





**21 يوماً على طريق السعادة  
لتزدد سعادةً وإنتاجيةً وطاقةً**



# 21 يوماً على طريق السعادة لتزدد سعادةً وإنتاجيةً وطاقَةً

تأليف: إنغريد كيلادا  
ترجمة: غالب أحمد مصري

21 DAYS TO HAPPINESS  
INCREASE YOUR HAPPINESS,  
PRODUCTIVITY AND ENERGY

INGRID KELADA

## 21 يوماً على طريق السعادة لتزدد سعادةً وإنتاجيةً وطاقةً

إنغريد كيلادا

ترجمة: غالب أحمد مصري

© 2020 Qindeel printing, publishing & distribution

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء  
أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلافاً لذلك،  
إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابةً مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة  
رقم: 2020/3/17 MC-10- 01-5044033 تاريخ

ISBN: 978 - 9948 - 34 - 206 - 9

Copyright © 2018 by Ingrid Kelada

برعاية  
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة  
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM  
KNOWLEDGE FOUNDATION



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

حبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2020

الطبعة الأولى: آب / أغسطس 2020 م - 1442 هـ

## المحتويات

9	تنويه بكتاب 21 يوماً على طريق السعادة
15	تقديم
19	الجزء الأول: أساسيات السعادة
39	الجزء الثاني: أساسيات السعادة
41	اليوم الأول: الشعور بالامتنان: ركّز على ما تملك
51	اليوم الثاني: الموسيقى: تحسّن مزاجك على الفور
61	اليوم الثالث: الضحك: يجعل العالم مكاناً أفضل
71	اليوم الرابع: إزالة الفوضى: سحر الأقل
81	اليوم الخامس: النوايا: التأكيدات هي المفتاح
91	اليوم السادس: الطبيعة: خطوة للخارج نحو السعادة
105	اليوم السابع: العلاج الشافي لكل شيء تقريباً
121	اليوم الثامن: الحركة: معزز السعادة الفوري
139	اليوم التاسع: الإحسان: عمل المعروف
151	اليوم العاشر: الطعام: تناول طعامك على طريق السعادة
169	اليوم الحادي عشر: التصوّر: إجازات مصغرة حرة
181	اليوم الثاني عشر: لا تقلق: كن سعيداً

- اليوم الثالث عشر: تنفّس: استيقظ وعلبك بهدوء البال 195
- اليوم الرابع عشر: لغة الجسد: أشعر بالتمكين 203
- اليوم الخامس عشر: خذ استراحة؛ فالحياة ليست سباقاً 213
- اليوم السادس عشر: المال: شراء التجارب، لا الأشياء 223
- اليوم السابع عشر: الوقت: سحّر أئمنَ مواردك 239
- اليوم الثامن عشر: التأمل: عش اللحظة التي أنت فيها 251
- اليوم التاسع عشر: العلاقات: خير من المال في المصروف 267
- اليوم العشرون: العمل: استعمل مواهبك ونقاط القوة لديك 281
- اليوم الحادي والعشرون: التفاؤل: القطعة الأخيرة من لغز السعادة 297
- الجزء الثالث: كلمات أخيرة 315
- مكافأة: مصادر إنغريد المفضلة 325
- شكر وتقدير 327
- نبذة عن المؤلفة 329
- كيف يمكنني مساعدتك؟ 331



## تنويه بكتاب «21 يوماً على طريق السعادة»

### هو بمنزلة «معسكر تدريبي» على السعادة والحيوية

«هذا الكتاب أداة عملية لزيادة إيجابيتنا، وهو أشبه بمعسكر تدريبي على السعادة والحيوية. الجزء المفضل لدي هو «موارد إنغريد المفضلة» التي تتضمن العديد من الأدوات والفيديوهات والنصائح العملية لإحلال السعادة في حياتنا!»

- بول رولو، ماجستير في إدارة الأعمال

### كتاب حقيقي بجوار السرير

«مادة للقراءة التجديدية تنطوي على المتعة والتعليم والتشويق والعلاج، حيث تتصف المقترحات والأمثلة والإشارات بالبساطة وسهولة المتابعة. إن إنغريد مؤلفة ملهمة.»

### مصدر أساسي لحياة صحية

«لقد وضعت إنغريد بمهارة دليلاً للسعادة يبعث لدى القارئ البهجة والتفاؤل. ويتميز كتاب «21 يوماً على طريق السعادة» بخفة الدم ومتعة القراءة وهو مصدر أساسي لحياة صحية.»

- نيكول سبير

### بيانات علمية جيدة ولكنها ليست أكاديمية أو نظرية

«بيانات علمية جيدة موثقة جيداً، ولكنها ليست أكاديمية أو نظرية، وبالتالي فهي متاحة للجميع؛ حيث تأسر إنغريد اهتمامك بالحديث عن نفسها بصراحة. إنني أحب الموضوع والأسلوب».

- إيليان رينو

### تقنيات بسيطة وسهلة التطبيق

«تقنيات سهلة التطبيق. لقد استمتعت بروح الفكاهة، والطريقة التي تتفاعل بها إنغريد مع القارئ، وكيف تنهي كل جزء من خلال وضع الموضوع في حيز التطبيق».

- كارين-ليزا جوتتر فريدسن

### مقارنة مختلفة

«يوجد عدد كبير من الكتب عن السعادة، غير أن مقارنة إنغريد مختلفة؛ فهي عملية ومسلية وواقعية وتتمتع بالمصداقية، في حين تتعد عن الأسلوب الوعظي. إنني أتشوق لمتابعة هذه الرحلة الجديدة إلى السعادة».

- فرانسيس دوتشارم

## شعرت كما لو أن إنغريد كانت إلى جانبي

«إن طاقة إنغريد تنتقل بالعدوى، وقد شعرت كما لو أنها كانت إلى جانبي، تعطيني الأدوات والوسائل لكي أغدو أكثر سعادة وأوفر طاقة».

– هيلين دوفيل

## فصل كلِّ يوم

«مما أعجبني في الكتاب أنه مقسم إلى فصول قصيرة حافلة بأعمال بسيطة، مما سهّل قراءته وتجربة «فصل في كل يوم». النصائح سهلة الاستيعاب والإدماج ضمن روتيننا اليومي».

– ماري-أندريه بيلى

## مسئلٌ وملهم

«تميز الكتاب بالتوازن الصحيح في المعلومات والنصائح العملية التي يمكن تطبيقها بسهولة خطوة خطوة، أو تطبيق عدة استراتيجيات في آن واحد. لقد أسهم أسلوب إنغريد المشوق والهادئ في إضفاء المتعة والإلهام على قراءته».

– بات رودنبيرجر



## إهداء

إلى أمي التي تلهمني وتدعمني كل يوم، وإلى أبي المتألق والودود، الذي أَلَّفَ أكثر من 10 كتب، وكان يسألني طول حياتي: «متى ستؤلفين كتابك؟» ها هو ذا كتابي يا ماما ويا بابا. أخيراً!



## تقديم



«السعادة هي معنى الحياة وغايتها، وهي الهدف الكلي والمقصد للحياة الإنسانية».

أرسطو

## سرّي

لدي سرّ. إنه هدف كبير وعظيم. يتحدث بعض رجال الأعمال عن هدف كبير رهيب وجريء، وأنا لست مولعة حقاً بالجانب الرهيب، بل هدفي هو تحديداً كبير وجريء.

منذ بضع سنوات، بدأت ممارسة تخصصي، وكنت أفكر بهدفي. وفي تلك اللحظة، قررت بطريقة أو بأخرى أنني لا أريد أن أساعد الناس وألهمهم فحسب، بل أريد أيضاً أن أغيّر حياتهم؛ في الواقع

حياة جميع من ألقيتهم، ليس المتعاملين معي فحسب وليس في العمل فقط، بل كل من ألقته.

لأوضح ذلك. إنني أستطيع أن أساعد الناس على تغيير حياتهم تماماً أو قليلاً فحسب، ما دام ذلك التغيير إيجابياً ودائماً؛ فإذا كنت سعيداً فأنا سعيدة أيضاً.

طوال حياتي كان الناس يعلقون على طاقتي ونظرتي المستقبلية الإيجابية. ومنذ نحو 10 سنوات مضت، غدوت شغوفةً بفهم معنى السعادة، وطفقتُ أبحث في العلوم عن سُبُلٍ أصبح من خلالها أكثر سعادةً.

مضى الآن 25 عاماً على ممارستي علم النفس بنشاط؛ فقد وقع اختياري على هذه المهنة لأنني أردت أن أكون مصدر عون وإلهام للناس. وعلى نحو أكثر تحديداً، اخترت علم النفس التنظيمي «أو علم النفس العملي»؛ لأننا نقضي وقتاً في العمل أطول مما نقضيه في البيت (دون حساب ساعات النوم)، ولذلك فإن إحداث فرق حقيقي يمثل أسلوباً رائعاً. إن علم النفس الصناعي أو المتعلق ببيئة العمل يلائمني؛ لأنه يتعلق بإيجاد حلول؛ فأنا أشعر أحياناً بأنني أسعد الأحياء خطأً بحصولي على هذا العمل الإنجازي الباعث على الرضا والمتعة.

بما أنك وقع اختيارك على هذا الكتاب، فإنني أفترض أنك تريد أن تصبح أكثر سعادة، وأنا على يقين من أن معظم الناس يودون ذلك. يحتوي هذا الكتاب على 21 من أفضل النصائح والتقنيات التي اكتشفتها، والتي أمارسها بشكل منتظم، وبعد قراءة «أساسيات السعادة» في الجزء الأول، أوصيت بأن تنظر كل يوم في فصل



خلال الأيام الواحدة والعشرين التالية لكي تتكون لديك عادة جديدة تنطوي على السعادة. فكل يوم هو نصيحة عملية لا تستغرق قراءتها وتطبيقها سوى بضع دقائق. أقدم لك أولاً البحث، ثم أطرح بضع نصائح لكي تختار منها؛ لأننا كبشر نحب الخيارات.

سوف أقترح أيضاً تطبيقاً عملياً واحداً يمكنك اختباره بنفسك على الفور. وعلى الرغم من أن الأمثل لك أن تمضي خلال الكتاب بشكل متسلسل، فإن بإمكانك أن تقفز هنا وهناك وتقرأ الكتاب بأي ترتيب تجد فيه إلهاماً، بل ويمكنك تصفحه راجعاً فيه إلى الخلف، فلن يكون في ذلك خطأ.

كمكافأة لك، لا سيما إن كانت لديك نسخة ورقية من هذا الكتاب، ستتاح لك إمكانية دخول صفحة على شبكة الإنترنت تحتوي على جميع الروابط والمصادر التي تم بحثها في الكتاب، وذلك على الرابط [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools). تمثل هذه تجربة تفاعلية، ومن ثم فإنني أوصي بشدة بإبقاء هذه الصفحة على الشبكة مفتوحة على حاسوبك أو جهازك الآيباد، أو هاتفك الذكي. وبذلك يمكنك أن تضغط وتستمتع وأنت تطالع. يا للمتعة!

أنا على يقين من أنك ستشعر بمزيد من السعادة بعد الانتهاء من الـ 21 يوماً. لا تعتمد على كلامي فقط في ذلك، بل أقترح عليك أن تقيس سعادتك بتعبئة مؤشر أو استبيان ملف تقييم السعادة في الموقع قبل أن تبدأ رحلتك نحو السعادة، ثم تملأه مرة أخرى في النهاية. ينبغي أن يزداد مجموع نقاطك؛ لأنك جعلت سعادتك أولوية. إنها عبارة عن 10 دقائق كل يوم. لم لا تأخذ 10 دقائق في اليوم؟



## الجزء الأول

# أساسيات السعادة



"عندما كنت في سن الخامسة، كانت أُمي تخبرني دائماً أن السعادة مفتاح الحياة، وعندما التحقت بالمدرسة، سألوني ما الذي ترغب في أن تكون عليه حينما تكبر، كتبت في الإجابة: "أن أكون سعيداً"، فقالوا لي إنني لم أفهم الواجب المدرسي، فأخبرتهم بأنهم لم يفهموا الحياة.

- جون لينون



## ما هو تعريفك للسعادة؟

ذات مرة فقدت التواصل مع أعز صديقات طفولتي، وحاولت التواصل معها شهوراً دون أن أتلقى أي رد، وبعد عدة سنوات ومحاولات متعددة للوصول إليها، أرسلت إليّ أخيراً رسالة عبر البريد الإلكتروني، لم يكن من السهل تصديق ذلك، ولكنها كتبت بأنها قررت أن تقطع جميع صلاتها معي؛ لأن حياتي «مثالية للغاية»؛ ففي تصورهما، لم تكن هناك وسيلة تمكنني من فهمهما؛ لأن كل الأمور تسير على ما يرام بالنسبة إليّ، وهذا ما جعلني أفكر. كم مرة شعرت بأنك راضٍ حقاً وتقدر لحظات السرور في حياتك؟ قد تعتقد بأن الأمور الإيجابية تتكرر في حياة بعض الناس أكثر مما تتكرر لديك، وقد تعتقد بأنك إن لم تقفز فرحاً أو تشعر بالغبطة فأنت لست بسعيد.

يواجه الجميع، بالطبع، الضغوط والتحديات في حياتهم، ولكن يبقى السؤال هو: هل ترى في تلك المواقف مشكلات أم فرصاً؟

تُظهر الأبحاث أن الأشخاص السعداء يواجهون مجموعة من المشاعر، لكنهم يُظهرون المشاعر الإيجابية؛ مثل الإلهام والفخر والسرور، وبالطبع لحظات الفرح، ولكن لا تزال لديهم مشاعر سلبية مثل الحزن والقلق والغضب، ولكن بوتيرة أقل؛ وذلك لأنهم ربما يعالجون مشاعرهم بشكلٍ مختلفٍ أو يجدون معنى في أساليب لا يجد فيها الآخرون ذلك.

فجميعنا، بطريقةٍ أو بأخرى، نسير على درب السعادة، ولدينا

طرقنا الخاصة لتحديد ماهية السعادة. تابع القراءة، وقد تكتشف أن الحصول على السعادة أسهل مما تعتقد!

«أن تكون سعيداً لا يعني أن كل شيءٍ مثاليٍّ،

بل يعني أنك قررت أن تتجاوز بنظرك العيوب.».

- غير معروف

### فوائد العيش حياةً أكثر سعادة

هل ترغب في أن تنعمَ بشعورٍ أفضل؟ فالشعور الجيد هو مجرد بداية للفوائد المثيرة التي تتأتى من زيادة معدل السعادة، وقد أوضحت مئات الدراسات التي أجريت على علم النفس الإيجابي أن الشعور بالسعادة، الذي يعرف بأنه أكثر الانفعالات إيجابية، له فوائد جمة.

وإلى جانب كل هذه الفوائد الكثيرة، يستحق الأمر استثمار وقتكم وبذل القليل من الجهد لزيادة سعادتكم، وفيما يلي بعض النتائج التي يمكنكم توقعها.

على مستوى الصحة: الأشخاص الأسعد هم الأقل عرضةً للإصابة بالأمراض، ويتعافون بشكلٍ أسرع ويعيشون لفتراتٍ أطول.

على مستوى النجاح في العمل: الأشخاص والفرق الأكثر سعادة هم الأكثر إنتاجية وربحية، ويحققون مستويات أعلى من المبيعات والعلاء الأكثر رضا، ويحصلون على تقييماتٍ أفضل من أصحاب العمل.

على مستوى العلاقات الأقوى: يتمتع الأشخاص الأكثر سعادة بعلاقاتٍ أفضل وأقوى مع الآخرين.

على مستوى الكرم: يبذل الأشخاص الأكثر سعادة المزيد من مواردهم، بما في ذلك الوقت والمال، لمساعدة الآخرين.

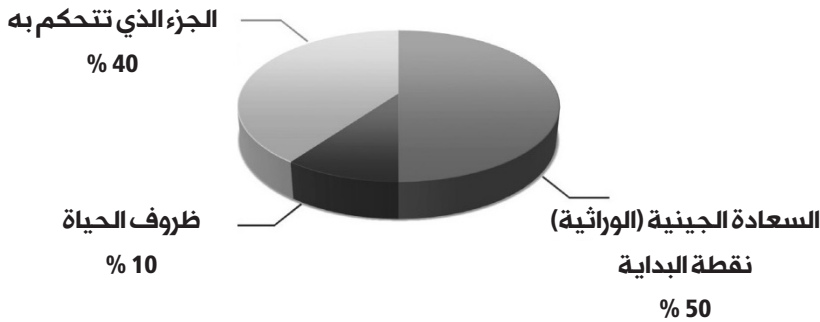
على مستوى الإيجابية: يزيد الشعور بالسعادة نطاق الفرص؛ فالأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر إبداعاً وتشوقاً للمعرفة؛ فهم منفتحون فكرياً لاستكشاف الأفكار والفرص الجديدة، مما يؤدي بهم إلى مزيدٍ من النمو.

على مستوى المرونة: يواجه الجميع تقلبات الحياة، لكن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر قدرة على استعادة توازنهم، وهم الأكثر احتمالاً في إيجاد حلول للتحديات التي يجابهونها.

على مستوى انتقالها للغير: أخيراً وليس آخراً، دائماً ما أقول إن السعادة مُعدية؛ فالأشخاص الأكثر سعادة يتشاطرون مشاعرهم الإيجابية مع العائلة والأصدقاء والزملاء، تاركين الابتسامات والإيجابية أينما ذهبوا.

### العوامل الثلاثة (3) الرئيسية التي تحدد سعادتنا

#### دائرة ليوبوميرسكي للسعادة



هل تعتقد بأنه يتعين عليك الفوز في اليانصيب الوراثي أو الفوز بالجائزة الكبرى لتكون سعيداً؟ هل تعتقد بأنك ستشعر بالسعادة إذا كنت فقط تبدو كنجوم الأفلام أو تمتلك سيارة بورش في مدخل منزلك أو تمتلك رصيد بيل جيتس في البنك؟

هل تعلم؟ إن ما يقرب من 15 عاماً من الأبحاث حول علم السعادة ترسم لنا صورة مختلفة، وفيما يلي العوامل الرئيسة الثلاثة التي تضعك على الجانب المشرق من الموضوع.<sup>(1)</sup>

**الوراثة (الجينات):** يربح بعض الناس يانصيب الجينات في السعادة؛ لأن 50 بالمئة من سعادتك تأتي من الجينات العشوائية التي ترثها من والديك البيولوجيين، ويصف العلماء هذا الأمر بأنه «النقطة المحددة الأساسية للسعادة»؛ فبعض الناس ينعمون بالميل إلى رؤية «نصف الكوب الممتلئ»، بينما يميل آخرون بطبيعة الحال إلى رؤية نصف الكوب الفارغ.

الدكتورة سونيا ليوبوميرسكي، مؤلفة كتاب «طُرُق السعادة»، والتي يُطلق عليها أقرانها لقب «ملكة السعادة»، هي أستاذة علم النفس التي تركز حياتها المهنية لهذا الموضوع، ومن بين اكتشافاتها الرئيسة هذه «النقطة المحددة» للسعادة، حيث وجدت أن تقلبات الحياة – مثل الفوز باليانصيب أو فقدان وظيفتك – تزيد السعادة أو تقللها بصورة مؤقتة، ولكننا في نهاية الأمر نعود إلى نقطتنا المحددة.

**ظروف الحياة:** هل يمكنك أن تُصدق أن 10 بالمئة فقط من سعادتك تنتج عن ظروف حياتك؟ فرصيدك في البنك وحياتك المهنية والطقس وعلاقاتك وشكل جسمك؛ جميعها عديمة الفائدة أو لا تمثل سوى نسبة 10 بالمئة من مستوى سعادتك المستمر.



لماذا هي بهذه الضآلة؟ يكمن السبب في التكيف. مهما كانت حياتك رائعة أو تعيسة في أي لحظة من اللحظات (كأن يطرأ تحسن في حياتك المهنية، أو أن تُرزقَ بطفل جديد، أو أن تفقد عزيزاً عليك) فإنك تتكيف. وما يلبث التأثير أن يتلاشى ولا تعود تشعر بالذروة؛ سواء كانت مرتفعة أو منخفضة.

فكّر بأخر مرة أنجزتَ فيها شيئاً كبيراً في حياتك، أو اشتريت شيئاً كنت تتوق إليه دوماً، مثل سيارة أو بيت أحلامك.

كم من الوقت دام شعورك بالنشوة، وما مدى السرعة التي تلاشت بها هذه اللحظات البهيجة لتحل محلها رغبة بالحصول على الشيء التالي.

أُجريت دراسة موثقة جيداً، اكتشف فيها الباحثون أن الأشخاص الذين أصيبوا بشلل في الجزء السفلي أو الذين فازوا باليانصيب، في غضون عام من الأحداث التي أحدثت تغييراً في حياتهم، عادوا إلى نقاطهم المحددة الطبيعية للسعادة. يدلنا هذا على أن الإنجازات والظفر بالأشياء ليست سبلاً لتحقيق السعادة الطويلة الأمد. إذاً، فما هي السبيل؟

الأنشطة المقصودة: الخبر الجيد هو أننا نتحكم بنسبة الأربعين بالمئة المتبقية من سعادتنا؛ إذ تكمن فيما نفعله وكيف نفكر. وبعبارة أخرى، إن لتصرفاتنا ومواقفنا تأثيراً كبيراً في تصورنا للسعادة.

أماط الباحثون على مدى أعوام اللثام عن العديد من الأمثلة وأنماط التفكير التي تسهم في تحقيق السعادة. وتشير الدراسات إلى أنك إن شاركت في عدد من هذه الأنشطة يومياً وحولته إلى عادات جديدة، فإن بإمكانك مضاعفة سعادتك أضعافاً مضاعفة.

ذلك ما جعلني أوّلف هذا الكتاب وأقدم عروضاً توضيحية عن هذه المفاهيم وعن أفضل الممارسات. وأنا متشوقة للمشاركة في المعرفة التي يمكن أن تغير مجرى حياتك. يمكنك أن تكون أكثر سعادة بمجرد أن تطبق بضع مقاربات جديدة على حياتك، ولن يستغرق ذلك سوى دقائق كل يوم.

تذكر، يتعلق هذا بنيل السعادة، وليس بأن تكون سعيداً طول الوقت. لا أحد يبقى مبهتجاً طوال الوقت، بل بإمكان الجميع أن يصبحوا سعداء معظم الوقت.

### إعادة توجيه عقلك لنيل السعادة

سؤال سريع: كم من الخواطر تمر في ذهنك كل يوم؟ تشير التقديرات إلى أننا تمر في أذهاننا ما بين 25,000 و50,000 خاطرة في كل يوم. والآن تخيّل أن معظم هذه الخواطر سلبية، كما هو الأمر مع العديد من الأشخاص؛ فالخواطر السلبية تدور في ذهنك، مثل «ليس يومي جيداً» أو «لماذا يساورني الانطباع بأنني لم أتوقف طوال اليوم، ولكنني لم أنجز شيئاً؟»، وتوجد لديك حالة من الضجر.

من المفيد أن تعلم: بما أنك غير عالق في مستوى معين من الذكاء فإنك لا تثبت عند مستوى محدد من السعادة كذلك. وتستطيع في الواقع مراقبة خواطرك وتدريب ذهنك على أن يصبح أكثر سعادة.

في مقالتها «استخدام المرونة العصبية لتزداد ذكاءً وسعادة»، تبحث دين ألبان اكتشافات مهمة في مفهوم المرونة العصبية، وهي قدرة الدماغ على التغيير المستمر طوال الحياة.

وهي تكتب عن ريك هانسون، وهو طبيب نفسي عصبي ومؤلف الكتاب الأكثر رواجاً «تأصيل السعادة: علم الرضا والهدوء والثقة الجديد في الدماغ». يصف هانسون الدماغ بأنه مثل مادة «فيلكرو» بالنسبة إلى التجارب السلبية ومادة «التيفلون» بالنسبة إلى التجارب الإيجابية. وقد ساعدت هذه النزعة السلبية أسلافنا على تجاوز مرحلة الحياة البرية، ولكنها ليست مفيدة في عالمنا المعاصر.

يرى هانسون أنه يمكنك تدريب عقلك على التركيز على الأمور الإيجابية بوضع خطوات بسيطة. أولاً، ابحث عن أي شيء إيجابي وتعرف عليه. يمكن أن يكون الرضا أمراً ثانوياً، مثل حذف أحد البنود من قائمة مهامك، أو ابتسامة دافئة من جارك، أو تلقي تحية من إحدى حيواناتك الأليفة المحبوبة بتحريك ذيلها.

قم بعد ذلك بانتهاز لحظة تستمتع فيها بهذه التجربة الإيجابية. تصورها بشكل مفصل، وتذكرها مرة أخرى لمساعدتك على الشعور بالسعادة في المستقبل؛ لأننا نتذكر الأشياء بشكل أفضل عندما تكون مرتبطة بإحدى العواطف.

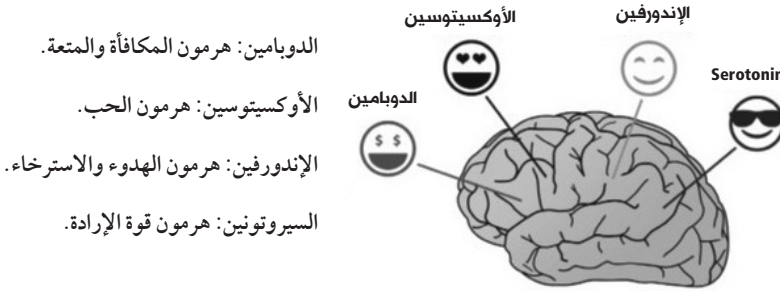
وهي تتحدث أيضاً عن شون آكور، وهو خبير بارز في السعادة، يقوم بتدريس علم النفس الإيجابي في جامعة هارفارد، وهو كذلك مؤلف الكتاب الأكثر رواجاً «ميزة السعادة: المبادئ السبعة لعلم النفس الإيجابي الذي يغذي النجاح والأداء في العمل». يقول آكور: «إن تدريب دماغك على أن يكون إيجابياً لا يختلف كثيراً عن تدريب عضلاتك في الصالة الرياضية؛ فقد دلت الأبحاث الحديثة في مجال المرونة العصبية -وهي قدرة الدماغ على التغيير حتى في مرحلة سن الرشد- على أنك حينما تكتسب عادات جديدة، يمكنك إعادة توجيه الدماغ.»<sup>(2)</sup>

لذلك تحمّل المسؤولية عن عقلك من خلال تولي المسؤولية عن أفكارك؛ فالأفكار السعيدة تخلق حياة سعيدة.

### الكيمياء الحيوية للسعادة: هرمونات السعادة الأربعة

هل لديك ما يكفي من «الهرمونات السعيدة»، وكيف تحصل بالضبط على المزيد؟

تنتج أمزجتنا الجيدة من أربعة هرمونات، يشار إليها عموماً «بهرمونات السعادة»، وهي: الإندورفين، والسيروتونين، والدوبامين، والأوكسيتوسين. من الناحية التقنية، بعض هذه الهرمونات هي ناقلات عصبية، ولكننا نطلق عليها هرمونات لأغراضنا. وبالنسبة لأي شخص محب للاطلاع، فإن الأدرينالين هو هرمون الضغط، وليس جزءاً من هذه القائمة؛ فهو يحفز الاستجابة في حالات القتال أو الهرب، ولذلك لا يجعلنا ذلك سعداء، بل شديدي الاستثارة إلى حد الإنهاك في نهاية المطاف!<sup>(3)</sup>



#### هرمون السعادة (1): الدوبامين

تخيل المكافآت التي تشعر بها أسلافك عندما تسلقوا شجرة لبلوغ إحدى الثمار العصيرية على غصن عال؛ إذ يسهم الدوبامين

في حفزهم لبذل الجهد في سبيل تلك المكافأة المهمة. والأمر نفسه ينطبق علينا؛ فالدوبامين هو هرمون «المتعة»، ويتم حفزه عندما نبذل جهداً كبيراً لبلوغ هدف ما، فيدفعنا للعمل على إنجاز مهمتنا، ومن ثم يمكننا أن نشعر بمتعة المكافأة.

**ولكي تزيد معدل الدوبامين:**

1. حدد الأهداف: ليكن لديك أهداف يومية أو شهرية محددة يمكنك قياسها؛ فتحديد الأهداف يعطيك شيئاً تسعى نحوه، وهذا يحفز إنتاج الدوبامين؛ إن الحياة الهادفة تجعلك سعيداً.
2. تمرن لهدف معين: عندما تمرن يرتفع مستوى الدوبامين ومعه السيروتونين، وبما أن الدوبامين مرتبط بتحقيق الأهداف، فإن تحديد وقت أو هدف يسهم في حفز إنتاجه.

### **هرمون السعادة (2): الأوكسيتوسين**

الأوكسيتوسين هو هرمون «الحب» الذي يتم إطلاقه عندما نكون في حالة تواصل جسدي؛ فجميع البشر والحيوانات يطلقون مقادير ضخمة من الأوكسيتوسين أثناء الولادة بحيث يفضي ذلك إلى هذا الارتباط أو التعلق بين الأم والطفل.

إن الأوكسيتوسين يحفز الشعور الذي نصفه نحن البشر بأنه الحب والثقة، وهذا ما يجعل العلاقات تعزز لدينا السعادة، وكذلك تشعرون بتدفق مفاجئ للأوكسيتوسين في حال التدليك أو العناق.

**ولزيادة الأوكسيتوسين:**

1. احصل على التدليك (أو المسّاج)؛ فالتدليك يؤدي إلى استرخاء عضلاتك، ولكنه يسهم أيضاً في تحسين صحتك

العاطفية؛ لأن الاتصال الجسدي الطويل يطلق الأوكسيتوسين في نظامك الجسدي.

2. اغدُ معانقاً. هل لاحظت أن الأشخاص الذين يعانقون كثيراً من شأنهم أن يكونوا سعداء؟ عندما تحين لك فرصة، عانق أسرتك وأصدقاءك، وأحط بذراعك زميلاً أو احضن عزيزاً عليك وأنت تشاهد التلفاز.

### هرمون السعادة (3): الإندورفينات:

الإندورفينات عبارة عن مواد كيميائية طبيعية يتم إطلاقها في الدماغ لحجب الألم ومنعه. وهي تشبه عقاقير مثل المورفين، وقد اكتشف العلماء هذه المواد الكيميائية في سبعينات القرن الماضي. ويمكن أن تجعلك الإندورفينات «إذا ما تم فرزها بكميات كبيرة» تشعر بالاسترخاء أو تغدو مفعماً بالطاقة. وهي تشبه الهيروين، في تسكينه للألم أو بعثه للبهجة في النفس، ولكن بدون أي آثار جانبية غير مرغوبة.

تطورت الإندورفينات لحجب الألم؛ فإذا كنت تجري هرباً من نمر، فإن الإندورفينات تساعدك على النجاة بمنعها للألم إلى أن تصل بر الأمان. ولكن إذا بقي مستوى الإندورفينات مرتفعاً طول الوقت فإن ذلك غير مفيد لبقاء الحياة؛ إذ لو استمر تدفق الإندورفينات طول الوقت لجريت على قدم مكسورة أو تجشمت المخاطر التي قد تسبب لك إصابات. إن الإحساس بالألم يساعدك على البقاء، ويجعلك تتجنب الأمور التي تضر بجسمك.

ثمة حالة نشعر فيها بالإندورفينات بانتظام؛ وهي الأوقات التي

نمارس فيها تمارين تتسم بالقوة، مثل التمرين الذي يطلق عليه «نشوة العداء». ولعل التمرين القوي يتركك في حالة من النشوة لبعض الوقت بعد انتهاء جلسة التمرين. كما أن الطعام الحار يسهم في إطلاق الإندورفينات؛ لأن المستقبلات على اللسان تبعث رسالة إلى الدماغ مشابهة لرسالة الألم، وهذا يبدأ إطلاق إندورفينات البهجة والانتعاش، ولعل هذا هو السبب الذي يجعل تناول الأطعمة الحارة يبدو مسبباً للإدمان. هل يرغب أحد في مزيد من الصلصة الحارة؟

#### لزيادة الإندورفينات:

إن ممارسة الجنس والضحك يسهمان أيضاً في إطلاق الإندورفينات، ويرى قسم الخدمات الصحية في جامعة كولومبيا أن هذين الأمرين يمكن أن يساعدا على علاج الاكتئاب بسبب إطلاق الإندورفينات. من الجيد معرفة ذلك.

#### هرمون السعادة (4): السيروتونين:

السيروتونين مادة كيميائية يحسن المزاج ويجعلنا أكثر سعادة ورضاً، ويطلق عليه «مثبت المزاج»، كما يساعد أيضاً على إنتاج أنماط النوم الصحي، وبالتالي فإن لم يكن لدينا ما يكفي من السيروتونين فقد نشعر بالنكد والاكتئاب.

#### لزيادة السيروتونين:

1. فكر بالخواطر بإيجابية. يبدو أن دماغك ينتج المزيد من السيروتونين عندما تركز على الأحداث السعيدة في الزمن الماضي، أو على ما أنت ممتن له في الحاضر.

2. تمتع بضوء الشمس الطبيعي. عندما يقع ضوء الشمس على بشرتك فإنك تنتج فيتامين (د) الذي يساعد على إنتاج السيروتونين، وهذا يفسر السبب وراء شعور الأشخاص بازدياد الشعور بالسعادة لديهم عندما يكونون خارج البيت في يوم مشمس.
3. مارس التمارين الرياضية بانتظام بشدة منخفضة؛ ففي الوقت الذي يوّلد فيه التمرين الرياضي اللاهوائي الإندورفينات، كما في حالة «نشوة العدائين»، فإن التمرين الهوائي أو التنفسي ينتج السيروتونين الذي يبقى في جسمك بعد التوقف عن التمرين.

### أعطِ هرمونات السعادة لديك استراحة

تخيل ما إذا سرت هرمونات السعادة هذه في جسمك طوال الوقت، فسوف تتفجر بالطاقة، وتشعر بالنشوة طول الوقت، ولن تشعر مطلقاً بالألم أو الكآبة. يبدو ذلك رائعاً، أليس كذلك؟ من المهم أن تتذكر أن زيادة «هرمونات السعادة» هذه يمكن أن تسبب مشكلات.

على سبيل المثال، تحجب الإندورفينات الألم، وهذا مفيد لفترة قصيرة حينما تهرب من حيوان ضارٍ، لكنك إذا لم تشعر بالألم فقد ينتهي بك الأمر بإيذاء نفسك على نحو خطير بتحميل جسمك فوق طاقته.

إن الأوكسيتوسين رائع في بناء علاقات الثقة، أما إن تدفق طول الوقت فإنك ستشق في أناس لا ينبغي لك أن تثق فيهم؛ إن من المرجح أن يستغل كل نصاب محتمل.



ويمكن أن تؤدي الزيادة المفرطة في نسبة الدوبامين إلى الإدمان، كما أن من شأن ذلك أن يدفعك إلى السعي نحو هدفك دونما ترتيب للأولويات أو إدارة وقتك.

ومن الطبيعي أن ترغب في مزيد من كيميائيات السعادة وأن تفعل كل شيء لحفزها، ولكن تذكر أن كيميائيات السعادة لديك لها وظيفة تؤديها؛ فهي تتوقف عن العمل بعد اكتمال وظيفتها، ولذا فهي جاهزة للعمل عندما تحتاج إليها من جديد. ومن الأسهل قبول حالات الارتفاع والهبوط الطبيعية الآن بعد أن عرفت الوظيفة المهمة التي تؤديها كيميائيات السعادة لديك من أجلك.

لنكن ممتنين لهرمونات السعادة هذه وهي تندفق فينا، مع التفهم والقبول لحقيقة أننا لا نستطيع أن نتمتع بها في كافة الأوقات، غير أنه من الجميل أن نعلم أننا موجهون جسدياً نحو السعادة عن طريق «هرمونات السعادة» لدينا، فالسعادة لا تكمن في عقولنا فحسب، بل هي في أجسامنا أيضاً.

### المشاعر الإيجابية العشرة الرئيسة

لا يمثل الشعور بالجنون والسرور والحزن والخوف إلا جانباً قليلاً فقط من الحالات العاطفية الكثيرة التي تشعر بها في حياتك، وثمة جانب كبير من تعلم كيف تتعامل مع مشاعرك يتمثل في القدرة على تصنيف مشاعرك وتميزها.

يصف جو ويلنر في كتابه «المشاعر الإيجابية العشرة الرئيسة» قائمة من كتاب «الإيجابية» لمؤلفته بربارة فريديريكسون. يقول ويلنر: «خضعت هذه القائمة لكثير من البحث، ووجد أنها تصوغ

شكل حياة الناس في أغلب الأحوال. ومن المأمول أن تتمكن من العثور عليها في أغلب الأحوال من خلال ملاحظة متى وكيف تضيي لونها على تجربتك».<sup>(5)</sup>

**الفرح والبهجة:** ما هي أكثر التجارب التي تتذكرها إيجابياً ورسوخاً في الذاكرة؟ فكر بالأوقات التي شعرت فيها بالسعادة والارتياح والسلامة. لعلك كنت تشعر بالبهجة؛ فالبهجة تنبع من التجارب العزيزة على المرء، وتجعلك تشعر بالبهجة والمرح والسرور لكونك حياً.

**الشعور بالامتنان:** عندما تشعر بالتقدير وتدرک فائدة حصلت عليها، أو تشعر بالامتنان لشخص أو شيء في حياتك، فذلك هو الشعور بالامتنان والتقدير.

**الطمأنينة:** تمر بك حالة من السكينة والهدوء عندما تشعر بأن الأمور تمضي على ما يرام، وتعيش تلك اللحظة فحسب، فلا يغرق ذهنك في الهموم. إذًا، الطمأنينة هي تلك اللحظات التي يسود فيها السكون والهدوء.

**الاهتمام:** ينبع الاهتمام من حب الاطلاع أو الانخراط في شيء ما، فهو حالة من التساؤل والإثارة؛ إذ تكون مشغولاً بشيء وتود أن تستكشفه.

**الترفيه والتسلية:** تساعدنا التسلية على بناء صلات بالناس في حياتنا؛ حيث نستمتع بالمرح والضحك ومواقف الدعابة، وذلك عندما نلقي نكتة أو نشاهد مقطع فيديو لقطّة صغيرة تلعب، أو نلعب لعبة مسلية، أو نمارس نشاطاً.

**الأمل:** عندما تواجهك ظروف سيئة يمنحك الأمل الثقة بأن الأمور ستتحوّل إلى الأفضل، كما يعطيك الأمل الشجاعة والدافع لتجاوز الظروف الصعبة، وأنت تعلم أن مشكلاتك الحالية ليست دائمة، وأن المستقبل لا يزال واعدًا.

**الفخر والاعتزاز:** لا يعني الفخر إحساساً غامراً بالرضا الذاتي، بل يأتي من شعور بالعزم والتصميم وتحقيق شيء له قيمة وأهمية في المجتمع؛ حيث تشعر بثقة متزايدة بالنفس حينما يزداد إيمانك بقدرتك على فعل أمور أكبر.

**الإلهام:** عندما نشهد الطيبة الحقيقية أو نرى شخصاً يفوق أو يتجاوز المعتاد، نشعر بالإلهام. قد تتعرض لحدث يؤثر فيك أو يسمو بك شعورياً، مثل مآثر الفكر والقوة والخفة والرشاقة أو المهارة الفنية. إن لحظة إلهام تبرز وكأنها لحظة تميز وتلهمك لأن تغدو أفضل ما تريد أن تكون.

**الهيبة والخشوع:** قد تؤثر فيك ليلة مقمرة، أو منظر قوس قزح، أو إشراقه شمس مفعمة بالحياة، أو أصوات تكسر أمواج المحيط على الصخور، فتبعث فيك شعوراً بالرهبة. وكذلك المظاهر الطبيعية، والإبداعات المدهشة في الفن أو الموسيقى أو المسرح، أو التصاميم المبتكرة في فن العمارة أو التقنية، قد توحى لك بالمهابة والإجلال نحو ما هو قوي أو جميل. وفي اللحظة التي ندرك فيها كم نحن صغار وعاديون مقارنة بسعة العالم من حولنا، نشعر بالدهشة والمهابة والرهبة.

**الحب:** يجمع الحب جميع المشاعر والعواطف التي ناقشناها، والتي تتخلل حياتك معاً. إنه شعور بالمحبة والتعلق العميقين،

حيث نشعر بعلاقة قوية جداً بشخص ما. ويمكن أن يتعزز الحب عندما تلهون وتضحكون معاً، أو عندما تعتني بطفل رضيع أو طفل أكبر سناً أو حيوان أليف، أو عندما تشاهد شخصاً ينجز مآثرة عجيبة أو تصرفاً يدل على الإيثار.

يمكنك اعتبار هذه القائمة وصفة للسعادة، تعطيك طيفاً واسعاً من المشاعر الإيجابية تستمتع بها كل يوم. وهي تبدأ بالوعي، والقيام باختيار لتكون ذا عقل منفتح وتفسح المجال للحظات من الإلهام والطمأنينة والرغبة، وفي الوقت نفسه تزرع الأمل بالمستقبل والامتنان للحاضر. هذه الآن هي وصفة للسعادة.

### نقطة التحول إلى السعادة: النسبة الإيجابية

لعلك مررت بها؛ إذ مررنا بها جميعاً. عندما يخالجتك شعور إيجابي فإنه غالباً ما يفضي إلى مشاعر إيجابية أخرى، وعلى الرغم من أن ذلك لا ينطوي على أمر غامض، فإنه يكاد يبدو سحرياً. فعندما تشعر بالسعادة فإنك تشعر بالامتنان وتركز على الأمور الجيدة في حياتك، وتقترب من الأشخاص الآخرين بابتسامة وبإحساس بالثقة، وهم بدورهم يشعرون بمزيد من السعادة، ويودون أن يساعدوك، وهذا يوجد تصاعداً للمشاعر الإيجابية التي تساعدك على عيش الحياة التي ترغب فيها.

أما المشاعر السلبية فتفضي إلى إيجاد نمط مماثل. عندما تشعر بالإحباط يدهمك شعور بعدم الثقة بالنفس، ويتبع عن ذلك عدم أدائك بأفضل إمكاناتك؛ فقد تُنفس عن إحباطك أو تبالغ في ردود الأفعال تجاه أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، ويقود إحباطك إلى

الشعور بالإثم؛ الأمر الذي يزيد من نفاقم مشاعرك السيئة. وتنطوي المشاعر السيئة على عنصر فيزيولوجي قوي، مثل انخفاض الطاقة، أو الأرق، أو الألم الجسدي الذي يطيح بك ساعاتٍ وربما أياماً. وقد اكتشف الباحثون الذين درسوا هذا التفاعل بين المشاعر نقطة تحول في المشاعر الإيجابية والسلبية. ونقطة التحول tipping point هي المكان الذي يمكن أن يكون فيه تغير بسيط ذا تأثير كبير.

يُعبّر عن نقطة التحول هذه في علم النفس بأنها نسبة الإيجابية. وهي تعني عدد المشاعر الإيجابية التي تشعر بها طول فترة من الزمن مقسوماً على عدد المشاعر السلبية التي تشعر بها في الفترة الزمنية نفسها.

اكتشفت بربرة فريديكسون، إحدى كبار الباحثين في علم النفس الإيجابي، نقطة التحول بالنسبة إلى الأفراد؛ حيث وجدت أن الأشخاص الذين تزيد نسبتهم على 1 - 3 يشعرون بأنهم أكثر حيوية وإبداعاً ومرونة. وهذا يعني أن لديهم خواطر أو مشاعر إيجابية مقابل كل خاطرة سلبية. فهم يتمتعون بإحساس بالنمو الشخصي، ويشعرون أنهم يُحدثون فرقاً إيجابياً. أما تحت نسبة 1 - 3، فالأشخاص في هذه التجارب يتدبرون أمورهم، ولكنهم لا يتمتعون بنمو أو نجاح، ولا يبلغون أهدافهم في الحياة. فيما يلي الخبر الرائع: نسب الإيجابية لدى معظم الناس هي 1 - 2، وهي ليست بعيدة عن نسبة 1 - 3؛ ومن ثم فالوصول إلى النسبة السحرية «1 - 3» أمر عمليٌّ جداً باستخدام الأدوات والعادات. وبمجرد أن تزيد نسبتك فسوف تفتح لك باباً على حياة مزدهرة، واعدة وأكثر سعادة.<sup>(6)</sup>

## علم النفس الإيجابي وعلم السعادة

تزخر المواقع عبر الشبكة العنقودية (الإنترنت) وآلاف الكتب بتوصيات من الخبراء بحلول مختلفة لمشكلاتنا. كيف يمكننا أن نكتشف أيها ينجح أو يفيد؟ العلم هو السبيل الوحيد. في الأعوام القليلة الماضية، شهدنا ارتفاعاً هائلاً في عدد الدراسات العلمية حول «علم النفس الإيجابي» وعلم السعادة. ويصرّ علماء النفس على اكتشاف ما يجعل الناس سعداء. لحسن الحظ، يشير كثيرون من هؤلاء إلى طرق محددة لتفكير الناس وتصرفاتهم تسهم مباشرة في زيادة إحساسهم بالرفاهية والسعادة. ويقول علماء النفس: إن 90 بالمئة على الأقل من سائر التصرفات هو اعتيادي؛ وبالتالي فلنكني نجد المفتاح لأن نصبح أكثر سعادة، نحتاج إلى النظر في عاداتنا.

«نحن ما نفعله بشكل متكرر؛ وإذن فالتميز ليس عملاً، بل هو عادة».

### أرسطو

## هل أنت متحمس للبدء؟

أرجو ألا تقلق إن لم يحدث التغيير بين يوم وليلة؛ فالطبع غلب التطبع. يقترح بعض الخبراء أن الأمر يستغرق 21 يوماً لإنشاء عادة جديدة، ولهذا السبب يقدم هذا الكتاب لك 21 طريقة لاكتساب السعادة. تذكر؛ أنا أعطيك وصفة، وليس وصفاً. نحن نريد أن نصنع السعادة، لا أن نكون سعداء. ليس الأمر سلبياً؛ فالسعادة نتيجة لتكرار أعمال تغدو عادات - عادات السعادة!

## الجزء الثاني

# 21 نصيحة للسعادة



«يكون الناس سعداء تقريباً بقدر ما يقررون أن يكونوا سعداء».

- أبراهام لنكولن





## اليوم الأول الشعور بالامتنان: ركّز على ما تملك



«ليس السعداء هم الذين يشعرون بالامتنان،  
بل الذين يشعرون بالامتنان هم السعداء».

- قول مأثور -

### ما هو موقفك تجاه الشكر والامتنان؟

المترادف الإنجليزي لكلمة الامتنان Gratitude (وهذه الكلمة تتفق في القافية مع attitude التي تعني «موقف» أو «سلوك») مشتقة من الكلمة اللاتينية gratus التي تعني «شاكراً، أو باعث على السرور». فعندما تشعر بالامتنان، تصبح مقدراً وممتناً لشيء تملكه أو لشيء فعله شخص آخر لأجلك.<sup>(1)</sup>

والشعور بالامتنان يعني أنك تعترف بالخيرية في حياتك. وقد

تعرف أيضاً أن مصدر تلك الخيرية يكمن جزئياً على الأقل خارج ذاتك، وأنه يمكن أن يساعدك على الاتصال بشيء أكبر من نفسك، كالارتباط مثلاً مع أناس آخرين، أو الطبيعة، أو قوة عليا.

تدل البحوث في علم النفس الإيجابي على الارتباط القوي بين الامتنان والسعادة؛ إذ يساعدك الشعور بالامتنان على الإحساس بمزيد من التفاؤل، والاستمتاع بتجارب أكثر إيجابية، وتحسين صحتك، والتعامل مع المحن بشكل أفضل، وبناء علاقات أمتن. لعلك تشعر بالامتنان وتعبر عنه بطرق عديدة. يمكنك أن تكون ممتناً لأجل:

- الماضي: الشعور بالشكر والامتنان للنعم والبركات في حياتك حتى الآن.
- الحاضر: تقدير الحظ الجيد وعدم اعتباره أمراً بديهياً أو مسلماً به.
- المستقبل: اعتماد موقف متفائل ومفعم بالأمل نحو الأمور المقبلة.

ليست الحياة بسيطة أو سهلة دائماً، وكل شخص معرض لمصاعب ومحن ونكسات بين وقت وآخر، ولكن عندما تدرك أن بإمكانك يوماً أن تكون شاكراً لما تملكه، فستكون قد اقتربت خطوة من الشعور بالطمأنينة.

ومهما كان مستوى شعورك بالامتنان «طبيعياً» أو عادياً، فيمكنك أن تنمي «موقف الامتنان» لزيادة شعورك بالسعادة.

## نتائج الأبحاث حول الامتنان مُرضية جداً

في كتابها «العلاقة بين السعادة والامتنان»، تقتبس لورين سوفال قول أحد الخبراء في بحوث السعادة. تقول سونجا ليوبوميرسكي في كتاب «كيفية السعادة: مقارنة جديدة لتحظى بالحياة التي تريد»: «الامتنان يعني أموراً كثيرة لكثير من الناس؛ فهو يمثل الروعة، ويمثل التقدير، ويعني النظر إلى الجانب المشرق من الانتكاسة، ويعني سبر الوفرة، ويعني كذلك تقديم الشكر لشخص في حياتك، إنه الشكر لله، وهو أيضاً تعداد النعم. إنه التذوق والتلذذ، وهو ليس التسليم بالأشياء، بل هو التكيف، وهو موجه للزمن الحاضر».

يوضح بحث ليوبوميرسكي أن الأشخاص الشاكرين يتصفون على الأرجح بالتسامح والتفهم وتقديم المساعدة، ولعلمهم يكونون أكثر روحانية أو تديناً، كما أن من شأنهم أن يكونوا أقل شعوراً بالحسد تجاه الآخرين وأقل عصبية أو كآبة.

في إحدى الدراسات طُلب إلى أشخاص أن يكتبوا خمسة أشياء شعروا بالامتنان لها، وذلك مرة في الأسبوع وعلى مدى عشرة أسابيع. وطلب إلى المشاركين في المجموعات القياسية إيراد ذكر خمسة أشياء أزعجتهم أو أقلقتهم في الأسبوع الماضي.

كانت النتائج مُرضية (التورية مقصودة). أفاد أفراد المجموعة الذين عبروا عن امتنانهم أنهم يشعرون بمزيد من الرضا والتفاؤل. كذلك شعروا أيضاً بالتحسن، وقالوا إن حالات الصداع أو الزكام أو المشكلات الجلدية أصبحت أقل، حتى إنهم قضوا مزيداً من الوقت في التمارين الرياضية. يشير ليوبوميرسكي إلى الامتنان باعتباره «نوعاً من الاستراتيجية بمفهومها الواسع لتحقيق السعادة»<sup>2</sup>.

الدكتور مارتني ي. ب. سيليجمان، المعروف أيضاً بأنه «أبو علم النفس الإيجابي»، هو باحث رائد آخر في هذا المجال، اختبر مجموعة تضم 411 شخصاً مقارنة بمجموعة قياسية. طلب من المشاركين الكتابة وتسليم رسالة شكر وامتنان شخصياً إلى شخص لم يسبق مطلقاً أن شكروه على كرمه وعطفه. فالأشخاص الذين كتبوا وسلموا الرسالة شعروا على الفور بزيادة هائلة في السعادة استمرت شهوراً<sup>3</sup>.

يشير علم الأعصاب إلى أن شعور الامتنان يطلق هرمون الدوبامين في الدماغ. وتؤدي ممارسة التقدير وتلقيه في استرخاء جسدك، ويجعلك في فضاء ذهني جيد.

وهكذا يدل بحث الامتنان على وجود ارتباط واضح بين الصحة العقلية والصحة البدنية، وإجمالاً، فإن من شأن الأشخاص الذين يعبرون عن امتنانهم أن يشعروا بمزيد من الرضا والتفاؤل حيال حياتهم، ويستمتعوا بإحساس أكبر بالرفاه.

### مزيد من فوائد الشعور بالامتنان

يساعدك التفكير المفعم بالامتنان على تذوق اللحظات الإيجابية في حياتك كل يوم؛ فالاستمتاع بمذاق مشروبك الحار المحبب في صباح بارد، أو عناق حميم من صديق، يمنحك لذة تشعر بها في الهبات الصغيرة التي تحظى بها في حياتك.

وبدلاً من التركيز على ما لا تملكه، وهو الأمر الذي ينصبّ عليه تركيز مجتمعنا الاستهلاكيّ التوجه باستمرار، تستخلص الحلاوة من الحياة، كما لو كنت ترتشف قطرات الرحيق من زهرة.

يسهم التعبير عن الشكر والامتنان في تعزيز احترام الذات، وللأسف، فإنه من الطبيعي في مجتمعنا الاسترسال في الوقوف عند الإخفاقات والإحباطات؛ لأننا نجد في أنفسنا الرغبة الملحة لأن نطلب باستمرار أشياء أكثر وأكبر في حياتنا ومهننا. كما نميل أيضاً إلى التركيز على أحداث وأشخاص يسببون لنا الأذى وخيبة الأمل، بدلاً من التعبير عن الشكر عندما يثنى الناس علينا أو يساعدوننا.

إن الشعور بالامتنان يساعدك على كسر هذه العادة، واكتساب عادة جديدة أفضل منها. وبدلاً من التعامل السلبي مع انتكاسة أو عقبة ما، فإن التعبير عن الامتنان يشجعك على وضع الأمور في نصابها. يمكنك دائماً أن تشعر بالامتنان لأن الأمور لم تكن أسوأ من ذلك، وتركز على ما تشعر بقيمته في حياتك.

عندما تشعر حقاً بالامتنان لما تمتلكه، كعائلتك وصحتك ومنزلك مثلاً، فمن المستبعد أن تشعر بالحسد تجاه ما يمتلكه جيرانك. وعندما تدرك مقدار ما فعله الناس من أجلك أو ما أنجزته أنت، ستشعر بمزيد من الثقة والطمأنينة النفسية.

يتفق العديد من الخبراء على أنه من المستحيل أن تخالجك مشاعر سلبية، كالغضب أو الإحباط مثلاً، عندما تشعر بالامتنان؛ فالامتنان يحل محل المشاعر السلبية على الفور تقريباً.

«تتمثل موهبة السعادة في تقدير وحب ما لديك، بدلاً مما ليس لديك».

- وودي ألين

## نصائح للتعبير عن الامتنان

فيما يلي بعض الوسائل لتنمية الشعور بالامتنان بصورة منتظمة:

1. عبر عن الامتنان مباشرةً لشخص يعزّ عليك. غالباً ما نهمل قول «شكراً» لأننا أو أبنائنا، أو عممتنا أو خالتنا التي نحبها، أو صديق العمر. هل لديك زميل في العمل، أو متخصص صحة، أو مدرب، أو معلم، أو مشرف أحدث فرقاً في حياتك؟ اكتب الآن رسالة لذلك الشخص، وإن أمكن، زره أو اتصل به واقراً له الرسالة بصوت مسموع. ويمكنك اختيار يوم خاص، مثل عيد الميلاد أو ذكرى أو يوم عطلة، ولكنك لا تحتاج إلى مناسبة. أخبر ذلك الشخص كم رفع من معنوياتك، وكم مرة تذكرت مساعيه.
2. بإمكانك أن تكتب ملاحظة لشخص لا تعرفه شخصياً، ولكنه أثر فيك. قد يكون هذا الشخص مؤلفاً غير كتابه حياتك، أو ربما شخصاً في مقهاكم المحلي يعرف كيف تفضل أن تكون قهوتك الإيطالية بالحليب أو مشروبك «اللّاتيه».
3. اكتب رسائل شكر إلكترونية تعبر فيها عن تقديرك وامتنانك للأثر الذي أحدثه شخص ما في حياتك. اكتسب عادة إرسال رسالة شكر إلكترونية واحدة على الأقل كل شهر. لا وقت لديك للكتابة؟ اشكر شخصاً ما في قلبك. قد يكون من المفيد أن تفكر فحسب بشخص فعل شيئاً ظريفاً من أجلك وأن تشكره في ذهنك. وفي المرة التالية التي ترى فيها ذلك الشخص دعه يعرف ذلك. ومن حين لآخر اكتب لنفسك ملاحظة عن الامتنان كذلك.

4. كن أكثر انتباهاً لمصادر الخير الصغيرة والدقيقة التي غالباً ما نعتبرها بديهية. استمتع بحلاوة تلك القضمة الأولى من الشوكولا القاتمة أو «السادة»، أو «بششبك» الأزغب في نهاية يوم طويل، أو بحمام حار «تحت الدّش» تغسل به كل متاعبك. ثمّن اللحظات التي تقضيها مع حبيب على قلبك، وأيضاً الوقت الذي تمضيه في الخلوة والتأمل.
5. ابدأ في اقتناء «وعاء الامتنان». سجل على ورقة صغيرة شيئاً واحداً تشعر بالامتنان له، وألقِ بها في الوعاء. افعل هذا مرة في اليوم، أو مرة في الأسبوع، أو مرة في الشهر، أو مرة كل فترة. اقرأ جميع الملاحظات في نهاية العام.
6. احتفظ بسجل للامتنان لإحصاء النعم والبركات التي تحظى بها. اختر وقتاً في كل أسبوع لتجلس وتكتب عن هذه النعم. تأمل ما سار في الاتجاه الصحيح أو ما تشعر بالامتنان والسرور تجاهه. قد يفيد أحياناً اختيار عدد، مثل ثلاثة أو خمسة أشياء تود أن تحددها في كل أسبوع.
7. اجعل من تبادل أفكارك مع الأعرء عليك حول الأشياء التي تشعر بالامتنان حيالها عادة لك. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل كل شخص «أثناء وجبة عائلية» عما أحبوه في يومهم.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

فيما يلي اثنتان من عادات الامتنان لدي:

صباحاً: في كل صباح، وقبل أن تلمس قدمي الأرض، أمسك

بسجل الامتحان من طاولتي الليلية. من المفترض أن أدون ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان حيالها، ولكن المضحك هو أنني لا أستطيع مطلقاً التوقف عند رقم ثلاثة!

في كل يوم، ينتهي بي المطاف إلى ملء صفحة. عندما بدأت هذه العادة منذ نحو ثلاثة أعوام، كنت غالباً أفكر بأمر جديّة (صحتي، عائلتي، مهنتي...). أما الآن فأني شيء يمكن إدراجه: سريري المريح، أشعة الشمس على وجهي، أولادي، كلبتي «سنوبي» وهو يلعب أصابع قدمي، الكابوتشينو وفي قلبه القرفة، الذي أعده زوجي لي، أو برنامج التلفاز المفضل لدي.

يسمي علماء النفس ذلك بتداعي الأفكار الحر. ما عليك سوى أن تكتب كل ما يخطر ببالك بدون إصدار أحكام أو الإفراط في التفكير؛ فالأمر أسرع وأكثر متعة. ومن وقت لآخر، أعيد قراءة بضع صفحات، ما يضع البسمة على وجهي دائماً.

نصيحة إضافية: غالباً ما أدون أموراً لم تحدث بعد. على سبيل المثال، أسعى حالياً لبيع منزلي. كثيراً ما أدون قائلة: «أنا ممتنة لعملية البيع الرائعة والسهلة لمنزلي»، وأتخيل كيف أشعر عندما أرى علامة «مُباع» باللون الأحمر. إنه أمر يعزز روعي المعنوية.

ليلاً: في كل ليلة، أكتب على ورقة صغيرة شيئاً واحداً وقع لي في ذلك اليوم وأنا أشعر بسببه بالسرور والامتنان، وأضع الورقة في الوعاء. وفي كل ديسمبر أثناء الإجازات، أنظر في الأوراق الموجودة في جيوب «البيجاما» بينما أرتشف «الكابوتشينو» بجوار المدفأة. وهذا نشاط أسري كبير أيضاً؛ فلكل شخص وعاؤه الخاص بالامتنان، ويقرأ كل منهم بضع ملاحظات مما دونوه في بداية كل عام.



## جرّب هذا الآن

دوّن ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها:

1. -----
2. -----
3. -----

## المصادر

### فيديو:

الفتاة الممتنة: ابدأ كل صباح كما تبدأ هذه الطفلة (لا حاجة إلى الوقوف على منضدة الحمام). ما مدى روعة شعورها؟ ما هو شعورك بهذه الروعة؟

### التطبيقات:

إذا كان لديك ميول من الناحية التقنية، ففيما يلي برنامج تطبيقي يسمى «أسعد». يمكنك تسجيل ما تشعر بالامتنان لأجله وبرمجة تذكير أيضاً. متاح بصيغة آي أو إس iOS وأندرويد Android.

أنا أحب أيضاً التطبيق البسيط: «ثلاثة أمور جيدة» المتاح على نظام iOS.

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إليّ وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

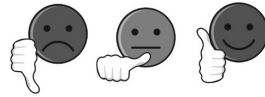


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



## اليوم الثاني

# الموسيقى: تحسّن مزاجك على الفور



«إن سكبت شيئاً من الموسيقى على أي شيء مهما كان خاطئاً فمن المؤكد أنه سيشكل مخرجاً منه».

- ليفون هيلم

## ارفع معنوياتك بالموسيقى

كيف تشعر عندما تسمع ذلك الإيقاع أو اللحن؟ هل لديك الحافز لأن تنهض وتقوم برقصتك السعيدة؟ هل تشعر بأن توترك يتلاشى عندما تسمع أغنيتك المفضلة من المذياع، أو تشعر بهدوء الأعصاب بسماع الموسيقى الكلاسيكية؟

تمثل الموسيقى قوة هائلة يمكن أن تحسّن الأمور، كما يمكن أن تذكرك بما يمكن أن تكون الحياة عليه من نعمة، ويمكنها أن تذيب همومك وانزعاجاتك؛ إذ تنتقل من رأسك إلى أصابع قدميك، وتنفخ الطاقة في كل نسيج من أنسجة جسمك.

إن الموسيقى تربط بين الناس عبر الثقافات والأجيال، وتلهم الغناء والرقص، والضحك والدموع.

يبدو أننا مبرمجون على تفسير الموسيقى والاستجابة لها شعورياً. توضح دراسات علم الأعصاب للموسيقى وتأثيرها في الدماغ أن الموسيقى تسمو بأمزجة الأطفال الصغار (أو حتى الحيوانات) منذ الولادة تقريباً.

هل حدث أن شاهدت طفلاً في بداية مشيه يتأرجح على إيقاع لحن مفعم بالنشاط، أو رأيت كلباً يبصص بذيله استجابة لموسيقى المذياع؟ أوضحت دراسة أجريت على أطفال رضع أنهم يستجيبون للأغاني المرححة في فترة مبكرة منذ بلوغهم خمسة أشهر من العمر. إن الموسيقى تؤثر فينا حتى بدرجة أكبر وأكثر شدة عندما نكبر؛ فالموسيقى السعيدة التي تكون بوتيرة سريعة ومكتوبة بمفتاح موسيقي كبير يمكن أن تسبب سرعة في التنفس، الأمر الذي يعتبر من العلامات الجسدية على السعادة. ويدل هذا على أن الموسيقى هي العنصر السري بالنسبة إلى السعادة.

### قم برحلة إلى آخر طريق السعادة

هل لديك أغنية خاصة تعود بك إلى طفولتك، أو رومانسيك الأولى، أو أيام مدرستك الثانوية، أو إجازة رائعة؟

تعمل الذكريات عملها من خلال تداعي الأفكار، وتنشط الموسيقى مناطق الدماغ المرتبطة بالذاكرة؛ فعندما تسمع أغنية خاصة تضيء مناطق معينة في دماغك، وغالباً ما تستحضر عواطف إلى جانب الذكريات. إن استطعت اختيار موسيقى مصحوبة بذكريات سارة، فستوافيك السعادة على الفور.

## الموسيقى لأجل صحتك

كلنا يعلم أن الموسيقى يمكن أن تكون مصدر إلهام وطاقة لك. ويشير العلم الآن إلى أنها يمكن أيضاً أن تترك أثراً إيجابياً جداً في رفاهننا. في كتابها «الموسيقى تضيف عليك شعوراً بالتحسن»، تذكر مارثا روبرتس «مجلة بحوث علن النفس الإيجابي من جامعة ميسوري»: وجد الباحثون أن الموسيقى التفاضلية يمكن أن تؤثر في الرفاه النفسي. تقول الدكتورة يونا فيرجوسن، المؤلفة الرئيسة<sup>(1)</sup>، في هذا السياق: «كان الناس يُفلحون في تحسين مزاجهم الإيجابي ما دامت الموسيقى التي استمعوا إليها توحى بالسعادة والتفاؤل».

كيف تؤثر الموسيقى؟ تُحدث الموسيقى أثرها في الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يتحكم بنبضات قلبك الصاعدة وضغط الدم لديك. كذلك يسيطر الجهاز العصبي اللاإرادي أيضاً على الجهاز الحوفي أو الطرفي المسؤول عن المشاعر والعواطف.

وفي كتاب «الصلة الجميلة بين الموسيقى والصحة والكفاءة»، يتحدث المؤلف جون هالتوانجر عن اثنين من علماء الأعصاب، هما: روبرت زاتور وفالوري ساليمبور، اللذين أجريا بحثاً مستفيضة عن تأثير الموسيقى في الدماغ. فهما يوضحان ذلك بقولهما: «عندما يتم سماع موسيقى سارة يتم إطلاق الدوبامين في الجزء المخطط من الدماغ، وهو جزء قديم من الدماغ موجود أيضاً لدى الفقاريات الأخرى، ويعرف باستجابته للمحفزات المرضية فطرياً، مثل الغذاء (ولا سيما الشوكولا) والجنس»<sup>(2)</sup>.

بإمكان الموسيقى المساعدة على شفاء المرضى؛ فقد أوضحت دراسة أنه عندما استمع مرضى الجراحة إلى الموسيقى قبل إحدى

العمليات، ساعدت على تخفيف مستويات التوتر حتى بدرجة أفضل من الأدوية المضادة للقلق. تقول مولّي إدموندز في «هل ثمة صلة بين الموسيقى والسعادة؟» إنه في مراجعة ضمت 23 دراسة شملت 1,500 شخص تقريباً، وجد الباحثون أن الموسيقى ساعدت على تخفيف القلق وضغط الدم ومعدل نبض القلب لدى مرضى مصابين بأمراض القلب.<sup>(3)</sup>

### هل ثمة أي موسيقيين أو مغنّين في البيت؟

لكن الأمر لا يتعلق بالاستماع فحسب؛ فصنع الموسيقى يزيد السعادة أيضاً، ويساعدنا على الانسجام مع الآخرين. دلت دراسة لأطفال تراوح أعمارهم بين 8 و11 عاماً أن حضور دروس موسيقى لا صقيّة ساعدت على تعزيز حاصل الذكاء والقدرات البصرية، مقارنةً بالأطفال الذين لم يتلقوا تدريباً موسيقياً. وفي عام 2013 اكتشفت دراسة فنلندية أجريت على 1,000 تلميذ أن الذين تلقوا حصص الغناء عبّروا عن رضا أعلى في المدرسة في كل مجال.<sup>(4)</sup>

إذا ما حظيت بالقدرة على الغناء أو العزف على آلة موسيقية، فهذه الأنشطة يمكن أن تساعدك على تخفيف التوتر، كما يمكن أن تساعد أي شيء؛ من ذاكرتك إلى قدرتك على ممارسة التمارين الرياضية. إنها على درجة من القوة جعلت الباحثين يعتقدون أنها يمكن أن تساعد على الوقاية من الأمراض المرتبطة بالتوتر.

### أي نوع من الموسيقى يجعلك أكثر سعادة؟

هل يجعلك الإيقاع المرتفع أكثر سعادة مما تفعله أغنية حب هادئة؟ إنه موضوع نقاش لا نهاية له، ولا يملك العلم كل الإجابات.

وتختلف استنتاجات الباحثين ما بين موسيقى الجاز، إلى الهوب هوب، إلى الموسيقى الكلاسيكية، والموسيقى الشعبية أو موسيقى الميتال الشديدة.

الحقيقة هي أن السعادة التي تشعر بها لا تأتي من نوع الموسيقى، بل تعتمد على ذوقك. بتعبير آخر، إن كنت تحب الرقص على الموسيقى، فسوف يسهم ذلك في تحسين مزاجك أكثر مما تفعله قطعة من موسيقى الجاز أو كونشرتو موزارت.5

خلاصة القول: الموسيقى السعيدة هي الموسيقى التي تستمتع بها.

### نصائح للحصول على المزيد من المتعة بالموسيقى

1. استمع إلى الموسيقى يومياً. تدل الدراسات على أنك لا تحتاج سوى 25 دقيقة يومياً ولمدة عشرة أيام لتساعد على الوقاية من ألم الظهر واجتذاب نوم أكثر عمقاً.
2. استخدم الموسيقى لتعزيز قدرتك في التمارين الرياضية. يقول خبراء من كلية هامبدن-سيدني في فرجينيا، بالولايات المتحدة الأمريكية: إن الاستماع إلى الموسيقى أثناء التمرين يمكن أن يساعد على إطلاق الإندورفينات لزيادة التحمل لديك والسمو بمزاجك، وصرف انتباهك عن أي انزعاج أو ألم عضلي.
3. اختر الموسيقى المناسبة. إذا كنت تريد زيادة طاقتك على الاحتمال وقوتك عندما تتمرّن، فاختر موسيقى الطاقة العالية، ذات الإيقاع العالي، مثل موسيقى الديسكو أو الرقص، أما إذا كنت تشعر بالإرهاق، أو كنت تشعر بألم في

- العضلات، فاختر موسيقى الجاز أو موسيقى كلاسيكية، مثل مايلز ديفيس أو موزارت أو بتهوفن لمساعدتك على الهدوء.
4. غنّ فرحاً. فكّر بالانضمام إلى كورال أو مجموعة مغنّين؛ فالاندماج بنشاط مع الموسيقى، والإحساس بها بدلاً من مجرد عزفها في الخلفية، يمكن أن يمنحك طاقة عاطفية ويجعلك تشعر بمزيد من السعادة.
5. انهض وارقص. إذا ما أثرت فيك الموسيقى وجعلتك تتمايل، فما هو أفضل منها لتحسين مزاجك وممارسة بعض التمارين كذلك؟
6. استمع إلى الموسيقى وأنت تعمل أو تدرس. إذا كنت تبذل الجهد في إعداد تقرير لأحد العملاء، أو تقوم بمهام روتينية في البيت أو في مكتبك، فإن الموسيقى يمكن أن تنشط ذهنك لتعمل بمزيد من الإنتاجية.

### كيف وضعتُ هذا موضع التطبيق

بمجرد أن رأيت البيانات حول الموسيقى، قررت وضع «تسجيلات السعادة الموسيقية» الخاصة بي كما أسميها. اخترت نحو 20 أغنية أحبها من الأغاني الظاهرة النغم. وفي صباح كل يوم استمع إلى هذه التسجيلات ريثما أجهز نفسي وفي طريقي إلى العمل. كان ذلك يعزز طاقتي ويحسن مزاجي فوراً، كما يزيد من سعادة الآخرين حولي على الفور أيضاً.

عندما ذهبت إلى البرتغال مع ابنة عمي جوليا لمدة 10 أيام، كنت أشغلُّ تسجيلات السعادة الخاصة بي في كل صباح أثناء



تنظيف أسناني واستعدادي ليومنا المليء بالمغامرات (تلك قصة أخرى). وعندما عدنا إلى الوطن من رحلتنا، أخبرتني أنها قد صنعت تسجيلات السعادة الموسيقية الخاصة بها. لقد عَلِقَتْ! إن راققت لك الفكرة، ولكنك لم تعرف من أين تبدأ، فأسهّل الأمر عليك. فيما يلي بضع أغاني مما هو موجود ضمن قائمة تسجيلات السعادة الخاصة بي. استخرجها من «يوتيوب» أو آي تيونز iTunes.

- Feels – Calvin Harris
- Don't Worry Be Happy – Bobby McFerrin
- 24K Magic – Bruno Mars
- La Isla Bonita – Madonna
- Shake Senora – Pitbull
- Feeling Good – Nina Simone
- Let's Groove – Earth Wind and Fire
- Blurred Lines – Robin Thicke
- Happy – Pharrell Williams
- Don't You Worry 'Bout A Thing – Stevie Wonder
- Miami – Will Smith
- Genius Of Love – Tinashe
- I feel good – James Brown

### جرب الآن ما يلي:

استمع إلى الأغنيتين التاليتين. حاول أن تشعر بالانزعاج أو الاكتئاب – أراهن على أنك لن تستطيع!

1. Vivaldi's Four Seasons – Spring (الجزء 1).

2. Kool & The Gang – Celebration

أي الأغنيتين أعجبتك؟ أن الأوان أن تصنع قائمة أغاني السعادة الخاصة بك! شارك بأغانيك المفضلة على صفحة معجبينا على فيسبوك: [www.facebook.com/21DaysToHappiness](http://www.facebook.com/21DaysToHappiness)

## المصادر

### الفيديوهات:

انظر إلى تأثير الموسيقى والرقص في الناس. أتحداك أن تشاهد هذه ولا تبتمس... مستحيل!

مشهد الرقص في فيلم المنبوذين (The Untouchables Movie) (Dance Scene).

العجوز العجيب الراقص: يقذف بالخيزران (Amazing Old Man) (Dancing: Throws Away Canes).

الجدة الراقصة (Dancing Nana).

### التطبيقات:

فيما يلي بضعة تطبيقات للحصول على ألحانك المفضلة:

Apple Music, Shazam, Spotify, Google Play

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة الموقع ([www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools)) لتجد روابط مباشرة إلى جميع موارد المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي لأعرف إن كان ثمة رابط لا يعمل وذلك على عنوان بريدي الإلكتروني: [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

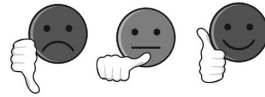


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





## اليوم الثالث

# الضحك: يجعل العالم مكاناً أفضل



«يوم بلا ضحك هو يوم مهدور».

- تشارلي تشابلين

## اضحك في طريقك إلى السعادة

متى كانت آخر مرة ضحكت فيها حتى دمعت عيناك من الضحك؟ الجميع يحب الضحك الهادئ، غير أنك في غمرة العمل والعائلة والفواتير المطلوب منك أن تسددها، تغدو الضحكات العفوية التي استمتعت بها كطفل ذاكرة بعيدة.

يبتسم الأطفال نحو 400 مرة في اليوم الواحد، بينما يبتسم 30٪ من الكبار أكثر من 20 مرة في اليوم، ومع ذلك فإن 14٪ من الكبار يبتسمون أقل من خمس مرات في اليوم.

يمثل الضحك لغتنا الكونية كبشر؛ فالأطفال يناغون ويضحكون بسرور في سن مبكرة، كما أن الضحك يخفف عن الكبار أية أعباء، كما يمكن أن يجنبهم تقريباً أي وضع متوتر، ويجلب البشر بدلاً عن الكآبة. إن المشاركة في ضحك مسموع يساعدنا على التواصل وتكوين صلات وثيقة، وتصنع الذكريات الرائعة عن الأوقات التي استمتعنا بها.

المؤسف أنه يوعز إلينا - في مرحلة ما من رحلتنا نحو سن الرشد - أن نبدأ في أخذ الحياة على محمل الجد إذا ما أردنا أن نحقق النجاح؛ وبذلك ندع المزاح والمرح جانباً ونحن نكافح لإحراز التقدم في مهنتنا وحياتنا.

ولكن السعادة ليست في جمع المال أو في الوصول إلى القمة في حياتك المهنية، بل هي تكمن في اللحظات التي نشارك فيها أحبائنا، ولا شيء يوجد رباطاً أعظم من الضحك معاً على سخافة موقف أو الاستمتاع بضحكة تسري عداوها فتشع بالبهجة لكل من حولك.

### الضحك يحافظ على صحتك

عرض باحثون في جامعة «لوما ليندا» بولاية كاليفورنيا، فيديوهات مسلية للبالغين الأكبر سناً، فوجدوا أن قدرات التذكر قد تحسنت، ومستويات الكورتيزول «هرمون التوتر»<sup>(1)</sup> قد انخفضت.

كشفت دراسة أخرى في المركز الطبي التابع لجامعة ماريلاند عن انخفاض معدلات أمراض القلب لدى الأشخاص الذين يضحكون بشكل أكثر تكراراً ولديهم حس الفكاهة.

ليس الضحك كمجرد شراب منعش سريع. إنه يعزز نصيبك

من الهواء الغني بالأكسجين، ويحفز القلب والرئتين والعضلات، ويزيد الإندورفينات التي يطلقها دماغك، وبالتالي تشعر بمزيد من السعادة. يمكن أن يخفف الضحك بعض أعراض الاكتئاب والقلق ويحسن مزاجك، وذلك بتنشيط الدورة الدموية والمساعدة على استرخاء العضلات. كما أن ضحكة جيدة تنشط جهازك المناعي، ويمكن حتى أن تسكّن الألم بتحريض الجسم على إفراز مسكناته الطبيعية للألم.

في كتاب «7 أسباب مؤكدة تجعل الضحك مفتاح السعادة»، تصف أميت سودا الفيلم والكتاب «السر»، حيث تقول كاثيري جودمان إنها عالجت نفسها بمشاهدة أفلام مضحكة طوال اليوم. وقد انتقلت كاثيري من كونها مريضة بالسرطان إلى الشفاء التام من دون معالجة أو علاج كيميائي واحد، وأوضحت بقولها: «كل ما فعلته هو الضحك».<sup>(2)</sup>

فكّر بالضحك بوصفه عقار الطبيعة؛ لأنه ينشط كيمويات السعادة، ويمنحك نشوة طبيعية بدون أي أعراض جانبية سوى مزاج مشرق.

### الضحك ينتقل بالعدوى

قد تحب أن تقضي وقتك وحيداً، ولكننا نحن البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتنا. يقول كريستوفر مكندلز من فيلم «إلى البرية»: لا تكون السعادة حقيقية إلا عند مشاركتها مع الآخرين».<sup>(3)</sup>

تدل الأبحاث على أن نسبة احتمال أن يضحك الناس أثناء وجودهم مع ناس آخرين تعادل 30 ضعف احتمال ضحكهم أثناء

وجودهم وحدهم؛ ذلك أن الناس يستمتعون بالصحبة الصالحة، ويشعرون بمزيد من السعادة عندما يشاركون الأشخاص الذين يهتمون لأمرهم أكثر من غيرهم في إحدى الضحكات. إن امتلاك روح الدعابة، والقدرة على الضحك بسهولة وإضحاك الآخرين، يحدث أثراً موجياً يجذب الناس إليك.

يعدّ الضحك أيضاً عاملاً مريحاً للأعصاب؛ لأنه يساعدنا على التخلص من السلبية وإدخال المزيد من الفرح في يومنا، وثمة مكافأة عجيبة: فقد أفاد المركز الطبي التابع لجامعة فاندريلت أن 10 إلى 15 دقيقة من الضحك يمكن أن تحرق ما بين 10 إلى 40 سعرة حرارية.<sup>(4)</sup>

### الضحك يخلق السعادة في اللحظة نفسها

يطلق الضحك دفقات من العاطفة الإيجابية. تقول بربارة فريديريكسون في كتابها «دورة في علم السعادة» إن الضحك «بالفعل يغير حدود عقولنا وقلوبنا ويغير نظرتنا إلى بيئتنا».

سواء كنت تضحك من شيء حدث منذ سنوات مضت، أو يحدث الآن، أو من حدث في المستقبل، فلا أهمية لذلك؛ لأنك الآن، في هذه اللحظة، تضحك.

إن الشعور بالبهجة والفكاهة في اللحظة ذاتها يسهم في تحسين سائر الأمور حتى إن كانت لديك فواتير تستحق الدفع أو مزعجات أخرى. وإذا استطعت أن تجد شيئاً يدعو إلى الضحك، فإن الأمور في هذا الوقت تكون طيبة، ذلك هو السبب في كون الضحك مفتاح السعادة. «الابتسامة هي السعادة التي تجدها مباشرة تحت أنفك».

- توم ويلسون



## ابتسم، فذلك يزيد من قيمة وجهك!

هل تعلم؟ اكتشف علماء الأعصاب أنك إن ابتسمت، حتى إن لم تكن سعيداً، يتم إطلاق الهرمونات (السيروتونين) التي تغري دماغك في التفكير بأنك سعيد!

الابتسام هو بداية الضحك، وهو مثل الضحك، يتنقل بالعدوى. وعندما تنظر إلى شخص أو ترى شيئاً وإن كان لا يدخل الكثير من السرور، فمارس الابتسام. في مقال بعنوان «القوة الخفية للابتسام»، على موقع TED.com استشهد رون جوتمان ببحث دل على أن ابتسامة واحدة يمكن أن تعطي المستوى نفسه من تحفيز الدماغ الذي يفعله 2000 لوح من الشوكولا (بعدد أقل كثيراً من السعرات الحرارية!).<sup>(5)</sup>

بل وأكثر من ذلك، إنك عندما تبسم تبدو وتشعر بحال جيدة. فابتسامة حقيقية يمكن أن تجعل أي شخص يبدو أكثر جاذبية، وتجذب مزيداً من الناس إليك. ولذا، فبدلاً من النظر في هاتفك، ارفع عينيك وابتسم للناس الذين تمر بهم في الشارع، أو للشخص الذي يقدم لك قهوة الصباح، أو زملائك في العمل وأنتم في المصعد، ولاحظ أثر ذلك في الآخرين.

الابتسام مُعَدِّ بالفعل، ولا يكلفك شيئاً أن تعطي أو تستقبل ابتسامة، بل هي تثلج الصدر. فإذا ابتسمت لشخص فسوف يبتسم لك بالمقابل على الأرجح، حتى إن لم يكن متأكداً من سبب ابتسامتك؛ لذا ابتسم للآخرين بقدر ما تستطيع.

## نصائح لمزيد من الضحك والابتسام

إن كانت تستهويك فكرة استخدام الضحك لتحسين معنوياتك

وصحتك، فأنت تمتلك على الأرجح روح دعابة جيدة بالفعل وتضحك مراراً وتكراراً.

يعني هذا أنك من نوع الأشخاص الذين يمكن أن يستفيدوا من « الفكاهة الوقائية» أو الضحك كدواء وقائي، حسب قول خبير الفكاهة ويليام فراي، الأستاذ الفخري للطب النفسي في جامعة ستانفورد. فإن شئت أن «تلقح» نفسك بالضحك فإن فراي يوصي بهذه العملية المؤلفة من خطوتين:<sup>(6)</sup>

1. راقب نفسك بضعة أيام. ما الذي يجعلك تضحك بصوت عالٍ؟ كن صادقاً مع نفسك، فلا ينبغي أن يكون أي شيء متوهماً.

2. بمجرد أن تعرف ما يدفعك إلى الضحك، أوجد طرقاً لإدخال روح الفكاهة في أعمالك اليومية بصفحات من «الفيسبوك»، أو فيديوهات اليوتيوب، أو زملاء العمل الظرفاء؛ فأى شيء يصلح، فمجرد بضع دقائق من الضحك في اليوم يمكن أن تحدث تغييراً كبيراً.

مزيد من النصائح للضحك والابتسام:

- عندما تسمع الضحك اتجه نحوه.
- ابحث عن الأشخاص الذين يتمتعون بروح الفكاهة وابتسمون بسهولة.
- تعلم أن تضحك على نفسك.
- أوجد فرصاً للضحك.
- شاهد فيلماً أو برنامجاً تلفزيونياً أو فيديو يوتيوب مسلياً.

- ادعُ الأصدقاء أو زملاء العمل إلى نادي كوميديا.
- قل نكتة جيدة أو اروي قصة فكاهية.
- استضيف ليلة من الألعاب مع الأصدقاء.
- العب مع حيوان أليف.
- احضر درس «يوغا الضحك».
- تسكّع مع الأطفال.
- افعل شيئاً سخيفاً لمجرد المتعة فيه.
- افسح وقتاً لأنشطة الترفيه (مثلاً: لعبة البولينغ، ولعبة الغولف المصغرة، والكاريوكي).

### كيف وضعتُ هذا موضع التطبيق

في أحد أفلامي المفضلة «العفريت» (Elf)، تقول الشخصية الرئيسية: «الابتسام هو ابتي المفضلة»؛ فقررت أن أجعل ذلك شعاري.

في كل يوم، أحرص على أن أبتسم للغرباء؛ أبتسم في المصاعد وعلى الرصيف وفي مراكز التسوق والمطاعم، وأجد متعة في ملاحظة ردود أفعال الناس. وفي معظم الأوقات أتلقى ابتسامة دافئة بالمقابل، ولكنني أحياناً أحصل على استجابة استغراب أو حتى تلك النظرة التي تقول: «لماذا تبتسمين لي؟ ماذا تريدين؟ أنا لا أعرفك!» في رأسي أحتفظ بابتسامتي وأقول لنفسني: «الابتسام عادتي المحببة»، ويجعلني ذلك أضحك.

وثمة طريقة أخرى أطبق فيها ذلك، وهو أن أوفر بعضاً من

«وقت الضحك». ففي كل مساء بعد العمل، أشاهد عروضاً كوميدية مثل السلسلة الكوميدية التلفازية «العائلة العصرية» أو المسلسل الكوميدي «داون وورد دوج»، وأقضي على الأقل 30 دقيقة يومياً أشاهد فيديوهات مضحكة على «الفيس بوك» أو «اليوتيوب» لكي أنفصل عن الحياة اليومية وأحرر ذهني من التوتر.

## جرّب هذا الآن

ابتسم للشخصين التاليين اللذين تقابلتهما. لاحظ ردود أفعالهم وكيف يجعلونك تشعر.

## المصادر

### الفيديوهات:

شاهد مقطع الفيديو على اليوتيوب هذا وحاول ألا تضحك:

TV Host Fail - Can't Stop Laughing

Happier in 5 Minutes - Ida Abdalkhani - TEDxOhioStateUniversity

The Hidden Power of Smiling - Ron Gutman - TED

### التطبيقات:

قم بتنزيل تطبيق نكتة يومية من قوائمنا لتحظى بضحكتك اليومية الهادئة على نظام التشغيل «أبل» iOS ونظام Android.

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة الموقع ([www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools)) لتجد روابط مباشرة إلى جميع مواردنا المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي لأعرف إن كان ثمة رابط لا يعمل وذلك على عنوان بريدي الإلكتروني: [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

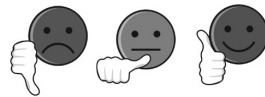


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم الرابع

## إزالة الفوضى: سحر الأقل



«تنطوي بساطة الحياة على كثير من الحرية. إن الذين يملكون ما يكفي ولكن ليس كثيراً جداً هم الأوفر سعادة».

- بيس بلجريم

### مستلزمات الحياة ورباط السعادة

المستلزمات. إنها في كل مكان، من الأحذية الجديدة الفاخرة التي لم يسعك رفضها، إلى أدوات المطبخ الضرورية، إلى إيصالات الضرائب التي تحتاج تماماً إلى حفظها. ماذا تفعل بها جميعاً؟ وكيف تقوم بوظيفتك بهدوء عندما يكون مكتبك مكروماً بالأوراق، وطاولة مطبخك مدفونة تحت القدور والمقالي، وخزانتك مكتظة إلى درجة لا يمكنك معها العثور على صندوقك الجديد ذي الشرائط؟ إزالة الفوضى للإنقاذ. خصصت أوبرا وينفري أعداداً من المجلة

بكاملها للتخلص من «المستلزمات» أو الأشياء «stuff» (علماً أن كثيراً من محتوى أعدادها الأخرى مكرّس لتجميع «المستلزمات أو الأشياء المناسبة»). فهل بإمكان شيء ببساطة إزالة الفوضى أن يكون منبعاً للسعادة؟

نعم بإمكانه ذلك، حسب رأي ماري كوندو، مؤلفة الكتاب الشهير جداً «سحر الترتيب المغيّر للحياة: الفن الياباني في التنظيم وإزالة الفوضى». لقد ضرب كتابها على وتر حساس وهو مستمر في الهيمنة على قائمة نيويورك تايمز لأفضل الكتب مبيعاً.

### احشرها فحسب - الإحصائيات

نحب أن نشترى الأشياء، لكننا مع ذلك نحن إلى حياة أكثر بساطة بدون كل هذه الأشياء الكثيرة التي تغطي على كل بوصة من بيوتنا وسياراتنا ومكاتبنا. تلك هي معضلة حياتنا العصرية. فمن جهة، يمطرنا وابل من الدعايات أن «اشتر الآن» واحصل على أحدث؛ الأزياء، أو الأجهزة أو التقنيات أو الديكور أو منتجات العناية بالبشرة أو السيارات أو أي شيء آخر تستطيع شراءه من متجر أو عبر الإنترنت.

إننا لا نحب أن نفكر بأنفسنا على أننا ماديون أو مشغولون بحياسة الأشياء. غير أن لما تمتلكونه تأثيراً قوياً في أجواء منازلكم. فمقتنياتنا من الكتب واللوحات الفنية وهدايا إجازاتنا التذكارية وصورنا وهداياتنا العزيزة علينا كلها تعكس إحساسنا بالهوية. إنها تحوي ذكريات لمعالم في حياتنا، مثل الولادات، والخطوات الأولى التي مشيناها في الطفولة، ورومانسيات المدرسة الثانوية، والتخرج، والأعراس، والذكريات السنوية، كما أنها تذكرنا بالأشخاص



الذين نحبههم، وبالأوقات السعيدة التي مضت. لا يمكن أن تجعلنا المقتنيات سعداء، ولكنها لا تلعب دوراً مهماً في حياة سعيدة.

لعل هذا هو السبب الذي يجعلنا نمّني أنفسنا بالوعد بالعثور على الطمأنينة والسكينة بامتلاك مقتنيات أقل، الأمر الذي أطلق وميض النجاح لكتاب ماري كوندو. تتلخص توصيتها البسيطة في تقييم كل شيء تملكه. أمسك كل شيء من تلك الأشياء بيدك، فإن أدخل السرور في قلبك فاحتفظ به، وإلا فتخلّ عنه.

### أزل الفوضى، وتخلص من التوتر، وكن سعيداً

من الثابت أن البيوت النظيفة والمساحات المنظمة تخفف من التوتر وتعزز السعادة. ولذا فالدكتورة إيفا سلهوب، مؤلفة كتاب «مصيرك الصحي: كيف تطلق قدرتك الطبيعية للتغلب على المرض والتحسين والعيش حياة أطول» تدمج التنظيف والتنظيم في كتابها.

على الرغم من أن البيوت غير المرتبة والمكاتب العامرة بالفوضى يمكن أن تبدو غير مؤذية، فإنها يمكن أن تفاقم التوتر العصبي الناجم عن العمل أو الحياة اليومية والقضايا الشخصية. أوضحت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا أن العودة إلى منزل تغمره الفوضى تزيد من التوتر، ويرجع ذلك أساساً إلى اعتقاد الناس أنه يتعين عليهم أن ينظفوا الفوضى مما يجعلهم يشعرون بالقلق نتيجة لذلك.

دلت الدراسات أيضاً على وجود علاقة بين البيوت النظيفة والعادات الصحية. على سبيل المثال، أوضحت دراسة لمؤسسة النوم الوطنية أن الأشخاص الذين يرتبون أسرّتهم صباحاً ينعمون على الأرجح براحة جيدة ليلاً، وهذا يوضح المنافع التي يعود بها أسلوب حياة منظمة من خلال الشعور بإحساس بالهدوء.

لكن بعض الدراسات تشير إلى أن أناساً معينين يشعرون على التشويش والفوضى؛ فإنشتاين ورونالد دال اشتهدا بالإبداع والإنتاج رغم الفوضى التي كانت تعم مكنتيهما. النظرية هي أن الأشخاص الذين يعانون سوء تنظيم مزمناً من شأنهم الاستفادة من سوء التنظيم، وما ذلك إلا لأنهم يستطيعون التركيز على مهمات أكثر بساطة.<sup>(1)</sup>

ولكن معظم الناس يرون أن إحاطتهم بالفوضى لا تستنزف طاقتهم فحسب، بل تحرمهم أيضاً من وقتهم الثمين؛ فالاضطرار إلى البحث عن المفاتيح، وجهاز التحكم عن بعد بالتلفاز، والوثائق المهمة، وحتى الثياب، يمكن أن يسبب القلق، كما أن أجواء الفوضى يمكن أن تؤثر في احترامك لذاتك؛ فتماطل لأنك تشعر بالاندحار وتبدأ تصدر أحكاماً سلبية على نفسك؛ لأنك تشعر بالكسل وعدم الإنتاجية.

تذكر أن المحافظة على أشياءك له ثمن بالمقابل يتجاوز المكان الذي تخزنها فيه؛ فكل شيء منها يحمل ذكريات وتذكيرات ووعوداً، ويمكن أن يطلق ذلك يدك للتخلص من الأشياء التي لم تعد تفيدك، ومن ثم تحرر «المتاع القديم» من الماضي.

«السعادة لا تكمن في كم تملك،

بل في الاستمتاع بما تملكه بالفعل».

- قول مأثور

### نصائح لإزالة الفوضى من حياتك

- احتفظ دائماً بصندوق للتبرعات واجعله متاحاً. أنا أحتفظ بصندوقي قرب باب بيتي الأمامي وأسعى لملئه بصورة منتظمة.

- فكر مرتين بشأن قبول الثياب المستعملة، أو الأشياء المستعملة، أو الأمتعة المسروقة؛ فذلك الشيء الذي تأخذه لمجرد نزوة قد يلبث في بيتك سنوات عديدة.
- عندما تشتري شيئاً جديداً طبق قاعدة «الدخول-الخروج»؛ بمعنى «مقابل كل شيء جديد، تخلص من شيء قديم».
- ابدأ بالثلاجة، أو خزانة المؤن، أو خزانة الخردة، أو طاولة المكتب. خذ وقتك حتى تصل إلى تغيير غرفة بكاملها؛ فالتحسينات في إحدى الغرف يمكن أن تنتقل إلى بقية الغرف.
- اقرأ كتاباً عن نظرية الحد الأدنى، ثم قم باختيار إحدى الغرف وأبدع مظهراً جميلاً لها، وبعد أن تفرغ منها، انتقل إلى الغرفة التالية. اترك أكثر الغرف فوضى في منزلك للآخر.
- أوجد جواً من الهدوء النفسي في غرفة النوم الرئيسة، وذلك بإزالة فوضى الأشياء المتراكمة، مثل أكوام الوسائد ومجموعات الصور أو الثياب المرمية على الكراسي.
- رتب خزانتك. استخدم نظام العلاقات لتمييز الثياب التي ترتديها أكثر من غيرها. أنا أدير ثيابي التي أكثر من ارتدائها للخلف بعد الانتهاء من استعمالها، وفي نهاية كل موسم يسهل عليّ معرفة الثياب التي لم ارتدّها بعد.
- اسأل نفسك إن كنت تريد شيئاً بالفعل أو إن كنت تحبه، وإذا ما ترددت فلا تشتريه، أو تخلص منه.
- علم أطفالك كيف يفرزون ألعابهم ودُمَاهم وثيابهم، واجعل عملية الترتيب نشاطاً مسلياً.
- نظم أدراج وخزائن الخردة، أو أي أماكن تتراكم فيها الأشياء.

- خزن جميع كتيبات التعليمات في مكان واحد، كأن تحفظها في ملف أو حاوية تخزين بلاستيكية.
  - سجّل فواتيرك بحيث يتم دفعها آلياً.
  - رتب هاتفك لإزالة الفوضى منه، واحذف منه التطبيقات والبرامج غير المستخدمة، وخزن الصور التي تحبها واحذف الباقي.
  - نظف محتويات حاسوبك وتقويمك وحياتك الاجتماعية عبر الإنترنت. هل أنت بحاجة إلى أن تكون موجوداً على جميع شبكات التواصل الاجتماعي تلك؟ احذف صداقة الأشخاص الذين لم تعد تلتقي بهم. احذف اشتراكك من أي مشاركات في المدونات أو الرسائل الإخبارية التي لم تعد تقرأها.
  - فتش بريدك الإلكتروني مرتين يومياً، ثم احذف أو أرشف الرسائل القديمة، أو افرزها في ملفات لتنظيف صندوق الرسائل الواردة.
  - نظف سيارتك من الأشياء غير اللازمة؛ فنحن نقضي وقتاً طويلاً في سيارتنا في هذه الأيام بحيث تبدو أحياناً أسوأ من بيوتنا. إن كانت سيارتك تعج بالأشياء العشوائية التي لا ترغب في إدخالها إلى بيتك، فخصص ساعة تتخلص فيها من كل هذه الأشياء، وعندها ستشعر بحال أفضل كثيراً.
  - احصل على أفكار وقوائم لإزالة الفوضى والعشوائية من موقع Pinterest أو شبكة الإنترنت. أنا أحب تحدي الـ365 يوماً الذي يعتمد على فكرة 15 دقيقة يومياً. [www.homestorage-solutions-101.com/declutter.html](http://www.homestorage-solutions-101.com/declutter.html)
- اجعل إزالة الفوضى عادة يومية لديك. بمجرد أن تتعلق بالمكان النظيف سترغب بالاستمرار على هذا النحو.

## كيف وضعت هذا موضع التطبيق

ذات يوم اتضح لي أن «الأقل يعني المزيد»: المزيد من الوقت، والمزيد من المكان، والمزيد من المال، والمزيد من الحرية، والمزيد من راحة البال. قلت لزوجي: «دعنا نبيع هذا البيت الكبير ونتقل إلى شقة مفروشة ونمارس التأمل! يمكننا التفرغ لمزيد من السفر والسياحة وقليل من الشعور بالتوتر بشأن تسديد الفواتير».

وافق، ووضعنا لوحة مكتوباً عليها «البيع» أمام المنزل. ثم لمعت في رأسي فكرة بأننا عندما نبيع المنزل الذي عشنا فيه أكثر من 16 عاماً سيكون علينا أن نتخلص من أشياء كثيرة وبسرعة؛ لذا قررت أن أبادر، فرحْتُ أتخلص من الأشياء الزائدة وأبيع الأثاث والمفروشات الكبيرة الحجم وكذلك قطع الزينة التافهة التي لا نحتاج إليها.

الشيء المضحك هو أنه بعد أسبوع من ذلك أتممت بيع أثاث غرفة نومنا وجميع كراسي غرفة الطعام. جاء زوجي إلى فراش على الأرض في غرفة نومنا واكتفى بتقليب النظر فيها. في الأسبوع التالي أقمنا حفل عشاء فطلبنا من أصدقائنا أن يحضروا معهم كراسيهم.

منذ ذلك اليوم وأنا أستعمل نظاماً من أربعة مستويات: احتفظ، أو بيع، أو تبرع، أو اطرح. وتحققت من أنه غالباً ما يكون رائعاً أن تتحول من مستوى «البيع» إلى «التبرع»! وكذلك استخدمت أسلوب «احصل على شيء وتخلص من شيء»؛ فإذا اشترت شيئاً جديداً تتخلص من شيء مماثل مقابله.

كنت أحتفظ بكل شيء احتياطاً للحاجة إليه. والأشياء التي

يصعب التخلص منها هي الأشياء التذكارية والكتب والصور، ولا سيما النسخ الأولى لابني من كل شيء: أول بيجاما، ودمية الدب، والأسنان، والشعر، والحفاظات، والرسوم، والأعمال المدرسية، والدمى، وهذه قائمة لا نهاية لها.

لذلك احتجت إلى المساعدة، وذلك عندما قرأت عدداً من الكتب الرائعة عن التخلص من فوضى الأشياء، وطبقت العديد من النصائح. من النصائح الرائعة أن تصنع صوراً رقمية من تلك الأشياء التذكارية؛ في حال كنت تريد أن تقوم برحلة عبر ذكرياتك. والآن نادراً ما أذهب للتسوق، ولذا فإنني أشعر بالخفة والترتيب والحرية، وأصبحت شديدة التعلق بالهدوء والسكينة في منزلي وفي حياتي.

### جرب هذا الآن

لا تستغرق البداية سوى عشر دقائق في كل يوم، وغرفة النوم هي مكان رائع للبدء؛ فهي في العادة ليست أكثر الغرف فوضى في البيت، وبإمكانك إيجاد أجواء هادئة لتنعم بنوم هانئ.

استعمل النظام الرباعي: احتفظ، أو بع، أو تبرع، أو اطرح. أحضر صندوقاً تضع فيه الأشياء التي تود أن تبرع بها لمؤسسة خيرية في منطقتك. وأوصي أيضاً باستخدام قاعدة العام الواحد: إن لم تستعمله لمدة عام فتخلص منه.

كيف تشعر بعد أن تتخلص من كل هذه الفوضىيات؟ لا بد أنك ستشعر بالاسترخاء وتتخلص من التوتر وتكتسب مزيداً من الطاقة. إن تحرير مكانك ومنح الآخرين المحتاجين ينطوي على قوة. وكل

ما يستغرقه إزالة الفوضى من طريقك نحو السعادة هو 10 دقائق في كل يوم.

## المصادر

### الفيديوهات:

بِعْ نفاياتك، سدد ديونك، افعل ما تحب. آدم بيكر - برنامج  
TEDxAsheville

حياة غنية بمستوى أقل من الأشياء - المعتدلون - برنامج  
TEDxWhitefish

### الموقع الإلكتروني:

تحدي الـ 365 يوماً بمعدل 15 دقيقة في كل يوم.

[www.home\\_storage\\_storagesolutions\\_101.com/declutter.html](http://www.home_storage_storagesolutions_101.com/declutter.html)

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

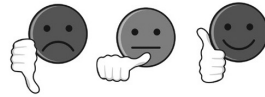


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم الخامس

## النوايا: التأكيدات هي المفتاح



«عندما يكون لديك وضوح في النية،

فإن الكون يتآمر معك لجعلها تحدث».

- فايان فريديريكسون

### اضبط نواياك لخلق واقعك

اضغط على زر الغفوة. احتسِ قهوتك. استحمّ. تحقق من هاتفك أثناء تناول وجبة الإفطار على جهاز الطيار الآلي. ارتدِ ثيابك. اخرج واندمج في حركة المرور أو ادخل مكتب منزلك، حيث تبدأ عمل اليوم. وإذا كان لديك أطفال يخرجون خارج الباب، فلون هذا الروتين بحيث يزداد تعقيداً بمقدار عشرة أضعاف.

هل تفهم ذلك؟ إنه صباح نموذجي يواجه الكثيرين منا في حياتنا الحافلة بالتوتر. ولكن ماذا لو استطعت أن تتاح لك دقيقة، أو حتى 30 ثانية، تعقد فيها نية يومية؟

مادامت الصباحات مسعورة، فلعلك تتساءل: «لم تجشّم العناء؟» ذلك بالضبط هو السبب الذي يدعوك لأن تستغل تلك الثواني القليلة الثمينة. فالنية تعتبر عملية في الواقع للحياة اليومية. ها هو ذا قاموس «ميريام ويبستر» يعرف النية بأنها الشيء الذي يُخطّط لفعله أو إنجازَه.

إن كل شيء يحدث في الكون يبدأ بنية. فعندما تقرر أن تتناول السلطة على الغداء، أو تدعو صديقاً لتقبله على فنجان من القهوة، أو تنتقل إلى مدينة جديدة، يبدأ هذا كله بنية.

تقول الدكتورة ديباك تشوبرا: «النية هي نقطة البدء في كل حلم. إنها القوة الإبداعية التي تحقق كل حاجاتنا، سواء كانت للنقود، أو العلاقات، أو اليقظة الروحية، أو الحب. إنها نبض وعي موجّه يحتوي على شكل البذرة لما تريد أن توجده».<sup>(1)</sup>

يمكن أن تكون النوايا طويلة الأمد، غير أن تحديد نية يومية يمكن أن يمثل خطوة في اتجاه هدف أكبر له صلة بعملك أو عائلتك أو صحتك أو علاقاتك.

فكر بنية بوصفها إعلاناً للواقع الذي ترغب فيه. إنها تشبه تحديد مركز الهدف في المنتصف، ثم تسديد سهام الطاقة نحوه. وكلما كانت نيتك أكثر وضوحاً، أصبح من الأسهل عليك أن تجعلها تثمر.

كثير من الناس ليس لديهم أي أهداف واضحة، أو لديهم أهداف عشوائية يحددها لهم غيرهم، سواء كان هؤلاء عوائلهم أو مكان عملهم أو مجتمعهم؛ ولذلك يرمون سهام الطاقة بشكل عشوائي نحو أهداف أشخاص آخرين، بدلاً من أهدافهم هم.

إذا ما عقدت النية فسوف تشعر بأنك تمتلك القوة التي تمكّنك من تحقيق أهدافك وأحلامك. عندما يكون واضحاً لك ما تريد تحقيقه، يمكنك حينئذ اتخاذ قراراتك التي تتسق مع رغباتك، وتقول «لا» لأي شيء لا يخدم تلك الأهداف.

«لا تدع مشكلاتك تدفعك، لا تدع أحلامك توجهك».

- رالف والدو إمرسون

### علم وقوة تحديد النوايا والمقاصد

هل بإمكان الخواطر والنوايا أن تؤثر بالفعل في أي شيء؟ فيما يلي دليل جليّ على أن ذلك ممكن لها. قام الدكتور ماسارو إيموتو، المؤلف والباحث والمصور ودكتور الطب البديل، بسلسلة من التجارب المثيرة للاهتمام في تسعينيات القرن الماضي، وكسب استحساناً عالمياً باكتشافه الرائد أن الماء مرتبط بشدة بالوعي بالأجواء المحيطة به.

قام الدكتور إيموتو بسلسلة من التجارب عرض فيها الماء لبيئات مختلفة، ثم استخدم التصوير العالي السرعة بميكروسكوب قوي جداً ليلتقط «تعايير» الماء، وذلك لإبراز كيف تتأثر بمحيطها. كشفت عينات الماء المتجمد أن معلومات إيجابية، مثل الموسيقى الكلاسيكية، أو الصلاة المركزة، أو الكلمات والعبارات

الملهمة، جعلت البلورات الجميلة الهندسية الشكل تأخذ أشكال قطع الثلج اللامعة الملونة والمعقدة.

لكن التأثيرات السلبية، مثل العينات المأخوذة من الأنهار الملوثة، أو الغضب المركز، أو كلمات مثل «كراهية» و«خوف»، سببت تشوهاً وأشكالاً عشوائية للبنى البلورية بألوان باهتة. وتم تكرار التجربة مرات عديدة وكانت النتائج متماثلة.<sup>(2)</sup>

تم نشر كتاب الدكتور إيموتو «رسائل الماء الخفية» في اليابان عام 2005، ومما يدل على الاهتمام الشديد بقوى تحديد النوايا أنه بيعت 500,000 نسخة من الكتاب عالمياً.

أثبتت التجربة أن الكلمات التي نستعملها، مقرونة بالقصد الكامن وراءها والعاطفة التي نشعر بها أثناء نطق تلك الكلمات، تصوغ شكل الواقع المحيط بنا. وتكون الانعكاسات عميقة؛ لأنها تخلق وعياً جديداً حول كيف نستطيع أن نحدث تأثيراً إيجابياً في البيئة الشخصية، وفي العالم من حولنا، الأمر الذي يقربنا جميعاً خطوةً واحدةً إلى هدوء البال والسعادة.<sup>(2)</sup>

«السعادة هي عندما يكون هناك تناغم بين تفكيرك وأقوالك

وهويتك».

- غاندي

## نصائح لتحديد النية

ماذا لو استطعت أن تغيّر واقعك الفوري إلى شيء أفضل؟ في كل يوم، تسهم أفكارك ونواياك في تكوين واقعك، فلم لا تجعل يومك مميزاً ومصدر إلهام بتحديد نياتك في كل صباح؟

1. اظهر بأفضل مزاج ممكن، حتى إن كان ذلك يعني أن تجلس في سيارتك لمدة 5 دقائق لتكوين مزاجك من خلال التركيز على شيء تستحسنة.
  2. كن إيجابياً. هذه هي انطلاقة يومك، فاجعلها رائعة!
  3. تَطَوَّرْ. إننا نغير طوال الوقت، ولذلك يجب أن تنمو أهدافك وتتطور أيضاً؛ فاجعلها تركز على قِيَمِكَ، لكن تأقلم مع ما يجري في حياتك في ذلك الوقت.
  4. اجعلها لفترة قصيرة. فكّر بالصورة الكبرى، وقسمها إلى أقسام أصغر حجماً، ولكن أكثر قوة، لتجعل الأمر قابلاً للإدارة.
- وفيما يلي بعض الأفكار حول النوايا لتحديدها وإنشائها:

- ✓ كَوِّنْ نظرة أكثر تفاؤلاً.
- ✓ أوجد مزيداً من السعادة لك وللآخرين.
- ✓ اجعل عملاءك يتحدثون عنك، إيجابياً بالطبع.
- ✓ ابحث عن الأمور الجيدة لدى كل من تقابله.
- ✓ تعرف على الموهبة في أي وضع من الأوضاع.
- ✓ استمع واكتشف نقطة القوة في الناس والأوضاع.
- ✓ كن قائداً إيجابياً.
- ✓ استحضر مزيداً من التوازن والانسجام في حياتك.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

كما هو الأمر مع غالبيتكم، أجد الصباح في أيامي ينطوي على

شيء من الجنون. لكن، في الوقت الذي لا أزال فيه في فراشي الوثير، أنتهز بضع دقائق لأحدد نية أو هدفاً يومياً.

والآن بالنسبة إلى الذين أشاحوا منكم بأبصارهم، كان من شأنني أن أكون معكم تماماً. فأنا لم أكن قادرة على التأمل، وبدا تحديد النية لي أمراً غريباً قليلاً. لا تفهمني خطأً. أنا على قناعة بأن التأمل رائع، ولكن علي أن أعترف بأنه يجعلني أشعر بالإجهاد. وفي نهاية المطاف، فإن التفكير بلا شيء ليس بالسهل على شخص اجتماعي ونشط. وحتى الآن أستطيع أن أقوم بذلك من خلال التأمل لمدة خمس دقائق بمساعدة تطبيق مثل «Calm» الذي يعني «الهدوء أو سكينه النفس»، ولكن ذلك يتعلق بسجلي حتى الآن.

إنني أغالب الاسترخاء للمشاركة في جلسة استرخاء. لقد شاركت في جلسات اليوغا، وأجدها تنطوي على صعوبة على الصعيد الجسدي والذهني. وعادةً ينتهي بي الأمر باستعراض قائمتي للأمر التي أنوي فعلها وأخطط لما سأتناوله من طعام بعد الجلسة. وفي تقديري أنني لم أبلغ تلك المرحلة بعد! بدت لي فكرة إنشاء نية يومية أمراً سخيفاً، وليست عملية جداً. ولكن بعد تجريبها بدأت أشعر أكثر تركيزاً وتحكماً بيومي وحياتي.

يمكنك أن تحدد نية يومية بطرق متنوعة. بالنسبة إلي، الأمر الناجع هو أن أستحضر في ذهني ما سأفعله في ذلك اليوم حالما أستيقظ. أفكر كيف أستطيع أن أعيد ربط تلك الأنشطة بأهدافي وإنجازاتي وعلاقتي. عادةً أقوم بتدوين أفكارها وأقروها بصوت عالٍ.

في الواقع أحب أن «أضرب عصفورين بحجر واحد»؛ ولذلك أجمع بين الشعور بالامتنان والنوايا. مهلاً، إن ذلك فعّال! أقول

إنني أريد أن أنجز ذلك اليوم كما لو أنه حدث بالفعل. على سبيل المثال: «أنا ممتنّ وشاكر على نجاح اجتماعي وصحة جسمي وبيع منزلي».

لإحداث تغيير أقرأ أحياناً بعض التأكيدات بصوت عالٍ. التأكيدات جمل إيجابية وواضحة حول ما نريده في حياتنا، وفيما يلي بعض عاداتي وهواياتي المفضلة:

- أصنع طعاماً صحياً وأمارس خياراتي اليوم.
  - أرى الجانب الإيجابي في كل موقف.
  - أتممت فعل كثير من الأمور اليوم. أنا أشتعل حماساً.
  - أحدثت كثيراً من التأثير والإلهام في الآخرين.
  - أنا مغناطيس للمال.
  - اليوم هو يوم مدهش! وجد النجاح والازدهار والوفرة طريقها إلى حياتي، وأنا أحب مشاركة هذه الأشياء مع الآخرين.
- جرب هذين الأمرين الآن:

1. اقرأ الجمل الخبرية التالية بصوت مسموع، والسرف في ذلك

هو أن تشعر بكل جملة خبرية مثبتة بربط شعور بها!

• أنا سعيد.

• أنا بصحة جيدة.

• أنا غني.

• أنا محبوب.

• أنا محظوظ.

• أنا ناجح.

- أنا مركز.
- أنا واثق من نفسي.
- أنا شجاع.
- أنا متحمس ليومي.

2. حدد نية للغد. دوّنّها الآن، وعندما تستيقظ اقرأها بصوت عالٍ. يمكنك حتى أن تشارك نيتك مع أسرتك أو زملائك، ثم فكر بأشياء كثيرة يمكنك أن من خلالها تحقيق نواياك.

## المصادر

### الفيديوهات:

الماء والوعي والقصد: د. مسارو إيموتو

برامج: Tony Robbins' 10-Minute Morning Ritual | SuperSoul  
Sunday | Oprah  
Winfrey Network

الاستيقاظ الصباحي الموجّه - تأكيدات إيجابية ورافعة  
للمعنويات تبدأ يومك بها!

### الموقع الإلكتروني:

هذا موقع إلكتروني مجاني للبدء: <http://bmindful.com>

### التطبيقات:

برامج تطبيقات التأكيدات تشبه نسخة الشخص الكسول من الشيء الحقيقي. وهي في جوهرها تقوم بعملية التأكيد من أجلك، ولا يتعين عليك أن تقنع نفسك بأن أياً منها حقيقي؛ لأنها تخبرك



بأنها كذلك. وداعاً، دعم معنوي قوي!  
يوجد هنا 12 تطبيقاً:

[www.makeuseof.com /tag /12-powerful-self-affirma-  
/tion-tools-boostmotivation-daily](http://www.makeuseof.com/tag/12-powerful-self-affirmation-tools-boostmotivation-daily)

#### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) كي تجد روابط مباشرة لكل موارد المدركة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى مراسلتي بالبريد الإلكتروني ودعني أعرف إن كان الرابط لا يعمل على: [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

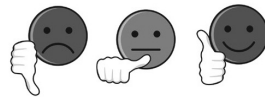


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



## اليوم السادس

# الطبيعة: خطوة للخارج نحو السعادة



«العدول عن الطبيعة هو عدول عن السعادة».

- صموئيل جونسون

### الاستفادة من أفضل مورد مجاني: الطبيعة

إن طلب منك أحد أن تصف الصباح أو بعد الظهر أو المساء الرائع، هل ترسم صورة الاستيقاظ على شروق الشمس الخلاب، أم السير على شاطئ مشمس، أم الاسترخاء في بحيرة، أم نزهة على الأقدام في غابة خضراء، أم التأمل في السماء المرصعة بالنجوم؟ مهما كنت تتصور شكل البيئة المثالية، فإنها على الأرجح لا تتضمن الجلوس في حجرة مكتب أو أن تعلق في حركة المرور. توضح الدراسات أن معظم الناس يكونون أكثر سعادةً في

الخارج تحت أشعة الشمس يتنفسون الهواء النقي، ومع هذا فإن غالبية سكان أمريكا الشمالية يقضون 95 بالمئة من حياتهم داخل البيوت ويكادون لا يحظون بنظرة إلى الخضرة.

تدل الأبحاث على أن هناك شيئاً يتعلق بالطبيعة يساعدنا على المحافظة على صحتنا النفسية، كما أن الخروج في الهواء الطلق يزيد من طاقتنا ويجعلنا نشعر بمزيد من السعادة، ويساعدنا على التخلص من الإجهاد اليومي، ويفتح أمامنا باب الإبداع، ويساعدنا على أن نكون لطفاء مع الآخرين. من الجيد أن نعرف ذلك؛ لأن الطبيعة مورد مجاني بإمكان معظمنا الوصول إليها بمجرد الخروج من بيوتنا.

### من ساعة الجسم إلى ساعة المصنع

العودة للتواصل مع الطبيعة مفيد للصحة. لقد تطور البشر في انسجامهم مع العالم الطبيعي على مدى ملايين السنين. ونحن متحمسون للتفاعل مع الهواء والماء والنبات والحيوان في بيئتنا. إن كون الإنسان جزءاً من الطبيعة متأصل في النفس البشرية، ولكن ابتداءً من الثورة الصناعية، راح الناس يتعدون بشكل مطرد عن عالم الطبيعة. وبدلاً من أن ينتظم الناس مع الشمس أو القمر، غدوا منتظمين مع ساعة المصنع.

لم نحس أنفسنا في بيئات الزجاج والخرسانة والأسفلت إلا في العصر الحالي. تفيد تقارير الأمم المتحدة أن الجنس البشري أصبح جنساً حضرياً في وقت ما من عام 2008. وللمرة الأولى يعيش عدد أكبر من الناس في جميع أنحاء العالم في المناطق الحضرية من الذين يعيشون في المناطق الريفية. وما دام أكثر من نصف سكان العالم يعيشون في المدن، فمن السهل أن ينسوا الطبيعة. في بعض

المدن يمكنك أن تتجنب الخروج من البيت لأيام في كل مرة. ففي منتصف فصل الشتاء تستطيع أن تقود سيارتك من مرآب مدفاً داخل البيت إلى مواقف تحت مبنى مكتبك، أو تمشي مسافة أميال في أنفاق تحت الأرض في وسط المدينة. لقد أصبحنا في حالة طلاق مع الطبيعة، وهيمنت الآن الهواتف الذكية والأضواء الزرقاء على حياتنا، فأبعدتنا عن المحيط الطبيعي أكثر من أي وقت مضى.<sup>(1)</sup>

لعل ذلك هو السبب الذي دفع مجموعة جديدة ومتزايدة من علماء النفس لإنشاء مجال علاجي يسمى «العلاج البيئي» eco-therapy، ويستخدم الطبيعة علاجاً. وفي الوقت الذي يستخدم فيه المعالجون النفسيون التقليديون التأمل أو الأدوية أو المحادثة في ممارستهم لمهنتهم، فإن المعالجين البيئيين يستعملون الوقت الذي يتم قضاءه في الطبيعة لتحقيق الشفاء العقلي والعاطفي.

لقد وجد متخصصو العلاج البيئي أن دخول الطبيعة مرة في اليوم يمكن أن يكون فعالاً مثل تناول دواء مضاد للاكتئاب لعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. يدعي علم النفس اليوم أن الخروج «لمعانقة شجرة» يمكن أن يعزز السعادة ويحسن الصحة ويزيد الرفاهية كما يفعل العلاج النفسي أو الدواء.<sup>(2)</sup>

## 20 دقيقة فقط في كل يوم

في كتاب «فائدة السعادة»، يوصي شون آشور بقضاء الوقت في الهواء الطلق لتعزيز سعادتك.

اكتشف أحد البحوث أن قضاء 20 دقيقة في الخارج في طقس حسن لم يسهم فحسب في تعزيز المزاج الإيجابي، بل ساعد أيضاً على توسعة آفاق التفكير وتحسين الذاكرة. كما أن التهدئة والعودة للتواصل

مع الطبيعة من خلال التنزه أو البستنة، أو مجرد القيام بالتمشي في مشاوير خارج البيت، يمكن أن يساعد على علاج بعض الناس.

اكتشف الدكتور جورج ماك كيرون من جامعة ساسيكس أن الخروج في الهواء الطلق أسهم في إسعاد الناس، وأن المنطقة المجاورة للبحر في يوم مشمس دافئ هي المكان الأمثل لمعظم الناس. قاموا بتسجيل أعلى مستويات السعادة في المناطق البحرية والساحلية، يأتي بعدها في الدرجة الثانية الجبال والغابات والمزارع. وقد أسهم النشاط في مكان خارج البيت، أو حتى مشاهدة الطيور، في رفع مستويات الرضا والسعادة. والواقع أن المشاركين تبين أنهم كانوا أكثر سعادة بكثير خارج البيت في جميع البيئات الطبيعية مما كانوا عليه في بيئات المدن.<sup>(3)</sup>

وفي دراسة أخرى، وجد باحثون في فنلندا أن سكان المدن الذين كانوا يتمشون لمدة 20 دقيقة فقط خلال متنزه أو غابة، سجلوا - حسب التقرير - انخفاضاً في الإجهاد والتوتر أكثر من الذين كانوا يتمشون في مركز المدينة؛ فقد انخفضت سرعة نبضهم وتحسنت أمزجتهم وقلّ مستوى قلقهم. وتوصل الباحثون إلى أن الطبيعة كان لها تأثير مفيد في خفض الإجهاد بدرجة أعلى مما توفره التمارين الرياضية وحدها. وإذا كنت قلقاً بشأن ملاءمة العادات الجديدة ضمن جدولك المزدحم، فمن الجيد معرفة أنك لا تحتاج سوى إلى 20 دقيقة في الهواء الطلق للاستفادة من الطبيعة.

وهناك دراسة بريطانية قارنت الصحة النفسية لـ 100 شخص انتقلوا من المدن إلى مناطق أكثر خضرة وطبيعية مع أشخاص انتقلوا في الاتجاه الآخر. وأظهرت البيانات أن الأشخاص الذين انتقلوا إلى مناطق أكثر خضرة حظوا بسعادة إجمالية فاقت سعادة سكان المدن.<sup>(4)</sup>

## الطبيعة تُشعرك بالحيوية

عندما تشعر بالجفاف والإنهاك، كم مرة تتناول فنجاناً من القهوة أو أطعمة سكرية؟ ما رأيك بالحصول على الطاقة من الشمس من دون سعرات حرارية مضافة؟

في مقال بعنوان «دراسة جديدة تثبت أن التعرض للطبيعة يسهم مباشرة في تعزيز السعادة» من تأليف جولي ويلسون، نشر في موقع «أخبار الطبيعة»، يقتبس ويلسون من ريتشارد رايان، المؤلف وأستاذ علم النفس في جامعة روتشستر، حيث يقول: «الطبيعة هي وقود النفس». ويدل البحث على أن التعرض للهواء الطلق الرائع يسهم مباشرة في زيادة مشاعر الحيوية التي تولّد مزيداً من الطاقة، بل وتساعد على تعزيز المقاومة لدى جهاز المناعة.

لا يتعين عليك أن تقضي الوقت في الخارج. ببساطة، إن تخيلك نفسك في الهواء الطلق أو تذكر الأوقات التي استمتعت فيها بالأجواء الطبيعية المحيطة تبين أنه يزيد مستويات السيروتونين، وهذا يساعد على تحسين المزاج وزيادة الطاقة وتحسين الصحة إجمالاً.<sup>(5)</sup>

## الطبيعة والكرم

كنا نتحدث عن كيف يساعد المكث في الطبيعة على تحسين الصحة، ويجعلك أكثر سعادة. ولكن هل يمكن أيضاً أن يؤثر في صفات شخصيتك؟ يقول ريان نيتا واينستين، طبيب النفس في جامعة هامبرغ بألمانيا، إن الناس الذين يتعرضون لمناطق أكثر خضرة تكون لديهم صفة الكرم ويكتسبون سلوكاً أكثر اهتماماً وعناية من أهل المدن الذين لا يتعرضون للطبيعة مثلهم.

نظراً للارتباط الفطري بالأشياء الحية، يعتقد العلماء أنه من المهم للغاية إدخال عناصر طبيعية في حياتنا الحضرية. يقول واينستين: «الطبيعة هي شيء نزهه في داخله، ولذا فإن من المهم جداً أن تكون جزءاً من حياتنا، ولا سيما عندما نعيش ونعمل في بيئات مبنية».<sup>(6)</sup>

«إذا كنت دوماً على جهاز أو أمام شاشة،

فإنه يفوتك شيء أكثر روعة؛ وهو العالم الحقيقي».

- ديفيد سترابير

### السعادة تتضاعف عند درجة حرارة 13.9 مئوية أو 57 درجة فهرنهايت

هل يمكن أن تؤثر أحوال الطقس اليومية في سعادتك؟ توضح الأبحاث أن عليك أن تتابع النشرة الجوية قبل الخروج من البيت لقضاء العشرين دقيقة في الهواء الطلق.

نشرت جمعية الأرصاد الأمريكية بحثاً في عام 2011 خلص إلى أن السعادة تتضاعف عندما تكون درجة الحرارة 13.9 درجة مئوية أو 57 درجة فهرنهايت؛ فدرجة الحرارة الحالية لها تأثير في السعادة أكبر من تأثير الرياح أو الرطوبة أو درجة الحرارة العادية على مدار اليوم.<sup>(7)</sup>

كل هذا يشير إلى الخروج إلى الهواء الطلق بشكل منتظم. اكتشف - حيثما كنت تعيش - بعض المساحات الخضراء أو الزرقاء التي تشعرك بالسعادة. ولكي تحظى بأكبر قدر من الحيوية والنشاط، كما يقول ديفيد سترابير، أستاذ علم النفس في جامعة يوتاه، عليك أن تضع بعيداً هاتفك الخليوي وأن تولي انتباهك لأصوات الطبيعة ومناظرها وروائحها. يقول سترابير: «عندما يستعمل أشخاص الهاتف، فإنه يشتم انتباههم». الفكرة هي مقاطعة لروتين بيئة المدن وإشراك الحواس بقدر الإمكان».<sup>(8)</sup>



## أشعة الشمس تضيء البهجة على مزاجك

ينبغي أن يكون الاستيقاظ في صباح مشرق بأشعة الشمس من أفضل الوسائل الإيجابية لبدء يومك، ولا سيما بعد شتاء معتم طويل أو عدة أيام من المطر. ويمكنك أن تشعر بالطاقة الممزوجة بالبهجة حينما يخرج الناس لينعموا بالدفء والنور.

تمثل أشعة شمس الصباح أهمية قصوى لإعادة ضبط ساعتك اليومية، في حين تجعلك تشعر بالإيجابية والطاقة. كذلك تعتبر أشعة الشمس حيوية لإفراز فيتامين (د) الذي يسبب نمو العصبونات ويساعد على زيادة السعادة. كما يمثل التعرض للشمس عاملاً طبيعياً قوياً كحافز لإطلاق مواد مسببة للشعور بالسعادة في جسمك؛ مثل هرمونات السيروتونين والدوبامين وبيتا-إندورفينات، الأفيون الطبيعي في الجسم.

إذا عشت في منطقة لا تظفر فيها بأشعة شمس كافية أثناء فترات من العام، فإن مستويات فيتامين (د) يمكن أن تكون منخفضة في جسمك، وقد يؤدي هذا الانخفاض إلى شعورك بالكآبة. وتعتبر الاضطرابات العاطفية الموسمية أمراً جدياً حقيقياً. وقد أفادت عيادة مايو Mayo Clinic بأن هذه الاضطرابات العاطفية الموسمية هي أكثر من مجرد حالة كآبة شتوية أو شعور موسمي بالاكئاب. إنها نوع من الاكئاب المرتبط بالتغيرات في الفصول. وتبدأ الأعراض في الخريف وتستمر في أشهر فصل الشتاء، فتستنزف طاقتك وتجعلك تشعر بالحزن والكآبة. وقد يشتمل علاج الاضطرابات العاطفية الموسمية على علاج بالضوء phototherapy والعلاج النفسي psychotherapy والأدوية.<sup>(9)</sup>

إن كنت تعمل في مكتب، فحاول أن تحصل على حيز لعملك قرب النافذة، وإن كنت في البيت أثناء النهار فأبقِ الستائر مفتوحة بقدر الإمكان. قم ببعض التمارين الرياضية في الهواء الطلق كلما استطعت ذلك؛ فالتمارين البدنية في الخارج تحت أشعة الشمس في صبح مشرق هو مكسب لصحتك وضمنان لسعادتك.

### نصائح للاستفادة من التعرض للطبيعة

1. **تمشّ واستمع:** استمع إلى أصوات الطبيعة، أو خذ معك هاتفك الذكي وسماعات الأذن إلى الخارج لتمكن من الاستماع للبت الصوتي (البودكاست) أثناء مشوار المشي.
2. **لعبة جمع أوراق الأشجار الملونة Leaf hunt:** اذهب في هذه اللعبة في الهواء الطلق واجمع ما تستطيع جمعه من أشكال مختلفة. اصنع لوحة فنية وضعها في إطار، وعلقها في مكان تذكرك فيه بالخروج في الهواء الطلق والاستمتاع بالطبيعة.
3. **لعبة اكتشاف الغيوم:** اطلب من أصدقائك أو عائلتك الانضمام إليك في لعبة «أتجسس» تحت السماء. امشِ إلى حديقةكم المحلية وخذ استراحة لاكتشاف الغيوم في الطبيعة.
4. **شاهد النجوم:** عندما يكون المساء صحواً استمتع بأروع منظر؛ اذهب إلى مكانك المفضل في الهواء الطلق وشاهد النجوم. افرش بطانية وحمّل تطبيق «مكتشف النجوم» star-finder لتحديد مواقع النجوم.

5. التمشي تحت المطر: اغتنم كل الفصول، حتى الفصول الماطرة. احمل مظلتك ومعطفك وحذاءك الطويل وقم بمشوار قصير منعش مشياً على الأقدام تحت المطر.
6. تحيات الشروق: حيّ يومك بالخروج إلى الطبيعة في الصباح الباكر. اخرج إلى الهواء الطلق واستمتع بتألق الشمس المشرقة، وإذا كنت في منطقة مناخ أشدّ برودة فارتدِ ملابس دافئة واحتس مشروباً دافئاً.
7. كراسة يومية للهواء الطلق: كن مبدعاً بالبداية في استخدام كراسة أو سجل يومي للخروج في الهواء الطلق لتوثيق منافع الطبيعة. اكتب عما تراه، أو عما تشعر به فحسب عندما تكون في الخارج.
8. القهوة في مكان جميل للاسترخاء: خذ استراحتك لتناول القهوة في الخارج. استمتع بإطلالة على الطبيعة من رواق أو شرفة بيتك أو فناء دارك.
9. عرض أو حفل موسيقي محمول: هل ثمة أفضل من موسيقاك المفضلة وبطانية والطبيعة؟ أحضر مكبرات الصوت اللاسلكية إلى الفضاء خارج البيت لسماع عرض موسيقي، وادع أصدقاءك، واستمتع بمشاهدة غروب الشمس بينما تعزف ألحانك المفضلة.
10. ليالي الشعلة: انتظر حتى تغيب الشمس وأشعل ناراً في الهواء الطلق على ركن الموقد في فناء البيت، أو اصنع حفرة للنار في مكانك المفضل خارج البيت. أحضر الأشياء اللازمة لصنع حلوى السمورز على النار في الهواء الطلق واستمتع بهواء الطبيعة النقي طول العام.

11. نزهة العشاء في الهواء الطلق: حوّل أُمسية العشاء العائلي التالي إلى نزهة في الباحة الخلفية للبيت، ودع الأولاد يسهمون في إعداد مكان خارج البيت وتحضير العشاء.
12. مشوار القهوة أو الشاي: قم بمشوار مشياً على الأقدام إلى متنزهك المفضل وفي يدك القهوة للاستمتاع بالمشاهدة.
13. تنفس فحسب: اخرج في الهواء الطلق ومارس تمارين التنفس العميق في الطبيعة.
14. اعقد اجتماعك في الهواء الطلق: عندما يكون الطقس رائعاً، من المخجل أن تمكث في البيت. احمل حاسوبك المحمول (اللابتوب) واعد اجتماعك أو مؤتمر في الهواء الطلق. كان «ستيف جوبز» يحب «اجتماعات المشي في الهواء الطلق».

فيما يلي أفكار سريعة لبث الحيوية في نظامك اليومي الرتيب:

- ابحث عن أكبر متنزه والأكثر خضرة بمنطقتك في المدينة، وما عليك سوى أن تمشي أو تجلس على أحد المقاعد.
- اعثر على الماء: شاطئ أو بحيرة أو نهر أو حتى نافورة. اجلس فقط واستمتع.
- حاول أن تمشي أو تهرول في أكثر الشوارع تشجيراً وخضرة.
- من وقت لآخر انزع سماعات الأذن وأنصت للطبيعة.
- ارفع نظرك إلى السماء ولاحظ أوراق الشجر والغيوم.
- انظر إلى الأشكال والأنماط في الأغصان والماء.

- أمسك بقبضة من ورق شجر الصنوبر واستنشق رائحتها المقوية للمناعة.
- احصل على فائدة أكبر من استراحاتك في الهواء الطلق.
- إن لم تستطع الخروج من البيت فاجلس بجوار النافذة واستمتع بالإطلالة.
- ابدأ ركوب دراجتك إلى العمل بضع مرات خلال الأسبوع.
- خذ عطلة أسبوعية طويلة لإعادة الشحن في أقرب متنزه حكومي.
- ازرع بعض الخضراوات أو الأزهار.
- قم بنزهة.
- تناول وجبتك خارج البيت، اذهب في نزهة.
- راقب النجوم.
- أصغِ إلى الموسيقى في بقعة هادئة.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

من شأني أن أكون شديدة الشغف والتركيز والانشغال، ولهذا غالباً ما أفقد تعقب الوقت. وأحب أن أخصص وقتاً لمشاوير المشي برفقة كلبتي كجزء من روتيني اليومي. إنه لأمر رائع أن أعيد شحن نفسي بالطاقة، بل وأن أقوم ببعض عمليات حل المشكلات الإبداعية. أنا أجري شيئاً من التعديل في هذا البرنامج كل يوم. أذهب في اتجاهات مختلفة وأستمع إلى موسيقى أو كتاب أو تسجيل صوتي، أو لا أستمع لأي شيء... هممم!

أنا أحضر وجبة خفيفة أو كوباً من الشاي الأخضر؛ حيث أحب أن أجلس على مقعد وأشاهد الناس. لعل هذا هو ما حدا بي لأن أصبح متخصصة في علم النفس؛ فأنا أتصف بالفضول، وأنظر إلى كل شخص وأحاول أن أتخيل قصته أو قصتها.

عندما تكون الشمس مشرقة يكون أحب شيء إلى نفسي أن أرفع بصري إلى السماء، وأخذ بضعة أنفاس عميقة، ثم أغلق عيني وأشعر بدفء الشمس على وجهي. إنه سحر محض!

### جرّب هذا الآن

انهض الآن وارتدِ ملابس مناسبة للطقس خارج البيت. أنا لا يهمني مهما كان الجو حاراً أو بارداً أو مطراً أو كان الثلج نازلاً. ثقوا بي، دعونا نفعل هذا! سواء أحضرت الماء والقهوة أو الشاي، أم لا، وسواء أحضرت الموسيقى أم لا. اخرج وامش لمدة خمس دقائق، أو أكثر إن كنت عالي الأداء أو الإنجاز. خذ بضعة أنفاس عميقة ولاحظ خمسة أشياء لم تكن تلفت انتباهك في العادة. التفت وعد أدراجك. ما هو شعورك؟ أراهن أنه رائع!

### المصادر

#### الفيديوهات:

من المفترض أن تحسّن هذه الفيديوهات مزاجك. لاحظ تأثير الموسيقى.

Bears Dancing To 'Jungle Boogie' - Planet Earth II – Funny!

Relaxing Music with Amazing Nature Scenery HD Video 1080p - 6 Hours

**الموقع الإلكتروني:**

كشفت دراسة من موقع BBC Earth وجامعة كاليفورنيا في بيركلي أن مشاهدة وثائقيات الطبيعة يمكن أن تزيد من سعادتك؛ فمهمتها أن تجلب السعادة الحقّة لأكبر عدد ممكن من الناس من خلال تحسين صلتهم بالعالم الطبيعي.

<http://realhappinessproject.bbcearth.com>

**التطبيقات:**

افحص Tom's Guide من أجل أفضل التطبيقات خارج المنزل.

**المنتجات:**

مكملات فيتامين د، إن كنت لا تستطيع الخروج من المنزل.

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

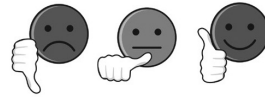


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم السابع

## العلاج الشافي لكل شيء تقريباً



«تكمُن السعادة في الحصول على نوم كافٍ. ذلك فحسب، لا أكثر.».

- روبرت هاينلاين

### كيف تنام لمدة 24 عاماً وتكون سعيداً

هل يمكنك أن تتخيل النوم لمدة 24 عاماً؟ قد تتعجب إن علمت أنك ستنام على الأرجح تلك الأعوام العديدة من عمرك، وبالتالي يصبح من المنطقي أن تعرف كيف يؤثر النوم في حياتك وصحتك وسعادتك. كلنا يعلم أننا نحتاج إلى أن نعيش ونؤدي وظائفنا. ولكن لعلك لم يخطر في بالك مدى أهمية راحة ليلة جيدة لإحساسك الإجمالي بالسعادة والرفاه.

وإذا كنت تنتقص من ساعات نومك فقد يهملك أن تعرف أن البشر هم النوع الوحيد على سطح هذا الكوكب الذين يحرمون أنفسهم عن قصد من النوم. أمر مثير للتفكير، أليس كذلك؟

## علم النوم

هل حدث مرة أن استيقظت لتجد نفسك «في الجانب الخاطئ من السرير»؟ لم تنم جيداً وشعرت بأنك نزق ومعك المزاج، أم أنك على العكس تماماً: نعمت بنوم عميق ومريح وشعرت أنك في منتهى السعادة؟

إن حدث يوماً ما أن تعاملت مع طفل فاتته إغفائه، فإنك تعلمين من تجربتك أن التعب يجعلنا سريع الغضب ويصعب التعامل معنا؛ فالشخص المنهك ليس شخصاً سعيداً. وعلى الرغم من أن معظمنا يعرفون أن عملنا وأمزجتنا تعاني عندما نُحرَم من النوم، فإننا مع ذلك قد نداوم على السهر بانتظام. ونحن نختلس من نومنا لأننا نظن أن اختلاس بضع دقائق هنا أو هناك ليس بالقدر الكبير. على الرغم من أن ضرر نقص النوم يمكن أن يحصل في لحظة، مثل حادث تحطم سيارة؛ فإن الآثار التراكمية للحرمان من النوم على غالبية الناس تزحف علينا ويمكن أن تؤذي صحتنا.

أنت بحاجة إلى النوم لتحافظ على صحتك؛ فهو يؤثر في طريقة تفكيرك وعملك وتعلمك وتعاملك مع الناس. وفضلاً عن الصحة البدنية، فإنك تدفع ضريبة هائلة عندما لا تحصل على نوم كافٍ. كذلك يجعلك نقص النوم المستمر تشعر بالنعاس وتعجز عن التركيز. كما تشعر بأنك أقل انتباهاً، وفي بعض المرات تكون بطيئاً في الاستجابة والتفاعل، ولا تتذكر.

ومع مرور الوقت يمكن أن تزيد قلة النوم من خطر الإصابة بتعقيدات خطيرة في الصحة تتراوح ما بين أمراض القلب إلى السرطان وداء السكري ومشكلات صحية مزمنة أخرى. ويحتاج جسمك إلى النوم من أجل إصلاحه، أما الحرمان من النوم المريح فيمكن أن يضعف جهاز المناعة، الأمر الذي يزيد من صعوبة مقاومة الأمراض السارية أو مكافحتها.

ما المقدر الذي تحتاج إليه من النوم في الحقيقة؟ يتفق الخبراء على أن معظم البالغين يحتاجون إلى ما معدله من سبع إلى تسع ساعات من النوم ليلاً. ولكن توقيت النوم يمكن أن يحدث فرقاً. وعلى الرغم مما يمكن أن يدّعيه «بوم الليل»، فإن أجسامنا مبرمجة على الحصول على أفضل قسط من النوم في أوقات معينة، بناءً على إيقاعات ساعتنا البيولوجية. وقد أفاد المعهد القومي للعلوم الطبية العامة أن إيقاعات الساعة البيولوجية هي عبارة عن تغيرات فيزيولوجية وعقلية وسلوكية يتحكم الجسم بها على مدار 24 ساعة.<sup>(1)</sup>

تستقصي فيث شو الموضوع في مقالها: «انتظر، الدراسات تقول إن هذا أفضل وقت للنوم؟» وتستشهد بقول خبير النوم شون ستيفنسون: إن الوقت الأمثل للنوم هو من الساعة 10 مساءً وحتى الساعة 6 صباحاً بسبب إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعية لأجسامنا والتي تقلد شروق الشمس. ويتفق معه على ذلك الدكتور مات ووكر، رئيس مختبر النوم وتصوير الأعصاب في جامعة كاليفورنيا بيركلي، حيث يقول: «ثمة نافذة من عدة ساعات، تقريباً بين الساعة الثامنة مساءً والثانية عشرة صباحاً، وخلال هذا الوقت تتاح لدماعك وجسمك الفرصة لإطباق العين (مع جميع حركات العين السريعة وبدونها) الذي يحتاجان إليه لأداء وظيفتهما على نحو أمثل.<sup>(2)</sup>

كيف تجد وقت النوم المثالي لنفسك؟ يعتمد الأمر من جهة على علم الوراثة؛ فبعض الناس لديهم ميل طبيعي للاستيقاظ باكراً، بينما يفضل آخرون أن يأووا إلى فراشهم في وقت متأخر ويستيقظوا في وقت متأخر أيضاً. وإذا كان من شأنك ألا تنعس حتى الحادية عشرة ليلاً، فإن إجبار نفسك على النوم في التاسعة مساءً يجعلك أكثر إحباطاً بدلاً من أن تكون منتعشاً. سوف تتحرك وتتقلب، وتستيقظ وأنت تشعر بأنك أكثر ترشحاً مما لو ذهبت للنوم عندما تبدأ بشكل طبيعي بالشعور بالنعاس.

يقترح الدكتور مايكل بريوس، متخصص النوم الحاصل على البورد، هذه الحيلة في النوم لتحديد الوقت الأمثل للنوم: قرر ما هو الوقت الذي تحتاج فيه إلى الاستيقاظ في الصباح، واطرح منه سبع ساعات إلى ثمانٍ، مع إضافة نحو ربع ساعة للاستغراق في النوم. افعل هذا لمدة نحو عشرة أيام، ولا بد أن تبدأ بالاستيقاظ بصورة طبيعية قبل أن يرن منبهك بوضع دقائق. ذلك عندما تعرف أنك حصلت على المقدار الصحيح من النوم، في أفضل وقت بالنسبة إليك.<sup>(3)</sup>

نحن نعلم أن النوم يساعدنا على التركيز وعلى زيادة الإنتاجية، ويمنح أجسادنا الوقت للتعافي وإصلاح الخلايا المتضررة. يتبين أن النوم ضروري أيضاً لسعادتنا. وفي الفقرة التالية إيضاح للأسباب.

«الضحكة الجيدة والنوم الطويل هما أفضل علاجين لأي شيء».

- مثل أيرلندي

## نم أكثر واشعر بمزيد من السعادة

في كتاب «صدمة العناية»، يوضح برونسون وأشلي ميريمان، كيف أن النوم يؤثر في إيجابيتنا. فلوحة الحلقة، التي تسمى أيضاً «الدماغ الزواحف»، لها صلة بالإحساس بالمشاعر، وذلك حيث تتم معالجة الحوافز السلبية.<sup>(4)</sup>

يبحث المؤلفان كيف يرتبط «الحُصين» hippocampus، وهو منطقة في الدماغ، بصورة رئيسة بالذاكرة، وبصورة خاصة «الذاكرة الطويلة الأمد». ذلك حيث تعالج الذكريات الإيجابية أو العصبية، أما الحرمان من النوم فيصيب «الحصين» بشدة أكبر من إصابة «الدماغ الزواحف» amygdala. وهذا ما يجعل الأشخاص المحرومين من النوم يصارعون ليستعيدوا الذكريات السارة، مع أنهم يتذكرون الذكريات غير السارة بسهولة.

في إحدى التجارب، طُلب إلى طلاب كلية محرومين من النوم أن يستظهروا قائمة من الكلمات السلبية والإيجابية، فاستطاعوا أن يتذكروا 81٪ من الكلمات المتشائمة، ولكنهم لم يتذكروا سوى 31٪ من الكلمات ذات الإحياءات الإيجابية أو المحايدة.

صمّم ماثيو ووكر، عالم الأعصاب من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، تجربة برهنت أن «النوم غير الكافي يسبب خروج المراكز الانفعالية في الدماغ عن السيطرة». وعندما تم عرض صور حيادية أو مزعجة للأشخاص الخاضعين للتجربة أظهروا ردة فعل بنسبة 60٪ أكثر من الأشخاص الذين نالوا قسطاً ملائماً من الراحة. وسواء أدركنا أم لم ندرك، فإن أدمغتنا تكون أكثر سلبية عندما لا نحظى بنوم كافٍ.

وهناك دراسة أخرى خلصت إلى أن مزاج الموظف في الصباح يؤثر في يومه في العمل. وقد تم الربط بين المزاج في الصباح الباكر وكيفية تصور الموظف وتفاعله مع عملائه، ووجد أن لمزاجه تأثيراً واضحاً في أدائه، وفي حجم العمل الذي يؤديه وفي مدى حسن أدائه.

تأتي الاستراحة الجيدة في المقام الأول عندما يتعلق الأمر بالرضا عن الحياة. وجد الباحثان دانيال كهنيمان وألان ب. كروجر صلة مباشرة بين الاستراحة الجيدة والسعادة الكلية، ووجد أن جودة النوم أهم عامل مؤثر بمفرده لتقييم المزاج اليومي. وقد أيد استطلاع رأي أجرته «مؤسسة غالوب» حديثاً الأفكار القائلة إنه يبدو أن السعادة ونوم الليل المريح نِدَان متلازمان؛ وأن الأشخاص الذين يحظون بنوم كافٍ يقيّمون حياتهم على الأرجح بأنها أكثر سعادة. 5

### الكفاح لفصل الطاقة وإطفاء الأنوار

كم هو مجحف هذا الأمر؟ في الوقت الذي توشك فيه على الاستمتاع بعرضك التلفزيوني المفضل في وقت متأخر من الليل، أو تتاح لك أخيراً فرصة القراءة للمتعة أو تصفح الإنترنت، يتعين عليك إطفاء النور لكي تنعم بنوم كافٍ. وكلنا يعلم أن علينا أن نخلد للنوم في ساعة معقولة، ولكننا نمتعض أحياناً إن اضطررنا للخلود إلى النوم في وقت مبكر كهذا.

لذا فإننا نفعل لاشعورياً أموراً تجعل نومنا أسوأ؛ كأن نعرّض أنفسنا لضوء اصطناعي، أو التلفاز أو الضوء الأزرق من حاسوبنا، ولكن حَفَزَ دماغك قبل النوم ما هو سوى عنصر صغير من مشكلة أكبر كثيراً؛ فهو يؤثر في قدرتك على إفراز الميلاتونين.

لعلك سمعت بالميلاتونين وتنظيمه لساعتك البيولوجية؛ فالميلاتونين يبطئ نظامك، حيث يمنح قلبك وأجهزة جسمك الراحة التي تمس الحاجة إليها، كما يعمل من خلال تضيق الأوعية الدموية وهرمونات الجسم الأخرى أيضاً. ولعله أيضاً أقوى مضاد للأكسدة في جسمك، ويسمى أحياناً جامع النفايات في جسمك؛ لأنه ينظف كل خلية من خلايا جسمك من الجذور الكيميائية الحرة والسّموم الضّارة.

وقد أشارت الدراسات إلى قدرة الميلاتونين على الحماية من مجموعة واسعة من السرطانات؛ منها سرطان الثدي والكبد، وسرطان الرئة، وانتشار السرطان في الدماغ. وهو ينظم لدى النساء إفراز الهرمونات التناسلية التي تساعد على تحديد نموذج الدورة الشهرية. ومن خواص الميلاتونين أنه يجعلك تشعر بالنعاس ويتحكم بمدى عمق نومنا، لكن أجسامنا تحتاج إلى الظلام لإفرازه. وفي أوقات النهار التي لا نكون فيها معرضين للضوء، وتحديدًا ضوء الشمس، تبدأ غدودنا بإفراز الميلاتونين.<sup>(6)</sup>

فالضوء يكبح إنتاج الميلاتونين، وهذه مشكلة كبرى في حياتنا العصرية؛ إذ يمكن أن تؤدي الإضاءة الاصطناعية والضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية إلى دفع أجسامنا إلى التفكير بأن الوقت لا يزال نهاراً، وهذا يؤدي إلى حرمان خفيف من الميلاتونين.

يقترح بعض الخبراء تناول 1 ملغ من الميلاتونين قبل النوم بنصف ساعة، ويُعتقد أن ذلك مأمون، ويعتبر مفيداً بصورة خاصة عندما تسافر وتتغير عليك المناطق الزمنية. ويمكنك أيضاً تنصيب برنامج مجاني في حاسوبك يسمى <https://justgetflux.com/f.lux>.

وهذا البرنامج يغير إعدادات الألوان آلياً في كل ليلة لمنع انتقال الضوء الأزرق المزعج.

أليس من الغريب أن إطفاء النور ليلاً بهذه الدرجة من الصعوبة؟ قد تفكر: «ما الذي يتطلب جهداً أقل من النوم؟» لكننا غالباً ما نجد أعداراً ونؤجل النوم، حتى عندما نكون منهكي القوى.

إن كنت لا تزال على قناعة بأن النوم مهم، فتأمل هذه الكلمات من الخبير النفسي نوربرت شوارتز: «إن جَنِيَّ 60,000 دولار مكافأة إلى دخلك السنوي لا يرقى أثره في سعادتك اليومية إلى أثر ساعة واحدة من النوم ليلاً».<sup>(7)</sup>

### نصائح للاستمتاع بأحلام حلوة

- حاول أن تحظى بنوم كافٍ؛ حيث يحتاج معظم الناس ما بين سبع ساعات إلى تسع في كل ليلة.
- كن نشيطاً. يمكن أن يساعدك النشاط البدني المنتظم على النوم بسرعة أكبر وعلى الاستمتاع بنوم أعمق، غير أن التوقيت مهم. إن مارست التمارين الرياضية قبيل نومك فقد تصبح لديك طاقة زائدة تحول بينك وبين النوم. فإذا بدا أن هذه تمثل مشكلة لك فيمكنك ممارسة الرياضة في وقت أبكر من اليوم.
- تجنب الأنشطة المثيرة قبيل موعد النوم. لا أود التعليق أكثر!
- تجنب التعرض للضوء. تشير الأبحاث إلى أن مشاهدة الشاشة قبل الذهاب إلى السرير يعوق النوم. تجنب استعمال التلفاز أو أجهزة إلكترونية أخرى كجزء من طقوس وقت النوم.



- ضع جدولاً منتظماً للنوم والتزم به، حتى في عطلة نهاية الأسبوع، حيث تغريك العطلة بالسهر وأخذ غفوة بعد ذلك في الصباح.
- احصر تناول الكافيين في وقت الصباح، وتوقف عنه بعد الساعة الثانية ظهراً. وهذا يشمل القهوة والشوكولا وحتى الشاي الأسود أو الأخضر، على الرغم من أن نسبة الكافيين في الشاي أقل بثلاث مرات عنه في القهوة. وتدل الدراسات على أن الكافيين بعد العصر يمكن أن يعطل النوم بعد ذلك، حتى وإن كنت لا تدري بذلك. ولتحسين جودة النوم، إن تناولت فنجان قهوة في منتصف النهار فاحرص على أن تحتسبه قبل الساعة الثانية ظهراً. وبعد ذلك، يمكنك أن تجرب القهوة المنزوعة الكافيين أو المنقوعات العشبية بدلاً منها. يمكنك الاطلاع على كل ما يتعلق بهذا من معلومات في كتاب الدكتور ديفيد بوزن: «البقاء طافياً عندما يهيج البحر».
- تجنب تناول الكحول في ساعات ما قبل النوم. وعلى الرغم من أن الكحول يمكن أن يجعلك تشعر بالنعاس في البداية، فإنه يمكن أن يفسد النوم في الليل.
- تجنب الإفراط في السوائل والوجبات الكبيرة في ساعات ما قبل النوم.
- اتبع نظاماً ثابتاً في وقت النوم: قبل ميعاد النوم بـ45 دقيقة، قم بالطقوس نفسها لإشعار جسمك بأنه وقت الاسترخاء. قد يتضمن هذا أخذ حمام دافئ، أو قراءة كتاب، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، ويفضل أن تكون على أضواء خافتة؛ إذ تسهم الأنشطة المشجعة على الاسترخاء في استجلاب النوم المريح من خلال تيسير الانتقال بين اليقظة والسبات.

• عليك بالراحة. أو جد غرفة مثالية للنوم. ويعني هذا غالباً أن تكون منعشة ببرودتها ومعتمة وهادئة. فكّر باستخدام ظلال معتمة للغرفة، وسدادات للأذنين، ومروحة أو أدوات أخرى لخلق بيئة ملائمة لاحتياجاتك.

• اختر فراش وأغطية سريرك؛ ففراشك ووسادتك يسهمان في تحسين ظروف نومك. وبما أن مواصفات فراشك أمر شخصي، فجرّب لتجد ما يشعرك بأقصى مستوى من الراحة. وإذا كان فراشك مشتركاً فاحرص على أن يكون هناك حيزٌ كافٍ لكليهما. وإن كان لديك أطفال أو حيوانات أليفة فحاول أن تضع قيوداً على عدد المرات التي تسمح بنومهم معكم، أو أصرّ على أن تكون أماكن النوم منفصلة.

• تحكم بإدارة توترك. عندما تكون لديك أمور كثيرة جداً لتفعلها وتفكر بها فسوف ينعكس ذلك على نومك على الأرجح، ولكي تستعيد راحة البال فكّر بطرق صحيّة لإدارة التوتر. ابدأ بالأساسيات؛ مثل تنظيم نفسك وتحديد الأولويات والتكليف بالمهام. اسمح لنفسك بالاستراحة عندما تحتاج إلى ذلك. وقبل الذهاب للفراش، دوّن ما يخطر على بالك، ثم ضعه جانباً حتى الغد.

فيما يلي خمس عادات إضافية للنوم الهنيء من أحد المؤلفين المفضلين لديّ حول السعادة، وهو غريتشن روبن الذي ألف كتاب «مشروع السعادة» إلى جانب عدة كتب أخرى.<sup>(8)</sup>

### قبل النوم بساعة تجنب أي عمل يثير التفكير.

1. حافظ على رتابة غرفة النوم؛ إذ ليس من المريح أن تكافح من خلال الفوضى لتخلد إلى السرير.

2. إن كانت قدمك باردتين فالبس جوارب.
3. تنفس بعمق وبيطء.
4. إن كان ذهنك محتدم التفكير فدوّن ما يخطر في بالك.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

لأكون صادقة، ما زلت أصارع جانب «نزع الطاقة» في عملية التحضير للنوم. إنه تحدّد حقيقي بالنسبة إلي، وأنا أقول لنفسني: إن تلفازي وجهاز الآيباد يساعدانني على الاسترخاء. وعليه فقد قمت على الأقل بتنصيب برنامج (f.lux (<https://justgetflux.com>))، على حاسوبي، ويحتوي الآيباد على إعدادات تضبطه ليلاً على إطفاء الضوء الأزرق. ولدي نظام رتيب متّسق نسبياً؛ حيث أنام نحو الساعة الحادية عشرة ليلاً، وأستيقظ نحو الساعة السابعة صباحاً. أنا أحب سريري وأحب النوم؛ فقد جعلت غرفة نومي مريحة وروتيني في الاسترخاء ملائماً وفي المتناول.

استثمرت في فراش أبيض مخملي من الحجم الكبير، وفي وسادة مصنوعة من الحرير؛ فأنا أفضل المواد الطبيعية على الصناعية، وأجد من المهم أن أستثمر في الفراش. تذكر أننا نمضي 24 عاماً في النوم، لذا لنحرص على أن يكون أفضل نوم يمكننا الحصول عليه.

أنا أوجد بيئة هادئة مطمئنة بنشر زيوت الخزامى العطرية في غرفة نومي قبل موعد النوم بنحو ساعة. وأرغب أيضاً في غرفة ألطف برودة؛ ولذلك أحرص على تشغيل مروحتي السقفية الجديدة.

قبل الذهاب إلى الفراش، أحب تناول كوب دافئ من الشاي العشبي، وموسيقى للاسترخاء، وحماماً مزيلاً للسموم. وأحرص

على أن يكون ماء الحمام حاراً، وأنقع نفسي في الماء لمدة 30 دقيقة. وفيما يلي وصفتي لاستحمام ملطف بالعطريات:

- كوب من الملح الإنجليزي (كبريتات المغنسيوم).
- نصف كوب من صودا الخبز (بيكربونات الصودا).
- قرص من الزنجبيل.
- 10 قطرات من زيوت الخزامى العطرية.

أقوم أيضاً بوصلة جيدة من اليوغا الليلية قبل الرقاد، يطلق عليها «الساقان إلى الأعلى على الجدار». تلك هي الوضعية الوحيدة من اليوغا التي أمارسها في هذه الأيام، ولكنها وضعية رائعة!

- اجلس بحيث تلامس مؤخرتك الجدار، ثم تنصب قدميك للأعلى، سانداً عقبك على الجدار. ويمكنك أن تجعل ذراعيك إلى جانبك أو بجوار رأسك (هذه الوضعية تمدد كتفيك).
- أغلق عينيك واسمح لجسمك كله بالاسترخاء، وأنت تشعر بالجاذبية تجذبك إلى الأسفل بينما يسندك الجدار.
- ابقَ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم دحرج جسمك إلى أحد الجانبين وأنت تثني ركبتك، وأسند رأسك إلى داخل ذراعيك. ابقَ في هذه الوضعية الجينية لمدة دقيقة أو ما يقاربها، ثم تدحرج على ركبتك وقف. سيرادك شعور رائع!



**جرب هذا الآن**

من بين جميع النصائح الواردة أعلاه، اختر ثلاثاً تود أن تطبقها الليلة ودونها الآن:

1. -----
2. -----
3. -----

لا تنسَ استخراج هذه القائمة وتجربة هذه التمارين الثلاثة الأفضل، وغداً سوف تشكرني!

**المصادر****الفيديوهات:**

موسيقى النوم العميق، الموسيقى الهادئة، الراحة، موسيقى التأمل والنوم:

8-Hour Sleeping Music, Music Meditation: Delta Waves, Deep Sleep Music, Relaxing Music

**التطبيقات:**

جرب ساعة المنبه هذه لدورة النوم Sleep Cycle لتوقظك في اللحظة المناسبة.

<https://www.sleepcycle.com>

**كيف تعمل؟**

الاستيقاظ بسهولة يتعلق بالتوقيت. تتبّع ساعة المنبه Sleep Cy- cle أنماط نومك وتوقظك أثناء النوم الخفيف. ويبدو الاستيقاظ

أثناء النوم الخفيف كالاستيقاظ وأنت تشعر براحة طبيعية بدون ساعة منبه.

**البرمجيات:**

<https://justgetflux.com/f.lux>

**المنتجات:**

اذهب وانظر قائمتي للأشياء التي تساعدني على النوم جيداً:

وسائد حرير وبطانية

بخاخ وزيت

أنواع الشاي المفضلة

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادرني المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## العلاج الشافي لكل شيء تقريباً

### ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم

لا

---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

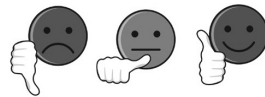


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟







اليوم الثامن

## الحركة: معزز السعادة الفوري



«بدأت جدتي المشي مسافة خمسة أميال عندما بلغت الستين من عمرها. أما الآن فهي في السابعة والتسعين ولا ندري أين هي».  
- إيلين دي جينيريس

**تحذير:**

**من المعروف أن التمارين الرياضية تجلب الصحة والسعادة**

تمرين سريع: أحضر بعض الأطفال البالغة أعمارهم عامين أو ثلاثة. قم بتشغيل موسيقى راقصة أو أي موسيقى جميلة ومحفزة وشاهد ما يفعلونه؛ إذ يبدوون في غضون ثوانٍ في التراقص فرحين على نعمات الموسيقى. فالمؤكد أن الموسيقى محفزة، لكن الأطفال

يعرفون بغريزتهم أن تحريك أجسامهم يبعث في نفوسهم السعادة فينطلقون على سجيّتهم.

يبدو أن أي نشاط بدني، من الرقص إلى ركوب الدراجات، إلى تمارين الأيروبيك، يُدخل في نفوسنا مشاعر السعادة ويخفف من قلقنا، كما أن التمارين الرياضية تمثل استراتيجية رائعة لتخفيف التوتر وتحسين المزاج، فضلاً عن مساعدتنا على اكتساب مزيد من القوة والمرونة والحيوية؛ فهي تجعلنا أكثر سعادة على المديّن القريب والبعيد.

«لعل التمارين الرياضية تمثّل بكل جدارة تعزيزاً  
آنيّاً وفعّالاً للسعادة في سائر الأنشطة».

- سونجا ليوبوميرسكي

### كيف تزيد التمارين الرياضية من سعادتك

غالباً ما يسعى النشيطون بدنياً لتحقيق ما يطمحون إليه من لياقة، وهم على الأرجح يجدون حافزاً لهم في المظهر، كما ينعمون بإحساس بالإنجاز حينما يصلون إلى وزنهم المثالي، أو يبنون عضلات البطن. تفضي تلك الساعات التي يقضونها في الصالة الرياضية إلى إحساس بالفخر والاعتزاز حينما يرتدون بنطالهم الجينز النحيف، أو يثنون عضلات ذراعهم. كذلك تمثل التمارين التي يقومون بها مع أصحاب العضلات المفتولة واللياقة الآخرين في الصالة الرياضية، أو حضور درس في تمارين التاي تشي Tai Chi أو البيلاتس Pilates الرياضية، أنشطة اجتماعية ووسائل ترفيهية لإحداث نوع من التغيير وإعادة تنظيم اليوم.

والأمر اللافت هو أن ممارسة التمارين الرياضية يزيدك سعادةً. وقد دلت الدراسات على أن التمرين الرياضي يماثل في تأثيره مضادات الاكتئاب. «وقد تم انتقاء ثلاث وعشرين دراسة من بين مجموعة تنوف على 100 دراسة. وبناء على مجموع الأدلة تم التوصل إلى أن للتمارين الرياضية «تأثيراً سريرياً كبيراً» في الاكتئاب.» فالنشاط البدني يحرض إطلاق الإندورفينات، تلك العناصر الكيميائية الباعثة على الشعور بالسعادة في الدماغ، مما يخلق شعوراً بالنشاط والنشوة، أو ما يطلق عليه «نشوة العداء» الأسطورية»<sup>(1)</sup>.

تؤثر التمارين الرياضية أيضاً في الشعور حيال صورة الجسم. توصلت دراسة نشرت في «مجلة علم نفس الصحة» إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة تحسنت مشاعرهم فيما يتعلق بأجسامهم؛ فقد قدروا الوزن والشكل وصورة الجسم لأشخاص قبل وبعد 40 دقيقة من التمرين أو 40 دقيقة من القراءة، ووجدوا أن الذين أجروا التمارين أصبحت صورة أجسادهم أفضل حتى وإن لم ينخفض وزنهم أو يروا علامات ملحوظة على التحسن.<sup>(2)</sup>

والسؤال هو: هل يميل الأشخاص الأكثر سعادةً إلى ممارسة التمارين الرياضية قبل أن يعرفوا الفوائد، أو هل تسهم التمارين الرياضية في بث السعادة في النفس؟ يؤكد بعض الباحثين أن التمارين الرياضية تزيد من سعادتك؛ لأنك تتقن إحدى المهارات وترى أن قوتك في تحسن. كما أنك تعجبك التغيرات التي تحصل حينما تبني عضلاتك أو تتخلص من الشحوم. وقد بينت الأبحاث أن التفاعل الاجتماعي المرتبط بالرياضات الجماعية تسهم في تكوين الرضا الشخصي.

## أوجد الحافز لديك

لماذا يسهم البدء في ممارسة الرياضة في برمجة القرار رقم واحد في الشهر الأول (يناير) من العام، لكنه أول نشاط يتخلون عنه بحلول شهر فبراير؟ لماذا يبدي الناس أعداراً بأنهم ليس لديهم وقت للتمرين، ومع ذلك تراهم يفرطون في مشاهدة أفلام «تفليكس» Netflix؟ لننظر فيما يدفع الناس إلى ممارسة التمارين الرياضية. وكما يمكنك أن ترى، لا شيء من هذه المكافآت فوري:

- انحف .. خلال بضعة أسابيع.
- حسن من مظهرك .. بعد أسابيع من الجهد.
- احصل على وقاية من النوبات القلبية .. بعد بضع سنوات من الآن.
- تمتع بالوقاية من الأمراض ... في وقت ما في المستقبل.
- انعم بحياة أطول ... عندما تبلغ سن الشيخوخة.

وبدلاً من التفكير بالتمارين الرياضية على أنها عمل شاق أو ممل تكابده لتحظى بمنافع غير مؤكدة، مثل الوقاية من النوبات القلبية أو السرطان في المستقبل، كوّن لديك الدافع بمكافآت عاجلة. مثلاً، هل سبق أن لاحظت مقدار النشاط والطاقة الذي تحصل عليه بعد الرقص أو القفز أو الحركات البهلوانية أو الجري؟

هل تشعر بأنك لا تقهر بعد رفعك الأثقال أو حضور درس في اللياقة؟ هل ستتخلي عن أي شيء لتلعب كرة القدم أو كرة السلة؟ تلك هي قوة التمارين الرياضية في جعلك تشعر بالسعادة.

## 10 مكافآت سريعة تجعلك ترغب في بذل الجهد<sup>(3)</sup>

1. املاً يومك بالحماس: هل تتطلع إلى طريقة لفعل المزيد كل يوم؟ إن التمارين الرياضية البدنية تمدك بالطاقة؛ لأنها تزيد من سرعة نبضات قلبك وقوة عضلاتك وتدفع الدم لديك وتوزيع الأكسجين على العضلات. قم بالتمارين لمدة 10 - 20 دقيقة بعد استيقاظك مباشرة وأعد نفسك ليوم عامر بالإنتاج.
2. عزز من ثقتك بنفسك: إن كان السبب الرئيس لديك للتمارين هو تحسين شكل جسمك وصحتك العامة، فهذا وحده من شأنه أن يزيد من ثقتك بنفسك. ومجرد البدء بنظام جديد للتمارين سيسهم في تعزيز الثقة التي ستستمر في الازدياد مع تحسين قدراتك. تخيل المرة الأولى التي تصعد فيها على آلة المشي الرياضية والجري عليها لمدة عشر دقائق. سوف تشعر كما لو أن ساقيك قد أصيبتا بالإنهاك، ولكن حالما تستمر في التمرين تزداد قدرتك، ويمكنك أن تجري لمدة ثلاثين دقيقة. يا له من إنجاز!
3. أزل التوتر وتغلب على المشكلات بشكل أفضل: يمكن أن يساعد التمرين بانتظام أيضاً على الحد من القلق والتوتر، مما يسهل التعامل مع المواقف التي يمكن أن تسبب الذعر أو الغضب. والواقع أن القدر اليسير من التوتر والإجهاد الذي تشعر به عندما تتمرّن هو أمر مفيد؛ لأنه يحفز عقلك وجسمك للتغلب على المشكلات.
4. كن اجتماعياً: يمكنك أن تتمرّن وحدك، غير أن ممارسة التمارين مع صديق أو مجموعة يمكن أن يوجد صداقة

متينة تجعل تمارينك تنطوي على مزيد من المتعة والحافز. ويمكن أن تقيموا مسابقة ودية، أو يدعم كل منكم الآخر وأنتم تسعون إلى أهدافكم. كذلك يمكن أن تشجعك أداء التمارين مع مدرب أو صديق على الانطلاق في برنامجك والاستمرار فيه بحيث تحقق أهدافك في اللياقة.

5. انعم بنوم عميق: يساعدك التمرين في الوقت المناسب من النهار على أن تنعم بنوم ليل هانئ. فالأشخاص الذين يعانون الأرق يتحسن نومهم عندما يمارسون التمارين الرياضية بانتظام. ولكي تتحقق هذه الفائدة يمكنك إتمام جلسة التمرين قبل موعد النوم بست ساعات على الأقل؛ حيث سيسمح ذلك بتبديد الأدرينالين لديك وبانخفاض درجة حرارتك إلى الحد الطبيعي؛ الأمر الذي يساعدك على النوم بارتياح.

6. اقدح شرارة الإبداع: هل حدث معك مرة أن عقلت في مشكلة، أو حاولت أن تخرج بفكرة مثالية، ومع ذلك أحسست كما لو أنك تراوح مكانك؟ وفي المرة التالية، تلبس حذاءك الرياضي وتتجه نحو الهضاب أو إلى صالتك الرياضية. سوف يمنح التدريب البدني عقلك فرصة للتركيز على شيء مختلف وقدح زناد الإبداع، بل إن التمرين في الطبيعة أفضل؛ لأنك ستشعر بالسمو وارتفاع المعنويات بسبب جمال بيئتك المحيطة بك.

7. زد إنتاجيتك: جرب هذه التجربة البسيطة. ليكن أول ما تفعله كل يوم في الصباح على مدى أسبوع إجراء تمرين لمدة عشر دقائق بحيث يجعل قلبك يخفق. في الأسبوع

التالي لا تقم بأي تمارين. ولاحظ في أثناء الأسبوعين كمية العمل الذي تنجزه، وقدرتك على التركيز، وما إذا كنت تعاني ذلك الفتور وقت الظهيرة الذي يجعلك ترغب في الظفر بقطعة سكاكر أو بالكافئين. قارن الأسبوعين وقرر أيهما كان الأكثر إنتاجاً. ثمة فرص لأن يفضي بك الأمر إلى مزيد من اللياقة في الأسبوع الذي تتمرن فيه.

8. عزز مقدرتك العقلية: يساعد التمرين المنتظم خلايا الدماغ الجديدة على النمو، كما أن التدريب يساعد الدماغ على القيام بعمليات الربط اللازمة للتعلم واتخاذ القرارات. فإن كنت تدرس، فاحرص على ممارسة التمارين الرياضية قبل دراسة الكتب، وسوف تستوعب مزيداً من المعلومات وتحفظ بها في ذاكرتك على نحو أفضل.

9. أكثر استرخاءً من تأثير كأس من مشروب مهدئ: أتمرن لتسترخي؟ يشبه ذلك تناول كأس من مشروب مهدئ أو التنعم بحمام رغوي، وقد يكون ذلك غير منطقي، ولكن بعد يوم طويل من العمل، قد تكون مقدرتك على إيقاف نشاطك الذهني أو النوم مختلفة تماماً في الأيام التي تتمرن فيها عن الأيام التي لا تتمرن فيها. وسوف تخلق بيئة مثلى للاسترخاء والنوم كما ينام الطفل، من خلال تغذية دماغك وجسمك بالإندورفينات والأكسجين اللذين تنتجهما بواسطة التمارين الرياضية، وسوف توجد بذلك بيئة مثلى وتنام مثل الطفل.

10. استمتع بالهواء الطلق الرائع: كم من الوقت تقضي في الخارج كل يوم؟ قد تكون في الخارج لوقت قصير عندما

تمشي إلى سيارتك أو وسائل النقل العام. بدلاً من ذلك، قم بإجراء تمارين رياضية للحصول على بعض الهواء النقي. مارس المشي السريع، أو الهرولة أو الجري حول الحي أو أحد المتنزهات.

## 7 دقائق قد تكون كافية

إن كنت قد تجنبت التمارين الرياضية لأنك تظن أنك لا تملك الوقت، ففيما يلي كيفية ترتيب وقت لها. يمكنك من خلال التدريب المتواتر العالي الكثافة أن تمارس نشاطاً كثيفاً للغاية لفترة قصيرة، ثم تأخذ استراحة مدة عشر ثوانٍ لاستعادة نشاطك. كرر هذه الدورة عدة مرات.

تدل الأبحاث على أن عشر دقائق على الأقل من التدريب بأقصى قدرتك تقريباً يمكن أن تنتج تغيرات جزيئية في عضلاتك. يقول كريس جوردان، مدير فيزيولوجيا التمارين الرياضية في معهد الأداء الإنساني في أورلاندو بولاية فلوريدا<sup>(4)</sup>: «يوفر التدريب المتواتر عالي الكثافة العديد من فوائد اللياقة البدنية للتدريب على التحمل الطويل، ولكن في وقت أقل بكثير».

تشبه هذه التغيرات عدة ساعات من الجري أو قيادة دراجة. وعلى الرغم من أن السبع دقائق تلك قد تنطوي على تحديات، فإن الميزة في ذلك هي أنه بعد سبع دقائق تكون قد انتهيت!

«أنت لا تملك الوقت للتمارين الرياضية، بل تصنع الوقت».

- انغريد كيلادا



## ما عليك سوى أن تتحرك

يكاد يبدو مبالغاً فيه أن نقول عن أمر بسيط كالتمارين الرياضية المنتظمة إنه يمنح كل هذه الفوائد الكثيرة، ولكنه صحيح؛ فمع وجود مجموعة واسعة من الطرق لأداء التمارين الرياضية، لا يتعين أن تكون مهمة روتينية مملة، بل يمكن أن تكون ممتعة.

يعتبر بعض الناس المداومة على الصالة الرياضية أمراً مملاً، لكنه ليس من الضروري أن تقيّد نفسك بهذا النوع من النشاط. ما عليك سوى أن تحرك جسمك. ليس من الضروري أن تتمرّن إن لم تكن تستمتع بذلك. نحن مُصمّمون لأن نتحرك. إننا نقضي أكثر مما ينبغي من الوقت جلوساً. أوقف سيارتك على مسافة أبعد من المعتاد، أو اصعد الدرج، أو شغل بعض الموسيقى وارقص إن كان لا يراك أحد، أو تمش إلى أعلى هضبة واستوعب محيطك، أو طور مهاراتك في حصة حول فنون القتال، ما عليك سوى أن تتحرك.

فكر بكل الخير الذي تفعله من أجل جسمك وعقلك، وافخر بنفسك، فذلك يجعلك تشعر بمزيد من التحسن.

## نصائح لمزيد من الحركة

- ارتدِ ملابس مريحة ومناسبة. البس أحذية وملابس تناسب النشاط والطقس.
- ابدأ ببطء وسجل ما مجموعه على الأقل 30 دقيقة من النشاط في معظم الأيام.
- تعوّد التمرين في الوقت نفسه كل يوم، ولكن كن مرناً. وإذا

فاتك ذلك في أحد الأيام، فأوجد طرقاً أخرى لممارسة بعض التمرين مثل تنفيذ فيديو منزلي أو القيام بالتمشي.

- حدد توقعات معقولة. إن كنت بديناً أو لديك مشكلات صحية، فلا تضغط على نفسك أو تتوقع حدوث تغيرات بين عشية وضحاها. راجع الجهة التي تزودك بخدمات الرعاية الصحية قبل البدء ببرنامج للنشاط بدني.
- ابحث عن فرص لتكون أكثر نشاطاً أثناء النهار، واستخدم الدرج في الصعود بدلاً من السلم الكهربائي، أو خذ فترات استراحة قصيرة لتحرك في أنحاء البيت أثناء مشاهدتك التلفاز أو الجلوس فترات طويلة من الزمن.
- لا تدع مجالاً لتثبيط همتك إن انشغلت أو لم تستطع التمرين لفترة من الزمن. ابدأ من جديد وتمرن حسب وتيرتك السابقة.
- لا تمارس تمارين رياضية تتطلب جهداً زائداً في الطقس الشديد الحرارة أو الرطوبة أو في حال شعورك بالمرض.
- اختر الأنشطة التي تمدك بالطاقة والمتعة، ولا ترهقك، وأضف التنوع من خلال مخزون من الأنشطة التي تتطلع أنت إليها، وبذلك لا يبدو التمرين روتينياً.
- ادعُ العائلة أو الأصدقاء للانضمام إليك؛ لأن وجود رفقة معك يعينك في الأرجح على الالتزام بها. اتخذ مدرباً، وانضم إلى صف للتمارين في حيك أو في دار للعبادة أو في مركز مجتمعي.
- احصل على برنامج للتمارين عبر الإنترنت، أو تابع خبراء التدريبات والتمارين الرياضية على موقع «يوتيوب»، حيث

- سيسهم ذلك في إزالة أي أعذار بحجة عدم اقتناء جليسة أطفال، أو عدم الجري في الخارج بسبب الطقس الرديء.
- ضخّ طاقتك بالاستماع إلى الموسيقى، أو استمع إلى الكتب الصوتية، لكي تتسلى.
- احتفل بنجاحك! تتبّع سير تقدمك وكافئ نفسك في مراحل خاصة بجلسة تدليك أو بوجبة صحيّة.

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

ألهمني هذه النصيحة التي وجدتها على صفحات الإنترنت: «لا تتمرّن لأنك تكره جسمك، بل تحرّك لأنك تحب جسمك».

لأبدأ بإخبارك عن عمل بدوام جزئي مارسته مدة 17 عاماً. كنت مدربة للرياضة الهوائية المسمّاة «أيروبيكس»، وكان لدي بضعة أسباب تبرر حصولي على شهادة في سن العشرين. أولاً، كنت مفتونة، ليس بعلم النفس البشري فحسب، بل بعلم الأحياء الإنساني أيضاً. ثانياً، كان هذا العمل بالنسبة إليّ بوصفي طالبة عملاً ذكياً بدوام جزئي؛ لأنني حصلت على عضويات مجانية في صالات رياضية، غير أن أقوى دافع لدي هو أنني لم أتخلّ عن ممارسة التمارين. هيّا.. إن كان ثمة جماعة ينتظرونك لتدربي ليلتين من كل أسبوع، فليس لديك مجال كبير للمناورة، صحيح؟ كان السر بالنسبة إلي هو الاستمتاع؛ إذ أختار الموسيقى التي أحبها والاختلاط بأشخاص لديهم الدافع لأن يكونوا أصحاباً ونحفاء.

تقاعدت من الصالة الرياضية بعد مرور 17 عاماً، ثم بعد استراحة قصيرة وزيادة بضعة أرطال في الوزن، بدأت أتمرّن لنفسي فقط،

وليس لأجل المجموعة. ووقع في قلبي حب التمرين من جديد. اشتريت آلة المشي واخترعت لعبة لنفسي من خلال مشاهدة ملسل تلفازي. كانت هناك قاعدة واحدة فقط: إن أردت مشاهدة برنامج أو عرض تلفازي، فعلياً أن أسرع في المشي على آلة المشي المائلة. سوف أتذكر دائماً أول مسلسل صاحب شاهدته: «الضياع» (Lost). كان العرض جذاباً جداً حتى إنني كنت أتمرن يوماً تقريباً. لم يكن ذلك خياراً؛ كان لا بد أن أعرف ما حدث! وأكاد أشعر بالحيرة والارتباك لأن أعترف بذلك عدة مرات، شاهدت حلقات متتالية؛ لأن عنصر التشويق كان يأسرني. تلك عبارة عن مشي لمدة 90 دقيقة - ليس ذلك سيئاً.

بمجرد أن وجدت ما هو مناسب لي، تعلقت به. اشتريت جهاز تدريب إهليلجياً، وتمرنت بالتناوب على أكتي تدريب عضلة القلب. من المثير للغرابة والجنون عدد المسلسلات التلفازية التي شاهدها في الأعوام القليلة الماضية، ومن بينها مسلسلات «التحول للأسوأ» (Breaking Bad)، و«الهروب من السجن» (Prison Break)، و«صراع العروش» (Game of Thrones). فعندما تعمل المسلسلات أعمل أنا، وينجح الأمر!

قبل أن أبدأ بتمرين عضلة القلب أحاول أن أبدأ يومي بخمس إلى عشر دقائق من القفز على الجهاز النطاط (الترامبولين)، ولدي الجهاز النطاط the Urban Rebounder، إنه مذهل. إنه يوقظ كل خلية في جسمك، وهناك العديد من الفوائد في «النطّ» على الجهاز؛ فهو متعة، ويتميز بالسهولة وخفة الاضطدام. أقوم بتنفيذ هذا التمرين بقدمين حافيتين وأنا أرتدي البيجاما.

أما فيما يتعلق بتمرين بناء العضلات وقوة وشد الجسم toning، فأستخدم كتاباً قديماً عنوانه «8 دقائق في الصباح» من تأليف جورج كروز. وعلى الرغم من أن الكتاب يقول إنه لا يستغرق سوى 8 دقائق، عليّ أن أكون صادقة وأقول إنه يستغرق 20 دقيقة، ولكن من بعد؟ أقوم بتمرينين مختلفين لقوة وشد الجسم كل يوم بالاستعانة بهذا الكتاب. إنه بسيط وفعال.

إذاً، فيما يلي برنامجي الروتيني الكامل لمدة 60 دقيقة: 10 دقائق من القفز على النطّاطة، و20 دقيقة من شد الجسم وبناء العضلات، و30 دقيقة من تمارين عضلة القلب، وأنا أقوم بذلك عادةً بضع مرات في الأسبوع، وأحياناً أنفذ أجزاء من البرنامج فقط، أو أحاول القيام بمشوار مشي أو مشوارين. تذكر... تحرك فقط!

فضلاً عن ذلك، أجرب من وقت لآخر تمرينات جديدة بناء على تطبيقات أو على اليوتيوب أو أذهب إلى حصة يوغا، أو التدريب المتواتر عالي الكثافة HIIT، أو تمارين اللياقة البدنية Pilates، أو دورة تدريب مكثفة boot camp، وغير ذلك من التمارين؛ فأنا أحب أن أجرب أشياء جديدة، والتنوع يضيفي البهجة على الحياة، وأنت تحظى بمزيد من النتائج عندما تغيرها للأحسن.

في الماضي كان الأمر الوحيد الذي لم أكن أفعله هو الجري، حيث كنت أقنع نفسي بالقول: «أنا لا أركض. إنه صعب وهو سيء لركبتي»، وذلك حتى بضعة أشهر مضت، عندما أقنعني زوجي - الذي كان يمارس رياضة الجري - بأن أجرب؛ فاشترت أحذية الجري، وحصلت على تطبيق التدريب على الجري 5 كم (5K training APP)، وخرجت من البيت ونفذته تماماً. وهذا التطبيق

رائع؛ فهو يستخدم موسيقاك المحببة إلى نفسك، ويشجعك المدرب، وتتقدم تدريجياً من المشي كثيراً إلى بعض الهرولة، وبعض أعمال الجري السريع لمسافات قصيرة، ثم إلى قليل من المشي وكثير من الهرولة. أتعرفون ماذا؟ ليس الأمر بالسيئ كثيراً. تبقى عليّ أن أجرب «الجري عالي الشدة أو طويل المسافة (run-ners high)، ولكنني مفعمة بالمل.

### مكافأة: فوائد القفز على الجهاز النطاظ

إن لم تكن معتاداً عليه، فهو عبارة عن القفز على ترامبولين مصغر، إما بقفزات لطيفة لا تغادر فيها قدمك الترامبولين، أو بقفزات كاملة ترتفع فيها بمقدار ست بوصات عن سطح الترامبولين. اشترت ترامبوليناً مستعملاً، وهو موجود في غرفة نومي.

يمكنك أن تقفز لمدة 5 إلى 15 دقيقة في اليوم. وتشمل فوائد القفز على الترامبولين ما يلي:

- تعزيز التصريف اللمفاوي ووظيفة المناعة.
- زيادة كثافة العظام.
- المساعدة على تحسين الهضم.
- ضعف فاعلية الجري من دون الضغط على الكاحلين أو الركبتين.
- زيادة التحمل على مستوى الخلايا من خلال تحريض الخلايا المسؤولة عن الطاقة.
- المساعدة على تحسين التوازن عن طريق تحفيز الدهليز في الأذن الوسطى.

- توزيع الأكسجين في جميع أنحاء الجسم لزيادة الطاقة.
- تحسين بناء وشد العضلات في جميع مناطق الجسم.
- المساعدة على دعم الغدة الدرقية والغدد الكظرية.
- المساعدة على تحسين آثار التمارين الأخرى.
- أنه ممتع!

### جربه الآن

حرّك جسمك لمدة سبع دقائق الآن. افعل أي شيء تستمتع به. اختر بعض الموسيقى لتعزيز الطاقة لديك. قم بالسير السريع أو الرقص أو القيام ببعض جلسات القرفصاء، مارس تمارين الضغط و تمارين المعدة. انتقل إلى إيقاع أي شيء يجعلك تشعر بنبض الحياة الآن.

### المصادر

#### الفيديوهات:

تمرين للجميع، شاهد هذا. لا أعذار!

اسم التمرين: Never, Ever Give Up. Arthur's Inspirational

!Transformation

تمارين لمدة 8 دقائق.

#### المواقع الإلكترونية:

تمرين لمدة 7 دقائق، بدون معدات: <http://7-min.com/>

#### تطبيقات:

تمرين اللياقة: Couch to 5K Runner متوافر على النظامين iOS وAndroid.

تمارين اللياقة: 8fit متوافر على النظامين iOS و: Android  
<https://8fit.com>

تطبيق 7 دقائق تحدي التدريب على التمارين 7 Minute Workout  
Training Challenge: برامج روتينية يومية مجانية للياقة متاحة على  
النظامين iOS و Android.

تطبيق التمارين الرياضية القصيرة Sworkit.

#### المنتجات:

نشاطة (ترامبولين) منزلي.

#### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد  
روابط مباشرة لجميع مصادرني المذكورة، وسوف أبذل قصارى  
جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي  
إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).



## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

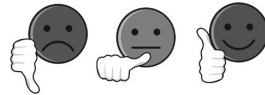


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم التاسع

## الإحسان: عمل المعروف



«لا يضيع المعروف مطلقاً مهما كان صغيراً».

- أيسوب

### أعمال معروف بسيطة يمكن أن تكون مفتاحاً للسعادة

امضِ قُدماً. اغلب المنافسة. فُزْ بأي ثمن. هذه النصيحة الشائعة هي جزء من عالم اليوم. لعلك قيل لك أن تسعى وتعمل بجهد وأنت تنمو وتكبر، ولعلك الآن تخبر الجيل القادم أن هذا هو مفتاح الحياة والسعادة. ولكن ماذا لو كان كل هذا النشاط والإجهد جزءاً فقط من الصورة؟ ماذا لو كان شيء بسيط مثل عمل المعروف - مثلاً - يجعلك أسعد من السباق إلى القمة، أو مثل شراء جهاز أو لعبة؟ تابع القراءة لترى ألطف كلمات التشجيع التي يمكنك سماعها.

## البهجة التي تحظى بها من خلال اللطف

كلنا يشعر بالسرور إذا ما حقق إنجازات، ويستمتع بالحصول على الحاجات الفاخرة في الحياة، لكن دراسة جديدة أجراها علماء نفس كنديون توصلت إلى أن قدراً كبيراً من بهجتنا مصدرها ببساطة كوننا لطفاء، كما وجدت الدراسة أن اللطف وعمل المعروف للآخرين يمنحنا إحساساً بالرخاء والسعادة لا تمنحنا إياه الأشياء المادية.

شملت الدراسة 115 شخصاً كانوا في العادة يتفادون المواقف الاجتماعية بسبب مستويات القلق العالية لديهم. والخبر السار هو أن مجرد فعل معروف لشخص آخر خفف من مخاوف أولئك الأشخاص. قد يكون هذا العمل عبارة عن مساعدة جار بحمل مشترياته من البقالة إلى الطابق العلوي، أو العناية بطفل حديث المشي لإحدى الصديقات لتتمكن أمه من أخذ قسط من الراحة. وعندما رأى المشاركون في الدراسة كيف أن إحسانهم ساعد أحد الأشخاص شعروا بمزيد من الارتياح والسعادة. ويرى الباحثون أن أداء عمل من أعمال الإحسان يمكن أن يساعد أي شخص على أن يعيش حياة أكثر رضا وسعادة.<sup>(1)</sup>

تقول لين ألدن، إحدى مؤلفات الدراسة، وأستاذة علم النفس في جامعة كولومبيا البريطانية، إن علينا أن نركّز على الإحسان إلى الآخرين، والتنبه لأمر يمكننا أن نفعّلها عفويّاً؛ لأن من آثارها الجانبية أنها تجعلنا نشعر بالسعادة والتفاؤل.<sup>(2)</sup>

أضف عملاً حسناً أو اثنين لتحظى بجرعة صحية من البهجة. فما تزرعه تحصده، وما تفعل من خير يعود إليك، وهذا يصدق

بالفعل على عمل المعروف. تدل الأبحاث على أن التعاطف وإبداء الاهتمام يزيدان من مستويات سعادتنا؛ فهما يجعلان مجتمعاتنا - والعالم - مكاناً أفضل؛ لأنهما يحسّنان طريقة تصورنا كل منا للآخر. فعندما يمدّ لك شخص ما يد المساعدة دونما توقع لذلك، يؤثر هذا فيك، وربما تود أن تقابل المعروف بمثله. من شأن الأشخاص العطوفين أن يروا العالم مكاناً أفضل، وينشروا فضيلة الاهتمام والتقدير حولهم مثل البذور التي تنمو وتزدهر وتنت في أماكن لا تتوقعها.

### كلنا يكسب

يقول شون آشور في كتابه «ميزة السعادة»: «عندما أجرى باحثون مقابلات مع أكثر من 150 شخصاً بشأن مشترياتهم، وجدوا أن النقود التي تم إنفاقها على أنشطة، مثل الحفلات الموسيقية ووجبات العشاء الجماعية، عادت عليهم بالمسرة أكثر من المشتريات المادية، مثل الأحذية أو أجهزة التلفاز أو الساعات الفاخرة. وكذلك إنفاق المال على أناس آخرين - ويطلق عليه «الإنفاق الاجتماعي الخيري» فإنه يعزز الشعور بالسعادة».<sup>(3)</sup>

هناك مقال في «مجلة دراسات السعادة» استقصى هذا الموضوع. طُلب إلى المشاركين في الاستطلاع أن يفكروا بشيء اشتروه لأنفسهم أو لشخص آخر، وأن يقدّروا بعد ذلك مدى سعادتهم. ثم طُلب إليهم أن يختاروا ما إذا كانوا سينفقون نقوداً كسبوها بشكل غير متوقع على أنفسهم أم على غيرهم. فقال الأشخاص إنهم شعروا بقدر أكبر كثيراً من السعادة بعد أن اشتروا هدية لأحد الأشخاص مما لو اشتروا شيئاً لأنفسهم. والأهم من

ذلك أنهم قالوا إنهم على الأرجح سينفقون المال على شخص آخر في المستقبل القريب. ويرى المؤلفون أن هذا يخلق «حلقة تغذية مرتجعة إيجابية» بين عمل المعروف والسعادة، بحيث يسهم كل منهما في تشجيع الآخر.<sup>(4)</sup>

«يمكن إشعال آلاف الشموع من شمعة واحدة، دون تقصير حياة الشمعة الأولى. وكذلك السعادة لا تنقص مطلقاً بالمشاركة فيها».

- بوذا

### ساعتان في الأسبوع هما الرقم السحري

إن إنفاق المال على الآخرين يزيد من سعادتنا أكثر مما يفعله شراء حاجيات لأنفسنا، بل ويجعلنا أكثر كرمًا. فماذا عن إنفاق وقتنا على الآخرين؟

يوضح الأستاذ في جامعة بنسلفانيا، مارتن سليجمان، في كتابه «ازدهر: فهم جديد مثالي للسعادة والرفاهية»، أن مساعدة الآخرين يمكن أن تسهم في تحسين حياتنا:

«لقد وجدنا -نحن العلماء- أن فعل المعروف يفضي إلى زيادة أكيدة سريعة وفريدة في شعور الرفاهية في أي تمرين قمنا باختباره».<sup>(5)</sup>

وُجد أن ساعتين كل أسبوع هو الوقت الأمثل لتخصيصه لمساعدة الآخرين لإثراء حياتنا.

### نصائح: 75 عملاً من أعمال المعروف كبدائية

1. تخلّ عن مقعدك لشخص آخر.

2. افتح الباب وأمسكه.
3. أعطِ ثناء صادقاً.
4. اجعل شخصاً يضحك.
5. قم بعناق قوي.
6. خذ وقتك في الاستماع الحقيقي.
7. دع إحدى السيارات تتجاوزك في كل مرة تقود فيها سيارتك.
8. أشعر أحد الأشخاص بالترحيب.
9. ساعد شخصاً ضائعاً.
10. أجرِ محادثة مع غريب.
11. أزل قمامة عن الطريق أثناء سيرك.
12. افسح مجالاً لشخص للتقدم عليك في الرتل.
13. اقرأ قصة لطفل.
14. أخبر شخصاً أنه عزيز عليك.
15. دع أحداً يصف سيارته مكان موقف سيارتك بكل رحابة صدر.
16. أعطِ «فكّة» النقود لشخص يسعى للحصول على المبلغ المطلوب.
17. أكرم شخصاً تحبه بجلب الفطور له إلى السرير.
18. اشترِ الشاي أو الفاكهة لزملائك.
19. ادعُ جارك لتناول مشروب والدردشة.
20. اعرض على شخص أن تحمل له حاجياته من البقالة.
21. أخبر شخصاً إن لاحظت أنه يفعل عملاً جيداً.
22. أعطِ كتاباً أعجبك لشخص ما.
23. قل «أنا آسف». (أنت تعرف لمن).
24. سامح شخصاً على ما فعله.

25. زر صديقاً أو قريباً أو جاراً مريضاً.
26. اشترِ هدية غير متوقعة لشخص لسبب ما.
27. اطبخي شيئاً لأحد ما.
28. اشترِ «كعك» عيد الميلاد للاحتفال بميلاد صديق لك.
29. قم بمهمة لا تقوم بها عادةً.
30. اعرض على أحد أن توصله بسيارتك لموعد لديه.
31. اعرضي أن تعتني بأطفال إحدى الصديقات.
32. اعرض أن تجزّ مرج أحد الأصدقاء.
33. تبرع بأشياءك القديمة إلى جمعية خيرية.
34. أعطِ طعاماً لشخص مشرد واستغرق وقتاً في التحدث إليه.
35. تبرع بالدم.
36. تبرع ببعض المال إلى كيفا؛ وهي منظمة غير ربحية إنسانية دولية تعطي قروضاً صغيرة إلى أشخاص ينشئون أعمالاً في أنحاء العالم.
37. اتصل بشخص فقدت التواصل معه.
38. نظّم فعالية لجمع الأموال.
39. تطوع بوقتك لعمل خيري.
40. خطط لإقامة حفل في الشارع.
41. زر داراً للرعاية واقض وقتاً مع كبار السن.
42. قدم مساعدة في مأوى الحيوانات الأليفة بالخروج لتمشية بعض الحيوانات.
43. اترك كتاباً على أحد المقاعد مع ملاحظة لشخص كي يجده ويستمتع به.
44. اعرض على صديق ينتقل أو يرمم بيته أن تمد له يد المساعدة.



45. أحضر الطعام لشخص مريض.
46. علّم شخصاً ما شيئاً تتقنه.
47. اتصل بأمك أو والدك، لمجرد الاطمئنان عليهما.
48. أرسل بريداً إلكترونياً أو رسالة نصية تخبر شخصاً ما بأنه مميّز.
49. اعرض المساعدة على زميل لديه الكثير للقيام به.
50. تطوع في إحدى المدارس.
51. اكتب ملاحظة شكر.
52. تبرع بالأشياء غير القابلة للتلف لبنك الطعام.
53. درّس أحد الأطفال.
54. ادفع ثمن قهوة شخص غريب. فلعله سيدفع مثلها مستقبلاً أيضاً!
55. ابتسم وورّع المجاملات بدون مقابل.
56. سلّم أغذية مخبوزة إلى مركز إطفاء أو مخفر شرطة.
57. اتصل بصديق أو قريب لم تتحدث إليه منذ فترة.
58. تبرع بالملابس والأدوات المنزلية القديمة لجمعية خيرية أو مأوى مشردين.
59. ساعد جاراً على أداء مهمة أو تجريف أوراق الشجر أو تجريف الثلج أو مجالسة الأطفال.
60. أعط هدية صغيرة لساعي البريد.
61. تطوع في مطبخ للحساء.
62. اصطحب صديقاً لتناول طعام الغداء أو لمشاهدة فيلم.
63. أرسل بطاقة معايدة أو قدم عرضاً لرعاية الجنود في الخارج.
64. ساعد أحد أفراد الأسرة في أحد أعماله.

65. تبرع بكتب إلى المكتبة.
66. التقط القمامة في مكان عام.
67. ساعد شخصاً مسناً في حمل مواد البقالة أو أداء خدمات له.
68. ضع عربات تسوق متروكة في مكانها الصحيح.
69. كن مشجعاً وانشر الإيجابية.
70. تبرع ببعض التجهيزات إلى مأوى للحيوانات.
71. اترك لناذلتك ملاحظة أريحية.
72. قدم الزهور لشخص يستحقها بجدارة.
73. ساعد أطفالك على القيام بشيء ما.
74. أعط زوجتك / زوجك تدليكاً للظهر أو القدم.
75. قم بالتوعية لقضية تؤمن بها.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

كما ذكرت في بداية الكتاب، بدأت قبل بضع سنوات ممارسة عملي الخاص في علم النفس، وكنت أفكر في الرسالة أو الغاية التي ينطوي عليها عملي. كنت أرغب في مساعدة عملائي على تغيير حياتهم. وسواء كانت التغييرات كبيرة أو صغيرة، كنت أرغب في أن تحدث فارقاً، ثم أدركت أن هذا الهدف لم يكن لعملي فقط؛ فكنت أرغب في إلهام ومساعدة كل من كنت ألتقيهم.

يا للروعة! منذ تلك اللحظة فصاعداً قررت أن الكرم هو المفتاح؛ أساعد الناس كلما أمكن ذلك، وأقوم غالباً بأكثر من المطلوب. أحب مفاجأة الناس بأشياء صغيرة هي موضع اهتمامهم. أبتسم كثيراً وأثنى على أناس لا يتوقعون ذلك. أحاول أن أتذكر التواريخ المهمة. أنا لا أتقاضى دائماً رسوماً مقابل خدماتي. أشارك كثيرين

على وسائل التواصل الاجتماعي، وبصورة رئيسة على صفحتي على الفيسبوك Facebook و «لينكد إن» LinkedIn. كما أقوم بنشر نصائح واقتباسات ومقالات ملهمة لمساعدة الناس على تحسين الأداء، وتحقيق النجاح، والتمتع بالصحة والسعادة.

في المنزل، أساعد والديّ كلما أمكنتني ذلك، وأفعل أشياء لطيفة لزوجي وابني بشكل اعتيادي. وفيما يلي نصيحة أحاول تطبيقها: قم بعمل جيد لشخص ما ولا تخبره بما قمت به. يبدو لي هذا أكثر واقعيةً وسخاءً، كما يجعلني أشعر بالسعادة!

### جرب هذا الآن

قم بتنزيل وطباعة قائمة الـ 75 نصيحة من موقعي في:

[www.21daystohappiness.com/kindness](http://www.21daystohappiness.com/kindness)

اختر فكرة أو فكرتين يومياً من القائمة واشطبها من القائمة وأنت تختارها. يجب أن يدوم هذا معك نحو شهرين. وبمجرد انتهائك من عدد الأفكار التي تختارها، ابدأ من جديد ولا تنس إضافة أفكارك.

شارك أعمالك اللطيفة على صفحتي للمعجبين على Facebook:

[www.facebook.com/21DaysToHappiness](http://www.facebook.com/21DaysToHappiness)

### المصادر

#### فيديو:

لم أشعر بالملل من مشاهدة مقاطع الفيديو الجميلة هذه:

“Unsung Hero” “Forget me not” [Official TVC 2014: Thai Life Insurance]

Derek Redmond - Father Helps Son Finish The Race  
Blind Muslim Trust Experiment - Denmark  
Would you give your jacket to Johannes? SOS Children's Villages  
Norway

**الموقع الإلكتروني:**

قم بتنزيل قائمة 75 نصيحة من موقعي في:

[www.21daystohappiness.com/kindness](http://www.21daystohappiness.com/kindness)

25 عملاً عشوائياً من أعمال المعروف التي ستعيد إيمانك في  
الإنسانية:

<http://justsomething.co/25-random-acts-of-kindness-that-will-restoreyour-faith-in-humanity/>

**التطبيقات (APPS):**

5 تطبيقات من شأنها أن تزيد من حاصل اللطف

[www.goodnet.org/articles/5-apps-that-will-increase-your-kindnessquotient-list](http://www.goodnet.org/articles/5-apps-that-will-increase-your-kindnessquotient-list).

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم

لا

---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

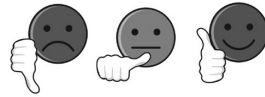


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





## اليوم العاشر

# الطعام: تناول طعامك على طريقك إلى السعادة



«اعتنِ بجسمك؛ فهو المكان الوحيد الذي تملكه للعيش فيه».

- جيم رون

## العلاقة بين الطعام والسعادة

هل تأكل للمتعة، أم للصحة، أم للشعور بالراحة؟ يمكن أن يكون تناول الطعام مصدر متعة تجعل الحياة بمنتهى الحلاوة، ويتراوح ذلك ما بين الرضا عن الطهي، ومشاركة الأسرة في تناول الوجبة، إلى تذوق طبق جديد في مطعم عصري.

ثمّة علاقة واضحة بين الأطعمة التي تتناولها وطريقة شعورك بها، ولكن هذه العلاقة غدت معقدة للغاية. هل تبحث عن سلوّتك في

الطعام عندما تشعر بالوحدة أو الحزن أو الاكتئاب؟ هل تحب تجربة وصفات جديدة، أم هل تلتزم بالأطعمة التقليدية التي نشأت عليها؟ هل تميل إلى الراحة لأنه ليس لديك وقت للطهي، أم أنك تحب مشاركة الآخرين في أطعمتك المفضلة على «إنستجرام» (Instagram)؟

هل جربت آخر صيحة من الوجبات الغذائية، مثل النظام الغذائي «باليو» (Paleo)، أو النظام الغذائي الخالي من الكربوهيدرات؟ هل تحب مأكولات البرغر التي تستمتع بها، أم تفضل الأغذية النباتية؟ هل تُعدّ السعرات الحرارية، أم تتبع حميةً أو نظاماً غذائياً دائماً؟

والآن هناك العديد من الخبراء الذين يشيرون عليك بما تناول وما تتجنب من الأطعمة، وغالباً ما يكون ذلك على النقيض تماماً مما يقوله خبراء آخرون. دعنا نستكشف تعقيدات الأكل في عالم اليوم، وكيف يمكن أن يجلب لك الطعام السعادة، دون المساس بصحتك أو عقلك.

«يمكن القول إن السلع الوحيدة التي يحتاجها الناس هذه الأيام هي الغذاء والسعادة».

- السير تيرينس كونران

## الغذاء والسعادة

قبل أن نغوص في العلاقة بين الطعام والمزاج، لنبدأ بفحص ما يحتاجه جسم الإنسان للتغذية. يتكون النظام الغذائي الصحي من الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على الصحة العامة أو تحسينها: تقول ماريون نستله، أستاذة علم الاجتماع بجامعة نيويورك، ومؤلفة ستة كتب حصدت جوائز، منها كتاب «السياسة الغذائية:



كيف تؤثر صناعة الأغذية على التغذية والصحة»: «المبادئ الأساسية للوجبات الغذائية الجيدة بسيطة للغاية بحيث يمكنني تلخيصها ببضع كلمات فقط: كل أقل، تحرك أكثر، وتناول الكثير من الفواكه والخضراوات.»<sup>(1)</sup>

على نحو مثالي، يجب أن تحصل على جميع الفيتامينات والعناصر المعدنية من خلال الطعام الذي تتناوله. إن تناول الطعام المشبع بالعناصر الغذائية سيؤدي إلى إشباع جوعك، ويمنحك الطاقة، ويفيد صحتك. لكن لسوء الحظ، تزرع معظم الأطعمة المعبأة والوجبات السريعة بسرعات حرارية فارغة.

لقد أسهمت عمليات تجهيز الأغذية الحديثة في إزالة الكثير من الفيتامينات والعناصر المعدنية واستبدالها بالسكر والمواد الكيميائية لإطالة عمرها الافتراضي.

وهذا الأمر يحرم غالبية الأمريكيين من العناصر الغذائية المناسبة اللازمة للصحة. في بلدنا الذي يتغذى على الوجبات السريعة، هناك نسبة كبيرة تصل إلى 80٪ من الأمريكيين يتناولون الوجبات السريعة مرة واحدة على الأقل شهرياً، بينما يعاني ثلث الأمريكيين الآن السممة المفرطة.<sup>(2)</sup>

علاوة على زيادة الوزن من تناول الطعام بشكل سيئ، يمكن أن يؤثر سوء التغذية على حالتك المزاجية أيضاً. توصلت دراسة أجريت عام 2014 على أكثر من 4,000 طالب في نيوزيلندا، ونشرت في المجلة الأوروبية للتغذية السريرية، إلى أن اتباع نظام غذائي عالي الجودة كان مصحوباً بصحة عقلية أفضل، وأن نظاماً غذائياً منخفض الجودة كان مصحوباً بصحة عقلية سيئة.<sup>(3)</sup>

## علاقة أشد عمقاً بين الطعام والمزاج

لقد سمعتَ مقولة «أنت ما تأكله»، وجربتها بنفسك. هل يمكنك أن تتذكر عندما كانت تراودك الرغبة في أخذ قيلولة بعد وليمة كبرى في عيد الشكر؟ هل سبق لك أن شعرت بالانتفاخ رغم كونك تشعر بالجوع بعد تناول وجبة في مطعم صيني، أو لعلك كنت تعاني من الصداع بسبب الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)؟

ماذا عن العكس، وهو إحساس رائع بعد تناولك وجبة سلطنة كبيرة مع بعض البروتين الصحي في طعام الغداء؟

من الواضح أن ما تأكله يؤثر في شعورك جسدياً؛ حيث يسبب الطعام تفاعلات كيميائية تؤثر على كيفية عمل أجهزة جسمك الداخلية، بما في ذلك بناء خلاياك ومنحك الطاقة. وعندما تستهلك العناصر الغذائية الصحيحة، سيؤدي ذلك إلى قلة عدد الأمراض الخطيرة لديك، إن وجدت، وأن تتمتع بخصر نحيف، ونوم أفضل، ومزيد من الطاقة، وإجهاد أقل، ولذلك تشعر بالسعادة. يمكن أن تحدث هذه الآثار الإيجابية بسرعة عند تحسين نظامك الغذائي، مما يحدث تحولاً في جسمك ومزاجك خلال أيام.

لقد سمعت أيضاً أن الأكل السيئ يرتبط بالسمنة والأمراض المزمنة. وما قد لا تدركه هو مقدار الطعام الذي يؤثر في أفكارك ومزاجك وسلوكياتك. في مقالة في «علم النفس اليوم»، «كيف يؤثر الغذاء في دماغنا؟»، يعرف الدكتور غاري ل. وينك الطعام بأنه أي شيء نتناوله في أجسامنا، سواء كان مغذياً أم لا، ويقسم الغذاء إلى ثلاث فئات، تم تلخيصها أدناه.<sup>(4)</sup>

1. أولاً، الأطعمة التي نستهلكها بجرعات عالية، مثل القهوة

والسكر والكحول وبعض التوابل والنباتات والفطريات ذات التأثير النفساني. هذه الأطعمة لها تأثيرات فورية تقريباً، اعتماداً على مدى وصولها إلى المخ.

2. ثانياً، الأطعمة التي تؤثر في دماغنا، والتي تعمل ببطء على مدى يوم أو أسابيع. ويشمل ذلك العديد من الكربوهيدرات، مثل البطاطس والخبز والأرز والبقول وبعض المعادن والمنتجات المحتوية على الليسيثين، مثل كعك الدونات والبيض والكيك والشوكولا والفيتامينات الذائبة في الماء.

إنها تؤثر بشكل أساسي في مزاجنا عندما لا نحصل على ما يكفي منها. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن تناول مقدار قليل جداً من التربتوفان يجعلنا نشعر بالاكئاب والغضب. كما أن عدم تناول ما يكفي من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (فيتامين C وفيتامينات B) يؤدي إلى تغييرات في وظائف المخ نلاحظها بعد بضعة أيام من الحرمان.

3. ثالثاً، الأطعمة التي تعمل ببطء شديد مع مرور الوقت، وهي تشمل الفواكه والخضراوات الملونة، وزيت السمك والزيتون، وعصائر الفاكهة، والنباتات المضادة للالتهابات، وبعض التوابل، والفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، والمكسرات، والبقوليات. لا تُحدث هذه الأطعمة تغييرات سريعة في الأفكار أو الحالة المزاجية، ولكنها مفيدة عندما تستهلكها بانتظام طوال فترة حياتك.

ويخلص وينك إلى القول: «إذا كنت ترغب في تغيير وظيفة دماغك الحالية أو إبطاء شيخوخة دماغك، فأنت بحاجة إلى تناول

الأطعمة التي تستهدف عمليات كيميائية محددة. والحقيقة أنه لا أحد يأخذ هذه الفروق أبداً في الحسبان عند تناول الطعام، فنحن نأكل فقط ما هو طيب المذاق. وللأسف، فإن أدمغتنا تكافئنا بقوة عندما نأكل السكر والدهون والملح؛ وبالتالي هناك وباء قادم من الأمراض المرتبطة بالسمنة. للطعام آثار سلبية وإيجابية، ويعتمد كل ذلك على ما تستهلكه وكم تستهلك ومدة الاستهلاك».

### العنصر الأساسي للصحة: الأغذية النباتية

كم عدد الوجبات الغذائية التي جربتها في حياتك؟ لعل عددها غير قليل. كم منها كان مؤثراً؟ على الأرجح ليس كثيراً، أو أنك لن تستمر في البحث عن الصرعة التالية، على أمل أن يكون لشيء ما تأثير وفاعلية في النهاية. لكن لعلك لاحظت بعض المبادئ الأساسية التي تتماشى مع جميع الوجبات الغذائية التي تركز على الأكل الصحي. ويفتقد الكثير من الناس هذا العنصر الأساسي للصحة؛ وهو تناول الكثير من الأطعمة النباتية. تخيل أنك هبطت على هذا الكوكب من مكان ما في الفضاء الخارجي ولم تر أي بشر آخرين، ولم يكن هناك متاجر لشراء الوجبات الخفيفة، أو مطاعم الوجبات السريعة. ماذا تأكل للبقاء على قيد الحياة؟ النباتات العضوية وغير المجهزة، بالطبع.

الأمر بسيط جداً في الواقع. توفر لنا الطبيعة الأم بالفعل كل ما نحتاجه لنكون بصحة جيدة. نحن مبرمجون وراثياً لأكل تلك الأطعمة. كان البشر يأكلون النباتات وبعض الحيوانات على مدى ملايين السنين.

إن أي شيء يأتي من الأرض مفيد لنا، مثل الخضراوات والفواكه.

يمكننا زراعة الحبوب مثل القمح والشوفان والأرز والجاودار والشعير والدخن والذرة. ولكن الحبوب الكاملة هي الوحيدة التي توفر الألياف والفيتامينات والمعادن.

أما الحبوب المعالجة في معظم أنواع الخبز والوجبات الخفيفة المعبأة فخالية من العناصر الغذائية، وملئمة بالمشببات الكيميائية.

هل يمكن أن يساعدك شيء بسيط مثل تناول المزيد من الفواكه والخضراوات على الشعور بالسعادة؟ في دراسة جديدة من أستراليا، تابع الباحثون الأشخاص الذين تحولوا من عدم تناول الفاكهة والخضراوات تقريباً إلى استهلاك ثمانية حصص من الفاكهة والخضراوات في اليوم. وقال المؤلف المشارك في الدراسة، ريدزو مويسيتش، زميل أبحاث اقتصاديات الصحة بجامعة كوينزلاند في أستراليا، في تصريح له:

«يضعف الدافع لدى الناس لتناول الطعام الصحي؛ لأن الفوائد الصحية البدنية، مثل الحماية من السرطان، تستغرق عشرات السنين حتى تتراكم وتتحقق. ويبدو أن تناول الفاكهة والخضراوات يعزز سعادتنا بسرعة أكبر بكثير».

في الواقع، لاحظ المشاركون في الدراسة زيادة في الشعور بالرضا عن الحياة من خلال إضافة الفواكه والخضراوات التي تعادل ما يشعر به الشخص العاطل عن العمل بعد العثور على وظيفة.<sup>(5)</sup>

قد يكون هذا بسبب ارتباط أصباغ النباتات، المسؤولة عن درجات اللون الأحمر والأصفر والبرتقالي الفاقع في العديد من الفواكه والخضراوات، بمستويات أعلى من التفاؤل. كما أشارت

الدراسات إلى أن فيتامين ب 12، الموجود أيضاً في الفواكه والخضراوات، يمكن أن يعزز السيروتونين، الذي يلعب دوراً في تنظيم الحالة المزاجية.

ما تأكله له تأثير قوي على مزاجك. اسع إلى أن تملأ طبقك الخاص بمجموعة متنوعة من الأطعمة الطبيعية، وغالباً ما يشار إليها باسم «أكل قوس قزح». قد يكون تناول الأطعمة المشبعة بالمغذيات والتي تدعم عقلك أفضل وسيلة لتحقيق السعادة.

### هل يجعلك الطعام المريح سعيداً؟

هل تلجأ إلى تناول حساء الدجاج عندما تشعر بالإحباط، أو إلى المعكرونة بالجبنه لتمحو يوماً سيئاً؟ المثال الكلاسيكي هو التهام سطل من الآيس كريم بعد انفصال العلاقة. وعلى الرغم من أن هذه الأطعمة المريحة ليست في العادة جيدة لصحة القلب والأوعية الدموية لدينا، فإنها تحيط بها هالة من منح خصائص الشفاء واشتمالها على الترياق لآلامنا العاطفية.

لكن وفقاً لما قاله ديفيد ليفيتسكي، أستاذ التغذية بجامعة كورنيل، ليس للغذاء المريح ما يبرره عندما يتعلق الأمر بالسعادة: «نحن نميل إلى البحث عن حل سحري لمشاكلنا؛ ففكرة أن نشعر بتحسن من خلال استهلاك بعض الأطعمة ببساطة هي فكرة جذابة للغاية. قد نربط بين حساء الدجاج وكل تلك الأوقات التي اهتمت فيها أُمي بنا عندما كنا صغاراً، ولعل البطاطا المهروسة تذكرنا بعيد الشكر البهيج. إنها علاقة بين الطعام والذاكرة. نعتقد أن تناول الأطعمة سيجعلنا نشعر بالتحسن عندما نشعر بالإحباط أو الكآبة، لكننا لا نعرف ما إذا كانت تؤدي الوظيفة التي يريدها الناس.<sup>(7)</sup>

## اطبخ طريقك إلى السعادة

ما هو الحل لمشكلة زيادة الوزن والنهم للأغذية غير الصحية؟ الطهي! فهو يمكن أن يكون مصدراً كبيراً للسعادة. فبعد عناء طويل في المكتب أو رحلة مثيرة للتوتر، يمكن أن يكون تقطيع الخضار وتحويلها إلى وجبة لذيذة يمثل عملاً علاجياً. ولعل الفرم والتقطيع الإيقاعي، ورائحة الأعشاب والتوابل، وتمنية النفس بوجبة شهية، يسهم في التخفيف من مخاوفك ويجعلك في وضع مريح.

إذاً، فلماذا لا يطبخ إلا عدد قليل من الناس في هذه الأيام؟ يكمن أحد الأسباب في أنه من الأسهل كثيراً الحصول على وجبات جاهزة بدلاً من جمع المكونات الخام. ولكن قد يكون السبب الرئيس هو أننا فقدنا معرفة كيفية إعداد وجبة لذيذة وصحية؛ ربما لأن آباءنا أو أجدادنا لم يعلمونا. لعلك تعتقد أن الطهي لغز، شيء يصنعه الناس في المطاعم أو في برنامج «رئيس الطهاة» MasterChef. لكن إعداد وجبة يمكن أن يكون سهلاً مثل تجميع المكونات الصحية في سلطة طازجة. قم ببساطة بترتيب طبقات الخضار حسب اختيارك، وأضف مزيجاً بسيطاً من الزيت والخل. من السهل البحث في الإنترنت عن وصفات سهلة وسريعة مع المكونات التي تختارها.

## أربع طرق للطبخ ستزيد من سعادتك

1. توفير المال: يمكن أن يكلف تناول وجبة طعام في مطعم باهظ التكلفة إلى حد ما نحو 20 دولاراً. فإذا تناولت طعامك مع أفراد الأسرة، فيمكن أن تزداد تكلفة وجبة العشاء لأربعة أشخاص بسرعة، بينما يمكنك إعداد العديد من الوجبات الصحية في المنزل بسعر وجبة واحدة في المطعم.

2. **طعام صحي:** تقدم بعض المطاعم مزيداً من الخيارات الغذائية في هذه الأيام، ولكن الحقيقة هي أن معظم وجبات المطاعم لا تزال تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون؛ لأن هذا هو ما يجعل مذاق الطعام جيداً. أنت لا تعرف حقاً ما الذي يدخل في الطعام الذي تتناوله في المطعم. بينما يمكنك عندما تقوم بالطهي اختيار أفضل المكونات الصحية والتازجة وإزالة أو تقليل أي مواد كيميائية أو مواد مضافة.
3. **الحد من الإغراءات:** تناول الطعام في الخارج يمكن بسهولة أن يخرب خططك الرامية لاتباع نظام غذائي صحي. حيث يقدم لك طبق من الخبز لتبدأ به، ومشروبات مشبعة بالسعرات الحرارية، وتُغرى ببطاطس مقلية أو غيرها من الأطعمة التي لا يمكنك تناولها في المنزل. أنت بحاجة إلى حشد كل مقاومتك لهذا الطبق من المقالي المشبعة بالبهارات الحارة التي ستُضر بمحفظتك ومحيط خصرك.
4. **وقت العائلة:** يعد الطهي وتناول الطعام في المنزل فرصة ممتازة للترابط. يمكنك إشراك أفراد الأسرة في إعداد الطعام وترتيب المائدة، والتحدث عن اليوم أثناء تناول الطعام. ثم اجعل الجميع يشاركون في عملية التنظيف، ولعلك تجد أنه كان لديك وقت أفضل في جودته مما لو كنت قد ذهبت إلى مطعم وانتظرت وجبتك.

## 7 نصائح حول الغذاء الصحي لتعزيز السعادة

1. **عَدِّ دماغك بالدهون:** هل تعلم أن 60 بالمئة من دماغك مصنوع من الدهون؟ لهذا السبب تحتاج إلى تناول الدهون



الصحية بشكل منتظم. تفتقر أنظمتنا الغذائية إلى أوميغا 3، ونحن بحاجة إلى بعض أوميغا 6 أيضاً. هذه الدهون الأساسية حساسة للغاية ويمكن أن تفسد بسهولة، لذا حاول الحصول على دهونك من الأطعمة الصحية؛ مثل الأفوكادو وجوز الهند والأسماك التي يتم صيدها طبيعياً. فإذا كنت تشتري المكملات الغذائية، فتأكد من أنها ذات جودة عالية.

2. هيدرات للطاقة الخلوية: تُشكّل نسبة الماء لدى الشخص البالغ 50-75٪ من جسمه الكلي. ويخلص الماء الخلايا من الفضلات، وينقل المواد الغذائية إلى الخلايا، وينظم درجة حرارة الجسم، ويساعدك على هضم الطعام. ونظراً لأنه أكبر عنصر في جسمك، فإن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة؛ ولذا من الضروري شرب كمية كافية من الماء النظيف وغير الملوّث يومياً.

3. غدّ دماغك بالبروتين الصحي: لقد سمعتَ أن البروتين مهم للطاقة وبناء العضلات. ويعد البروتين الجيد أيضاً أمراً حيوياً لكي تبقى خلاياك العصبية تتحدث فيما بينها، أما إذا افتقرت إلى البروتين فقد تجد صعوبة في التركيز أو تواجه تحديات في الذاكرة. اختر البروتين العضوي من البقوليات مثل البازلاء والفاصوليا والعدس، أو من البحر أو المصادر الحيوانية العضوية.

4. تناول الكربوهيدرات المناسبة: سمعة الكربوهيدرات سيئة هذه الأيام؛ لأن معظم الناس يعتقدون أنها حلويات سكرية، أو سكاكر، أو مقلبات. والحقيقة هي أن الفواكه والخضراوات

هي كربوهيدرات أيضاً، وهي تغذي جسمك بالفيتامينات والمعادن، وتمدّدك بالطاقة. كما أن الحبوب الكاملة مثل الحنطة والشعير والشوفان هي أيضاً مصادر ممتازة للطاقة، إلى جانب البقوليات مثل الحمص والعدس.

5. عليك بالتفكير الأخضر: إن أسرع طريقة لتغذية جسمك هي شرب العصير الأخضر الطازج. ستشعر بارتفاع في السعادة والطاقة؛ لأن الفيتامينات والمعادن تذهب مباشرة إلى خلاياك. عندما تتعب من قلة النوم أو التوتر المستمر أو الشعور بالإرهاق، جرّب تناول مشروب أخضر بدلاً من محلول الكافيين للحصول على جرعة صحية من الطاقة.

6. نظّف أمعاءك: يقول المثل «أنت ما تأكله»، لكن العلم يظهر الآن أنك «أنت ما تمتصه». ومعنى هذا أن جسمك لا يمكنه الاستفادة إلا مما يتمثله. فإذا كانت أمعاؤك لا تعمل بشكل صحيح، فيمكن لجزيئات الطعام غير المهضومة أن تحدث فساداً في كيفية عمل الدماغ والجسم.

قد تعاني عدم تحمل بعض الأطعمة دون إدراك منك لذلك. يعتبر القمح والألبان وفول الصويا والذرة من الأطعمة الشائعة التي يعاني الأشخاص في هضمها وامتصاصها، مما قد يؤدي إلى التعب والصداع ومشاكل الجهاز الهضمي والأمراض المزمنة. استشر متخصصاً صحياً إذا كنت تعاني من أي مشاكل مستمرة لمعرفة ما إذا كانت أمعاؤك هي المشكلة.

7. اقرأ الملصقات: جميع المواد الغذائية المعبأة لها ملصقات. تعرّف ما هو موجود في هذا الصندوق أو الزجاجة أو العلبة؛

فمعظم المواد المضافة ليست موجودة لأجل صحتك، بل لجعل المنتجات قابلة للبقاء فترة أطول على رفوف المتاجر. تسمى الإضافات الشائعة مثل MSG بالسموم العصبية-exci- toxins، وهي تصيب دماغك بالتلف مع مرور الوقت. أما السكر والملح والزيوت فإنها تجعل المنتجات لذيذة، ولكن إلى جانب إضفاء الألوان والنكهات الاصطناعية، فإنها تضر بصحتك. لا تحتوي المنتجات العضوية الطازجة عادةً على قائمة بالمكونات، لذا اخترها متى استطعت ذلك.<sup>(8)</sup>

قد يستغرق تطبيق هذه النصائح بعض الوقت، لكن تغيير حتى شيء واحد يمثل خطوة في الاتجاه الصحيح.

### كيف وضعت هذا موضع التطبيق

كنت مولعةً بالطعام منذ أن كنت في سن المراهقة. وعندما أصبحت مدربة معتمدة في تمارين الجنباز (الأيروبكس) في سن الشباب، كان عليّ أن أتعلم المزيد عن التغذية؛ نظراً لأن طلبتي كثيراً ما كانوا يطلبون النصيحة. ولحسن الحظ، وكجزء من برنامج إعادة التأهيل السنوي، حضر خبراء التغذية للمشاركة في الأبحاث الحديثة وأفضل الممارسات معنا. وسرعان ما لاحظت أن التوصيات يمكن أن تتغير بشكل كبير من سنة إلى أخرى. سكر منخفض أو قليل الدسم؟ مهلاً، ماذا؟ عادت الدهون؟ الأفوكادو وزيت جوز الهند من الدهون الجيدة؟ كم هذا محير!

لقد بدأت ممارسة الاعتدال واستخدام الحس السليم. الإفراط في تناول الكثير من أي شيء ليس بالأمر الجيد مطلقاً، ولذلك أميل إلى تناول القليل من كل شيء. كما أو من بتناول الأشياء التي نجدها

في الطبيعة بصورة رئيسة؛ فالأغذية غير المعالجة هي الأفضل دائماً. أتساءل: «هل كان هذا موجوداً في أيام أجدادي؟» أحاول الحصول على طبق ملون ومتنوع. لعل كوني مصريةً يجعل نمط الحياة الذي يناسبني هو النظام الغذائي المتوسطي، على الرغم من أنني لا أتناول سوى كميات صغيرة من الحبوب والألبان. أنا أكل الكثير من الخضار والسلطات بزيت الزيتون، وبعض الفواكه، والمأكولات البحرية والأسماك، ومجموعة متنوعة من اللحوم بين وقت وآخر، كما أسعى لتناول الأغذية العضوية أو المزروعة بمسؤولية، وأشتري الأطعمة المحلية الطازجة في موسمها قدر الإمكان.

من الجيد في الأبحاث المتناقضة أنك في نهاية المطاف يمكنك اختيار ما تحب؛ مثل القهوة. فهئة التحكيم متناقضون في شأنها؛ ولذلك أستمتع بتناول كوب واحد من القهوة العضوية يومياً دون إحساس بالذنب. أنا أستخدم قاعدة 20/80، حيث أتناول طعاماً صحياً بنسبة 80٪ من الوقت، وفي العطلة الأسبوعية أمضي مع التيار وأطلق العنان لنفسي قليلاً؛ فأنا أحب الشوكولا وكأساً أو كأسين من النيذ. وإليكم قائمة أيام الأسبوع المعتادة.

#### وجبة الإفطار:

- 1 كوب من الماء المصفى مع الليمون الطازج.
- 1 كوب من القهوة العضوية عالية الجودة.
- أصنع عصيراً مثلياً لذيذاً في خلاط Vitamix، مع تنويع في مساحيق البروتين والفواكه، واستخدام مكونات عالية الجودة.
- مسحوق البروتين.

- مغرفة من الخضراوات (جرب تلك التي مع الفواكه، فطعمها أفضل).
- ½ كوب من الفواكه المجمدة الخالية من المبيدات.
- ملعقة من زبدة اللوز الخام (اختياري).

#### الغداء:

- 1 كأس من الماء المصفى مع الليمون الطازج.
- حساء أو سلطة ضخمة مع الكثير من الخضار والبروتين الخالي من الدهون.
- 1 كوب من الشاي ورقة كاملة.

#### الشاي:

لدي أنواع الشاي الأخضر والأبيض والأسود والميرمية والعشبي من جميع أنحاء العالم، وكل منها يتصف بميزات مختلفة. ولدي الآن مجموعة شاي كاملة حيث غدت موضع شغفي.

#### خيارات الوجبة الخفيفة:

- لبن الزبادي الخالي من اللاكتوز مع العسل العضوي الخام.
- شرائح الخضراوات مع الحمص.
- الجبن المنزلي مع المكسرات.

#### العشاء:

- 1 كأس من الماء المصفى مع الليمون الطازج.
- الكثير من الخضار والبروتين الخالي من الدهون.

**المكملات الغذائية:**

أنا أتناول هذه المكملات، ولكن ليس كلها في وقت واحد، كما أختار دوماً العلامات التجارية عالية الجودة.

- البروبيوتيك (كبسولات البكتيريا النافعة)
- أوميغا 3
- فيتامين د في الشتاء
- مسحوق مرق العظام للكولاجين، مع فيتامين C

**جرب هذا الآن**

اختر واحدة من النصائح السبع وادمجها في وجبتك التالية. لاحظ روعة شعورك جسدياً ونفسياً.

**المصادر****الفيديوهات:**

شاهد فيديوهات مجانية عن أكثر من 2000 موضوع صحي وتغذوي مع فيديوهات ومقالات جديدة يمكن تحميلها كل يوم.  
[/https://nutritionfacts.org](https://nutritionfacts.org)

**برامج التطبيقات:**

جرب: BuzzFeed's 17 Great APPS بالنسبة للأشخاص الذين يحاولون تناول طعام صحي.

تصفح الأغذية والمنتجات في هذين التطبيقين:

EWG - Environmental Working Group - Food Scores available on iOS and Android.

EWG - Environmental Working Group - Healthy Living available on iOS and Android.

### المنتجات:

شاهد قائمتي بالنسبة إلى المواد التي تساعدني على الأكل المفيد:

خلاطة فيتامينكس

الشاي

مسحوق البروتين

الأوراق الخضراء

البروبيوتيك (كبسولات البكتيريا النافعة)

أنواع الأوميغا

فيتامين د

مرق العظام

فيتامين سي

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادرنا المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

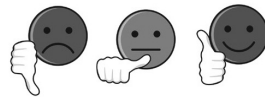


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم الحادي عشر

## التصوّر: إجازات مصغرة حرة



«تخيل هذا الشيء الذي تريده، شاهده، واشعر به، وثق به، وقم بعمل نسخ ذهنية، وباشر البناء».

- روبرت كولير

### قوتك الذهنية

«رأيت الملاك في الرخام ونحتّ الرخام حتى حررتُ الملاك».

هذا ما قاله النحات مايكل أنجيلو الأسطوري عندما صوّر تمثال داود من الرخام. سمحت له موهبته الفريدة وقدراته الرائعة بإبداع عمل فني لقي الإعجاب على مدى قرون.

ما هو التصور بالضبط، وكيف يمكنك استخدامه لتعهد أحلامك وتحقيقها؟ التصور هو وسيلة لتدريب العقل والتركيز على ما نرغب

فيه أشد الرغبة. يقول جوزيف ميرفي، مؤلف كتاب «قوة عقلك الباطن»، إنه يمكننا توجيه عقلنا الباطن لإبراز معتقداتنا وأفكارنا. لكن العقل مضحك؛ فعندما يُطلب إلى كثير من الناس أن يصفوا حياتهم المثالية، يقولون: «لا أريد أن أعمل في هذا النوع من الوظائف، لا أريد ذلك النوع من العلاقات». من الغريب أننا نميل إلى التركيز على ما لا نريده، بدلاً مما نريده، فكيف يمكنك أن تجعل عقلك الباطن يعمل من أجلك؟ يقول مورفي إنه يجب عليك أن تبقي عقلك الواعي مشغولاً بالتركيز على أفضل ما تتوقعه. يجب عليك تركيز عقلك الموضوعي والمفكر على أفكار تتعلق بالنوايا الحسنة والسعادة والازدهار والسلام، وهو يوضح أن عقلك الباطن سوف يستجيب و«يحقق ظروفًا متناغمة ومحيطاً مقبولاً»، وأفضل الأمور.<sup>(1)</sup>

### نشاط ذو قيمة عالية

#### يمكن أن يُفضي إلى سعادة كبرى

يتفرد البشر في أنهم النوع الوحيد التي يمكن أن يتذكر الماضي ويؤثر في المستقبل؛ إذ يمكننا من خلال تصور ما نريد، أن نوجد حالة شعورية تساعد في بناء وقتنا المثالي في المستقبل. وهذه القدرة القيّمة هي أداة يمكن أن تؤدي إلى سعادة كبرى عندما نطبقها على أهدافنا ورغباتنا.

توضح البحوث في التصور أن التصوّر والتأمل الموجّه يمكن أن يكون ذا تأثير على الكيمياء الحيوية لعقلك. تقول ماري آن ترويانى، المؤلفة المشاركة لكتاب «التفاؤل العفوي»: «إذا كنت تمارس ذلك التصور وعيناك مغلقتان، فإن عقلك لا يدري إن كان ذلك حقيقياً أم

غير حقيقي. إن الأساليب العصبية والنفسية تستدرج العقل للتفكير بأنهم يمتلكون (ما يتصورونه) الآن؛ إذ تجعلهم أكثر ثقة بشأنه».<sup>(2)</sup>

«أهوى التصوّر بشدّة، ولذا فإنني في الليلة التي تسبق خوض مسابقة، وقبل المسابقة مباشرة، سأؤخّل نفسي. سوف أغمض عينيّ، وألثفت بعيداً عن الجميع، ولا أرى سوى نفسي أفعل بالضبط ما أريد تحقيقه».

- كيسي كاتانزارو، محارب النينجا الأمريكي

### تصوّر أنك وصلت إلى الهدف

لكي تتصور بلوغك هدفاً ما، يجب أن تكون منغمساً في النتائج؛ إذ يسهم ذلك في تنشيط العقل الباطن لكي يعمل من أجلك. لكنك تحتاج في البداية إلى أن تكون لديك فكرة عن النجاح الذي تبغيه. يقول القول المأثور القديم: «عليك أن ترى الأمر لتصدقه». لكن عكس ذلك صحيح أيضاً: «عليك أن تصدق الأمر لكي تراه».

لا تخلط بين التصوّر والنصيحة المشهورة «فكّر بالأمر وسوف تحقّقه»، التي أدلى بها بعض الخبراء في المساعدة الذاتية. لا يتعلق الأمر بالتمني أو الأمل في مستقبل أفضل، بل يستخدم الأشخاص الناجحون في مجالات متنوعة التصوّر من أجل تحسين الأداء وزيادة الثقة.

غالباً ما يستخدم الرياضيون التصوّر لتحسين الحافز والتنسيق والتركيز، كما أنه يقلل من الخوف والقلق، ويعزز الاسترخاء. وكما يقول أحد الباحثين: «إن التصوّر يساعد الرياضي على النجاح، حيث يفعل ذلك بثقة واتزان وكمال».<sup>(3)</sup>

على سبيل المثال، قال لاعب الجولف وبطل العالم، جاك نيكلاوس: «لم أفلح مرة في إصابة الهدف بالرصاص، ولا حتى في الممارسة، إلا من خلال وضع صورة شديدة التركيز له في ذهني». واستخدم بطل الملاكمة للوزن الثقيل، محمد علي، العديد من الأنشطة الذهنية؛ مثل التأكيدات، والتصورات، والبروفات الذهنية، وربما عبارات قوية توحى بالمصداقية الذاتية، مثل قوله: «أنا أعظم»، لتعزيز إنجازاته في الحلبة. وهناك شخصيات رياضية أسطورية أخرى مثل مايكل جوردان، ولاري بيرد، ورامي كرة البيسبول روي هالاداى استخدموا التصور لتحسين أدائهم وتحقيق أفضل إنجاز شخصي لهم.<sup>(4)</sup>

درس الدكتور ديفيد هاملتون، العالم والمؤلف، الصلة بين العقل والجسم، ومما قاله: إن الأفكار والمشاعر والنوايا قوية بما يكفي للتأثير في جيناتنا. وفي مقال بعنوان «التصور يغير العقل والجسم»، يقول الدكتور هاملتون: «لا يمكن لعقلك أن يحدد الفرق بين شيء حقيقي وشيء تتخيله».<sup>(5)</sup>

وهو يصف تجربة قام بها علماء من جامعة هارفارد تضمنت عمليات فحص وتصوير للدماغ؛ حيث تم توجيه مجموعة من الأشخاص إلى ممارسة عزف نغمات متسلسلة على البيانو بخمسة أصابع، وذلك على مدى خمسة أيام، بمعدل ساعتين في اليوم. وهناك مجموعة أخرى لم تعزف نغمات على البيانو، ولكنهم بدلاً من ذلك تخيلوا أنهم يعزفونها خلال الفترة الزمنية نفسها. والمذهل أن عمليات فحص الدماغ لكلتا المجموعتين كانت هي نفسها! إذ لم يستطع الدماغ تمييز الفرق بين الواقع والممارسة المتخيلة.

يقول الدكتور هاملتون في كتابه «الفكر هو الأهم: لماذا يؤثر العقل في الجسم فعلاً؟»، إن الأفكار والمشاعر والنوايا قوية بما يكفي للتأثير في جيناتنا. إنه يؤمن أن كل شخص يستطيع تسخير قوة أفكاره ومشاعره لإيجاد الصحة وإحداث آثار إيجابية في جسده. ويصف الدكتور هاملتون التصور بأنه أسلوب استخدمه الآلاف من الناس لإعطاء نتائج يرى أنها «لا تقل عن المعجزات».

### آمن بتصوراتك وكن متماسكاً

تُظهر أبحاث العلوم العصبية أنك عندما تتخيل شيئاً ما، كالشجرة مثلاً، فإنها تنشط مناطق الدماغ نفسها التي تنشطها عندما تنظر إلى شيء ما فعلياً، ولذلك فليس من المستغرب أن تصور موقفاً أو حدثاً يمكن أن يكون له تأثير خطير فيما يحدث. وعندما نشعر بالقلق إزاء حدوث أشياء سيئة، تسبب الصور السلبية القلق والاكتئاب، وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الأمور.

لكن التصور الإيجابي يمكن أن يفعل عكس ذلك تماماً، وفقاً لبحث أجرته شيلي تايلور من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. تقول تايلور: إن «المحاكاة العقلية» يمكن أن تساعدك على حل المشكلات، وتزيد من المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى نتائج أفضل في أي حال.<sup>(7)</sup> وبعبارة أخرى، فإن مجرد تخيل شيء ما يغير «بيولوجيتك النفسية».

يشير علماء النفس إلى أن ما تفكر فيه بشأن نفسك أو ظروفك قد يصبح نبوءة تتحقق ذاتياً. فمعتقداتك تؤثر في سلوكك حتى تصبح حقيقة واقعة. على سبيل المثال، إذا كنت تؤمن أنك ناجح في وظيفتك أو مهنتك، فسوف تشعر بالثقة. وسيعكس سلوكك

وأفعالك كفاءتك، وسيعتقد الآخرون أنه صحيح، وسوف تجتذب المزيد من العملاء أو فرص العمل، مثبتاً بذلك أنك على حق.<sup>(6)</sup> من ناحية أخرى، إن كانت مشاريعك السلوكية تُعوزها الثقة، فإن الشركاء التجاريين المحتملين سوف يبتعدون؛ لأنهم يشعرون بعدم الارتياح في التعامل معك. وتغدو هذه نبوءة تتحقق ذاتياً؛ لأن صورتك المتدنية تعزز كفاحك للحصول على أعمال.<sup>(7)</sup>

يعد التصور عاملاً قوياً؛ فأنت عندما تؤمن برؤيتك، ستخلق مسارات أعمق في عقلك، مع تفاصيل أكثر وضوحاً؛ ولهذا السبب يغدو من المهم أن تكون متسقاً في تصور نتيجتك المرجوة. إن تخيّل هدفك بانتظام يجعلك أقرب إلى «رؤيته» في الواقع. ضع وقتاً محدداً للتركيز على رغبتك، وتمسك به، وأفضل الأوقات هي عندما تستيقظ، أو قبل النوم مباشرة. قد تتطور تصوراتك وأنت تعمل من خلال كل التفاصيل، الأمر الذي يوجد بيئة أو حدثاً مثالياً في عقلك. وسوف تصبح أفضل في خلق رؤى تؤتي ثمارها، وذلك من خلال الممارسة.

### نصائح تتعلق بالتصور

1. تخيل الشمس: إن مجرد تخيلك للشمس يمكن أن يُدخل البهجة إلى نفسك، ولا سيما إن كان بعد شتاء طويل أو موجة من الأيام الممطرة. وحتى إن ظفرت بكثير من أشعة الشمس الساطعة في المكان الذي تعيش فيه فلن تمل مطلقاً من مباحج أشعة الشمس. تصور الطاقة القوية للشمس التي تغمر كيانك كله بالدفء والسعادة في أي وقت تجد فيه نفسك تشعر بالضعف أو الاكتئاب. بل الأفضل من ذلك، إن كان

اليوم مشمساً، أن تستعد للنزهة وتستمتع بطاقة الشمس لتعزيز صحتك ورفاهك.

2. تصور نفسك مفعماً بالثقة: هل تؤدي الأفكار السلبية إلى تآكل ثقتك بنفسك؟ تجاهلها كما لو أنها قطع صغيرة من الزغب، فالتفكير السلبي يسلب شعورك بتقديرك لذاتك ويجعلك خائفاً بلا داع. وبدلاً منه، تخيل كتفيك مرفوعين وذقنك شامخة وأنت مفعم بالثقة.

3. استقد من قواك الباطنة: ادخل إلى أعماق نفسك استمداداً للحكمة والقوة والقدرة الكامنة في قواك الداخلية. تخيل وجود ضوء أبيض ساطع في داخلك، وأشعر بأنه يضيء قلبك وهو يتحرك على طول خطوط الطول في جسمك، وسوف تنبعث منك دونما جهدٍ قوّةٌ تتجلّى في الخارج من خلال ما تقوله وتفعله.

4. تظاهر بأنك الأفضل: سواء كنت تبحث عن نجاح تجاري أو تقدم وظيفي أو نتائج امتحان من الدرجة الأولى، فإن التظاهر بأنك في القمة يمكن أن يحقق النتائج التي تريدها؛ فالعقل أداة قوية، والواقع يبدأ بفكرة واحدة. ابدأ بتسخير قوة عقلك بالتظاهر بأنك الأفضل بالفعل؛ إذ كلما تصورت نفسك بأنك الأعظم، تكون قد اقتربت مما تخيلته، إلى أن يصبح الأمر حقيقة واقعة بالنسبة إليك.<sup>(8)</sup>

### كيف وضعتُ هذا موضع التطبيق

أنا شخص بصريٌّ للغاية، وأحب أن أتخيل نفسي أحقق أهدافي. أقوم بتصوير «أفلام مصغرة» لمواقف مختلفة. فيما يلي مثالان:

عندما أتعرض للإجهاد أو الإحباط، أقوم برحلة خيالية إلى منطقة البحر الكاريبي؛ حيث أتخيل نفسي على كرسي شاطئ بجوار البحر، أرتشف مشروب ألبينا كولاذا المثلج مع شريحة من الأناناس ومظلة حمراء صغيرة في كأس على شكل ساعة، ويدغدغ النسيم الناعم ذراعي، بينما أستحم بأشعة الشمس الدافئة. تتراقص أشجار النخيل في الأعلى، وتعكس مياه المحيط الفيروزية الصافية بضعة غيوم بيضاء منتفخة في السماء الياقوتية. تفوح في الهواء رائحة الملح. هل أنت معي؟ أنسل لبضع دقائق، وأستمع بأجواء الاسترخاء، ثم أعود إلى الواقع بابتسامة على وجهي.

بدأت أستخدم التصور لتخيل مسكني في شاطئ الأحلام قبل عامين من شرائه. بدأت بتصوير نفسي على شرفة شقتي المفروشة على شاطئ البحر، مرتدياً رداء حمام أبيض دافئاً، وفي يدي قذح دافئ من قهوة الفانيليا، على أنغام موسيقى «بوسا نوبا» Bossa Nova في الخلفية. ملاحظة جانبية: حاول الاستماع إلى «أستروود جليبرتو» و«ستان جيتس» المفضلين لدي في كل الأوقات: [www.youtube.com/watch?v=C6dZqWvmVTU](http://www.youtube.com/watch?v=C6dZqWvmVTU)

أنظر عبر أشجار النخيل، وأرى ابني وصديقه يترششان ويتراشقان بالمياه في أمواج المحيط. أنظر إلى اليسار فأرى زوجي وهو يبدو حسن المظهر في قميص الغولف المقلم الرمادي اللون والسروال القصير الأسود، بينما يحمل حقيبة للعبة الغولف، وبتسم لي ابتسامة ترشح بالمحبة، فأقول له أن يستمتع بلعبته وأدعه يعلم أنه سيلعب 72 ضربة. الحياة رائعة، أليس كذلك؟

المفتاح هو صنع فيلم مصغر عن تجربة سعيدة لنفسك والدخول



في الفيلم. أنت الشخصية الرئيسية. استخدم كل حواسك للمشاهدة والسمع والشم والتذوق واللمس. والأهم من ذلك أن تتعرف شعورك. استمتع بفيلمك لبضع لحظات. أعد تشغيله بشكل متكرر، ودعه يتطور من خلال مكافأة صور وسيناريوهات جديدة.

حان الآن دورك لإنشاء أفلامك المصغرة. أين أنت؟ تسترخي على الشاطئ، أم تتزلج على جبال روكي، أم على متن قارب في وسط بحيرة هادئة؟ هل أنت في كوخ ريفي، أم في ملعب للغولف في اسكتلندا؟ لا توجد حدود للمكان الذي يمكن أن تذهب إليه في عقلك في غضون لحظة. لا تحتاج إلى خطط سفر أو تذاكر طيران. اختر محطة واحدة أو أكثر، وانقل نفسك إلى إجازاتك الصغيرة المجانية بنبضة قلب.

## جرب هذا الآن

اتبع هذه الخطوات لتكون سعيداً من خلال التصور:

1. اختيار الموقف. ابحث عن وقت أو موقف تشعر فيه بالسعادة حقاً. هذا أمر شخصي جداً. تذكر ذلك الوقت من الفرح والانسجام الخالصين في حياتك أو موقفك، وعش تلك اللحظة من جديد، احتفظ بها في ذهنك قبل البدء في التصور.

2. الاسترخاء. أزل من عقلك أي شيء آخر. اجلس في وضع مريح، وأغمض عينيك، وخذ نفساً عميقاً، وركز على نفسك.

3. استخدام حواسك. من المهم أن تُشرك كل حواسك لكي يكون تخيلك نابضاً بالحياة. ابدأ بالمشهد. ابن صورة تلك

اللحظة ببطء في ماضيك عندما كنت تشعر بالسعادة. ماذا رأيت من حولك؟ ماذا كانت الألوان والصور؟ هل كان ثمة أشخاص آخرون معك؟ أين كنت؟ ضمّن أكبر عدد ممكن من التفاصيل.

انتقل بعد ذلك إلى الأصوات. هل كنت تستمع إلى الموسيقى، وهل كان هناك شخص يقول شيئاً، أم كان هناك صمت؟ أضف ببطء بقية حواسك. بماذا شعرت تحت أصابع يديك أو قدميك؟ وإن كنت مستلقياً، فكيف بدالك السطح الذي استلقيت عليه؟ ما هي الروائح التي استنشقتها أنفك؟ إن كان هناك طعام أو شراب، ما الذي تذوقته؟ كل هذه الأحاسيس ستضيف حقيقة إلى تصورك.

4. اجعله فيلماً: تخيل الآن أنك تشاهد فيلماً لهذا المشهد. هل انتقلت عبر الغرفة لفعل شيء ما؟ ماذا كان ذلك الشيء؟ هل قام شخص آخر بعمل شيء ما أو قال شيئاً جعلك تشعر بالسعادة؟ مثل المشهد كما حدث. تذكر أن كل شيء موجود في عقلك؛ ولذلك يمكنك تحقيقه بالطريقة التي تريدها!

5. أنت النجم: والآن، دع السعادة التي شعرت بها تدخل كل خلية من جسمك، وتملأ نفسك كما لو كنت مفعماً بالبهجة. ركز على السعادة التي تشعر بها، وتمسك بها لبضع دقائق. استمر في لعب السيناريو، وأشرك كل حواسك. اشعر بالسعادة العميقة والمطمئنة التي يمكنك تذكرها وقتما تشاء.

6. اختتم الأمر. لقد حققت هدفك في التصور، ويمكنك ترك الصورة تتلاشى، مع العلم أنه يمكنك استعادتها كلما أردت ذلك. اتركها ببطء، ابتسم، وافتح عينيك.

**المصادر****الفيديوهات:**

قوة التصور - كيف يعمل التصور: التمرين - طوني روبنز  
 فيديو مدته 5 دقائق - أداة تصور الصحة والسعادة  
 التصور الموجّه - التصور الموجه الفائق الشحن!  
 أستروود جيلبرتو - ألبوم أستروود جيلبرتو 1965 (ألبوم كامل)  
**الموقع والتطبيقات:**

أكاديمية وادي العقل (Mind valley Academy).  
[www.mindvalleyacademy.com /free\\_courses](http://www.mindvalleyacademy.com/free_courses)

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادرني المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

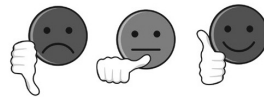


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



اليوم الثاني عشر

## لا تقلق: كن سعيداً



«عانيت الكثير من أسباب القلق في حياتي، ومعظمها لم يقع مطلقاً».

- مارك توين

### الشعور بالقلق هو عادة يمكنك تغييرها

يبدو الشعور بالقلق أو التوتر أو الانزعاج هو الوضع الطبيعي في زمننا المعاصر. من شأن الطبيعة البشرية أن تشعر بالقلق من كوارث محتملة ومشكلات شخصية، ابتداءً بالصحة، والمال، والسياسة، وانتهاءً بالبيئة.

ومن جهة أخرى، أنت تعلم أن التعامل مع رسالة ملتبسة من رئيسك في العمل أو بضعة جنيهات إضافية على قائمة الأسعار لن يحل مشكلة. فإذا كان يساورك القلق بشأن الأمور اليومية، فربما

لا يمكنك التخلص من الشعور بأن شيئاً سيئاً قد يحدث دون أن تكون مستعداً له. فأنت تقلق بشأن كل شيء من نسيان موعد، إلى فقدان وظيفتك، إلى كارثة تلحق بأحبائك. قد تقلق حتى بشأن القلق أكثر من اللازم! ولكن إذا طلب منك أي شخص أن تتوقف عن القلق، فمن المحتمل أن تفكر في نصائحهم التي تراها فعالة مثل محاولة التحكم في الطقس.

والخبر السار هو أنه إذا أصبح القلق عادة لديك، فيمكنك تغييرها، تماماً كما يمكنك تغيير العادات والسلوكيات الأخرى. تابع القراءة لمعرفة كيف.

«القلق يشبه الكرسي الهزاز، فهو يوفر لك شيئاً تفعله، لكنه لا يوصلك إلى أي مكان».

- غير معروف

## القلق يبعدك عن السعادة

تشير العديد من الدراسات إلى أن القلق لا يضع ضغطاً على صحتك العقلية فحسب، بل وعلى صحتك الجسدية أيضاً؛ إذ تشمل الأعراض تسارع نبضات القلب، وجفاف الفم، واضطراب المعدة، وتوتر العضلات، والتعرق، والارتعاش، والنزق. قد يكون لملامح القلق هذه آثار سلبية بعيدة الأمد، مثل ازدياد احتمال تعرضك لخطر الأزمات القلبية وغيرها من أمراض القلب ومشكلات الأوعية الدموية الأخرى.

قد يؤدي القلق والخوف المستمران إلى الضعف والوهن، كما يمكن أن ينخر فيك، فتظل تتقلب طوال الليل، ويستنزف طاقتك

العاطفية والجسدية. وقد يحول القلق بينك وبين الاسترخاء والاستمتاع بملذات الحياة. ببساطة، القلق يمنعك من الشعور بالسعادة.

أما القلق الذي يساورك في بعض الأحيان فله بالتأكيد بعض الفوائد؛ إذ يمكن أن تكون العصبية المؤقتة استجابة صحية للغموض والخطر، ومن ثم يمكنك التصرف. لكن القلق المستمر يمكن أن يضر بنظام المناعة لديك، ويزيد من خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، كما يزيد من خطر وفاتك بسبب مجموعة متنوعة من الأمراض.<sup>(1)</sup>

## التوتر والقلق

يمكن أن يتحول القلق إلى حلقة من الأفكار السلبية المستديمة. ولهذا السبب تُعدّ إدارة الإجهاد والتوتر بشكل منتظم أمراً بالغ الأهمية؛ فتقنياتك لإدارة الإجهاد شخصية، ولكنك تحتاج إلى شيء يناسبك. قد يعني هذا أن تتوقف عن سماع الأخبار المسائية، أو الابتعاد عن المتشائمين أو المتوترين. ولتخفيف التوتر، يمكنك أن تجري في الحديقة أو أن تهرب إلى رواية خيالية أو رسم لوحة مائية أو أخذ حمام فقاعات أو الاسترخاء باللجوء إلى التأمل الموجه.

«إذا كانت المشكلة قابلة للحل، أو كان ثمة موقف يمكنك القيام بشيء ما تجاهه، فليس من داعٍ للقلق. أما إذا لم تكن قابلة للحل، فلا طائل من القلق. لا فائدة من القلق على الإطلاق.»

- الدالاي لاما الرابع عشر

## الأمل هو البلسم الشافي من القلق

يرتبط القلق بمشكلة لا حل لها، والأمل هو ترياق أو علاج. يصف باحث الأمل، الدكتور سي. آر. سنايدر، الأمل بهذه العبارة: «يمكنك الوصول إلى هناك من هنا». وهو يعتقد أن الحياة تتكون من عدة آلاف من الحالات التي تتعرف فيها على كيفية الانتقال من النقطة «أ» إلى النقطة «ب».

هناك الكثير من الأبحاث حول علم الأمل، توضح أن الأشخاص المتفائلين يشتركون فيما بينهم في أربعة معتقدات أساسية:

1. سيكون المستقبل أفضل من الحاضر.
2. لديك رأي في كيف تتجلى حياتك.
3. يمكنك تحقيق أهدافك بطرق مختلفة وعديدة.
4. سوف تواجه عقبات على طول الطريق.

عادة ما يكون الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الأمل أكثر مرونة ودقة وشمولية في التفكير من الأشخاص المتشائمين. إنهم يمتلكون القدرة على وضع مزيد من الاستراتيجيات للتعامل مع المواقف العصيبة، ويمكنهم العثور على بدائل عند مواجهة العقبات. يميل الناس الذين لديهم أمل ضئيل إلى التورط في المشاكل. قد لا يكون لديهم استراتيجيات كبيرة للتعامل، وهم غالباً لا يتعلمون من تجارب الماضي.

الأمل والإنتاجية مترابطان أيضاً. ففي الأيام التي تشعر فيها بدرجة كبرى من الأمل وتجد الحافز كامناً في أهدافك، سيجعلك ذلك أكثر كفاءة وإنتاجية، وسوف يمنحك ذلك الطاقة لتحقيق ما



تريد. على سبيل المثال، يميل البائعون المتفائلون إلى الوصول إلى حصصهم في كثير من الأحيان، وكذلك السماسرة ذوو الآمال الكبيرة يجهزون ويسددون المزيد من القروض، ويميل المديرون الذين يتمتعون بالأمل والتفاؤل إلى تحقيق أهدافهم ربع السنوية.

«القلق لا يفرغ غداً من حزنه، بل يفرغ اليوم من قوته».

- كوري تن بوم

### نصائح للتخفيف من القلق وزيادة المتعة

اتبع هذه النصائح للتخلص من القلق والوصول إلى الجانب المشرق من الحياة.

1. ضع خطة لعبة: أغلب الاحتمالات أن قلقك لا يدور حول المشكلة نفسها، ولكن حول كيفية تعاملك مع الموقف. يقترح الطبيب النفسي إدوارد هالويل الاستراتيجية التالية: خذ قطعة من الورق وقسمها إلى ثلاثة أعمدة. اذكر كل مخاوفك في العمود الأول، وفي العمود الثاني، دون أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا ظهرت مخاوفك. وفي العمود الثالث، اذكر ثلاث أو أربع استراتيجيات للتعامل معها. ضع دائرة حول الاستراتيجية التي تعتقد أنه يمكنك التعامل معها بشكل أفضل، ثم اتخذ أي إجراء يمكنك القيام به الآن لتفادي المشكلة أو تخفيف النتائج. تعتبر خطة اللعبة هذه دائماً تقريباً ترياقاً مضاداً للقلق.

2. لا تقلق بشأن الأشياء التي تخرج عن نطاق سيطرتك: اسأل نفسك عما إذا كان ما يقلقك تحت سيطرتك؛ فالقلق

نفسه يؤدي إلى نتائج عكسية، ولكن يمكنك تحويل التوتر لصالحك من خلال التركيز على الحل.

على سبيل المثال، لا يمكنك التحكم في الطقس، لكن يمكن أن تكون لديك «خطة ب» في حالة هطول أمطار تحول دون القيام بنزهة. وبمجرد أن تفحص مصدر التهديد وتتقبل أنه ربما يكون الأمر خارجاً عن سيطرتك، أو أن لديك خطة بديلة، فإن قلقك سيصبح أخف.

3. إعادة صياغة الإطار: تخيل أن رئيسك يمر بك في القاعة ولا يسلم عليك؛ فتقفز على الفور إلى الاستنتاج أن ثمة مشكلة ما تواجهك. وبدلاً من ذلك، ضع في اعتبارك أن رئيسك قد يكون منشغلاً وأنه ببساطة لم ينتبه لك عندما مرّ بك. وغالباً ما نفترض الافتراضات أو نخرج الأمور عن سياقها الطبيعي، لتتحقق فيما بعد من أن سلوك الشخص الآخر لا علاقة له بنا. كذلك يمكنك تخفيف التوتر عن طريق إعادة التأطير، ومعنى ذلك أن تقوم بالتفكير في المشكلة بطريقة محايدة أو إيجابية بدلاً من السلبية.

ليس لدينا سيطرة كبيرة على الأحداث من حولنا، ولكن لدينا سيطرة كاملة تقريباً على كيفية تفسيرنا لها والتفاعل معها.

4. تخيل نتائج رائعة: تقول الدكتورة رالي مكاليستر: «تصور نفسك تتعامل مع مشكلة وجهاً لوجه وتحلّها بنجاح»، فهي تقترح القيام بالبحث عن جانب إيجابي لأي مخاوف جديدة تظهر أمامنا. عندما ينشأ موقف جديد، اسأل نفسك على الفور عما هو جيد في هذا الموقف. على سبيل المثال، إذا كنت

قلقاً بشأن فقدان وظيفتك، فقل لنفسك إنك تفعل أفضل ما في استطاعتك، وسوف تتمكن من العثور على وظيفة أخرى في أسوأ الظروف أو الأحوال.

5. افعل ما يمكنك فعله اليوم: هل حدث لديك توقف عن مشروع عمل كبير أو طرأت مشكلة شخصية لا يمكنك التعامل معها؟ إذا كنت مماطلاً أو مسوفاً دائماً، فمن المحتمل أن يسهم ذلك في شعورك بالقلق. يقول جون إم راولي، مدير الرعاية الصحية في الرابطة الدولية لعلوم الرياضة: «من عادة كثير من الناس عدم التعامل مع القضايا أو المشاكل إلى أن تظغى ويتعذر التحكم بها. تعامل مع ما يتعين عليك التعامل معه اليوم». 5 جزئى المشاريع الكبيرة إلى مهام يمكن التحكم فيها وإدارتها. ابدأ بخطوات صغيرة يمكنك معالجتها يوماً واحداً في كل مرة، وتحديد المعالم. وبمجرد قيامك بالمهمة الأولى من العمل، ستشعر بتحسن كبير. أنا أسمي هذا «تقنية السلامي أو قص الرقاقات».<sup>(4)</sup>

6. قدم لنفسك كلمة تشجيع: كم مرة تقوم بتشجيع الآخرين من حولك، بينما تقدم لنفسك دفقاً مستمراً من الحديث السلبي عن نفسك؟ ماذا لو قدمت لنفسك الحماس والدعم نفسه الذي تقدمه لصديقك المفضل؟ تقول الدكتورة ساندرأ هابر، لعل القليل من حب الذات والتشجيع هو كل ما تحتاجه للتخلص من مخاوفك. وهي تقترح عليك أن تتظاهر ليوم بأن لديك فقاعة كرتونية فوق رأسك، وتلقف كل ما تقوله لنفسك.<sup>(4)</sup>

7. حل المشكلات بدلاً من الاسترسال فيها: «القلق وحل المشكلات هما شيئان مختلفان»، كما يقول جوناثان ألبرت، الطبيب النفسي، والمدير التنفيذي، وكاتب العمود الصحفي، ومؤلف كتاب «لا تخف: غيّر حياتك في 28 يوماً». يدور الأول حول التركيز على الأفكار التي تؤدي إلى مزيد من التوتر والقلق، بينما يدور الثاني حول الخروج من عقليتك الحالية. يقول ألبرت إنه يجب علينا ارتداء قبعاتنا لحل المشكلات والتفكير في الحلول.<sup>(1)</sup>

8. غيّر الموضوع: يمكن أن يؤدي تغيير الموضوع عقلياً إلى تجاوز القلق.

يقول ماكالستر: «شارك في نشاط يجلب لك السعادة أو يتطلب كل انتباهك». افعل شيئاً نشطاً، مثل الخروج لمشوار مشي سريع في الحديقة، أو خذ درساً في الرقص من فيديو على «اليوتيوب». يرى الدكتور ستيفن س. إيلاردي، مؤلف كتاب «علاج الاكتئاب»، أن عملية تنسيق حركاتك تتطلب تركيزاً كبيراً لدرجة أنك لا تملك مساحة كبيرة للقلق العشوائي. وهناك طريقة أخرى لكسر دائرة القلق، وهي الاتصال بصديق جيد للدردشة؛ فالمحادثة الحقيقية تستهلك كل طاقتك العقلية، ولذلك من الصعب أن تطيل التفكير أثناء تعاملك مع صديقك.

9. أنشئ إشارة شخصية للهدوء: ماذا لو كان بإمكانك الحصول على إشارة شخصية لمساعدتك على التوقف عن القلق والشعور بالهدوء والتركيز؟ بإمكانك ذلك الآن. هل لاحظت كيف يجري لاعب كرة السلة ثلاث مرات بالكرة قبل إطلاق

رمية حرة، أو شاهدت كيف يمر لاعب بيسبول بطقوس مدروسة بعناية قبل الدخول إلى صندوق ضرب الكرة؟ يوصي جون م. راولي، مدير الرعاية الصحية في الرابطة الدولية لعلوم الرياضة، بإيجاد «حركة قوية» مماثلة لمعالجة توترك أو مخاوفك؛ إذ يقول في هذا السياق: «يمكن أن تكون أبسط حركة هي تلامس اثنين من أصابعك معاً. المفتاح هو أن تضع نفسك ضمن إطار عقلية إيجابية، ثم تقوم بهذه الحركات مراراً وتكراراً حتى تصبح متأصلة، ثم عندما تكون في موقف متأزم، فكل ما تفعله هو أن تلامس إصبعيك ببعضهما».

10. **احصل على قسط من الراحة:** قد يبدو طلبك إلى شخص كثير القلق أن يخلد إلى النوم مجرد حديث جنوني؛ لأن الوقت المتأخر من الليل هو وقت الذروة بالنسبة إلى القلق. لكن الدكتور توم لوب يقول: «لا شيء يمكن أن يحرق أعصابك أو قدرتك على التفكير كالشعور بالتعب؛ إذ من شأن التعب أن يفاقم أي شكل من أشكال القلق».

تقول خبيرة النوم والأستاذة المشاركة في جامعة نيويورك، البروفيسورة جوي والسليين، إنه يمكنك النوم رغم أفكارك المقلقة من خلال الاحتفاظ بما تسميه كراسة القلق، وهي كراسة تدون فيها أي أفكار مقلقة قبل النوم بساعات قليلة. ثم عندما تتسلل هذه المخاوف إلى رأسك لاحقاً تقول لنفسك: «لا يمكنني تحسينها اليوم، ولذلك لا أفكر فيها». ويوصي خبير آخر بنقل الكراسة إلى غرفة أخرى وتركها هناك حتى صباح اليوم التالي. اجعلها تنام على الأريكة!

11. اضحك قليلاً: ليس القلق والتوتر من الأمور المضحكة، لكن القدرة على الضحك بصوت عالٍ أو منخفض، أو حتى الابتسامة، يمكن أن تحيّد أي موقف. ابحث عن مقطع فيديو أو عرض تلفزيوني مضحك، أو شارك نكتة مع صديق، أو استدع في ذهنك قصة فكاهية من الماضي. وكلما كنت قلقاً، يمكنك اللجوء إلى بنك فكاهاتك المضحكة لتضحك قليلاً في نفسك، أو حتى على نفسك.

12. تقبّل الغموض: دعونا نواجه الأمر؛ فالحياة لا يمكن التنبؤ بها. لا بأس في الاعتراف بأننا لا نعرف دائماً كيف ستنتهي الأمور. هل يمكنك أن تتخيل كيف ستكون الحياة المملة إذا عرفنا مسبقاً بكل ما سيحدث؟ تقبل الغموض وعدم اليقين حول المستقبل، فقد يجلب ذلك حتى فرصاً جديدة إلى باب بيتك.

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

أستخدم العديد من التقنيات المختلفة لإدارة التوتر وتقليل القلق، وفي هذا الكتاب أعرض الكثير منها، مثل الموسيقى والضحك وحمّات التخلص من السموم والتنفس وقضاء الوقت في الطبيعة والتمارين.

لكن طريقتي المفضلة طوال الوقت للتعامل مع القلق والتوتر هي باستخدام الاقتباسات والتعابير. نعم، الاقتباسات! هذه واحدة من استراتيجيات التهدئة والتحول إلى «وضعية الحل». وفيما يلي أهم الاقتباسات التي تساعدني في الحفاظ على عقلانيتي وهدوئي:

- إنغريد، أنت لست طبيبة في غرفة الطوارئ. لا حياة في خطر!

- لا يمكنك التحكم في ما لا يمكنك التحكم فيه. ركزي على ما يمكنك تغييره أو فعله.
- هيا، هيا، كوني مثل الماء.
- هل يهم عام بعد الآن؟ (من كتاب «لا تقلق بشأن الأشياء الصغيرة»).
- كل ما يمكنك فعله هو أفضل ما لديك.
- غداً يوم آخر.
- يوجد حل لكل مشكلة.
- دعنا نعبر هذا الجسر عندما نأتي إليه.
- القلق هو هدر للطاقة.
- 95٪ من المخاوف لا تحدث.
- ما أسوأ شيء يمكن أن يقع؟ ماذا سأفعل؟ من يستطيع مساعدتي؟

ومن ثم، إن كانت هناك مشكلة يمكنني إصلاحها، فأدخل في وضعية الحل. لكنني كثيراً ما أجد أنني تخيلت مشكلة ليست حقيقية! ويمكن أن أكون درامية بعض الشيء في بعض الأحيان. لعل السبب وراء هذا هو أصولي المتوسطة؟

### جرب هذا الآن

1. فكر في شيء واحد تقلق عليه واكتبه.

---



---

2. اقرأ هذه بصوت عالٍ:

- أنا لست طبيباً في غرفة الطوارئ؛ ليست هناك حياة في خطر!
  - لا يمكنك التحكم في ما لا يمكنك التحكم فيه. ركز على ما يمكنك تغييره أو فعله.
  - هيا، هيا، كن مثل الماء.
  - هل يهم عام بعد الآن؟
  - كل ما يمكنك القيام به هو أفضل ما لديك.
  - غداً يوم آخر.
  - يوجد حل لكل مشكلة.
  - دعنا نعبر هذا الجسر عندما نأتي إليه.
  - القلق هو هدر للطاقة.
  - 95٪ من المخاوف لا تحدث.
  - ما أسوأ شيء يمكن أن يقع؟ ماذا سأفعل؟ من يستطيع مساعدتي؟
3. خذ نفساً عميقاً.
4. ابتسم.
- كيف هو شعورك؟ أفضل؟



**المصادر****التطبيقات**

حمّل تطبيق Pacifica من أجل التوتر والقلق:

[www.thinkpacific.com](http://www.thinkpacific.com)

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادري المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع

[.Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

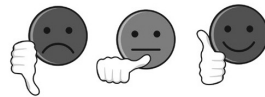


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



اليوم الثالث عشر

## تنفس: استيقظ وعليك بهدوء البال



«أول شيء نفعله عندما نأتي إلى هذا العالم هو التنفس،  
وآخر شيء نفعله هو التنفس، ولكننا طوال حياتنا،  
لم نولِ الانتباه لأنفاسنا؛ التنفس لديه الكثير ليعلمنا».

- سري سري رافي شانكار

### خُذ نَفْسًا عَمِيقًا

التنفس. نقوم بذلك تلقائياً منذ اللحظة التي ولدنا فيها، ولا نحتاج إلى تذكير أجسامنا لأخذ نفس والسماح له بالخروج. ومع ذلك، فإن من أول الأمور التي من المرجح أن نفعّلها - عندما نشعر بالتوتر - هو أن نحبس أنفاسنا، أو حتى أن نواجه صعوبة في التنفس. لست مضطراً للانتظار حتى يساورك القلق لكي تتبّه لتنفسك؛ فالتحكم في أنفاسك هو وسيلة سهلة للحفاظ على أفضل أداء لعقلك وجسمك، وهذا يسهم في السعادة.

بالنسبة لهواة اليوغا بيننا، سوف تساعدك ممارسة التنفس على إيجاد تلك الحالة المراوغة من التأمل. وبالنسبة إلى بقيتنا، فإن مجرد أخذ نفس عميق الآن سيجعلك تشعر بأنك أكثر استيقاظاً وعلى قيد الحياة. التنفس هو الحياة.

## التنفس الصحيح يمكن أن يحسن صحتك وسعادتك

هل سبق لك أن شاهدت الأطفال ينامون؟ بطونهم الصغيرة ترتفع وتهبط على نحو إيقاعي وطبيعي. لكن مع تقدمنا في السن، نبدأ في امتصاص الهواء إلى رئتينا أو ننسى الزفير تماماً. يبدو الأمر كما لو أننا نسينا أساسيات التنفس.

لقد استخدم أرباب اليوغا وعلى مدى عدة قرون التحكم في التنفس، أو «البراناياما» التي تعني التنفس العميق من الحنجرة، لتعزيز التركيز وتحسين الحيوية. وكان بوذا قد دعا إلى التأمل في التنفس كوسيلة للوصول إلى التنوير. وقد اكتشف العلم الآن فوائد هذه الممارسات القديمة للتنفس. على سبيل المثال، تُظهر الأبحاث أن التنفس الضحل يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، وقلة النوم، وزيادة ضغط الدم، والتفكير الضبابي، وانخفاض مستويات الطاقة.

من الجيد أن نعرف أن شيئاً بسيطاً مثل التنفس الصحيح يمكن أن يساعد في تقليل أعراض القلق والأرق واضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه. يقول الدكتور ريتشارد براون، أستاذ الطب النفسي السريري المشارك في جامعة كولومبيا، والمؤلف المشارك لكتاب «قوة التنفس الشافية» (The Healing

«Power of the Breath»: «لقد رأيت مرضى سجلوا تحولاً من خلال ممارسة التنفس بشكل منتظم». وتقول الدكتورة باتريشيا جيربارج، أستاذة الطب النفسي السريري المشاركة في كلية الطب بنيويورك والمؤلفة المشاركة للدكتور براون: «إذا كنت تتنفس بشكل صحيح، فسوف تنعم بهدوء البال».<sup>(1)</sup>

والخبر السار هو أن التنفس البطني، الذي يُطلق عليه أيضاً التنفس الذهني، مجاني والقيام به بسيط. استنشق بثبات وبيطء من خلال أنفك، وسّع بطنك بالهواء قبل ملء رئتيك. توقف وأمسك هذا التنفس لبضع ثوان. ازفر الهواء كله من خلال فمك ببطء وثبات كما لو كنت تنفخ الفقاعات. كرر ذلك عدة مرات.

لتسهيل التنفس على البطن، تخيل وأنت تستنشق أنك تشم رائحة عطرة أو فنجان قهوة أو شوكولا ساخنة. تصور ملء بطنك بالهواء كما لو كنت تنفخ بالوناً كبيراً.

تهانينا! أنت الآن في طريقك إلى الحد من التوتر وزيادة الطاقة وتعزيز نظام المناعة لديك، ولست مضطراً للانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية أو شراء معدات التمرين. يمكنك ممارسة التنفس في المنزل أو في العمل أو في سيارتك عدة مرات في اليوم. ابدأ يومك ببضعة أنفاس قبل أن تدوس قدمك الأرض واختم يومك بالتنفس البطني للاسترخاء قبل أن تذهب إلى النوم.

استخدم تنفس البطن عندما تكون متوتراً، أو لاستعادة طاقتك في منتصف يوم مرهق. إذا كان لديك أطفال صغار، وضح لهم ممارسة التنفس بالبطن لمساعدتهم على الهدوء والسيطرة على مشاعرهم. وأنت تقوم من خلال ممارسة التنفس بشكل منتظم

بتدريب جسمك على العمل بشكل أكثر كفاءة، والمساهمة في سعادتك العامة ورفاهيتك.

في هذا السياق، تقول بيليسا فرانيش، خبيرة علم النفس ومؤلفة كتاب «تنفس»<sup>(2)</sup>: «التنفس عمليٌّ للغاية. إنه كالتأمل بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يستطيعون التأمل».

«أفضل شيء يمكنك القيام به، في بعض الأحيان، هو عدم التفكير، وعدم التساؤل، وعدم التخيل، وعدم الوسوسة. ما عليك سوى أن تتنفس، وثق بأن كل شيء سوف يثمر الأفضل».

- غير معروف

### نصائح للتنفس بشكل أفضل

حاول التنفس المتناسق. تساعدك تقنية التنفس البسيطة هذه على البقاء هادئاً وعلى المتابعة. يمكنك استخدام التنفس المتناسق في أي وقت أو أي مكان تشعر فيه بالتوتر أو السلبية، من سريرك إلى مكتبك أو سيارتك.

إذا كان لديك الوقت لتتعلم تقنية واحدة فقط، فهذه هي التقنية التي يجب تجربتها. في التنفس المتناسق (الفيديو المذكور أدناه)، يتمثل الهدف في التنفس بمعدل خمسة أنفاس في الدقيقة، الأمر الذي يترجم إلى استنشاق وزفير بالعدّ إلى ستة. إن لم تكن قد قمت بتمارين التنفس من قبل، فقد تضطر إلى ممارسة التمارين ببطء. ابدأ بالاستنشاق والزفير حتى يصل العدّ إلى ثلاثة، واستمر حتى ستة، وكل ذلك من خلال الأنف، مما يضيف مقاومة طبيعية للتنفس.

1. اجلس منتصباً أو استلق، وضع يديك على بطنك.

2. استنشق ببطء، ودع بطنك يتسع، حتى تعدّ إلى ستة.
3. توقف.
4. تنفس ببطء وعدّ حتى ستة.
5. تنفس لمدة خمس دقائق.
6. استخدم هذه الكيفية مرة واحدة على الأقل في اليوم. اعمل على ممارسة هذا النمط مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. إنها طريقة ناجعة في أي مكان وفي أي وقت، ولكن هذه الكيفية فعالة بشكل خاص قبل النوم. تقول معلمة اليوغا ريبكا باتشيكو: «على غرار عد الخراف، إذا كنت تواجه مشكلة في النوم، فإن تقنية التنفس هذه يمكن أن تساعد في إخراج عقلك من الأفكار المتسارعة، أو أي شيء آخر قد يصرف انتباهك عن النوم».

«التنفس هو صلة الوصل بين العقل والجسم».

- دان برول

### كيف وضعتُ هذا موضع التطبيق

قرأت ذات مرة أن خمس دقائق من التنفس المتناسق تزيل ساعتين من التوتر، وهذا ما فعله ذلك لي: الفوز والنجاح! إليك ما أفعله. في معظم الأيام، أعلق ببعض الازدحام في حركة المرور عندما أتنقل، فأشغل بعض الموسيقى الهادئة في سيارتي. كذلك يوجد جوال «آيفون» مثبتٌ على خطاف على لوحة «التابلوه»، فما ألبث أن أنقر على تطبيق التنفس المسمى «تنفس لتسترخي»

«Breathe2Relax»، ثم أتنفس ببطء. يسهم هذا في إبطاء تنفسي ويغري جسدي وعقلي بالتفكير بأن كل شيء لا بدّ أن يكون رائعاً؛ لأننا نتنفس ببطء على هذا النحو؛ فأسترخي تلقائياً وأشعر بالمتعة. وداعاً أيها التوتر!

## جرّب هذا الآن

حان الوقت لتجربه أنت. هل تشعر بالدافع لذلك؟ انتقل إلى هذا الرابط واستنشق عندما ترتفع الكرة، ثم ازفر عندما تنخفض. 5 دقائق من التناسق القلبي (القلب) - التنفس المتناسق.

## المصادر

### الفيديوهات:

حلقة من مسلسل الفيديوهات TED Talk اسمها «تنفس السعادة» Breathing Happiness

### التطبيقات:

حمّل هذا التطبيق على هاتفك الذكي ليكون من السهل عليك تنفيذه كل يوم: «تنفس لتسترخي» (Breathe2Relax).

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع.

Ingrid@keladacc.com



## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

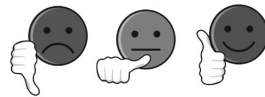


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم الرابع عشر

## لغة الجسد: اشعر بالتمكين



«قبل أن تقتحم العقل، عليك أن تسكن الجسمانية؛

فلغة الجسد طريقة رائعة في الكلام».

- ميشيل يوه

### قوة لغة الجسد؟

«قف باعزاز، وابتسم للآخرين، وبادر بمصافحة قويّة». سمعت هذه النصيحة من الوقت الذي حضرت فيه أول مقابلة عمل لك. من المعروف أن الانطباعات الأولى مهمة، وأن لغة الجسد هذه تمثل جزءاً كبيراً من الانطباع الذي تتركه، كما أن السير عالي الرأس يوحي للآخرين بثقة عالية بالنفس، ويساعدك على كسب الثقة، مما يجعل من المرجح أن تحصل على الوظيفة.

أنت تعلم أن لغة جسدك ترسل إشارات قوية للأشخاص الذين تقابلهم. ولكن ما قد لا تعرفه هو أن وضعيتك ترسل إشارات مهمة إليك أيضاً؛ فهناك صلوات مذهلة بين لغة الجسد والمزاج.

هل تعلم أن مصطلح «السلوك» يشير في الأصل إلى وضعيات الجسم؟ نستخدم اليوم مصطلح «الموقف» أو «وضعية الجسم» للإشارة إلى جسم أو قضية. لكن المواقف تتجسد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بوضعيات الجسم واستجاباته. نستعرض في هذا الفصل العلاقة الرائعة بين لغة الجسد والسعادة. أليس من المذهل أن أمراً بسيطاً مثل الابتسامة يمكن أن يجعلك (والأشخاص من حولك) أكثر سعادة؟

### الصلوات المذهلة بين لغة الجسد والسعادة

هل سبق لك أن «عاملت أحداً بمودة»، أو أعرضت عن شخص ما، أو قلت: «أشعر اليوم بمعنويات عالية» أو «أشعر بالإحباط؟» ماذا عن «التوجه في الاتجاه الصحيح» أو «النظر بترفع إلى شيء ما»، أو «السيطرة على الوضع»؟ هذه كلها أمثلة على كيفية استخدامنا لغة الجسد كل يوم لوصف المشاعر والأفعال.

قد يكون صحيحاً أنك عندما تشعر بالإحباط، فسوف تجلس متهدلاً وتطرق برأسك للأسفل، بعنقٍ منحني وكتفين مائلتين للأمام. لكن العكس هو الصحيح أيضاً؛ لأنك تشعر بالحزن بسبب الطريقة التي تجلس فيها. والفكرة هي أن العلاقة بين العقل والجسم تسير في كلا الاتجاهين. يؤثر العقل على الجسم، ولكن الجسم أيضاً يؤثر في العقل. يشار إلى هذا باسم الإدراك المجسد.

هذا يعني أن تجاربنا البدنية في العالم تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا بها. لذلك عندما نقول شيئاً ما «فوق رؤوسنا»، فإننا نعبر عن الفكرة بأننا لا نفهم شيئاً ما، وترجم العجز الجسدي عن فهمه إلى شعور عقلي بعدم اليقين.

نحن نعلم أن الابتسام يظهر السعادة ولكن القول المأثور «ابتسم واصبر» يشير إلى أنه قد يجعلنا أيضاً نشعر بالتحسن. في مقال نشر عام 2012 بعنوان «الابتسام يحدّ من التوتر ويساعد القلب»، تصف الدكتورة كاثرين بادوك تجربة طُلب فيها من المتطوعين وضع عيدان تناول الطعام في أفواههم، مما أجبر العضلات على التعبير عن ابتسامة. وعلى الرغم من أنهم لم يتلقوا تعليمات صريحة بالابتسامة، إلا أن المشاركين كان لديهم انخفاض في معدل ضربات القلب مقارنة بمجموعة المراقبة الذين كانوا يحملون تعبيرات وجه محايدة. تقول بادوك: «تشير النتائج إلى أن الابتسام أثناء فترات التوتر القصيرة قد يساعد على تقليل استجابة الجسم للضغط، بغض النظر عما إذا كان الشخص يشعر بالسعادة أم لا».<sup>(3)</sup>

في حلقة «العلاقات المدهشة والقوية بين الوضعية والمزاج»، المنشورة في فاست كومباني، استشهدت فيفيان جيانج بقول ريتشارد بيتي، أستاذة علم النفس بجامعة ولاية أوهايو: «يوجد في الدماغ منطقة تعكس الثقة، لكن بمجرد إطلاق هذه المنطقة، لا يهم بالضبط كيف تم تحريضها. قد يكون من الصعب التمييز بين الثقة الحقيقية والثقة التي تأتي من مجرد الوقوف بقامة منتصبه. هذه الأشياء ذات اتجاهين، تماماً مثل السعادة التي تؤدي إلى الابتسام، ولكن الابتسام يؤدي أيضاً إلى السعادة».

تقتبس جيانج أيضاً من «بيتي» قوله عن تأثيرات وضعية الجسم فيما نشعر به. نحن نربط بين كونك قوياً وكونك أعلى وأطول، وبالتالي فإن أي شخص ينظر من علٍ إلى شخص آخر سوف يشعر بأنه أشد قوة منه. إن وضعك الجسماني يوحى لعقلك بأنك في وضع مميز، وهذا يخلق موقفك.

وهي تستشهد بدراسة أجريت عام 2009 ونُشرت في المجلة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي، حيث طلب فيها الباحثون من 71 طالباً جامعياً اتخاذ وضعيات مختلفة، مثل جلسة الترهل، أو الجلوس بوضعية مستقيمة، ثم تقييم مشاعرهم، فوجدوا أن الجلوس في وضعية عجز وانهيار قد أثار لديهم أفكاراً وذكريات سلبية، في حين أن الجلوس في وضعية الواثق بنفسه أدى لديهم إلى أفكار وذكريات إيجابية وتمكينية.<sup>(4)</sup>

تستشهد جيس ريبكا سولي، في كتابها «كيف يمكن أن تغير لغة الجسد حياتك»، بتوني روبرنز، مؤلف أحد كتبي المفضلة، «أيقظ العملاق بداخلك»، وخبير تعزيز الإمكانيات البشرية، في قوله: «تتمثل أسرع طريقة لتغيير حالتك العاطفية في تغيير لغة جسدك. فإذا كنت تحاكي لغة الجسد الناجحة، فستشعر بالتمكين وتحقق به. أما إذا كنت تحاكي لغة الجسد غير الممكن، فستشعر على الفور بأنك غير ممكن (مكتئب، غاضب، مذنب، خائف). وإذا غيرت تركيزك، فإن لغة الجسد أو الكلمات التي تستخدمها للتواصل يمكن أن تغير على الفور ما تشعر به أو حالتك العاطفية.»<sup>(5)</sup>

تناقش سولي أيضاً إيمي كودي، عالمة النفس الاجتماعي. «في حديثها الشهير «حديث تيد» TED Talk لعام 2012، تشرح كودي أن دقيقتين من وضعيات القوة خلال اليوم يمكن أن تغير من شعورنا

تجاه أنفسنا. وهذا لا يتعلق بإظهار الثقة للآخرين من حولنا فحسب، بل يتعلق في الواقع بتغيير الهرمونات لديك - زيادة مستويات هرمون تستوستيرون وانخفاض مستويات هرمون الكورتيزول، أو هرمون التوتر، في الدماغ».

تخلص سولي إلى القول: «إذا كنت تريد أن تكوني بصحة جيدة، فتصرفي بشكل صحي، وإذا كنت تريد أن تكوني مثيرة، فتصرفي بإثارة، وإذا كنت تريد أن تكوني ذكيةً، فعليك أن تتصرفي بذلك... مهما كان ما تريد فعله فتصرفي على هذا النحو!»<sup>(5)</sup>.

### نصائح للتمتع بالسعادة من خلال لغة الجسد

تعرض بييجي كونجر في كتابها «عش سعيداً» Live Happy، ستة أسرار للغة الجسد المثلى، وفيما يلي نعرضها بتصرف:

1. سرٌ بحيوية: قف وامش برأس مرفوع لكي ترتفع معنوياتك. أعطى العلماء في معهد كندا للأبحاث المتقدمة المشاركين في إحدى الدراسات قائمة بالكلمات الإيجابية والسلبية أثناء تمرينهم على جهاز المشي. مشت إحدى المجموعتين ببطء بأكتاف متهدلة، بينما وقفت المجموعة الأخرى بقامة منتصبه وساروا بنشاط. تذكّر المشاة البطيئون كلمات أكثر سلبية، بينما تذكّر المشاة النشيطون الكلمات الإيجابية، مما يدل على أن لغة الجسد قد أثرت في مزاجهم وذاكرتهم.<sup>(6)</sup>

2. تصنّع الأمر حتى تتقنه: أظهرت الأبحاث منذ سبعينيات القرن الماضي أن الابتسامة، حتى لو كانت متصنّعة، يمكن أن تعزز مزاجك، علماً أن الابتسامة الحقيقية أفضل. إنها تطلق الإندورفينات في مجرى الدم لديك وتعزز جهازك المناعي.

لعلّ التفسير هو أن الدماغ يستشعر اثناء بعض عضلات الوجه ويفسرها على أنها «يجب أن أكون سعيداً بشيء ما»، ولكن إذا لم يتم اثناء تلك العضلات، فإن عقلك يفكر قائلاً: «أوه، يجب ألا أكون سعيداً». (7)

3. اتخذ وضعية القوة: أطفال المدارس يفعلون ذلك، وكذلك الحال بالنسبة إلى الأطباء الجراحين والرياضيين والممثلين والمتحدثين. إنه اتخاذ وضعية القوة، كأن ترفع ذراعيك في وضعية النصر أو أن تضع يديك على الوركين مثل السوبرمان. إن اتخاذ وضعية الثقة بالنفس، أو حتى مجرد تصور الوضعية، يمنح ثقة فورية بالنفس تقريباً. بهذا المعنى تقول البروفيسورة في كلية هارفارد للأعمال، إيمي كودي: «يمكن أن تساعدنا وضعية القوة أيضاً على تقليل هرمونات التوتر لدينا مع زيادة هرمونات الشعور بالرضا».

4. كن مرآة: يقترح خبير لغة الجسد، كريستوفر كارتر، أن تعكس ببراعة لغة الجسد لدى الناس لبناء اتصال فوري. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما في وضعية الاسترخاء، فاسترخ أيضاً. أما إن كان الشخص ذا طاقة عالية، فيمكنك مجاراة طاقته. لكن احرص على عدم ألا تكون مجاراتك عاكسة تماماً لطاقته، وإلا شعر فإنك تقلده وتسخر منه.

5. اضحكوا معاً: يسهم الضحك في تعزيز مزاجك، وهو رائع للتواصل الاجتماعي؛ لأنه يزيد من الاتصال في الوقت الذي يتم فيه رفع وخفض ضغط الدم بشكل مفيد.

6. اشغل مساحة أكبر: هل تصالب ذراعيك أو ساقيك عندما



تشعر بالغموض أو القلق؟ هذا ما يسمى «الصدّ الجسدي»، إلى جانب وضع يديك أمام وجهنا أو فمنا. يصف كريستوفر كارتر هذه الحركة بأنها علامة عالمية على عدم الارتياح. إذا أردت أن تشعر بالراحة فافتح ذراعيك واجعل الحيز الذي تشغله أكبر. سوف ينقل ذلك الثقة إلى من حولك، بل وإلى عقلك، وهذا هو الأهم.

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

أنا متفائلة بالطبع، ولغة جسدي تعكس طاقتي. ومن ناحية أخرى، فإنني عندما أكون متعبة أو محبطة، أعرف مدى أهمية تواصلتي غير اللفظي وأتظاهر أنني ممثلة في مسرح برودواي وأقول لنفسني: «إنغريد، إنه وقت العرض!» ثم أغيّر وضعيتي تماماً؛ أرفع الذقن للأعلى، والكتفين للوراء، وأضع ابتسامة ضخمة. وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كنت أقابل شخصاً ما أو أشارك في مؤتمر. وأعتقد أنني لكي أؤدي مهمتي لإلهام الناس وتغيير حياتهم، لا بد لي من التصرف كقائدة. في نظري أن القائد يتمتع بالثقة والدينامية والحماس.

وفي المنزل، أقوم بأداء بعض الرقصات المجنونة التي أستخدمها لتنشيط نفسي. أقوم برقصة الزحلقة على المنحدر، ورقصة التزلج عبر البلاد، والرقص السعيد. عندما أقوم بهذه الرقصات، يسألني زوجي عادةً كم عمري، ونضحك معاً. لقد عشنا معاً لمدة 26 عاماً؛ لذا يجب ألا يعتقد أنني مجنونة جداً! إنه رجل ذكي للغاية، وعندما أشعر بالراحة أو التعب، يسألني إن كنت سعيدة، فأكاد أقول دائماً «نعم»، وهو يجعلني أؤدي رقصاتي الثلاث. إذن، فأنا سعيدة وهو كذلك!

## جرب هذا الآن

للحصول على انتعاش سريع، والوقوف بقامة منتصبه، والرجوع بالكفين إلى الخلف، مع رفع الرأس والذقن، وإظهار ابتسامة عريضة من الأذن إلى الأذن، يمكنك حتى تجربة المشي بابتهاج وثقة لترى كيف يرفع ذلك معنوياتك.

## المصادر

### الفيديوهات:

توني روبنز - علم وظائف الأعضاء.

ايمي كادي - لغة جسدك تصوغ هويتك وماهيتك.

### التطبيقات:

هذا «تطبيق» قديم جداً يمكنك استخدامه... يطلق عليه «مرآة» (a mirror). ألق نظرة من وقت لآخر لترى كيف تتصرف بوضعيتك.

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادري المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

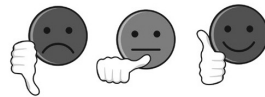


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





## اليوم الخامس عشر

# خذ استراحة؛ فالحياة ليست سباقاً



«بمجرد أن تتوقف عن الاندفاع في زحمة الحياة، سندهش كم من الوقت لديك في هذه الحياة».

- المصدر غير معروف

## خذ استراحة لتجديد طاقتك

هل تشعر بالذنب عندما تأخذ قسطاً من الراحة في العمل أو لا تكون منتجاً في كل لحظة خلال اليوم؟ أنت لست وحدك في هذا. تبين المعلومات الواردة من مكتب إحصاءات العمل أن المواطن الأمريكي العادي يعمل 8.4 ساعات كل يوم. لكن من أين جاءت هذه الفكرة؟ وهل تساعدنا على أن نكون منتجين وسعداء؟<sup>(1)</sup>

لقد بدأت مع انطلاق الثورة الصناعية في أواخر القرن الثامن

عشر، عندما عززت الشركات إنتاجها من خلال إدارة المصانع لمدة 24 ساعة في اليوم. لكن الزمان تغير، ومعظمنا يعمل في وظائف مكتبية. كيف يمكننا أن نكون أكثر إنتاجية، في الوقت الذي نعمل على تعزيز صحتنا وسعادتنا؟ قد تكون الإجابة المدهشة هي أخذ فترات راحة منتظمة! غالباً ما يدفعنا الشعور بالذنب إلى المضي قدماً في العمل حتى عندما نكون مرهقين. لكن الإنتاجية لا تتعلق بمقدار ما نعمل، ولكن بمقدار ما ننجز.

تتيح لك فترات الراحة تجديد احتياطي الطاقة لديك وإعادة شحن تركيزك، بل وأن تصبح أكثر إبداعاً. في هذه السياق يقول توني شوارتز، الرئيس التنفيذي لمشروع الطاقة، «إن لم نحصل على وقت نتوقف فيه للتجديد وإعادة الشحن، فسوف نغدو أقل كفاءة، ونرتكب المزيد من الأخطاء، ويتدنى تركيزنا على ما نفعله». يوضح هذا الفصل كيف تتحكم في وقتك لكي تجد المزيد من السعادة.

«سيعمل كل شيء تقريباً مرة أخرى إذا قمت

بفصله لبضع دقائق، بما في ذلك أنت».

- آن لاموت

## العمل في دورات

إذا كنت تعمل عملاً له علاقة بالمعرفة من أجل لقمة العيش، فأنت بحاجة إلى كل الطاقة والتركيز اللذين يمكنك أن توظفهما في عملك؛ ففي عالم يتسارع بشدة بسبب التكنولوجيا، يعني هذا فصل الطاقة وأخذ استراحات منتظمة. دعونا نواجه الأمر، فنحن لسنا آلات، بقدر ما قد نشعر أننا نعمل مثلها في بعض الأحيان.

نحن كائنات حية، ونحن نعمل في دورات؛ إذ يمكن لعقلك التركيز لمدة 90 إلى 120 دقيقة فقط في المرة الواحدة.

ألّف شوارتز كتابه «الطريقة التي نعمل بها غير مجدية»، في أقل من ستة أشهر من خلال تقسيم يوم عمله إلى ثلاثة أجزاء مدة كل منها 90 دقيقة. وهو يقتبس دراسة استشهد بها على نطاق واسع عالم النفس أندرز إريكسون، حول كبار عازفي الكمان. فقد وجدنا أن أفضل العازفين أداءً كانوا يمارسون مزايا التدريب نفسها:

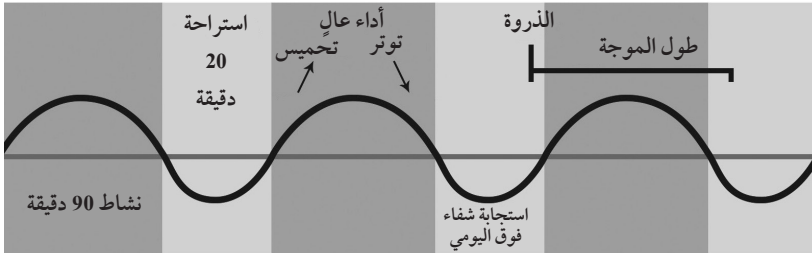
- كانوا يتمرنون في الصباح.
- تمرنون على مدى ثلاث جلسات.
- كل جلسة كانت 90 دقيقة أو أقل.
- كان هناك فاصل بين كل جلسة وأخرى.

ويقول شوارتز: إننا نجد النمط نفسه لدى أفضل العازفين الآخرين: التركيز ثم الاستراحة، التركيز ثم الراحة. وقد تم اكتشاف دورة الراحة - النشاط الأساسية هذه لأول مرة بواسطة ناثن كليتمان، الباحث الرائد في مجال النوم، الذي اكتشف دورات مدتها 90 دقيقة في مراحل النوم الخمس. وجد كليتمان أننا نتحرك خلال هذه الأنماط البالغة مدتها 90 دقيقة في أيامنا أيضاً؛ حيث نتقل من أعلى إلى أدنى درجات اليقظة.

في مقال نشره في مدونة «هوفينجتون بوست»، تحت عنوان «حل التسعين دقيقة»، بدد شوارتز فكرة العمل المضمني ساعات طويلة على الحاسوب أو العمل حتى تسقط من الإرهاق، ويندب قائلاً: إن الراحة والتجديد لا يلقيان احتراماً في العالم الذي نعيش فيه، ويقول:

«جسم الإنسان مبرمج فطرياً على النبض. ولكي نعمل في أفضل حالاتنا، فإننا نحتاج إلى تجديد طاقتنا في فترات مدة كل منها 90 دقيقة، ليس جسدياً فحسب، بل عقلياً وعاطفياً أيضاً. وعندما نبني هذا الإيقاع في حياتنا، فإنه يغير كل شيء»<sup>(2)</sup>.

يوافق ليو ويدريش، المؤسس المشارك ومدير العمليات لخدمة بافر Buffer، (وهي مجموعة من التطبيقات لإدارة الشركات الاجتماعية) ويوضح أن الدماغ يمكنه التركيز فقط لمدة 90 إلى 120 دقيقة بسبب الإيقاع فوق اليومي (التكرار أكثر من مرة في اليوم)، وهو إجراء متكرر يعمل على فترات منتظمة أثناء الاستيقاظ أو النوم.<sup>(3)</sup>



الإيقاع فوق اليومي

يوضح الخبير الاستراتيجي الرقمي توم جيسون في مقاله «لسنا عمليات خطية»، أن قلب الإنسان ليس محركاً ثابت الإيقاع. والواقع أن دقات القلب ذات التباين المنخفض هي علامة على اعتلال الصحة، في حين أن تقلب معدل ضربات القلب هو مقياس قوي للرفاه البدني والعقلي.

يقول جيسون: إن النموذج الصناعي، الذي نحسب فيه كل دقيقة في المكتب، يعامل الناس على أنهم محركات بدلاً من معاملتهم كبشر. وبدلاً من العمل على تدبير كل قطرة أخيرة من الإنتاجية في



إطار زمني محدد، يقترح: «نحتاج إلى دمج وقت الفراغ - التنفس الخارجي، والانحسار - في أنماط عملنا. ليس بأسلوب التملق كأن تقول: «أنت بحاجة إلى النوم بشكل أفضل»، ولكن كجزء لا يتجزأ ومؤكد من إجراءات العمل. إننا بحاجة إلى أن نفهم أن التشغيل مستحيل بدون إيقاف، وأن المسافة بين الاثنين يجب أن تكون أقرب، مثل دقات القلب أو خطوات العداء»<sup>(4)</sup>.

لعلك لاحظت الإشارات التي يرسلها جسمك عندما تحتاج إلى استراحة، مثل الجوع أو النعاس أو التملل. ولكنك قد تلجأ إلى زيادة طاقتك بحلوى سكرية أو بقهوة إسبرسو ثقيلة.

وحتى بدون هذه التعزيزات الصناعية، تنشط هرمونات التوتر والإجهاد في الجسم والأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول. وهذا يعني أن آليات الكرّ والفرّ تتولى زمام الأمور. والمشكلة هي أنك عندما تصبح مدمناً على فورة نشاط اندفاع الأدرينالين لتجاوز حالة الإرهاق، وتجاهل نداءات جسمك للراحة، يصيبك «التوتر والتعب»، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية مزمنة.

في مقال بعنوان «السباقات القصيرة هي السر وراء مزيد من الإنجاز» نُشر في مجلة «هارفارد بزنس ريفيو» Harvard Business Review، Sprints، يصف جون زيراتسكي مشاريع العمل القصيرة والمركزة على أنها سباقات. «إنها عملية تستغرق خمسة أيام وتساعد الفرق على التركيز على هدف واحد كبير، والانتقال من الفكرة إلى النموذج الأولي إلى أبحاث العملاء في تلك الفترة القصيرة من الوقت. والفكرة هي تقديم مشروع سريع بحيث تتمكن من رؤية الشكل الذي قد تبدو عليه النتيجة»<sup>(5)</sup>.

## نصائح حول أخذ استراحات

فيما يلي فترات الوقت المثلى للاستراحات.

في الصباح، خذ استراحة كل 90 دقيقة؛ حيث ترتفع طاقتك وتهبط في شكل موجات طوال اليوم، على غرار النوم. وعند النوم، تتناوب دورات مدتها 90 دقيقة بين نوم خفيف وعميق ونوم حركة العين السريعة. وخلال اليوم يكون لديك إيقاع مماثل؛ ففي الصباح، تتناوب ما بين فترات يقظة لمدة 90 دقيقة وفترات أقصر لمدة 20 إلى 30 دقيقة من الترنح.

يمكنك الاستفادة من هذا الإيقاع الطبيعي من خلال العمل لمدة 90 دقيقة من الوقت في الصباح، ثم استراحة لمدة خمس دقائق على الأقل عندما تبدأ بالتعب بشكل طبيعي.

وفي فترة ما بعد الظهر، يمكنك استخدام تقنية «بومودورو» Pomodoro (لإدارة الوقت وتنظيم العمل)، وفي وقت لاحق من اليوم، تبدأ إيقاعاتك البيولوجية في الاستقرار، على الرغم من أن احتياطات طاقتك ستستنفد إذا لم تأخذ قسطاً كافياً من الراحة في غالب الأحيان؛ ولهذا السبب يكون أداء تقنية بومودورو جيداً في فترة ما بعد الظهر.

يمكن أن تساعدك تقنية «بومودورو» على التركيز وإكمال المهام في دفعات قصيرة، بالتناوب مع فترات الاستراحة المتكررة. وقد تم اختراع هذه التقنية من قبل رائد الأعمال والمؤلف فرانسيسكو سيريلو الذي أطلق على نظام «بومودورو» اسم جهاز توقيت المطبخ على شكل الطماطم الذي استخدمه لتتبع عمله كطالب جامعي.<sup>(6)</sup>

إذا كانت لديك وظيفة مكثفة يُتَوَقَّع فيها أن تكون منتجاً، فإن ارتخاء قوتك بصورة طبيعية تعد طريقة رائعة لتحقيق المزيد. وكل ما تحتاج إليه هو جهاز توقيت. إليك كيفية استخدام تقنية «بومودور»:

1. اختيار المهمة.
  2. ضبط مؤقتك على 25 دقيقة.
  3. تابع عملك في المهمة إلى أن يرن جرس المؤقت، ثم ضع علامة «صح» على ورقتك.
  4. خذ استراحة لمدة 5 دقائق.
  5. بعد 4 بومودورات، خذ استراحة أطول.
- يمكن أن تتراوح مدة استراحتك الطويلة من 15 إلى 30 دقيقة، أو أي مدة تحتاج إليها لإعادة الشحن استعداداً لجلسة العمل التالية التي تبلغ مدتها 25 دقيقة. وإذا ما كررت هذه العملية عدة مرات في اليوم، فسوف تنجز الكثير. احرص على شرب الكثير من الماء واستنشاق الهواء النقي أثناء فترات الراحة.

كيف وضعتُ هذا قيد التطبيق

أميل عادةً إلى إظهار الشغف والانشغال والتركيز الشديد، ولذلك فإنني غالباً ما أخفق في متابعة الوقت؛ فأحياناً أنسى تناول الطعام، وخاصةً عندما يكون لدي مواعيد متتالية. لقد تغيرت حياتي عندما قرأت كتاب توني شوارتز، «الطريقة التي نعمل بها لا تُجدي»، واكتشفت أفضل صديق جديد لي: المؤقت!

أدركت أنه من الضروري التوقف عن العمل كل بضع ساعات

من أجل زيادة قوتي العقلية وطاقتي. كان هذا غير منطقي بالنسبة إلي. ولكن إذا جربت ذلك بنفسك، فسترى أنك إذا ما أخذت فترات راحة، فلن تحصل على المزيد من العمل فحسب، بل ستكون أكثر إبداعاً وإنتاجية كذلك.

أستعمل الآن جهاز توقيت ليذكرني بأخذ قسط من الراحة، وغالباً ما أضبطه على 90 دقيقة. وعندما يرن، أنهض وأمارس تمرين الإطالة وأتحرك. أمسك بكوب الشاي، أو أخرج لأستنشق قليلاً من الأكسجين، فهو دواء مجاني وقانوني وصحي. إن 10 دقائق فقط في الشمس يمكن أن تعيد شحن مستويات فيتامين (د) لدي.

لإحداث بعض التغيير، أستخدم أحياناً برنامج «استراحة التمديد أو الإطالة» المسمى «ستريتش بريك» Stretch Break؛ حيث أبرمجه لينبثق كل 90 دقيقة، وأضبطه على ثلاث حركات إطالة. وعندما يحين وقت الإطالة، يظهر على شاشتي رجل يرتدي قميص هاواي صيفياً وأحذية رياضية بيضاء (أو أحد أصدقائه) فأفعل ما يفعله. هل أبدو سخيفة؟ ربما، ولكن مهلاً، فأنا أفعل ذلك على أي حال لأنه يضيف علي شعوراً رائعاً!

هناك طريقة أخرى أستعملها أثناء الاستراحات وهي القراءة والمشاركة؛ فأنا أحب تصفح الويب لمقالات قصيرة ومشاركتها مع روابط موقع «لينكد إن» LinkedIn. وبتلك الطريقة، إذا كان الناس يريدون حدوث شحنة سريعة للدماغ، فما عليهم سوى أن يذهبوا إلى صفحتي على «لينكد إن» ويقوموا بنسخ منشور أو اثنين... إنها أفضل حتى من القهوة!

## جرب هذا الآن

خذ استراحة الآن. انهض الآن ومدّ ذراعيك إلى السقف. قف على أصابع قدميك. تنفس وحاول الوصول للسماء. ثم ازفر ودع للجزء العلوي من جسمك وذراعيك يهبطان. افعل هذا مرة أخرى. اقفز هنا وهناك لبضع ثوانٍ، ابتسم، وتنفس. إنه لأمر طيب أن تكون مفعماً بالحيوية!

## المصادر

### الفيديوهات:

بومودورو على الإنترنت مع أمواج المحيط  
بومودورو على الإنترنت مع الموسيقى الكلاسيكية  
توني شوارتز: العمل بفترات إضافية لمدة 90 دقيقة

### التطبيقات:

استخدم المؤقت على هاتفك الذكي

### البرمجيات:

استراحة الإطالة: [www.paratec.com](http://www.paratec.com)

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع.

[Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

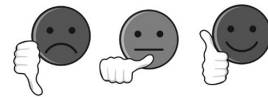


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



اليوم السادس عشر

## المال: شراء التجارب، لا الأشياء



«إذا كانت السعادة هي الهدف - ويجب أن تكون كذلك - فيجب أن تكون المغامرات أولوية قصوى».

- ريتشارد برانسون

### هل بإمكانك أن تشتري السعادة لنفسك؟ «نعم» و«لا»!

أحدث هاتف محمول، وأكبر تلفاز، وأحدث حاسوب محمول، وجينز، وأحذية، وأدوات مطبخ، وسيارات... في مجتمع مهووس بشراء الأحدث والأكبر والأفضل، لا يمكنك زيارة موقعك الإلكتروني المفضل على الشبكة العنكبوتية، أو حتى الانتقال إلى دورة مياه عامة دون أن تتعرض لوابل من الإعلانات لشراء المزيد، والشراء الآن.

ولكن هل شراء آخر الصرعات يضمني السعادة؟ من المؤكد أن سيارتك الجديدة أو هاتف الآيفون أو الحاسوب المحمول الجديد سوف يبعث في نفسك الرضا، ولكن الشعور سرعان ما يتلاشى، وتحل محله الرغبة في شراء السلعة الجديدة اللامعة.

إذن ما الذي يجلب لك السعادة على المدى الطويل؟ التجارب. أظهر العلم أن إنفاق الأموال على المغامرات والتجارب بدلاً من الأدوات سي جلب لك المزيد من المتعة والسرور.

«غاية الحياة الظفر بأصدقاء حميمين ومغامرات رائعة».

- غير معروف

## نتذكر القصص

تذكر آخر مرة قمت فيها برحلة ورأيت العالم بطريقة جديدة؟ أو لعلك قضيت وقتاً رائعاً مع الأصدقاء في حفل موسيقي أو مطعم. ما الذي بقي من الذكرى؟ القصص. عندما تنفق المال والوقت على تجربة مثل إجازة مثلاً، تصبح قصصك جزءاً من شخصيتك، وهي فريدة من نوعها وتميزة بالنسبة إليك. قد يكون لدى صديقك جوال آيفون أو سيارة مثل الذي معك، ولكن لن تكون قصص أي شخص مثل قصصك مطلقاً.

في مقال بعنوان «شيء ما» للحديث عنه؟ جدوى القصة التفاضلية من عمليات الشراء التجريبية والمادية، ناقش الباحثان أميت كومار ودكتور توماس جيلوفيتش من كورنيل الفرق بين شراء الأشياء وتجارب الشراء. «تخيل أنك عدت للتو من أسبوع من المشي لمسافات طويلة في جبال السيرا Sierras، أو أسبوع



من الاسترخاء على شاطئ في منطقة البحر الكاريبي، أو أسبوع من الاستمتاع في المطاعم والمعارض الفنية والعروض المسرحية في مدينة نيويورك. ما مدى احتمالية إخبار الآخرين برحلتك؟ هل سيؤدي هذا إلى تعزيز تجربتك؟ تخيل الآن أنك أنفقت مبلغاً مشابهاً من المال على نظام المسرح المنزلي أو الأثاث الجديد أو بعض الملابس الراقية التي تتطلع إليها. ما مدى احتمالية أن تخبر الآخرين عن هذه المشتريات، وهل سيزيد ذلك من مقدار المتعة التي تحصل عليها منها؟ الشراء التجريبي - مثل السفر أو الأحداث الاجتماعية - يجعل الناس أكثر سعادة من المشتريات المادية، وهذا ما يفسره حقيقة أن التجارب قدمت قيمة حوارية أكبر<sup>(1)</sup>.

«الوظائف تملأ جيوبك، لكن المغامرات تملأ روحك».

- جايم لين

## 8 أسباب تجعل شراء التجارب يؤدي إلى مزيد من السعادة

1. لا يمكنك تحويل التجارب إلى عادات: هل جربت يوماً نشوة المشتري؟ يمكنك الحصول على ذلك الزوج المثالي من الأحذية أو على أحدث هاتف، أو يمكنك شراء منزل أحلامك. وبمرور الوقت، تفقد الأشياء بريقها، وتغدو مشترياتك جزءاً من المشهد الخاص بك. الاعتياد على الأشياء يسمى التعود. لكنك لا تنسى أبداً التجارب. فتلك الأموال التي تنفقها على رحلة إلى هاواي، أو السفر عبر أوروبا أو قضاء ليلة مع أصدقاء المقربين، تخلق لديك ذكريات لا تُعوّض، مهما كان عدد الأشياء التي تشتريها.

بالطبع، لا بد لك أن تعيش في مكان ما، وتحتاج إلى أدوات منزلية وملابس ووسيلة نقل وبعض التقنيات. ولكن قبل أن تنفق دولارك التالي على شيء ما، اسأل نفسك عما إذا كانت هناك تجربة قد تنفق نقودك عليها بدلاً من ذلك.

2. التجارب تُدكي شغفك: ما هو الأهم بالنسبة إليك؟ هل تحب الرياضة، أم الموسيقى، أم الفن، أم الطعام؟ فكّر في هدفك وما يرشدك في الحياة، ثم استثمر أموالك في الفرص التي تتماشى مع هذه المشاعر. على سبيل المثال، يمكنك حضور الأحداث الرياضية أو الحفلات الموسيقية أو المعارض الفنية أو المطاعم المتنوعة ثقافياً. سيكون لديك تجارب تمنحك فرحة كبيرة، وتساعد في النهاية على صوغ شكل حياتك.

3. التجارب تُحدث لديك تحولاً: السفر هو في الحقيقة مجرد حدث ضخم واحد. فأنت في بيئة جديدة، مع اختلاف في الأحوال الجوية والمناظر الطبيعية والطعام واللغة والترفيه والأشخاص. ولا يسعك سوى أن تتغير من خلال التعرف على كيفية التنقل بين العادات والثقافات الجديدة.

فالقيام برحلة هو تعليم لا يمكنك الحصول عليه في صف دراسي، بغض النظر عن مقدار كم تدرس من الجغرافيا. لكن ليس عليك أن تجوب نصف العالم لكسب وجهات نظر جديدة؛ إذ إن رحلة قصيرة في العطلة الأسبوعية إلى مدينة قريبة يمكن أن تمنحك نظرة جديدة للحياة، أو يمكنك التوجه إلى محمية طبيعية قريبة؛ حيث لا يكلفك استيعاب عجائب الطبيعة الكثير من المال، بل يمكن أن يكون فيه شفاء، بل وتغيير في الحياة.

4. التجارب مفيدة ومهمة: إننا البشر نتطلع إلى تجارب مهمة وذات مغزى بالنسبة إلينا. ولهذا السبب يبدو أننا ننمو عندما نزور أماكن جديدة؛ حيث نتعرف على كيفية عيش أناس مختلفين ونطلع على بيئاتهم، وهذا يساعدنا على تعلم الصبر والتفاهم وقبول الآخر.

إن حضور سيمفونية أو مسرحية أو أوبرا أو زيارة متحف أو حدث رياضي يمكننا من شهود أوقات والاطلاع على وجهات نظر مختلفة، وكذلك على مواهب وتضحيات من قبل فنان أو موسيقي أو رياضي.

يمكن أن تكون التجارب باعثة على التواضع والإبهار، ولذلك تشعر بحافز للمساهمة في قضية أكبر أهمية، أو إعادة التركيز على شيء أكثر فائدة بالنسبة إليك. قد تكون هذه الدروس دقيقة ولكنها تسهم في إحداث تحول؛ بحيث لا تعود تنظر إلى حياتك بالطريقة نفسها مطلقاً.

5. تساعدك التجارب على تقدير النعم: لا شيء يفتح عينيك على البركات والنعم في حياتك أكثر من إدراك أنه ليس لدى كل فرد في العالم الفرص المتاحة لك. إن مشاهدة أفراس الآخرين وكفاحهم يمكن أن تمنحك الشعور بالامتنان لظروفك. 2.

تمتلئ حياة معظمنا بالمهام الدنيوية والأعمال الروتينية. لكن التجارب التي تؤدي إلى تغيير الحياة، مثل السفر، تسمح لك بالاعتزاز والتقدير لكل دقيقة من حياتك. كذلك تشعر بالنشوة عندما تذهب إلى حفلة موسيقية أو معرض فني أو مطعم رائع؛ لأنك تملأ حياتك بتجارب مرضية. وبعدها العيش بامتنان أفضل طريقة للعيش

بسعادة؛ ففي العديد من الأحيان تشعر بتحول نموذجي حيث تبدأ بالاعتزاز بالكثير من روتينك اليومي.

6. التجارب تخلق ذكريات عزيزة: على الرغم من أهمية أن تعيش اللحظة الحالية، فإن الاستثمار في التجارب سيخلق مناسبات سعيدة، مع ذكريات رائعة يمكنك استرجاعها مراراً وتكراراً. فإذا كنت تمر بوقت عصيب، فقد يكون التذكر علاجياً لتذكيرك بأن الأمور لم تكن قاتمة دائماً، وبأنك ستحل مشاكلك.

استثمر في التجارب بما يتجاوز التفاصيل الدقيقة للحياة اليومية، لكي تتمكن من الاستمتاع بها طوال حياتك. وكلما استمتعت بوجودك من لحظة إلى أخرى، كلما شعرت بسعادة أكبر.

7. تساعدك التجارب على الوصول إلى أقصى سعة لديك: إن تسلق قمة إفرست تجربة لا تنسى؛ لأن المخاطر رهيبية وملهمة. ومن الأمور التي تبعث على الرضا والسرور دراسة لغة جديدة، أو تعلم العزف على آلة موسيقية، أو التغلب على الظروف السيئة، أو إتقان مهارة جديدة؛ لأنك تتغلب على التحديات العقلية والبدنية. هذه التجارب تجلب لك السعادة والرضا، وتساعدك على تحقيق إمكاناتك بحيث تبلغ بها أعلى قدرة في الحياة.

8. تقدم التجارب رضاً عميقاً: لا أحد يريد التخلص من الأموال، لذلك لا تهدر دولاراتك التي اكتسبتها بصعوبة في أمور لا تعود عليك بفائدة. فكر فيما هو ضروري لصحتك، ثم املاً حياتك بهذه الأنواع من المغامرات؛ فلن يكلفك الكثير منها

شيئاً، كأن تقضي بعض الوقت في الطبيعة. وقد يكون بعضها الآخر باهظ التكلفة، لكنه سيكافئك بدروس حياتية وذكريات غنية لسنوات قادمة.

عندما تربط هذه الأحداث بشغفك وغايتك في حياتك، سواء كان ذلك أخذ دروس في الطبخ في توسكانا أو تسلق جبل كليمنجارو، فستشعر برضا عميق. وبدلاً من إنفاق أموالك على المزيد من «الأشياء»، استثمر في كل ما يسهم في نموك وتعلمك.<sup>(3)</sup>

«املاً حياتك بالمغامرات، وليس بالأشياء.

احصل على قصص ترويتها، لا أشياء تعرضها».

- غير معروف

### كيف تحصل على أكبر قسط من السعادة من عطلتك

أنت تخطط طوال العام لقضاء عطلتك، متطلعاً نحو الشاطئ الذي تغمره أشعة الشمس، أو أضواء باريس المتلألئة، أو البيت الصديق للبيئة في الغابات المطيرة. بعد ذلك، تنتهي الإجازة، وتعود على متن الطائرة إلى الوطن. ومهما كانت المتعة الكبيرة التي تشعر بها، فلا مناص من أن تنتهي الإجازة في مرحلة ما، وتشعر بإحباط العودة إلى «الحياة الحقيقية».

في كتاب «كيف تضاعف سعادتك في الإجازة» تناقش جيسي سينجال، البحث الذي يوضح أنه بعد عودتك من عطلتك، تعود سعادتك إلى المستوى الذي كانت عليه مسبقاً. وقد كتبت خبيرة النفس وباحثة الإجازات جسيكا دي بلوم: «يبدو أن معظم الإجازات لها آثار قوية، لكنها نوعاً ما قصيرة الأجل».<sup>(4)</sup>

لكن ذلك لا يعني أنه يجب عليك إلغاء تذكرة الطائرة الخاصة بك. حتى إن انتهى موسم ذروة العطلات، فهناك العديد من الطرق للظفر بسعادة دائمة من إجازتك.

أولاً، ابحث عن إجازات فريدة ومتميزة. هل سبق لك أن جرت محادثة بينك وبين الأصدقاء أجريتم فيها مقارنة بين إجازاتك التي قمت فيها برحلات بحرية، لتسمع عندها أن سفينتهم التي قاموا فيها بالرحلة البحرية كانت تقدم وجبات من ثماني حصص، بينما كنت أنت تحصل على ست حصص فقط؟» سوف يتصدر قصتك دائماً شخص تسلق جبلاً أشد انحداراً، أو تناول فطائر «كرواسان» أكثر هشاشة في باريس.

لهذا السبب تقترح الدكتورة إليزابيث دن، باحثة السعادة في جامعة كولومبيا البريطانية ومؤلفة كتاب «المال السعيد: علم الإنفاق الأكثر مدعاةً للسعادة»، البحث عن تجارب غير عادية في الإجازات. وتقول: «يبدو أن التجارب مفيدة للغاية عندما توفر لك فرصة فريدة ليس من السهل مقارنتها بالخيارات الأخرى».

وتقول الدكتورة مارغريت كامبل، باحثة السعادة في كلية إدارة الأعمال بجامعة كولورادو في بولدر: «يمكنك التركيز على الجوانب الخاصة لإجازتك، حتى إن لم تكن تجربة الإجازة فريدة من نوعها».

بعد ذلك، فكر في التوقيت. تُظهر الأبحاث أن الأيام الأولى من الإجازة لها أكبر الأثر. فإذا كانت أيامك القليلة الأولى مليئة بالإثارة والعجب، فسوف تتذكر الإجازة بشغف، أما إن كانت تلك الأيام مليئة بالرحلات الجوية المتأخرة والأمتعة المفقودة فإن ذلك سيثبط ذكرياتك.

استخدمت الدكتورة إليزابيث دن هذه الاستراتيجية بنفسها؛ إذ إنها عندما قامت هي وزوجها برحلة إلى بالي، وقع اختيارهما على مكان للإقامة متناسب مع الميزانية، باستثناء فترة بداية الرحلة. «في الليلة الأولى كنت أستخدم نقاطاً كي نحصل على غرفة في منتجع راقٍ من فئة الخمس نجوم، وقد نجح هذا الأمر حقاً. وعندما كنا نستعد وأثناء الرحلة الطويلة، ركزت بشكل خاص على تلك الليلة الأولى». وهي تستشهد أيضاً بالأدلة على أن «نهاية تجربة ما يبدو أنها تؤثر بشكل غير متناسب على ذاكرتنا»، ومن ثم فإن الخروج في أجواء صاخبة، أو في بالون يطير بالهواء الساخن، أو أي شيء آخر في اليوم الأخير من الرحلة، قد يكون أيضاً استراتيجية جيدة لزيادة ذكريات الماضي».

وأخيراً، يمكنك أن تشعر بمزيد من السعادة في عطلتك من خلال توقعاتك فيها. يمكنك أثناء وضع ترتيبات السفر، أن تستمتع بالرضا من خلال أحلام اليقظة حول الأيام المشمسة أو الطعام اللذيذ الذي ستستمتع به. وبهذه الطريقة، تمدد فترة الاستمتاع برحلتك من قبل أن تنطلق فيها بوقت طويل، إلى ما بعد عودتك منها، أي في المستقبل.

ويمكنك أيضاً تجنب الوقوع في حلقة مفرغة للعودة إلى مستوى سعادتك قبل العطلة من خلال التركيز على الامتنان الذي تشعر به، ومن خلال استخراج ورواية أكبر عدد ممكن من القصص حول عطلتك. وخلاصة القول هي عدم التفكير في عطلتك كمجرد فترة زمنية محددة تكون فيها تكون بعيداً عن المنزل، بل كمغامرة تتوقعها بفارغ الصبر. تحدث عنها قبلها، ولعدة سنوات بعدها.

على حد تعبير أميت كومار: «على الرغم من أن العطلة يمكن أن تبدو عابرة - أي إن رحلاتنا تبدو وكأنها تأتي وتذهب في ومضة - فإننا أيضاً «نستهلك» استشرافنا لتجاربنا في السفر، ونستفيد من مناقشتها مع الآخرين بعد حدوثها».

### نصائح لشراء التجارب

بدلاً من شراء شيء ما لا تحتاجه على الأرجح، اختر إحدى هذه التجارب لتستمتع بها مع العائلة أو الأصدقاء:

- اذهب إلى أحد نوادي الكوميديا.
- استمتع بالقهوة ومشاهدة الناس في المقهى.
- تذوق الطعام في مطعم جديد.
- ضع خطة لقضاء العطلة الأسبوعية.
- نظم نزهة.
- احجز تذاكر لحضور حفل موسيقي أو عرض.
- استمتع برياضة مشوقة جديدة؛ مثل القفز بالمظلات أو التزلج على الجليد أو ركوب الأمواج بواسطة طائرة ورقية.
- استقل حافلة سياحية في مدينتك.
- خطط لعطلتك المقبلة.
- تذوق الطبيعة عن طريق التخييم أو المشي لمسافات طويلة.
- قم بزيارة متحف.
- اقض وقتاً ممتعاً مع الأطفال في تجربة رؤية جديدة.



## كيف وضعت هذا قيد التطبيق

يمكن للأشخاص الذين يعرفونني جيداً أن يخبروكم عن شخصيتين لإنغريد، وهما «شخصيتي القديمة» و«شخصيتي الجديدة». لقد استمتعت دائماً بإنفاق المال على التجارب: تناول الطعام في الخارج مع الأصدقاء، والخروج مع العائلة في نهاية الأسبوع، والحفلات الموسيقية، وإجازات تذوق المشروب، وغير ذلك الكثير. يوجد في أنحاء مونتريال، حيث أعيش، الكثير مما يجب عمله، ولا سيما في فصل الصيف: مهرجان الجاز، والميناء القديم، ومهرجان منطاد الهواء الساخن، وتناول الطعام في الهواء الطلق في المطاعم ذات المستوى العالمي، وذلك على سبيل المثال لا الحصر.

من بين الأمور المفضلة كأُم أن أتاحت لي الفرصة لأسترجع ذكريات تجارب طفولتي مع شخصيتي المفضلة في العالم، ابني كارل. لقد قمنا بكل ما هو ممكن: الذهاب إلى حديقة الحيوان والقبعة السماوية وحوض الأسماك، والحصول على الأيس كريم، والذهاب لقطف التفاح، والقيام بنزهات. لقد ذهبنا إلى الملاهي والمهرجانات بأنواعها، ذهبنا - نحن الاثنين فقط - إلى عالم ديزني، وكان سحراً خالصاً. في البداية، كنت أرغب في الذهاب من أجل كارل، ولكن عندما وصلت هناك شعرت بالحماس تماماً مثله.

لدي فضول وأحب استكشاف وتجربة أشياء جديدة؛ فأنا التي أتولى التنظيم في منزلنا، والأنشطة العائلية لدي مقدسة. وسواء أكان ذلك عشاءنا يوم الأحد أم عطلتنا السنوية، فنحن حريصون على الاستمتاع بوقتنا معاً.

والآن دعونا نعود إلى هذين الشخصين من عائلة «إنغريد» اللذين تحدثت عنهما. فقد كانت إنغريد الكبرى أيضاً تستمتع بشراء الكثير من الأشياء، سمها ما شئت، فقد كنت أرغب فيها: السيارات، والملابس، والأدوات والأجهزة التقنية، والقائمة تطول. ذات يوم أدركت أنه لا يوجد حد لكل هذا الشغف والإنفاق. جاء سبب التغيير من «حديث تيد» TED Talk حول عائلة أمريكية قررت إنهاء التنافس العنيف الذي يشبه سباق الجرذان. باعوا كل شيء وانطلقوا لمدة عام في أستراليا. ألهمني ذلك؛ فقفزت إلى صفحتي على فيسبوك وألزمت نفسي بتحدٍّ وصفته: «العام الذي لم أشتري فيه شيئاً تقريباً».

هل تلاحظ كلمة «تقريباً»؟ اضطررت إلى ترك بعض مساحة للمناورة؛ لأنني أحب أن أنفق المال على عدد قليل من الأطعمة اللذيذة عالية الجودة، والباقي على التجارب. في الفصل الرابع عن «إزالة الفوضى»، تحدثت عن هذه الفرصة الجديدة للعيش، ولم أنظر إلى الوراء.

يعدّ استخدام التبادل المنزلي مثلاً رائعاً على كيفية تطبيق هذا على إجازاتنا. بدأنا هذا منذ نحو أربع سنوات ومازلنا نحبّه لأسباب عديدة. بادئ ذي بدء، نحن نوفر الكثير من المال على الفنادق والسيارات والطعام. كذلك نخرج من المناطق السياحية ونعيش مع السكان المحليين، وهذا ينتقل بالتجربة إلى مستوى مختلف. لقد ذهبنا إلى لوس أنجلوس، وألاسكا، وسنذهب إلى بورديو في فرنسا في غضون أسابيع قليلة.

يسأل بعض الناس: «ولكن ماذا عن الأشياء الخاصة بك؟» أجيب

بأنها مجرد «أشياء»، ولدي تأمين عليها. نحن نترك أي شيء شخصي وثمانين جداً في منزل أمي. خمنوا ماذا؟ كل ذلك يسعه صندوق واحد! أما الباقي فقابل للتعويض والاستبدال، لكن إجازات مثل هذه لا تقدر بثمن. إنه خيار نتخذه مراراً وتكراراً دون تردد.

### جرب هذا الآن

خطط لشيء واحد تريد القيام به الليلة مع شخص آخر. تذكر أن تبادل الخبرات يجعلنا أكثر سعادة مما لو فعلنا شيئاً بمفردنا. ليس من الضروري أن يكلف ذلك الكثير أو أي شيء على الإطلاق. ما عليك سوى الخروج وصنع بعض الذكريات! خذ صورة شخصية لكم «usfie». كنت أعتقد أنني اخترعت هذا المصطلح، لكنني بحثت في «غوغل» ووجدته في القاموس الحضري. فالتقاط «صورة شخصية» «selfie» هي صورة تلتقطها لنفسك، أما مصطلح «usfie» فهو يعني صورة شخصية لشخصين أو أكثر يلتقطها أحد أعضاء المجموعة.

تذكر المراحل الثلاث للسعادة المرتبطة بإجازة وطبقها على جميع التجارب:

1. استمتع بالتخطيط لنشاطك، ولعلك تجعلها مفاجأة لشخص ما.
2. أثناء وجودك هناك، استخدم حواسك للرؤية، والسمع، والشم، والذوق، لتستمتع بكل لحظة.
3. خذ تلك الصورة الذاتية الجماعية usfie لتتذكر تجاربك، ثم اروي قصصك التي لا تُنسى.

## المصادر

### الفيديوهات:

TEDxAsheville – Adam Baker – Sell your crap. Pay your debt.

Do what you

.love

المواقع الإلكترونية: يوجد موقعان نستخدمهما لمبادلة بيتنا.

[www.homeexchange.com](http://www.homeexchange.com)

[www.homeforexchange.com](http://www.homeforexchange.com)

يمكنك إيجاد شيء مسلّ تفعله على «جروبون» Groupon أو

.Living Social

### التطبيقات:

أستخدم تطبيق Trip Advisor APP لإيجاد أشياء أفعلها في كل مكان أذهب إليه، بما في ذلك المدينة التي أعيش فيها.

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادري المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع:

Ingrid@keladacc.com

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

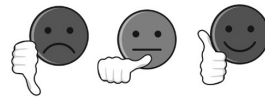


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





اليوم السابع عشر

## الوقت: سحر أئمن موارديك



«أشياء المفضلة في الحياة لا تكلف أي أموال.

من الواضح حقاً أن أئمن ثروة لدينا جميعاً هو الوقت».

- ستيف جوبز

### التحكم بالوقت

تخيل أنك أتممت إنجاز قائمة مهامك، أجل، وشطبت جميع البنود فيها. لعلك تشعر بالنشوة لحظة من الوقت. ولكن هل ستتعلم بسعادة دائمة، أم أنك ستجد نفسك تجمع قائمة جديدة، وتدرك أنك ستضيف دائماً عناصر ما دمت حياً؟

لعلك - مثل معظم الناس اليوم - منشغل تماماً بما يجب عليك

فعله يومياً، وهذا يمكن أن يؤدي بك إلى الإجهاد، أو إلى التسوية لأنك تتجنب المهام التي تبدو في غاية الصعوبة والإزعاج. ولكن هناك طرقاً لكسر دائرة الفوضى والمباشرة في إدارة وقتك بشكل أكثر فاعلية، بحيث تشعر أنك أقل توتراً وأكثر سعادة. فهل أنت مستعد لمواجهة التحدي؟ هذا الفصل يوضح لك كيف.

«رجل الأمس، ولم يحن الغد بعد،

وليس لدينا سوى اليوم؛ فلنبدأ».

### - الأم تيريزا

### امض مع التيار

هل من الممكن أن تكون أكثر سعادة في المكتب منك في رحلة بحرية؟ سيفضل معظم الناس العطلة على وظائفهم في أي يوم من الأيام، ولكن قد تتفاجأ عندما تعلم أن التسكع على الشاطئ يمكن أن يكون غير مرضٍ، شأنه شأن التورط في اجتماع مكتب ممل.

السبب هو أنه عندما يتشتت تفكيرك ويهيم فإنك تصبح غير سعيد. أما عندما تدخل حالة من التدفق والانسحاب، أو التركيز الكلي على نشاط ما، فإنك تشعر بالسعادة. ويعتمد هذا على عمل ميهالي كسيكستميهايلي Mihaly Csikszentmihalyi ومات كيلينجزوورث Matt Killingsworth، اللذين يقولان إنه عندما يتعلق الأمر بالسعادة، فإن أهمية نشاطك لا ترقى إلى مستوى أهمية حالتك الذهنية.

أوضح ميهالي كسيكستميهايلي، مؤلف كتاب «التدفق: علم نفس التجربة المثلى» - Flow: The Psychology of Optimal Experi-



ence، نظرية التدفق؛ وهي حالة نفسية يتعرض لها الأشخاص عندما ينخرطون في نشاط يمثل تحدياً وينطوي على تركيز شديد على المهمة. وهذا الانهماك والانغماس الكامل يمكن أن يؤدي إلى التعلم العميق وإلى مستويات عالية من الرضا الشخصي والرضا عن العمل. تدعم الأبحاث التي أجراها كيلينجز وورث هذه النظرية؛ حيث أوضح أن مستوى سعادتنا مرتبط بجودة تركيزنا العقلي، بينما نكون أقل سعادة عندما تهيم عقولنا، ونكون غير مشغولين بعمل ما. وذلك عندما نبدأ في التجشؤ نتيجة للقلق بشأن الماضي والمستقبل.<sup>(1)</sup>

ليس مفهوم تحقيق التدفق جديداً؛ فقد كان جزءاً من بعض الأديان حيث يصفه الصوفيون بأنه يمثل حالة من النشوة. ويشير الرياضيون إليه على أنه «الوجود في المنطقة»، بينما يطلق عليه الفنانون والموسيقيون بأنه «نشوة جمالية». ومن المرجح أن نكون في حالة التدفق في المكتب أكثر مما نكون عليه أثناء الإبحار في المحيط؛ لأننا نستخدم مهارتنا ونشعر بالتحدي. وهذا يجعلنا نشعر بمزيد من الإشباع والرضا؛ ولذلك نشعر بالسعادة.

يزعم خبير السعادة البروفيسور بول دولان في كلية لندن للاقتصاد ومؤلف كتاب «السعادة حسب التصميم» أن كثيراً من الأشياء التي نعتقد أنها ستجعلنا سعداء تتلاشى ويمكن أن تغير حياتنا بالفعل بطريقة سلبية. وأضاف: «إن معظم الأشياء التي نعتقد أنها ستجعلنا سعداء لن تكون كذلك؛ إذ سنكون دائماً أكثر سعادة في الواقع إذا كنا نركز على الشخص الذي نحن عليه وعلى الشيء الذي نقوم به الآن. لذلك اجعل هذا شيئاً تستمتع به»<sup>(2)</sup>.

هذا كله يعني أننا يجب أن ندير وقتنا بعناية لإعطاء أنفسنا فرصاً للدخول في حالة التدفق.

## كيف تدخل في حالة التدفق

ماذا لو استطعت أن تدخل في حالة تدفق بقدر ما ترغب من مرات؟ ليس هذا الأمر سهلاً في بيئات العمل التي تشتت الذهن في وقتنا الحاضر، بالنظر إلى المقاطعة المستمرة من الرسائل النصية أو الهاتفية أو وسائط التواصل الاجتماعي. ولهذا السبب يجب أن تكون على دراية بما يسمح لك بإنشاء حالة التدفق هذه، وإيجاد فترات من الوقت كل يوم تكون فيها منتجاً وسعيداً.

يجب أن تكون على دراية بما تشعر به في حالة التدفق، حتى تتمكن من إنشائه والحفاظ عليه. قد يعني هذا إسكات هاتفك الرنان أو التنبهات الصوتية للرسائل النصية أثناء «التدفق».

لا تقتصر هذه المهارات في إدارة الوقت على عملك. يمكنك أيضاً استخدامها عندما تتحدث إلى أصدقائك أو زوجتك، أو تلعب مع أطفالك، أو تقرأ، أو تستمتع بهوايتك. يتطلب الأمر تدريباً على تجنب التشتت والشروء، ولكن إذا كنت تخطط لتخصيص وقت للأنشطة المهمة فيمكنك الدخول في حالة التدفق بانتظام.

بمجرد تطوير مهارات جيدة لديك في إدارة الوقت، يمكنك الوصول إلى هذه المناطق بعدد المرات وبالسرعة التي تريد، مما يتيح لك رفع مستوى قدراتك غير المراحل أو الخطوات. 3

## تحديد الأولويات

كيف تريد أن تبدأ كل يوم من خلال «أكل ضفدع؟» لا، ليس عليك أن تأكل ضفدعاً حقيقياً. ثمة مقولة مشهورة لمارك توين: «إذا كان من وظيفتك أن تأكل الضفدع، فمن الأفضل أن تفعل ذلك أولاً

في الصباح. وإذا كان من وظيفتك أن تأكل ضفدعين، فمن الأفضل أن تأكل الأكبر أولاً<sup>(4)</sup>.

هذا يعني أنه عندما يكون لديك مهمة ذات أولوية عالية فيجب التعامل معها، وعليك تنفيذها أولاً. وإذا كانت المهمة صعبة أو غير سارة، فالاتجاه هو تأجيلها إلى ما بعد التحقق من بريدك الإلكتروني أو تناول القهوة أو الرد على تلك المكالمات الهاتفية. لكن أول شيء تنجزه هو ضبط مزاج اليوم وجوّه العام. لذا يمكنك أن تمضي في الاهتمام بجدول البيانات أو التقرير، أو كتابة الكلمة الرئيسية لخطابك القادم، أو إنهاء الإقرارات الضريبية.

قام برايان تريسي، المتحدث العام التحفيزي والمؤلف لأكثر من 70 كتاباً في مجال التنمية الذاتية، بتأليف كتاب بعنوان «ابدأ بالأهم ولو كان صعباً: 21 طريقة للتوقف عن التسويف وإنجاز المزيد في وقت أقل» (- Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time). ونصيحته هي أن «تأكل أبشع الضفادع أولاً»؛ مما يعني التعامل مع أصعب المهام. وبمجرد الانتهاء من هذه المهام الشاقة يمكنك الإبحار خلال بقية اليوم، مدركاً أن الأسوأ وراءك.

لماذا أول شيء في الصباح؟ لأن هذا هو الوقت الذي يكون عقلك فيه نشيطاً وتقل احتمالية تشتتك في ستة اتجاهات مختلفة، وتحصل على قوة دفع هائلة وشعور بالإنجاز من خلال طرح الأولوية الكبرى في قائمة مهامك قبل الساعة العاشرة صباحاً، وبعد ذلك يكون كل ما تنجزه سهلاً.

هَيِّئْ نفسك لصباح اليوم التالي، وآخر شيء تفعله قبل أن تغادر

المكتب هو أن تختار «الضفدع». اكتبه على قطعة من الورق سترها بمجرد وصولك إلى مكتبك. اجمع المواد والموارد التي ستحتاج إليها بحيث لا يكون لديك أي أعذار للتوقف. طور هذه العادة لأكل ضفدعك أولاً. وإذا بدأت كل يوم بتحقيق أولوياتك فستنجز أكثر مما ينجزه تسعون بالمئة من الأشخاص الذين تعرفهم.<sup>(5)</sup>

يتحدث توني شوارتز في كتابه «الطريقة التي نعمل بها لا تجدي»، عن بعض الممارسات المهمة التي يمكن أن تغير حياتك. وعلى الرغم من أنه يركز على إدارة الطاقة أكثر من إدارة الوقت، فهاتان فكرتان رئيستان لتخطيط يومك.<sup>(6)</sup>

1. استغل عقلك الصباحي. تكون أذهاننا في أفضل حالاتها ذكاء وحيوية في الساعات الأولى بعد استيقاظنا. لذا قم بأداء مهامك المعقدة أو الصعبة في الصباح كلما كان ذلك ممكناً، وبرمج العناصر الأكثر سهولة ومتعة للقيام بها في فترة ما بعد الظهر.

2. تعدد المهام هو وهم. يستغرق القفز من شيء إلى آخر مزيداً من الوقت. ويقدر بعض الخبراء أن الأمر يستغرق وقتاً أطول بمرّة ونصف إذا توقفنا في منتصف شيء وعدنا إليه لاحقاً. فمن الأفضل التركيز على شيء واحد في وقت واحد وإنجازه، ثم القفز إلى المهمة التالية.

## 8 نصائح للتحكم بوقتك والوصول إلى التدفق

1. تجنب عمل قوائم لا تنتهي ومن شأنها أن تثقل كاهلك. ابدأ بإدراج جميع مهامك غير المكتملة، ثم اختر أولوياتك.

2. حدد تاريخ البدء لكل مهمة. هذا يستدرج عقلك لاتخاذ الخطوة الصغيرة الأولى، ثم تُتبعها بالخطوات التالية. وما تلبث أن تنتهي المهمة.

3. أخلِ المساحة المخصصة لك. كم تقضي من الوقت في البحث عن تلك المعلومة التي تحتاج إليها للبدء أو البريد الإلكتروني الذي تحتاج إلى متابعته؟ فحواراتك مع نفسك أو بينك وبين «أشيائك» يمكن أن تسبب لك إحباطاً يمنعك من التقدم. احصل على سلة لإعادة تدوير النفايات، واستخرج كل الأوراق الزائدة. أخلِ مكتبك وصندوق الوارد وعقلك.

4. قم بالحدّ من مقدار الوقت الذي تقضيه في هيمان العقل أو تشتته، كما هي الحال في التنقلات أو الرحلات الطويلة، وذلك عن طريق اصطحاب كتاب لقراءته أو بث صوتي أو موسيقى للاستماع إليها.

5. حاول الحد من الانقطاعات أو الارتداد من مكافحة إحدى الحرائق إلى الأخرى، مما يمنعك من الدخول في حالة التدفق. أو جد فرصاً للانتقال من حالة تدفق إلى أخرى، في أيام العمل وحتى في العطلات الأسبوعية والإجازات.

6. قم بإعداد النظم. حدد كيف ستعامل مع المهام الروتينية، مثل فرز البريد حتى لا تنشئ أكواماً مكدسة يتعين عليك الفرز بينها. إن اتخاذ قرارات جديدة كل يوم بشأن المهام الروتينية يهدر الوقت ويستنزف طاقتك. قلل من القرارات المتكررة لتحرير وقتك من أجل اتخاذ خيارات مهمة.

7. قم بـ «خمسة أمور قبل الظهر». دوّن خمسة أنشطة مهمة فعلاً

لتحقيق أهدافك وغايتك في الحياة، والتزم بالقيام بها قبل الظهر. خلال سبعة أيام سيكون لديك 35 إنجازاً تسهم في إحداث تغيير في حياتك. وبغض النظر عن صغر حجم كل إجراء، ستكون - في غضون 90 يوماً - قد اتخذت 450 خطوة لإنشاء واقعك الجديد.

يتمحور التحكم بوقتك حول اتخاذ خطوات يومية بسيطة في الاتجاه الصحيح، لتجلب لك نتائج تغير حياتك. من يدري ما يمكنك تحقيقه؟ فابدأ الآن!

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

يوصي خبراء إدارة الوقت كلهم تقريباً بآلاً تبدأ يومك بقراءة البريد الإلكتروني. يمكنك بسهولة فقدان متابعة الوقت نتيجة الاستجابة للرسائل التي لا تكون مهمة أو حساسة. فمعظمنا يستقبل ويرسل ما يصل إلى 150 رسالة إلكترونية في اليوم. وتشير التقديرات إلى أن 80٪ من هذه الرسائل لا تمثل أولوية عالية. وإن كثيراً من الأشخاص الذين يبدوون يومهم بالاستجابة لرسائل البريد الإلكتروني يقضون الصباح في معظم أيامهم في إرسال الرسائل الإلكترونية. تذكر أن فترات الصباح هي ساعات الذروة الإدراكية. ففي كل صباح، وبعد أداء تماريني الرياضية، كنت أقوم باستعراض رسائلي الإلكترونية بسرعة على جهاز الآيفون، ولا أجيب إلا الرسائل التي تستدعي إجابة طارئة أو سريعة وبسيطة. وغالباً ما كنت أستخدم قاعدة الدقيقتين: «إذا كان الأمر يستغرق دقيقتين أو أقل، فقم به الآن». وبهذه الطريقة يمكنك حفظ الرسائل أو حذفها، و«لمسها مرة واحدة فقط». أنا الآن على استعداد لاختيار

ثلاثة إلى خمسة أنشطة ذات أولوية عالية ليومي، ولا أختار أكثر من ذلك، حيث إن نصف أيامنا، في المتوسط، تتخللها مفاجآت اللحظة الأخيرة. أدوّن هذه الأنشطة الرئيسة في بطاقات الملاحظات اللاصقة وأضعها في الجزء العلوي الأيسر من شاشة الحاسوب. ثم أبدأ «أكل الضفدع» أو اختيار المهام؛ حيث أختار المهمة الأكثر أهمية وتحدياً وأحاول إنشاء فترة خالية من التوقف أو المقاطعات لمدة 90 دقيقة للتركيز عليها، وأوقِفُ تشغيل رنين الهاتف وجميع أصوات الإشعارات والرسوم المتحركة على حاسوبي، وأغوص في عملي.

بعد 90 دقيقة من التركيز على ثلاثة إلى خمسة أنشطة - بقدر الإمكان - من تلك المدونة في ملاحظاتي اللاصقة، يرن جهاز ضبط الوقت ويحتاج عقلي وجسدي إلى إعادة الشحن من جديد. لقد حان الوقت لممارسة تمرين الإطالة، أو الخروج إلى الهواء الطلق، أو ارتشاف بعض الماء مع الليمون أو الشاي الدافئ.

بعد ذلك ببضع دقائق، أكون مستعدة لفترة تركيزي الثانية لمدة 60 إلى 90 دقيقة. وبعد تلك الساعات القليلة الأولى، أكون في العادة قد نفذت معظم المهام «الخمسة ذات الأولوية». يتتابني شعور رائع حينما أشطب كل عنصر من بنود القائمة. بل إنه ليعث فيّ مزيداً من الرضا أن أقطع ملاحظتي اللاصقة وأقذفها في سلة إعادة تدوير الأوراق عند الانتهاء من جميع المهام! هذا هو صباحي الاعتيادي كل يوم. وبهذا الروتين أصبحت الآن أكثر إنجازاً في غضون نحو ثلاث ساعات مما اعتدت على إنجازها طول اليوم.

أحب أن أخرج لاستنشاق بضع أنفاس من الهواء المنعش في وقت

الغداء، وأتناول لقيمات من الطعام الصحي، كما أقوم عادةً بجدولة أنشطة أسهل وأكثر متعة لفترة الظهر؛ مثل المكالمات الهاتفية أو الاجتماعات أو رسائل البريد الإلكتروني أو مساعدة الزملاء.

أحاول الانتهاء في وقت معقول والتمتع بالأنشطة المسائية مع الأصدقاء أو العائلة. أستمتع أيضاً ببعض الوقت وحدي عندما أتمكن من الاسترخاء والانقطاع.

دائماً ما أقول: «نحن جميعاً مشغولون، وليس لدى أيّ منا وقت؛ فعلينا أن نخصص وقتاً للأمور المهمة». إدارة الوقت إيجابية وليست سلبية.

تولّ مسؤولية حياتك.

## جرب هذا الآن

أمسك بملاحظة لاصقة ودوّن عليها شيئين أو ثلاثة أشياء تريد القيام بها اليوم قبل النوم أو غداً عندما تستيقظ. كن واقعياً؛ فإنجازات صغيرة تحقق نجاحات كبيرة.

## المصادر

الفيديوهات:

Gain Control of Your Free Time - Laura Vanserkam - TED Talk

The Time You Have (In JellyBeans)

Want to be happier? Stay in the moment - Matt Killingsworth - TED Talk

التطبيقات:

افحص هذه التطبيقات الخمسة عشر على موقع Lifehack.org



**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادري المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

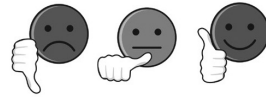


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



## اليوم الثامن عشر

# التأمل: عش اللحظة التي أنت فيها



«إن كان لديك وقت للتنفس فليدك وقت للتأمل. أنت تتنفس

عندما تمشي، وتتنفس عندما تقف، وتتنفس عندما تستلقي».

- أجان أمارو

## التأمل: مفتاح النعيم

هل تصدق الصخب المثار حول التأمل بأنه الكأس المقدسة للسلام والهدوء الداخليين؟ يطلق معلمو التأمل وعوداً حول فيض البهجة والسعادة والطمأنينة والإبداع وغير ذلك. إذا كنت تقول في نفسك: «أجل، حسناً، لكن هذا لا يجدي معي»، فأليك نبذة تشجعك على جعل التأمل (أو اليقظة) عادة يومية.

سوف تكتشف أن التأمل يمكن أن يساعد تركيزك وذاكرتك،

وفيفدك في أداء عملك وإبداعك، كما يمكن أن يزيد سعادتك ويحسن صحتك. وسوف تجد في نهاية هذا الفصل ما يوحي لك بالنعيم والسعادة!

## 7 طرق يمكن للتأمل من خلالها أن يعود عليك بمزيد من الطمأنينة والسعادة في حياتك.

1. عليك بالحدّ من التوتر والقلق: هل تجد أيام الأسبوع محمومة وغامرة، والعطل الأسبوعية ليست أفضل؟ تشير الدراسات إلى أن التأمل يعيد تكوين عقلك بالفعل. إنه يضعف المسارات العصبية المرتبطة بالقلق والخوف، ولذلك تبقى هادئاً ومركزاً في المواقف العاصفة.
2. احصل على صحة أفضل: تشير الدراسات إلى أن التأمل يمكن أن يؤدي إلى الاسترخاء من خلال حفز الجينات التي تحميك من ارتفاع ضغط الدم والألم والعقم، وحتى من التهاب المفاصل.<sup>(1)</sup>
3. عزّز مناعتك: إذا لم تسهم العصائر وعصير اللفت المثلج في وقايتك من الإصابة بأنفلونزا الشتاء، فقد يكون التأمل هو الحلقة المفقودة لتعزيز نظام المناعة لديك وزيادة فرصك في البقاء بصحة جيدة.
4. نشط ذهنك: في عالمنا الرقمي، تغدو فترات انتباهنا أقصر فأقصر، كما تزداد صعوبة القدرة على التركيز والاحتفاظ بالمعلومات، وبالتالي فإن التأمل يمكن أن يساعدك على تهدئة عقلك بحيث يمكنك زيادة التركيز والاحتفاظ بمزيد من المعلومات.

5. أيقظ قدرتك على الإبداع: إذا كنت لا تعتبر نفسك من النوع المبدع، فيمكن أن يساعدك التأمل على التوصل إلى المزيد من الأفكار التي توظف عبقريتك الداخلية. وإذا كنت مبتكراً وصعبت عليك إحدى المشكلات، فاستغل بعض الوقت لتهدأ وتركز على أنفاسك؛ إذ لا توجد طريقة أفضل لمتابعة طاقتك الإبداعية.

6. افتح قلبك: إن التأمل يفعل أكثر من شفاء قلبك جسدياً، إنه يفتحه ليكون أكثر تفهماً وتعاطفاً مع الآخرين.

7. زد من قدرتك على الشعور بالسعادة: أظهرت الدراسات أن التأمل يمكن أن يغير بنية دماغك، وبالتالي يقلل من ميلك إلى السلبية ويُشعرك بمزيد من الإيجابية والتفاؤل، مما يزيد من قدرتك على الشعور بالسعادة. 1

### التأمل لزيادة شعور العقل بالسعادة

هل تستطيع أن تنمي وتزيد سعادة عقلك بالطريقة التي تبني بها العضلات؟ يبدو هذا مفهوماً غريباً، ولكن ثمة دراسة جديدة تشير إلى أنه يمكنك تغيير عقلك فعلياً باستخدام ممارسات مثل التأمل. في مقال بعنوان «عزز سعادتك: كيف يغير التأمل جسدياً الدماغ»، تصف سارة كنبتون، محررة العلوم، دراسة مثيرة للاهتمام أجراها علماء في جامعة كيوتو. قام الباحثون بمسح أدمغة 51 متطوعاً، ووجدوا أن المادة الرمادية في منطقة من الدماغ تُدعى «الطلل» أو «الوتد الأمامي» precuneus كانت أكبر حجماً لدى الأشخاص الذين يتأملون، وكشفت الدراسات السابقة أن التأمل المنتظم يمكن أن يعزز المادة الرمادية في هذا المجال. تخيل مدى القدرة على

«التمرين» من أجل السعادة، تماماً مثلما تتمرن لبناء عضلات ذات رأسين أكبر حجماً.

يقول المؤلف الدكتور واتارو ساتو: «عبر التاريخ، فكر العديد من العلماء البارزين، مثل أرسطو، في ماهية السعادة. وأنا سعيد جداً لأننا نعرف الآن المزيد عن معنى السعادة. تشير هذه الدراسة إلى أنه من الممكن تنمية دماغ أكثر سعادة».

في مقال بمجلة «فوربس» Forbes، بعنوان «7 طرق للتأمل يمكن أن تغير فعلياً الدماغ»، تحدثت أليس ج. والتون عن آخر الأبحاث التي تشير إلى أنه قد تم تأكيد المنافع القديمة بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي FMRI أو تخطيط كهربية الدماغ EEG. ويبدو أن الممارسة تعطي مجموعة مذهلة من الفوائد العصبية.

وفيما يلي ملخص للطرق السبع التي يغير بها التأمل الدماغ:

1. يساعد على الحفاظ على الدماغ المتقدم في السن: وجدت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن الأشخاص الذين كانوا يتأملون لمدة 20 عاماً في المتوسط لديهم كمية أكبر من المادة الرمادية في جميع أنحاء الدماغ. وقال مؤلف الدراسة فلوريان كورث: إنهم لاحظوا «... تأثيراً واسع النطاق للتأمل يشمل مناطق في جميع أنحاء الدماغ».
2. يساعد على التخلص من عقلية القرد: هل تصارع عقلية القرد؟ إذا كان دماغك مضطرباً باستمرار، ومرتبكاً، وغير مستقر، وتفكر بنفسك، فهذا يشار إليه باسم «عقلية القرد». تنشّط شبكة الوضع الافتراضي DMN في دماغك عندما يتجول عقلك من فكرة إلى أخرى، دون أن تكون مركزاً في

تفكيرك على شيء على وجه الخصوص. وقد وجدت دراسة مثيرة في جامعة ييل أن التأمل الواعي يقلل من النشاط في شبكة الوضع الافتراضي، أو «عقلية القرد».

3. فعال مثل مضادات الاكتئاب: في جامعة جونز هوبكنز، نظروا في كيفية إسهام التأمل الواعي في التقليل من أعراض الاكتئاب والقلق والألم. وجد الباحث ماهداف غويال وفريقه أن تأثيرات التأمل كانت معتدلة، كما هي الحال بالنسبة لمضادات الاكتئاب. يقول غويال: «التأمل هو تدريب فعال للعقل لزيادة الوعي؛ فالتأمل ليس رصاصة سحرية للاكتئاب؛ حيث لا يوجد علاج، لكنه أحد الأدوات التي قد تساعد في إدارة الأعراض».

4. التغييرات في المناطق الرئيسة من الدماغ: في هارفارد، وجدت سارة لازار وفريقها أن التأمل الواعي يمكن أن يزيد من السماكة القشرية في الحصين، وهو البنية التي تتحكم بالتعلم والذاكرة، وهو في مناطق معينة من الدماغ تلعب أدواراً في تنظيم العواطف والمعالجة المرجعية الذاتية. كان هناك أيضاً انخفاض في حجم خلايا الدماغ في منطقة الدماغ المسؤولة عن الخوف والقلق والإجهاد، وأفادت الموضوعات بتحسين الحالة المزاجية والصحة.

5. تحسين التركيز والانتباه: ليس الأطفال وحدهم من يعانون من مشاكل في التركيز؛ بل يعاني ملايين البالغين أيضاً صعوبة في التركيز. وقد توصلت دراسة حديثة إلى أن بضعة أسابيع فقط من التدريب على التأمل ساعدت البالغين على التركيز والذاكرة والمهارات المعرفية في العمل.

6. يقلل التأمل من القلق الاجتماعي: مع بروز نوع فرعي جديد من التأمل يسمى «الحد من الإجهاد من خلال التأمل الواعي» (MBSR)، وقد طوره جون كابات-زين في مركز التأمل الواعي في جامعة ماساتشوستس، تدل الأبحاث على أن التأمل الواعي يمكن أن يحد من القلق، بما في ذلك تخفيف أعراض القلق الاجتماعي.

7. يمكن أن يساعد التأمل على التعافي من الإدمان: بالنظر إلى تأثير التأمل في مناطق التحكم الذاتي في الدماغ، يمكن أن يكون التأمل فعالاً للغاية في مساعدة الناس على التعافي من أنواع مختلفة من الإدمان. وقد توصلت إحدى الدراسات إلى أن الأشخاص الذين تعلموا التأمل الواعي كانوا أكثر عرضة بمرات عديدة للإقلاع عن التدخين من أولئك الذين يلجؤون إلى العلاج التقليدي. ووجدت أبحاث أخرى أن تدريب التأمل الواعي يمكن أن يكون مفيداً في علاج أشكال الإدمان الأخرى. إن التأمل في الواقع ينقي عقلك ويهدئك، وقد ثبت غالباً أنه الطريقة الأكثر فاعلية للعيش في حياة أكثر سعادة.

### نصائح للتأمل

على الرغم من أنني ما زلت أعمل على تطبيق التأمل كممارسة يومية، فإنني أوصي بشدة بهذه العادة. ومع أنني لا أقول إنه أمر سهل، فإنه يمكنك البدء بالقليل والتحسين مع الممارسة. لا تتوقع أن تكون جيداً في البداية؛ ولهذا السبب يطلق عليها «الممارسة»! لا تهدف هذه النصائح إلى مساعدتك على أن تصبح خبيراً، بل يُفترض أن تساعدك على البدء والاستمرار. كما لا يتعين عليك



تنفيذها جميعاً دفعة واحدة. جرب بعضها، عد إلى هذا المقال، وجرب واحدة أو اثنتين أخريين.

1. اجلس لمدة دقيقتين فقط. سوف يبدو هذا سهلاً للغاية، للتأمل لمدة دقيقتين فقط. هذا ممتاز. ابدأ بدقيقتين في اليوم لمدة أسبوع. إذا سارت الأمور على ما يرام، فقم بزيادة وقتك لمدة دقيقتين أخريين في الأسبوع التالي. وإذا سارت الأمور على ما يرام أيضاً، فإنك من خلال زيادة القليل من الوقت في كل مرة يمكنك أن تتأمل لمدة 10 دقائق يومياً في الشهر الثاني، وهو أمر مذهل! ولكن ابدأ بالقليل.

2. افعل ذلك أول شيء كل صباح. من السهل القول: «سأتأمل كل يوم»، ولكنك بعد ذلك تنسى أن تفعل ذلك. وبدلاً من ذلك، اضبط تذكيراً لكل صباح عندما تنهض، وضع ملاحظة تقول «تأمل» في مكان تراها فيه.

3. لا تشغل بكيفية القيام بذلك؛ فمعظم الناس قلقون بشأن مكان الجلوس، أو كيفية الجلوس، أو أي وسادة أو مسند يستخدمون. كل هذا جميل، لكن ليس ذلك بالأمر المهم للبدء. ابدأ بالجلوس على كرسي أو على الأريكة أو على سريرك. إذا كنت مرتاحاً على الأرض، فاجلس متربعاً. ليكن ذلك لمدة دقيقتين فقط في البداية على أي حال، لذا ما عليك سوى الجلوس فحسب. وفي وقت لاحق، يمكنك القلق بشأن تحسينه بحيث تكون مرتاحاً لفترة أطول، أما في البداية، فهذا الأمر لا يهّم كثيراً. ابحث عن مكان هادئ ومريح.

4. تحقق مما تشعر به. عندما تستقر في جلسة التأمل أولاً، ما عليك سوى التحقق لمعرفة ما تشعر به. كيف يشعر جسمك؟ ما هي صفة ذهنك؟ هل هو مشغول، أم متعب، أم قلق؟ اعتبر كل ما تحضره إلى جلسة التأمل مناسباً تماماً؛ فليس هناك صح أو خطأ.

5. عدّ أنفاسك. حوّل انتباهك الآن إلى أنفاسك ومتابعتها من خلال أنفك وصولاً إلى رتيك. جرّب عد رقم «واحد» حينما تأخذ النفس الأول في الشهيق، ثم «اثنين» أثناء الزفير. كرر هذا إلى العدد 10، ثم ابدأ مرة أخرى بالرقم واحد.

6. عدّ عندما تهيم. سوف يهيم عقلك، وهذا أمر يقيني تقريباً. لا توجد مشكلة في ذلك. عندما تلاحظ أن عقلك قد هام وتشتت، ابتسم، وعد برفق إلى أنفاسك. عدّ «واحد» مرة أخرى، وابدأ من جديد. قد تشعر بالإحباط قليلاً، لكن لا بأس في عدم التركيز؛ فنحن جميعاً نفعل ذلك. هذه هي الممارسة، ولن تكون جيداً فيها لفترة قصيرة.

7. طور لديك موقف المحبة. عندما تلاحظ الأفكار والمشاعر الناشئة أثناء التأمل، كما سيحدث بالفعل، انظر إليها نظرة ود وصدّاقة، ولا تعتبرها أفكاراً متسللة أو عدوة؛ فهي جزء منك وليست كلك. كن ودياً، لا قاسياً.

8. لا تقلق كثيراً لأنك ترتكب خطأً. سوف تقلق من أنك تفعل ذلك بشكل خاطئ. لا بأس في ذلك؛ فكلنا نفعله. لا توجد طريقة مثالية للقيام بذلك، ما عليك سوى أن تكون سعيداً لأنك تفعل ذلك.

9. لا تحاول أن تنفذه بشكل مثالي. يعتقد الكثير من الناس أن التأمل يتعلق بإخلاء عقلك أو إيقاف كل الأفكار. يمكن أن يحدث هذا في بعض الأحيان، لكنه ليس هدف التأمل؛ فمن الطبيعي أن تكون لديك أفكار؛ إذ إن أدمغتنا هي مصانع للفكر، ولا يمكننا إغلاقها. بدلاً من ذلك، تدرب على تركيز انتباهك، واستمر في التدرب عندما يهيم عقلك.

10. عليك بالبقاء مع كل ما ينشأ. عندما تنشأ الأفكار أو المشاعر، وسوف تنشأ بالفعل، حاول الاحتفاظ بها للحظة. نعم، أعلم أنني قلت بالعودة إلى التنفس، ولكن بعد ممارسة ذلك لمدة أسبوع، قد تحاول أيضاً ملازمة فكرة أو شعور ينشأ لديك. إن من شأننا الرغبة في تجنب مشاعر الإحباط والغضب والقلق، لكن ممارسة التأمل مفيدة بشكل مثير للدهشة في التعامل مع المشاعر. ما عليك سوى البقاء مع أفكارك، وكن فضولياً.

11. كن صديقاً لنفسك. لا تتعلق هذه الممارسة بتركيز انتباهك فحسب، بل يتعلق الأمر بتعلم كيفية عمل عقلك. عندما تتعرّف إلى نفسك، افعل ذلك بأسلوب ودي وليس بأسلوب نقدي. افرض أنك تتعرف إلى صديق. ابتسم وامنح نفسك الحب. ما الذي يحدث في الداخل؟ إنه أمر غامض، ولكن من خلال مشاهدة هيمنان عقلك، اشعر بالإحباط، وتجنب المشاعر الصعبة، وسوف يمكنك أن تبدأ في فهم نفسك.

12. افحص جسمك. بمجرد أن تصبح أفضل قليلاً في أعقاب نفسك، ركز انتباهك على جزء واحد من الجسم في كل

مرة. ابدأ بباطن قدميك. كيف يشعران يا ترى؟ انتقل ببطء إلى أصابع قدميك، وأعلى قدميك، وكاحليك، وصولاً إلى قمة رأسك.

13. لاحظ الضوء والأصوات والطاقة. بعد أن تتدرب على ممارسة التنفس لمدة أسبوع على الأقل، هناك مكان آخر لتوجه إليه انتباهك؛ وهو النور المحيط بك. يمكنك أن تبقي عينيك على بقعة واحدة، وتلاحظ الضوء في الغرفة، وفي يوم آخر، تركز على الأصوات، وفي يوم مختلف، تركز على الطاقة في الغرفة، بما في ذلك الضوء والأصوات.

14. أبدِ التزاماً حقيقياً. لا تكتفِ بالقول: «بالتأكيد، سأحاول ذلك لبضعة أيام.» بل صمم في عقلك على الالتزام لمدة 21 يوماً على الأقل (أو جرب تحدي الأيام السبعة أدناه).

15. يمكنك القيام بذلك في أي مكان. إذا كنت مسافراً أو طراً معك شيء ما في الصباح، يمكنك التأمل في مكتبك أو في الحديقة أو أثناء المشي في مكان ما. ويعتبر التأمل أثناء الجلوس أفضل وضعية للبدء، ولكن يمكنك في الحقيقة ممارسة اليقظة في أي وقت أو مكان في حياتك.

16. اتبع التأمّلات الموجهة. إذا كان ذلك مفيداً، فيمكنك العمل على متابعة التأمّلات الموجهة لتبدأ بها.

17. تحقق مع الأصدقاء. على الرغم من أنني أحب التأمل وحدي، يمكنك القيام بذلك مع زوجتك / زوجك أو طفلك أو صديق، أو مجرد الالتزام مع صديق لتسجيل الجلسة كل صباح بعد التأمل؛ فقد يساعدك ذلك على المداومة عليه لفترة أطول.

18. العثور على مجموعة. ابحث عن مجموعة من الأشخاص الذين يتأملون وانضم إليهم. قد يكون هذا هو مجتمع «زن» Zen أو تيبيتي بوذي بالقرب منك، أو جماعة عبر الإنترنت حيث تقوم بتسجيل الدخول وتوجيه الأسئلة والحصول على الدعم وتشجيع بعضكم بعضاً.

19. ابتسم عندما تنتهي. عندما تنتهي من الدقيقتين، ابتسم. كن ممثناً لأنك أتيح لك هذا الوقت وأنتك مواظب على التزامك؛ فقد استغرقت وقتاً للتعرف إلى نفسك وتكوين صداقة مع نفسك. هاتان دقيقتان مذهلتان من حياتك كل يوم.

التأمل ليس سهلاً أو هادئاً دائماً، لكن له فوائد معجزة حقاً. يمكنك أن تبدأ اليوم، وتستمر لبقية حياتك.

### كيف وضعتُ هذا قيد التطبيق

حسناً، يجب أن أكون صادقاً معك، فهذه العادة شاقة بالنسبة إلي. وبما أنني عالية الأداء والإنجاز ومنفتحة إبداعياً على الآخرين، فمن الصعب علي أن أظل ساكنة ولو لبضع دقائق. ولكن بعد قراءة جميع البحوث وإدراك عدد الأشخاص الملهمين الذين يتأملون، سمعت أنه إذا كنت تستطيع التنفس، فيمكنك التأمل؛ ولذا فأنا لذي الدافع للاستمرار.

لقد وجدت أن استخدام تطبيقات أو مقاطع فيديو التأمل الموجهة القصيرة جداً أكثر جدوى بالنسبة إلي. فأنا في كثير من الأحيان أستخدم تطبيق الهدوء APP CALM. إن التأمل لمدة خمس دقائق مع وجود شاطئ البحر وصوت الأمواج كخلفية هو جُلُّ ما أحتاج إليه للتركيز في خضم يوم حافل في العادة.

وما بين وقت وآخر، أتبع نظاماً للتأمل لمدة بضع دقائق وأنا في السرير، قبل أن تلامس قدمي الأرض. كما أستمتع أيضاً باستخدام التأمل الموجه قبل النوم. ويجب أن أقول إن هذا مجدٍ، لأنني لم أسمع بنهاية له مطلقاً.

## جرب هذا الآن

هناك طريقة واحدة فقط لمعرفة ما إذا كان التأمل ذا تأثير إيجابي على حياتك. جربها! حدد لنفسك تحدياً للتأمل لمدة 7 أيام، بتخصيص مدة دقيقتين إلى خمس دقائق في اليوم لهذا الغرض. استخدم تقويماً لتحديد الأيام.

ليس لديك شيء تخسره. دقيقتان في اليوم (أو أكثر بقليل) ليس بالطلب الكبير من أصل الـ 24 ساعة المتاحة لديك. وإذا لم تجد ذلك مفيداً، فقد كانت لديك الشجاعة على الأقل لمنح فرصة لذلك. وهذه هي ماهية الحياة الحقيقية.

حسناً، دعنا نجرب هذا الآن. اضبط المؤقت على دقيقتين. أغمض عينيك واجلس بشكل مريح. تنفس بعمق فقط لمدة دقيقتين ولاحظ أنفاسك وجسمك. عندما تظهر الخواطر والأفكار، لاحظها ودعها تمر كمرور السحب في السماء. هذا هو الأمر بكل بساطة.

ما هو شعورك؟

## المصادر

### الفيديوهات:

في هذا الفيديو الذي مدته دقيقتان، يكشف دان هاريس، المذيع والمعد للأنباء على قناة ABC ومؤلف كتاب «10٪ أكثر سعادة»،

عن الطقوس اليومية التي غيرت حياته، وثبت علمياً أنها تزيد معدل السعادة.

**التطبيقات:** فيما يلي اثنان من تطبيقاتي المفضلة:

**Omvana (أومفانا)**

يعد Omvana تطبيقاً رائعاً للتأمل تم إنشاؤه بواسطة شركة النمو الشخصي Mindvalley. وتحتوي مكتبته على آلاف التأملات، ونحو 75 منها مجانية، وتتراوح من «تركيز الليزر» Laser Focus إلى «هرير القط» Cat's Purr.

وقد أفاد المؤسس المشارك فيشن لاخياني أن نحو 50,000 شخص في أنحاء العالم يمارسون التأمل باستخدام برنامج «تأمل الـ6 مراحل» الشهير في كل صباح، وينصح به للممارسين المتوسطين. (يتم تشجيع المبتدئين على البدء بجلسة لمدة 8 دقائق في «اليوم الأول»). أما تأمل «المراحل الست» فيرشدك لتطبيق ممارسات مختلفة في غضون 20 دقيقة، تشمل التسامح والامتنان والتواصل.

**Calm (الهدوء)**

في اللحظة التي تفتح فيها تطبيق Calm، قد تشعر بالهدوء. تسمع تلقائياً عزف أصوات تساعد على الاسترخاء مثل هطول المطر، ولكن يمكنك أيضاً اختيار أن يتم الترحيب بك بواسطة أصوات المدفأة أو الجنادب أو ما يسمى «الضوضاء البيضاء السماوية».

يستمر الاسترخاء مع تأملات الهدوء الحرة، وعددها 16 إجمالاً، بفترات مختلفة، من 3 إلى 30 دقيقة. ويمكنك أن تبدأ بـ7 أيام من الهدوء، أو أن تجرب جلساتها حول موضوعات الحنان والمحبة،

أو المسامحة، أو فحص الجسم. ويمكنك، إضافة إلى ذلك، مثل العديد من التطبيقات الأخرى، ضبط المؤقت للتأمل الصامت، أو التأمل على صوت الأجراس المتقطعة. أما للاسترخاء ليلاً، فيضم البرنامج أربع «قصص نوم» مجانية ( / [www.calm.com](https://www.calm.com) / ) sleep): وهي قصص للبالغين وقت النوم تتراوح موضوعاتها من الخيال العلمي إلى المناظر الطبيعية الخلابة لتساعدك على النوم.

#### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادر المذكرة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)



## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

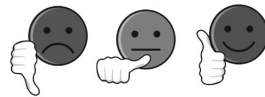


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟





## اليوم التاسع عشر

# العلاقات: خير من المال في المصرف



”الصدقة الحقيقية تضاعف الخير في الحياة وتقلل من شرورها. اسعَ جاهداً لأن يكون لديك أصدقاء؛ لأن الحياة بدون أصدقاء تشبه الحياة في جزيرة صحراوية... أن تجد صديقاً حقيقياً في حياتك هو من حسن حظك، والحفاظ عليه نعمة“.

- بالتاسار جراسيان

## العلاقات القوية هي أكبر مصدر للسعادة

تقول بروني وير، الممرضة الأسترالية المتخصصة في المسكّنات، والتي قدمت المشورة للمرضى المحتضرين في أيام حياتهم الأخيرة: «لم يردّ ذكر المزيد من الجنس أو قفزات البنجي الرياضية». ولم يقل أحد: «أتمنى أن أمضي وقتاً أطول في المكتب». فما هي أعمق حالات الندم التي يشعر بها الناس على فراش الموت؟<sup>(1)</sup>

ليس من المستغرب أن الأمر يتعلق بالأشخاص في حياتهم؛ إذ تُظهر الأبحاث أن بناءك علاقات وديّة قوية مع الأشخاص حولك، بمن فيهم الشركاء والأسرة والأصدقاء والزملاء، يمكن أن يكون أكبر مصدر للسعادة. عندما سئل أستاذ هارفارد السابق ومؤلف كتاب «مزيد من السعادة»، تال بن شاهار: «هل هناك أشياء محددة يمكن أن يفعلها الناس ليكونوا أكثر سعادة؟»، أجاب: «المؤشر الأول للسعادة هو الوقت الجيد الذي نقضيه مع عائلتنا وأصدقائنا، والأشخاص الذين نهتم بهم والذين يهتمون بنا، وهذا الوقت الجيد للأسف يتآكل في العالم المعاصر».

ما أنواع العلاقات التي تزيدنا سعادةً، وكيف يمكننا تنمية علاقات جديدة وتعميق علاقاتنا القديمة؟ يستقصي هذا الفصل الطرق العديدة التي تسهم بها الأسرة المتألفة وشبكة التواصل الاجتماعي في سعادتك.

### العلاقات الاجتماعية الوديّة حيوية للصحة والسعادة

عشاء مع الأصدقاء المقربين، أو حديث من القلب إلى القلب مع أحد أفراد الأسرة المقربين، أو مكالمة أو زيارة عبر الإنترنت لأحد الأحباب القاطنين بعيداً عنك: قد تبدو هذه الأشياء بمثابة إلهاء عن أولوياتك الأخرى، مثل إنجاز العمل في أحد المشاريع. لكن عدداً كبيراً من الدراسات تظهر أن العلاقات الاجتماعية الدافئة أمر حيوي لصحتنا وسعادتنا.

في الفيلم الوثائقي «سعيد» (Happy) (2011)، الذي أوصي به بشدة، يترجم المبدعون موادّ مثل علم النفس الإيجابي والدوبامين والتكيف الممتع إلى مصطلحات واضحة وموجزة ومفهومة للجميع. إنهم ينسجون حقائق تقنية مع السلوك البشري بشكل

جميل لدرجة أنه من الصعب ألا تتأثر بها. والمفاتيح الخمسة للسعادة التي وجدوها هي التمرين والاتصال والمجتمع والتعاون والرحمة. أدركت أن أربعة من المفاتيح الخمسة مرتبطة بالعلاقات، أي أربعة من أصل خمسة.

الطبيب النفسي، روبرت ويلدينجر، هو مدير دراسة هارفارد لتنمية البالغين، وهي إحدى أطول وأكمل الدراسات التي أجريت على حياة البالغين على الإطلاق؛ حيث قام بلدينجر في برنامجه «حديث تيد» ببلورة ثلاثة دروس عن السعادة، وفي ما يلي تلخيص لها:

1. العلاقات الوثيقة: يميل الأشخاص - الذين قالوا إنهم وثيقو الصلة بالعائلة أو الأصدقاء أو المجتمع - إلى أن يكونوا أكثر سعادة ويعيشوا فترة أطول، في حين أن الأشخاص المنعزلين كانوا أقل سعادة وصحة عقلياً وبدنياً.

2. علاقات عالية الجودة: كان الأشخاص الذين يرتبطون بزواج غير سعيد ويعانون كثيراً من الصراعات أقل سعادة من الأشخاص غير المتزوجين أو المطلقين. ومن المثير للاهتمام أنه وُجد أن عدد العلاقات أكثر أهمية للأشخاص في العشرينيات من عمرهم، لكن جودة العلاقات كان لها تأثير أكبر على رفاهية الأشخاص في الثلاثينيات من العمر.

3. الزيجات المستقرة والداعمة: الأشخاص الذين لديهم زواج مستقر دون تعرض للطلاق أو الانفصال، أو الذين يعانون من مشاكل خطيرة حتى سن 50، أبدوا أداءً أفضل في اختبارات الذاكرة، وكانوا أقل تعرضاً لخطر الخلل المعرفي المعتدل والخرف لاحقاً في الحياة.

قال والدينجر: «يركز المجتمع كثيراً على الثروة وعلى الميل إلى عملنا، ولكن دراستنا أظهرت - مراراً وتكراراً - أن الأشخاص الذين حققوا أفضل النتائج هم الأشخاص الذين مالوا إلى بناء علاقات مع العائلة والأصدقاء والمجتمع».<sup>(2)</sup>

تشير الأبحاث في منشور المدونة بعنوان «العلاقات مهمة» Re-Relationships Matter، إلى أن جودة علاقتنا تتأثر بما يلي:

1. التمتع بمشاعر إيجابية معاً مثل التمتع والمرح.
2. القدرة على التحدث بصراحة والشعور بأن الآخرين يفهمونك.
3. تقديم الدعم وتلقيه.
4. المشاركة في الأنشطة والتجارب.<sup>(3)</sup>

عندما سئل الطبيب النفسي جورج فيلانت عما تعلمه من الدراسة التي أدارها طوال 72 عاماً على حياة 268 رجلاً، قال: «الشيء الوحيد الذي يهتم حقاً في الحياة هو علاقاتك بالأشخاص الآخرين». وتوصل إلى أن علاقات الرجال في سن 47 تبشر بالسعادة في الحياة أكثر من أي شيء آخر، وأن وجود شقيق أو شقيقة يتميز بقوة خاصة».<sup>(4)</sup>

لا شك أن بروني وير كانت تعلم؛ فقد سجلت الممرضة الأسترالية أمور الاحتضار لأشخاص اهتمت بهم في الأسابيع الـ12 الأخيرة من حياتهم وجمعت ملاحظاتها في كتاب بعنوان «أفضل خمس حالات ندم للمحتضرين».

تقول وير: إن كل المرضى الذكور كانوا يقولون: «أتمنى لو أنني لم أعمل بجد». وأعربوا عن أسفهم لفقدان أطفالهم بعد أن كبروا، ورفقة شركائهم. وتقول: «جميع الرجال الذين قمت برعايتهم

يأسفون بشدة لقضاء الكثير من حياتهم في ممارسة عمل شاق». وعلى الرغم من أن بعض النساء تحدثن أيضاً عن هذا الأسف، فإن الكثيرات منهن لم يكن معيلات لأسرة.

ويقول شخص آخر من بين هؤلاء الخمسة من كبار النادمين: «أتمنى لو بقيت على اتصال مع أصدقائي». وتقول «وارينج»: إن الجميع يشعرون بالأسف للتخلي عن صداقات ذهبية عبر السنين، وعدم تكريس الوقت والجهد لأجل صداقاتهم.<sup>(5)</sup>

«أن يكون لديك صديق وأن تكون صديقاً

هو ما يجعل الحياة جديرة بالاهتمام».

- غير معروف

### العلاقات الحقيقية تشبه نقوداً لك في مصرف

قامت دراسة نشرت في مجلة الاقتصاد الاجتماعي بحساب قيمة علاقاتك بالدولار والسنت. ففي دراسة أجريت على أشخاص في بريطانيا العظمى، وجدوا أن الظفر بحياة اجتماعية مثلى يمكن أن تعادل قيمتها 131,232 دولاراً أمريكياً في السنة من حيث الشعور بالرضا عن الحياة. وفيما يلي النتائج الرئيسة:<sup>(6)</sup>

1. يبدو الطلاق السعيد أكثر قيمةً من الانفصال التعيس. وقد أظهر خبراء الاقتصاد - من خلال المسوحات الاستطلاعية - أن الزواج، مقارنة بالعزوبية، يساوي نحو 105,000 دولار في السنة. ومن ناحية أخرى، فإن الانفصال يكلفك 255,000 دولار في السنة. أما الطلاق فيكلف ما يعادل 34,000 دولار فقط في السنة؛ ربما لأنه بحلول الوقت الذي يحصل فيه الناس على الطلاق يشعرون بالسعادة بالمضي قدماً في حياتهم.

2. إن رؤية الأصدقاء والعائلة بانتظام جدير ببذل الوقت منك، كما أن لقاء الأصدقاء أو العائلة أكثر من مرة في الشهر يساوي 97,265 دولاراً، بينما تكلفك رؤيتهم نادراً أو عدم رؤيتهم مطلقاً نحو 85,000 دولار سنوياً لكي تكون راضياً عن الحياة.

ما قيمة هذا كله؟ يرى دانيال جلبرت، أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد ومؤلف كتاب «التعثر في السعادة» الأكثر رواجاً، أن ذلك يُترجم إلى قضاء مزيد من الوقت مع الأصدقاء والعائلة. ويوضح جلبرت في مقطع الفيديو الذي أعده بقوله: «نحن سعداء عندما تكون لدينا عائلة، ونحن سعداء عندما يكون لدينا أصدقاء، وتكاد جميع الأشياء الأخرى التي نعتقد أنها تجعلنا سعداء أن تكون في الواقع مجرد طرق للحصول على المزيد من العائلة والأصدقاء».

«كل ما تحتاجه هو الحب، والحب هو كل ما تحتاجه في الواقع».

- البيتلز

### كل ابتسامة لها قيمة

لقد رأينا أن قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة، والزواج المستقر، يبعث على الغبطة ويقود إلى السعادة. ولكن ماذا عن كل الأشخاص الذين تراهم كل يوم، أو النادل في المقهى المفضل لديك، أو الزميل الذي تعمل معه في مشروع، أو الصديق الذي تقابله لتناول الغداء عدة مرات في السنة؟ ما تأثيرهم في سعادتك؟ في مقال نُشر في «نشرة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي»، تقول جيليان ساندستروم وإليزابيث دان: «تشير الدراسات إلى أن العلاقات



الضعيفة ترتبط بالرفاهية الاجتماعية والعاطفية، وحتى التفاعلات الاجتماعية مع الأعضاء الأكثر أهمية في شبكاتنا الاجتماعية تسهم في رفاهيتنا.

يدل هذا على أنه حتى التفاعلات مع الأشخاص الذين لا نعرفهم جيداً تمنحنا شعوراً بالانتماء والمجتمع، مما يزيد من سعادتنا. لكن علاقاتنا الوثيقة هي الأكثر قيمة؛ لأنها تدعمنا بطريقة أعمق وأكثر صلابة وفائدة.

لذلك، امنح ابتسامة دافئة لأمين الصندوق عند شراء البقالة، أو للخادم عند تناول الطعام بالخارج؛ فكل شيء مهم. وامنح وقتك الثمين واهتمامك للعائلة والأصدقاء الذين تعزبهم أكثر من غيرهم؛ فإن ذلك يمثل إسهاماً كبيراً في سعادتك الآن وطوال حياتك.

## نصائح لتنمية العلاقات

### 1. التقِ أشخاصاً جدداً

يمنحك العمل التطوعي الفرصة للقاء الناس ومساعدتهم، مع تطوير المهارات الاجتماعية والصدقات.

احضر درساً أو انضم إلى أحد النوادي لمقابلة أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة، مثل جماعة الكتب، أو دورة الرسم، أو فريق رياضي. ويمكن للمواقع الإلكترونية مثل موقع Meetup.com مساعدتك في العثور على مجموعات محلية، أو يمكنك إقامة جماعتك الخاصة والتواصل مع الأشخاص الذين يشاركونك اهتماماتك.

قم بتمشية كلب. بينما تتعرف الكلاب على بعضها بالشم في الحديقة العامة أو أثناء مشوار للمشي، يمكن أن يصبح أصحاب

الكلاب أصدقاء ودودين. فإذا كنت لا تملك كلباً، فيمكنك أن تعرض على جارك تمشية كلبه أو التطوع في مأوى محلي.

احضر فعاليات المجتمع. تعد المحاضرات وافتتاح المعارض الفنية وقراءات الكتب وحفلات الموسيقى أو الفعاليات المجتمعية الأخرى طرقاً ممتعة لمقابلة أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة. ابحث عبر الإنترنت أو في الجريدة المحلية عن فعاليات قريبة منك.

استكشف حيّك. وحتى إن كنت تعيش في المكان نفسه سنوات عديدة، خذ بعض الوقت لاستكشاف معالم الجذب السياحي في منطقتك أو مدينتك، تماماً كما هو شأن الوافدين الجدد على أي بلدة أو مدينة. من يدري، فقد تقابل بعض الأشخاص الجدد وتقيم صداقات.

اهتف تشجيعاً لفريقك. إذا كنت تدعم فريقاً رياضياً، فابحث عن الأماكن التي يذهب إليها المشجعون الآخرون لمشاهدة الألعاب، مثل المطعم أو البار؛ فسوف تهتفون معاً لتشجيع الفريق، وتكون لديكم تلقائياً اهتمام مشترك لبدء حوار. لا تشغل بالهاتف؛ فعندما تشغل بهاتفك الذكي أو سماعات الرأس سيكون من الصعب مقابلة أشخاص جدد. وأثناء وجودك في خط الخروج أو في انتظار الحافلة، قم بالتواصل البصري وتبادل أحاديث بسيطة وابتسامة مع الغرباء؛ فأنت لا تعلم مطلقاً إلى أين يمكن أن يؤدي ذلك!

## 2. عزّز معارفك

اكسر الجليد: يشعر كثير من الناس بعدم الارتياح لاتخاذ الخطوة الأولى، ولذلك يمكنك كسر الجليد عن طريق دعوة جار ودود أو زميل في العمل لتناول القهوة أو الغداء.

أعد التواصل: استخدم وسائل التواصل الاجتماعي لتعقب

الأصدقاء القدامى وإعادة الاتصال. ويمكنك أيضاً تحويل أصدقائك «عبر الإنترنت» إلى أصدقاء «في العالم الحقيقي» من خلال الترتيب للقاء لتناول القهوة أو الشاي أو مشروب.

شارك في رحلة مشتركة بالسيارة. تعرف على ما إذا كانت شركتك تقدم برنامجاً للمشاركة في الرحلات بالسيارة أم لا، أو ما عليك سوى سؤال زملائك عما إذا كان أي شخص يعيش بالقرب منك ويرغب في مشاركة المشوار بالسيارة، وسيساعدك ذلك على التواصل مع الأشخاص الذين قد يصبحون أصدقاء.

### 3. تعهد صداقات دائمة

تعبّر سينثيا هيوز لينش عن هذا بأسلوب جميل في مدونتها تحت عنوان «21 طريقة لبناء صداقات قوية»، على الموقع الإلكتروني Tiny Buddha. وفيما يلي بعض من لآئها:<sup>(8)</sup>

كن أنت. إن أعظم هدية يمكنك تقديمها للآخرين هي أنت - أنت الحقيقي. لذلك، اخلع قناعك وكن حقيقياً! عليك بالعطاء. ماذا يمكنك أن تفعل لشخص آخر يود أن يجعل حياته أفضل؟

كن مشجعاً. فالكلمات الرقيقة التي لديك للآخرين هي بلسم لروحهم. انشرها بأريحية.

كن مخلصاً. كن وفياً لأصدقائك في السراء والضراء، وقف إلى جانبهم في أفضل لحظاتهم وفي أسوأها أيضاً.

كن متفهماً. إسع أولاً لفهم أصدقائك، ومن ثم يمكنك مساعدتهم على فهمك.

## كيف وضعت هذا قيد التطبيق

لم أتعلم الاستمتاع بوقتي وحدي فحسب، بل أصبحت أحب ذلك الآن. ومع ذلك، فإن أسرتي وأصدقائي (أسميهم أ & أ) هم حياتي. ويمثل تفريغ وقت لأفضيه مع الآخرين أولوية كبرى، ولذلك أخطط وأبرمج للقاء مع الجميع.

أنا أخصص ليالي أيام الجمعة الرومانسية لزوجي. فغالباً ما نطلب السوشي ونشاهد فيلماً في المنزل بينما نرتشف بعض المشروبات الفوارة. هذا صحيح، فليالي الجمعة هي بمثابة احتفال صغير في منزلنا.

كذلك يمثل تناول العشاء في منزل والديّ نحو مرة واحدة في الشهر تقليداً نستمتع به جميعاً. وفي أيام الأحد نجتمع مع ابني، ومع أخي «إريك» وأبنائه. إنها طريقة رائعة للحاق بالركب ودعم بعضنا بعضاً.

على سبيل المكافأة، تقوم أُمِّي دائماً بطهي الأطعمة المفضلة لدينا، ونتركها مع وجبات صحية ولذيذة أخرى لأجل الأسبوع. صديقتي المقربات وبنات عمي جميلات ومساندات وناجحات ومسليات كثيراً. ونحن نخطط لمناسبة واحدة في الشهر، مثل حفلة المبيت المسمّاة «أوسكار نايت»، والشوكولا الرائعة، وليالي رستو الراقصة، وحفلات الشواء مع شراب السانجريا المعتق المحلي الصنع. لدينا تقويم فعلي بالمناسبات والفعاليات!

عند مشاهدة برامجي التلفزيونية المفضلة وأنا في السرير مع كلبتي اليوركشاير، أجد في عرض الرسوم المتحركة «سنوبي»

Snoopy إحدى أفضل الطرق للاسترخاء. أنا سعيدة حقاً بتواصلتي ومحبتتي لهؤلاء الأشخاص الرائعين (ولكلبي أيضاً).

## جرب هذا الآن

اتصل أو أرسل رسالة نصية لوالديك أو لصديق الآن وأبلغهم أنك تفكر فيهم. حدد وقتاً للاجتماع شخصياً أو افتراضياً (من خلال برنامج Skype أو FaceTime) في الأيام القليلة التالية وتابع ذلك. اجعل ذلك أولوية في قضاء بعض الوقت مع الآخرين وبناء روابط قوية.

## المصادر

### الفيديوهات:

الحياة الجيدة The Good Life | روبرت والدينجر - Robert Walding  
er | وشارع تيدكس بيكون TEDxBeaconStreet  
سعيد (2011) (Happy) هو فيلم وثائقي رائع، وأعتقد أنه موجود على Netflix.

دانيال جيلبرت يوضح كيف يمكننا أن نكون أكثر سعادة.

تال بن شاهار - خمس طرق لتصبح أكثر سعادة اليوم.

### التطبيقات:

سكايب Skype

فيس تايم FaceTime

هانغ أوت Hangout

**الموقع الإلكتروني:**

للقاء مع أشخاص جدد

[www.meetup.com](http://www.meetup.com)

**ملاحظة للقارئ:**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادري المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع:

[Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com)

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

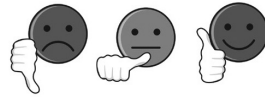


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟







اليوم العشرون

## العمل: استعمل مواهبك ونقاط القوة لديك



«اختر عملاً تحبه، ولن تضطر إلى العمل يوماً في حياتك».

- كونفوشيوس

### حب عملك يعود عليك بمكاسب عظيمة

هل «العمل» هو مجرد كلمة من خمسة أحرف بالنسبة إليك؟  
نأمل أن يكون الأمر عكس ذلك تماماً وأنت متحمس لما تفعله.  
يعرّف كيرت روزنغرن، الخطيب والمؤلف والمدرّب، الشغف  
بأنه «الطاقة التي تأتي نتيجة استحضار المزيد منك فيما تفعله»،  
ويصفها بأنها واحدة من أفضل الاستثمارات التي يمكنك القيام  
بها في حياتك المهنية؛ لأن حب ما تفعله يعني أنك مفعم بالطاقة.

وعندما يتناغم عملك مع ماهيتك وما تفعله بشكل جيد وبصورة طبيعية، فإنك تثابر وتصل إلى أهدافك بسهولة أكبر. «ليست محبتك لعملك غير تافهة فحسب، بل تعود عليك في الواقع بمنافع هائلة في حياتك؛ ذلك لأن حياتك نظام مترابط. وعندما يدعك العمل تشعر بالحيوية والمشاركة، فإن ذلك يمتد إلى بقية حياتك.»<sup>(1)</sup>

«الشخص المولود بموهبة يفترض فيه استخدامها

سيجد سعادته الكبرى في استخدامها».

- يوهان فولفغانغ فون غوته

### العثور على السعادة من خلال استخدام قوتك ومواهبك

لعلك سمعت العبارة القائلة: «العب على نقاط قوتك». هذا المفهوم ليس جديداً؛ فقد حدا بنا أرسطو للعمل على «العيش وفقاً لأفضل شيء فينا». وقالت صوفي فرانسيس في كتابها «أدوات نقاط القوة الأربع المستندة إلى علم النفس الإيجابي»: «يمكن فهم مواطن القوة لدينا باعتبارها قدرات وموارد داخلية يمكن الاستفادة منها لتحقيق نتائج إيجابية، أو بشكل أكثر تحديداً كسمات تتيح للشخص أن يبدي أداءً جيداً أو يحقق أفضل إنجازاته الشخصية».<sup>2</sup>

تشير الدراسات إلى أن مفتاح العثور على السعادة في عملك هو فهم مواهبك ومواطن قوتك المتميزة واستخدامها.

في مقال بمجلة «فوربس» Forbes، بعنوان «تعرف على نقاط قوتك لتكون قائداً أكثر فاعلية ونجاحاً»، تقول ترانج تشو: إن نقاط القوة ليست مماثلة للمواهب. وتقول: إن «المواهب لا يمكن أن تأخذك إلى الحد الذي تصل إليه في أداء دورك. فعندما تبدأ العمل

تكون المواهب - مثل القدرات الفنية والتحليلية - مهمة، ولكن مع تقدم حياتك المهنية وتحقيق المزيد من النجاح، ستجد أنك تنتقل من استخدام مواهبك إلى الاستفادة أكثر من نقاط قوتك».

يقتبس تشو من كتاب عالم النفس الإيجابي مارتن سليجمان «السعادة الأصلية»، حيث يُعرّف نقاط القوة بأنها «سمات يمكن اكتسابها، في حين أن المواهب فطرية»، ويلخص بالقول: إن «نقاط القوة الأخلاقية مثل النزاهة والأمانة والإرادة هي أيضاً قيّم في العمل، ويمكن رؤية نقاط القوة هذه عبر مواقف مختلفة مع مرور الوقت.»<sup>(3)</sup>

تقول سوزان بيبر كورن في كتاب «فوائد استخدام نقاط قوتك في العمل»: «إذا كنت تريد أن تزدهر، فلن تحصل على ذلك من خلال محاولة إصلاح نقاط الضعف لديك فحسب، بل تحتاج أيضاً إلى زيادة نقاط القوة لديك.»<sup>(4)</sup>

في مدونة «العثور على الثروة العقلية في العمل»، يقول الدكتور ريان نيميك إنه يمكنك العثور على مزيد من السعادة والإنتاجية والمشاركة والعمل المجدي عند تحديد أعلى نقاط القوة لشخصيتك وإدماجها في حياتك اليومية في العمل.

وقد كتب الدكتور ريان عن النتائج الخمس الرئيسة لمعهد «في أي إيه» VIA، وهو مؤسسة غير ربحية تسعى لجلب العلم الذي يُعنى بنقاط القوة في الشخصية إلى العالم. وفيما يلي ملخص للنتائج.

1. سوف يزداد نموك من خلال التركيز على نقاط القوة والمواهب بدلاً من إصلاح نقاط الضعف؛ فنحن نمتلك العديد من أنواع القوة. وتُظهر الأبحاث أن التركيز على نقاط قوتك سيجعلك أكثر بعداً عن السعي للتغلب على أي نقطة ضعف.

2. قوة الوعي هي الخطوة الأولى، ومن غير المرجح أن يولي المدبرون المشغولون في صراع مع المهام والمشاريع الكثير من الاهتمام بكشف نقاط القوة لدى موظفيهم، وبالتالي فهم لا يلاحظون ذلك عادة. ولا يستطيع سوى 34٪ من المدبرين تحديد نقاط القوة لدى موظفيهم.

3. قم بجدولة الوقت للتعبير عن التقدير لنقاط القوة لدى موظفيك؛ إذ ينبغي على المدبرين إظهار تقديرهم لنقاط قوة الشخصيات الأساسية لدى موظفيهم؛ فهذا أكثر أهمية من التركيز على تقدير المواهب الفريدة التي يتمتع بها أحد الموظفين.

4. اربط نقاط القوة مع مهام عملك اليومية؛ إذ يؤدي التعبير عن نقاط القوة المميزة لديك في العمل إلى «ضبط نقاط القوة». عندما تتاح الفرصة للموظفين للقيام بما يفعلونه بشكل أفضل كل يوم، يشعر 79٪ منهم بأنهم يحدثون فرقاً وأن عملهم موضع تقدير، بينما يشير 70٪ منهم إلى أنهم ناجحون في العمل.

5. اجعل «النجاح في العمل» أحد أهدافك هذا العام. تبين الأدلة المتزايدة أن تطبيق نقاط القوة المميزة، أو أعلى نقاط القوة لدى الموظفين، يجلب رضاً أكبر عن العمل والمشاركة والإنتاجية؛ فالموظفون الذين يستخدمون نقاط قوتهم يشعرون بمزيد من الإيجابية، ويرون أن العمل بمثابة رسالة في الحياة. ومن الأرجح أن يحقق هؤلاء الموظفون الازدهار والنجاح (65٪)، بدلاً من الكفاح أو مجرد «تدبير أمورهم» في العمل.

«افعل ما تحب القيام به وأعطه أفضل ما لديك. سواء كان الأمر يتعلق بالعمل أو البيسبول أو المسرح أو أي مجال. وإذا كنت لا تحب ما تفعله ولا يمكنك تقديم أفضل ما لديك، فقم بالخروج منه؛ فالحياة قصيرة جداً، وستكون رجلاً عجوزاً قبل أن تعرفه».

- لوبيز

### كيف تحب عمالك

في مقال بعنوان «كيف تقع في حب وظيفتك»، يكشف آدم بوسولسكي عن الفكرة الواسعة الانتشار والمتمثلة في أن السبيل الوحيد للازدهار في الحياة هو ترك وظيفتك اليومية، والانتقال إلى جزيرة صحراوية، وإطلاق أعمالك الخاصة من جهاز الحاسوب المحمول. إنه يعتقد أنه يمكنك مشاركة مواهبك بطرق عديدة، بما في ذلك العمل في مؤسسة، والتي يمكن أن تكون شركة مساهمة أو شركة صغيرة. يورد آدم في كتابه «إنجاز ربع الحياة» - The Quar-ter-Life Breakthrough قصصاً عن العديد من «جيل الألفية المتعطش للأهمية» الذين كانوا في الواقع أكثر سعادة عندما تركوا العمل الفردي وانضموا إلى فريق في شركة.

يقدم بوسولسكي ستة طرق يمكن للناس من جميع الأجيال أن يختبروا بها المعنى والغرض والبهجة في مكان العمل، وفيما يلي ملخص لها:

1. اعرّف أسبابك. ما الذي يهيك أكثر؟ لماذا أنت هنا؟ عليك أن تعرف كيف يناسب عمالك غرضك الأكبر ومهمتك.
2. لا تدع مسمك الوظيفي يحد من نشاطك. أنت لا تحتاج

إلى مسمّى وظيفيٍّ فخمٍ أو راتبٍ كبيرٍ للانخراط في عملك؛ لذا يقترح عليك التفكير خارج نطاق راتبك وتحدي نفسك لإيجاد فرص جديدة لاستخدام مهاراتك ومواهبك.

3. استثمر في مهاراتك. يقتبس بوسولسكي من الأبحاث التي أجراها دانيال هـ. بينك، مؤلف أفضل الكتب رواجاً «الدافع: الحقيقة المذهلة حول ما يحفزنا»، الذي يوضح أن الإتقان هو أحد أهم دوافعنا في مكان العمل وفي الحياة. اكتسب مخرجو السيمفونيات وطهاة مطعم ميشلان والممثلون المرشحون لجائزة أوسكار درجة الإتقان وأحبوا أعمالهم. وعادة ما يتم توظيف الأشخاص وترقيتهم بسبب مهاراتهم، إذن فاجعل نصب عينيك إتقان مجال موهبتك، الذي قد يكون الكتابة أو التسويق أو التشفير أو التصميم أو التسهيلات أو الموارد البشرية أو تحليل البيانات، وسوف يساعدك إتقان هذه المهارات على إيجاد السعادة في العمل وفي حياتك.

4. اسعَ للظفر بفرص للقيادة المشتركة. يقترح بوسولسكي تعضيد الموظفين الأصغر سناً بمزيد من الزملاء الكبار لإقامة علاقات تعاونية وإدارة مشاريع مهمة. وغالباً ما أسمى هذا «نظام الأصدقاء».

يتعلم الموظفون بعضهم من بعض ويتبادلون المعرفة والتعليقات المرتجعة، ولذلك يفوز الجميع.

5. حافظ على عملك نشيطاً ومركّزاً. يمكن أن يصبح العمل غير صالح عندما تجلس في المكتب نفسه كل يوم. خذ استراحة كل 90 دقيقة، كما اقترحنا في وقت سابق. فكّر في العمل

بدوام جزئي في المنزل أو بدوام كامل إذا كان ذلك منطقياً في وظيفتك.

6. لا تنتظر الحصول على إذن للعثور على معنى أو مضمون في وظيفتك الحالية. ابحث عن المشروعات التي تثيرك وتتماشى مع هدفك، ثم كن سباقاً وأخبر رئيسك في العمل أنك تريد المشاركة. لا تنتظر دعوة للبدء في حب عملك.<sup>(6)</sup>

«لا تهدف لتحقيق النجاح إذا كنت تريد ذلك. ما عليك

سوى أن تفعل ما تحب وتؤمن به، وسيأتي بشكل طبيعي».

- ديفيد فروست

## أسلوبك هو المفتاح

ماذا لو لم تشعر بكل ذلك الشغف في عملك؟ يشير تقرير صادر عن مؤسسة «غالوب» الدولية Gallup في عام 2013 إلى أن 70٪ من الموظفين في أمريكا ليسوا منخرطين أو ملتزمين، والأمر أسوأ في أماكن أخرى. وقد استقصى الاستطلاع 142 دولة في جميع أنحاء العالم وتوصل إلى أن 13٪ فقط من السكان يشعرون بأنهم منهمكون في العمل.<sup>(7)</sup>

إذا كنت جزءاً من الـ 87٪ الآخرين، فمن المحتمل ألا تشعر بالتقدير في عملك، وسوف تجد صعوبة في إنجاز المهام ذات الأهمية، ولن تصدق أنك تحدث فرقاً كبيراً. وعندما تشعر بأنك مستنزف ومستنفد من وظيفتك، يتعين عليك أن تحشد كل طاقتك لمجرد الاستمرار.

يقول جيم بيرد، ناشر مدونة WorkLifeBalance.com: «لقد تم

ذكر الكثير عن مدى أهمية العثور على وظيفة تحبها. ربما هذا ليس بالغ الأهمية كما كان يراد لنا أن نصدّق. وتشير تجربتي إلى أن عدداً كبيراً من الناس لا يحبون عملهم. ومن الأهمية بمكان التمييز بين العمل والطريقة التي تقوم أنت بتنفيذه، وهذا أمر مهم؛ لأن كل وظيفة لها جوانب غير سارة للغاية بالنسبة إليك؛ فيجب أن تكون قادراً على تجاوزها بابتسامة على وجهك».

يقترح بيرد أنه يمكنك بل ويجب عليك أن تجد المتعة في عملك، حتى لو كان رئيسك في العمل لا يقدر لك ذلك، أو أنك تحصل على رواتب منخفضة، أو أن شركتك ليست مثالية. قد يكون ذلك مقبولاً لديك الآن، ولكن يجب عليك القيام بعملك على نحو جيد بالنسبة إليك. إذا كان بإمكانك أن تُربّت على ظهرك استحساناً في نهاية كل يوم فأنت على استعداد للعثور على وظيفة ستستمتع بها أكثر، سواء داخل شركتك أو في أي مكان آخر.

ماذا عن كونك شغوفاً بعملك؟ يقول بيرد: إن هذا يختلف من شخص لآخر. قد تجد شغفاً في عائلتك أو رياضتك أو هوايتك أو مجال اهتمامك؛ لذا يمكنك تخصيص وقت لهذه الأنشطة. إذا كنت تشعر بالتعاسة في عملك، فابدأ بالبحث عن وظيفة جديدة، ولكن على الدوام «استمتع بالطريقة التي تقوم بها بعملك الحالي، واحرص على الاحتفال وتوسيع نطاق جميع أفراح الحياة الأخرى التي تحيط بك».<sup>(8)</sup>

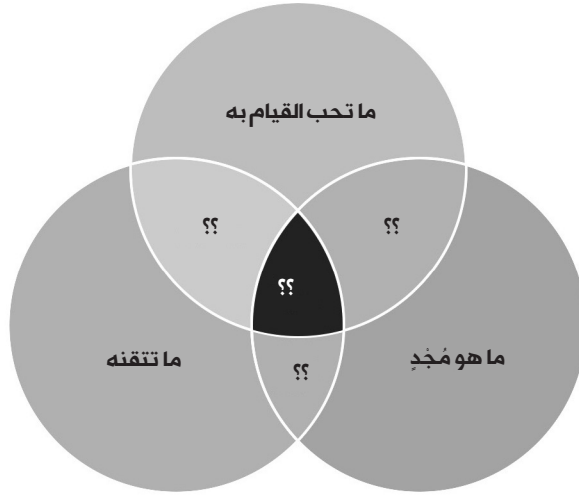
### نصائح لجعل العمل مجدياً

إذا شعرت بالضيق، أو شعرت أن وظيفتك لا تكفي، فهناك بعض الأشياء المهمة التي يجب عليك أن تضعها في اعتبارك وأنت تكتشف معنى العمل المنجز بالنسبة إليك:



- من الطبيعي أن تكون غير متيقن. مع وجود الكثير من الخيارات الوظيفية المتاحة الآن، قد يكون من الصعب العثور على طريقك. لا تشعر بالتوتر إذا استغرق الأمر بعض الوقت.
- استشر وحدد نقاط القوة لديك. استخدم استبياناً أو اطلب من أحد المحترفين أو حتى من أصدقائك أن يساعدك على اكتشاف نقاط قوتك ومواهبك. وبمجرد معرفة نقاط قوتك، ابحث عن طرق لاستخدامها في العمل أو خارج العمل. يمكنك العثور على بعض الأدوات الرائعة بأسعار معقولة في متجر عبر الإنترنت:
- <http://www.personalityservice.com/portal/YHAU/store>
- [/http://www.bestonlinepersonalitytests.com/online-store](http://www.bestonlinepersonalitytests.com/online-store)
- طور مواهبك: ابحث عن تدريب أو ندوة عبر الإنترنت، أو قم بعمل تطوعي تستغل فيه مواهبك.
- ابحث عما تستمتع به. يمكنك تصفية أذواقك من خلال سرد كل شيء كنت تستمتع به أو تصنعه. لا يمكنك فعل ما تريد حتى تحدد ما تحب.
- ركز على الإيجابيات. التصور هو الواقع. إذا حددت الجوانب الإيجابية لعملك، بما في ذلك الأشخاص والبيئة التي يكون فيها أداؤك أفضل، فستشعر على الفور بالتحسن في عملك.
- جرب أشياء جديدة: ستتعرف نفسك وتجد ما تحب بسرعة أكبر من خلال تحدي نفسك. لعلك تكتشف شيئاً جديداً تحبه، أو ربما ستدرك أنك كنت على الطريق الصحيح طوال الوقت.

- فكّر فيما يجعل الناس غير سعداء. فشركات الأعمال والمهن هي مجرد حلول لمشكلات الناس. ماذا يمكنك أن تفعل ما من شأنه أن يجعل الناس سعداء؟
  - ابحث عن طريقة للثقة في نفسك. قد تنقلك الثقة الحقيقية إلى أبعد مما يمكن لأي مهارة أن تفعله. لكن عليك أن تسأل نفسك: «ما الذي أجيدُه؟» افتخر بنفسك وبقدرتك.
- نريد جميعاً أن نعيش حياة أكثر إرضاء بقدر الإمكان، غير أن الرضا لا يأتيك بالمصادفة، بل تحتاج إلى الخروج والعثور عليه. ابحث عن «بقعة حلوة» احترافية باستخدام هذا المخطط. قم بعمل ثلاث قوائم:



1. ما تحب القيام به. What you love doing.

2. ما تتقنه. What you're good at.

3. ما هو مُجَدٍ. What pays well.

من الناحية المثالية، ستجد مكانك الجميل في الوسط حيث تتداخل الثلاثة. وفي كثير من الأحيان، يتعين عليك تحديد الأولويات واختيار اثنين من الثلاثة.

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

لقد ركزتُ دائماً في مسيرتي المهنية على الشغف والاعتزاز والغاية. أصبحتُ عالمة نفس في الأعمال في العشرينيات من عمري، وتخرجت في الجامعة. كنت أذهب إلى الأعمال التجارية ومساعدتهم على أن يصبحوا أفضل في توظيف الناس وتحفيزهم وتطويرهم.

كنت شابةً ولكنني كنت أتمتع بالثقة وأعمل بجد. إن تعاملت مع شيء غير مألوف، كنت أكتشف ذلك. وأنا اليوم على هذا المنوال نفسه. لديّ شبكة رائعة من الأشخاص الموهوبين الذين يمكنني استشارتهم عند الحاجة، ولديّ أخلاقيات عمل لا تشوبها شائبة. أجد متعةً في كل شيء أعمل عليه من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية. أنظر إلى الصورة الكبيرة وأسأل نفسي كيف يحدث هذا فرقاً مميزاً، حتى لو كان صغيراً.

كيف يمكنني إلهام الناس ومساعدتهم؟ فلسفتي هي أن أكون كريمة وأن أركز على الآخرين، وأن أستمتع بما أقوم به وبشخصيتي. كنت أرى أن كل نجاح كان يقود إلى نجاح آخر. لقد أنعم الله عليّ بمهنة عظيمة توفر العديد من الفرص للتعلم ومكافأة قيمة إلى الآخرين. وعلى الرغم من أنها ليست سهلة أو ممتعة دائماً، فإنها عادةً ما تكون كذلك.

في صباح بعض الأيام، أحب أن أبقى في فراشي الدافئ وأشاهد بعض مقاطع الفيديو على «اليوتيوب» YouTube أو برنامج Talks TED، لكنني دائماً ما أستيقظ وأبدأ يوم العمل بالقيام بمهمتي الأكثر أهمية أولاً، وهذا يعطيني شعوراً بالإنجاز ويخلق زخماً لدي. يمضي الوقت عندما أعمل، وأنا أعتبر القيام بما أفعله امتيازاً لي. هذه هي الطريقة التي أختارها لتصور وظيفتي، وكل شيء يعتبر شخصياً، أليس كذلك؟

حب عملك ليس له علاقة بعملك في حد ذاته، بل له علاقة أكبر بكيفية نظرتك إلى عملك. تم تعييني ذات مرة لمعرفة ما إذا كان بإمكانني رفع معنويات طاقم التنظيف في المدرسة الثانوية. ولتقييم الموقف، قابلت كل عضو في الفريق على حدة. وعندما سألت الرجل الأول: «أخبرني قليلاً عما تفعله»، فأجاب: «أنا أنظف الفضلات، آسف على اللغة الفظة. المراهقون قذرون وكسالى ومثيرون للاشمئزاز، لكنني أنظف بعدهم، على شخص ما أن يفعل ذلك».

ثم وجهت السؤال نفسه إلى إحدى النساء فأجابت قائلة: «أقوم بتنظيف مدرستي بالطريقة التي أنظف بها منزلي؛ لأن صحة الأطفال تعتمد عليه. هؤلاء الأطفال هم مستقبلنا، وهم يستحقون بيئة نظيفة من أجل التعلم والقيام بعمل جيد». وتابعت القول إنها جلبت بعض مستلزمات التنظيف الخاصة بها من متجر «كوتسكو»؛ لأنها وجدت أفضل من المواد التي كان يتم تزويدهم بها، وقالت بفخر إنها ستجتاز اختبار القفاز الأبيض إذا أرادت المحاولة.

كان لهذين الموظفَين الوظيفة نفسها، ولكن لهما وجهات نظر مختلفة تماماً حول أهمية عملهما والغرض منه. في بعض الأحيان، يمكن أن يصنع ارتداء زوج جديد من النظارات فرقاً كبيراً في الرضا الوظيفي!

## جرب هذا الآن

أ) حدد ثلاثة مواطن قوة أو مواهب. وهذه هي عبارة عن أشياء تقوم بها بسهولة، وتستمتع بها، ويقول الناس إنك تتقنها:

----- 1.

----- 2.

----- 3.

ب) اعرض هذه القائمة على شخصين يعرفانك جيداً واطلب منهما ملاحظتهما.

هل يوافقان؟ هل يمكنهما اقتراح أي شيء آخر؟

ج) هل تستخدم هذه المهارات في العمل أم في المنزل؟ كيف يمكنك القيام بمزيد من التطوير والاستخدام لها؟

## المصادر

### الفيديوهات:

سيمون سينك: أحبّ عملك

ستيف جوبز: - فيديو تحفيزي

نشرة صوتية مجانية: أحب عملك - بقلم ديفيد كادافي - مؤلف أفضل الكتب مبيعاً

اختبارات الشخصية: استبيان الشخصية بأسعار معقولة في متجري عبر الإنترنت:

• [www.personalityservice.com/portal/YHAU/store](http://www.personalityservice.com/portal/YHAU/store)

• [www.bestonlinepersonalitytests.com/online-store](http://www.bestonlinepersonalitytests.com/online-store)

**ملاحظة للقارئ؛**

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com /tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادرني المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع.

Ingrid@keladacc.com

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

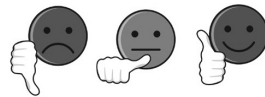


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟







اليوم الحادي والعشرون

## التفاؤل: القطعة الأخيرة من لغز السعادة



«يجد المتشائم الصعوبة في كل فرصة،  
بينما يرى المتفائل الفرصة في كل صعوبة».

- وينستون تشرشل

### كيف يرتبط التفاؤل بالسعادة

هل وُلدتَ بطبع مشرق ونظرة متفائلة؟ أم أنك من نوع «نصف الكأس الفارغ»؟

إذا كنت من النوع الثاني، فأنت لست وحدك. أنت تحمل غريزة بيولوجية بدائية تمت برمجتها في عقلك. إذا كان نَمْرٌ على وشك مهاجمتك في البرية، فإن الخوف والإجهاد يضيقان تركيزك بحيث

يهرب منك كل ما يمكنك التفكير فيه. وبدلاً من إضاعة الوقت في التفكير فيما تريد تناوله للعشاء، فإن تحيزك السلبي سيساعدك على توجيه كل طاقتك إلى ألا تصبح عشاء للنمر.

ومع ذلك، فإن معظمنا لا يواجهون مواقف الحياة والموت هذه بانتظام؛ ولذا فإن التعمق في المشاعر السلبية يضيق تفكيرنا؛ قد يجعلنا أقل انفتاحاً وأكثر تشدداً، مما يجعل من الصعب إقامة علاقات مرضية.

يرتبط التفاؤل بالسعادة، لكنه ليس هو نفسها. إذا كنت ترى الحياة عموماً «كأساً نصف ممتلئ»، فمن المرجح أن تشعر بمزيد من الرضا والسرور، بما في ذلك في عملك وحياتك المنزلية، وربما تستمتع أيضاً بصحة أفضل، ومن المحتمل أن تعيش لفترة أطول.

ولكن ماذا لو لم تكن محظوظاً بما يكفي لأن تكون مولوداً بنظرة إيجابية للحياة؟ البشرى هي أن بإمكانك أن تتعلم أن تكون متفائلاً، وهذا سيجعلك تشعر بالسعادة والرضا. سيساعدك هذا الفصل الأخير من الكتاب على إزالة أي أجزاء أخيرة من الشوائب العقلية التي قد تجرّك إلى أسفل.

هناك قول مأثور هو «العشب أكثر خضرة للناس السعداء». والآن يمكنك أيضاً البدء في المشي على الجانب المشمس من الشارع، حيث العشب أكثر خضرة، وتمارس التمارين في الطبيعة، وتعبّر عن الامتنان والشعور بالسعادة كل يوم. نعم لقد خمنت ذلك. التفاؤل هو الجزء الأخير من اللغز الذي يؤدي إلى السعادة.

«اختر أن تكون متفائلاً؛ إنه يمنحك شعوراً أفضل.»

- دالاي لاما الرابع عشر

### آثار التفاؤل على الصحة البدنية والعقلية

ما هو التفاؤل بالضبط، ولماذا نكون متفائلين في المقام الأول؟ ببساطة؛ لأن التفاؤل يمكن أن يكون له تأثير عميق في صحتك العقلية والبدنية؛ إذ يمكنك تعزيز نظام المناعة لديك، والوقاية من الأمراض المزمنة، والتعامل بشكل أفضل مع الأخبار السيئة، وتجنب السلوك الضار، وذلك بمجرد كونك متفائلاً.

في مقال «التأمل الواعي والتفكير الإيجابي»، المنشور في مدونة «السعي وراء السعادة»، يعرف مارتن سيلجمان - أبو علم النفس الإيجابي ومؤلف العديد من الكتب، بما في ذلك «السعادة الأصيلة» و«التفاؤل المكتسب» - التفاؤل بأنه «الاستجابة للمشكلات مع شعور بالثقة وبقدرة شخصية عالية. ويعتقد الأشخاص المتفائلون تحديداً أن الأحداث السلبية مؤقتة ومحدودة النطاق (بدلاً من انتشار تأثيرها في كل جانب من جوانب حياة الشخص)، ويمكن إدارتها. التفاؤل، بالطبع، مثله مثل الحالات والخصائص النفسية الأخرى، موجود باستمرار. ويمكن للناس أيضاً تغيير مستويات التفاؤل لديهم تبعاً للمواقف التي يعيشون فيها».<sup>(1)</sup>

يناقش المقال العديد من الدراسات حول كيف يمكن للتفاؤل أن يكون له تأثيرات عميقة في الصحة الجسدية والعقلية، كما هو موضح أدناه:

1. يساعد على الشفاء من المرض. توصلت دراسات متعددة

أجريت على أشخاص يخضعون لعلاج السرطان أن الأشخاص المتفائلين تعرضوا لمستويات أقل من التعب والإجهاد واضطراب الحياة الطبيعية وتمتعوا بنوعية نوم أفضل. ويميل المتفائلون إلى عدم الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية، مما قد يساعدهم على الشفاء.

2. يعزز المناعة. توصلت دراسة - لاختبار الميول إلى التفاؤل في الحياة - إلى أنه مع زيادة التفاؤل، زادت وظيفة المناعة. على سبيل المثال، وجد تايلور وزملاؤه أن التفاؤل أعطى دلالات على مستوى أفضل من التعايش النفسي بعد تشخيص الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فضلاً عن التحكم بدرجة أكبر في الصحة الشخصية والرفاهية. ويبدو أن النظرة المتفائلة لا ترتبط ارتباطاً إيجابياً بقوة بنظام المناعة الصحي، بل ترتبط أيضاً بنتائج أفضل للأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي».

3. يساعدك على التكيف. من التحولات الحياتية، مثل بدء الدراسة الجامعية، إلى الأحداث المتطرفة، مثل الهجمات الصاروخية، يساعد التفاؤل الأشخاص على التعايش والشعور بالرضا واحترام الذات. ومن المثير للاهتمام أن الأحداث السلبية لم تغير مستويات التفاؤل لدى الأشخاص، مما يدل على أن المتفائلين أكثر سعادة في حياتهم من المتشائمين. يستطيع المتفائلون التعافي من خيبات الأمل بسرعة أكبر من خلال التركيز على النتائج الإيجابية أكثر من تركيزهم على النتائج السلبية. ففي دراسة أجريت على الأزواج الذين

يخضعون لعلاجات الإخصاب داخل المختبر، تمكنت النساء المتفائلات من التعامل بشكل أفضل مع محاولات الإخصاب الفاشلة من خلال التركيز على أفكار مثل «هذه التجربة عززت علاقتنا»، بينما كان المتشائمون أكثر عرضة للإحباط وكونهم مسؤولين عن فشل المحاولات.

4. أفضل حل للمشكلات. تبين في إحدى الدراسات أنه كان من المرجح أن يركز مرضى فيروس نقص المناعة البشرية، الذين كانوا متفائلين، على حل المشكلات، مثل التخطيط لاسترداد عافيتهم والبحث عن مزيد من المعلومات وعدم إلقاء اللوم على أنفسهم. وكانوا أكثر عرضة للاعتماد على التقبل والدعابة، بينما كان المتشائمون أكثر عرضة للتكيف من خلال الحرمان والتخلي عن أهدافهم.

### كيف تصبح إيجابياً عندما تكون سلبياً بشكل طبيعي

تشير جميع الأبحاث إلى أن التفاؤل أداة قوية للحفاظ على صحتنا وسعادتنا وحياتنا. وهذا جيد للأشخاص الذين هم متفائلون طبيعياً، لكن ماذا لو لم «تنظر بشكل عام إلى الجانب المشرق»؟ هل تستطيع أن تتعلم كيف تصبح أكثر تفاؤلاً؟

الحقيقة هي أنه لا يمكنك أن تكون إيجابياً دائماً؛ فالحياة تمضي، وقد تمر بمرحلة تريد فيها الضغط على زر الغفوة كل يوم. وتُظهر الدراسات المتكررة أن المعلومات السلبية ذات تأثير أكبر فينا من تأثير المعلومات الإيجابية.

في كتاب «الدعابة، والمرونة العصبية والقدرة على تغيير رأيك»،

التي نشرت على موقع «عالم علم النفس»، يصف نيكول فورس هذا الاختبار الذاتي السريع، والتحيز السلبي:

«تخيل أنك ربحت شهادة هدايا بقيمة 500 دولار لمتجرك المفضل. تخيل الآن أنك، بدلاً من الفوز بشهادة الهدايا، خسرت 500 دولار. تشير الأبحاث إلى أن شدة ردك على كل حالة من هذه المواقف ستختلف اختلافاً كبيراً، حيث يفوق مستوى التعاسة لخسارة 500 دولار بكثير لذة كسب 500 دولار. والنتيجة شائعة جداً لدرجة أن الباحثين أطلقوا عليها اسم: «التحيز السلبي».

يصف فورس استجابة «الكرّ والفرّ» بأنه يتم تنشيطها أثناء التجارب السلبيّة؛ حيث نشعر بالأحداث السلبيّة بشكل مكثف، بما في ذلك اندفاع الأدرينالين وزيادة معدل ضربات القلب. ويتجه الاهتمام في عقولنا إلى حدوث تجارب مخيفة أو مخيبة للآمال لأنها تمثل فرصة لوقوع خطر. من المفترض أن نكون دوماً على أهبة الاستعداد للتهديدات المحتملة في البيئة؛ ولذلك يتطلب الأمر بذل جهد مدروس للتركيز على النتائج الإيجابية.<sup>(2)</sup>

ها هي ذي المشكلة. لا يمكن لعقلك معالجة السلبيات. هل سبق لك أن قلت لنفسك أو لأي شخص آخر بألا تقوم أو يقوم بفعل شيء ما؟ كان يمكن أن يكون قولك، «لا تدخن»، أو «لا تأكل تلك القطع من البسكويت بعد العشاء».

في كتاب «العقل الباطن: لا يمكن فهم السلبيات»، يقول مارك جوردون براون: «إن اقتراحات الأشخاص ذوي النوايا الحسنة الذين يقولون: «لا تدخن»، تسهم فعلياً في إثارة هذا الشخص على تدخين السجائر. وفي بعض الأحيان، سيقول الشخص إن هذه

التعليقات تجعله يريد تدخين المزيد من السجائر. لم ذاك؟ إن كلمة «لا» تترك عقلنا الباطن ولا نفكر في أعماقنا إلا بالجانب الآخر. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل الأطفال غالباً ما يفعلون عكس ما نقول لهم ألا يفعلوه. صحيح أنهم يختبروننا في بعض الأحيان، لكن غالباً ما يخفق العقل الباطن والواعي في ربط النقاط؛ لذا علينا أن ندرّبهم بشكل صحيح لملء هذا الفراغ».<sup>(3)</sup>

### هل يمكنك أن تتحول من التشاؤم إلى التفاؤل؟

إذا كنت متشائماً، فمن المحتمل أن تشعر أنه لا يمكنك التغيير؛ إذ تعتقد أنك عالق في الطريقة التي تفكر بها ولا يمكن أن تصبح متفائلاً أبداً. تقول الدكتورة بيتي دبليو فيليس، في كتاب «علم النفس والتفاؤل»، إنك تستطيع ذلك. إنها تشير إلى أن التحيز السلبي يحدث خارج العقل الواعي، وبالتالي فإن الخطوة الأولى في مواجهته هي إدراك أنه موجود.

إذن، يمكنك التحدث عن نفسك من خلال المشكلة باستخدام استراتيجية «أفضل صديق». تخيل كيف ستساعد صديقك المفضل على تغيير تفسيره للمشكلة، واستخدامها لمعارضة معتقداتك المتشائمة. «يمكنك أيضاً البحث عن أدلة أو تفسيرات بديلة للموقف لمساعدتك على تغيير نمط تفكيرك. كذلك يمكنك محاولة الحصول على وجهة نظر متفائلة لمعرفة ما إذا كانت أكثر فائدة لك من طريقة متشائمة في التفكير».<sup>(4)</sup>

يصف مارتين سيليجمان في كتابه «التفاؤل المكتسب» خطة عمل لتعزيز التفسيرات والعواطف المتفائلة لتكون أكثر سعادة وحيوية؛

فهو يصف شخصيته الأساسية بأنها كثيرة التذمر والشكوى، لكنه يقول إنه استطاع أن يتحول إلى نظرة أكثر تفاؤلاً. وهو بصفته مختصاً في العلاج المعرفي يذكر أن بإمكانك تغيير أفكارك ويؤدي ذلك بالتالي إلى تغيير أحوالك المزاجية.

في مقال «علم التفكير الإيجابي: كيف تبني الأفكار الإيجابية مهاراتك وتعزز صحتك وتحسن عملك»، المنشور في مدونة وموقع «هافينغتون بوست»، يقول جيمس كلير: إن أي شيء يثير مشاعر الفرح والرضا والحب سيحقق الغرض. لعلك تعرف ماذا يعني ذلك بالنسبة إليك؛ قد يعني الاستماع إلى الموسيقى، أو قضاء بعض الوقت مع أحد أحبائك، أو حتى الانغماس في مشاهدة مسلسل تلفزيوني مفضل لديك. وهو يقدم ثلاثة أفكار نلخصها فيما يلي:

1. التأمل: تُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتأملون يومياً يبدون مشاعر أكثر إيجابية، وبنون مهارات قيمة وطويلة الأجل، ويمتلكون تأملاً واعياً، وغايةً في الحياة ودعمًا اجتماعياً، ويكونون في صحة أفضل. ستجد في قسم التأمل مزيداً من التفاصيل حول فوائد هذه الممارسة.

2. الكتابة: في دراسة نشرت في «مجلة أبحاث في الشخصية»، تم توزيع 90 طالباً جامعياً إلى مجموعتين. كتبت المجموعة الأولى عن تجربة إيجابية جداً كل يوم لمدة ثلاثة أيام متتالية، بينما كتبت المجموعة الثانية عن موضوع في مجال التحكم. وبعد ثلاثة أشهر، أبلغت المجموعة الأولى عن حالات مزاجية أفضل وتعرضت لأمراض أقل.



3. اللعب: متى كانت آخر مرة خصصتَ فيها وقتاً للاستمتاع؟ فأنت تقوم بجدولة الاجتماعات والمكالمات الجماعية والأحداث الأسبوعية، فلماذا لا تخصص ساعة في جدولك لاستكشاف وتجربة وفعل شيء ممتع؟ حدد وقتاً للمتعة، وامنح نفسك الابتسام والاستمتاع بالحياة.<sup>(6)</sup>

### قم باختيار كلمات إيجابية

قال هنري فورد الشهير: «إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل شيء، فإنك تستطيع ذلك، أما إذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع ذلك، فأنت على صواب». تحدثنا عن عدم قدرة الدماغ على معالجة اللغة السلبية. لعلك قد تعرضت لوسوسات أو همسات السلبية في حوارك الباطن، وكيف أن قول شيء من قبيل: «لن أكون قادراً على القيام بذلك»، يمكن أن يمتص طاقتك مثل مصاص الدماء، ويوقعك في دوامة من الهبوط السريع.

والخبر السار هو أن التحدث الإيجابي مع نفسك يمكن أن يطلق سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى الحفز والنجاح، وعلى وجه الخصوص، يمكن أن تؤدي الأفعال إلى استجابة جسدية تزيد من الطاقة والتحفيز، وتخلق نبوءة تتحقق ذاتياً.<sup>(7)</sup>

ورد في مقال «يمكن أن تغير الكلمات الإيجابية تفكيرك» أن عالم الأعصاب الدكتور أندرو نيوبرج وخبير الاتصالات مارك روبرت فالدمان ألفا كتاباً بعنوان «الكلمات يمكن أن تغير تفكيرك»، يقولان فيه: «الكلمات الغاضبة ترسل رسائل إنذار عبر الدماغ، وتغلق جزئياً مراكز المنطق والمحكمة العقلية الموجودة في الفصوص

الأمامية. لكن كلمة واحدة لديها القدرة على التأثير على التعبير عن الجينات التي تنظم الإجهاد البدني والتوتر العاطفي». من خلال التركيز على اللغة الإيجابية والأفكار والمشاعر والعواطف، يمكننا تحسين صحتنا العامة، ولذلك نشعر بمزيد من الإيجابية والسعادة.

### نصائح لزيادة التفاؤل لدينا

كن أكثر وعياً بأفكارك وأفعالك وكلماتك؛ فهذا يجعل من السهل اكتشاف السلبية التي أبديتها عن غير قصد، ثم ابدأ في اختيار الأفكار والتصرفات والكلمات التي تثير شعوراً جيداً تجاه نفسك والآخرين.

بعض الناس لا يدركون حتى الكلمات التي يستخدمونها وكيف تؤثر هذه الكلمات فيهم. مثال ذلك هو الرد المعتاد على «كيف حالك؟» يجيب كثير من الناس بالقول «ليس سيئاً جداً، شكراً». أفكر دوماً بأن القول «ليس سيئاً جداً؟ يعني إذاً أن هناك درجة من «السوء»؟ فلماذا لا تقول «أشعر بشعور رائع، شكراً» بدلاً من ذلك؟

في (6 طرق لاستخدام لغة إيجابية للتفكير الإيجابي)، يقدم داني دييرو، مدون ومؤلف كتاب «كن إيجابياً: تذكير يومي من موقع PositivelyPresent»، هذه المقترحات لاستخدام كلمات إيجابية.

1. مارس لغة إيجابية من خلال الكتابة الإبداعية. اكتب في دفتر يومياتك لمدة خمس دقائق فقط في اليوم. وبعد ذلك، تحقق من الكلمات السلبية مثل «لا يمكن» أو «لن». أعد صياغة هذه الجمل في سياق أكثر إيجابية.

2. راجع اتصالاتك الكتابية. هذا هو أسهل مكان لتعديل مفرداتك؛ لأنه يمكنك التحقق من اتصالاتك قبل مشاركتها. راجع رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية ومشاركات المدونات ومشاركات الوسائط الاجتماعية. تخلص من أي عبارات سلبية واستبدل بها نسخاً أكثر إيجابية.
3. كن على علم بأنماط الكلام. لا يمكنك تصحيح الأشخاص أو محاولة تحويل مفرداتهم من سلبية إلى إيجابية، ولكن استمع إلى أنماط الكلام السلبية وتعرّفها، ثم فكر في كيفية تأثيرها فيك.
4. راقب نفسك. إذا كنت تستخدم الكلمات والعبارات السلبية بشكل اعتيادي، فحاول تدارك الأمر وإعادة صياغة جملك بطريقة أكثر إيجابية. إذا كنت تتوقف عادةً في منتصف الجمل، فسيسأل الناس في النهاية ما الذي تفعله. أخبر أصدقاءك وعائلتك أنك تريد تطوير نظرة أكثر إيجابية، بدءاً بالطريقة التي تتحدث بها، وقد تكتشف أن بعض الأشخاص مهتمون بالانضمام إليك.
5. توقف قليلاً قبل الكلام. إنه أكثر تحدياً مما يبدو لك، لكن من الجيد تماماً التريث قليلاً عندما يحين دورك في محادثة. امنح نفسك لحظة لتنظيم أفكارك وتقديمها بطريقة إيجابية.
6. لا تحاول إزالة الكلمات السلبية تماماً. سوف تفيدك اللغة الأكثر إيجابية بعدة طرق، ولكن تجنّب اللغة السلبية أو تجاهلها تماماً قد يكون شكلاً من أشكال الإنكار، وغالباً ما لا يكون ذلك منطقياً. فعبارة «قد سيارتك برصانة»، على

سبيل المثال، ليس لها التأثير أو الإلحاح نفسه الذي تنطوي عليه عبارة مثل «لا تقدر سيارتك في حالة سكر».<sup>(8)</sup>

### كيف وضعت هذا قيد التطبيق

يلخص هذا الاقتباس من غاندي أفضل معتقداتي حول الإيجابية:

«حافظ على أفكارك إيجابية لأن أفكارك تصبح كلماتك. حافظ على كلماتك إيجابية لأن كلماتك تصبح سلوكك. حافظ على سلوكك إيجابياً لأن سلوكك يصبح عاداتك. حافظ على عاداتك إيجابية لأن عاداتك تصبح قيمك. حافظ على قيمك إيجابية لأن قيمك تصبح قدرك».

أنا أسعى باستمرار لرؤية الإيجابية في كل جانب من جوانب حياتي. هذا أمر طبيعي بالنسبة إلي، ولكنه ليس بالأمر السهل دائماً. حياتي - وحياتنا جميعاً - مليئة بالتحديات التي تجعل من الصعب للغاية أن تكون إيجابياً في بعض الأحيان.

لكنني أعلم أن اختياري أن أكون إيجابياً قد ساعدني في أن أصبح الشخص الذي أريد أن أكونه. حتى عندما تكون الأمور صعبة، فأنا أعلم أن كوني إيجابية - والسعي لتحقيق أفضل ما في أي موقف - يسهل بالفعل تحمّل أصعب المواقف.

في أغلب الأحيان، أجد نفسي أتجه نحو موقف إيجابي؛ فأنا أختار أفكار من اللحظة التي أستيقظ فيها، مع التركيز على ما هو رائع في حياتي وما أتطلع إليه في ذلك اليوم. تذكر أنك ترى ما تركز عليه. أحب أن أستيقظ قبل أن أخرج من السرير بثلاثين دقيقة على أقل تقدير لكي أتمكن من الاسترخاء وتصفح الإنترنت.

لا أقصد النظر في رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي، بل أعني الذهاب إلى لوحات موقع Pinterest للاستلهام؛ إذ أجد هناك أشياء أحبها وأستمتع بها، بما في ذلك مشاريعي؛ فأنا أجد الآن الشقة الحلم الجديدة التي اشتريناها للتو وأزيئها. كما أضيف أيضاً إلى لوحاتي المفضلة مثل لوحة «اللوحة الحلم» DREAMBOARD، ولوحة السعادة، ولوحة الاقتباسات، ولوحة السفر، وذلك على سبيل المثال لا الحصر.

يمثل هذا بداية رائعة ليومي. بالطبع، أقوم بتدوين قائمة الامتنان في دفتر الملاحظات قبل أن تلامس قدمي الأرض وتبدأ الدوامة الإيجابية. فكل شخص أقابله تقريباً يشهد نسخة عالية الطاقة ومتفائلة ومسلية وديناميكية مني. كما أحاول افتتاح رسائل البريد الإلكتروني أو اختتمها بكلمات قوية وإيجابية.

تتميز اتصالاتي، اللفظية وغير اللفظية، بتأثير كبير. وعند مناقشة الفرص، نادراً ما أستخدم كلمة «مشكلة»؛ فأنا أتجه دائماً نحو الحلول. لا تفهموني خطأً، فهذا لا يعني أن علينا إصلاح كل شيء الآن؛ فالعالم أكثر تعقيداً من ذلك، ولكن المفتاح بالنسبة إلي هو البقاء قدر الإمكان متفتحة الذهن وغير مسارعة إلى إطلاق الأحكام.

تُعلمنا المواقف الصعبة دروساً وعبراً وتساعدنا على أن نصبح أفضل أو أكثر حكمة. لقد اختبرت شخصياً المقولة الشهيرة: «إذا أغلق الباب فستُفتح لك نافذة» أو «يحدث كل شيء لسبب ما». لقد مررت بمواقف صعبة، وقد ساعدتني المواقف المُحبطة على اتخاذ القرارات التي غيرت حياتي نحو الأفضل.

على سبيل المثال، قبل بضع سنوات واجهت بعض خيبات الأمل الكبرى في مؤسستي السابقة بعد أن عملت فيها لمدة 22 عاماً؛ فقررت أن أثق في الحياة وأؤمن بنفسِي؛ ولذلك بدأت عملي الخاص. لقد كانت هذه الخطوة المهنية هي أشد الخطوات التي اتخذتها بعثاً على الرضا على الإطلاق، وأنا ممتنة جداً اليوم لتلك القضايا الصعبة التي دفعنتني إلى المغادرة. أن أكون إيجابية ومتفائلة لا يعني في رأيي السذاجة أو السعادة دائماً؛ فكل شيء يتعلق بالإدراك والتوازن والخيارات، وتبني موقف وعقلية راعين هو خيارِي.

### جرب هذا الآن

اختر كلمتين من قائمة الكلمات الإيجابية أدناه. اختر لغة لا تستخدمها عادةً وأدخلها في المحادثة التالية التي تقوم بها. أما إن كنت وحدك فاستخدمها في رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية الآن.

### قائمة بالكلمات الإيجابية

فيما يلي قائمة بالكلمات الإيجابية الباعثة على النشاط والتي يمكنك تجربتها يومياً، من موضوع منشور في المدونة: «قائمة تنشيطية بالكلمات الإيجابية».<sup>(9)</sup>

وفير

مُنَجَز

مُنَجَز

نشيط

بديع

سهل	نشط	محبوب
فعال	هادئ	مغامر
هين	قادر	مثير للإعجاب
أنيق	مركز	ثري
بليغ	متيقن	لطيف
لا نهائي	فاتن	يقظ
معزز	مرح	متناسق
جذاب	واضح	حي
ضخم	ذكي	مذهل
مغامر	كفاء	جذاب
متحمس	كامل	ممتن
مغر	واثق	فني
ممتاز	متصل	مذهل
استثنائي	واع	ذكي
مثير	متجاوب	منتبه
خبير	ملائم	جذاب
رائع	شجاع	ميمون
أسطوري	مبدع	حقيقي
منصف	باهر	متيقظ
بعيد النظر	لذيذ	واع
ساحر	سار	مبتهج
مزدهر	مرغوب	جميل
محظوظ	مصمم	الأفضل
حر	مجتهد	مبارك
ودود	فطن	النعيم
منجز	يكشف	جريء
مسئل	ديناميكي	مشرق
كريم	حريص	متألق

واقف	لافت	حقيقي
إيجابي	حدسي	موهوب
ثمين	مبدع	مجيد
مستعد	لا يقهر	زاهٍ
منتج	لا يقاوم	حسن
عميق	حصيف	جميل المظهر
مستعجل	طيب القلب	رشيق
فخور	عارف	دمث
مؤهل	لا حد له	كبير
سريع	حيّ	عظيم
مشع	محب	وسيم
معقول	سعيد الحظ	سعيد
راقٍ	مضيء	قوي
منعش	سحري	متناغم
مريح	عجيب	ملتئم
موثوق	قدير	صحي
لافت للنظر	معجز	مفيد
حازم	متحفز	صادق
واسع الحيلة	طبيعي	ظريف
محترم	راعٍ	مثالي
مثمر	نبيل	واسع الخيال
مأمون	متفائل	مثير للإعجاب
راضٍ	متميز	مجتهد
آمن	شغوف	بارع
عصامي	مثابر	مبتكر
معقول	مُلحّ	مُلهم
حساس	لعوب	ذكي
مشارك	سار	مهتم



بصحة جيدة	شاكر	ماهر
حكيم	في حينه	ذكي
جدير	مطلق	باهر
شاب	فريد	ناعم
فتي	متنوع	روحي
حماسة	نابض بالحياة	مذهل
حيوية	منتصر	ناجح
	حي	سريع
	دافئ	عنيد

## المصادر

### الفيديوهات:

توني روبنز - الكلمات التي نستخدمها

الإيجابية: قوة الاختيار | سامانثا ريبا

قوة التفاؤل | بيرت جاكوبس | TEDxLongwood

### التطبيقات:

افحص هذه التطبيقات الخمسة المذكورة في Huffigton Post.

### ملاحظة للقارئ:

قم بزيارة موقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) لإيجاد روابط مباشرة لجميع مصادرنا المذكورة، وسوف أبذل قصارى جهدي لتحديث الروابط. يرجى إرسال رسالة إلكترونية إلي وإعلامي إن كان أحد الروابط لا يعمل في موقع [Ingrid@keladacc.com](mailto:Ingrid@keladacc.com).

## ما رأيك بهذا التمرين اليومي؟

1. كيف يجعلك هذا التمرين على السعادة تشعر؟



2. ما الذي يعجبك في هذا التمرين؟

---



---



---

3. هل ستطبقه أسبوعياً أم يومياً؟ وكيف؟

نعم لا 


---



---



---

4. ما الذي يمنعك من تطبيقه يومياً أو أسبوعياً؟ وكيف يمكنك التغلب على ذلك؟

---

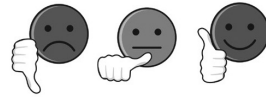


---



---

5. إجمالاً، كيف تقيّم هذا التمرين اليومي؟



## الجزء الثالث

# كلمات أخيرة



«السعادة ليست شيئاً تؤجله للمستقبل،  
إنه شيء تصممه للوقت الحاضر».

- جيم رون



## البرنامج الروتيني اليوم لإنغريد

الآن وبعد أن قمت بمشاركتكم في 21 تقنية من تقنيات السعادة المفضلة لديّ، ربما تتساءلون عن كيفية تجميع هذا كله. إليكم نظرة عامة على يوم نموذجي في حياتي.

تذكروا أنني كنت «أطبق» السعادة لسنوات عديدة، وليس المقصود من هذا أن أستحوذ عليكم. ابدؤوا بشيء واحد أو شيئين واستمروا في المكافأة إلى روتينكم المنشط حيث تشعرون أنكم ملهون.

عندما أستطيع، أستيقظ قبل 30 إلى 60 دقيقة من موعد استيقاظي الاعتيادي، وأنقر نقرأ مزدوجاً على تطبيق الهدوء (Calm APP) للتأمل الموجه لمدة خمس دقائق. وقد وضعت صورة الخلفية والصوت على أمواج الشاطئ. فالتأمل وسيلة رائعة للاستيقاظ، على الرغم من أن عقلي المفرط النشاط لا يزال يجد صعوبة في التركيز على ذلك الصوت ويحاول بدء قائمة المهام الخاصة بي.

بعد ذلك، حددت نواياي لهذا اليوم وقرأت تأكيدي عليها من قطعة من الورق على طاولتي الليلية. لديّ ماء مع الليمون هناك، لذا أخذ بضع رشقات. ثم أضع دفتر امتناني بجوار سريري وأملأ صفحة. أتصفح فيسبوك Facebook أو أشاهد مقطع فيديو على يوتيوب YouTube أو حديثاً ملهماً على برنامج TED Talk وأقضي بعض الوقت على لوحة موقع Pinterest المليئة بصور لأشياء أحبها.

عندما يحين وقت الاستيقاظ، أرفع مستوى الصوت وأقوم بتشغيل قائمة التشغيل السعيدة» HPL. ثم أرى ملاحظتي في مرآة

الحمام: «أقبل نفسي دون قيد أو شرط الآن»، وهذا يجعلني أبتسم، ثم أقوم بتفريش أسناني. وأثناء ذلك أنفذ 30 حركة من جلسة القرفصاء في بيجامتي. أنا معروفة بكفاءتي، فلماذا أفعل شيئاً واحداً، في حين يمكنني أن أفعل اثنين؟ وبعد ذلك، أقوم بوضع كريمات الوجه والجسم العضوية المصنوعة في المنزل وبالاستعداد لممارسة التمارين.

وبينما أحمل ماء الليمون في يدي، آخذ جهاز الأيباد iPad وأنقر على أي مسلسل تلفزيوني أهواه، وهو مسلسل «بيت البطاقات» في هذه الأيام. أبدأ بالتمرين لمدة خمس دقائق إلى عشرٍ على جهاز «النط». يتم تنبيه جميع خلاياي فجأة إلى أنه من الجيد أن أكون حيّة. وبعد ذلك، أخذت كتابي «8 دقائق في الصباح» وقلبت الصفحة. هناك نوعان من تمارين شد الجسم وتناسقه علي تنفيذهما، 12 تكرار، 4 مرات. ولسبب ما، يستغرق هذا معي 20 دقيقة بدلاً من 8 دقائق. مهلاً، فالحياة ليست سباقاً. أقفز على جهاز القلب خلال الـ30 دقيقة التالية وأستمتع بتحريك جسمي ومعرفة ما يحدث لشخصياتي المفضلة.

بعد أخذ حمام سريع، يحين الوقت لتناول وجبة الإفطار. وبينما أرتشف قهوتي العضوية أخرج خلاط «فيتاميكس» وأصنع عصيراً. آخذ بعض المكملات الغذائية وأتوجه إلى العمل. أعمل في بعض الأيام في مكتب منزلي، وفي أيام أخرى أزور عملائي أو أعقد مؤتمرات وورش عمل. عندما كنت أعمل من المنزل، أنشأت أفضل ترتيب للعمل: مكتباً قائماً، وإطالة رائعة، وبخاخاً لرائحة الحمضيات، ومصباح ملح الهيمالايا، وسجادة أرضية، وموسيقى ناعمة من فيديو بومودورو على اليوتيوب. وبينما يكون كلبي

المسمى «سنوبي الصغير» بجوار قدمي، أحدد الأولويات الثلاث أو الخمس لذلك اليوم، وأسجلها على مذكرة ملاحظات وأقوم بتنفيذها رغم التحديات. وبعبارة أخرى، أبدأ بالمهمة الأكثر أهمية وتحدياً، وأحاول بسرور شطبها من قائمة مهامى بعد القيام بها. وبعد نحو 90 دقيقة، أستيقظ وأستعد وأعدّ شايًا لذيذاً ووجبة خفيفة صحية.

إذا لم تكن هناك حالات طارئة، فأنا جاهزة الآن لاختيار مهمتين أو ثلاث. وبذلك أنتهي من مهمتين أساسيتين على الأقل قبل الغداء. الشعور بالإنجاز رائع. يكون الوقت الآن نحو الساعة 11:30، وهو الوقت المناسب للقيام بمهام أسهل مثل إرسال الرسائل الإلكترونية والرد على المكالمات الهاتفية، وفي وقت الغداء، أحاول الخروج مع كلبى، ولو لبضع دقائق، للحصول على القليل من الهواء النقي وفيتامين (د) من الشمس. أحضر غداء صحياً، غالباً ما يكون حساء وسلطة مع البروتين الهزيل أو الخالي من الدهون. أحتسى الشاي الخالي من الكافيين وأعود إلى العمل بعد الظهر. أتوقف بعد الظهر لتناول وجبة خفيفة أخرى والمزيد من ماء الليمون. وإذا استطعت فإنني أحتفظ بأسهل مهامى لنهاية اليوم، لأننا عادة ما نكون أقل ذكاءً في فترة ما بعد الظهر من فترة الصباح.

وبعد العمل، يكون قد حان الوقت للأصدقاء أو العائلة: فمكالمة هاتفية مع أمي، أو تناول وجبة مع شخص ما، أو ممارسة نشاط اجتماعي هي وسيلة رائعة لبدء أمسيتي. قد آخذ أنا وزوجي كلبنا للتمشي، وأحاول الدردشة مع ابني الذي يشبه الريح. إنه شاب مشغول بالكلية وكرة السلة والعمل، ولذلك أحب إدراك كل فرصة أحصل عليها. أستمتع أيضاً بالاتصال عبر تطبيق «فيس تايم» FaceTime مع صديقة أو بقاء سريع كلما كان ذلك ممكناً؛ فكل

شيء تقريباً يعتبر مناسباً. تذكر أن السعادة تتضاعف عندما تكون مع شخص مميز.

وأخيراً، تكون نهاية يومي مخصصة لوقت شخصي! أبدأ ببخ موزع الزيوت العطري في غرفة نومي وأحب أخذ حمام إزالة السموم، مرة أو مرتين في الأسبوع مع موسيقى لطيفة. ونادراً ما كنت أصاب بالمرض منذ أن بدأت هذه الأنشطة. أرتدي بيجاما لطيفة وأضع قدمي على الجدار في تلك اللحظة من اليوغا المصغرة، وبعد ذلك أدخل سريري الدافئ مع تناول شاي الأعشاب. أعلم أنه ينبغي علي تخفيف التركيز والقراءة من كتاب ورقي الغلاف قديم لتفادي إشعاع الضوء الأزرق من أجهزة التلفاز أو الأجهزة التقنية. أشاهد عرضاً تلفزيونياً أو عرضين مثل «US» أو «Downward Dog» أو أخرج الأيادي وأتصفح مواقع وتطبيقاتي المفضلة، وفي بعض الأحيان أفعل كلا الأمرين... عفواً! هل اعترفت بذلك كتابياً؟ أجل، أنا إنسانة وأستمتع به كثيراً. أعتقد أن المتعة التي أحصل عليها من هذا الروتين الليلي تفوق سلبية الضوء الأزرق. وكما قلت لكم، لدي دائماً نظرية إيجابية حول كل شيء أختار القيام به. وعندما يحين الوقت لإغلاق عيني، يجب أن أعترف، أحب النوم وأنام كطفل رضيع.

### إنه دورك

تخيل هذه الموسيقى الخلفية التي يتم تشغيلها الآن من أغنية «احتفل بالأوقات الجيدة، هيا!» أعرف أنك غنيت هذه للتو وشعرت بسعادة غامرة. أجل، أغنية أخرى من الأغاني على قائمتي لأغاني السعادة.



أنت فعلت ذلك! لقد أخذت بزمام سعادتك في يديك، وقررت أنها أولوية لديك، وقرأت هذا الدليل العملي، وجربت 21 من تقنيات السعادة البسيطة. ما هو شعورك؟ ماذا تعلمت؟ بماذا استمتعت؟

أتصور أنك أدركت أن الكثير مما قدمته في هذا الكتاب هو المعرفة العامة والحس السليم، لكن ما نعرفه وما نفعله ليس هو نفسه. الهدف هو تطبيق السعادة والتصرف بالسعادة والممارسة السعيدة. فممارسة بضع دقائق يومياً تتراكم: فالنزر القليل هنا وهناك يمكن أن يغير سعادتك وصحتك ونوعية حياتك بطريقة رئيسة.

أمل أن يكون هذا مصدر إلهام لك. أمل أن تكون مقتنعاً ومتحمساً. لديك الآن العديد من الأدوات والموارد والأفكار لتحسين حياتك وحياة الآخرين. أنت تعرف الآن أن السعادة تنتقل بالعدوى، وسيرى الناس ويشعرون بالفرق عند وضع هذه النصائح موضع التنفيذ. سوف يستفيد الجميع وسوف تسهم دوامة إيجابية في إطلاق موجات من السعادة من حولك. عليك أن تبدأ بفكر أو موقف أو سلوك إيجابي، وهذا بدوره سيخلق المزيد من الصحة والغنى وعلاقات أقوى.

انتقل إلى ملء استبيان HAPI المجاني على الإنترنت مرة أخرى على موقع [www.21daystohappiness.com/HAPI](http://www.21daystohappiness.com/HAPI) وقران نقاطك. وبناءً على نتائجك، ما هو الجزء من حياتك الذي تريد التركيز عليه في الأسابيع الثلاثة المقبلة؟

عد إلى نهاية كل يوم وانظر إلى التقدير الذي أعطيته لكل عادة

من عادات السعادة. ما هي أهم خمس نصائح تريد تضمينها في روتينك اليومي أو الأسبوعي؟ كيف يمكنك إعداد نفسك للنجاح؟ اجعل الأمر سهلاً، واجعله ممتعاً، واجعله عادةً أيضاً. تذكر أن العديد من الخبراء يعتقدون أن تغيير أي عادة يستغرق «21 يوماً» فقط. لدي كراسة الامتحان الخاصة بي مباشرة على طاولة سريري. لديّ ملاحظة على مرآة الحمام الخاصة بي تقول: «أقبل نفسي دون قيد أو شرط الآن». لديّ ملاحظة لاحقة في الخزانة الخاصة بي تقول «تمارين الضغط». أستخدم المؤقتات وشاشات التوقف والإشعارات والتذكيرات من كل الأنواع لقضاء بعض الوقت كل يوم لممارسات السعادة المفضلة لدي.

هناك شيء آخر أوصي به، وهو مشاركة «أفضل 5 أشخاص» مع شخص آخر على الأقل مثل صديق أو زوج أو زميل؛ وكلما كان العدد أكبر كان ذلك أفضل. أولاً، اشرح التقنيات باختصار. يقولون: إن تعليم شيء يشبه تعلمه مرتين. ثم، التزم بجعلها جزءاً من عاداتك من الآن فصاعداً. هذا سوف يغري عقلك بالمتابعة. شارك عاداتك الجديدة على الفيسبوك، أو اصرخ لهم من فوق أسطح المنازل. دع العالم يعرف أنك ستكون سعيداً. إنه خيار؛ فافعله الآن. اجعله يومياً. استيقظ كل صباح وقل لنفسك: «اليوم هو يوم رائع لقضاء يوم رائع!».

### ملاحظة إلى قرائي السعداء:

أمل أن تكون قد استمتعت بكتابي الأول ووجدته ملهماً ومفيداً على حد سواء. أمل أن أكون قد نجحتُ في «تغيير حياتك»، حتى لو كان ذلك بطريقة بسيطة. سأغامر وأطلب منك معروفاً. أحب أن

أسمع منك وأحصل على ملاحظاتك. يقولون «التغذية المرتدة هي فطور الأبطال!».

إذا كانت لديك رغبة، فأنا أود موافاتي بمراجعة أو تعليق على «21 يوماً على طريق السعادة». وكما تعلم، من الصعب الحصول على مراجعات في هذه الأيام. أنت، القارئ، لديك القدرة على صنع كتاب أو تحطيمه. فإذا كان بإمكانك توفير بضع دقائق سريعة، فاترك تعليقاً على موقعك الإلكتروني المفضل لمتجر الكتب. شكراً لك على قراءة «21 يوماً على طريق السعادة» ومشاركتي في رحلة سعادتك. إنه حقاً لشرف لي!

بكل امتنان،

إنغريد كيلادا



## مكافأة: مصادر إنغريد المفضلة

انتقل إلى هذه الصفحة الخاصة المجانية على الإنترنت على الموقع [www.21daystohappiness.com/tools](http://www.21daystohappiness.com/tools) للحصول فوراً على جميع الموارد الموجودة في الكتاب مع روابط نشطة.

ستجد روابط لاختبارات الشخصية عبر الإنترنت ومواقع إلكترونية رائعة وكتبي ومنتجاتي المفضلة ومقاطع فيديو مفيدة وموسيقى وتطبيقات وغير ذلك الكثير.

سأبذل قصارى جهدي لكي تبقى جميع الروابط محدثة وسأضيف المزيد بالتأكيد، لذا أضف إشارة مرجعية لهذه الصفحة وعد إليها غالباً!

اسمحوا لي أن أعرف إن كان أي من الروابط لا يعمل على:

Ingrid@keladacc.ca



## شكر وتقدير

لأمي وأبي وشقيقي إريك، وجميع المعلمين والأفراد من محبي الاطلاع المنفتحين والمثقفين الذين هم من أوائل المعجبين دونما شروط.

و«لأخواتي»، وبنات عمومتي وصديقاتي، وجميعهن نساء ذكيّات ومسليات وجماليات يقوّي بعضهن بعضاً ويجعلنني أضحك. احتاجكنّ في حياتي.

ولزميلائي، وشريكاتي وعملائي الذين جعلوني أفضل نسخة من نفسي. إنهم يلهمونني لألهمهم.

ولمحررتي اللامعة ليندا جولدمان التي ساعدتني في تحويل هذا الحلم إلى كتاب أحمله الآن بين يدي.

ولمجموعة الكتابة «ليندا سبرينت» على ملاحظاتهم ودعمهم الحماسي. لقد كانت رحلة رائعة!

وإلى بات، صديقتي والمتعاونة الرئيسة معي، التي لولاها لما كانت ممارسة عملي كما هي. عملاؤنا يحبونك، وكذلك أنا.

إلى جميع كبار قرائي الكرام قبل الإطلاق. بات، وأمل، وإليان،

وبول، وفرانسين، وماري أندريه، ونيكول، وكارين ليزا، وهيلين،  
مساعدتكم وملاحظاتكم لا تقدر بثمن.

لابني كارل، الشاب اللامع والرياضي والثاقب النظر. أنت مركز  
كوني وجمهوري، وأنا أحب تلك المحادثات التي غالباً ما تدور  
بيننا عن العالم.

وإلى كريس، حب حياتي لأكثر من 26 سنة وما زال. وعلاوة  
على إحضاره لي «الكابتشينو» إلى الفراش في العطلة الأسبوعية،  
فإنه يدعم بحماس جميع مشاريعي الجديدة ويؤمن بي أكثر من أي  
شخص آخر.



## نبذة عن المؤلفة

السيدة إنغريد كيلادا هي عالمة نفس من ذوي الخبرة، ولديها شغف بالسعادة وتمييز المواهب وتطوير الأفراد. وهي تتمتع بخبرة أكثر من 25 عاماً، وتقدم هذه الخبرة لمجموعة واسعة من العملاء. كما تتقن لغتين، وهي عضو في الجمعية المهنية لعلماء النفس في كيبك.

### الإنجازات

بالنظر إلى خبرتها وأبحاثها القيمة، تفخر إنغريد بشكل خاص بتطوير سلسلة من 21 مؤتمراً ودورة تدريبية تركز على السعادة ومهارات الأفراد والقيادة وخدمة العملاء. وقد قامت السيدة كيلادا حتى الآن بتيسير إقامة أكثر من 1000 ورشة عمل ومؤتمر وأجرت أكثر من 2000 تقييم محتمل.

وتتميز مؤتمراتها بأنها عملية وتفاعلية، ويتم عقدها مع لمسة من الفكاهة، وقد لقيت إقبالاً كبيراً عليها بفضل خبرتها واستخدامها نهجاً تجديدياً.

**شغفها المهني: السعادة والأداء والمشاركة في العمل.**

قم بدعوة السيدة كيلادا لإعطاء واحدة من أكثر الجلسات التي يكثُر الطلب عليها:

- السعادة هي قرار
- استخدم مواهبك
- إدارة أولوية الوقت. الأدوات والنصائح التي تحدث فرقاً
- إدارة التوتر والطاقة. مسألة التوازن!
- المحادثات الصعبة. نصائح من طبيب نفسي
- أداء الفريق. إيجاد تآزر حقيقي
- الذكاء العاطفي. بناء علاقات مستدامة

#### الخدمات ومجالات الخبرة

- مؤلفة
- متحدثة
- المؤتمرات التفاعلية وورش العمل
- اختبارات الشخصية
- بناء فريق
- التدريب والتدريب الخاص
- الإدارة المهنية والاستشارات

## كيف يمكنني مساعدتك؟

دعنا نبقى على اتصال ... أنا أود أن أسمع منك!



إذا كنت ترغب في المشاركة في رحلتك، أو طرح أسئلة أو تحتاج إلى الإلهام فحسب:

صفحات المعجبين بي على Facebook:

[www.facebook.com /21DaysToHappiness](http://www.facebook.com/21DaysToHappiness)

[www.facebook.com /KeladaCC](http://www.facebook.com/KeladaCC)

إذا كنت تريد قياس سعادتك أو البحث عن مواهبك:

الاختبارات عبر الإنترنت:

مؤشر ملف تعريف تقييم السعادة - استبيان HAPI: يقيس سعادتك

مجاًناً: [www.21daystohappiness.com/HAPI](http://www.21daystohappiness.com/HAPI)

استبيانات الشخصية - استبيانات شخصية بأسعار معقولة في

متجري عبر الإنترنت: [www.personalityservice.com /portal /](http://www.personalityservice.com/portal/)

[YHAU /store](http://YHAU/store)

[www.bestonlinepersonalitytests.com /online\\_store](http://www.bestonlinepersonalitytests.com/online_store)

شراء الكتب ومعرفة ما يمكنني القيام به:

المواقع الإلكترونية:

موقع سعادتني: [www.21daystohappiness.com](http://www.21daystohappiness.com)

موقع أعمالِي الخاص بعلم النفس : [www.keladacc.ca](http://www.keladacc.ca)

موقع لينكد إن : [www.linkedin.com /in /ingridkelada](http://www.linkedin.com/in/ingridkelada)

الاتصال بي مباشرة للمؤتمرات أو الخدمات:

عنوان البريد الإلكتروني : [Ingrid@keladacc.ca](mailto:Ingrid@keladacc.ca)

