





أعمدة
السعادة
الستة



أعمدة

السعادة الستة



كتيب أساسي مميز بشأن كيف تكون

سعيداً وتحويل حياتك إلى
تكتنفها
رحلة السعادة

تأليف: أنرادا غارغ
ترجمة: مروان سعد الدين



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

Six Pillars Happiness

Anuradha Garg

أعمدة السعادة الستة

ترجمة: مروان سعد الدين

© 2017 Qindeel printing, publishing & distrubtion

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 خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: 01-1307400-02- MC تاريخ 2017/10/29

ISBN: 978 - 9948 - 00 - 014 - 3



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2017

الطبعة الأولى: تشرين الثاني / نوفمبر 2017 م - 1439 هـ

الإهداء

أهديها لك
أتمنى أن تحقّق الأعمدة الستة
المحبة والسعادة لك طوال حياتك.

ليس هناك واجب نستهيّن به مثل الشعور بالسعادة.
روبرت لويس ستيفنسون



المحتويات

11المقدمة
	العمود الأول
15التخلص من فقاعة «ت»
	العمود الثاني
23سلط الضوء على دربي
	العمود الثالث
31صمت رجاء - قوة الوحدة
	العمود الرابع
37الجنس الأفضل
	العمود الخامس
43هذا يجري في الدم
	العمود السادس
49لا حدود للنجاح
57خاتمة
59نبذة عن الكاتبة



المقدمة

ماذا إن نظرت في إحدى الأيام إلى ما مضى من حياتك ولم تجد شيئاً يسر البال؟ حدث هذا معي أيضاً حين بدأت أتلقى «نداء الاستغاثة». عندما شرعت في البحث عن السعادة والطمأنينة، أدركت أن السعادة أمرٌ محيرٌ مثل تقديم برهان عن الحياة على المريخ في أثناء حياتنا.

المشي على الحطام

كانت تلك هي الليلة الرابعة على التوالي التي يجافيني النوم فيها. عندما نظرت إلى نفسي في المرأة صباح اليوم الآتي، رأيت وجهاً جميلاً نضراً، ولم يكن بوسعي تصديق أن شخصاً محطماً تماماً من الداخل قد يبدو عادياً جداً.

دخلت المكتب لأجد زميلتي المرححة في استقبالي.

قالت ماري ببهجة: «مرحباً، كيف حالك؟».

أجبت بنبرة متزنة: «أنا بخير».

كنا سنناقش المشروع الجديد الذي سنبدأ العمل به قريباً. لكن فجأة، بدأت يداي ترتعشان من دون حول مني ولا قوة. لحسن الحظ، كانت مارى لا تزال تقلّب الأوراق، ولم تلاحظ شيئاً.

لكن، كيف يعقل هذا؟ لقد انقضى أسبوع واحد فقط منذ تلقيت «نداء الاستغاثة» ذلك، ولم يعد بمقدوري أن أشعر بأنني على سجيتي منذ ذلك الوقت.

كاد الليل أن ينتصف، وبدأ أن محاولتي النوم باكراً قد باءت بالفشل مجدداً، فبدأت التبديل بين القنوات التلفزيونية. لكن شعرت آنذاك بغصة كبيرة في قلبي من دون سابق إنذار. أو ربما لم يكن الأمر مفاجئاً تماماً، إذ كان ذلك الشعور يترسخ منذ بعض الوقت.

تردّدت أصدااء كلمات مايكل في أذنيّ: «بمقدورك المجيء إلى حفل زفاف شقيقي، ولقاء أسرتي كلها». آنذاك، طغى ردّي المتلعثم على ذلك الصوت الحانق: «لا أعرف أحداً هناك!».

شعرت بالأسى حين خطر ببالي أن صديقتي العزيزة بامبلا اصطحبت صديقتها الأخرى إلى حفل موسيقي. ازداد حزني حين تذكّرت أنها لم تخبرني ذلك بنفسها، وإنما عرفت بالأمر من شخص آخر. هزّزت رأسي، وحاولت أن أركّز على التلفاز.

عندما تمايل المتزلجون بسرعة على المسلك الجليدي في بطولة العالم المقامة في نانجينغ الصينية، أدركت أن مغامرتي قد انتهت نتيجة الافتقار إلى الموارد المالية، وهو أمر قد أرخى بثقله على صدري. عندما لهتت لاستنشاق الهواء، سألت دموعي على وجتي، فأغلقت عيني، وسحبت نفساً عميقاً. لكن، لم يكن هناك مناص من الذكريات العاصفة التي ثارت في ذهني.

تذكرت أيضاً نتيجة تقويمتي في العمل قبل أسبوع، وأن النبأ السيئ بعدم حصولي على ترقية في العام الثالث قد جعلني أكثر حزناً. منذ ذلك الوقت، لم أعد كما كنت سابقاً، وشعرت بأنني أتلقى «نداءات استغاثة» في كل الأوقات.

بين الغم وخيبة الأمل، بدأت اكتشاف قطع حطامي، حتى يكون بمقدوري جمعها معاً وتكوين حياة سعيدة. عرفت أنني إذا واصلت حياتي على تلك الحال، قد ينتهي المطاف بي بتناول أقراص مضادة للاكتئاب. بدأت لهذا السبب بحثي عن تحقيق الذات والسلام الداخلي بدلاً من ذلك. تلقيت الحكمة من علماء نفس، وخبراء، ومتخصصي صحة، ومستشارين مختلفين. كان كل واحد منهم يتمتع ببصيرة خاصة به، ولديه شيء يسهم فيه لعلاج «علتي» المفترضة.

علمتني تجربتي أن هذه الأعمدة الستة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في مستوى القناعة في حياة أي شخص. قد تعاني شابة

يافعة، أو سيدة منزل، أو رجل أعمال، أو مصرفي متقاعد، من مشكلات دائماً في الحياة، إلا أن الحل يكون في معرفة طريقة التعامل معها. نعرف جميعاً «قول الجدّة» بأن السعادة تكمن في العطاء، لا الأخذ؛ وفي إطعام الفقراء، وإنقاذ الحيوانات، واحترام كبار السن... الخ. أتفق تماماً مع ذلك، لكن ليس هذا هو الحل لفوضى حياتنا المعاصرة. يجب أن تكون لدينا بعض الحلول السهلة والسريعة، التي تجدي نفعاً «حقاً» في أثناء حياتنا بأسرها. ينبغي أن تكون مثل رُقية تنفع في كل الأوقات.

يمكن أن أوّكد لكم أن لدي رُقية خاصة بي، وأنني قد جنيت ثمارها أيضاً. لم أعد شابة قانعة وواثقة بنفسها فقط، إنما أبلي حسناً في حياتي المهنية أيضاً. أعمل في شركة استشارية، وأقدم إرشادات جماعية لطلاب جامعيين يافعين، وأشخاص من الطبقة العاملة. لقد تعلّمت مهارات متنوعة مثل التصرف في أثناء تقديم العروض التوضيحية، والتعامل مع الأزمات، والتكلم بالفرنسية. أصبحت شخصاً جديداً أفضل بالتأكيد.

تفيد الوسائل الواردة هنا في إنجاز كل من الأهداف الشخصية والمهنية بالتركيز على تحسين العلاقات، وتطوير موقف إيجابي، وتحقيق ارتباط أفضل بالسريرة الداخلية.

يبدأ كل شيء الآن.

المؤلف

العمود الأول

التخلص من فقاعة «ت»

إذا كان ينبغي أن أحدّد أهم سبب لتعاستي، سأقول بوضوح إنها خيبة الأمل. ربما إذا طلب مني تحديد سببٍ واحدٍ يجعل كل شخص في هذا العالم يشعر بالانزعاج، سأدلي بالجواب نفسه.

نواجه جميعنا خيبات أمل مختلفة، التي تنشأ من عدم تحقيقنا لأهداف محددة. سواء تعلّق الأمر بعدم الحصول على ترقية، أو تجاهل صديقة عزيزة لنا، أو التعرّض لإساءة من شخص نحبه، ستكون النتيجة النهائية مخيبة للآمال دائماً. لكن لتفادي هذا الإحباط، يجب أن نعرف مصدره.

كل خيبة أمل راسخةٌ تماماً في توقعاتنا. تكون لدينا توقعات معينة في حياتنا، وإذا لم تجر الرياح كما تشتهي سفننا، يتتابنا ذلك الشعور السيئ حقاً.

العلاقات و«التوقعات»

نتوقع جميعاً مقداراً معيناً من الحب والعناية في كل العلاقات التي نكون طرفاً فيها، سواء في البيت أو في أثناء نشأتنا، أو من أصدقائنا، أو في علاقاتنا الرومانسية، أو في أماكن عملنا أيضاً على شكل احترام ودعم، إن لم تكن المحبة بحد ذاتها. على الرغم من أن الغاية من هذه العلاقات هي الإسهام في جعل حياتنا سعيدة، إلا أن الحال ليست كذلك دائماً. تعاني كل علاقة من عثرات نتيجة تباينات، أو اختلافات، أو حالات سوء تفاهم. نتيجة ذلك، تتحوّل العلاقات إلى مصدر للإزعاج، والصدمة النفسية، بعكس هدفها المعلن.

جعلني الشقاق مع باميلا أذرف دموعاً أكثر مما يمكن أن أتخيّل لعدم حضور حفل موسيقي على هذه الأرض. لم أشعر بالإساءة والعزلة بسبب تلك الفجوة في العلاقة، وإنما بسبب توقّعاتي من تلك الصداقة.

عندما نصبح مقربين من أي شخص، نتوقّع أن يتصرّف بطريقة معينة تشير إلى أنه يولينا اهتمامه. على كل حال، لا ترقى أفعال ذلك المرء إلى مستوى توقعاتنا دائماً، ويتّج عن ذلك انفعال وانزعاج لا يمكن السيطرة عليه تجاه ذلك الشخص، حتى إذا لم تكن غلطته جسيمة.

إذاً، سيكون التخلّي عن التوقّعات أمراً مهماً جداً، حتى

نتمكّن من الاستفادة من منافع العلاقة من دون إفراط في التمسك بها.

السؤال هنا هو كيف يمكننا التخلّي عن التوقّعات؟
أليست شيئاً عادياً مثل الشعور بالسعادة أو الحزن؟

إذا تدربنا باستمرار على أن «نضع أنفسنا مكان الشخص الآخر»، سنطوّر في نهاية المطاف شعوراً بالتعاطف نحوه. سيساعدنا هذا الفهم الأفضل للناس على التخلّي عن التذمّر، الذي يطفو على السطح في كل مرة يتصرّف فيها شخص ما بطريقة لا تعجبنا.

بهذه الطريقة، لا نطوّر فهماً أفضل لعلاقتنا فحسب، وإنما نحسّن قدرتنا على رسم حدود في علاقتنا أيضاً. يساعدنا هذا في جعل علاقتنا تدوم مدة أطول، ويؤدّي أيضاً إلى جذب النوع الملائم من الأشخاص إلى حياتنا، بدلاً من معارف يرغبون بالاستفادة منا لتحقيق مآربهم الخفية فقط.

كنت أتوقّع تلقي دعوة إلى حفل زفاف أحد الأصدقاء. على كل حال، انتابني شعور سيئ حين نسي دعوتي، ولم يعد بمقدوري الحفاظ على تلك الصداقة المزعومة معه. لم أحاول أبداً معرفة سبب تصرّفه ذاك، ونسبت الأمر إلى انشغاله الشديد باستعدادات زواجه. عندما أتخلّي عن التوقّعات، سأشارك في مناسبات مهمة لأصدقائي المقربين، من دون حتى أن أزعج نفسي بشأن الدعوات،

أو سأحاول على الأقل فهم سبب سلوكهم قبل أن أقطع الروابط معهم.

يؤدّي التخلّي عن التوقّعات إلى عدم التسرّع في إصدار الأحكام؛ لأننا لا نتوقع أن يتصرّف شخص ما بطريقة معينة، ولا نحكم بالتالي على تصرّفه بأنه صحيح أو خاطئ. تكون ذهنية عدم إصدار الأحكام جزافاً مفيدة جداً في التفاعل مع العالم. نكسب كثيراً حين لا نقيّد أنفسنا بمجموعة محدّدة من المعايير.

استطعت التفاعل مع أشخاص من كل الأنواع، وأفراد من كل الإيديولوجيات، حين بات ذهني أكثر مرونة من قبل. أصبحت علاقاتي مع زملائي، وأصدقائي، وحتى الغرباء، أفضل كثيراً حين بدأت اصغي إليهم، بدلاً من الحكم عليهم، أو الشعور بالحسد تجاههم. لم أعد اهتم إطلاقاً إن اصطحبت باميلاً صديقة أخرى إلى أي حفل موسيقي!

أحياناً، ينطوي الأمر على مفارقة حين تخلو العلاقة من أي توقّعات؛ لأنه بالمحصلة يُفترض أن نكسب شيئاً من روابطنا مع أشخاص مختلفين في حياتنا. لكن عندما نقوم بإنشاء تلك الروابط لنحظى بالمحبة والألفة فقط، لا يكون هناك توقّع بأن نحظى بأي شيء بالمقابل. في مثل هذا السيناريو، تكون أي محبة وألفة نكسبها أكثر من كافية لنا؛ لأننا لا نتوقع شيئاً منها.

يشبه الأمر الحصول على مكافأة غير متوقعة في حسابنا المصرفي، التي ستكون إضافة لرصيد سعادتنا!

الأهداف و«التوقعات»

توقعت أن أترقى إلى الإدارة الوسيطة في ثلاثة أعوام من عملي. وعندما لم يحدث هذا، شعرت بالإحباط. فجأة، لم أعد أرى إلا أشخاصاً قد ترقوا إلى المستوى الذي قد وضعته نصب عيني، فأمسيت أكثر قنوطاً.

كما يجري في العلاقات، نحدّد توقّعاتنا بشأن أهداف مختلفة نصبو إلى تحقيقها في حياتنا. نجد أنفسنا نشعر بالقلق والأسى حين لا تتحوّل تلك الأهداف إلى أمر واقع. هل يعني ذلك أننا يجب ألا نحدّد أي هدف في حياتنا؟ بالطبع لا! كيف يمكن أن نتقدّم في الحياة بخلاف هذا؟ القصد هو أن نركّز جهدنا بنسبة مئة بالمئة على ذلك الهدف. إذا تحقّق، فلا بأس بذلك، وإذا لم يُنجز، يمكن أن نتقل إلى تحديد هدف آخر في الحياة، بدلاً من التفكير مطولاً في ما كان بمقدورنا إنجازه.

تعثّرت جهودي في أن أكون مستثمرة نتيجة القلق من نجاحي في ذلك. أدركت أنني إذا تخلّيت عن القلق بشأن النتيجة النهائية، يمكن أن أركّز كل طاقاتي على بذل أفضل جهودي لإنشاء شركتي، والتواصل مع زبائن محتملين، والعثور على موظفين أكفاء، وتقديم منتج جيد. قد ينتهي

الأمر بذلك المشروع إلى النجاح أو الفشل، لكن سأعمل على الأقل لجعله أفضل، بدلاً من القلق المتواصل بشأن نجاحه. إذاً، عندما تقدّم أفضل ما لدينا للعمل الذي نقوم به، يجب ألا نقلق بشأن النتائج.

حتى عندما لا نحصل على ما نريد، سنكون قد تعلّمنا طريقة أخرى لا تجدي نفعاً. ها، ها، عبارة مأثورة!!! لكن هذا صحيح حقاً. عندما نظور النزعة التعليمية بدلاً من التركيز على المكاسب، نتقدّم في حياتنا. لن يضيع سدى كل العمل الذي نقوم به لإنجاز الهدف؛ لأنه سيجعلنا نعرف أنفسنا بنحو أفضل. إذاً، حتى إذا لم نحقق الترقية المطلوبة، أو أي هدف آخر، سنشعر برغم هذا بالسعادة؛ لأننا سنقترب من الأهداف الأكبر في حياتنا. سيجعلني العمل على تأسيس شركة ناشئة شخصاً أفضل، سواء نجحت أو فشلت، وسيساعدني أيضاً في مشروعاتي المستقبلية.

نقضي وقتاً طويلاً في العمل على هدف ما، بدلاً من إنجاز ذلك الهدف. بطرق عديدة، تصبح الرحلة أكثر أهمية من المكان المقصود. بالتالي، يصبح مهماً أن نفصل أنفسنا عن النتائج، حتى نتمكن من الاستمتاع بعملية التعلّم، بدلاً من السعي الدؤوب لتحقيق الأهداف. بهذه الطريقة، يمكن أن نشعر بالسعادة في أثناء ذلك الوقت أيضاً، الذي يمكن أن نهدره ونحن نتوقّع بعصية نتائجنا.

يمكن أن أعمل الآن على تحقيق النمو، بدلاً من التركيز فقط على الزبائن. لم يحسن هذا شعوري الداخلي بالرضا فقط، وإنما نوعية محاولاتي التي نتج عنها تفوقي في إنجاز أهدافي أيضاً.

لهذا السبب، يجب أن نتحرر من قيود التوقعات لتتقدم في الحياة، سواء بمعيار العلاقات الأفضل أو الأهداف المنجزة. ستتخلى عن النتيجة النهائية، وسنكون سعيدين، سواء نجحنا أو لا في تحقيق الهدف المرجو. أضف إلى ذلك، ستصبح علاقاتنا ممتعة؛ لأننا سنكون أكثر تفهماً، ولن نتسرع في إصدار أحكام على الآخرين.

نتحرر من قيود التوقعات لتتقدم في حياتنا



العمود الثاني

سلط الضوء على دربي

يتمتع معظمنا بامتياز عيش حياة خالية من المشكلات، التي يختبرها كثير من الناس على هذا الكوكب. لم نسكن أبداً في منطقة تعصف بها الحرب، أو نخلد إلى النوم بأمعاء خاوية، أو نتعرض إلى أي حادثة خطيرة. لكن، على الرغم من هذا، يبدو أن معظمنا يشعر بأنه الشخص الأكثر تعاسة وبؤساً على وجه الأرض.

لدينا نزعة نحو تبني السلبية بدلاً من أن تكون استجابتنا إيجابية، ما يفسد بهجة العيش. نميل إلى التركيز على نصف الكأس الفارغ، بدلاً من النصف المملوء. نقارن أنفسنا باستمرار بحياة أشخاص آخرين، ونستنزف قوانا، التي يمكن الاستفادة منها بخلاف ذلك في تحقيق نتائج إيجابية. سيساعدنا هذا في اتخاذ قرارات ستقوي حياتنا بدلاً من الاستسلام لمصير لا نسيطر عليه.

وفقاً لدراسة أجراها أربعة باحثين، هم فريديريكسون، ومانكسو، وبرانيجان، وتوغيد، في 2002، وجدوا أنه بمقدور المشاعر الإيجابية ترميم الأضرار القلبية الوعائية التي تنتج عن تعرّضنا لأحداث سلبية. عرض الباحثون أولاً على المشاركين مشهداً يثير الخوف، من ثم عرض على مجموعة أخرى من المشاركين أربعة مشاهد مختلفة، اثنتان منها تثيران مشاعر إيجابية، واثنتان أخريان تسيبان الحزن/ لا شيء إطلاقاً. وجدوا أن المجموعتين اللتين تابعتا مشاهد إيجابية قد تعافتا بسرعة أكبر من اللتين عرض عليهما مشاهد سلبية.

لهذا السبب، من المهم «تعزيز الإيجابية»، حتى يكون بمقدورنا الاستمتاع بكل يوم من حياتنا. يجب أن نحافظ على صفاء أذهاننا للتخلص من أي اضطراب في أثناء عيشنا.

الاستفادة من عوامل الإلهام

يبرز سؤال هنا عن الطريقة التي نجعل بها أنفسنا إيجابيين بشأن حياتنا وسط تقلباتها الشائكة. يجب أن نبحث عن عوامل إلهام موجودة في كل مكان حولنا. العالم مملوء أمثلة نموذجية عن أشخاص قد نجحوا برغم الصعوبات، وبتوا أكثر قوة بعد مواجهتهم لها. إذا نظرنا إليهم، وعملنا مثلهم، وحاولنا محاكاتهم، سنحظى بالإلهام للتغلب على المتاعب في حياتنا.

يعدُّ أشخاصٌ مثل نلسون مانديلا، الذي واجه المصاعب بنجاح، أمثلة رائعة يمكن الاقتداء بها في الأوقات الصعبة. يمكن أن تكون الطريقة التي قضى بها 72 عاماً مواجهاً المتاعب، وتمتع على الرغم من ذلك بالشجاعة للنضال من أجل قضيته، منارة تثير دربنا في أحلك الأوقات. قد لا نختبر إطلاقاً ما قد عاناه، لكن إذا استطاع إنسان التحلي بالإيجابية في مثل ذلك الوضع، يمكن أن نكون إيجابيين بالتأكيد بشأن حياتنا أيضاً.

يُميّز كثير من نجوم الرياضة أنفسهم في كل يوم من حياتهم. على سبيل المثال، يواصل مايكل فيلبس، على الرغم من إصابته باضطراب نقص الانتباه في عمر باكراً، إبهار الجميع في الأولمبياد. لقد دخل التاريخ بنيله 28 ميدالية. تعدُّ قدرة ذلك النجم الرياضي على النهوض بعد كل إخفاق له في الميدان شهادةً على الروح المعنوية العالية للإنسان. على كل حال، يخطو بعض الرياضيين الاستثنائيين خطوة إضافية إلى الأمام، ويستفيدون من فشلهم على أنه نقطة انطلاق لتقديم أداء أفضل في سباقاتهم. بنحو مشابه، يمكن أن نستفيد من عثراتنا على أنها دافع للنجاح بنشاط أكبر، بدلاً من أن تكون مثبِّطاً لعزيمتنا.

استفاد مايكل جوردان من فشله بفاعلية ليصبح منافساً مُهاب الجانب. لقد جرى إبعاده عن الفريق في أثناء الأيام البكرة من ممارسته لعبة كرة السلة. استمرت القائمة التي

لا تضم اسمه في تحفيزه على تحقيق النجاح على الملعب نفسه. عدّ فشله نعمة أدّت إلى نجاحه الباهر.

يمكن أن تساعدنا عوامل الإلهام في التحلّي بالإيجابية في أوقات العسر؛ لأنه سيكون بمقدورنا أن نرى أن هناك أشخاصاً في كل أنحاء العالم يتغلّبون على المصاعب كل يوم بقوة إرادتهم. تستمر عوامل الإلهام في أن تكون ضوءاً يرشدنا السبيل في كل مرة يرخي فيها الظلام ستارته علينا.

عندما بدأت متابعة رحلة مثل هؤلاء الناس، وجدت أن متاعبي بسيطة حقاً. بات بمقدوري الآن التخفيف من العبء على كاهلي، والاستمتاع بحياتي من دون أن أشعر بالأسى باستمرار على نفسي؛ لأن هناك أشخاصاً في هذا العالم ينجزون أعمالاً أصعب مما أقوم به.

اكتساب القوة

من الطبيعي أن تتعثّر خطانا نتيجة السلبية، خاصة إذا واجهنا أوقاتاً عصيبة، أو اضطررنا إلى التعامل مع أشخاص صعبى المراس، أو واجهنا مواقف شائكة. على كل حال، حظي الإنسان بهبة اختيار ردة فعله تجاه موقف ما، بدلاً من أن يسمح له بتكبير يديه. يجب أن نحدّد أهدافاً صغيرة، حتى نزداد ثقة بالنفس وشجاعة بعد إنجازها. على سبيل المثال، إذا وضعنا نصب أعيننا أن نستيقظ عند 6 صباحاً كل يوم لتركض 2 ميل، قد نشعر أننا لن نستطيع إنجاز ذلك في

الأيام الأولى. لكن إذا أرغمنا أنفسنا على القيام بذلك بضعة أيام، سنطور العزيمة لتحقيق أهدافنا عند الأخذ بالحسبان ما قد أنجزناه في السابق.

وفقاً للأبحاث، يستغرق التخلص من عادة سيئة 17 يوماً. يحدث هذا فقط حين يحدّد الشخص أهدافاً واقعية، ويستطيع / تستطيع التحرّر من آراء تحدُّ من قدراته / قدراتها. من ثم، سيكون بمقدور ذلك الشخص التخلص من أنماط السلوك السلبية.

يمكن أيضاً أن نراكم احتياطي قوة داخلية باتّباع نمط حياة منضبط. يجب أن نحافظ دائماً على أداء التمرينات الرياضية، ونلتزم بأنماط نوم منتظمة. في هذه الحال، ستزداد قدرتنا على تحمّل المصاعب التي قد تعترضنا في حياتنا اليومية، ولا نترك لها مجالاً لتسيطر علينا. ستساعدنا قدرة التحمّل هذه على إنجاز أهداف أكبر؛ لأن مثل هذه الأهداف تتطلّب بذل مزيد من الجهود.

يمكن أيضاً أن نعزّز القوة في أذهاننا إذا التزمنا دائماً بمجموعة من القيم. يجب أن نكون منصفين مع الآخرين، ومع أنفسنا، وأن نسعى إلى ترسيخ العدالة حقاً في تفاعلاتنا اليومية مع أشخاص غيرنا. سيؤدّي هذا إلى تعزيز قوة شخصيتنا ما سيسمح لنا بمزيد من السيطرة على أفعالنا. ستتخذ مزيداً من القرارات المهمة، بدلاً من الاستسلام لدوافع مختلفة.

تسرد رواية أوليفر تويست حكاية شخص يتمتع بمجموعة قيم مميزة. يتعرّض باستمرار إلى سوء معاملة في القصة، ويُرغم على العمل في ظروف قاسية في الإصلاحية. بعد ذلك، يجري بيعه بثمن بخس إلى حانوتي؛ لأنه يطلب بعض الطعام الإضافي. عندما يهرب من تلك الظروف البائسة، يضطر إلى الانضمام إلى اللصوص. على كل حال، لا يفقد قدرته على الثقة بالناس. عند نهاية القصة، يتنازل عن أملاكه إلى أخيه الشرير غير الشقيق، ليستطيع العيش برغد في الحياة. يذهب حتى لمواساة فاغن؛ أحد الرجال القساة الذين يجعلون أوليفر يعاني كثيراً في حياته، في وقت تنفيذ حكم الإعدام شنقاً فيه.

تعدُّ كل من القوة الداخلية والخارجية ضرورية للتمتع بحياة سعيدة. سيؤدّي القيام بممارسات منتظمة، لا بمعيار النشاطات فقط، وإنما التفاعلات مع الناس أيضاً، إلى تعزيز مكانة الفرد في الحياة. سينتج عن مثل هذه الطريقة المتحرّرة في العيش حياة مسالمة. لقد باتت الأعمال، التي كانت تبدو صعبة لي سابقاً، سهلة بعد أن طوّرت طرقاً لتعزيز قوتي الداخلية. حسّن ذلك أيضاً مستويات رشاقتي؛ لأنني أستفيد من وقتي الآن في الذهاب إلى الصالة الرياضية بدلاً من مشاهدة التلفاز.

إبداء تعاطف مع الآخرين

إن من نواميس الكون أن نشعر بالراحة حين نساعد أشخاصاً آخرين في أوقات العسر. إذا أظهرنا تعاطفاً في حياتنا اليومية، يمكن أن نصبح أقوى داخلياً. لكن ليس من السهل إنجاز

ما نقوله هنا. يجب أن نلقى قبولاً من الناس قبل أن نفهم تماماً المعنى الحقيقي للتعاطف. لا يمكن أن يتحقق هذا إلا حين نمد يد العون إلى الناس باستمرار.

يمكن أن نرى مثلاً عن قائدٍ لقي قبولاً لدى أشخاص من كل الأطياف في مارتن لوثر كينغ. كافح الرجل من أجل قيام مجتمع تسوده المساواة، من دون اللجوء إلى العنف. ألهم وأثر على ملايين الأشخاص لإنشاء مجتمع متراحم. أكسبه عمله من أجل المساواة بين الناس جائزة نوبل للسلام أيضاً. كان تفانيه من أجل القضية واضحاً من حقيقة استخدامه لمال الجائزة للإسهام في الكفاح من أجل تحقيق العدالة.

يجب أن ننظر إلى الهدف من مساعدة الناس في سياق تلبية أهدافهم، لا التنافس معهم. ليس صعباً أن نجد هدفاً، وأن نحاول إنجازه، في عالم مملوء بالمعاناة. قد لا يكون ما نفعله مهماً كفاية ليتصدّر عناوين الصحف، لكن إذا كان يحدث فرقاً إيجابياً في حياة شخص ما، سيمنح ذلك حياتنا معنى بالتأكيد. ربما يكون الأمر بسيطاً جداً مثل مشاطرة الأحران مع شخص يعاني من فقدان حبيب له. سيؤدّي نمط التفكير ذلك إلى جعل حياتنا، وحياة أشخاص آخرين، جميلة.

ألهمت الأم تيريزا العالم عبر عملها من أجل الإنسانية. خدمت الناس الفقراء والمظلومين لنشر الفرح في بقاع العالم التي يتعدّد الوصول إليها. لا يزال تعاطفها مع الأشخاص المعوزين والمرضى يذكر العالم بقوة المعجزات.

يمكن أن يجعلنا التعاطف أشخاصاً أفضل؛ لأننا سنكون أكثر إدراكاً لمعاناة الآخرين حتى إذا لم نواجه أي مشكلات بأنفسنا. سيؤدّي هذا إلى تحسّن في علاقاتنا؛ لأننا سنصبح أكثر تسامحاً نحو أصدقائنا، أو زملائنا، أو أزواجنا. سيؤدّي ذلك أيضاً إلى تكوين عالم أفضل؛ لأنه سينعم بالأمل والسلام.

لقد أكسبني تعامللي الإنساني مع إخواني البشر صداقات عديدة، وعلاقات مع أشخاص رائعين، وإحساساً أكبر بالوجود. عزّز شعوري بإمكانية إحداث فرق في حياة الآخرين ثقّتي بالحياة.

لهذا السبب، تتمتع الإيجابية بقدرة على جعل حياتنا، وحياة أحبائنا، وحياة إخواننا البشر، بهيجة وممتعة. نحتاج فقط إلى أن ننظر باستمرار إلى نماذج تُحتذى تُلهمنا الصواب، وأن نعيش حياة منضبطة، ونتمتع بالقوة، وأن نتحلّى بالمبادرة والتعاطف لمساعدة الآخرين ورفع معنوياتهم.

ابحث عن شيء يلهمك تحقيق هدفك،

وعزّز قوتك، وتعاطف مع الناس

العمود الثالث

صمت رجاء - قوة الوحدة

تعتمد السعادة على صحبة أشخاص رائعين في حياتنا. لقد قرأنا هذا، وسمعناه، ورسّخناه في أنفسنا على أنه حقيقة مطلقة.

تبادلت دائماً أطراف الحديث مع أصدقاء، أو أصحاب محتملين، أو بحثت عنهم، أو قضيت وقتاً برفقتهم لأشعر بالسعادة. لكن عندما استلقيت مستيقظة في إحدى الليالي أبكي، لم أفكر في الاتصال بأي شخص من معارفي. عندما حاولت البحث بجهد أكبر عن رفاق يؤنسون حياتي، ازداد شعوري بالوحدة. ماذا إن كان الكلام يجعلنا نشعر بالوحدة بدلاً من الألفة؟ ماذا إن كان مزيد من الأصدقاء يجعلنا نخسر أنفسنا؟ نفقد غالباً التواصل مع أنفسنا حين نختر الثثرة بدلاً من السكوت؛ لأن الراحة في الصمت تتطلب عمقاً وقوة.

ربما لا يمكننا فهم أنفسنا إلا في الصمت، أو أن نشعر بالراحة مع ذاتنا إلا في أثناء السكوت. لا يوجد صديق

للمرء أفضل من نفسه. وبمقدور الصمت مساعدتنا في أن نشعر بالطمأنينة مع أنفسنا.

وفقاً لتجربة أجرتها عالمة الأحياء إمكه كيرستي، تبين أن الصمت يحفز نشاط الخلايا في الدماغ. أجرت إمكه دراسة لقياس تأثيرات أصوات مختلفة على أدمغة الفئران. أخضعت الفئران إلى أربعة أنواع من الأصوات: موسيقى، ونداء صغار الفئران، وضوضاء، وصمت. اكتشفت أن الصمت يؤدي إلى تطور خلايا منطقة الحُصين في الدماغ. لهذا السبب، اتضح أن الصمت أكثر فائدة حتى من الاستماع إلى الموسيقى.

يمكن أن يساعدنا الصمت في تفادي مشكلات جدية في حياتنا الاجتماعية. تكون القدرة على إبقاء أفواهنا مغلقة مفيدة جداً في عدم الخوض في الغيبة، والنميمة، والضغائن. تؤذي هذه العادات علاقتنا الشخصية حين ننهمك في الثرثرة من دون توقف.

يعدُّ الصمت عنصراً أساسياً، مثل الكلام، في الحفاظ على ديمومة علاقتنا. نفقد ثقة الناس بنا حين لا يكون بمقدورهم أن يأتمنونا على أسرارهم. إذا لم نستطع الحفاظ على خصوصية الأحاديث التي نجريها مع أشخاص آخرين، لن يشعر هؤلاء بالراحة بشأن إفشاء مكنونات قلوبهم لنا. أضف إلى ذلك، يُثري الصمت مهارات الإصغاء لدينا، ولا نشعر بحاجة ملحة للكلام من أجل التواصل مع أي شخص.

يبقى أبراهام لينكولن أحد أبرز الشخصيات في التاريخ الأمريكي. يُنسب إليه الفضل في إلغاء العبودية في أثناء رئاسته. اشتهر بأنه خطيب مفوّه يستطيع إلقاء خطابات تحشد الجمهور. لكن، كان هادئاً بطبعه أيضاً. لم تمنحه مهارته في التزام الصمت القدرة على جعل آخرين يفهمونه فقط، وإنما التواصل بفاعلية مع الجماهير أيضاً.

القراءة والوحدة

يمكن أن نفهم الصمت في أوضح أشكاله حين نعزل أنفسنا عن العالم الحقيقي. توقّر القراءة ملاذاً رائعاً من العالم، وتجعلنا جزءاً من دنيَا القصص. تعدّ القراءة إحدى أفضل العادات، وتقدّم لنا فرصة للتواصل مع أنفسنا. لا نكون في أثناء المطالعة جزءاً من المنظومة الاجتماعية، التي ينبغي أن نؤدّي فيها دورنا لتلبية التزامات اجتماعية. يمكن أن نحرّر مخيلتنا من أي قيود لفهم واختبار وجهات نظر مختلفة بالتزام الصمت. لا يكون هذا الصمت مزعجاً مثل الوحدة، وإنما يزوّدنا بالمعرفة والحكمة.

عندما نعقد صداقات مع الكتب، لا نحتاج إلى رفاق يؤنسون وحدتنا. نشعر بالسعادة والقناعة بما نحن عليه حقاً. في مثل هذا الموقف، نسعى إلى أن نكون مع أصدقاء لنا لإضافة مزيد من التنوع إلى حياتنا، بدلاً من تفادي العزلة. لهذا السبب، تساعدنا القراءة في إنشاء علاقات أكثر توازناً نتيجة ازدياد ثقتنا بأنفسنا.

غني عن القول إن القراءة تساعدنا على النظر بإيجابية إلى أنفسنا، وتغيّر آرائنا في أمور عديدة. يمكننا أن نتبادل أطراف الحديث بسهولة مع أشخاص مختلفين بشأن موضوعات شتى. تكون صحبتنا مبعث فرح وسرور لدى الناس. على الرغم من أننا قد نلتزم الصمت آنذاك، نصبح أصدقاء أفضل؛ لأننا نكون في حالة سلم مع أنفسنا.

الكتابة والوحدة

لا ينبغي أن يكون المرء كاتباً ليدون مشاعره الجياشة، وحزنه، ونزاعاته. يعدُّ تسجيل مشكلاتنا أسهل طريقة لمواجهة أفكارنا الباطنية. يمكن أن يساعدنا هذا في تسوية معظم النزاعات في حياتنا؛ لأننا لا ندرك في معظم الأوقات القضايا التي تزعجنا.

بالتالي، من المهم أن ندون بانتظام أفكارنا ومشاعرنا، حتى يكون بمقدورنا أن نعيش حياة تتصف بوعي الذات، بدلاً من أن نترك أنفسنا عرضة للأهواء والظروف.

تضمن الكتابة أن نستمتع بالوقت الذي نقضيه بصحبة أصدقائنا؛ لأننا نكون بمفردنا حين ندون أفكارنا. تساعدنا أيضاً في تحديد مسار تطوّرنا بمرور الأعوام، خاصة مع احتفاظنا بسجلات عن نشاطاتنا.

السفر والوحدة

قد يكون الذهاب إلى أماكن جديدة مفيداً جداً؛ لأنه يساعدنا في اكتشاف حقائق لا نعرفها عن شخصيتنا. نكتشف الكثير عن أنفسنا حين نسافر إلى بقاع لم نكن نعلم عنها شيئاً. نرى أنواعاً مختلفة من الناس والتضاريس، ما يساعدنا في تعلّم فن التكيّف. يساعدنا السفر أيضاً في أن نكون أكثر قبولاً للأفكار الجديدة؛ لأنه يفترض بنا أن نستمتع باللحظة الراهنة بدلاً من تحليل الأحداث كما نفعل عادة في حياتنا اليومية.

إذا سافرنا وحدنا، يمكن أن نعقد صداقة رائعة مع أنفسنا. يمنحنا ذلك فرصة لفهم ذاتنا في بيئات مختلفة حين نرى مناطق، وثقافات، وأشخاص آخرين.

التمرينات والوحدة

يعدُّ التفكّر والتمرينات الرياضية أدواتين فاعلتين أخريين للتوافق مع السريرة الداخلية. عندما نمارس تمرينات رياضية، يجب أن نسيطر على حواسنا وتنفسنا لنشعر بالراحة. تساعدنا هذه التدريبات على الانسجام مع مشاعرنا الداخلية، ونصبح أكثر إدراكاً لمشكلاتنا ومخاوفنا.

يجب أن يساعدنا مثل هذا الإحساس المرهف بأنفسنا على ضمان سلامتنا في أثناء عملنا على حل مشكلاتنا.

لهذا السبب، يجب أن نمارس بانتظام نشاطات تساعدنا على أن نصبح أفضل أصدقاء أنفسنا بقضاء وقت رائع بمفردنا. عندما نقوم بمثل تلك النشاطات، لا نسعى إلى أن نستمد الراحة من آخرين، وإنما نصبح بأنفسنا أكبر مصدر للراحة والطمأنينة.

**كن أفضل صديق لنفسك بممارسة
نشاطات مختلفة بمفردك**

العمود الرابع

الجنس الأفضل

مُنحت الإناث هبة إنجاب الحياة، لكن المفارقة أنهن يكافحن من أجل حقوقهن طوال حياتهن. نلاحظ أن بعض النساء يتمتّعن بطباع حادّة. نتساءل عن سبب ذلك، ونظن أنه قد يكون ذلك الوقت من الشهر.

لكن لا نتساءل إن كن لا يحرزن نجاحاً في كفاحهن من أجل المساواة في الحقوق. هناك حديث عن تمثيل متساوٍ للنساء في إدارة الشركات، والسياسة، والأسر، لكن النساء يشعرن بالاستياء؛ لأنهن يعرفن أن هذا ليس صحيحاً حتى بعد قرون من النضال لأجله. على كل حال، على الرغم من أن هناك أشياء كثيرة لا يشعرن بالسرور بشأنها، إلا أنهن يتمتعن بالقدرة على الإشادة بأنفسهن.

الإناث أقوى لأنهن أكثر إدراكاً لذواتهن. يمتلكن قدرة أفضل على ضبط مشاعرهن؛ لأنهن أكثر تحكماً بأجسادهن.

يستطعن قراءة وفهم الآخرين بنحو أفضل كثيراً من نظرائهن الذكور. لكن لا يحدث هذا إلا إن طوّرن قوة أنوثتهن.

أديان ريتش شخصية مميزة نادت بالمساواة بين الجنسين. تعرض كتاباتها مشكلة هيمنة الذكور في المجتمع الأمريكي. توضّح قصائدها كيف يجري إخضاع النساء تقليدياً، وتسرد حالات عن استرقاق نساء متزوجات، وأعباء ثقيلة تتحمّلها الكنّة. تحاول إقناع النساء بتعرّف قوتهن.

إذا كيف يمكن للمرأة تطوير قوة الأنوثة؟ يمكن أن يحدث هذا إذا مارسنا المساواة بنحو مستمر. تتطلّب المساواة الحقيقية أن تعمل الإناث بجدٍ لتحقيق أهدافهن، حتى إذا كان هذا يعني أن تتحمّلن أعباء أكثر من نظرائهن الذكور. إذا استطاع الرجال القيام بشيء ما، يجب أن تثبت النساء أن بمقدورهن فعل الأمر نفسه وهن تتعلن أحذية عالية.

هناك أيضاً عدد كبير من الرجال الذين يساندون المساواة الحقيقية بفهم قضايا النساء بنحو أفضل حتى من إناث كثيرات في هذا العالم.

إلغاء الهيمنة وسوء المعاملة

هيمنة الرجال سائدة في هذه الحقبة كما كانت قبل مئة عام. كل يوم، نسمع أخباراً عن عنف منزلي، وقسوة ضد نساء بشأن قضايا بسيطة، وسوء معاملة الإناث. ينبثق كل

هذا من عقلية لا تزال تعد النساء ملكية خاصة، لا بشر متساويين في الحقوق والواجبات.

يؤثر هذا على سعادة كلا الجنسين؛ لأن الرجال والنساء لا يشعرون بالرضا في مثل هذه الحال. يجب أن يدرك الرجال أن تمكين النساء يؤدي فقط إلى حياة أفضل لكلا الطرفين؛ لأن الإناث يتمتعن بقدرات حقيقية في إنجاز بعض الأعمال. بنحو مشابه، يحب أن تتعرف النساء إمكاناتهن الحقيقية، بدلاً من أن يقنعن بالبقاء في منزلة أدنى من الرجال.

التحرش أو الاعتداء الجنسي شائع في العالم أكثر مما قد نرغب الإقرار به. من المهم أن يحظى الرجال بقبول واحترام النساء، بدلاً من معاملتهن على أنهن أجساد لإشباع رغباتهم. يجب أن تعرف النساء أنهن يتمتعن بخصائص أكثر من أجسامهن فقط، وينبغي أن يُعلن من شأن مفهوم الحفاظ على كرامتهن حين يواجهن مزاعم لا أساس لها عن شخصيتهن.

تعد إيرين أندروز مثلاً تقليدياً عن معاناة امرأة، حتى حين تكون ضحية تلصص في إحدى الفنادق. عرض مطاردها فيديو لها عبر الشبكة الدولية ليكسب بعض المال. قال مالكو الفندق إن ذلك التحرش كان مفيداً لها، وإنها قد ارتقت في وظيفتها بسبب تلك الحادثة. لا تزال تتعرض للسخرية كل يوم، على الرغم من أنها لم ترتكب أي خطأ.

من المهم لكل من الرجال والنساء ألا يشيروا بأصابع الاتهام نحو الإناث.

السعادة تعني احتراماً متبادلاً بين الجنسين، لا اضطهاد أحد الطرفين للآخر. على الرغم من استحالة إنهاء كل حالات الهيمنة والاستغلال، إلا أننا يجب أن نقبل المساواة بين الجنسين في كل جوانب حياتنا لزيادة الإحساس بالرضا. يمكن أن نلاحظ الاحترام في كل ما يتعلّق بالزوجين باراك وميشيل أوباما. يُظهر باراك احترامه لزوجته، حتى في أثناء عمله رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، ويتمثّل ذلك في حمله مظلة لها، أو انتظارها في المطار لاصطحابها، أو ذكرها في كل خطباته.

كشف الزيف

هناك نسوية زائفة أيضاً، تتمثّل في فتيات يرغبن بالحصول على كل شيء بسهولة؛ لأنهن، حسناً، إناث. تُضعف مثل هؤلاء النسوة كفاح النساء والرجال الحقيقيين؛ لأننا نعرف أن الرجال حقاً هم فقط أولئك الذين يعاملون الإناث على أنهم جنس آخر فقط. يجب أن نتخلّص من النساء اللواتي يرفعن الرايات الوردية، والنساء اللواتي يعتقدن أنهن يتمتعن بحق خداع الرجال؛ لأن أحداً خدعهن، والنساء اللواتي يُظهرن ضعفاً باستمرار ليحصلن على معاملة تفضيلية؛ لأنهن يستخدمن النسوية عذراً حتى لا يقمن بأي عمل شاق.

لا يمكن أن نقلل أيضاً من شأن إضعاف المساواة الحقيقية من قبل أشخاص يظنون أن ضرب الرجال أو إهانتهم يعني المساواة. على العكس، تتطلب المساواة الحقيقية إنهاء قمع أحد الجنسين للجنس الآخر، سواء كان ذكراً أو أنثى.

برزت حركة لإجراء «تعديل» على الدستور من قبل دعاة المساواة منذ بداية القرن العشرين ينص على أنه: «يجب ألا تكون المساواة في الحقوق بموجب القانون عرضة إلى أي انتقاص أو تحييز على أساس الجنس من قبل الولايات المتحدة، أو أي ولاية».

على الرغم من عدم التصديق على التعديل، إلا أنه يمثل المفهوم الملائم للنسوية الحقة. يحثُّ على المساواة في معاملة كل من الجنسين، بدلاً من أن التقليل من شأن الرجال، أو المطالبة بامتيازات خاصة للنساء.

تتطلب السعادة تمكين المرأة، ويمكن إنجاز ذلك بالعمل على التخلص من الزيغ الذي قد تسلل إلى النسوية. يجب أن يعمل الرجال والنساء معاً لضمان ألا يتكلموا فقط عن ضرورة إحداث تغيير يعدُّ شيئاً أساسياً بطبيعته. سيؤثر هذا التغيير بإيجابية على البيئة المحيطة بنا، ويمنحنا حياة أكثر راحة.

لهذا السبب، يجب أن نكافح لضمان المساواة بين الجنسين برفع أصواتنا ضد كل حالة هيمنة، أو سوء معاملة

نقابلهما في حياتنا اليومية. أضف إلى ذلك، يجب أن نصحّح التباينات التي قد نشأت بين الجنسين بالعمل الجاد لتصبح المساواة أسلوب عيش. سيضمن هذا الإجراء سعادتنا على المدى الطويل؛ لأننا سنشعر براحة بوجود كل هؤلاء النساء الرائعات حولنا.

كافح من أجل احترام وحماية النساء

من أجل تحقيق توازن بين الجنسين

العمود الخامس

هذا يجري في الدم

لقد وُلدت لأكون أحد أفراد الأسرة. على كل حال، فقدت التواصل مع أسرتي بمرور الأعوام. باتت شقتي المريحة في تكساس مقرّي وسكني. أحياناً، أشعر بأنني أفضل حالاً هناك؛ لأنني لا أكون مضطراً إلى التعامل مع محاولاتهم لتشكيلي في القالب الذي يريدون.

لكن، استبدلت مكاناً خاوياً بجذوري الراسخة. لم يعد بمقدوري الاتصال بهم والتعبير عن مدى أسفي عن ذلك. ماذا إن لم يفهموني، أو يدركوا تعقيدات حياتي المهنية؟

يشعر المرء بالراحة فعلاً حين يكون مع أفراد الأسرة. إنهم أولئك الأشخاص الذين تطمئن أنفسنا إليهم. لا أهمية لكوننا ناجحين، أو فاشلين، أو إن كنا مشهورين، أو مغمورين، سيقفون دائماً إلى جانبنا.

الأسرة هي أيضاً مجموعة الأشخاص الذين يُخرجون أفضل ما لدينا بإرشادنا، ورعايتنا، وحتى التقليل من شأننا أحياناً، لتتمكن من إظهار أفضل إمكانياتنا. لكن، هؤلاء ليسوا محددين دائماً بولادتنا. نلتقي أشخاصاً كثيرين في رحلة حياتنا يجعلوننا نتألق على الرغم من المعاناة التي ربما نشعر بها. قد يكون هؤلاء مدرّسين، أو مدربين، أو مستشارين، أو حتى غرباء. على كل حال، يمكن أن نبلي حسناً فعلاً في الحياة إذا استطعنا الحفاظ على تماسكنا، حتى إذا لم يكن بمقدورنا تسديد ديون الجميع.

الأسرة

لا يمكن التوكيد كفاية على أهمية العلاقة مع والدينا؛ لأنها أساس حياتنا. ينجبنا والدانا إلى هذه الحياة، ويكوّنان شخصيتنا في أثناء الطفولة، ويدعماننا بعد أن نصبح راشدين، ويجعلاننا نحافظ على تماسكنا في منتصف العمر. يزوّداننا بالمبادئ اللازمة لتوجيه سفيتنا عبر أمواج الحياة المتلاطمة. حتى إذا لم يكونا قد واجها مواقف مشابهة في حياتهما، نصبح مسلّحين بالمعرفة الضرورية للتعامل مع كل ما قد يعترض طريقنا.

على كل حال، في أثناء نشأتنا، نقوم أحياناً بالتقليل من أهمية إرشاداتهما حين نتزوّد بقدرٍ وافٍ من المعرفة، أو نشعر أنه بمقدورنا الابتعاد عنهما. لكن، يجب أن نتذكّر أن أي

نجاح نحققه في حياتنا يجب أن يُعزى إلى حُسن تربيتهما. لقد بذلا أفضل ما بوسعهما لتعليمنا أنفع دروس حياتنا، التي لن تتلاشى أهميتها أبداً، بغض النظر عن الجيل الذي ننتمي إليه، أو العمر الذي نبلغه.

يجب أن نبقى على تواصل دائم مع والدينا لننهل من مورد الحكمة ذلك. ينبغي أن نحمد الله عز وجل على وجودهما، وتربيتهما لنا بكل محبة ورعاية. بالمحصلة، ستجذب القيم التي يغرسانها فينا أصدقاءنا، وشركاء حياتنا، وستبني عليها كل العلاقات المهمة الأخرى في مستقبلنا.

القيم الأسرية أكثر بروزاً في الأسر التي يكون فيها أحد الأبوين، أو كليهما، عاملاً في القوات المسلحة. حتى عندما يكون الوالد بعيداً لخدمة الأمة في أرض أجنبية، تحفّزه محبة أسرته على القتال. بنحو مشابه، يبقى الوالد المتمركز بعيداً في أذهان أفراد أسرته في كل مناسبة، وتتصف تجمّعاتهم قصيرة الأمد بالألفة والمحبة؛ لأن كل أفراد الأسرة يعرفون أن الوقت الذي يقضونه معاً ثمين ولن يدوم طويلاً.

من ثم، يكون الأشقاء جزءاً جوهرياً آخر من أسرنا. هؤلاء الأخوة مصدر رائع للراحة في حياتنا؛ لأننا نرتبط معهم بعلاقة متينة جداً تستند على قيم أسرية مشتركة، وتكون لنا الميول والأذواق نفسها، وننتمي إلى المجموعة عينها من الأبوين والأقرباء.

إذاً، من الضروري الحفاظ على عروة وثقى معهم؛ لأنها ستسمح لنا بالبقاء أوفياء لما نحن عليه حقاً. أضف إلى ذلك، الدم لا يصير ماءً، ويمكننا دائماً طلب العون والدعم من هؤلاء الأشقاء.

عندما أحافظ على التواصل مع أسرتي، أشعر بأنني أقرب إلى فرح وبراءة الطفولة. تبقى طبيعتي التي قد فطرت عليها نفسها، لكن بمقدوري في هذه الحال أن أشعر بالراحة التي كنت استمتع بها حين لم أكن أحمل أعباء غير ضرورية.

أصدقاء مثل أفراد الأسرة

نختار أفراداً من أسرنا حين نختار أصدقاءنا. نعقد صداقات مع الأشخاص الذين نشاطر قيماً جوهرية معهم. نصادق أولئك الذين يمكننا التواصل معهم، ومشاركتهم أعمق أسرارنا.

لكن من الضروري أن نختار هؤلاء الأصدقاء من الناس الذين يهتمون حقاً بنا. تستطيع الصحبة الطيبة أن تدير حياتنا، في حين قد يجرنا أصحاب السوء إلى ميادين العسر والمحن. لهذا السبب يجب أن نتوخى الحرص بشأن الناس الذين يمكن أن يصبحوا أصدقاءنا. ينبغي أن نتوثق من أنهم لا يطلبون شيئاً غير سعادتنا حين يوافقون على رباط الصداقة معنا.

تستطيع قوة الصداقات الحقيقية مساعدتنا في التغلب على أي محنة. يساعدنا الأصدقاء في اكتشاف صفات رائعة في أنفسنا لا يمكننا حتى نحن رؤيتها، وبمقدورهم جعلنا نتعرّف أخطاءنا أيضاً، ومد يد العون في مواجهة أي عقبة أو مشكلة في حياتنا. يجب أن نتعهد علاقات الصداقة تلك بالرعاية مثل روابطنا الأسرية تماماً، بغض النظر عن انشغالنا أو ازدحام جدول أعمالنا. ينبغي أن نتواصل مع أصدقائنا باستمرار لنبقى على تواصل مع ذواتنا؛ لأنه لن يكون بمقدورنا التخلي عن رغباتنا الصادقة إذا حافظنا على روابطنا مع أولئك الذين نعرفهم تماماً.

تعدُّ صداقة شرلوك هولمز ود. واتسون مثلاً عن فهم كل صديق للآخر حتى من دون أن ينبس أحدهما بكلمة. يُظهر بحثهما المشترك عن أدلة، وكفاحهما المشترك ضد المجرمين، وتأييدهما بعضهما في كل الظروف، قوة الصداقة.

علاقات الصداقة الحقيقية نادرة، وراسخة أيضاً. لا يمكن غالباً أن نجد أشخاصاً يفهموننا حتى في صمتنا. يبقى مثل هؤلاء الناس معنا مدة طويلة جداً، ولا يعود بمقدورنا التفريق بين علاقات الصداقة تلك وروابطنا الأسرية.

الأسرة الثانية

عندما يتزوج المرء، يصبح فرداً في أسرة أخرى. يولي معظمنا اهتماماً كبيراً لاختيار شريك الحياة الملائم، لكن

الشعور بالقناعة في الحياة يتطلّب الاهتمام أيضاً باختيار الأسرة الثانية المناسبة.

لا تحدّد عشيرة شريكنا في الحياة قيم الأسرة التي سنكون فرداً منها فقط، وإنما تؤثر على سلوك الزوج أيضاً. في معظم الحالات، تحدّد أسرة الشريك مجموعة القيم التي يحملها. سيرث ذلك الشخص سمات وأوصاف أسرته/أسرتها. بالتالي، من الضروري أن تعرف جيداً تلك الأسرة لتفهم زوجك كما ينبغي.

أضف إلى ذلك، تؤثر الأسرة على سلوك كل من الطرفين تجاه الآخر. تصبح العلاقات مع حياة الزوج مهمة جداً في إنشاء زواج ناجح وعيشة خالية من التوتر. إذا أقمنا علاقات جيدة مع والدي أزواجنا، سنكون أكثر سعادة. لن يضمن هذا أن تكون علاقتنا مع أزواجنا أقوى فحسب، وإنما يمنحنا فائدة وجود والدين آخرين أيضاً.

لهذا السبب، من الضروري الحفاظ على علاقاتنا الأسرية. يمكن إنجاز هذا بإنشاء علاقة محبة مع أزواجنا وأشقائنا. يجب أن تكون لدينا مجموعة من الأصدقاء الجيدين الذين يفهموننا ويدعموننا. عندما نتزوج، ينبغي أن نهتم بأسرة شريك حياتنا أيضاً؛ لأن ذلك يساعدنا في التواصل بنحو أفضل مع أزواجنا، إضافة إلى الاستفادة من امتيازات الأسرة الثانية.

**تواصل بفاعلية مع الأسرة، والأصدقاء،
وأفراد العشيرة الكبيرة لتبقى مرتبطاً بالجنود**

العمود السادس

لا حدود للنجاح

نقضي ثلث يومنا في مكان العمل، ويجب أن نمضي ذلك الوقت بمرح إن أردنا أن نكون سعيدين في حياتنا، صحيح؟ لكن، لا يحدث هذا عادة. نعمل لدفع الفواتير أحياناً، أو الحصول على مكافأة أو ترقية أحياناً أخرى. نعدُّ ذلك جزءاً من طبيعة كل مكان عمل، ونرضى به لتفادي البحث عن وظيفة جديدة. ينتهي الأمر بإفساد حياتنا حين نذهب إلى عمل يتتقص من سعادتنا.

كنت أشعر بالتعاسة في المكتب الذي أذهب إليه كل يوم، في حين تجعلني اللوحة المتلاثلة التي تحمل اسم الشركة عصبية المزاج. بدا أن مكيف الهواء في المكتب، الذي يُفترض أن ينظّم درجة الحرارة بطرق ملائمة، يخنقني.

كانت متاعبي المهنية تزيد حياتي تعاسة نتيجة ذهابي إلى مكان عمل لا أحبّه.

الاختيار

منذ الطفولة الباكرة، نشأ على حب مهنة معينة. ينظر الوالدان إلينا على أننا بوابة لتحقيق طموحاتهما غير المنجزة. يعدنا المدرسون دليلاً عن توقع مستقبل تلاميذهم بنجاح. لا يسمح ذلك لنا بأن نكون جزءاً من مهنة سنود أن نقضي جزءاً من حياتنا فيها كل يوم.

يجب أن نتوقف قليلاً لنفهم حقاً ما يحفزنا في مهنتنا. قد يبدو هذا سؤالاً معتاداً في مقابلات عمل قياسية، لكن يجب أن نستكشف ونستقرئ فعلاً ما نريد أن نكون عليه بعد عشرة أعوام.

يبدو اختيار مسيرة مهنية غير تقليدية أمراً صعباً جداً. يجب أن نتحلى بالشجاعة لتحدي مجموعة من المعايير السائدة في المجتمع من أجل العمل في مهنة استثنائية. على كل حال، إذا كان ذلك يجعلنا نشعر بالسعادة، سيكون سلوكك درب مختلف شيئاً يستحق المحاولة دائماً. تخيل لو أن والت ديزني لم يتكرر الرسوم المتحركة. لم نكن لنرى أي من تلك الشخصيات الجميلة مثل ميكى ماوس، أو بندق، أو بياض الثلج. لقد تفوق على كثير من المهن التقليدية من حيث العائدات والشهرة.

عندما نحدد طبيعة العمل الذي نريده، يمكن أن تؤدي الأعوام التي نقضيها في المدرسة الثانوية والجامعة دوراً مهماً في

وضع حجر الأساس لحياة مهنية سعيدة. نستطيع تزويد أنفسنا بشهادات ومهارات تساعدنا في المهنة التي نختارها. هناك معارف معينة تعدُّ أساسية في كل المهن، مثل مهارات التواصل، والتفاوض، وإدارة الوقت، والعمل في فريق. يمكن أن نتعرّف أيضاً أشخاصاً يخطّطون للعمل في مهن مشابهة مثلنا. ستطوّر هذه الإستراتيجيات قدراتنا وتجعلنا مهنيين ماهرين، وتزوّدنا بميزة تنافسية حتى قبل الانتقال إلى مكان العمل.

أسّس لاري بيج وسيرجي برين إحدى أشهر الشركات في العالم. أطلقا شركة غوغل بعد أن التقيا بوصفهما زميلين في أثناء دراستهما لنيل الدكتوراه من جامعة ستانفورد. أدّى تفانيهما في العمل واجتهادهما في الجامعة إلى تطوير فكرة أسهمت في إحداث ثورة في طريقة بحث العالم عن المعلومات بشأن أي موضوع.

من ثم، عندما نصل إلى منصة العمل بعد أعوام من الدراسة والتعليم الجامعي، تصبح لدينا نزعة لتكريس جهودنا لمديرينا. لكن، يجب أن يحظى عملنا بالأفضلية على أي شخص. عندما نتحلّى بالنزاهة والمثابرة في وظيفتنا، ينبغي ألا نقلق بشأن رضا مديرينا أو زبائننا.

أشارت هارفارد بزنس ريفيو في سلسلة «10 أعمال تجب قراءتها» إلى أن العمل يتطلّب وفرة في المهارات، التي يمكن تطويرها قبل حتى البدء بالوظيفة، إلا أن أي من هذه المهارات لا تتطلّب استرضاء المديرين. وفقاً لتلك السلسلة،

تعدُّ مؤهلات الشخص في التعامل مع النزاعات، والعمل جيداً في الفريق، وتقديم أفكار إبداعية، والقدرة على ضبط المشاعر، أفضل المؤشرات عن مهارته المهنية.

الانتقال نحو الأفضل

يبدو طبيعياً تماماً أن يشعر المرء بالراحة في بيئة ما بعد قضائه بضعة أعوام فيها. نعتاد أيضاً على المجيء إلى مكان عمل معين، سواء أحببناه أو لا، بعد انقضاء عدّة سنين. على كل حال، يجب أن نكون مستعدين دائماً لاستكشاف فرص للتطوّر في أي مهنة. ينبغي أن نُبقي أعيننا مفتوحة للاستفادة من أي فرص وظيفية تُتاح لنا، ما سيعزّز إنجازاتنا المهنية.

لكن، يحدث غالباً أن نواصل العمل في المكان نفسه حتى إذا لم نكن نحب المجيء إليه. نتابع العمل في المهنة ذاتها، على الرغم من أننا قد لا نعدّها ملائمة لنا. ربما يحدث ذلك نتيجة ضغط مجتمعي، أو ضعف داخلي، يمنعنا من العمل في المهنة المثالية لنا. بنحو مشابه، قد نعمل في الوظيفة نفسها لتفادي صخب البحث عن أخرى جديدة. تبدو فكرة كتابة سيرة ذاتية، والاتصال بمسؤولين عن الموارد البشرية، والذهاب إلى مقابلات، مرهقة جداً. نذهب إلى مكان العمل نفسه مراراً وتكراراً، ونتذمر بشأن انعدام الفرص أمامنا.

وفقاً لبيان صحفي أصدره مكتب إحصائيات العمل،

إحدى مؤسسات وزارة العمل الأمريكية، وصل معدّل الوظائف التي عمل بها أشخاص ولدوا بعد الحرب العالمية الثانية، وتراوح أعمارهم بين 18 و48 عاماً، إلى 7, 11 وظيفة. يشير هذا إلى ضرورة الانتقال بين الأعمال للتطوّر مهنيّاً، حتى في أثناء تلك الحقبة.

الحياة قصيرة جداً لنقضها في عمل لا نحبّه حقاً، سواء تطلّب ذلك تغييراً في المهنة أو الوظيفة. يمكننا إحداث تغيير يجعلنا نحس بالألفة تجاه ما نقوم به. يجب أن نتبه إلى أن الوقت الذي نقضيه في مكان العمل لا يجعلنا نشعر بالملل، أو أننا نهدر طموحاتنا المهنية سدى فيه.

شخصية «دلبرت»

حتى إذا كنا سعيدين بمهنتنا ووظيفتنا، نواجه بين الفينة والأخرى مواقف في مكان العمل تجعلنا نفقد توازننا. لقد قضينا في أعمالنا أياماً بدأناها لن تنتهي أبداً، وجعلتنا نشعر بكآبة أكثر من أسوأ انتكاسات حياتنا. تدفعنا مثل هذه الأيام إلى التساؤل عن قدرة «دلبرت» على إطلاق دعابات بشأن مكان عمله.

لكن، يجب أن نتعلّم وضع الأمور في نصابها الصحيح في مكان العمل. ينبغي أن نعتاد على منح حياتنا المهنية مكانة مرموقة، مع التوكيد على تدبّر توقعات مختلفة في أدوار متعدّدة. إنه عالم مختلف تماماً بشبكة علاقات مع

زملائنا، ومديرينا، وزبائننا. أضف إلى ذلك، يجب أن نحافظ على التوازن بالفصل بين الحياة الشخصية والمهنية.

تثقل أنواع مختلفة من الضغوط كاهلنا في مكان العمل، ما يجعلنا نكافح لتتحلى بضبط النفس. لا يكون هذا ممكناً إلا إذا حصلنا على استراحات ملائمة، وقضينا وقتاً فاعلاً في المكتب بدلاً من العمل ساعات طويلة، وعشنا نمط حياة صحي. من الضروري أن نترك همومنا خلفنا في أثناء العمل، حتى يكون بمقدورنا الاستمتاع بما نقوم به في أثناء حياتنا المهنية كلها.

تقدّم سلسلة دلبرت الفكاهية دعابات ملائمة لكل موقف قد يواجهها في مكان عمل عادي. تتكلم عن إلزامية حضور اجتماعات لا طائل منها، والتعامل مع مديرين يتدخلون بنحو غير ضروري في العمل من قبل مديرين، وعن مشرف يحث على إنجاز عمل إضافي من دون تعويض مادي.

لا أخشى يوم الاثنين، ولا أنتظر الجمعة بفارغ الصبر (قليلاً ربما!) حين أذهب إلى مكان العمل؛ لأنه يجعلني أشعر بأهمية النجاح المهني.

لهذا السبب، من الضروري أن نكون سعيدين في أي مهنة نختار القيام بها. يمكن أن نحقق هذا بانتقاء مهنة/ وظيفة تجعلنا نشعر بالرضا بدلاً من الرضوخ لما يمليه علينا المجتمع. أضف إلى ذلك، كما في الحياة، يجب أن نتخلى

عن الراحة لنستفيد من فرص يمكن أن تكوّن حياتنا المهنية، بدلاً من البقاء في مكان عمل واحد فقط. يجب أن نحافظ على حيويتنا بجرعة يومية من المرح، يمكن أن نحصل عليها من قراءة دعابات دلبرت.

اختر مهنتك بحكمة، وطوّر نفسك

باستمرار لإنجاز التفوق المهني



خاتمة

يمكن أن ننسى تماماً كل ما حولنا في زحام النشاطات اليومية. تحتل قوائم ما ينبغي إنجازه الأولوية دائماً في ترتيب أهدافنا بعيدة الأمد، ما يجعلنا نجهد أنفسنا في العمل من دون جدوى. يؤدي تركيزنا على قضايا جانبية إلى إغفال أحداث مهمة يمكن أن تحوّل حياتنا نحو الأفضل. من المهم الحفاظ على الأمور في سياقها الصحيح لإنجاز أي أهداف نضعها لأنفسنا بنجاح. يقدم هذا الكتاب دليلاً يجعل دربنا إلى السعادة واضح المعالم في حياتنا اليومية.

أمل أن يساعد هذا الكتاب في تزويدكم بمفاتيح حياة مملوءة سعادة وطمأنينة، وإنجاز تغيير في طريقة معيشتكم، كما قد أحدث تغييراً في حياتي. أمل أيضاً أن يساعد في تحسين كل جوانب حياتكم؛ لأنه يقدم وجهة نظر متكاملة لمصادر الاستياء المحتملة.

الخطوة الآتية هي التطبيق الفاعل للإستراتيجيات الواردة هنا في مجالات مختلفة من حياتنا، حتى نستطيع النظر إلى الخلف يوماً ما والابتسام!

تخيّل أن تقف في منتصف الدرب يوماً ما وتجد نفسك مرغماً على النظر إلى الخلف نحو الحياة التي قد عشتها حتى ذلك الوقت.

- هل ستكون فخوراً بما قد أنجزته، وطريقة إنجازه؟

- هل ستحب الطريقة التي قضيت بها كل يوم من حياتك؟

- هل ستبتسم حين تنظر إلى حياتك؟

سُطِّرَ «أعمدة السعادة الستة» من رغبة عارمة بإحداث تغييرات كبيرة في عقليتك، وموقفك، قد تجعلك تعيش حياة سعيدة.

ستفهم حين تعرف ما يحفّز السلوك الإنساني. يمكن تعديل سلوكك بطريقة تؤدّي إلى إقامة علاقات أفضل، والتمتّع بنظرة إيجابية، وعيش حياة أسرية رائعة، والعمل في مهنة ناجحة.

هناك إستراتيجيات وأمثلة عملية ستساعدك في تطبيق هذه التغييرات في حياتك. ستستفيد منها بالتأكيد؛ لأنها ليست مجرد دروس مدرسية.

نبذة عن الكاتبة

أنرادا غارغ مستشارة في واحدة من أكبر شركات المحاسبة في العالم، ونجمة رياضية على مستوى الأمة، ومدونة. لم تكتفِ أبداً بالكتب المدرسية. أحببت منذ نعومة أظفارها لقاء أطراف مختلفة من الناس، واستكشاف مجالات متنوعة من الحياة، واكتشاف أسرار دفينّة عن السلوك البشري. لقد جعلها حبها للقصاص، والسفر، والرياضة، وقضايا أخرى شتّى، تشدُّ الرحال إلى بلدان، وتحضر صفوفاً دراسية، وتلتقي شخصيات مختلفة، وتهتم بالمساواة بين الجنسين. لقد حاولت الاستفادة من تجاربها وملحوظاتها في تأليف كتاب يمسُّ حياة الإنسان في أبهى صورها.