نقية من خلال صنابير المياه، الأمر الذي لا يكلفنا أي شيء، وهكذا عليك أن تحتفظ بكوب مياه على مكتبك أو زجاجة مياه في متناول يدك طوال الوقت. اجعل شرب المياه عادة من عاداتك. ولتستقطع أوقاتاً منتظمة لشرب المياه ولتستغلها لتجديد نشاطك لبضع ثوانٍ كل ساعة.

٣٥. قم بنشاط قوي

إذا كنت لا تتمتع بلياقة بدنية حالياً، فستجد أن أي محاولة للقيام بأي تدريبات رياضية تقودك إلى شعور بالتعب والإجهاد (وربما حتى شعور بالالتهاب والألم). ولكن، يجب النظر إلى ذلك كعرض جانبي قصير المدى ليس أكثر، هذا لأن فوائد القيام بتدريبات رياضية على المدى البعيد دون شك ستقودك إلى زيادة معدلات طاقتك وستحسن من حالتك المزاجية.

وكما ذكرنا آنفاً، تعد التدريبات الرياضية من أكثر الوسائل فعالية وقوة لمحاربة الاكتئاب ولتعزيز الشعور بالسعادة، ناهيك عن أنها من أسرع وأسهل وأرخص الوسائل لذلك. ولكن حتى تؤدي التدريبات الرياضية بثمارها، فإنك في حاجة إلى ممارستها بشكل منتظم. ليس هناك إجماع حول مقدار التمارين اللازمة للحفاظ على الصحة، وكذلك فإن المقدار المطلوب ممارسته كل يوم سوف يختلف من شخص إلى آخر اعتماداً على المرحلة العمرية، والحالة الصحية وأهداف كل شخص.

ولكن، يتفق الجميع ببساطة شديدة على أنه مثلما تقوم بممارسة نشاطات وتدريبات رياضية بسيطة قدر استطاعتنا كل يوم، علينا كذلك القيام ببعض من التمرينات القوية أو العنيفة (تلك التي تقودنا للشعور بسخونة الجسم، والتعرق ونصبح لاهثي النفس) لمدة تصل إلى ٣٠-٤٠ دقيقة، من ٤ إلى ٥ مرات كل أسبوع. عليك بوضع خطة تدريبية لنفسك، على أن تخطط خلالها للقيام بتدريبات منتظمة مع زيادة تدريجية في الوقت الذي تمضيه في التدريب وفي كثافة التدريبات التي تجربها. ويمكنك أن تجد خططاً مجانية على الإنترنت للياقة البدنية، وفي الكتب بمكتبتك المحلية، أو يمكنك أن تسأل صديقاً لك يتمتع بالخبرة في وضع البرامج أن يساعدك على وضع خطة شخصية. وليس هناك حاجة إلى تعقيد الأمور؛ فيمكنك أن تهدف ببساطة إلى القيام بالتمشية سريعاً لمدة نصف ساعة كل يوم اثنين، وأربعاء، وجمعة على سبيل المثال.

وبمجرد أن تعقد العزم على ممارسة نشاط ما على الورق سيكون لديك حافز كبير لتنفيذه، مثلما الحال مع أي هدف آخر. إن الأنظمة التدريبية ليست مقصورة فقط على الرياضيين! وهكذا ابحث عن سبيل لتمضية وقت ممتع في التدريبات معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن كل يوم.

٣٦. زد من النشاط العرضي

يتضمن مفهوم النشاط العرضي البحث عن سبل للحفاظ على نشاطك في حياتك الطبيعية اليومية؛ دون أن يتطلب ذلك أي جهد إضافي أو تخصيص وقت له. إن الأمر يعني ببساطة تعديل ما تقوم به بالفعل من أجل عيش حياة نشطة. وربما يكون أفضل سبيل لتوضيح هذا المفهوم هو تقديم بعض الأمثلة القليلة، فيمكنك:

- صعود الدرج كلما أمكنك ذلك بدلاً من استخدام المصعد أو السلم الكهربائي.
- التمشية إلى المتاجر القريبة بدلاً من قيادة السيارة.
- النزول من حافلتك أو القطار الذي تستقله محطة مبكراً وأن تمشي ما تبقى من الطريق إلى عملك أو مدرستك.
- بدلاً من تناولك الغداء في مكتبك، ابحث عن بقعة مشمسة لتتناوله فيها.
- قم بركن سيارتك في مكان بعيد إلى حدٍ ما من الواجهة التي تقصدها.
- احمل مشترياتك بنفسك من المتجر إلى المنزل.
- تمش عبر الردهة لمخاطبة زميلك في العمل بدلاً من أن ترسل له بريداً إلكترونياً أو الاتصال به.

إن ممارسة النشاطات العرضية، غير المرتب لها، يمكن أن يساعدك كثيراً على تحسين صحتك وحالتك النفسية دون أن يتطلب منك تخصيص وقت محدد للتدريب، ودون أن تحتاج إلى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو النادي الصحي.

٣٧. تقبل جسدك

ليس بالضرورة أن يكون الشخص المتمتع "بالوسامة والجمال" أسعد منا بأي حال من الأحوال. وعلى نقيض ما يعتقد معظم الناس، فإن الجاذبية والجمال لا يزيدان بالضرورة من سعادتنا. وهكذا، ما لم تكن تعاني من زيادة مفرطة في الوزن أو من النحافة المرضية الشديدة، أو كان بجسدك "علة" ما، عليك أن تقبل جسدك كما هو، وتتقبل وجهك كما هو، ولون شعرك كما هو، ولتتقبل كافة الأمور الأخرى التي فيك وتمثل طبيعتك، كما هي.

وبالنسبة لبعض منا، قد يكون ذلك أسهل قولاً عنه فعلاً، لكن عموماً قد يفيدك تدبر النقاط التالية:

- بمجرد أن تتجاوز منتصف العشرينات لن يزداد طولك.
- يمكنك أن تغير لون شعرك، أو حتى لون عينيك، ولكنك ستكون دوماً على معرفة بمن تكون وما أنت عليه حقاً.
- إذا كنت تعاني من زيادة شديدة في الوزن أو نحافة بالغة، عليك قطعاً أن تفكر في استشارة طبيب، أو استشاري تغذية، أو خبير أنظمة حمية غذائية، أو استشاري في الطب النفسي الرياضي أو حتى معالج نفسي، حتى تعرف كيف يمكنك أن تصل إلى معدل الوزن الصحي المناسب، ولكن فرصتك قليلة، في واقع الأمر، في تغيير شكل جسدك (إلا إذا خضعت للجراحات التجميلية والتي تحمل معها مخاطر وتبعات لا يُستهان بها).

لقد أظهرت الدراسات أن كل شخص له معدل وزن أساسي والذي يعود إليه بشكل طبيعي. وبالمثل، إن لديك معدل سعادة طبيعي يمكنك أن تتحرك

خلاله، بغض النظر عن شكل جسدك. ومن الأسهل عليك كثيراً أن تغير معدل سعادتك على أن تغير من هيئتك، وهكذا عليك أن تبدأ بالأشياء التي تحبها في جسدك.

تجنب التفكير في جسدك على أنه مجرد شيء، ولكن فكر فيه على أنه وعاء أو آلة تتيح لك التمتع بالنشاط، وأداء المهام، وأن تكون محبباً ولطيفاً مع هؤلاء الذين يحبونك. إن أجساد الرياضيين ليست دائماً نحيفة؛ فالسباحون يحتاجون لمستوى معين من الدهون في أجسادهم حتى يتمكنوا من تحسين قدرتهم على الطفو، كما يحتاج المتزلجون من قمم التلال إلى أن تكون العضلة الرباعية الموجودة أعلى الفخذ قوية، كما يجب أن تتمتع أوتار الركبة و الإلية بالقوة وذلك حتى يتمكنوا من مواجهة القوى التي تقابلهم عند نزولهم بسرعة عالية من أعلى التل. والفكرة هنا هي أن كل رياضي يزيد من فعالية ما يتمتع به بالفعل من نقاط قوى ويشترك في رياضة تستغل حالته البدنية الطبيعية. إذا كنت تقدر جسدك لما يتمتع به من قدرات، فسوف تشعر حياله بدرجة أكبر بكثير من الإيجابية.

لا يمكن أن تتواجد السعادة قط إلا مع الرضا.
جورج أرويل، ١٩٠٣-١٩٥٠، روائي إنجليزي



٣٨. أنصت إلى جسدك

يتمثل جانب من تدريبك لجسدك ودفعه إلى أقصى حدوده في أن تمنحه الوقت للتعافي واستعادة اللياقة. إن فهمك لكيفية استجابة جسدك للعمل له نفس أهمية فهمك لشخصيتك، وسوف يؤثر على مدى إنتاجية ما تبذله من مجهود.

فكر في أي نقاط ضعف قبل أن تشترك في نشاط بدني؛ ولتختر رياضات لا تفاقم من جراحك التي لم تلتئم، وعليك أن تحرص على علاج الأماكن المصابة بعناية. إذا ما تعاملت مع جسدك بنفس الأسلوب الذي يتعامل به الرياضيون مع أجسادهم، فسوف تحظى باحترام أكبر لذاتك، وسوف تشعر بميل أكبر إلى إعادة النظر فيما تدخله إلى جسدك، وفي نظرتك له.

عندما تقوم بأحد التدريبات القوية الهادفة لتنشيط القلب والدورة الدموية، حاول أن تضغط على نفسك للعمل لمدة ١٥-٢٠ ثانية أطول، ثم انظر كم ستستغرق من وقت للعودة إلى حالتك الطبيعية. إن معرفتك لحدود وقدرات جسدك سوف تساعدك على أن تكيّف التدريب بما يتناسب مع نقاط قوتك. وكذلك، كلما كنت في حالة من التناغم مع جسدك، قلت فرص الإصابات التي قد تتعرض لها.

٣٩. قم بتمارين الإطالة

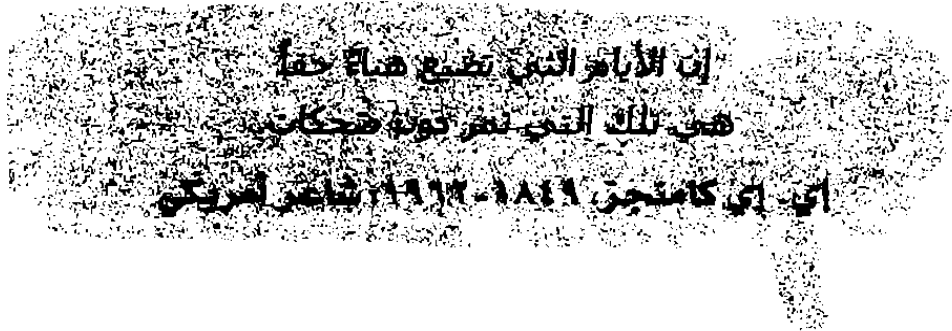
على الرغم من فهمنا لحقيقة احتياج عقولنا إلى بعض الراحة، ومعرفتنا لفكرة الاسترخاء وأهميتها، إلا أن مفهومنا عن التدريب ينحصر في بذل مجهود يؤدي إلى سرعة خفقان القلب والتعرق. ولكن أحد أهم جوانب التدريب أيضاً هو إحماء الجسد وتهدئته كذلك؛ وأحد أبرز هذه العناصر التدريبية هو تمرين الإطالة. إن تهيئة وإعداد نفسك لأداء التدريبات أمر لا يختلف عن إعداد نفسك لمواجهة موقف صعب. إن تمارين الإطالة تساعدك على تنشيط عضلاتك وتحريك من التعرض للأذى.

إن تمارين الإطالة مفيدة حقاً. فهي من التمارين اللطيفة التي من شأنها أن تساعدك على الاسترخاء وتسمح لك بالتواصل مع جسدك. إنك لن تقوم بختام محاضرة تلقيها في عملك دون أن تقوم بتلخيص أهم ما ورد فيها من معلومات، أليس كذلك؟ فكر في الوقت الذي تمضيه في إرخاء وفك عضلاتك في نهاية يوم شاق أو صاحب بنفس الطريقة.

٤٠. اضحك!

ثبت من الناحية الطبية أن الضحك له تأثيره في مساعدة الجسد على الاسترخاء، وتحسين وظائفه العقلية، وتحسين المناعة، كما يساعدك الضحك على التواصل مع الآخرين، وينعش من حالتك المزاجية قطعاً. فكر في الضحك كدواء وقائي؛ فيتامين من نوع ما تحتاج إلى تناوله بشكل منتظم.

إن معرفتك للأشياء التي تضحكك مشابهة لمعرفتك لما تحمله من أهداف وتبناه من قيم، بل وربما تكون أسهل منها. احرص على أن تجعل النشاطات التي تدفعك إلى الضحك جزءاً من حياتك اليومية، وحاول أن ترى الجانب المضحك والممتع من الأمور. ويمكنك أن تفكر أيضاً في أن تضحك نفسك بالعمد. إذا ما جربت أن تمنع نفسك عن الضحك، فربما ستجد أن ذلك مستحيل؛ وبالمثل، بمجرد أن تبدأ في الضحك عامداً ولو دون سبب، ستجد أن الضحكات الطبيعية سوف تنبعث من قلبك. وبالنسبة لمحبي المغامرة منكم، يمكنكم الانضمام إلى نادٍ للضحك؛ نعم، فهناك نوادٍ للضحك!



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

القسم الثالث

٢٠ طريقة لتكوين علاقات أفضل

علمنا من خلال الأعمال البحثية، وكما ستعلم أنت كذلك، أن أكثر الناس سعادة يتمتعون بصداقات كثيرة، كما يتمتعون بعلاقات داعمة قوية ويمضون أوقاتهم مع أشخاص سعداء. إن تكوين علاقات دائمة محبة لا يعتمد فقط على الطرف الآخر من العلاقة، وإنما يبدأ منك أنت. وإن فهمك لاحتياجاتك الخاصة وأساليبك في التواصل له نفس أهمية إدراكك للكيفية التي يمكنك من خلالها أن تعرب عن حبك وعواطفك تجاه الطرف الآخر، وكذلك بناء الثقة معه. ليس المهم في الصداقات العظيمة تكوينها فحسب، ولكن ما يهم حقاً هو الاستثمار في هذه الصداقات والحفاظ عليها. وأحد أهم منابع السعادة والعلاقات غير المحدودة يتمثل في إدراكنا الحقيقي لمن نكون وكيف نعيش حياتنا.

٤١. لا تعقد مقارنات

لا تنظر إلى حال الآخرين من حولك، فعندما يتعلق الأمر بالسعادة نادراً ما تكون المقارنات مفيدة لك، هذا إن لم تؤتِ بنتائج عكسية. إن السعادة ظاهرة أو حالة فردية تماماً، فكل شخص يستشعرها بطريقته، كما أنها تعني أشياء مختلفة لمختلف الأشخاص. وكما يقول المثل السائر "مصائب قوم عند قوم فوائد"؛ وهكذا، فإن احتياجاتنا ورغباتنا تختلف، فما يدخل السعادة إلى قلب شخص ما ربما لا يكون له نفس التأثير على شخص آخر.

وعلى الرغم من أن معظمنا يدرك حقيقة التفاوت بين احتياجاتنا الفردية، إلا أنه من السهل أن نسقط في فخ النظر خارج سور منزلنا، لرؤية ما يمتلكه جيراننا متمنين لو كان لدينا نحن أيضاً. إن هذا التوجه ببساطة لا يجدي نفعاً كما أنه لن يقودك قطعاً إلا للشعور بالتماسة.

لقد أكدت الأبحاث على أن أسعد الناس يقدرّون ما لديهم وما بين أيديهم بالفعل ولا يركزون على ما لا يملكون. كما أظهرت الدراسات طويلة المدى التي أجريت عن السعادة أنه لا علاقة بين حجم الثروة، أو الموقع الجغرافي، أو المناخ، أو العرق وبين مستوى ما يشعر به الإنسان من سعادة. وتشير نفس هذه الدراسات بوضوح إلى أن الأشخاص السعداء لا يحكمون على أنفسهم مقارنة بالآخرين، بل يحددون ببساطة ما هو مهم بالنسبة لهم ثم يركزون على تحقيق أولوياتهم تلك.

مع وضع ذلك في الاعتبار، اعلم أنك لكي تنعم بالسعادة فسيكون عليك أن تتعرف على معنى السعادة بالنسبة لك، وأن تحدد ما تحتاج إلى فعله حتى ترسخ ذلك المعنى أو المفهوم في حياتك. لا تقارن بينك وبين الآخرين؛ فالسعادة كالثوب يأتي مفصلاً على مقاس صاحبه!

٤٢. مارس التوكيد الإيجابي

قد يبدو أن ما سأتناوله في هذه الفكرة محفوظ ومكرر ومعروف بالنسبة لك تماماً، ولكنني أصر على مناقشته لما أرى له من أهمية قصوى يتمتع بها: إنني أعتقد بصدق أن كل شخص منكم يقرأ هذه السطور الآن، وأن كل شخص تعرفه، بل، وفي واقع الأمر، كل إنسان على هذا الكوكب يتمتع بالقدرة على أن يكون بطلاً للعالم... في شيء ما.

اترك تواضعك جانباً، واكتب أكثر الأشياء التي تقدرها في نفسك. اكتب أكثر الإنجازات التي تفتخر بها، وأكثر ما تحبه في جسدك. وتأمل في ذلك وركز عليه (من شأن هذه الملاحظات أن تساعدك على معرفة ما يمكنك القيام به لاستغلال هذه الصفات والسمات إلى أقصى درجة ممكنة). إن تقديرك للآخرين له نفس القدر من الأهمية. فأفراد أسرتك وأصدقائك هم غالباً أكثر من تتعامل معهم، ولكننا نادراً ما نتوقف للتفكير في مدى تأثير هؤلاء الأشخاص علينا، تأثيرهم على كياننا كأشخاص. عليك أن تمضي الوقت اللازم في التفكير في مدى "العظمة" التي تتمتع بها أسرتك وأصدقائك.

قم بوضع قائمة بالأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك، وإلى جوار كل اسم قم بتدوين أكثر شيء تقدره في ذلك الشخص وفي علاقتك معه. تذكر ذلك الشعور الرائع الذي ينتابك عندما تلتقي حب أفراد أسرتك وأصدقائك واحترامهم، وعندما تتاح لك الفرصة للتأكيد على حبك واحترامك لهم في المقابل. يجب العمل على تقوية العلاقات إلى الأبد، وكلما بذلت مجهوداً أو أظهرت اهتماماً صادقاً من قلبك، ازداد ما تجنيه من ثمار.

إن العالم ليس مثالياً، وإني مدرك تماماً لمدى حجم المشكلات والعقبات، والظلم والشرور التي يعج بها العالم، ولكنني مدرك كذلك لوجود الكثير من الأبطال، والمنقذين، والمخترعين، والعصاميين، وغيرهم من أناس طيبين محبين يقومون بأعمال صالحة رائعة.

ولذلك، في المرة التالية التي تفكر فيها في شرور العالم، عليك أن تتوقف دقيقة أو دقيقتين لتتدبر كافة الأمور العظيمة التي تحدث كل يوم، وكل هؤلاء العظماء الذين يقدمون أعمالاً رائعة.

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك أن تمجدها وتحتفي بها في نفسك، وفي أسرتك، وأصدقائك والعالم من حولك. استغرق الوقت اللازم في تأمل تلك الأشياء بانتظام وسوف تدعم ما بداخلك من إيجابية.

كن على يقين من أن كل يوم يمر عليك
هو أفضل يوم في العام.

رالف والدو إيمرسون، ١٨٠٣-١٨٨٢، شاعر وكاتب مقال أمريكي



٤٣. اقضِ وقتك مع أشخاص إيجابيين

أود أن أوضح شيئاً مهماً بشأن هذه الفكرة قبل أن أبدأ في عرضها. إنني لا أقصد هنا بأي حال من الأحوال أن تتخلى عن من هم في حاجة إليك أو تتجاهل أفراد أسرتك وأصدقائك الذين يمكنهم الاستفادة من دعمك أو حبك أو عونك (خاصة في الأوقات العصيبة).

ولكن ما أعنيه، هو أن الأشخاص السعداء يمضون وقتاً أطول مع غيرهم من المنعمين بالسعادة أيضاً. إن السعادة والإيجابية أمور معدية وسهل أن تنتقل من شخص إلى آخر، وهكذا كلما أمضيت وقتاً في صحبة أشخاص إيجابيين، ستستفيد وتنعم بسعادتهم وطاقاتهم الإيجابية.

وعلى نقيض ذلك، قد يكون لبعض أفراد الأسرة أو الأصدقاء تأثير سلبي على حالتك المزاجية. إن الصديق الذي يجنح إلى الانتقاد ربما لا يركز على نقاط قوتك، وكذلك لن يساعدك الصديق المتشائم على تعزيز تقديرك لذاتك. فإذا بدا لك أن أحدهم "يجذبك إلى أسفل"، فقلل، ببساطة، من الوقت الذي تمضيه معه. إن الحفاظ على الإيجابية بداخلك أمر ليس بالهين في حد ذاته، وبالتأكيد سيكون أكثر صعوبة حين يكون إلى جوارك من يفرقك بالمشاعر السلبية طوال الوقت! وإذا لم تلقَ الاحترام الذي ترى أنك تستحقه، فلا تعطِ لآراء هذا الشخص أية وزن أو صلاحية.

إذا كنت تعرف شخصاً ما يتمتع على الدوام بالحيوية، فعليك أن تحرص على تمضية وقتاً أطول معه. فكر في نشاط يمكن لكليكما الاستمتاع به، ولتدعه يعلم كم تشعر بالسعادة لوجودك في صحبته. اقضِ ساعة تتناول فيها الغداء مع زميل لك يحب التمشية عبر طرقات المدينة، بدلاً من تمضيتهما مع زميل يحب القراءة في هدوء. وإذا ما التقيت بأباء آخرين في مدرسة طفلك وبدا لك أنهم مفعمون بالحيوية والطاقة، فاقترح عليهم الخروج في نزهة معاً. فليس هناك سبب يمنعك من تجديد روتين حياتك أو عقد صداقات جديدة بينما تتقدم في العمر؛ لذلك انطلق!

٤٤. كن مصدراً للدعم

كما ذكرت آنفاً، ليس هناك أدنى شك في أن الأشخاص السعداء يتمتعون بعلاقات أكثر وأفضل من حيث نوعيتها؛ اقرأ القصة التالية:

كان هناك رجل يمشي في الشارع وذلك عندما سقط في حفرة كبيرة، وقد كانت الحفرة من العمق بحيث لم يتمكن من الخروج منها، ولذلك فقد بدأ في الصباح.

مر عازف لموسيقى الجاز على الحفرة وسمع الرجل يصيح قائلاً: النجدة! لقد سقطت في الحفرة!-

نظر العازف إلى الحفرة وأوماً برأسه، ثم أخرج آلة الساكسفون الخاصة به وقام بعزف مقطوعة عاطفية حزينة، ثم ذهب.

وسرعان ما مر أحد الوعاظ وسمع الرجل يصرخ قائلاً: لقد سقطت في هذه الحفرة، هل يمكنك مساعدتي للخروج؟-

كتب الواعظ بعض العظات على ورقة، ثم أحنى رأسه، ورمى بها في الحفرة ثم مضى في صمت.

ثم مر صديق وسمع الرجل يصرخ قائلاً:

مرحباً يا بيل إنه أنا سام! لقد سقطت في الحفرة، هل يمكنك مساعدتي في الخروج منها؟-

قفز بيل في الحفرة. وقال سام: هل أنت مجنون؟ والآن لقد علق كلانا هنا!-

فأجاب بيل: نعم، ولكنني سقطت هنا من قبل وأعرف السبيل للخروج:-

إنني أرى أن العلاقات الإيجابية الجيدة تقوم على التعاون بين كلا الطرفين والاعتماد المتبادل بينهما. وعلى الرغم من أن الاعتماد على

الذات سمة محببة، إلا أنها قد تبعدك عن الآخرين، بينما يقود الدعم المتبادل إلى تعزيز العلاقات.

لقد سمعنا جميعاً عن هؤلاء الأصدقاء غير الصدوقين الذين لا تجدهم إلى جوارك عندما تشتد بك الظروف. وإذا كان في مقدورك أن تقدم الدعم عندما يحتاج الموقف إلى ذلك، فإن قيمتك كصديق ستصل إلى عنان السماء. في المرة التالية التي تسمع فيها عن احتياج صديق لك، فكر في أفضل طريقة يمكنك أن تساعد به. حدد مقدار الوقت الذي يمكنك أن تقدمه له، وفكر في كيفية استغلال مهاراتك كي تساعد.

وقد يتضمن ذلك:

- طهي وجبة له.
- الاعتناء بأبنائه مساء أحد الأيام.
- اقتراح مخرج ما يريحه ولو لفترة من مشاكلة.
- إرسال زهور أو تذكارات صغيرة حتى يعلم أنك تفكر فيه.

٤٥. ركز على نقاط القوة لدى الآخرين

عادة ما تبنى أفضل العلاقات على إدراكنا لنقاط القوة التي يتمتع بها كل منا. ويدرك الأفراد الذين تربطهم علاقة قوية حقيقة أنه لا يوجد إنسان مثالي، ولكنهم يعلمون في الوقت ذاته أن كل شخص يتمتع بسماته وصفاته المتفردة، والتي عندما تكون محل تقدير، تسمح لمشاعر الحب، والحنو، والاحترام بالنمو والازدهار.

وغالباً ما تتبع المشاكل داخل العلاقات بسبب تركيز طرف من أطراف العلاقة أو كلا الطرفين على أخطاء الطرف الآخر ونقاط ضعفه، وأوجه قصوره. وذلك، لا عجب، يقود إلى الشعور بالإحباط والانزعاج، وقد يقود، على أسوأ الفروض، إلى الشعور بالمرارة والكراهية.

وحتى يتسنى لك تعزيز وتحسين نوعية علاقاتك ومن ثم تتمتع بسعادة أكبر، عليك أن تجد بعض الوقت للجلوس والتفكير في هؤلاء الأشخاص الذين يمثلون أهمية كبيرة في حياتك، واسرد نقاط القوة التي يتمتعون بها وتأملها. ما الأشياء التي تجعل منهم أشخاصاً رائعين؟ ما الشيء الذي يقدمونه للعلاقة ولا يستطيع غيرهم تقديمه؟ ما الذي يجعلهم مميزين وصالحين ومحبوبين بالنسبة لك؟

٤٦ . اجعل صداقاتك غير مشروطة

لقد علمت من واقع خبرتي أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات طيبة يجنحون إلى التفكير في أفضل ما لدى الآخرين معظم الوقت. وحتى يثبت لك العكس، أوصيك بأن تقترض حسن نوايا الآخرين. إننا دائماً في استراليا ما نتبع الفلسفة التالية، من الأفضل بكثير أن يثبت لك بين الحين والآخر أنك كنت على خطأ، أو أن أحدهم قد استغلك أو أساء معاملتك، على أن تمضي حياتك ماراً بتلك المشاعر غير المحببة التي تصحب عدم الوثوق الدائم بالآخرين. وعندما تراودك أفكار متشككة أو سلبية تجاه صديق ما ، عليك بمقاومتها بالتفكير في شيء مضاد لها. أحسن الظن بذلك الشخص. ولتبدأ جميع تعاملاتك بدرجة من الإيجابية غير المشروطة ولتجعل ذلك جزءاً متأصلاً في كافة علاقاتك. حين تقوم بذلك، ستنعم بمزيد من الإيجابية في كافة العلاقات التي تبنيها.

٤٧. حدد الغرض من علاقاتك

ربما يبدو هذا واضحاً، ولكننا أحياناً ما نأخذ الأشياء البسيطة في الحياة كأمر مسلم به. لكن طريقة التعامل مع تلك الأشياء البسيطة هي، إلى درجة كبيرة، ما تصنع الفارق بين هؤلاء الذين ينعمون بالسعادة والنجاح وغيرهم ممن لا يتمتعون بها.

إن لكل تفاعل يتم داخل كل علاقة غرضاً ما؛ وسوف يختلف هذا الغرض في كل مرة. فكر على سبيل المثال في الغرض من اجتماع في العمل في مقابل الغرض من مناقشة مع صديق أثناء تناولكما القهوة.

إن الغرض من لقاء صديق لتناول القهوة ربما يكون ببساطة لمعرفة أخبار بعضكما البعض فيما يتعلق بحياتكما على المستوى الشخصي والاجتماعي، بينما قد يكون الغرض من الاجتماع المتعلق بالعمل هو تحقيق بعض النتائج التي ستقربك من هدفك المنشود. ونظراً لاختلاف الغرض من كل سيناريو اختلافاً تاماً، يجب أن يكون أسلوبك في التعامل مع كل تفاعل منهما مختلفاً تماماً أيضاً. عليك أن تكيف سلوكك بشكل يتناسب مع العلاقة التي أنت بصددتها.

في المرة التالية التي ستكون فيها بصدد الدخول في محادثة ما أو التفاعل مع شخص ما في أي سياق، اسأل نفسك: "ما الغرض من هذه المحادثة وكيف يمكنني أن أحقق ما أريده بأفضل سبيل ممكن؟ إذا كنت ترغب في تكوين علاقة حميمة ودودة مع شريكك، فسوف تحتاج إلى التأكيد على تلك السمات في المرة التالية التي ستجلس فيها لتناول الطعام معه؛ كن ودوداً ومنفتحاً وصادقاً. وإن سلوكك هنا سوف يختلف كثيراً عن سلوكك في سياق غداء العمل، حيث ربما ترغب في التحدث بإيجاز وأن تظهر عبر لغة جسدك تمتعك بالثقة وأن تظهر إلى أي مدى أنت مهيبٌ ومستعد للعمل.

٤٨. احتفِ بما هو إيجابي

لقد تعلمت من واقع خبرتي كمدرّب ومن قراءتي للأعمال البحثية ذات الصلة بمجال عملي أن العلاقات الإيجابية، ولا عجب، مفعمة بالمزيد من التفاعلات الإيجابية. وحتى تزيد من الإيجابية في علاقاتك، عليك بإلقاء الضوء على ما هو صحيح وإيجابي فيها. يركز الكثير من الأشخاص على المشكلات والأخطاء فقط، ولا يدخلون في نقاش مع شخص آخر إلا إذا كان هناك ما يسوء (وغالباً ما يتجاهلون الأمر إذا كان كل شيء على ما يرام). لكن هذا تماماً هو عكس ما نسعى لتحقيقه من نتائج، لذا عليك بتغيير وجهة النظر تلك حتى تجني ثمار العلاقات السعيدة.

وإذا لم تكن في حاجة حقيقية لاتخاذ رد فعل، فعليك أن تتجاهل المنفصات والأمور المقلقة البسيطة؛ وبدلاً من ذلك قم بالتركيز على الإيجابيات والنجاحات عندما تلاحظها في الآخرين. ابحث بنشاط عن الآخرين وهم يقدمون على أفعال طيبة؛ ولاحظهم عندما يقومون بشيء جيد، وليس فقط عندما يقومون في الخطأ.

جرب هذا مع شخص واحد على الأقل خلال الأسبوع المقبل (مع زوجك، طفلك، زميلك في العمل). ولتهنئ هذا الشخص وتمدحه عندما يقوم بشيء تراه مرغوباً، أو يستحق الثناء عليه.

٤٩. اجعل الإيجابيات تفوق السلبيات

يعد "مارشال لوسادا" عالم في الرياضيات وطبيباً نفسياً شهيراً، والذي نال نصيباً من الشهرة نتيجة للعمل البحثي الذي أجراه في مجال العلاقات. إن المقصود، باختصار، بـ "نسبة لوسادا" Losada Ratio هو نسبة التعليقات الإيجابية إلى التعليقات السلبية خلال تفاعل محدد. وقد أوضح لوسادا الحد الأدنى لنسبة للتعليقات الجيدة إلى التعليقات السيئة في كل علاقة إيجابية؛ وهذه النسبة تتباين اعتماداً على نوع التفاعل نفسه. والنسبة هي ٥ : ١ في العلاقات الشخصية الحميمة (مثل العلاقة بين الزوج والزوجة) و ٣ : ١ في علاقات العمل. أي أنك على مستوى علاقاتك الشخصية تحتاج أن تبدي مقابل كل تعليق سلبي أو نقدي تجاه أحدهم خمسة تعليقات إيجابية وداعمة ومشجعة على الأقل (أو ٣ تعليقات إذا كنت في العمل)، وذلك إذا كنت ترغب في إنعاش هذه العلاقة وأن تزيد من شعورك بالسعادة وسعادة الآخرين من حولك. إننا نعلم الآن أن هؤلاء الذين تكون تعليقاتهم الإيجابية أقل من نقطة (أو نسبة) معينة لا يتمتعون على الأرجح بعلاقات إيجابية مزدهرة. من السهل للغاية قياس الأمر وحساب نسبة تعليقاتك الإيجابية إلى السلبية، وقد تدهش من مدى التحسن الذي ستشعر به في تفاعلاتك من خلال تطبيق تلك المعادلة البسيطة الفعالة.

٥٠. تواصل بفعالية

في مقدورنا جميعاً إدراك الفارق بين التحدث والتواصل. يشير التواصل إلى أن كلا الطرفين في عملية التواصل مرتبطان ولديهما نفس الفهم لما يتم مناقشته؛ وذلك يقود إلى نتائج أكثر إيجابية، كما أنه سوف يعد، على الأرجح، من التوتر إذا ما كان هناك أي نزاع. وكم يستحق الأمر حقاً أن تتقل من مهارات التواصل لديك؛ وإليك بعض الإرشادات التي يمكنك الاستعانة بها للبدء.

ابدأ من خلال تقييم ما يدور بذهنك قبل وأثناء وبعد أي محادثة أو تفاعل تقوم به.

لا يمكن أن تكون المحادثات من طرف واحد، لذا عليك أن تتقبل رأي الطرف الآخر ووجهة نظره. وتقبل أن له الحق في الإيمان بما يعتقد. وبمجرد أن تتفهم الشخص الآخر، يمكنك أن تؤكد على موقفك، ومعتقداتك واحتياجاتك الخاصة.

استمع بعناية إلى ما يقوله الطرف الآخر في الحوار. إن الشخص القادر على التواصل يتفاعل ويستجيب إلى حوار الطرف الآخر، ويقدم تعليقاته بناءً على ذلك. تجنب مقاطعة الشخص الآخر وانتظر دورك في الحديث لتوضح وجهة نظرك.

من المقبول تماماً أن تتناكب مشاعر وانفعالات خلال أي حوار أو تفاعل، وإنك سوف تبدي تفهماً أكبر وتواصلأ أكثر فعالية إذا ما حافظت على هدوئك قدر الإمكان. قم بالتعبير عن آرائك بنغمة هادئة، ولتحاول أن تحرص دائماً على نغمة صوتك: كلما ازداد انفعالك، قلت فرص استماع الطرف الآخر إلى ما تقول.

٥١. كن جازماً في محادثتك

سوف تزداد فرص نجاح مجهوداتك في التواصل كثيراً إذا ما فهمت كيف يختلف التواصل التوكيدي الجازم عن أنواع التواصل الأخرى، والتي يشار إليها بالتواصل العدواني والتواصل السلبي.

يحدث التواصل السلبي عندما لا تعبر عن نفسك بالطريقة التي تريدها. ومن أسباب هذا النوع السلبي من التواصل: رغبتك في إرضاء (أو عدم مضايقة) الآخرين، كونك خائفاً من المواجهة أو غير واثق بقدرتك على إدارة المواجهة.

وعلى الرغم من أنك بذلك ربما تسعى لتجنب المواقف غير السارة والنزاعات والتوتر، إلا أن هذا النوع من التواصل على المدى الطويل عادة ما يقود إلى الشعور بالإحباط، والقلق، وخيبة الأمل، والغضب. وغالباً ما يعني هذا التوجه أيضاً أنك لا تعبر عن نفسك بالقدر الكافي وقطعاً لا تحقق ما ترغب في تحقيقه.

أما التواصل العدواني فيحدث عندما تعبر عن نفسك أو عن احتياجاتك على حساب الآخرين، دون وضع اعتبار لمشاعرهم. ومن أسباب هذا النوع من التواصل الرغبة في السيطرة أو إهانة الآخرين أو عدم الرغبة في التعرض للهيمنة والسيطرة من قبل الآخرين.

وعلى الرغم من أنك ربما تحصل على ما تريد على المدى القريب -ربما تشعر أنك "أكثر سيطرة" وأنتك نفست عن غضبك- ولكن هذا التوجه على المدى البعيد غالباً ما يكون مصحوباً بشعور بالإحراج والذنب. كما سيشعر الآخرون بأنك قد جرحت مشاعرهم وأذيتهم.

أما التواصل التوكيدي الجازم ببساطة فهو التواصل المثالي. وإن الجزم يتحقق عندما تعبر عن نفسك وعن احتياجاتك بطريقة لائقة مباشرة

مراعية، مع الوضع في الاعتبار مشاعر واحتياجات الآخرين. والفرض وراء هذا التوجه هو التواصل بفعالية واعتدال. الهدف هو أن تحصل على ما تريد، مع الحرص في الوقت ذاته على أن يحصل الآخرون كذلك على ما يريدون.

ويتمتع هذا الأسلوب بمميزات فورية وأخرى على المدى البعيد على حد سواء. فإنك على الأرجح ستشعر بشعور طيب حيال نفسك وكذلك ستحظى على إعجاب واحترام الآخرين. والأكثر أهمية من ذلك أن فرصك ستكون كبيرة في تحقيق هدفك المنشود، غالباً دون أن تجرح الطرف الآخر في سبيل ذلك. وسوف ينتاب كلا الطرفين بنهاية اليوم شعور طيب حيال ما حدث وسوف تزداد قوة العلاقة بناءً على ذلك.

في المرة التالية التي تواجه فيها موقفاً يفرض عليك نزاعاً ما، قم بتقييم أفكار، واحتياجات، ومشاعر الطرف الآخر قبل أن تبادر بإبداء آرائك، ولتفكر في آرائك جيداً قبل أن تصرح بها، ولتعبّر عنها بأسلوب محايد. ويمكنك صقل وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي لديك من خلال خوض مثل هذه المواقف بنجاح.

٥٢. اختر كلماتك

أحد أهم عناصر التواصل الفعال هو القدرة على تقييم كل موقف وفقاً لما يميزه. وعلى الرغم من أنه في مقدورنا القول بصفة عامة إن التواصل التوكيدي أفضل من أنواع التواصل الأخرى المتمثلة في السلبي والعدواني، إلا أنه لا توجد طرق "صحيحة" أو "خاطئة" في التواصل، ولكن المواقف المختلفة تتطلب توجهات مختلفة. ومع وضع ذلك في الاعتبار، هناك استراتيجيات محددة، إلى جانب تلك التي تم وصفها بالفعل، من شأنها أن تساعدك على التواصل بفعالية في مواقف أكثر.

تذكر أنه لا يتفق الجميع دائماً على الأسلوب الذي يجب اتباعه للقيام بشيء ما. وهكذا بدلاً من أن تقول "هكذا يجب أن يتم الأمر..." عادة ما يكون من الأفضل أن تعبر عن احتياجاتك باستخدام عبارات مثل "أرغب في..." أو "أود أن..." متبوعة بوصف لسلوك محدد، وحينها ستكون رسالتك قد اتضحت للشخص الذي تلقاها وما تحمله من احتياجاتك.

من المفيد أيضاً استخدام عبارات تصف مشاعرك بدقة. وحين تفعل ذلك من المهم ألا تلقي باللوم على الشخص الآخر بقولك شيئاً مثل "لقد جعلتني أشعر ب..."، ولكن من الأساليب الأقل عدائية والأكثر إفادة أن تقول شيئاً مثل "عندما قمت ب (ثم اذكر الفعل)، شعرت ب...".

اختر الوقت الذي تتحدث فيه بعناية: فاختيار التوقيت المناسب هو جوهر الأمر خاصة إذا كنت تناقش قضية معقدة أو محبطة. وكذلك، حاول أن تختار الوقت الذي لا تكون فيه مندفعاً أو على عجلة أو منهكاً أو إذا كان هناك ما سيشتت انتباهك أو ما سيقاطعك عند الحديث.

تدرّب. استرجع في ذهنك ما ستود قوله والكيفية التي تود إلقاءه بها، والأفضل من ذلك أن تقوله بصوت مرتفع؛ بل والأفضل أن تتدرب عليه أمام صديق وتسأله عن رأيه. ولا تنس أن التدريب هو سر الإتقان.

٥٣. عزز من علاقتك الحميمة

تخبرنا الأبحاث أن السعادة قائمة بدرجة ما على التمتع بعلاقة زوجية طيبة ذات نوعية جيدة، إلا أن معدلات الطلاق لا تزال في ارتفاع، كما أن متوسط عدد الزيجات ومدى استمرارها لا يزال في انخفاض.

تسعى الغالبية العظمى من الناس للحصول على علاقة زوجية مرضية ومشبعة، ولكن لم يصعب تحقيق ذلك إلى هذه الدرجة؟

على الرغم من أن نوعية الوقت الذي نمضيه في علاقاتنا هو ما يهم وليس مقدار الوقت، إلا أن مقدار الوقت الذي نمضيه مع من نحب له أهميته هو الآخر! وهكذا عليك التأكد من أنك تتصل أو ترسل بريداً إلكترونياً، أو تراسل، أو تلتقي على أفضل الفروض بالشخص الذي ترتبط به عاطفياً بشكل منتظم. قم بتلك الأمور كلما استطعت وسوف أضمن لك أن استثمار وقتك بها سيعود عليك بقدر وافر من السعادة.

وسواء كنت تعتقد أن علاقتك الحالية غير مشبعة بالدرجة الكافية أو أنها بصفة عامة جيدة، يمكنك دائماً أن تحسن من نوعية العلاقة من خلال القيام بتغييرات بسيطة.

تضم قائمة المقترحات التالية مهارات ومفاهيم تم استقاؤها من الأبحاث التي أجريت حول تعزيز العلاقات. وبينما كتبت هذه المقترحات مع وضع العلاقات الحميمة في الاعتبار، إلا أنه يمكن تطبيقها على الصداقات والعلاقات التي تربط بين أفراد الأسرة كذلك.

- العلاقات طويلة الأمد المشبعة للطرفين نادراً ما تتحقق بسهولة، أو دون جهد. وللأسف، العديد من معتقداتنا حول العلاقات وقصص الحب الرومانسية هي ببساطة غير واقعية، ويمكننا أن نلقي بكثير من اللوم على هوليوود! إن العلاقات المشبعة ليس لها علاقة كبيرة بالحظ،

- وانما ترتبط أكثر بالرغبة في جعل العلاقة على قمة الأولويات وبذل جهد مركز فيها.
- تبدأ أي علاقة بك أنت، لذا عليك التأكد من أنك راضٍ عن نفسك كما أنت كفرد، وعن مناحي الحياة الأخرى. إن العلاقة تصبح أقرب إلى النجاح حين يكون طرفاها فردين كاملين متفهمين لذواتهما، لا حين يكون أحد طرفيها معتمد على العلاقة من أجل أن يكمل نفسه.
 - تواصل مع شريكك. حتى ولو كانت علاقتكما قائمة منذ وقت طويل، وترى أنك تعرف الطرف الآخر جيداً، فلا يمكن لأحد قراءة الأفكار. تجنب الوقوع في هذا الخطأ الشائع والمتمثل في الافتراض بأن شريكك يعلم ما تفكر فيه.
 - تحلّ بالاحترام والموضوعية في اختلافاتك مع شريكك. غالباً ما يكون ذلك أمراً صعباً، ولكن الأبحاث أظهرت أن الزوجين القادرين على رؤية الأمور من خلال منظور بعضهما خلال المجادلات بينهما، تشب بينهما خلافات أقل وأقصر في مدتها. ولتحرص على أن تتفقا حول ما تتجادلان بشأنه، ولتفهما أنكما لستما خصمين تقفان ضد بعضكما البعض، ولكنكما معاً تقفان في مواجهة المشكلة.
 - توصلا لحل وسط. وعلى الرغم من أهمية التحلي بالحزم في العلاقة وأهمية توضيح الاحتياجات، إلا أنه من الضروري كذلك أن يسعى الشريكان إلى تسوية أو حل وسط في بعض الأمور. إنكما شخصان مختلفان ولكل منكما تاريخ وشخصية مختلفة، ومن ثم يجب أن تتوقعا وجود اختلاف في الآراء والتفضيلات. حاولا أن تحترما هذه الاختلافات بل وتقدرانها!
 - لا تكن أنانياً. لسوء الحظ، من السهل أن تركز فقط على ما يشعرك بالسعادة والإشباع من العلاقة، وعلى الدور الذي على شريكك القيام به لتسهيل ذلك. ولكن الشريكين في أسعد العلاقات يسعيان جاهدين لتحقيق السعادة والراحة لبعضهما البعض. ولتجعل من عاداتك

الخروج عن أسلوبك المعتاد حتى تفعل شيئاً من أجل شريكك دون أن يعود بالضرورة بالمنفعة عليك.

- أظهر حبك وتقديرك بشكل صريح. يجنح الزوجان السعيديان إلى إظهار سعادتهما مع بعضهما البعض بشكل أكثر صراحة ووضوحاً عن الأزواج غير الراضين عن علاقتهما. لا تفترض أن شريكك يعرف أنك تحبه وتقدره لمجرد أنكما معاً منذ وقت طويل. أخبره عن تقديرك له كلما أمكنك ذلك، خاصة في ضوء ذكر أمور محددة (على سبيل المثال، كم أقدر أنك دائماً تفصل الأطباق دون أن أطلب منك ذلك).
- لا تخش قول "أنا آسف" و"شكراً لك". يمكن لهاتين العبارتين البسيطتين أن تحدا من المجادلات بينكما إلى درجة كبيرة، كما أن استخدامهما يقصر من فترات "الفتور" التي تعقب تلك المجادلات. وحتى لو كنت تعتقد أنه على شريكك القيام بعمل منزلي محدد، فإن إعرابك عن شكره سينال تقديره ويحفزه بالشكل الذي يجعله يقدم على القيام بذلك مرة أخرى (وهو يشعر بالسعادة حيال ذلك).
- لا تقارن بين علاقتك والعلاقات الأخرى: فتادراً ما يؤدي ذلك نفعاً، فكل علاقة تختلف عن الأخرى ويمكن أن تبدو العلاقات الأخرى ظاهرياً أكثر مثالية مما هي عليه حقاً، الأمر الذي يتركك للشعور بعدم الرضا عن حالك ليفترسك.
- كن صبوراً ومتفهماً لشريكك. ليس هناك شخص مثالي، ولكن من السهل نسيان ذلك في بعض الأحيان!
- اقضِ بعض الوقت سوياً، واحرصا كذلك على أن يقضي كل منكما بعض الوقت بمفرده. بالطبع تعد نوعية أو طبيعة الوقت الذي تمضيانه معاً كزوجين مهمة، ولكن معظم الناس يحتاجون إلى بعض الوقت الخاص ليمضوه مع أنفسهم. ابحثا عن نشاطات تستمتعان بالقيام بها معاً، لكن لا تفرض على شريكك ما تفضله، فقد يكون الأمر أكثر إمتاعاً بالنسبة لك حين تقوم ببعض النشاطات بمفردك أو بصحبة صديق.

- لا تنتظر حتى تبدأ في القيام بالتغييرات التي تشعر أنها ستحسن من نوعية أو طبيعة علاقتك بشريكك، ولتبدأ في القيام بها الآن! كم عدد المرات التي أرجأت فيها القيام بالأمر لوقت لاحق، لحين تعتقد أنه سيكون لديك مساحة أكبر من الوقت، أو الطاقة، أو الحافز؟ إذا كنت تعرف الوجهة التي ترغب في قصدها، فابدأ اليوم وقم بتغييرات صغيرة ومجهودات بسيطة في كل يوم. وهذا من شأنه أن يساعدك على الوصول إلى العلاقة المشبعة التي تسعى إليها.

من السهل فهم الحب من أول نظرة؛ فهو يحدث حين يقوم شخصان بالنظر إلى بعضهما البعض أبد الدهر حتى تتحقق المعجزة.

أمي بلوم، ولدت عام ١٩٥٣، كاتبة أمريكية



٥٤. افعل الخير دون شرط أو سبب

لقد شجعتك العديد من الأفكار التي عرضناها سابقاً، والتي تدور حول بناء وتكوين علاقات إيجابية، بشكل أو بآخر، على القيام بأشياء جيدة تعود بالنفع عليك وعلى الآخرين من حولك. لكننا، في معظم الأحيان، لا نقدم على القيام بشيء جيد للآخرين من حولنا إلا إذا كان هناك سبب محدد يدفعنا لذلك؛ سواء كان هذا السبب قيامهم بشيء لطيف من أجلنا، أو ببساطة لرغبة منا في إظهار مدى حبنا لهم.

ولا بأس في ذلك مطلقاً، ولكنني أشجعك كذلك على القيام بأعمال الخير غير المشروطة، أي الإقدام على فعل أشياء خيرة، ومراعية، وحنونة للآخرين دون أدنى سبب على الإطلاق. لقد أظهرت الأبحاث أن إثارة الآخرين محفز قوي للسعادة، وقد يرجع ذلك إلى أنه يشبع قيم ودوافع قد أهملتها النفس البشرية.

وفي مقدورنا جميعاً أن نسهم في إدخال السعادة إلى قلوب أصدقائنا، وجيراننا، ومجتمعنا ككل؛ فحتى الإيماءة الصغيرة يمكن أن تصنع فرقاً في حياة شخص ما. لتجرب بعضاً من الأفكار التالية وتتنظر كم ستجلب إليك شعوراً طيباً.

- اعرض أن تعمل لساعات قليلة كجليس أطفال مجاني لأم عزباء أنهكتها طفلها وتسكن في نفس الحي الذي تقطنه.
- عندما تشتري طعاماً عن طريق آلة البيع التي تسقط في ثقبها قطع نقدية، قم بإسقاط بعض النقود الإضافية، وسوف يسعد الشخص الذي سيليك في استخدام الآلة بتلك الوجبة الخفيفة المجانية.
- جرز العشب في فناء أحد جيرانك المسنين أو اطه وجبة من أجله.

- في المرة التالية التي ستتناول الطعام فيها بالمطعم، اترك رسالة شكر إلى جانب البقشيش.
- قم بمجاملة شخص ما.
- تبرع بكتب أطفال جديدة لإحدى المدارس أو المكتبات المحلية.
- قم بزيارة دار لرعاية المسنين واقضِ دقائق قليلة في التحدث إلى النزلاء. بل والأفضل من ذلك خذ معك بعض الأزهار لتزين بها حجراتهم.
- قم بالذهاب إلى متجر البقالة وقم بملء حقيبة بالمواد الغذائية المعلبة وتبرع بها لأحد المراكز الخيرية.
- فكر في معلميك المفضلين وأرسل لهم خطابات تخبرهم فيها كيف كانوا مصدر إلهام لك عبر السنوات.

٥٥. قم بزيارة احتفال وامتنان

لقد ابتدع علم النفس الإيجابي تدريباً، أثبت مرة تلو المرة قدرته الفورية على تحفيز ورفع مستويات السعادة لكل من يشترك في القيام به، ألا وهو تدريب "زيارة الاحتفال والامتنان"، والذي يعد في جوهره توكيداً إيجابياً؛ إنه فرصة تمكنك من التعبير للآخرين عن تقديرك وحبك لهم، وعن امتنانك لما قدموه لك وفعلوه من أجلك، والإعراب عن رغبتك في الاحتفال بذلك معهم بشكل ملموس. وأنصحك بالقيام بهذا التدريب لما له من عظيم الأثر على علاقاتك.

وكما هي الحال مع العديد من الاستراتيجيات والأفكار التي يقدمها لنا علم النفس الإيجابي، هناك العديد من الطرق والأساليب للقيام بمثل هذا التدريب. فكر في القيام بأحد الخيارات التالية أو القيام بها جميعاً عند تخطيطك للقيام بمثل هذه الزيارة الاحتفالية:

- ضع قائمة بأسماء الأشخاص في حياتك والذين تشعر نحوهم بامتنان حقيقي (والديك، زوجك، أبنائك، أفراد أسرتك، أصدقائك، معلميك، مرشديك).
- اتصل بهم وأخبرهم عن شعورك بكل أمانة وصدق.
- ابعث لهم بخطابات تعبر فيها عن مدى حبك وامتنانك.
- قدم لهم نسخة ورقية تشتمل على ما يختلج بذاخك من أفكار ومشاعر، وقم بوضعها في إطار أو حفظها بشكل ما حتى يتمكنوا من الاحتفاظ بها.
- زر أحد هؤلاء الأشخاص واقراً له خطابك بنفسك، أو أخبره وجهاً لوجه كم يعني بالنسبة لك وكم أنك ممتن لما فعله من أجلك.

أحد الأشكال الأخرى لتنفيذ هذه الفكرة هو تنظيم ليلة احتفالية، حيث يجتمع مجموعة من الأشخاص، ويجلب كل واحد منهم معه شخصاً يرغب في الاحتفال به، ويقدم هذا الشخص إلى باقي المجموعة مؤكداً على البصمة التي تركها هذا الشخص في حياته.

تذكر أن الأفعال العظيمة لها تأثير عظيم، لذلك لا تخش الإفصاح عن كل ما في قلبك، فإن مثل هذه المناسبات نادرة الحدوث، ونادراً ما نقوم بتعزيز الروابط في أيامنا هذه.

الكلمات الطيبة لا تكلفنا الكثير، ولكنها تحقق الكثير.
بليز باسكال، ١٦٦٢-١٦٦٣، طبيب وعالم رياضيات فرنسي



٥٦. أعطِ بسخاء

إن السعادة قطعاً أحد أهم الأهداف المنشودة في العالم، ولكنها كذلك أكثر الأهداف صعوبة في الإدراك. فلماذا رغم أننا نعرف الكثير من مسببات السعادة، لا يستطيع الكثيرون منا الوصول إليها؟

والسبب ببساطة هو أننا نبحث في المكان الخطأ! إن الأشخاص السعداء لا يركزون على الأمور الداخلية، ولكنهم يمضون وقتاً أطول في التركيز على ما هو خارجي. فبينما يعتنون بأنفسهم، ويحيون حياة صحية، ويقاومون الأفكار السلبية علاوة على تعزيزهم للأفكار الإيجابية، تجدهم يشتركون أيضاً وبفعالية في النشاطات التي ستعود بالنفع على الآخرين. وبدلاً من أن يكونوا أنانيين ومتمركزين حول أنفسهم، تجدهم أسخياء اليد ويؤثرون الآخرين على أنفسهم.

نُقل عن هيلين كيلير ذات الشخصية الملهمة قولها ذات مرة: "سيء العديد من الأشخاص فهم معنى السعادة الحقيقي. إننا لا نحظى بالسعادة من خلال إشباعنا لذاتنا، ولكن من خلال الإخلاص لغاية مهمة في حياتنا". ومن المثير للاهتمام أن التحلي برؤية واضحة لغايتك في الحياة يعد من أهم الاستراتيجيات التي من شأنها أن تزيد من فرص فوزك بالسعادة. وإذا ما تضمنت هذه الغاية ما هو في صالح الآخرين، فستزيد حينها من فرص تمتعك بمشاعر إيجابية حقيقية أكثر عمقاً.

يكشف لنا أحد القوانين الرائعة للطبيعة عن تلك الحقيقة: "هناك ثلاثة أمور نتوق إليها بشدة في حياتنا - السعادة، الحرية، راحة البال - وهي أشياء دائماً ما نحظى بها عندما نقدمها للآخرين". وهناك سبل عدة يمكننا من خلالها أن نتمتع بالعطاء، تماماً مثلما أن هناك سبباً عدة يمكننا من خلالها أن نصبح سعداء.

تبرع بالمال؛ فقط تبرع بما تستطيع التبرع به، فليس مطلوباً منك أن تحمل نفسك فوق طاقتها. تبرع بالوقت؛ فهناك عدد لا حصر له من المنظمات التي سترحب بمساعدتك. لا تبخل بما تتمتع به من مهارات وخبرة. إن تضييع بعض الوقت ببساطة في الإصغاء لأحدهم يمكن أن يحدث فرقاً عظيماً.

إذا كانت السعادة شيئاً تحب الفوز به والتعتم به أكثر، فعليك أن تحدد الغاية من حياتك وتفكر بإيجابية وتفاؤل، وعليك أن تبني علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحيا حياة صحية، ولكن الأهم من ذلك كله هو ألا تنسى أن أحد أقوى مصادر السعادة هو القيام بأعمال خيرية. أعط، وليس هناك أدنى شك من أنك ستلتقي في المقابل!

٥٧. اعتمد على الآخرين

على الرغم من أنه لا يوجد أحد يرغب في أن يمثل عبئاً على أسرته أو أصدقائه، إلا أن الاعتماد المتبادل عنصر أساسي من عناصر العلاقات الناجحة. إن الثقة مرتبطة بقدرتنا على تقديم الدعم لأصدقائنا عند حاجتهم له، وتبنى كذلك على رغبتنا في أن نكون منفتحين معهم وأن نشاركهم مشاكلنا. وكما يقول المثل السائر "إننا نتخلص من نصف مشاكلنا عندما نشرك الآخرين فيها".

إننا غالباً ما نقلل من أهمية الدور الذي تلعبه العلاقات الإنسانية في سعادتنا، ولكن الأبحاث قد أظهرت، مرات ومرات، أن الثقة المتبادلة أحد أفضل مؤشرات الشعور بالرضا والإشباع في الحياة. وكونك قادراً على الثقة في جيرانك وزملائك وأسرتك له أهميته الحيوية في تكوين علاقات إيجابية معهم: إن الثقة هي روح المجتمع الصحي.

اطلب من جيرانك الاعتناء بحيوانك الأليف عندما تكون بالخارج، ثم قدم لهم في المقابل خدمة بعد ذلك. واطلب من أطفالك أن يدلوا بآرائهم في شؤون الأسرة، حتى تجعلهم يشعرون بأنهم جزء من عملية اتخاذ القرار بالأسرة. وكلما جعلت فكرة الاعتماد المتبادل أكثر تأصلاً في حياتك، قل الجهد الذي تبذله في القيام بالأمور بمفردك.

لا يوجد إنسان كالجزيرة المعزولة، الكاملة في نفسها، ولكن كل إنسان جزء من قارة، والتي هي جزء من العالم أجمع.

جون دون، ١٥٧٢-١٦٣١، شاعر إنجليزي



٥٨. استعن بمدرب للسعادة

لماذا يدفع الكثير والكثير من الأشخاص مبالغ طائلة للمدربين الشخصيين من أجل مساعدتهم على أداء التمارين الرياضية؟ لا يكمن السبب في أنهم لا يعرفون ما عليهم فعله. فمعظم الناس يعلمون بالفعل كيف يتمشون، ويركضون وكيف يمارسون تمارين الضغط والتمارين الخاصة بتقوية عضلات البطن. ولكن السبب الحقيقي هو أن العديدين منا يحتاجون إلى شخص ما لدفعهم إلى تحمل المسؤولية والاستمرارية.

وحتى إذا كنت تعلم ما عليك فعله، فعندما يتعلق الأمر بتحفيز شعورك بالسعادة ربما ستعاني في بعض الأحيان من صعوبة في الالتزام "بالبرنامج" اليومي الضروري لتحقيق هدفك. يمكن تصنيف الكثير مما تم عرضه في هذا الكتاب تحت بند الأمور البديهية، ولكن من واقع عملي كطبيب ومدرب في مجال الطب النفسي لأكثر من خمسة عشر عاماً، من الواضح تماماً بالنسبة لي أن الأمور البديهية ليست بالضرورة محل تنفيذ.

وحتى تزيد من فرصك في تطبيق كافة الاستراتيجيات المهمة واللازمة، عليك التفكير في الاستعانة بـ "مدرب للسعادة". ويمكن أن يكون ذلك الشخص مدرباً محترفاً أو متخصصاً في مجال الصحة تلقى تدريباً مناسباً، أو يمكن أن يكون صديقاً لك أو حتى زميلاً يشترك معك في رغبة التمتع بالسعادة.

و بمجرد أن تعثر على الشخص المناسب، قم بمناقشة خططك وأهدافك معه، ثم رتباً للقاء بشكل منتظم حتى تعملوا معاً على تنفيذ هذه الخطط، أو حتى يعمل كل منكما على مراجعة عمل الآخر. فكر في الأمر بنفس الأسلوب الذي كنت ستتبعه إذا قمت بالاشتراك بنادي للكتاب؛ إذا ما التزمت بالحضور للنادي كل شهر فسوف تقوم على الأرجح بقراءة الكتب الذي يتم اختيارها لأعضاء النادي شهرياً. وبالمثل إذا ما التزمت بلقاء صديقك كل أسبوع أو كل شهر لمناقشة استراتيجيات السعادة معه، فسوف تزيد من فرص ممارستك لهذه المهارات الحياتية المهمة بنجاح.

٥٩. اطلب من صديق أن يؤكد على إيجابياتك

يشتمل هذا التدريب على إنشاء ملف يضم الأساليب التي يعتقد الآخرون أنك من خلالها تقدم إسهامات إيجابية. يقتضي ذلك الاتصال بنحو عشرين شخصاً من معارفك الذين تربطك بهم معرفة جيدة نسبياً (وسيكون الأمر مثالياً إذا قمت باختيار أشخاص ينتمون إلى مناح مختلفة من حياتك والذين رأوك في سياقات مختلفة، مثل أصدقائك الشخصيين، أقاربك وزملائك في العمل) وأن تطلب منهم أن يقدموا لك ثلاثة أمثلة لإنجازات إيجابية كنت قد قدمتها.

ولعل أبسط طريقة للقيام بذلك هي إرسال رسالة إلكترونية، أو الاتصال بهم، أو زيارتهم وتطلب منهم التفكير في التفاعلات التي جرت بينكم، وأن يحددوا الأوقات الذي كنت فيها في أفضل حالاتك. وعند إجابتهم عليك، اطلب منهم تحديد بعض الأمثلة حتى يتسنى لك فهم الموقف والسمات التي يصفونها.

إنك بذلك لن تتلقى دفعة لتحفيز تقديرك الذاتي، ولن تتعرف على ما تتمتع به من نقاط قوى فحسب، ولكنك ستشعر كذلك بإيجابية شديدة تجاه هؤلاء الأشخاص الذين أجاوبك وسوف تقوي نوعاً من الاعتمادية المتبادلة في العلاقة بينكما.

٦٠. تعامل مع النقد بإيجابية

يمكننا في بعض الأحيان العثور على نقاط قوتنا من خلال البحث في نقاط ضعفنا وأخطائنا. هل هناك شيء في حياتك دائماً ما ينصحك الآخرون من حولك بتحسينه، أو تزويده، أو الحد منه، أو تغييره بشكل ما؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل سبق لك وحاولت العمل على تغيير هذا الأمر، وهل جاهدت من أجل ذلك؟ وهل سبق لك ووجدت أنك لا تستطيع فعل ما يطلبونه منك؟

وربما يكون ما يحدث هنا هو أنك تحاول تغيير إحدى نقاط القوة الشخصية والفطرية بداخلك، وهو الأمر الذي يصعب القيام به حقاً، كما أنها ليست بالفكرة الصائبة. ولكن هناك منهج مختلف، وهو ما أنصحك به بشدة، ويقتضي هذا المنهج أن تتدبر التعليقات التي قدمها لك الآخرون وأن تبحث عن الفرض الأساسي وراء أفكارهم تلك. ثم عليك أن تتفكر فيما يحدث حقاً، وفيما إذا كان بإمكانك في واقع الأمر أن تغير من هذه "المشكلة" وأن تحولها إلى شيء إيجابي. هذا لأنك إذا ما تمكنت من العثور على مخرج إيجابي أو قناة تغير من خلالها ذلك "الخطأ"، والذي ربما يكون في واقع الأمر نقطة قوة غير مستغلة، فإنك حينها ستشعر قطعاً بسعادة أكبر وسيكون النجاح حليفك في كافة مجالات الحياة. على سبيل المثال:

- إذا ما تم إخبارك بأنك في حاجة إلى أن تكون "أكثر شدة"، فربما تكون إحدى نقاط قوتك هي التعاطف.
- إذا ما تم إخبارك بأنك في حاجة إلى "التركيز على مهمة واحدة"، فربما تكون إحدى نقاط قوتك هي الإبداع.

• وإذا ما تم إخبارك بأنك "عنيـد جداً"، فربما تكون إحدى نقاط قوتك هي المثابرة.

ومن السبل الأخرى لتحديد ما تتمتع به من نقاط قوة هو أن تفكر في الأشياء التي يتم إطراؤك عليها دائماً أو أغلب الوقت، أو ما إذا كان هناك مهام يطلب منك الآخرون دائماً توليها. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون محبطاً في بعض المواقف، إلا أنه يمكن النظر إليه أيضاً بعين الإطراء والمجاملة. ولتسأل نفسك: "لماذا يطلب مني الآخرون دائماً أن أنظم لهم الأمور/ أو أهتم بالتفاصيل/ أو أتولى قيادة المشروع؟" وربما تكون الإجابة هي لأنهم يرون أنك تتمتع بنقاط قوة في هذا الشأن والتي ربما تكون أنت غافلاً عنها. عد إلى النقاط أو الأمثلة التي تم ذكرها سابقاً، وابدأ عن أنماط أو أفكار أخرى للإطراءات أو الطلبات التي تقدم لك. هل يمكنك أن تحدد أي شيء في ذلك من شأنه أن يعكس نقاط قوتك؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل يمكنك أن تتخيل كيف تستطيع استغلال نقاط القوة هذه والاستمتاع بتلك الأنشطة أكثر؟

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

القسم الرابع

٢٠ طريقة لعقل أكثر إيجابية

المخ عضو على درجة مذهلة من التعقيد، بل إنها أكثر تعقيداً من أكثر الحاسبات تفوقاً. وربما يكون اكتشاف الدقائق والتفاصيل التي يعمل بهما المخ هو الشغل الشاغل الذي كرس علماء النفس حياتهم المهنية بأسرها من أجله. ولكن مهما بدا العقل البشري مبهماً، يمكننا ببساطة من خلال تقديرنا لما هو عليه من تعقيد، أن نمتلك القدرة على التحكم في ملايين الأفكار التي تراودنا كل يوم. ويمكننا علم النفس الإيجابي من استعادة بعض السيطرة التي تمتلكها عقولنا على حياتنا اليومية من خلال تغيير الأسلوب الذي نصل به إلى الاستنتاجات. كما أنه يعد أيضاً أداة قادرة على الوصول بمستويات السعادة التي نمر بها إلى أقصى درجة ممكنة. إنك لست في حاجة إلى أن تولد شخصاً متفائلاً حتى تفكر مثل المتفائلين، وهو ما سيتضح لك من خلال قراءتك لهذا القسم.

٦١. اجعل هدفك أن تعيش فوق الصفر!

لقد علمت من واقع خبرتي كطبيب نفسي الكثير والكثير حول التخفيف من أحزان وأوجاع الآخرين، ووجدت أنه أمر يشعرني بالراض أن أعلم كم كنت أساعد الآخرين على تجاوز ما يؤرقهم من مشكلات مثل الاكتئاب، والقلق، والفضب، والضغط. ولكن أدركت كذلك أنه على الرغم من أهمية ذلك العمل، إلا أن مساعدة الآخرين على التخلص من المحن والأحزان في حياتهم لم تكن دائماً تمكنهم من أن ينعموا بحياة أكثر سعادة.

هناك اختلاف عميق وقوي بين التخلص من الأحزان والتمتع بالسعادة. وعلى الرغم من أننا نركز مجهوداتنا على التخلص من السلبيات في حياتنا، إلا أننا نادراً ما نركز على زيادة الإيجابيات. إذا تخيلت أن هناك شكلاً بيانياً يعبر عن سعادتنا العاطفية وبه خط رأسي يبدأ من سالب عشرة ويتدرج وصولاً إلى موجب عشرة، فستجد أن هناك العديد من الأشخاص، كما أشار علماء النفس، يركزون فقط على الانتقال من سالب عشرة حتى يصلوا إلى الصفر!

وحتى تنعم بالسعادة يجب أن يتمثل هدفك في أن تعيش حياتك "فوق خط الصفر". إن السعادة تعني أن تعيش في نطاق العشر درجات الإيجابية. يمضي العديد من الناس أوقاتهم في الاعتقاد بأن حياتهم ستؤول إلى الأفضل إذا ما تمكنوا من حل جميع مشاكلهم. وليست تلك بالفكرة السيئة، ولكنك إذا أردت حقاً الاستمتاع بأشكال حقيقية للسعادة، فستحتاج كذلك إلى تمضية الوقت في التفكير بشأن الأمور الجيدة في حياتك وأن تركز عليها وتزيدها. وهناك فارق كبير بين هذا وذاك، فإنك مع الخيار الأخير ستمتع بقدر أكبر بكثير من التركيز الإيجابي.

لذلك، عليك أن تسأل نفسك أين يقع تركيزك على الشكل البياني؟ هل تمضي الكثير من الوقت مركزاً على ما هو أسفل خط الصفر أم على ما هو أعلاه؟ اختر شيئاً يسير بالفعل على ما يرام في حياتك وكرس طاقتك في العمل على تحسينه. قد يتمثل هذا الشيء في علاقة، أو هواية، أو بيئة عملك، أو شيء في بساطة وجبة شهية تعدها لنفسك. ليس هناك ما يمنع الشيء "الجيد" من أن يكون "رائعاً" من خلال بذل بعض الجهد فيه.

٦٢. وضّح قيمك

اطلع على القائمة التالية من القيم، وحدد من بينها القيم الخمسة الأكثر أهمية بالنسبة لك. ولك مطلق الحرية في إضافة أي قيم أخرى تشعر أنها مهمة.

الاعتمادية	الرفقة	الإنجاز
الحميمية	التحكم	التقدير
البهجة	الإبداع	التكيف
المعرفة	التمييز	المغامرة
الحب	الإثارة	الفن
اتخاذ القرارات	الأسرة	الثقة
مواجهة التحديات	الحرية	الجمال والذوق
المال	الصداقة	أن تكون محل إعجاب
النظام	المرح والمتعة	أن تكون بمفردك
المشاركة	مساعدة الآخرين	أن تكون مختلفاً
السلام	الأمانة	أن تكون محل تقدير
التنمية الذاتية	روح الدعابة	التواجد مع الآخرين
الصحة البدنية	الاستقلالية	الانتماء
القوة والسلطة	التأثير على الآخرين	التغيير والتنوع
الربح	النزاهة	التعاون
التقدير	التنشيط الذهني	التواصل
الاحترام	التفاعل مع الآخرين	الاتحاد
الوقت	الروحانية	الأمان
السكينة	الاستقرار	عقد العزم
الانتعاش	المكانة	التعبير عن الذات
	النجاح	المتع الحسية
	الدعم	الانعزال

إن إدراكك لقيمك الخاصة ومحاولتك للعيش وفقاً لها سوف يقودك إلى شعور أعظم بالإشباع والرضا، ومن ثم الشعور بالسعادة. وإذا كانت قيمك الجوهرية هي الاستقرار والمناخ الأسري، فعليك أن تفهم أن تمضية أمسية يوم العطلة في إحدى النوادي الليلية لن تشبع هذه الاحتياجات بالقدر الذي سوف يشبعها قضاء أمسية ترفيهية مع المقربين منك. تفكّر في مدى قدرتك على تغيير عناصر معينة في حياتك حتى تجعلها أكثر اتساقاً مع رغباتك الداخلية، وسوف تزيد بذلك دون شك من فرص استمتاعك بحياة أكثر سعادة.

٦٣. قاوم الرسائل التي تتنافى مع شخصيتك

تعج حياتنا اليومية بوابل من الرسائل الإعلانية والتسويقية التي نخبرنا بلطف (أو في حالات عديدة ليس بلطف كبير) أننا سننعم بسعادة أكبر إذا ما كنا أكثر نحافة، أو إذا ما ارتدينا ملابس محددة، أو تملكنا السيارة المناسبة، أو إذا تناولنا مشروبات معينة وهكذا. وربما تدرك تمام الإدراك أن الكثير من هذه الرسائل غير حقيقي أو غير صادق تماماً. ورغم ذلك، فإنها للأسف تجد طريقها إلى عقولنا (حتى ولو كان ذلك على مستوى اللاوعي).

ولكنك لست مضطراً للسماح لهذه الأفكار بالتسلل إلى عقلك. لقد استخدم علماء النفس منذ وقت طويل تدريبات "التركيز على المهام" لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من تشتت الانتباه وصعوبات في التركيز عند تنفيذ مهامهم في العمل على الوصول إلى أقصى درجة من الفعالية والإنتاجية. ولعل الخبر السار هنا هو أنه في مقدورك الاستعانة بنسخة معدلة من هذا التدريب بحيث تقوم بالتركيز على "قيمة" الشيء الذي أنت بصدد التعامل معه. وبمجرد أن تحدد قيمك الجوهرية (انظر الفصل السابق)، سيكون الأمر بسيطاً للغاية، فقط سيكون عليك طرح بضعة أسئلة سريعة على نفسك في كل مرة تتخذ فيها قراراً أو تواجه تحدياً ما. وفي المرة التالية التي يحدث فيها ذلك، اسأل نفسك:

- ما الذي أفعله أو أفكر فيه؟
- هل هذه المهمة "ذات قيمة" بالنسبة لي؟ (هل أتصرف وفقاً لقيمي؟)
- إذا لم تكن كذلك، فما الذي كنت سأفعله أو أفكر فيه إذا كانت متسقة مع قيمي الخاصة؟
- كيف يمكنني العودة بنفسني إلى قيمي مرة أخرى؟

إن ذلك يتطلب قدراً من تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات، لذا احرص على التحلي بالأمانة مع نفسك.

٦٤. ليس هناك ما يسمى بالجيد أو السيئ

تؤكد لنا الدراسات النفسية التي أجريت على مدار عقود عديدة أن الأسلوب الذي تفكر من خلاله في الأشياء يؤثر في مدى شعورك وكذلك في طريقة تصرفك. وهو ما يعني ببساطة أن أفكارك ستحدد حالتك المزاجية وتصرفاتك على حد سواء.

وحتى يتسنى لك فهم هذا بصورة أفضل، احتفظ بسجل يضم أفكارك، ومشاعرك، وأفعالك، في سياقات ومواقف مختلفة، عبر الأسبوعين التاليين. خذ ورقة بيضاء، وأدرها بالعرض، ثم ارسم ثلاثة خطوط حتى أسفل الصفحة بحيث يصبح لديك أربعة أعمدة. واكتب العناوين التالية أعلى كل عمود: الموقف، الأفكار، المشاعر، الأفعال. وعندما يطرأ عليك موقف مثير، قم بتسجيل هذه التفاصيل تحت كل عنوان من عناوين الأعمدة:

- الموقف: أين كنت، من كان بصحبتك، ماذا كنت تفعل.
- الأفكار: ماذا كان يدور في ذهنك.
- المشاعر: كيف ستصف حالتك المزاجية (مسموح لك هنا بتدوين أكثر من شعور).
- الأفعال: ما فعلته، كيف تصرفت، كيف كان رد فعلك.

وبعد رصدك لتصرفاتك وردود أفعالك لأسبوعين على الأقل، خصص ساعة لمراجعة ما قمت بتدوينه وحتى تفكر فيما يمكنك تعلمه من هذا التدريب. يمكنك كذلك مراجعة الأمر مع صديق لك أو شخص يتسم بالموضوعية بشأن المواقف التي تعرضت لها وردود أفعالك تجاهها. واسأل ذلك الشخص عن رد الفعل الذي كان سيتخذه لو كان في مثل هذا الموقف.

مع الوقت، سوف تجد أن طبيعة ونوعية أفكارك كثيراً ما تؤثر على كون الموقف محبطاً أو غير محبط بالنسبة لك، وستعرف أن هناك أساليب مختلفة للتفكير في الأمور.

٦٥. عادل الأحداث السلبية

تقترح دراسات نفسية كثيرة أن السعادة ليست ناتجة عن عدد الأحداث الإيجابية في حياتك، بل عن نسبة الأحداث الإيجابية إلى الأحداث السلبية.

ويمكن أن تكون هذه المعلومة غاية في الأهمية، حيث إنها ستعني أن هدفنا يجب ألا يتجه نحو الدخول في أكبر عدد ممكن من المناسبات الإيجابية، ولكن التأكد من أن النشاطات الإيجابية تفوق النشاطات أو الأحداث السلبية عدداً.

وأحد الأسباب التي تجعل هذا الأمر جديراً بالوضع في الاعتبار هو أننا دائماً ما سنمر بأحداث سلبية في حياتنا. فلن نكون قادرين مطلقاً على إقصائها تماماً عن حياتنا. وإن ما يمكننا فعله هو أن نكون على وعي بالصعوبات التي نواجهها وأن نحاول ببساطة التركيز أكثر على الأحداث والمواقف التي تولد بداخلنا مشاعر إيجابية، بل ومضاعفة فرص وجودها أيضاً.

وحتى تستفيد من مبدأ السعادة النسبية هذا:

- حاول الحد من عدد الأحداث والتجارب السلبية في حياتك.
- حاول زيادة عدد الأحداث والتجارب الإيجابية في حياتك.
- غير من أسلوبك في النظر إلى أو التفكير بشأن الأحداث السلبية حتى لا تبدو على هذه الدرجة من السوء أو السلبية.
- غير من نظرتك إلى الحياة بصفة عامة، حتى تكون على دراية أكبر بكافة الإيجابيات التي تنعم بها حياتك، وبالتالي تكون أكثر امتناناً لها. لا تتعامل مع مثل هذه الإيجابيات كأمر مسلم بها!

٦٦. مارس استراتيجية "كايزن" للسعادة

علمت مؤخراً بمعنى ذلك المصطلح الياباني المسمى "كايزن" Kaizen، وتشير هذه الكلمة إلى استراتيجية يابانية تهدف إلى التطوير المستمر الذي يمكن تطبيقه في مكان العمل بواسطة كل من الإدارة والموظفين، والمبدأ الرئيسي لهذه الاستراتيجية هو الكفاءة والقضاء على مواطن الهدر.

وقد خطر على بالي في الحال أن مثل هذه الفلسفة قد تكون مناسبة للأفراد الذين يحاولون تحقيق تنمية ذاتية ويحاولون التمتع بحياة أفضل وأكثر سعادة. وهكذا، قمت بتطبيق مفهوم "كايزن" على السعادة، وكانت النتيجة استراتيجية واقعية، تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتهدف لتحقيق تحسن يومي تدريجي من خلال الأفراد والأشخاص المميزين في حياتهم.

وكم تعجبني حقاً تلك الفكرة التي تقول -والتي أتخذها شعاراً في حياتي- بأنه ليس عليك أن تغير كل شيء في الحال، وليس عليك أن تحقق كل أهدافك في التو واللحظة: يمكنك بدلاً من ذلك أن تتخذ خطوات صغيرة كل يوم وسوف تتراكم هذه الخطوات يوماً بعد يوم وتقودك إلى تغير إيجابي ملموس. ويمكنك تطبيق هذا الشعار على أفكارك كبداية؛ عليك أن تعمل على القضاء على نوع واحد من الأفكار السلبية التي تسمم أفكارك. على سبيل المثال، يمكنك تجاهل أو مقاومة فكرة مثل "إني لست جيداً بما يكفي" كلما تبادرت إلى ذهنك. ويمكنك كذلك أن تحاول متعمداً إدخال الأفكار الإيجابية على روتينك اليومي. على سبيل المثال، يمكنك أن تبدأ يوم العمل من خلال تخيل نفسك وأنت تتعامل بنجاح مع أعباء العمل، وتقسم اليوم إلى مجموعات صغيرة من المهام.

٦٧. بسّط حياتك

منذ وقت ليس بالطويل، في الواقع عندما كنت في منتصف تأليف هذا الكتاب، ذهبت إلى أحد المعسكرات التي تضم الآباء وبناتهم في عطلة نهاية الأسبوع، والذي قام بتنظيمه بعض الآباء من مدرسة ابنتي. وقد أمضيت خلال هذا المعسكر يومين خارج المدينة، بعيداً عن نطاق شبكات الهاتف الخليوي، ودون تلفاز أو أي وسائل أخرى مشتتة للذهن، أي بعيداً عن "الحضارة"، كنا مجرد مجموعة من الأشخاص الذين يمضون بضع ساعات داخل بضع خيام بسيطة.

وتلك هي نصيحتي لكم يا أصدقائي... البساطة.

لقد حظيت بقدر هائل من السعادة والرضا عندما حظيت بتلك الحياة الأكثر بساطة، حتى ولو لبضعة أيام قصيرة. لست متأكداً من رغبتني في العيش بهذا الأسلوب طوال حياتي، ولكن ما أعلمه يقيناً أنني سأحب تكرار هذه التجربة، نظراً لما شعرت به من مدى روعتها بالنسبة لي، وأراهن على أنك ستجدها تجربة رائعة بالنسبة لك أيضاً.

عندما تجعل حياتك أكثر بساطة وتبسط من أسلوب تفكيرك سوف يساعدك ذلك على تفعيل عملية تحقيق السعادة. وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يحتاجون إلى قدر من الإثارة، والمفاجأة، والمرح، والضحك، والصداقة الحميمة من أجل إرضاء أنفسهم، ربما يكون عليك التركيز على واحدة من تلك القيم السابقة، والعمل على إعلائها. إن مجرد التمهّل من أجل الاستمتاع بعمل شيء ما، مثل تناول وجبة لذيذة، قد تزيد من تقديرك لها. يمكنك تطبيق هذه السياسة على أي جانب من جوانب حياتك لا تشعر بسعادة كبيرة فيه الآن.

٦٨. اهتم بصغائر الأمور

ينشغل الكثيرون منا في واقع الأمر بالتفاصيل الدقيقة وينسون النظر إلى الصورة الكلية. وقد يتضح ذلك في أي شيء، من تعليق جارح للمشاعر أبداه أحد الزملاء (الصورة الكلية: هذا الزميل في المعتاد ودود ومتعاون) إلى القلق بشأن عيب بسيط في مشروع ما (الصورة الكلية: باقي المشروع رائع).

يتحدث هذا الكتاب في مجمله، بطريقة ما، عن الأمور الصغيرة، حيث يتناول سبل التعامل مع المشكلات من خلال تقسيمها إلى أجزاء صغيرة وسبل بناء كتل وهيكل صغيرة من الإنجازات والتي عندما تجتمع معاً تجعل منك شخصاً أكثر سعادة. ولكن يوجهك هذا الكتاب كذلك إلى إدراك حقيقة وجود منهجين مختلفين تماماً للتعامل مع "صغائر الأمور": يمكن أن يقودك المنهج الأول، كما تم وصفه أعلاه، إلى نوع من التفكير المتوجس غير الدقيق؛ أما المنهج الثاني، وهو النوع الذي يتم وصفه هنا، فيمكن أن يساعدك على التعرف على الأمور الصغيرة في حياتك، ثم استغلال تلك المعرفة المكتسبة من أجل التعامل مع القضايا الكبيرة. بعبارة أخرى، قد يكون مفيداً في بعض الأحيان التفكير في الأمور الصغيرة.

لقد تذكرت ذلك عندما كنت ألعب "بوجل" Boggle مع زوجتي. وبالنسبة إلى هؤلاء الذين لا يعرفون لعبة بوجل، فإنها تتضمن خلط تسعة مكعبات نرد داخل وعاء، وكل نرد منقوش على كل جوانبه حروف بدلاً من الأرقام، وتهدف اللعبة إلى تكوين أكبر عدد ممكن من الكلمات باستخدام الأحرف التي تظهر على مكعبات النرد خلال دقيقتين، وسوف تحصل على نقاط أكبر عند تكوينك لكلمات أطول، وتحصل على نقاط أقل عند تكوينك لكلمات أقصر. وهناك استراتيجيتان لممارسة هذه اللعبة: يمكنك أن تركز على الكلمات الطويلة ومن ثم تجمع نقاطاً أكثر (وسوف تبدو كذلك أكثر

ذكاءً) أو يمكنك تجميع عدد أكبر من النقاط البسيطة سريعاً من خلال تكوين كلمات أقصر.

لقد اتبعت الاستراتيجية الأولى، وركزت على إيجاد كلمات طويلة وصعبة حتى أبهر زوجتي من خلالها وأحصل على درجات عالية في اللعبة. أما زوجتي فعلى نقيض ذلك، قامت بتكوين قائمة أكثر طولاً من الكلمات القصيرة. وحتى أوجز عليك، فازت زوجتي علي في المسابقة فوزاً ساحقاً. ما الذي تعلمته من ذلك الموقف؟

إن بحثك وراء الأشياء الكبيرة والانتصارات العظيمة لا يجدي نفعاً دائماً، ولكن التغيير غالباً ما يحدث من خلال وضع الإنجازات الصغيرة فوق بعضها البعض حتى يتحقق الإنجاز الكبير.

فكر في مشكلة ما تؤرقك في حياتك الآن، ثم قم بتقسيمها إلى ثلاثة أو أربعة أجزاء يمكن التعامل معها. اكتب كل جزء منها في ورقة منفصلة. قم بوضع الورقة التي تضم أصعب جزء من المشكلة في حافظتك وحدد لنفسك موعداً نهائياً للتعامل معه. وبينما تتعامل مع كل جزء من المشكلة، قم برمي الورقة الخاصة به وضع الورقة التالية في حافظتك. وعندما تنتهي من التعامل مع كافة أجزاء المشكلة، وترمي كل الأوراق المتعلقة بها، كافأ نفسك.

مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة.

لاوتسو، ٦٠٤-٥٢١ قبل الميلاد، فيلسوف صيني



٦٩. فكر مثل المتفائلين

ولد البعض منا متفائلين بطبيعتهم، أو تربوا بأسلوب يشجعهم على تبني توجه متفائل في حياتهم، ولكن ماذا عن بقية الأشخاص الذين لديهم نزعة تشاؤمية؟ ولعل الأخبار غير السارة بالنسبة لهؤلاء المتشائمين هي أن الأبحاث تشير إلى أننا كبشر بصفة عامة ننزع إلى الدخول بسهولة في حالة من الاكتئاب، ومن ثم نعيش فترات أطول من التعاسة. ولكن دعوني أرف إليكم تلك الأخبار السارة، ألا وهي أن في إمكاننا تغيير عقليتنا وتوجهنا وأن نحول أنفسنا إلى متفائلين، على الأقل لبعض الوقت.

لقد كان التفاؤل دوماً موضع تركيز لدراسات علم النفس الإيجابي. ويعرف "مارتن سليجمان" مؤلف العمل الكلاسيكي *Learned Optimism* والعمل الأكثر حداثة *Authentic Happiness*، الإنسان المتفائل كشخص ينظر إلى المعوقات بوصفها:

١. مؤقتة؛

٢. خاصة بموقف محدد؛

٣. ناتجة عن أسباب خارجية، لا داخلية.

إليك هذا المثال، طلب منك في العمل تقديم تقرير حول مشروع ما، وقد تم منحك وقتاً ضيقاً للغاية لإتمام هذه المهمة، كما أنك لا تمتلك المعلومات الضرورية لذلك. تحاول جمع الخيوط مع بعضها ولكنك تعلم أن ذلك لن يقودك إلى إنجاز عظيم. ولكنك، بدلاً من أن تدخل في حالة من الانهزامية وتعاقب نفسك، تفسر هذا الموقف بالصورة التالية:

١. مؤقت: "إنني لم أنجز شيئاً عظيماً هذه المرة، ولكن أسلوبى في كتابة

التقرير بصفة عامة كان ممتازاً، وسوف أقدم عملاً أفضل في المرة القادمة".

٢. ذو طبيعة محددة: "إنني أتمتع بالكفاءة في عملي ككل، وإن ذلك ليس إلا خلافاً بسيطاً في مجال واحد محدود".

٣. خارجي: "ليس هناك ما يسوء منهجي وأسلوبى، إنني فقط لم أحصل على المعلومات والبيانات المناسبة".

قارن ذلك بأسلوب الشخص المتشائم في التعامل مع نفس الموقف.

١. دائم: "هذا أمر مريع، إنه يحدث في كل مرة".

٢. عام: "لم يكن عملي بصفة عامة جيداً، وليس هذا إلا مؤشراً جديداً لسوء أدائي في العمل".

٣. داخلي: "إن ذلك كله خطئي أنا، كان علي أن أكد في عملي أكثر".

بالطبع لن يحتاج الأمر لأي عبقرية لكي نخمن من منهما سيفادر العمل في نهاية اليوم وهو يشعر بسعادة أكبر.

وعلاوة على أن المتفائلين يرون الأحداث غير المستحبة في أفضل صورة ممكنة ويكملونها إلى أقصى صورة ممكنة، فإنهم يستفيدون كذلك من الأحداث المحبة استفادة كاملة، ويرونها بوصفها دائمة وعامة وداخلية (وهي رؤية مناقضة تماماً لرؤيتهم للأحداث غير المستحبة). على سبيل المثال، إذا فاز أحد المتفائلين في رياضة التنس، فإن ذلك يرجع إلى أنه يلعب دائماً بطريقة جيدة ولأنه عادة ما يفوز ويتمتع بمهارات تفوق مهارات منافسه.

في المرة التالية التي تبدأ فيها بالتعبير عن حدث ما غير مستحب بأسلوب متشائم، توقف قليلاً، والتقط ورقة وقلماً وحاول إعادة تفسير الموقف باستخدام أسلوب الشخص المتفائل. وبالمثل، عندما يحدث لك شيء جيد، فاستمتع به إلى أقصى درجة ممكنة، وابحث عما فعلت حتى تسهم في هذا الحدث، وابحث في السبل التي يمكنك من خلالها الاستفادة في جوانب أخرى من حياتك.

٧٠. كن واعياً لصوتك الداخلي

نظراً لأهمية أسلوبك في التفكير في تحديد شعورك، ومعرفة أننا بأن غاية هذا الكتاب هي مساعدتك على التمتع بحال أفضل ومشاعر أجمل، فإن تمتعك بوعي أكبر فيما يتعلق بأفكارك يعد عاملاً حيوياً في تحفيز مشاعر السعادة بداخلك.

عليك أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة قدر استطاعتك:

- ما الأفكار التي تختلج في عقلي؟
- ما الذي أردده لنفسي؟
- ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة لي؟
- ما تفسيري لما يحدث؟

و بمجرد أن تحسن قدرتك على تحديد أفكارك ستكون أكثر استعداداً لاتخاذ الخطوة التالية، والمتمثلة في مقاومة الأفكار السلبية غير المجدية، واستبدالها بأفكار إيجابية من شأنها أن تساعدك على تحفيز مشاعر إيجابية بداخلك.

إن الحياة الخالية من المحن لا تستحق أن نحياها.
سقراط، ٤٧٠-٣٩٩ قبل الميلاد، فيلسوف إغريقي



٧١. تحدّ أفكارك غير البناءة

بمجرد أن تصبح قادراً على التعرف على الأفكار السلبية عندما تتبادر إلى ذهنك، ستكون بذلك في طريقك للتغلب عليها. وإنه لأمر طبيعي ألا تتمتع دائماً بالقدرة على منع تلك الأفكار السلبية من التكون في عقلك - نظراً لأنها أفكار غريزية وتتكون بطريقة تلقائية- ولكن الهدف هنا هو مقاومتها بالشكل الذي يسمح لنا بإعادة تفسيرها في صورة أكثر إيجابية، وهي مهارة ستشعر بمدى قيمتها وأهميتها طوال حياتك.

هل سبق وتجادلت مع أحدهم في حفل عشاء؟ هل سبق واختلفت مع شخص ما في اجتماع؟ هل سبق وتناقشت مع زوجتك أو صديقك حول شيء فعله ولم توافق عليه كلية؟ إذا كانت إجابتك بنعم عن أي من هذه الأسئلة، فإنك بالفضل تتمتع بالمهارات المطلوبة لمقاومة ومجادلة الآخرين. فكر في عملية مقاومة أفكارك السلبية غير المجدية في صورة جدال أو صراع داخلي يحدث في ذاتك؛ فالأمر لا يختلف عن مجادلتك لشخص آخر.

وإذا كنت قد سمعت من قبل أن تحدثك إلى نفسك يعد علامة من علامات الجنون، فانس ذلك تماماً؛ فإنها مقولة غير صحيحة. بل إن تحدثك إلى نفسك بطريقة بناءة هو في واقع الأمر الطريق إلى التمتع برجاحة العقل والسعادة.

وبمجرد أن تصبح واعياً بأسلوبك في التفكير، وبمجرد أن تتمتع بقدرة أفضل على تحديد أفكارك السلبية، ذكّر نفسك كثيراً بأنه لن تكون كافة الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك مفيدة وواقعية، وأن هذا النوع من الأفكار لن يساعدك على التمتع بالسعادة التي في مقدورك التمتع بها. تحدّ مثل هذا النوع من الأفكار غير الواقعي وغير البناء تماماً مثلما تتحدّى الأشخاص الذين لا تتفق مع آرائهم. وتذكر دائماً أن الفكرة الأولى لا تكون دائماً الفكرة الصحيحة.

٧٢. قم بترشيح الأفكار غير المرغوب فيها

لقد قرأت مؤخراً إحصائية مثيرة للدهشة؛ وهي أن ما يقرب من ثلثي الرسائل الإلكترونية على مستوى العالم عبارة عن رسائل إعلانية مزعجة، وأن حجم الرسائل الإعلانية المرسله عبر الوسائل الأخرى، مثل الهواتف المحمولة وغرف الدردشة المباشرة، في تزايد سريع ومستمر. وقد دفعتني حقيقة تلقي كل منا غالباً مئات الرسائل الإلكترونية كل يوم، وأن معظم هذه الرسائل يكون في واقع الأمر بريداً إعلانياً ودعائياً، إلى التفكير في مدى أهمية تحديد تلك الرسائل الإعلانية من بين الرسائل الأخرى ومسحها بأقصى سرعة ممكنة. إن البريد غير المراقب يمكن أن يعرض الكمبيوتر لخطر الإصابة بالفيروس، وكذلك فإن التعامل مع البريد الإعلاني المزعج يهدر الكثير من وقتك الثمين وطاقتك.

ولذلك، فقد فكرت متسائلاً... هل يمكن التعامل مع أفكارنا السلبية التلقائية بنفس الصورة؟

فإذا ما سمحت لهذه الأفكار بالمكوث في ذهنك، وبدأت في الاعتقاد بها دون التعامل معها بشكل مناسب، يمكنك بذلك أن تعرض نفسك للإصابة "بفيروس"، وهو ما يعني بالمفهوم البشري الإصابة بالاكئاب، أو القلق، أو أي شكل آخر من أشكال الإحباط. ولكنك بدلاً من ذلك يمكنك إنشاء مصفاة أو "فلتر" للرسائل الذهنية الخاصة بك حتى تتعرف وتتخلص من الأفكار السلبية غير المرغوب فيها بسرعة وفعالية.

هل ترى أن ذلك أمر سهل قوله عن فعله؟ لقد وضعت لك أدناه قائمة بأكثر عادات التفكير السلبي شيوعاً بيننا. إن إدراكك لتواجدها في نظام تفكيرك هو الخطوة الأولى في سبيل التخلص منها:

التعميم المبالغ فيه، أي الوصول إلى استنتاج عام قائم على حدث أو دليل واحد، فإذا ما وقع أمر سيئ مرة، فإنك تتوقع حدوثه مرات ومرات. وغالباً ما تشتمل هذه الأفكار على كلمتي "دائماً" و"مطلقاً".

مثال: "لقد نسيت إنهاء هذا المشروع في الموعد المحدد. إنني لا أقوم بالأمور كما ينبغي مطلقاً".

"إنه لم يرغب في الخروج معي، سأظل وحيداً دائماً".

الترشيح السلبي للأفكار: التركيز على ما هو سلبي وتجاهل ما هو إيجابي، تجاهل المعلومات المهمة التي تتعارض مع وجهة نظرك (السلبية) عن الموقف.

مثال: "أعلم أن رئيسي في العمل قد أبدى إعجابه بمعظم العمل الذي قدمته، ولكنه ذكر أيضاً أن هناك بعض الأخطاء التي كان يجب تصحيحها... لا بد وأنه يرى أنني حقاً حالة ميئوس منها".

التفكير بأسلوب إما الكل وإما لا شيء، التفكير بمنظور الأبيض أو الأسود (الأمور إما صحيحة وإما خطأ، إما جيدة وإما سيئة ولا شيء بين هذا وذاك). النزعة إلى رؤية الأمور بصورها المتطرفة دون وضع الوسطية في الاعتبار.

مثال: "لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء".

"إذا لم يكن في مقدوري القيام بذلك الأمر على نحو مثالي، فلن أشغل نفسي بالقيام به من الأساس".

"إذا لم أكن قادراً على إتمام كل ذلك، فربما يمكنني إذن ألا أبدأ في العمل فيه أصلاً".

أخذ الأمور بمحمل شخصي، تحمل مسؤولية أمر لم يكن خطأك. الاعتقاد بأن ما يقوله أو يفعله الآخرون موجه لك، أو له علاقة بك من نوع ما.

مثال: "إن جون في حالة مزاجية سيئة للغاية، لا بد أن لهذا الأمر علاقة بشيء قد فعلته".

"من الواضح أنها لا تحبني، وإلا كانت ألت علي التحية".

التفكير الكارثي، المبالغة في توقع حدوث كارثة؛ توقع أن أمراً غير واقعي أو مستبعد حدوثه سيحدث.

مثال: "سوف أجعل من نفسي أحق، وسوف يسخر الآخرون مني".

"ماذا لو كنت قد نسيت إغلاق الموقد واحترق المنزل كله؟".

"إذا لم أؤد بشكل جيد، فسوف يطردونني من العمل".

التفكير العاطفي، الخلط بين المشاعر والحقائق. الاعتقاد بأن المشاعر

السلبية التي تشعر بها حيال نفسك حقيقية لأنك تشعر بأنها كذلك.

مثال: "أشعر بأنني شخص فاشل، ولهذا فسوف أفضل".

"أشعر بأنني قبيحة، لا بد أنني قبيحة بالفعل".

"أشعر بأنه لا فائدة في، لذلك لا بد وأن موقفي ميئوس منه".

قراءة الأفكار، وضع افتراضات والتكهن بما يفكر فيه الآخرون وبما يشعرون به أو يفعلونه دون وجود دليل على ذلك.

مثال: "إن جون يتحدث إلى مولي، لا بد وأنه يحبها أكثر مني".

"من الواضح أنه يعتقد أنني تصرف بحماقة أثناء المقابلة

الشخصية".

التكهن بالأمور، التنبؤ بنتائج ما أو الافتراض بأن توقعك حقيقة مسلم بها.

ويمكن أن يقودك إيمانك بهذه الافتراضات السلبية إلى تحقيقها بالفعل.

كما أن التنبؤ بما ستفعله اعتماداً على سلوك ماضٍ من شأنه أن يمنع أي

إمكانية للتغيير.

مثال: "لقد كنت هكذا دائماً؛ لن أكون قادراً على التغيير مطلقاً".

”لن يجدي كل هذا نفعاً، فلا فائدة إذن من المحاولة. إن هذه العلاقة محكوم عليها بالفشل“.

العبارات الإلزامية، استخدام عبارات مثل ”يجب“ و”ينبغي“ و”من الضروري“ يمكن أن يقودك إلى وضع توقعات غير واقعية فيما يتعلق بك وبالآخرين من حولك. وقد يشتمل ذلك على التمسك بقوانين صارمة وعدم السماح بأي قدر من المرونة.

مثال: ”يجب ألا أغضب مطلقاً“.

”يجب أن يعاملني الآخرون بلطف طوال الوقت“.

المبالغة في تعظيم الأمور أو التقليل من شأنها، أي المبالغة في التعظيم من شأن معلومة أو خبرة سلبية، والبخس من قدر معلومة أو خبرة إيجابية.

مثال: ”لقد لاحظت أنني أوقعت شيئاً على قميصي“.

”أعلم أنه قال بأنه سيخرج معي ثانية، ولكني أراهن أنه لن يطلب ذلك مجدداً“.

”إن وقوفي إلى جوار صديقتي عند وفاة والدتها ليس كافياً لتعويضها عن فقدان أعصابي معها العام الماضي“.

٧٣. اختبار مدى جدوى أفكارك

لقد تم وصف الأفكار السلبية التلقائية بهذا الوصف لأن تأثيرها علينا ليس جيداً على الإطلاق! فيمكن أن تقودنا هذه الأفكار، بشكل أو بآخر، إلى حالة مزاجية سلبية أو يمكنها أن تؤثر سلباً على ما يمكننا أو ما نحتاج إلى فعله للتعامل والتكيف مع الموقف الذي يؤرقنا.

إن الحالات المزاجية السلبية مثل الشعور بالضغط، والاكتئاب، والقلق، والغضب تؤثر سلباً على قدرتنا على التعامل مع مختلف المواقف. فعندما نشعر بالإحباط لا نستطيع التعامل مع الأمور مثلما نتعامل معها عندما نكون أكثر إيجابية وهدوءاً.

ولعل أسهل وأبسط الطرق لتقييم مدى جدوى فكرة ما هي من خلال طرح الأسئلة التالية على نفسك:

- هل التفكير فيها يساعدني على الشعور بصورة أفضل؟
- هل يساعدني هذا الأسلوب من التفكير في حل هذه المشكلة أو التغلب على هذه الصعوبة؟
- هل يغب علي التركيز على الحلول أم على المشكلات؟
- هل أسلوبني في التفكير يمدني بالطاقة أم يستنفد طاقتي؟
- هل ستزيد هذه الأفكار أم ستقل من احتمالية عثوري على مخرج من هذا الموقف؟

ويمكنك بكل سعادة مقاومة أي أفكار غير بناءة وغير مثمرة، وستجد أن هذه العادة تترسخ لديك مع الوقت.

٧٤. تغلب على القلق

القلق واحد من ألد أعداء السعادة. ومن ثم، يعد التعامل مع القلق وهزيمته أحد أهم الأهداف التي يمكنك أن تضعها لنفسك من أجل تحقيق السعادة. دعوني أرف إليكم ذلك الخبر السار، وهو أن القلق أصبح مشكلة شائعة لدرجة قام معها علماء النفس بتقديم مجموعة من الأدوات الفعالة للتخلص من الأفكار غير المجدية والمؤرقة والسلبية (أو على الأقل الحد منها). وإليكم بعض النصائح التي ربما ترغبون في محاولة العمل بها.

نصيحة ١، خصص "وقتاً للقلق"

قد يجد بعض الناس أنه من الصعب التوقف عن القلق. فالأفكار المؤرقة تحتشد في عقولهم طوال الوقت، وتتدخل في أعمالهم والنشاطات الأخرى التي يمارسونها. ومن الطرق الفعالة للتعامل مع ذلك هي تخصيص وقت للقلق. ويمكن أن يكون هذا الوقت، على سبيل المثال، نصف ساعة بعد انتهاء العمل. وعندما تتبادر إلى ذهنك مشكلة في أي وقت آخر من اليوم تحتاج إلى التفكير فيها، اعترف باحتياجك لذلك، واتخذ قراراً بأن تفكر فيها خلال الوقت المحدد لذلك. وخلال ذلك الوقت قم بالتفكير ملياً في المشكلة وحاول الاستعانة بأي من الأساليب المذكورة أدناه في حلها. ولكن في غير ذلك الوقت، اطرده هذه المشكلة من عقلك وركز على المهمة التي أمامك.

نصيحة ٢، اسأل نفسك "هل هذه المشكلة قابلة للحل؟"

من الممكن أن يسهم القلق بصورة جزئية في حل المشكلة: حيث إنه يندرنا باحتمال وقوع ما يسوء، كما أنه يحفزنا على التفكير في حلول لتجنب العواقب الوخيمة. ولكن الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن غالباً ما يجدون صعوبة في التوقف عن القلق نظراً لأنهم يبحثون عن حلول لمشاكل لن يمكن

حلها في الحال. وهكذا، خلال وقت القلق الخاص بك عليك أن تسأل نفسك قبل أي شيء ما إذا كانت المشكلة التي تواجهك قابلة للحل أم لا.

نصيحة ٣، كن واقعياً

حتى حين تكون المشكلة قابلة للحل، احرص على أن تكون واقعياً في توقعاتك. فالأشخاص القلوقون يصعب عليهم التوقف عن القلق لأنهم يحاولون حل المشكلة بدرجة من الكمال والمثالية. وهذا أمر يندر حدوثه. وهكذا، احرص عند عملك على حل مشكلة ما على العثور على حل واقعي وليس مثالياً. وكذلك، فإن الأشخاص القلوقين ماهرون للغاية في التفكير في كافة الأسباب التي تمنع حلاً ما من أن يكون مجدياً، ولا يجيدون التفكير في أي سبب قد يجعل حلاً ما مجدياً. ولذلك، عندما تحاول حل مشكلة ما، عليك أن تحرص على تقييم كافة الحلول الممكنة بأسلوب أكثر توازناً، لا أن تنظر فقط لما قد يسوء، ولكن تنظر أيضاً إلى ما قد يسير على ما يرام.

نصيحة ٤، كن واعياً بالأفكار غير المجدية

أحد الأسباب التي تجعل المشاكل والحلول على هذه الدرجة من السوء في نظرنا هو أننا عندما نشعر بالقلق نبالغ في تقدير أمرين. أولاً، إننا نبالغ في تقدير احتمالات حدوث الأمور السيئة في حياتنا. ثانياً إننا نبالغ في افتراض مدى سوء هذه الأمور إذا ما حدثت. عليك أن تذكر نفسك بكل الأوقات الماضية التي انتابك فيها القلق بشأن شيء ما ولم يحدث ما قلقت منه. حاول أن تصبح أكثر واقعية عند تقديرك للعواقب المحتملة. ولا يعني ذلك أن تكون متفائلاً بصورة مبالغ فيها، ولكن كل ما عليك فقط هو أن تكون واقعياً.

نصيحة ٥، كن أفضل صديق لنفسك

إذا وجدت أنه من الصعب عليك النظر إلى أفكارك السلبية بموضوعية وإذا وجدت أنه يصعب عليك تحويلها إلى أفكار أكثر واقعية، فتخيل أنك أفضل

صديق لنفسك. فكر في كافة الأمور السلبية التي تفكر فيها أو ترددها بينك وبين نفسك: "إنني شخص فاشل. أنا لا أقوم بأي شيء كما ينبغي مطلقاً. أريد أن أستسلم الآن". إذا كان صديقك يقول لنفسه مثل هذه الأشياء، فماذا عساك أن تقول له؟ كيف ستقابل سلبيته ونقده لنفسه؟ الآن عليك أن تذكر نفسك أن تكون أفضل صديق لنفسك وأن تواجه تفكيرك السلبي بنفس الطريقة.

نصيحة ٦ : استخدم قلبك كما تستخدم عقلك

في بعض الأحيان تكون المشاكل غير قابلة للحل في الحال. وفي هذه الحالة، يكون عليك استخدام أساليب توافقية "تركز على العاطفة" بدلاً من أن "تركز على المشكلة". بعبارة أخرى تقبل ظروفك كما هي وكرس مجهوداتك نحو التعامل معها.

نصيحة ٧ : كن هادئاً

نظراً لأن الشعور بالقلق قد يؤدي إلى إصابة بالأضرار، فإن الأشخاص القلوقين غالباً ما تتناوبهم حالات من الأرق المزمن، وتوتر العضلات، وصعوبات في التركيز، ومشاكل في النوم، وحالة من التردد والتهيج (وذلك نتيجة لكونهم "متحفزين" وغير قادرين على الاسترخاء، طوال الوقت). وهكذا، فمن المهم بمكان التأكد من قيامك بمجهود واعٍ للاسترخاء، حتى ولو لبضع دقائق كل يوم. هناك عدد من أساليب الاسترخاء الفعالة تم وصفها في بداية الكتاب، وتعد التدريبات الرياضية كذلك من أفضل سبل التخلص من القلق.

نصيحة ٨ : كن متيقظاً

أحد الأساليب الجديدة نسبياً والتي أثبتت فعاليتها في الحد من القلق والتوتر هو التيقظ أو الانتباه الواعي. وليس ذلك بالطبع بالأسلوب الجديد، حيث إنه

مستمد من عادات تأملية شرقية قديمة. ولعل إحدى أهم فوائد التيقظ هو محاولتك للانتباه بشكل واع للحظة الحاضرة. إن القلق يركز انتباهك على المستقبل. وهكذا، إذا ما نجحت في تركيز انتباهك على الحاضر، فستجد أن شعورك بالقلق قد انتهى. هناك عدد من الكتب التمهيدية الجيدة حول التيقظ التي ربما تود قراءتها (انظر قائمة المصادر في صفحة ١٦٦)، كما تحدثت بصورة مختصرة عن هذا الأمر في صفحة ٣٩.

نصيحة ٩، لا تنس أن تنام

إن القلق يؤثر على النوم؛ ومعظم الناس في واقع الأمر ينشغلون بما يقلقهم أثناء الليل، حين يحاولون الخلود إلى النوم. وتلك قطعاً عادة ضارة، وربما تقودك إلى الاستيقاظ لساعات شاعراً بالقلق والضيق بسبب عذم قدرتك على الخلود إلى النوم! ومن الأفضل بالنسبة لك أن تذكر نفسك أن تستغل وقت النوم للاسترخاء والتعافي.

نصيحة ١٠، لا تعتقد أن عليك القيام بكل شيء بنفسك!

إن تمتعك بقليل من الأصدقاء الذين تمضي وقتاً ممتعاً معهم ويساعدونك على تجاوز الأوقات الصعبة أمر مهم للغاية. احرص على التواصل مع أصدقائك وأن تمضوا أوقاتكم معاً بالخارج. ومن المهم أن تحاول منع مخاوفك وما يثير قلقك من تعكير صفو تلك الأوقات بينكم، وأن تذكر نفسك بذلك الوقت الذي "خصصته للقلق"، وأن تنتبه إلى اللحظة الحاضرة قدر استطاعتك.

عندما أنظر إلى كل الأمور التي تقلقني، أتذكر تلك القصة عن ذلك الرجل الذي قال وهو في فراش الموت إنه كانت لديه الكثير من المخاوف في حياته، وأن أغلبها لم يحدث مطلقاً.

ونستون تشرشل، ١٨٧٤-١٩٦٥، رئيس وزراء بريطانيا سابق



٧٥. شارك في اللعبة

لن تحقق شيئاً وأنت بعيد عن السباق، فالحياة ليست رياضة تكتفي معها بالمشاهدة. اقرأ القصة التالية وفكر في مفزاها:

قررت مجموعة من الحيوانات والحشرات تنظيم مباراة لكرة القدم الأمريكية. وقد تم تنظيم وترتيب الفرق وفقاً للحجم. اجتمعت كافة الحيوانات الضخمة من الدببة، والأسود، والأفيال، والزرافات في فريق واحد، أما الأرانب والسناجب وحيوان الأبسوم والحشرات فقد شكلت الفريق الآخر.

بدأت المباراة كما هو متوقع من جانب واحد، وبنهاية الربع الأول من المباراة كانت النتيجة لصالح الحيوانات الضخمة والتي أحرزت ٥٦ هدفاً مقابل صفر للفريق الآخر. وبانتهاء الشوط الأول استمر الفارق بينهما في الازدياد لتصبح النتيجة ١١٩-صفر. لقد كانت فعالية هجمات الحيوانات الصغيرة والحشرات ضئيلة للغاية أما دفاعهم فكان على نفس الدرجة من السوء.

ومع بداية الشوط الثاني، تلقى الأسد الكرة من ركلة بعيدة على خط ٢٥ متراً، ولكن تمت إعاقته وإيقافه عن التقدم على خط ٣٧ متراً. وقام بلعب الكرة في الحال إلى الدب الذي حاول أن يصنع هجمة مفاجئة من خط المنتصف ولكن تم إيقافه في الحال. وفي اللعبة التالية حاول الفهد استخدام سرعته للوصول إلى مرمى الفريق المنافس ولكن تم إيقافه فجأة على بعد متر واحد من المرمى. نظر الفهد حوله ليرى من قام بإيقافه، وقد أصابته الدهشة عندما رأى أم أربع وأربعين تبتسم له فسأل الحشرة قائلاً: "هل أنت من قام بإيقافه؟ إنها المرة الأولى التي تمت إعاقتي فيها من بداية المباراة. فأجابت الحشرة الشجاعة بالطبع أنا من فعل ذلك، وقد قمت كذلك بإعاقة الأسد والدب".

فقال أحد أعضاء فريق أم أربع وأربعين مقاطعاً إياها: "حسناً هذا عظيم، ولكن أين كنت طوال الشوط الأول من المباراة عندما كنا غير قادرين على القيام بحركة دفاع واحدة؟".

قالت أم أربع وأربعين مجيبة: "كنت أعقد أربطة أحذيتي!".

كما خمنت عزيزي القارئ، تمثل أم أربع وأربعين هؤلاء الأشخاص الذين يكتفون بالجلوس عند الخطوط الجانبية للمعب الحياة. إنهم يحملون بداخلهم النوايا للقيام بشيء مميز بمجرد أن تتحسن الظروف ويستعدون لذلك. إنهم غالباً ما يهدرون الكثير من وقتهم وطاقاتهم في الاستعداد قبل اتخاذ خطوة من أجل القيام بفعل (مثل التأكد من أن كافة أربطة الحذاء مربوطة)، ولكن عندما يهتمون أخيراً للقيام بشيء ما، يكون الأوان قد فات لذلك، فقد خسروا المباراة بالفعل!

وبينما يعد استغراق الوقت من أجل الاستعداد للتغيير أمراً طيباً، إلا أنه لا فائدة من إهدار طاقتك في الانتظار حتى تحين اللحظة المناسبة. عندما يكون لديك الرغبة والدافع للتغيير، فإن أفضل وقت للتحرك هو الوقت الحاضر.

إذا أردت أن تعرف من أنت، فلا تسأل، ولكن اعمل!

فإن عملك هو ما سيحددك ويصفك.

توماس جيفرسون، ١٧٤٣-١٨٢٦، رئيس الولايات المتحدة

الأمريكية



٧٦. فكرة مرة أخرى

هل تصدق كل ما تقرأه في الصحف؟ وهل تصدق كل ما تراه على شاشة التلفاز؟ أمل أن تكون إجابتك بلا!

إن الأفكار ليست وقائع أو حقائق، وإن مجرد اعتقادك في شيء لا يعني بالضرورة صحته. إننا كبشر ليس الكمال من سماتنا، ونظراً لأننا غير كاملين فإننا أحياناً ما نرتكب أخطاء فيما يتعلق بأسلوب تفكيرنا في الأمور. قد تتضمن بعض هذه الأخطاء الانحيازات والأحكام المسبقة، والتي قد تكون أموراً طبيعية ومقبولة في بعض الأحيان، إلا إذا أدت هذه الانحيازات والأحكام المسبقة إلى شعور المرء بالنعاسة أو الحزن، فهنا لن تكون مقبولة.

ولذلك في المرة التالية التي تجد نفسك فيها تفترض شيئاً ما بشأن حدث أو شخص ما، اسأل نفسك:

- ما دفعني لهذا الاعتقاد؟
- هل هناك سبب قوي من أجل التمسك بهذا الاعتقاد؟ (إن مجرد اعتقاد والدتك أو والدك أو جدك في شيء ما ليس بالضرورة سبباً كافياً لاعتقادك فيه أنت أيضاً.)
- هل هناك أي دليل على صحة هذا الاعتقاد؟

قم بهذه التجربة السريعة. افتح الصفحة الاجتماعية في صحيفتك أو مجلتك المفضلة (كلما كانت الموضوعات مثيرة، كان ذلك أفضل بالنسبة لهذا التمرين) وابحث عن عنوان غريب لافت للنظر. اقرأ المقال بعناية وانظر إلى أي مدى تدعم المعلومات التي وردت في المقال ما تم وصفه في

العنوان الجذاب. وإذا أمكنك، فقم ببحث آخر لتحدد إلى أي مدى تكون العناوين صادقة أم غير صادقة.
تذكر الآن أن مدى صحة ومصداقية أفكارك قد لا يختلف عن ذلك في بعض المواقف؛ وهكذا عليك أن تجرب نفس المنهج من أجل تقييم مدى دقة أفكارك.

لا تحكم على كل يوم بالثمار التي جنتها،
ولكن بالبنور التي زرعتها.

روبرت لويس ستيفنسون، ١٨٥٠ - ١٨٩٤، كاتب



٧٧. ازرع أفكاراً إيجابية

تماماً مثلما يقوم الفلاح بتخزين الطعام من أجل موسم الجفاف، من الأحرى بك أن تقوم بتخزين الأفكار الإيجابية التفاؤلية حتى يكون لديك منبع تلجأ إليه عندما تواجه أي موقف سلبي. إن الأفكار الإيجابية، مثل الحصاد الوفير، من الأسهل بكثير تخزينه في أوقات الرخاء. قم بإجراء تلك التمرينات ولتبدأ في تخزين مشاعرك الإيجابية. فكر في أكبر قدر ممكن من الأمور الإيجابية في:

- ماضيك
- حاضرك
- مستقبلك
- نفسك
- عالمك
- الأشخاص الآخرين في حياتك

ثم فكر في:

- ما يمكنك القيام به (بدلاً مما يصعب عليك القيام به).
- ما يمكنك التحكم فيه (بدلاً مما لا يمكنك التحكم فيه).
- الإمكانيات المتاحة بدلاً من الحدود والمعوقات.

اجعل هذه القائمة في متناول يدك كأداة تحارب بها السلبية كلما اعترضت طريقك، وقم بتجديد هذه القائمة وتوسيعها كلما أمكنك ذلك.

٧٨. اطرح السؤال

كلما تبادرت إلى ذهنك فكرة سلبية، توقف واسأل نفسك: "هل هذه الفكرة مجدية؟".

إننا نحب أن نفكر في أنفسنا كأشخاص لهم غاية وهدف وكمسئولين عن أفكارنا وأنفسنا، ولكن معظم أفكارنا في واقع الأمر عشوائية واعتباطية إلى حد كبير. وحتى عندما نركز، يتشتت انتباه عقولنا. وفي بعض الأحيان نفكر في خبرات ممتعة: مثل التفكير في أبنائنا أو في بعض النشاطات الممتعة التي نخطط للقيام بها في عطلة نهاية الأسبوع. ولكن أفكارنا غالباً ما تتحرف تلقائياً إلى الاتجاه المعارض، ونجد أنفسنا وقد تملك منا القلق أو التوتر بشأن أشياء فعلناها أو لم نفعلها، وقد نتذكر تعليقاً جارحاً للشعور أبداه لنا صديق، أو عقبة ما في العمل، أو حتى نقلق بسبب السائق غير المتزن الذي أمامنا.

لا بأس من التعامل مع فكرة سلبية، كما أن التفكير النقدي البناء أمر ضروري للغاية من أجل حل نوع معين من المشكلات، ولكننا عندما نركز دائماً على ما هو سلبي وليس على ما هو إيجابي في حياتنا، فإننا نحطم فرصنا في التمتع بالسعادة.

ولعل هذا السؤال: "هل هذه الأفكار مجدية؟" يساعدنا على إبطال مفعول أعمال التفكير السلبي. ولا يعني ذلك تجاهل السلوكيات السيئة من قبل الآخرين، أو تجاهل المشكلات الصعبة التي تحتاج إلى التعامل معها، ولكنه يعني قطع الطريق على الأفكار السلبية التلقائية التي ترهقنا، وتجعلنا متجهمين، وبعيدين عن حالتنا الطبيعية. إليك مثلاً بسيطاً على ذلك.

قام أحد أصدقائك بالغاء موعد بينكما لمشاهدة أحد الأفلام في السينما. وتلك هي المرة الثالثة التي يلغي فيها موعده معك في غضون عدة

أشهر. وفي هذه الحالة أمامك خياران: الخيار الأول هو أن تمضي الأمسية مفكراً في هذا الموقف مقلباً إياه في رأسك، حتى يزداد شعورك بالغضب والحنق من سلوكه وتذهب في النهاية إلى الفراش في حالة من الحزن ولا تحظى بنوم هانئ. أما خيارك الثاني فهو أن تعقد العزم على سؤاله بشأن ذلك السلوك في المرة التالية التي تلتقاه فيها، ثم تتصل بباقي أصدقائك لتجد واحداً من بينهم لتدعوه إلى السينما؛ وإذا حالفك الحظ، فستحظى بأمسية رائعة وفي النهاية ستنسى على الأرجح ذلك الموقف التافه الذي حدث لك في وقت باكر من الأمسية.

سوف يتطلب منك الأمر في البداية قدراً من النظام والمنهجية لتعثر على بدائل، والأفكار الأكثر نفعاً والأكثر إيجابية للتعامل مع مؤرقات ومشاكل الحياة اليومية، ولكن الأمر يستحق العناء. حتى ولو لم تستطع تجنب السلبية - حيث قد تكون المشكلة كبيرة للغاية أو عسيرة - فسوف تتعلم كيف تقدر الفوائد التي ستعود عليك من التدبر في طريقة تفكيرك ورد فعلك، وذلك على نقيض اتباع غريزتك والاستسلام لها طوال الوقت.

إذا ما فهمنا المشكلة حقاً، فستجد أن حلها جزء منها،
وذلك لأن الحل لا ينفصل عن المشكلة.

جيدو كريشنا مورتى، ١٨٩٥-١٩٨٦، هيلسوف ديني هندي



٧٩. حكم عقلك

غالباً ما نقع فريسة سهلة في براثن أفكارنا السلبية عندما نعتمد فقط على مشاعرنا لتأكيدنا والحكم عليها. ولو كنا نحن معشر الأطباء النفسيين نؤمن دائماً بمشاعرنا ونعتمد عليها، لم تكن أبحاثنا لتقودنا إلى أي مكان وما كنا لتتوصل إلى أية إجابات حقيقية. عندما تقع تحت وطأة موقف مقلق، خذ خطوة إلى الخلف وحل المشهد مثل العلماء. تخيل، على سبيل المثال، أن رئيسك في العمل قد وجد خطأ ما في أحد جوانب عملك. وقفزت أنت مسرعاً إلى الاستنتاج بأنك على وشك أن تطرد من العمل. عليك أن تبدأ الأمر بالبحث عن دليل. ولتسأل نفسك:

- ما الدليل الذي يؤكد/يدحض ما أفكر فيه؟
- هل أركز فقط على ما هو سلبي وأتجاهل المعلومات الأخرى. (امتدح المدير جوانب أخرى في العمل أيضاً.)
- هل أقفز إلى الاستنتاجات دون أن أنظر إلى كافة الحقائق؟

ثم ابحث عن تفسيرات بديلة:

- هل هناك أية تفسيرات أخرى ممكنة؟ (هل هو فقط في حالة مزاجية سيئة؟)
- هل هناك أسلوب آخر يمكننا من خلاله النظر إلى ذلك الأمر؟
- كيف سيفكر أي شخص آخر لو كان في مثل هذا الموقف؟
- ألا أتمتع بالمرونة في تفكيري؟

ضع أفكارك في ضوء الصورة المستقبلية:

- هل الأمر على هذه الدرجة من السوء حقاً؟ ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

• إلى أي مدى يمكن أن يحدث ما هو أسوأ؟ وحتى لو حدث ذلك بالفعل، هل سيكون ذلك سيئاً كما أظن حقاً؟ وكيف يمكنني تجاوز الموقف؟ (إنني أجيد ما أفعله، ويفضل سوق العمل الآن الموظفين ذوي الخبرة، لذا سأحصل على وظيفة جديدة بسهولة).

وتذكر أن الاعتقاد السائد منذ ألفي عام كان أن الأرض مسطحة. ولكن الوصول إلى الحقيقة تطلب اتباع منهج عقلاني، وتجميع كافة الشواهد المتاحة. وهكذا عليك التأكد من قيامك بالبحث المطلوب عندما تثبط أي فكرة سلبية من عزيمتك.

٨٠. طبق قانون "باريتو"

على الرغم من أن هذا القانون لم يتم التوصل إليه في مجال دراسات السعادة، إلا أن قانون "باريتو" يصرح بأن ٨٠٪ من النتائج الخاصة بالعديد من الأحداث تصدر عن نسبة ٢٠٪ من الأسباب فقط. وقد أصبح من القواعد المتفق عليها في عالم التجارة والأعمال الافتراض، على سبيل المثال، بأن ٨٠ بالمائة من المبيعات الخاصة بالعمل تنتج على الأرجح من ٢٠ بالمائة من العملاء. ومن ثم، غالباً ما يتم الإشارة إلى قانون باريتو بـ "مبدأ ٢٠/٨٠".

وأعتقد أن هذا القانون ينطبق كثيراً على السعادة، أن ٨٠ بالمائة من السعادة بالنسبة للعديد من منا تتبع مما يقرب من ٢٠ بالمائة من نشاطاتنا وسلوكياتنا. وإذا كان هذا الافتراض صحيحاً، فسيصبح التحدي في هذه الحالة هو تحديد نسبة العشرين بالمائة مما تفعله ويجعلك سعيداً بصورة أفضل، ثم التركيز بصورة أكبر على هذه الأمور!

ولكن كيف يمكنك القيام بذلك؟ سجّل كافة الأشياء التي تقوم بها خلال الأسبوع التالي أو الأسبوعين التاليين (ليس لمدة أقل من ٣-٤ أيام حتى تتأكد من أنك قد منحت نفسك الفرصة للدخول في نشاطات ومهام متنوعة)، وعلاوة على وصفك لكل نشاط قم ببساطة بتدوين مدى السعادة التي حظيت بها من كل سلوك.

وإذا أردت ألا تتبالغ في تعقيد هذا التدريب، يمكنك ببساطة أن تمنح كل نشاط أو مهمة درجات تتراوح من صفر إلى عشرة، بحيث يعني الصفر عدم شعورك مع النشاط بأي درجة من السعادة، ويعني رقم ١٠ تمتعك بأقصى درجة يمكنك أن تتخيلها من السعادة. وإذا أردت التوسع في الأمر، يمكنك أن تضع معدل لنشاطاتك بمعايير مختلفة من خلال وضع درجات

للمشاعر الإيجابية مثل المتعة، والرضا، والسعادة، والمرح، والبهجة، كل على حدة بشكل منفصل.

بعد قيامك بذلك لبضعة أيام (ومرة أخرى، كلما طالت مدة قيامك بهذا التمرين وتسجيلك للنشاطات، حصلت على معلومات أكثر)، وبعد تسجيلك لكل نشاطاتك ومشاعرك التي ارتبطت بها، قم بالعودة إلى ما سجلته وارصد النشاطات التي جلبت لك أقصى درجة من السعادة (وربما تدهش من النتيجة). وبعد ذلك، سيكون عليك ببساطة شديدة الإكثار من ممارسة النشاطات التي تدخل السعادة إلى قلبك. ويمكنك أيضاً البحث عن أفكار وأنماط مشابهة لتطبيقها في حياتك قدر المستطاع.

معظم الناس يحصلون على السعادة بالقدر
الذي يعقدون العزم عليه.

أبراهام لينكولن، ١٨٠٩-١٨٦٥، رئيس أمريكي



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

القسم الخامس

٢٠ طريقة للتخطيط لحياة سعيدة

باستثناء القلة القليلة من المحظوظين، لا ينعم معظم الناس بالسعادة الحقيقية. إن السعادة بالنسبة لمعظمنا ليست شعاعاً من الضوء يسطع علينا من السماء، وينعم على حياتنا بذلك الوهج الناعم من الحظ السعيد والصدف السعيدة. وإنما الفوز بالسعادة أشبه في رأيي بعملية الصيد. وإن هؤلاء الذين يستغرقون الوقت في ربط خيوط صنارة الصيد الخاصة بهم بعناية، ويبحثون عن نوع السمك الذي يسبح في نهرهم تحديداً، سيعثرون بنهاية اليوم على "الصيد الثمين" الذي يستحقونه. إن السعادة شيء يمكنك إيجاده في الحال، من خلال إضفاء قدر من الضوء والضحكات على حياتك، ومن خلال التعامل بفعالية وحكمة مع شدائد ومحن الحياة. إنه أمر أيضاً يمكن التخطيط له، من خلال وضع استراتيجيات من شأنها أن تحقق نتائج سعيدة أو نتائج إيجابية في المستقبل. ومن المهم بمكان أيضاً أن نختار الوقت الذي نضع فيه هذه الاستراتيجيات قيد التنفيذ، وهكذا سوف يساعدك هذا القسم أيضاً على التعامل مع الأولويات وإدارة الوقت.

٨١. ضع أهدافاً لنفسك

ربما تبدو عملية وضع الأهداف أكثر ترويعاً مما هي عليه حقاً. إن تحديدك للأهداف التي تنشدها يجب أن يكون أمراً مريحاً ومحفزاً بالنسبة لك. يمكنك اتباع النصائح التالية من أجل النجاح في عملية وضع الأهداف، ولتراقب حياتك وهي تتغير إلى الأفضل:

١. فكر في حياتك وما تود أن يكون مختلفاً فيها. قم بتحديد ما ترغب في تغييره. لتخيل مستقبلاً سعيداً؛ ما الذي ستفعله حينها ويختلف عما تفعله الآن؟ وبصورة أكثر تحديداً، ما الذي ستكثر من القيام به في المستقبل؟
٢. اكتب ما تود تحقيقه على وجه التحديد، على المدى القصير وال المدى الطويل على حد سواء. كن محدداً قدر الإمكان. إن هؤلاء الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً محددة يكونون أكثر قدرة على النجاح في تحقيقها من هؤلاء الذين يضعون أهدافاً غامضة.
٣. سجل أهدافك باستخدام مصطلحات وتعابير إيجابية؛ فبدلاً من قول "التوقف عن الاستيقاظ متأخراً" حدد هدفك بقول: "إن هدفي هو الاستيقاظ الساعة الثامنة صباحاً كل يوم". ومرة أخرى، قم بالتركيز على ما تريد المزيد منه في حياتك وليس ما تريد الحد منه أو التخلص منه.
٤. تأكد من أن أهدافك واقعية وقابلة للتحقق. فإذا ما وضعت لنفسك أهدافاً غير واقعية، فستجد على الأرجح أن طريقك محتوم بالفشل وسيصيبك بالإحباط. وحتى تتأكد من تحريك بالواقعية، احرص على وضع كافة المتغيرات في الحسبان، ومن بينها موقفك المالي، والوقت المتاح لك، والموارد العاطفية، وغيرها من الظروف الحياتية الأخرى.

٥. قسّم قائمة أهدافك إلى أهداف طويلة الأمد وأهداف قصيرة الأمد. وكن واقعياً بشأن المدة التي ربما يستغرقها تحقيق أهدافك. وغالباً سوف تحتاج إلى تحقيق عدد من الأهداف قصيرة المدى من أجل الوصول إلى الأهداف طويلة المدى. ويمكنك أن تفكر في تلك الأهداف قصيرة المدى بوصفها الدرجات التي تحتاج إلى تسلقها من أجل الوصول إلى قمة السلم. وعليك أن تحدد تواريخ أو مواعيد محددة لتحقيق كل هدف، كلما كان ذلك ممكناً.

٦. قسّم كل هدف إلى خطوات صغيرة. إذا كان هدفك على سبيل المثال هو العثور على عمل جديد، ففكر في الخطوات التي كنت ستخطوها من أجل تحقيق ذلك. ربما يكون عليك إعداد سيرتك الذاتية (أو أن تقوم بتحديث سيرتك الذاتية القديمة)، وأن تتحدث إلى أحد الاستشاريين في مجال التوظيف، والبحث في الصحف وهكذا. ومرة أخرى، قم بتحديد موعد محدد لإنهاء كل خطوة.

٧. عندما تكمل كل خطوة، أو تصل إلى الهدف نفسه، احتف بذلك من خلال مكافأة نفسك. من المهم للغاية أن تقدر إنجازاتك وتحتفي بها. إن كل خطوة تخطوها تعد إنجازاً في حد ذاته، ومؤشراً إلى أنك في سبيلك لتحقيق هدفك.

سوف تكون فرص تحقيقك لأهدافك أكبر إذا كانت هذه الأهداف واضحة، ومحفزة وواقعية، ومتأصلة في قيمك وأولوياتك. ولتأكد أيضاً من أن ما تحتاج إلى القيام به من أجل تحقيق أهدافك يقع في نطاق سيطرتك وسلطتك. فإذا كنت تعتمد على شخص آخر، فربما تعاني حتى تحققها دون أن تكون أنت السبب في هذا.

وأخيراً، قم بمكافأة نفسك طوال الطريق، فإنك لست في حاجة إلى الانتظار حتى تصل إلى النهاية.

٨٢. اعمل والعب باستخدام نقاط قواك

إننا نحظى بالمتعة من ممارسة النشاطات التي تؤكد على نقاط قوتنا وقيمنا، ومن المجالات التي تسمح لمواهبنا الخاصة أن تكون محل تقدير واحترام. إذا كنت شخصاً يتمتع بحس قوي تجاه الجمال، فستشعر بسعادة أكبر في القيام بالأعمال الخزفية اليدوية من العمل على الأجهزة التي تقوم بإنتاج كميات ضخمة من الأدوات البلاستيكية مثلاً. وإذا كنت تؤمن بالانفتاح وتكافؤ الفرص، فسوف تشعر بسعادة أكبر عند العمل في مؤسسة تتمتع بإدارة وهيكل عمل منفتح عن العمل في مؤسسة تتمتع بنظام هرمي تدريجي صارم وتتسم بالسرية والانغلاق في عمليات اتخاذ القرار.

في بعض الأحيان، عندما نعاني في العمل، نكون في حاجة إلى أخذ بعض الوقت للقيام بنشاط مفضل يكون من شأنه أن يمكننا من تجديد نشاطنا مرة أخرى، وذلك حتى نتمكن من إعادة استغلال نقاط قوانا وقيمنا. إن قيامك بتمشية طويلة داخل الأدغال يمكن أن يساعد على تذكيرك بأن مهاراتك التخطيطية وقدرتك على التحمل لا يزالان في أعلى مستوياتهما. وإن تنظيمك لحفل عشاء مكون من عشرة أشخاص سوف يبرز قدرتك ومهاراتك التنظيمية والتفاعلية. وإن تمضيبتك لأمسية في ممارسة الجولف سوف تساعدك على استعادة شعورك بالتميز كشخص واضح للاستراتيجيات ومحدد للأهداف. إن تمضية الوقت في تجديد وصقل بعض المواهب والقدرات المحددة أمر حيوي في تحقيق السعادة. ويمكنك أن تستعين بتلك الثقة المتجددة من أجل التعامل مع كافة المحن والشدائد التي تقابلها في حياتك، بما في ذلك تلك التي في أماكن العمل.

في المرة التالية التي تكون فيها في مأزق أو تشعر بأن حالتك المزاجية متدنية، اخرج وامض أمسية، أو حتى ساعة واحدة، في القيام بشيء سهل ويبعث إليك الشعور بالمتعة. اقرأ الفصل صفحة ١٩ بعنوان "تعرف على نقاط قوتك"، والفصل صفحة ٩٩ بعنوان "وضح قيمك" من أجل أن تركز وتفكر في سمات محددة تعبر عنك وتماشى مع اهتماماتك وتحفزها.

٨٣. تخيل نفسك سعيداً

استغرق دقيقة في تخيل جانب من جوانب حياتك في المستقبل. ويمكن أن يتعلق ذلك بأسرتك، أو بحياتك المهنية، أو بأسلوب حياتك بصفة عامة. تخيل الأشياء التي حدثت لك، وكافة الإنجازات التي حققتها. تخيل، على وجه التحديد، أن كل شيء يسير تماماً على النحو الذي ترغبه. إنك عملت بكد، وتجاوزت الصعاب، وحققت الأشياء التي طالما رغبتها.

قم بوصف هذه الحياة، مركزاً تحديداً على الأمور التي ستقوم بها ولا تفعلها الآن؛ أي سلوكيات فعلية ملحوظة والتي يمكن لشخص آخر غيرك أن يلاحظها أيضاً، لا أن تكون ملموسة من قبلك أنت فحسب.

إن التخيل أسلوب يتم استخدامه بنجاح بواسطة الرياضيين، والقادة، وأصحاب الشركات حتى يساعدهم على تحقيق أهدافهم. إن تخيل النجاح في واقع الأمر يدفعك إلى اتخاذ الخطوات اللازمة للوصول إلى هدفك، وإنك باتخاذك لخطوات إيجابية ستزيد من فرص حصادك لنتائج إيجابية.

٨٤. اكتب قصة حياتك

خلال أوقات الانشغال، تكون أهداف حياتك على الأرجح آخر ما تفكر فيه؛ فإنك تكون منشغلاً أكثر بالاجتماع القادم أو الاختبار الذي ستخضع له، وتفكر في أن الحياة خلف تلك النقطة متروكة تماماً للصدفة! عليك أن تذكر نفسك باستغلال الوقت للاستثمار في مستقبلك. وربما يكون ذلك في نفس بساطة معرفتك لما تأمل أن يحمله لك المستقبل على وجه التحديد. تشتمل السطور التالية على بعض التمرينات التي يمكنك من رسم صورة لقصة حياتك المثالية، ثم يمكنك بعد ذلك التخطيط والتفكير بشكل أكثر تحديداً في كيفية تحقيق هذه الصورة، أو تحديد الأفكار والقيم المهمة التي تم التعامل معها في النماذج الخاصة بك.

خطاب من المستقبل

تخيل نفسك بعد ٢٠ أو ٣٠ عاماً من الآن، وقد عشت حياتك بما فيها من مسرات ومضرات، ولكن حياتك بصفة عامة كانت جيدة وحظيت فيها بالسعادة؛ وتشعر بالرضا والسعادة عما أنت عليه وعما حققته خلال حياتك. اكتب خطاباً إلى نفسك موضحاً فيه أي الأشياء كان لها التأثير الأكبر على حياتك وتسببت في سعادتك. تأمل لحظاتك السعيدة والعوامل المهمة التي قادتك إلى هذا الشعور الطيب. اكتب كافة التفاصيل الممكنة (مثل أحداث، أو تفاعلات، أو أشخاص، أو أفكار، أو سلوكيات معينة).

درس من المستقبل

تخيل نفسك وقد تقدم بك العمر وبلغت الثمانين عاماً، تلك المرحلة العمرية التي تتميز بالحكمة والفطنة. وتخيل أن تلك النسخة المسنة منك تتحدث إليك أنت هنا والآن. إنك كشخص بلغت هذا العمر ووصلت إلى عامك الثمانين تكون قد مررت بالعديد من الصعوبات وكثير من الأفراح

والإنجازات. ما أهم الدروس التي تعلمتها وأنت في الثمانين وستعلمها لنفسك هنا والآن؟ (حاول أن تفكر في درسين أو ثلاثة).

ارسم صورة

لا تقلق إذا كنت تشعر أنك لا تتمتع بالموهبة الفنية، فإن هذا التمرين لا يتعلق بكتابة عمل فني. بل هو نشاط يهدف لأن تحظى بالمتعة وأن تكون مبدعاً وأن تتعامل مع صعوبة تحديد وتوضيح غايتك، واتجاهك، وأهدافك بأسلوب مختلف.

تخيل مشهداً بعد ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ عاماً من الآن، والذي تشعر فيه بسعادة غامرة. كيف سيبدو ذلك المشهد؟ أين ستكون؟ ماذا ستفعل؟ من الذي ستكون بصحبته؟

أنشئ صورة مجمعة

قم بتجميع بعض الكتب والمجلات القديمة، وابحث خلال صفحات هذه الكتب والمجلات، وقم بقص أي صور تعجبك أو ترى أنها تمثل الحياة التي تود أن تعيشها والأهداف التي تود أن تحققها. ضع هذه الصور معاً بأي طريقة تتراءى لك، حتى تكوّن صورة مجمعة تحتوي على الأشياء التي تشعر أنها تعبر عن تجربة أو شعور متسق معك، ومع حياتك السعيدة، وغايتك، وتوجهك، وقيمك. لك مطلق الحرية في إضافة كلمات أو رسومات أو أي شيء يعزز من الصورة التي تحاول تكوينها؛ حياة عظيمة وملهمة.

المستقبل ليس مسألة حظ، وإنما مسألة اختيار؛

إنه ليس شيئاً ننتظره، ولكنه شيء نحققه.

ويليام جيتينجس براين، ١٨٦٠-١٩٢٥،

رجل سياسي وخطيب أمريكي



٨٥. كون "كيكة سعادتك" المثالية

ربما تكون قد سمعت المقولة التي تصف الشيء السهل البسيط بأنه مثل "قطعة الكيك". حسناً، أعتقد أن الحياة يجب أن تكون بسيطة وسهلة، ولكن أكثر من مجرد قطعة كيك؛ أعتقد أنها يجب أن تكون كيكة كاملة. وبالنسبة لهؤلاء منكم الذين نسوا مادة الرياضيات التي درسوها في المدرسة، فإن المخطط الدائري، والذي يشبه الكيكة أو الفطيرة، هو دائرة تنبثق خطوط من مركزها، مقسمة "الكيكة" أو الدائرة إلى قطع اعتماداً على حجم كل قطعة بالنسبة لحجم الدائرة ككل. يمكنك أن تخطط لسعادتك بنفس الطريقة من خلال رسم "كيكة للسعادة". يهدف هذا التمرين إلى تحديد موقع حياتك الآن بكل أمانة وصدق، وأين يجب أن تكون. وهكذا، ومع وضع ذلك في الاعتبار، قم بتنفيذ المهام التالية:

١. اسأل نفسك "ما الذي تشبهه حياتي الآن؟"، أي في أية نشاطات وأية اهتمامات تمضي وقتك؟
٢. اسرد كافة المجالات المتنوعة في حياتك التي تمضي فيها نشاطاتك. وقدّر نسبة الوقت الذي تمضيه في كل مجال، وعبر عن ذلك باستخدام مخطط دائري (وربما يشتمل مخططك الدائري على أجزاء ضخمة معبرة عن حياتك الاجتماعية والروحانية، وأجزاء أصغر ممثلة للصحة والاستجمام والتعليم، وشرائح رقيقة ممثلة للحالة المالية والإجازات. وقد يقسم شخص آخر حياته بشكل مختلف تماماً).
٣. اسأل نفسك الآن: "ما الذي سأحب أن تكون عليه حياتي المثالية؟". كرر الخطوة الثانية، ثم قارن بين الاختلافات.

فكر في الأسلوب الذي يمكنك البدء من خلاله في الانتقال من الحال التي عليها حياتك الآن إلى الحالة المثالية التي ترغبها.

٨٦. ابحث عن بديل

حسناً، هذه إحدى الأفكار الموجزة السريعة، ولكنها أيضاً عميقة وقادرة على إحداث تغيير مدى الحياة.

اكتب أحد الأشياء في حياتك (ولا يجب أن يكون بالضرورة شيئاً كبيراً) والتي تسبب لك شعوراً بالتعاسة وترغب في تغييرها أو أن توقفها في الحال. يمكنك الالتزام بالتوقف عن التدخين، أو تناول طعام قليل الدهون، أو الحد من مجادلاتك ونزاعاتك مع شخص ما تحبه. وتسجل متى وكيف ستبدأ في هذا التغيير تحديداً.

ثم اكتب شيئاً واحداً (ومرة أخرى، يمكن أن يكون شيئاً بسيطاً)، والذي يمكنك البدء في القيام به أو الإكثار منه بحيث يكون له أثر إيجابي على حياتك. ربما تقرر تناول مزيد من الفاكهة، التمشية أو ممارسة تمارين أكثر، قراءة قصص أكثر، ممارسة تمارين الاسترخاء أو التأمل، أن تكون أكثر امتناناً وتقديراً لمن حولك، أن تخبر الآخرين بأنك تحبهم، أو ببساطة أن تمضي وقتاً في المرح والضحك.

ولتبدأ بهذا الهدف الصغير البديل الواضح المحدد. وسوف يكون ذلك مجدياً بصفة خاصة إذا ما اخترت نشاطاً جديداً يتناسب بسهولة مع الوقت الذي كنت تمضيه في النشاط القديم الذي ترغب في التخلص منه. يمكنك على سبيل المثال، أن تختار الذهاب في تمشية بدلاً من تناول الحلوى، قراءة كتاب بدلاً من مشاهدة التلفاز، وبمجرد أن تجد أنك قد نجحت في تغيير سلوكك يمكنك أن تجرب ذلك التمرين مرات ومرات. إنه مفيد حقاً كنقطة تحول عندما تشعر أن حياتك في حاجة إلى تجديد.

٨٧. لخص حياتك في كلمات معدودة

فكر في ٢-٥ أشخاص تعدهم من أكثر الشخصيات التي أعجبت بها في العالم. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص كتاباً، أو رجال سياسة، أو من جيرانك، أو أسرتك، أو أصدقائك، أو مدرسك في المرحلة الابتدائية.

فكر في أكثر ما يعجبك في هؤلاء الأشخاص؛ ما الذي يفعلونه ويميزهم عن الآخرين؟ كيف يتصرفون بشكل يجعلهم متفردين عن حولهم؟ ما السمات أو الصفات التي يملكونها وتحب أن تتمتع بها أنت أيضاً؟

صف سمات كل شخص يعجبك في ١٠ كلمات لا أكثر ثم فكر فيما يمكنك فعله للقيام بمثل هذه السلوكيات التي تتميز بها أنت نفسك. كيف تحب أن يتذكرك الآخرون؟ كيف تحب أن يكون إرثك؟

تخيل الحياة بعد رحيلك (نعم، فالعالم لن يتوقف). تخيل أفراد أسرتك وأصدقاءك يجلسون معاً في يوم ما ويتحدثون عن حياتك. ما الذي ستحب أن يذكروه عنك؟ ما الذي ستحب أن تسمعهم وهم يتذكرونه عنك؟ أي الإنجازات التي ستحب أن يتحدثوا عنها؟

وهل الحياة التي تعيشها الآن سوف تقودك إلى ذلك؟ فإذا كان الأمر هكذا، هنئ نفسك. وإذا لم تكن حياتك ستقود إلى ما ترغبه، يجب أن تعرف ما عليك القيام به وما عليك أن تغيره حتى تحيا حياة تجعل الآخرين يتذكرونك بشكل إيجابي عند رحيلك.

وشكل آخر من أشكال هذا التدريب هو أن تتخيل نفسك بعد ٢٠ أو ٣٠ عاماً من الآن. أنت تستغرق في الذكريات وتتأمل حياتك. وتذكر ما حققته من إنجازات وتشعر بالسعادة لبعض ما حققته من نجاحات ولكن...

- ما الأشياء التي ستقول عنها "ولكن"؟
- ما الأشياء التي ستندم عليها في مشوار حياتك وأسلوب الحياة التي تعيشها الآن؟
- ما الذي ستفعله حيالها الآن؟

إن خبرتنا حقاً هي مجمل كافة سلوكياتنا السابقة. وهكذا، فإن لديك الفرصة الآن واليوم لتبني إطاراً لسعادة مستقبلية دائمة.

لا يجب أن نهتم بأن نعيش طويلاً
بقدر اهتمامنا بأن نعيش بما يكفي.
لوشيوس أنيوس سينكا سي، ٤ قبل الميلاد إلى ٦٥ بعد الميلاد،
فيلسوف روماني



٨٨. ضاعف إنتاجية السعادة

كان أحد خبراء إدارة الوقت يتحدث في يوم من الأيام إلى مجموعة من طلاب التجارة وإدارة الأعمال؛ وحتى يصل إلى الهدف مباشرة، قرر أن يجري أمامهم تجربة. حيث وقف أمام مجموعة من المتفوقين قائلاً: "حسناً، لقد حان الوقت لاختبار صغير؟".

ثم أحضر برطماناً ضخماً للغاية له فوهة واسعة ووضعه على الطاولة أمامه. ثم وضع فيه مجموعة أحجار كبيرة الواحد منها في حجم قبضة اليد.

وعندما امتلأ البرطمان عن آخره ولم تعد هناك مساحة لأي أحجار أخرى لوضعها بداخله، سأل الخبير قائلاً: "هل البرطمان ممتلئ؟"، فأجاب كل من في الفصل بنعم.

فقال: "أحقاً ذلك؟" ثم مد يده تحت الطاولة وجذب دلواً ممتلئاً بالحصى. وسكب بعض الحصى في البرطمان وأخذ يحركه، حتى يجعل حبات الحصى تجد طريقها في المسافات بين الأحجار؛ ثم ابتسم وسأل المجموعة مرة أخرى "هل البرطمان ممتلئ؟".

وفي ذلك الوقت أجابه الفصل المدرسي: "ربما لا".

فأجاب: "حسناً"، ثم مد يده تحت الطاولة وجذب دلواً به رمال. وسكب الرمال في الفراغات بين الأحجار والحصى. وسأل مرة أخرى "هل البرطمان ممتلئ؟"، فصاح الفصل مجيباً "كلا".

ومرة أخرى قال: "حسناً!" ثم مسك بإبريق من المياه وبدأ في سكب المياه حتى امتلأ المرطبان عن آخره، ثم سأل مرة أخرى: "هل البرطمان ممتلئ؟".

قال العديدون من الطلاب في الفصل "نعم!". أما الآخرون لم يكونوا متأكدين من ذلك، وقد ابتسموا عندما أخذ الخبير زجاجة ملح وقام بتفريغها في البرطمان أيضاً.

ثم نظر الخبير إلى الفصل وسأل: "ما الدرس المستفاد من هذه التجربة؟".

رفع أحد الطلاب المتحمسين يده وقال: "إن الدرس المستفاد هو أنه مهما كان جدول مواعيدك مزدحماً، إذا حاولت جاهداً حقاً، يمكنك دائماً أن تضيف موعداً جديداً إليه".

أجاب المتحدث: "كلا، على الرغم من أن ذلك يمكن أن يكون درساً مستفاداً أيضاً، إلا أنه ليس الدرس الذي أعنيه. تعلمنا هذه التجربة في واقع الأمر أنك إذا لم تضع الأحجار الكبيرة أولاً، فلن تتمكن من إدخالها على الإطلاق".

ما الأحجار الكبرى في حياتك؟ هل تتضمن مشروعاً ترغب في إنجازه؟ تمضية وقت أطول مع أحبائك؟ تطوير تعليمك؟ إيمانك؟ صحتك البدنية، أمورك المالية، قضية تؤمن بها؟

أياً كان الأمر، عليك أن تحدد الأحجار الكبرى في حياتك، وتذكر أن تضعها أولاً، وإلا فلن تستطيع أن تدخلها في حياتك مطلقاً.

٨٩. اهتم بنفسك أولاً

إذا كنت قد سافرت من قبل على متن طائرة واستمعت إلى تعليمات الأمان، فربما تتذكر أنهم يقولون للركاب أثناء تعليمات السلامة والأمان: "إذا ما كانت هناك حاجة للأكسجين، فسوف تسقط أقنعة من سقف الطائرة. وعليكم التأكد من وضع الأقنعة الخاصة بكم أولاً، ثم إذا كنتم تصحبون أطفالاً في رحلتكم فساعدوهم بعد ذلك لوضع أقنعتهم".

واني كوالد أتخيل أن ذلك سيكون صعباً علي للغاية، فإن أول ما يفكر فيه معظم الآباء هو كيفية مساعدة أبنائهم أولاً قبل أنفسهم. ولكن هناك درس مهم يمكن أن نتعلمه من ذلك الموقف.

إننا لن نستطيع الاعتناء بالآخرين إذا لم نعتن بأنفسنا أولاً. لن أستطيع أن أكون زوجاً صالحاً أو أباً صالحاً أو موظفاً وصديقاً كفوئاً إذا كنت منهكاً وفي حالة يرثى لها! وسوف أكون في المقابل، زوجاً وأباً أفضل بكثير إذا كنت أتمتع بالسعادة وبموفور الصحة.

ولكن العديد من منا يسيئون فهم ذلك نظراً لأننا نعتقد أن اعتناءنا بأنفسنا درب من الأنانية. حسناً إن الأنانية ليست بالشيء الطيب، ولكننا يجب ألا نخلط بينها وبين الرعاية المناسبة للنفس والاهتمام بها. إن الاهتمام المناسب بالنفس لا يعمل لصالحنا فحسب. وإنما لصالح الآخرين من حولنا كذلك.

حدد لنفسك وقتاً بشكل منتظم تهتم فيه باحتياجاتك البدنية والنفسية. اجعل ذلك جزءاً من نظام حياتك حتى لا تنساه أو تضحي به من أجل أمور أخرى قد تظهر أمامك وتبدولك أكثر أهمية منه.

القدوة ليست الشيء الرئيسي الذي يؤثر على الآخرين،
وإنما الشيء الوحيد.

ألبرت شفايتزر، ١٨٧٥-١٩٦٥، موسيقار ألباني، ومبعوث طبي



٩٠. خطط لفترات راحة مصغرة

أجب سريعاً عن السؤال التالي: إذا كان لديك معدل بين صفر وعشرة لتحديد من خلاله إلى أي مدى استمتعت بأمسية يوم بداية الأسبوع في مقابل أمسية يوم نهاية الأسبوع، فأَيُّ الأمسيتين ستعطي معدل درجات أكبر؟ وإذا كنت محظوظاً بالقدر الكافي لدرجة تجعلك سعيداً للغاية بعملك وتحب ما تفعله، فإنك على الأرجح ستعطي أمسية يوم بداية الأسبوع معدل درجات أكبر لأنك لا تطيق صبراً للعودة إلى العمل، ولكن إذا كنت مثل العديد من الأشخاص المشغولين للغاية والموجه لهم هذا الكتاب، فإنك إذن ربما تعطي معدل درجات أكبر لأمسيات يوم نهاية الأسبوع لأنك تتوق إلى يوم العطلة. وليس هذا يا عزيزي القارئ بالموقف الجيد؛ أن تعيش حياتك تتوق بجنون إلى عطلات نهاية الأسبوع حتى تستمتع بها.

ولكن هناك حل بسيط وسريع لذلك، وهو موجود في الإجابة عن السؤال التالي: ما أكثر الأشياء التي تستمتع بها في عطلات نهاية الأسبوع وفي الإجازات، وكيف يمكنك القيام بتلك الأشياء بشكل منتظم في أسبوع عملك المعتاد؟ إذا تمكنت من تحديد العناصر الرئيسية لما تستمتع به خلال أيام عطلاتك عن العمل، فهناك إذن فرصة كبيرة يمكنك من خلالها أن تدمج بعض هذه العناصر على الأقل في روتين أيام العمل العادية.

هل يمكنك، على سبيل المثال، مقابلة أصدقائك أكثر خلال أيام العمل من أجل تناول القهوة سريعاً، أو تناول الغداء أو أي مشروب بعد انقضاء ساعات العمل؟ هل يمكنك القيام بأي من هواياتك قبل أو بعد ساعات العمل، أو حتى إذا أمكن خلال فترة الراحة الخاصة بالغداء؟ هل يمكنك القيام ببعض التمارين الاسترخائية أو التأملية أو التدريبات البدنية خلال فترة الراحة الخاصة بالغداء أو أي وقت آخر من اليوم؟ إن أسبوع العمل الشاق لا يجب أن يكون عقوبة لمدى الحياة، وهكذا عليك أن تحقق بعض التوازن في أجندة العمل الخاصة بك.

٩١. رتب مهامك وفقاً لأولويتها

ينشأ الشعور بالضغط أو يتفاقم بالنسبة للعديد من الأشخاص نتيجة لضغوط الوقت؛ أي الشعور بأن هناك الكثير الذي ينبغي القيام به في يوم أو أسبوع واحد. يزعم الكثيرون أن تعلمك لكيفية إدارة وقتك يعد أحد أهم السبل للتقليل من شعورك بالضغط، ولكني أتفق مع ذلك جزئياً فقط، نظراً لأن الوقت لا يمكن إدارته بصورة حقيقية.

إن كل شخص منا لديه نفس المساحة من الوقت التي عليه خلالها أن يحيا حياته وأن يؤدي ما يرغب في القيام به. وما يفرق الأشخاص السعداء والناجحين حقاً عن غيرهم ليس أنهم لديهم وقت أكبر، ولكن أنهم يجيدون التركيز على الأشياء الصحيحة: تلك الأشياء التي لها أهمية حقيقية (على نقيض تلك التي قد تبدو ظاهرياً فقط مهمة أو ملحة على غير حقيقتها). إن إدارة الوقت بفعالية تتضمن حقاً تحديد أولويات نشاطاتك والتخطيط لها بفعالية، علاوة على التفكير في أساليب خلاقة للاستفادة من يومك بصورة أكبر. وعلى الرغم من أن ذلك نفسه يحتاج إلى وقت، إلا أنه أمر مهم نظراً لأنه سيوفر عليك الوقت وسيحد من شعورك بالضغط على المدى البعيد. إذا كنت تعتقد أنه يمكنك الاستفادة من تحديد أولوياتك وتنظيم تلك الأشياء المهمة في حياتك، فاستعن بالنصائح والأفكار التالية: اسرد كافة المهام التي تعتقد أنك في حاجة للقيام بها خلال يوم (أو أسبوع أو شهر، اعتماداً على مدى مهارتك في التفكير والتخطيط المستقبلي)؛ ثم قم بعنوانة تلك المهام كما سيلي، وفقاً لمدى أهميتها:

- المهام (أ): هذه هي المهام المهمة والتي تحتاج أيضاً إلى إنهاؤها في الحال مثل التعامل مع الأزمات أو المشاريع التي تم تحديد موعد نهائي لها.

- المهام (ب): هذه هي المهام المهمة ولكن لا يجب بالضرورة القيام بها في الحال. مثل الإعداد لأمر ما، أو القيام ببحث، أو التخطيط للقيام بنشاطات صحية أو نشاطات استجمام.
- المهام (ج): هذه هي المهام التي نكون في حاجة إلى القيام بها يوماً ما ولكن ليس ضرورياً القيام بها الآن. على سبيل المثال، بعض المكالمات الهاتفية، رحلات العمل القصيرة، المشاريع طويلة المدى التي سيكون من اللطيف القيام بها ولكنها لا تمثل حاجة ملحة ولن تقود إلى أي مشكلة إذا لم يتم التعامل معها.
- المهام (د): كافة المهام غير المهمة وغير الملحة والتي تعتبر مهدرة للوقت مثل مشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت.

إن سر إدارة الوقت بفعالية، أو بتعبيري أنا إدارة الأولويات بفعالية، هو تخصيص أكبر وقت ممكن للمهام (أ) و (ب)، وتقليص الوقت الذي يتم تضيئه في المهام (ج) وخاصة المهام (د). بالطبع سيكون عليك أن تمضي بعض الوقت في المهام (ج) و (د)، وهذا لا بأس به، ولكن إذا كنت تبحث عن سبل لتكون أكثر إنتاجية، وأكثر فعالية، وأكثر سعادة ونجاحاً، يمكنك - ما لم يكن في مقدورك زيادة عدد ساعات اليوم لأكثر من ٢٤ ساعة وزيادة أيام الأسبوع لأكثر من ٧ أيام - كخيار ثانٍ أن تمضي الوقت الذي أمامك بالفعل ولا سبيل لك في زيادته في تلك النشاطات التي ستعود عليك بأفضل النتائج عند استثمارك لوقتك فيها سواء على الصعيد المادي أو الصعيد النفسي.

٩٢. خفف من أعباء العمل

إذا كنت تعتقد أنه يمكنك الاستفادة من توفير الوقت، فعلاوة على نصائح إدارة الأولويات التي ذكرتها في الفصل السابق، يمكنك الاستفادة من الاستراتيجيات التالية عند النظر إلى أعباء العمل.

اطرح على نفسك هذا السؤال: "هل يجب حقاً إتمام هذه المهمة اليوم؟". فإذا لم تكن المهام ضرورية، يمكنك أن تستبعدتها من قائمتك أو تحذفها من دفتر يومياتك، ولكن -وهذا أمر مهم- عليك أن تحرص على ألا تحذف بنداً لمجرد أنه ممل أو لا يجعلك تشعر بالسعادة.

اسأل نفسك: "هل هناك طريقة أكثر فعالية للقيام من خلالها بهذه المهمة؟". على سبيل المثال، هل يمكنك إرسال بريد إلكتروني بدلاً من القيام بمكالمة هاتفية مطولة؟ وهل يمكنك الاستعانة بشخص آخر للقيام بهذه المهمة بدلاً منك؟ وهل يمكنك إشراك الآخرين في بعض المهام؟

وإذا كنت تشعر بالقلق من أن الشخص الآخر لن يؤدي المهمة بنفس الكفاءة التي تؤديها أنت بها، فاسأل نفسك: "إلى أي مدى لن يقوم بالمهمة على النحو المطلوب؟" و"ما الذي سيحدث حقاً إذا لم يقوم الشخص الآخر بها بشكل صحيح أو لم يقوم بها كما كنت سأقوم بها أنا؟".

حدد الأسباب التي تدفعك إلى التسويف وتعامل معها. إذا كنت لا تحب القيام بمهمة محددة، فضع أهداف محددة لإنهائها (مثل تمضية ساعتين يومياً في القيام بهذه المهمة) واستخدم استراتيجيات من شأنها أن تحفزك على إنهائها مثل مكافأة نفسك.

وإذا كنت لا تعرف كيف تبدأ في مهمة ما، فقسم هذه المهمة إلى أجزاء صغيرة وحدد موعداً لإنهاء كل جزء منها. وعليك أن تكمل كل جزء في الوقت المحدد.

وإذا كنت تشعر بالقلق من أن المنتج أو العمل النهائي لن يكون مثالياً كما ترغب، فاسأل نفسك: "أليس من الأفضل القيام بالشيء بشكل معقول عن عدم القيام به على الإطلاق؟".

كن حازماً مع الآخرين وارضض طلباتهم إذا ما كانت المهام التي يطلبون منك القيام بها غير ضرورية أو غير مهمة. اسأل نفسك: "إلى أي مدى سيشعر هؤلاء الأشخاص بالغضب أو التعاسة لمجرد عدم توفر الوقت لدي للقيام بشيء من أجلهم؟".

والخطوة التالية هي أن تضع جدولاً بالوقت الذي ستؤدي فيه المهام التي قمت بسردها. ضع جدولاً زمنياً يومياً يتطلب أكبر قدر ممكن من التفاصيل، على سبيل المثال:

- ابدأ بجدولة تلك المواعيد الخاصة بالمهام التي عليك إنهاءها في وقت محدد (مثل حضور اجتماع).
- بالنسبة للمهام التي لها مواعيد نهائية، قدر المدة التي سيستغرقها إنهاء المهمة بشكل واقعي، وابدأ بالنظر إلى الموعد النهائي حتى تحدد متى تحتاج إلى البدء فيها حتى تكملها في الموعد المحدد. وإذا كنت تعاني دائماً من مشكلة الوفاء بالمواعيد النهائية للمهام، فربما أنك لا تحسن تقدير الوقت المستغرق لإتمام المشاريع وأنت ببساطة غير واقعي. وهكذا إذا تطلب الأمر، بالغ في تقدير الوقت الذي تحتاجه لإنهاء المهمة.
- حدد مواعيد نهائية واقعية للمهام الأخرى، والتبديل بين المهام ذات الأهمية الحقيقية وتلك الأقل مشقة والتي تبعث شعوراً أكبر بالاسترخاء.
- ضع في حسابك وأنت تخطط للوقت الأمور التي قد تقاطع عملك، وتلك المهام التي تستغرق وقتاً أكثر مما هو متوقع من خلال وضع المهام الضخمة المهمة بين تلك الأصغر والأقل إلحاحاً.
- التزم بأجندة عملك. قم بالمهام التي قررت القيام بها ولا تشتت نفسك بأي مهام أخرى تطراً أمامك. وبدلاً من ذلك، قم بتحديد وقت للقيام بتلك المهام الجديدة في وقت لاحق، وإذا كان ضرورياً، فأخبر الآخرين بحزم أن مطالبهم ستحتاج إلى الانتظار.
- تذكر أن تحدد مكافآت لنفسك، والتي ربما تتضمن فترات راحة أو القيام بأشياء ممتعة بعد الانتهاء من الأعمال الشاقة تحديداً.

٩٣. توقف عن انتظار السعادة

هل ترغب في أن يكتب على شاهد قبرك: "هنا يرقد فلان الفلاني والذي كان ينوي أن يصبح سعيداً غداً؟".

إذا كانت إجابتك بلا، فعليك أن تفكر جيداً فيما ستفعله الآن وما ستحتاج القيام به حتى تكون سعيداً الآن؛ في هذه اللحظة!

أحد أكبر المعوقات أمام السعادة هو ما أشير إليه بـ "كلمة عندما المخادعة". كم مرة قلت فيها في وقت أو آخر "سأكون سعيداً عندما أمتلك أموالاً أكثر/منزلاً أكبر/سيارة أسرع/هاتف محمول أحدث"؟.

إذا قلت ذلك من قبل، فإنك إنسان طبيعي تماماً نظراً لأننا جميعاً نمر بمثل تلك اللحظات في وقت أو آخر، ولكننا بذلك نهدد سعادتنا. لماذا؟ نظراً لأنه على الرغم من أن الممتلكات المادية ليست بالشيء السيئ، إلا أنها لن تقود لأي شيء سوى إلى شكل سطحي من المشاعر الإيجابية قصيرة المدى (ولكن ليس لسعادة حقيقية). والأهم من ذلك، أن السعادة يمكن الشعور بها في مدة محددة من الزمن فقط؛ وهي الآن وهنا!

يمكنك أن تدخر الأموال وأن تعمل من أجل الأشياء التي ترغبها إذا كان ذلك سيمتلك، ولكن لا تتوقع من الأشياء المادية أن تجلب لك سعادة حقيقية عميقة. تظهر الأبحاث مرات ومرات أنه بمجرد أن نصل إلى مستوى معين من الرخاء المادي أو الممتلكات المادية -عندما نشبع احتياجاتنا من الطعام والمأوى- لا تؤثر أي أموال أخرى أو ممتلكات مادية في سعادتنا الشخصية ولو بقدر ضئيل. إن السعادة الحقيقية الصادقة لن تتبع إلا من الأفكار الإيجابية التفاؤلية والعلاقات الإيجابية الصحية.

لا تنتظر حتى تكون كافة جوانب حياتك مثالية لتستمتع بالسعادة. ولماذا يجب عليك ذلك؟ فإنك إذا ما انتظرت حتى تصبح جميع الإشارات التي في المسافة بين بيتك والوجهة التي تقصدها خضراء قبل رحيلك في الصباح، فلن تبرح باب منزلك مطلقاً.

٩٤. اشعر بالفضول تجاه العالم

لقد أظهرت الدراسات أن هناك عدداً من السمات الشخصية المرتبطة بالمعدلات المرتفعة للسعادة، ومن أكثر هذه السمات إثارة هي الفضول وحب الاستطلاع. وقد قام علماء النفس بتقسيم الفضول إلى جزأين (فكما لاحظت، لا يستطيع علماء النفس تفويت شيء!): الاستكشاف (النزعة إلى الدخول في مواقف جديدة مثيرة للتحدي)، والاستفراق (وهي النزعة إلى الانغماس بشكل كامل في تلك المواقف المثيرة).

إن الاستكشاف على وجه التحديد مرتبط بمعدلات السعادة المرتفعة. ويمكن أن يتحقق عند قيامك بشيء جديد، أو عندما تكون عقولنا أكثر تركيزاً وأكثر انغماساً في أمر جديد. إننا ننغمس كلياً وتضيع أنفسنا في اللحظة الحاضرة، مجبرين الأشياء المؤرقة التي تقلقنا على التنحي جانباً.

إن التلقائية هي الدافع للفضول وحب الاستكشاف. فإذا كنت تعيش حياتك بشكل شديد النظام والصرامة، فلن يكون أمامك مساحة لملاحقة تجارب واهتمامات جديدة ومختلفة. الأشخاص السعداء يبحثون عن الفرص التي يتمتعون فيها بالمرونة ويضفون قدراً من الإبداع على روتينهم اليومي. وعلى الرغم من أن ذلك سوف يبدو متناقضاً، إلا أن الأشخاص السعداء يخططون من أجل التلقائية.

ويمكنك أن تحقق ذلك من خلال تخصيص مساحة من وقت "جديد" كل أسبوع أو شهر لتسعى خلاله للقيام بشيء جديد مثل:

- تكوين صداقة جديدة من خلال دعوة صديق أو زميل على كوب من القهوة
- ممارسة رياضة ما

- الالتحاق بفصل دراسي
- التعامل مع تحدٍ جديد في العمل
- السفر إلى مكان مختلف
- الاشتراك في ناد
- التطوع في مجالات غير مألوفة بالنسبة لك أو مجال يسمح لك باستغلال مهارة غير مستخدمة.

سوف تتسع بذلك خبراتك في العالم، وسوف تتحسن مهاراتك في المجال الذي اخترت القيام به، وسوف تزداد معارفك بشأن العالم وتصبح أكثر عمقاً، نعم وسوف تجعل من نفسك شخصاً أكثر سعادة.

أبحر بعيداً عن المرفأ الآمن. الحق بالرياح القوية التي تدفع
أشروعك، ابحت. احلم. استكشف.

مارك توين، ١٨٣٥-١٩١٠، كاتب أمريكي



٩٥. امرح

إننا نحب الاعتقاد بأن عقولنا هي ما يوجهنا وأن أفكارنا هي ما توجه سلوكياتنا، ولكن ليس ذلك الحال دائماً. لقد أظهرت الدراسات مرات ومرات أن ما تفعله بأجسادنا يمكن أن يؤثر على الكيفية التي نشعر ونفكر بها. فإنك إذا ابتسمت على سبيل المثال، فسوف تتحسن حالتك المزاجية حتى ولو لم تكن تشعر بسعادة حقيقية. نعم، فهذا حقيقي. لقد أجرى الباحثون تجربة مع مجموعة من الأشخاص الذين تم إجبارهم على الابتسام من خلال وضع قلم بين أسنانهم (جرب أنت ذلك بنفسك). وبنهاية التمرين، وجد أن الأشخاص الذين وضعوا قلماً في أفواههم شعروا بسعادة أكبر من هؤلاء الأشخاص في مجموعة الضبط (الذين لم يضعوا أقلاماً).

ويعلم أي شخص يحيطه أطفال مدى سرعة تحسن الحالة المزاجية السيئة لدى الأطفال من خلال إشراك الطفل في أي نشاط بسيط مريح مثل الرقص، أو رمي الكرة، أو الركض في المنتزه. إن الأخبار السارة هي أننا في مقدورنا كبالغين أن نحسن من حالتنا المزاجية من خلال القيام بأشياء سخيفة، أو سهلة، أو طائشة، أو مريحة. إليكم بعض الاقتراحات:

- انضم لفرقة فنية.
- استمع إلى موسيقى حية.
- ارتدِ ملابس ذات ألوان أسطع من المعتاد.
- اضحك بصوت عالٍ.
- العب الكروكيه في فناء منزلك الخلفي.
- ألقِ بمزحة على صديق لك.

- اذهب للتمشية في يوم عاصف.
- اذهب للتزلج على الأمواج.
- اذهب إلى المتنزه والعب الأرجوحة.

اعقد العزم على الاستمتاع ولولمة يومياً إذا ما وجدت أنك تصعب الأمور على نفسك. ولتسأل نفسك جدياً، كم عدد الأيام التي تشعر فيها بأنك مستعد للاستمتاع حقاً؟

لا تأخذ الحياة بجدية أكثر مما ينبغي ولا فلتن تخرج منها حياً.
ألبرت هوبارد، ١٨٥٦-١٩١٥، كاتب أمريكي



٩٦. تعامل مع الشدائد

قمت في صباح أحد الأيام باصطحاب ابني الصغير للعب في المنتزه الذي في طريق روضة الأطفال، وكانت هناك بعض لعب الأطفال المتروكة على أرضية المنتزه. بدأ ابني في اللعب بشاحنة بلاستيكية وبينما استعد لتمشية شاحنته عبر ممر خيالي رسمه في عقله، بدا من الواضح لي أن اللعب الأخرى على الأرض كانت تعترض طريقه.

وبصفتي شخصاً بالغاً يتمتع بالعقلانية كان أول رد فعل لي هو التفكير في التقاط اللعب التي كانت في طريقه حتى يتمكن من تحريك شاحنته عبر مساره المثالي، ولكن ذلك لم يخطر حتى ببالي ابني. لقد قام ببساطة بالتقاط شاحنته، وحملها فوق اللعب كما لو كانت تطير، ثم أكمل خلال الطريق السعيد الذي رسمه لشاحنته.

وقد دفعني ذلك إلى التفكير فيما نفعه نحن البالغين غالباً (أو ما لا نفعه) عندما تعترض الأمور طريق أهدافنا أو سعادتنا. هل نركز كثيراً على المعوقات وما نعتقد أن في مقدورك القيام به حتى تذللها؟ هل تسمح لحواجز الطريق بأن تشتت انتباهك عن هدفك الرئيسي (مثل السعادة)؟ إن التركيز على العائق - حتى ولو بغرض تجاوزه - يعني أننا لا نرى شيئاً سواه!

ماذا سيحدث إذا قمنا، مثل ابني، بالحفاظ على تركيزنا فيما نرغب في القيام به، بصرف النظر عن الحواجز والعوائق والتحديات التي تعترض طريقنا بين الحين والآخر؟ فكّر في هذا الأمر؛ أعتقد أنك ربما تكون أكثر نجاحاً وأكثر تركيزاً على النتائج الإيجابية، والأهم من ذلك أننا سنعيش حياة أكثر سعادة. عليك أن تطرح الأسئلة الصحيحة خلال الأوقات العصيبة:

- ما أفضل جانب في هذا الموقف؟
- ما الجوانب الإيجابية التي يمكن أن أستمدّها من ذلك الموقف؟
- ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟
- كيف يمكنني أن أكون شخصاً أفضل من خلال ذلك الموقف؟
- هل سيكون لذلك الأمر أهمية حقاً بعد عشر سنوات من الآن؟
- ما مدى سوء ذلك الموقف مقارنة بالأحداث الأخرى المفجعة في العالم؟

تدبر المعلومات التالية:

- ٢ مليارات شخص يعيشون على أقل من ٢ دولار يومياً.
 - ٣٠٠٠٠٠ طفل يموتون يومياً من أمراض يمكن الوقاية منها.
 - ٦ ملايين طفل يموتون سنوياً نتيجة لسوء التغذية.
 - ١١٢ مليون طفل ليس لديهم فرصة للذهاب إلى المدرسة.
- إلى أي مدى يبدو ذلك الموقف الذي يؤرقك سيئاً؟ اسأل نفسك كيف يمكنك استغلال نقاط القوة التي تتمتع بها من أجل تجاوز الأوقات الصعبة. وهل تستغل الموارد المتاحة لديك أفضل استغلال؟

ربما نكون في حاجة إلى حل المشكلات ليس بالتخلص من أسبابها ولكن بالتخطيط للطريق المستقبلي حتى ولو ظلت أسباب المشكلة قائمة.

ادوارد دي بونو، ولد عام ١٩٣٣، مفكر إنجليزي
من رواد مجال التفكير الإبداعي



٩٧. اتخذ إجراءً للحفاظ على سعادتك

من السبل الأخرى التي تساعدك على الحفاظ على سعادتك أن تقبل تلك الحقيقة البسيطة القائلة بأنه مهما كنت، ومهما كان موقفك، ومهما تدربت وتمرست على هذه الاستراتيجيات ومهما حاولت جاهداً لتتعم بالسعادة، فإننا جميعاً في وقت أو آخر سيكون علينا التعامل مع مشكلات وصعوبات وسيكون علينا تذليل عقبات سنقابلها في مشوار حياتنا. إن تقبل هذه الحقيقة مقدماً، وجعلها جزءاً من حياتك، سوف يسمح لك بأن تتعامل بصورة أفضل مع المشكلات التي ستقابلك.

عندما نواجه الصعوبات، يتوفر لدينا جميعاً عدد من الخيارات فيما يتعلق بكيفية التعامل معها. تذكر أن المشكلة ليست ما يتسبب لنا في الضرر، ولكن ما نفعله (أو ما لا نفعله) حيالها هو ما يتسبب في ذلك. وهكذا، فإننا ندين لأنفسنا ولهؤلاء الذين نحبهم بأن نتعامل مع هذه المشكلات ثم نحاول المضي قدماً.

وتختلجنا كبشر العديد من الانفعالات والمشاعر (الإيجابية والسلبية) خلال مشوار حياتنا. ولا تتعلق السعادة فقط بالاستمتاع بالأوقات الطيبة (على الرغم من أن ذلك جانب مهم من السعادة)، ولكنها تتعلق أيضاً بالتعامل مع الصعاب وتذليلها.

يجنح الأشخاص السعداء إلى التعامل مع مثل هذه التحديات بفعالية أكبر. إنهم يتمتعون بالمرونة والقدرة على التكيف، والمرونة تولد السعادة. في المرة التالية التي تواجه فيها صعوبة ما أو محنة ما أو تواجه فيها بعض التحديات، حاول اتباع النصائح التالية الخاصة بالتخلي بالمرونة والتي تم اختبارها وتزكيتها لك:

- استعن بشبكة الدعم الخاصة بك. إن الأشخاص السعداء المرنين لا يتكيفون مع كل شيء بالضرورة وحدهم، ولكنهم يتصلون بالآخرين من حولهم ويطلبون عونهم.

- استعن بروح الدعابة والضحكات، عندما وأينما يكون مناسباً، حتى ترى الأمور بشكل مختلف وتحافظ على إيجابيتك.
- عليك أن تتعلم من تجاربك وخبراتك السابقة بكافة الوسائل الممكنة، ولكن لا تترك نفسك عالقاً في شراك الماضي؛ خاصة مع تلك الأشياء التي لا يمكن تغييرها.
- اتبع استراتيجيات التفكير الإيجابي وافعل كل ما يمكنك فعله حتى تظل مفعماً بالأمل وتظل متفائلاً بشأن المستقبل.
- لا تبالغ في تضخيم المشاكل وانظر إلى الأمور بموضوعية.
- اعتن بصحتك البدنية واحرص على الحصول على قسط وفير من النوم والراحة.
- تقبل حقيقة أن العالم ليس مثالياً، وتقبل حتمية التغيير.
- لا تحد بنظرك عن غايتك، وتوجهك، وأهدافك، وأحلامك.
- لا تتوقف عن العمل في سبيل تحقيق أهدافك.
- حاول أن تتعرف أكثر على نفسك وركّز على ما تتحلى به من إيجابيات وعلى إيجابيات العالم من حولك.

وتذكر أن السعادة ليست بالشيء الذي يجب أن تستشعره فقط عندما تسير الأمور على ما يرام وتكون في نصابها الصحيح، فإذا ما مارست الاستراتيجيات السابقة، فستشعر بالسعادة أيضاً خلال أوقاتك العصيبة.

إن المعيار الحقيقي للرجل ليس موقفه أثناء أوقات الراحة والرخاء،

ولكن موقفه أثناء أوقات الشدة والنعناء.

مارتين لوثر كينج، ١٩٢٩-١٩٦٨، ناشط أمريكي

في مجال الحقوق المدنية



٩٨. كن مستعداً للعقبات

علاوة على النصائح السابق ذكرها الخاصة بمهارات التكيف، تم وضع الأفكار التالية لمساعدتك على تجاوز العقبات بسهولة أكثر وفعالية أكبر.

- تسلح بخطة؛ لا تنتظر حتى تتعثر بالعقبة، بل فكر فيما ستفعله حيالها قبل تعرضك لها. كن مستعداً لها ولديك قائمة بما ستفعله (وما لا ستفعله). وبهذه الطريقة، ستكون قد أنجزت نصف العمل الذي أمامك ولن يكون عليك محاولة الخروج بأفكار كثيرة خلال ما يمكن أن يكون فترة عصيبة عليك.
- تعامل مع العقبة في مرحلة مبكرة؛ كلما بادرت أو أسرعت في التعامل مع العقبة، كنت أسرع في التغلب عليها، وقلت فرصة المشكلة في التفاقم. من الأسهل التعامل مع العقبات في مرحلة مبكرة. وحتى تفعل ذلك، عليك أن تكون متيقظاً للعلامات التحذيرية المبكرة ثم تصرف بسرعة.
- ذكر نفسك أن كل شخص يواجه في حياته نكسات، وعلى الرغم من أنها ليست بالشيء اللطيف، إلا أنها أمر طبيعي أيضاً. ومن ثم، عليك ألا تقسو على نفسك، وأن تؤكد عليها أنك ستتمكن من اجتياز الأمر وأنت ستضاعف من مجهوداتك في سبيل ذلك.
- فكر في الأشياء التي ساعدتك في الماضي؛ استرجع الماضي وفكر في التغييرات التي قمت بها وأثبتت فعاليتها معك. هل تحتاج للنظر إلى طريقة تفكيرك، أم إلى سلوكياتك، أم مهاراتك التواصلية؟ هل تعني بنفسك وتنام جيداً؟ وإذا كنت قد توقفت عن استخدام أي من استراتيجيات السعادة التي سبق وساعدتك من قبل،

فحاول البدء من جديد وحاول إعادة التركيز على ما ساعدك في الماضي.

- ذكر نفسك بالمكاسب التي حققتها بدلاً من التركيز بشكل غير مفيد على العقبات الحالية.

النجاح هو القدرة على الخروج من فشل
إلى آخر دون أن تفقد حماسك.
ونستون تشرشل، ١٨٧١-١٩٦٥، رئيس وزراء بريطانيا سابق



٩٩. تعامل مع مشاكلك

مهما كانت المشكلة التي تواجهها، لا بد وأن يكون لها حل؛ ولكن قد يكون عليك في بعض الأحيان أن تبحث جاهداً عنه. جرب الاستراتيجيات التالية:

- حدد المشكلة: ما الذي يحدث هنا؟ كن محدداً أو واقعياً، وواضحاً قدر الإمكان، وجزئ المشكلات الكبيرة إلى مشكلات صغيرة.
- قم بعملية عصف فكري حول كافة الحلول الممكنة لهذه المشكلة: فكر في كافة الحلول الممكنة التي قد تتبادر إلى ذهنك؛ وأطلق لخيالك العنان.
- قيم الحلول المتاحة أمامك: افحص مميزات وعيوب كل حل من الحلول، واختر الحل الذي ترى أنه الأنسب لك.
- ضع خطة عمل: الآن وبعد أن اخترت حلاً فعالاً، ابحث بعد ذلك في سبل تنفيذ تلك الخطة الخاصة بالحل؛ ما الذي تحتاج إلى القيام به من أجل تفعيل تلك الخطة؟ ومرة أخرى، كن محدداً قدر المستطاع.
- نفذ الخطة: والآن عليك أن تضع خطتك قيد التنفيذ. ويمكنك أن تراجعها في عقلك أولاً أو أن تناقشها مع صديق قبل العمل بها؛ هذا إن احتجت إلى ذلك.
- قم بتقييم النتائج: هل نجح الأمر؟ وإذا لم يكن كذلك، فهل يمكنك تعديل الخطة؟ وإذا كانت الإجابة بلا، فحاول أن تعيد تعريف وتحديد المشكلة من جديد، أو حاول البحث عن حلول أخرى ممكنة.

١٠٠. عش مثل طفل في عامه الخامس

يوماً ما، أثناء تألّيفي لهذا الكتاب، عدت إلى منزلي من العمل وسألت ابني (والذي كان عمره حينها ٥ سنوات) "ما الذي فعلته اليوم؟".

وأجابني بعبارة مقتضية: "لعبت في الحديقة مع هنري (أفضل صديق لديه) وماكس".

أردت أن تطول المحادثة بيننا لأكثر من ست ثوان، فسألته: "وهل استمتعت بوقتك؟".

فأجابني في الحال: "ولم لا يا أبي؟" معرباً عن عدم تصديقه بأنني طرحته سؤالاً مثل ذلك من الأساس.

أدهشتني البساطة التي أجابني بها، فضحكت. ونظراً لتعجبه من رد فعلي أعاد ابني علي السؤال قائلاً: "حسناً، ولم لا أستمتع يا أبي؟".

إن ابني مثله مثل العديد من الأطفال الصغار لديه قدرة مدهشة على المرح والاستمتاع، في أي مكان يذهب إليه؛ إنه في واقع الأمر يتعامل مع معظم المواقف التي يكون فيها على أنها فرص للمرح والمتعة. إنه يتوقع من كل يوم يمر عليه أن يكون يوماً سعيداً ممتعاً. ويا له من أسلوب رائع في التعامل مع الحياة!

أعلم تماماً أننا (كبالغين) لدينا مسؤولياتنا وأعمالنا التي يجب القيام بها، ولكنني لم أستطع منع نفسي من التفكير في الشكل الذي ستؤول إليه حياتنا إذا ما تعاملنا مع كل يوم يمر علينا بأسلوب مشابه للأسلوب الذي يتبناه صغيري. ليس "هل سأستمتع؟" ولكن "لم لا أستمتع؟".

لذلك، عليك أن تتصرف كطفل في عامه الخامس في بعض الأحيان. إن البالغين يتمتعون بقدرة فائقة على المبالغة في تعقيد الأمور، وغالباً ما نتخيل الحياة أكثر صعوبة مما هي عليه حقاً. إن السعادة لا تتحقق من حل مشكلات العالم، وإنما هي حالة عقلية تواجه بها مشكلات العالم. لماذا لا تجرب الأمر وتتنظر ماذا سيحدث.

وأخيراً...

تدبر أو تأمل في معنى الحكمة التالية:

غير ما يمكنك تغييره

وتقبل ما لا يمكنك تغييره

وتعلم أن تكون حكيماً بما يكفي لكي تعرف الفرق بين هذا وذاك.

مصادر موصى بها

Buckingham, Marcus, *Go Put Your Strengths to Work*, Simon & Schuster, 2007

Emmons, Robert, *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*, Houghton Mifflin Company, New York, 2007

Frisch, Michael B., *Quality of Life Therapy*, John Wiley & Sons, New Jersey, 2005

His Holiness the Dalai Lama (translated by Howard Cutler), *The Art of Happiness*, Hodder, Sydney, 1998

Kabat-Zinn, J., *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion Books, New York, 1995

Lundin, Stephen C., Paul, Harry and Christensen, John, *Fish!*, Charthouse, 1998

Lyubomirsky, Sonia, *The how of happiness – A scientific approach to getting the life you want*, Penguin Press, New York, 2008

Post, Stephen and Neimark, Jill, *Why Good Things Happen to Good People*, Broadway Books, New York, 2007

Seligman, Martin, *Authentic Happiness*, Random House, Sydney, 2002

—*Learned Optimism*, Random House, Sydney, 1991

Thich Nhat Hanh, *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*, Bantam, New York, 1992

www.authentichappiness.org

www.drhappy.com.au

www.eightprinciples.com

www.gimundo.com

www.thehappinessinstitute.com

www.viastrengths.org

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بجزيل الشكر إلى جولي جيبس وإينجريد أولسون من دار نشر بينجوين، لإيمانهما الشديد بهذا الكتاب، وكذلك أتقدم بالشكر إلى جانيت مانلي وفيرجينيا بيرش إذ لم يبخلا علي بخبرتهما لوضع الكتاب بالشكل الذي بين أيديكم الآن.

كما أود أن أتقدم ببالغ الشكر لأعضاء معهد السعادة. فمن خلال حضوركم لمنتدياتي، وحلقاتي الدراسية، وتدريباتي، وعبر رسائلكم الإلكترونية ومقترحاتكم، ونتيجة لإسهاماتكم في مدونتي الإلكترونية، ساعدتموني سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، بقصد أو بدون قصد، في تطوير أفكاري وأسلوبني في وضع وجمع هذا الكتاب؛ من أجل ذلك، مرة أخرى، أنا ممتن لكم.

الفهرس

- أ**
- افتراضات ١١٤، ١٢٢
 أفضل صديق، كن لنفسك ١٨-١٩
 أفعال خير دون شرط أو سبب ٨٥-٦
 أفكار ١٥-١٤، ٩٧-١٢١
 أفكار تلقائية ١٤، ١١٢، ١١٦، ١٢٦
 أفكار سلبية ١٠٩، ١١١-٢٠٠، ١٢٣، ١٢٦-٩
 أفكار قلقة ١١٧
 إلهام ٢٥
 التزامات غير ضرورية ٦-٧، ١١٤
 آليات التكيف ١٢، ١١٩
 امتلاك الأشياء ١٥٢
 امتنان ٢٧-٨، ٤٠، ٨٧
 امرح ١٥٥-٦
 أمسيات بداية الأسبوع ١٤٧
 أنانية ٨٢، ١٤٦
 انتظار السعادة ١٥٢
 إنجاز ٢٢، ١٠٦-٧، ١٢٥
 انزعاج ٩٨، ١١٢، ١١٦
 إيثار ٨٥-٦، ٨٩-٩٠
 إيجابيات، بحث عنها ٧٥
 إيجاد السعادة ١٢٢-٦٢
- ب**
- بساطة ١٠٥
- ت**
- تأمل ٤١، ٤٥
 تجاهل ١٢
 تجنب ١٢
 تحاملات ١٢٢
- أباء ١٤-١٥
 ابتسام ١٥٥
 أحاسيس ٨٠، ١٠٢، ١١٤، ١٢٨
 انظر أيضاً «مشاعر»
 احترام ٦٧، ٨٢
 أحداث إيجابية ٢٦، ١٠٢، ١٠٨-٩
 أحداث سلبية ١٠٢، ١٠٨-٩، ١٦١-٢
 اختلافات ٨٢، ٨٢
 أخذ الأمور على محمل شخصي ١١٢
 إدارة الأولويات ١٤٨-٩
 إدارة الوقت ١٤٤-٥، ١٤٨-٥١
 إرخاء العضلات ٤٢-٤
 إرواء جسمك ٥٦
 ازدحام ١٢
 استبدال العادات ١٠، ١٤١
 استجابة «اضرب أو اهرب» ٥١
 استرخاء ٤٧-٨
 عبء العمل ١٥٠-١
 علاقات العمل ٧٦
 قلق ٢٥، ١١٧-٢٠
 منطقة التدفق ٢٢-٢
 استرخاء، تقنياته ٤١-٦
 إسهامات إيجابية ٩٢
 أشخاص إيجابيون ٦٩
 أشخاص سلبيون ٦٩
 أشياء جديدة، تجربة ١٥٢-٤
 إطالة ٦٢
 إعادة تعريف السعادة ٢-٢
 اعتماد متبادل ٧٠، ٩١
 إعلان ١٠١

- تحدث لنفسك ١١١
تحدّي أفكارك ١١١، ١٢٦-٧
تحدّي نفسك ٢٢-٢
تحسن مستمر ١٠٤
تحفيز ٣٦-٧
تحيز ١٢٣
تخطيط ١٢٣-٦٣
تخطيط دائري ١٤٠
تخيل ٤٥-٦، ١٢٧
تدريب ٣٦-٩، ٤٧، ٥٤، ٥٧-٨، ٦١-٢
تدريب التركيز على المهام ١٠١
تذكيرات ٢٢-٢
تربية ١٤-١٥
ترتيب الفوضى ١٢
ترشيح ١١٣
تركيز ٢٥، ١٤٨، ١٥٧
تسويق ١٢، ١٥٠
تسويق ١٠١
تساؤم ١٠٨-٩
تعاطف ١٧
تعرق ٥٧
تعريف السعادة ٢-٢
تعليقات إيجابية ٧٦
تعليقات سلبية ٧٦
تعميم مبالغ فيه ١١٢
تغيير
تراكمي ٩
متى تطبيقه ١٢٢، ١٦٥
تغييرات بسيطة ٩، ١٠٦-٧
تفاؤل ٩٧، ١٠٨-٩، ١٢٥
تفكير «إما كل شيء، وإما لا شيء» ١١٢
تفكير إيجابي ٩٧-١٢١
تفكير خاطئ ١٢٣
تفكير عاطفي ١١٤
تفكير كارثي ١١٤
تقدير الآخرين ٧٢، ٨٢-٢
- تقدير الذات ١٨، ٩٣
تقييم سعادتنا ١٣٠
تقييم نفسك والآخرين ٦٧-٨
تقييمات السعادة ١٣٠-١
تكهن ١١٤
تمشية الشكر ٤٠
تنظيف موسمي ١٢
تنفس، تقنيات ٤١-٢
تواصل حازم ٧٨-٩، ١٠٠-١
تواصل سلبي ٧٨
تواصل عدواني ٧٨
تواصل مفتوح ٨٠
توجهات ذهنية ١٤
توقعات ١١٤
توقعات واقعية ١١٨، ١٢٤
توقيت ٨٠
توكيد ٦٧-٨، ٨٧، ٩٢
- ث**
ثقة ٧٢، ٩١
- ج**
جسم ٢٥-٦٢
جلوس على الخطوط الجانبية ١٢١-٢
جيران ٩١
- ح**
حالة مزاجية ١٠٢
حديث الذات ١١٠
حل المشكلات ١١٧-١٩، ١٢٦، ١٦٣
حل وسط ٨٢
حياة مثالية ١٤٢-٢

خ

خارجي مقابل داخلي ١٠٨-٩
خطوات، تقسيم الهدف إلى ١٢٥
خوف من المجهول ١٢

س

ساعة من السعادة ٨
سعادة، تعريفها ٢-٢

د

داخلي مقابل خارجي ١٠٨-٩
دائم في مقابل مؤقت ١٠٨-٩
دائم مقابل مؤقت ١٠٨-٩
دعم ٧٠-١
دليل ١٢٨-٩

ش

شد العضلات ٤٣-٤
شدائد ١٥٧-٨
شروح بديلة ١٢٨

ص

صداقات ٦٥، ١٢٠
صداقة غير مشروطة ٧٢
صراع ٧٨-٩
صفائر الأمور ١٠٦-٧
صفح ١٦-١٧
صوت داخلي ١١٠
صورة كبرى ١٠٦
صورة مجمعة ١٢٩
صيانة ١٥٩-٦٠

ذ

ذاكرة ٢٧
ذهن متفتح ١٥

ر

راحات مصغرة ١٤٧
راحة ٢٩-٣٠، ٥١-٢
راحة الغداء ١٤٧
راحة، أخذ ٢٩-٣٠، ٥٢، ٥٦
رسم ١٢٩
رفاهية ١٥٢
رفيق السعادة ٩٢
روتين ١٠، ١٢، ٢٢
للنوم ٤٧-٩
رياضيون ٥١-٢، ٦٠

ض

ضبط التنفس ٤١-٢
ضحك ٦٢
ضغوط ٢٥، ٥١، ٥٢، ١٤٨
ضغينة ١٦
طاقة، توفيرها ٥١-٢

ط

طفولة ١٤-١٥

ز

زيارات الاحتفال ٨٧-٨

فدرات كامنة ٤-٥
 فراءة الأفكار ١١٤
 فصة حياة ١٢٨-٩
 فيم ٩٩-١٠١، ١٢٦
 فيبود، نقرضها على نفسك ٤-٥
 كافييس ٤٧
 كابرز، استراتيجية سعادة ١٠٤
 كرم ٨٩-٩٠
 كبكة السعادة ١٤٠

ل

لحظة حاضرة ٢٥، ١٢٠
 لياقة ٥٤
 انظر أيضاً «تدريب»

م

ماء، شربه ٥٦
 مارتن سيلجمان ١٠٨
 مبالغة ١١٥
 مجادلان ٨٢، ٨٢
 محفزات ٤٧
 مخ ٩٧
 مدرب، اتخاذ ٩٢
 مرح ١٥٥-٦، ١٦٤
 مرشح البريد الدعائي ١١٢-١٥
 مرونة ١٥٩-٦٠
 مستقبل
 تخيله ١٢٨-٩، ١٤٢-٢
 قلق حياله ٢٥، ١٢٠
 مسنولية ٦، ١٨، ١١٢
 مشاعر ٢-٢،
 انظر أيضاً «أحاسيس»
 مشاعر إيجابية ٢
 مشاعر سلبية ٢، ١١٦

ع

عادات ١-٢٢، ١١٢-١٥
 عادات سيئة ١٠-١١
 عام مقابل خاص ١٠٨-٩، ١١٢
 عام مقابل محدد ١٠٨-٩، ١١٢
 عضلات، شد فيها ٤٢-٤
 عطاء ٨٩
 عطف ٨٥-٦
 عطلات نهاية الأسبوع ١٤٧
 عقبات ١٠٢، ١٠٨-٩، ١٦١-٢
 عقل ٩٧-١٢١
 عقلية الضحية ١٦
 علاقات ٦٥-٩٥
 علاقات حميمة ٧٤، ٧٦، ٨١-٤
 عمل تطوعي ٨٩-٩٥
 عناية بالنفس ١٤٦
 عيوب ١٩-٢٠، ٩٤

غ

غرض من الحياة ٨٩
 غرض من علاقاتك ٧٤
 غرفة النوم ٤٩-٥٠

ف

فصل ٥١-٢
 فضول ١٥٢-٤
 فعل الخير ٨٥-٦
 فوائد الأفكار ١١٦، ١١٨، ١٢٦

ق

قانون باريتو ١٢٠-١
 قبول ٥٩-٦٠، ١١٩

نوعية الوقت ٨١
نوم ٣٠، ٤٧-٥٠، ١٢٠

هـ

هدوء ١١٩
هيلين كيلر ٨٩

و

وجبات السعادة ٥٥
وجبات خفيفة ٥٥
وزن ٥٩
وضع الأهداف ٥-١٢٤
وقت التعافي ٦١
وقت خاص يقضيه الإنسان بمفرده ٨٢

ي

يقظة ٣٩-٤٠، ١١٩-٢٠٠
يوميات ٢٦، ٢٢

مشكلات ٩٨، ١٢٦-٧
مشي ٢٩-٤٠

معتقدات ١٤-١٥

معلم ١٨

مقارنات ٦٦، ٨٢

مكافأة نفسك ١٠-١١، ٢١، ١٢٥، ١٥١

مكافآت فورية ٢٢

ملاحظات لاصقة ٢٣

منظور ١٢٨-٩

منهج عقلاني ١٢٨-٩

مهارات الاستماع ٧٧

مهارات تواصل ٧٧-٨٥

مهارات، نقلها ٢٤

مهام، إدارتها ١٤٨-٥١

موارد التكيف ١١٦

مواعيد نهائية ١٥١

مواقف، تحليلها ١٠٢

ن

نجاح ٢٤

ندم ٢٥، ١٤٢-٣

نسبة لوسادا ٧٦

نشاط عرضي ٨

نشاط قوي ٥٧

نشاطات «التدفق» ٢٢-٣

نصيحة ١٨

نظام ١٤

نقاط ضعف ١٩-٢٠، ٩٤

نقاط قوة

استخدام ما لديك منها ١٣٦

تركيز عليها في الآخرين ٧٢

تعرف عليها لديك ١٩-٢١، ٩٢-٥

نقد ٩٤

نقل المهارات ٢٤

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامه
** شهر أكتوبر 2015 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

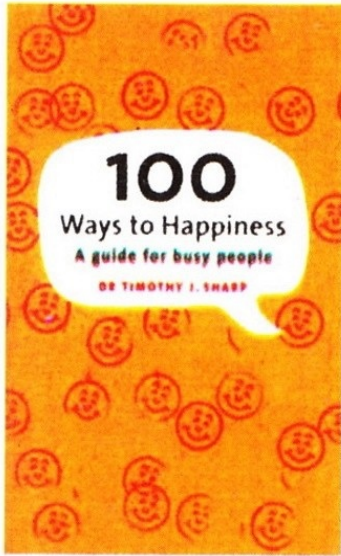
**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه

"أنا مشغول لدرجة أنني لا أجد وقتاً للسعادة..."



هل سبق وفكرت على هذا النحو من قبل؟ يرى الطبيب النفسي وخبير السعادة د. تيموثي شارب أن الكثيرين منا هذه الأيام يفكرون بهذا الأسلوب. لقد شغلنا سعينا الحثيث للحصول على وظائف أفضل، ومنازل أكبر، وعطلات أكثر إثارة، وأطفال أكثر تفوقاً، عن العمل على إثراء أحد العناصر التي ستضفي قيمة وأهمية حقيقية إلى كل ما سبق: السعادة.

الخبر السار هو أن تحقيق السعادة ليس بالمهمة الشاقة التي تتطلب مهارات وقوى استثنائية. إنه أمر لا يتطلب علاجاً نفسياً مكلفاً، كما لا يتطلب سنوات من التحليل والفحص الذاتي. وإنما غالباً ما تتعلق السعادة بتعديل أفكارنا والقيام ببعض الممارسات اليومية البسيطة. يعتمد دكتور "شارب" في كتابه على أحدث الأعمال البحثية في مجال علم السعادة ويقدمها هنا في صورة ١٠٠ فكرة بليغة موجزة وملهمة. يمكنك قراءة هذا الكتاب من الغلاف إلى الغلاف، أو يمكنك تصفحه سريعاً من أجل الحصول على جرعة منتظمة من السعادة. تعلم كيف تزيد من معدلات سعادتك من خلال:

- تحسين صحتك البدنية.
- الامتنان للنعم التي تذخر بها حياتك.
- تنمية العلاقات الإيجابية.
- أن تصبح معطاءً.
- إدارة وقتك بصورة أفضل.

يشجعنا هذا الكتاب الممتع سهل التناول، الغزير المعلومات على النظر إلى السعادة كأمر يمكن تحقيقه والتحكم به وكأمر يزيد حياتنا جمالاً.



6 281072 063849

282204699



Exclusive

For

www.ibtesama.com