





سعادتك  
اختيارك



كيف تعيش سعيداً

على الرغم من ظروفك الحالية  
أو خبراتك أو موروثاتك

سعادتك  
اختيارك



جيم فريار



قنديل | Qindeel

# CHOOSING HAPPIER

HOW TO BE HAPPY

despite your circumstances. history or genes

JEM FRIAR

## سعادتك اختيارك

كيف تعيش سعيداً على الرغم من  
ظروفك الحالية أو خبراتك أو موروثاتك

جيم فريار

ترجمة: **ديوان آرابيا**  
... رواد المحتوى العربي

© 2019 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.

الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» في دولة الإمارات العربية المتحدة  
رقم: 01-0794666-10-MC تاريخ 2019/1/1

ISBN: 978 - 9948 - 38 - 580 - 6

Published by Imaginal Publishing 2017



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 2019

الطبعة الأولى: شباط / فبراير 2019 م - 1440 هـ

## المحتويات

9	..... المترجم
11	..... أدوات السعادة
13	..... الكتاب الصوتي
15	..... ملاحظات الناشر
17	..... إهداء
19	..... نحو كوكب أكثر سعادة
21	..... لماذا ينبغي لك قراءة هذا الكتاب؟
29	..... لماذا أَلَفْتُ هذا الكتاب؟
39	..... كيف تقرأ هذا الكتاب؟
43	..... دعوة خاصة

### الجزء الأول

45	<b>السعادة - لمحة عامة</b>
49	..... الفصل الأول: ماهية السعادة

### الجزء الثاني

87	<b>التدريبات</b>
89	..... الفصل الثاني: الامتحان والتقدير
103	..... الفصل الثالث: التأمل
113	..... الفصل الرابع: الاعتراف بنقاط القوة في شخصيتك
119	..... الفصل الخامس: التمارين الرياضية والنظام الغذائي والنوم
133	..... الفصل السادس: أفعال الإحسان غير المُخطَّطة
145	..... الفصل السابع: التواصل الاجتماعي

## المحتويات

159	.....	الفصل الثامن: كيمياء الجسد
175	.....	الفصل التاسع: توفير بيئة داعمة
185	.....	الفصل العاشر: الاستمتاع بوقت الراحة وتجنب المهام المتعددة
191	.....	الفصل الحادي عشر: الانطلاق نحو السعادة

213

### الجزء الثالث

#### طرق تحقيق السعادة

217	.....	الفصل الثاني عشر: حياة نبراسها السعادة
221	.....	الفصل الثالث عشر: وضوح الهدف
227	.....	الفصل الرابع عشر: التعاطف مع الذات
233	.....	الفصل الخامس عشر: ممارسة التفاؤل
245	.....	الفصل السادس عشر: تحلّل طبيعتك البشرية
253	.....	الفصل السابع عشر: تطوير المرونة والقدرة على التحمّل

259

### الجزء الرابع

#### نشر السعادة

261	.....	الفصل الثامن عشر: تأثير الفراشة
269	.....	الفصل التاسع عشر: السعادة الواعية على نطاق قومي
283	.....	خاتمة
285	.....	ثمّة أمرٌ آخر
287	.....	دعوة خاصة
289	.....	الفصل الإضافي: تحسين جودة النوم
301	.....	الملحق الأول: أدوات السعادة والمصادر
305	.....	الأيام العالمية للصفات الإيجابية
307	.....	الكتب المقترحة
309	.....	تذكير بأدوات مكافآت القارئ
311	.....	شكر وتقدير
313	.....	نبذة عن المؤلف

## المترجم

هذا الكتاب مجموعة من التدريبات العملية على اكتساب السعادة كعادة يومية، وكسلوك أصيل في الشخصية، من خلال ممارسة الضحك كتمرين مبدئي، والمتابعة في دفتر يوميات السعادة الملحق بالكتاب في نسخته الأصلية والمرفق رابطته بالكتاب.

ويثري جيم فريار كتابه بمقولات خالدة عن السعادة والاتزان النفسي والعيش في سلام، والتصالح مع العالم، وهذا ما نحتاج إليه في هذا العصر الرقمي الذي نلهث للحاق به، لا سيما في عالمنا العربي، مستندين إلى نظرية المؤلف عن أن السعادة تولد مزيداً ومزيداً من السعادة.

وبالتالي لم نبتعد عن النص الأصلي، حيث إن لغة الكتاب رشيقة ولا تتعرض إلى قضايا خلافية، ولا تبحث في مسائل شائكة، وإنما يمنحنا الكتاب فرصة للتخلق بالسعادة وجعلها اختيارنا الأول.

اقتن هذا الكتاب واستمتع بالقراءة وممارسة التدريبات من خلال الروابط المهمة التي حرصنا على نقلها كما هي في الأصل بتلك النسخة العربية الأولى من كتب جيم فريار.

والجدير بالذكر أن هذا الكتاب هو الأول في سلسلة كتب السعادة العلمية التي نرجو أن نوفق في توفير ترجمة لأعدادها التالية بالمكتبة العربية.





## أدوات السعادة المجانية

من أجل مساعدتك في تحقيق رغبتك في أن تصبح أكثر سعادةً، وفَرْتُ لك عديداً من الأدوات والمصادر التي يمكنك الحصول عليها عبر الإنترنت، وهذه الأدوات تشمل أوراق متابعة قابلة للطباعة، وبطاقات تذكير، وبطاقات نصائح بأداء أعمال خير للآخرين، ومقاطع للتأمل بصيغة إم بي ثري، وهذه الأدوات مجانية بالكامل، وسوف تساعدك في تسهيل رحلتك نحو حياةٍ أكثر سعادةً، وجعل هذه الرحلة أكثر فاعليةً وإمتاعاً.

سارع باقتناء هذه المواد ولا تنتظر حتى تنتهي من قراءة الكتاب؛ إذ إنها ستكون مفيدةً للغاية منذ البداية، وستساعدك هذه الأدوات



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

في تطبيق عديد من التدريبات العملية الموجودة في هذا الكتاب بكل سهولةٍ ويُسْر، وإذا كنت ترغب فعلياً في تحقيق تغييرٍ مستمر فهذه الأدوات ضرورية للغاية.

وفرتُ أيضاً «دفتر يوميات السعادة»، وهو عبارة عن دفتر تدريبات مُصمَّم لكي يُستخدَم جنباً إلى جنبٍ مع هذا الكتاب، وبما أنك قد اقتنيت كتاب «دليلك العملي للحياة السعيدة» بالفعل، فستحصل على خصم 30٪ على «دفتر يوميات السعادة»، وسوف يُرسل دفتر اليوميات إليك مع أدوات السعادة.

وسوف أُصمِّم مزيداً من الأدوات المساعدة المفيدة لمساعدتك على أن تعيش حياةً مفعمة بالمتعة وفي غمرة السعادة، وسوف أُبلغك في المستقبل عند إصدار مزيد من هذه الأدوات. للاطلاع على هذه الأدوات والحصول على الخصم، كل ما عليك هو زيارة الرابط أدناه.

للاطلاع على مجموعة أدوات السعادة المجانية، تفضل بزيارة  
الرابط:

<http://www.choosing-happier.com/reader-bonuses>

## الكتاب الصوتي



هل ترغب في الاستماع إلى كتاب «دليلك العملي للحياة السعيدة» حيثما كنت؟ سيتوافر هذا الكتاب قريباً في نسخة صوتية (ربما يكون الكتاب الصوتي قد صدر بالفعل الآن)، وإذا كنت ترغب في الحصول على هذا الكتاب في صيغة مُسجَّلة قابلة للتنزيل، يُرجى زيارة الصفحة:

<http://www.choosing-happier.com/happiness-audiobook>

وتستطيع شراء الكتاب من خلال «آي تيونز» و«أوديبل» و«أمازون» قريباً، لكنك قد تستطيع أيضاً الحصول عليه مجاناً. لمعرفة المزيد يُرجى زيارة الرابط أعلاه.



## ملاحظات الناشر

### إشعار إخلاء مسؤولية

يهدف هذا الكتاب إلى تقديم مواد تثقيفية مفيدة، ولا يهدف إلى تشخيص أي مشكلات أو حالات صحية أو معالجتها أو الوقاية منها، ولا يهدف أيضاً إلى الاستغناء عن نصائح الأطباء، ويجب عدم اتخاذ أي إجراء طبي استناداً إلى هذا الكتاب فقط، واحرص دائماً على استشارة طبيبك المعالج، أو إخصائي الرعاية الصحية المؤهل بشأن أي أمور تتعلق بحالتك الصحية، وذلك قبل استخلاص أي استنتاجات أو اتباع أي نصائح أو اقتراحات واردة في هذا الكتاب.

يُخلى كلُّ من المؤلف والناشر مسؤوليتهما عن أي التزام أو خسارة أو احتمال خطر، سواءً على الصعيد الشخصي أو خلافه، تترتب بشكل مباشر أو غير مباشر، على استخدام أيِّ من محتويات هذا الكتاب أو تطبيقها.

جميع أسماء المنتجات الواردة في هذا الكتاب علامات تجارية لمالكها، ولا يُعدُّ أيُّ من هؤلاء المالكين راعياً لهذا الكتاب، أو مُرخصاً له، أو موافقاً على نشره.

(في حال مارست أياً من التدريبات الواردة في هذا الكتاب، فثمة احتمال كبير جداً أن تشعر بدرجة أكبر من الرضا عن حياتك وتبتسم كثيراً؛ وهو ما قد يبدو مُربكاً لأولئك الذين لم يتعلموا بعد كيف يشعرون بسعادة أكبر، وفي هذه الحالة، يُنصح بتشجيع الأشخاص الآخرين على قراءة هذا الكتاب حتى يتمكنوا من زيادة مستوى سعادتهم واعتماد مستويات السعادة الجديدة التي ستشعر بها).

نسخة كايندل 2016

صُنِعَ فِي الْوَالَايَاتِ الْمِتْحَدَةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ

## إهداء

هذا الكتاب مُكرّس لجعل البشر يعيشون حياةً أكثر  
سعادةً واتزاناً وسلاماً على سطح هذا الكوكب الجميل.

«السعادة ليست شيئاً تُؤجله للمستقبل،  
بل هي شيء تصمّمه للوقت الحاضر.»  
- الكاتب الأمريكي جيم رون

«تكون السعادة بالانسجام بين  
فكرك وقولك وفعلك.»  
- المهاتما غاندي

«الشيء الأكثر أهمية أن تستمتع  
بالحياة، وأن تكون سعيداً بها.»  
- الممثلة البريطانية أودري هيبورن



## نحو كوكب أكثر سعادة

تتمثّل مهمتي في إلهام الأشخاص ومساعدتهم كي يعيشوا حياةً أكثر سعادةً ورضاً، ومن ثمّ نصل إلى مستوياتٍ أعلى من الوعي واللطف والاهتمام بمشاعر الآخرين؛ وبهذه الطريقة سوف يتمكنّ البشر جميعاً من العيش بسعادةٍ على كوكب الأرض في بيئةٍ مُستدامة يسودها الخير والعدالة الاجتماعية والسلام.



«لديّ التزامٌ دائمٌ بالمساعدة في دعم تحقيق تغيير إيجابي على سطح هذا الكوكب، ابتسامة صادقة من القلب في كل مرة».

- جيم فريار



## لماذا ينبغي لك قراءة هذا الكتاب؟

«السعادة لا تعتمد على مَنْ أنت وماذا تملك،

السعادة تعتمد فقط على ما تظنه أنت».

- الكاتب الأمريكي ديل كارنيجي

ثُمَّ اعتقاد شائع لدى الكثيرين بأننا لا نستطيع تحديد القدر الذي نشعر به من السعادة، وأن سعادتنا هي نتيجة لموروثاتنا وكيمياء عقولنا وماضيها وعائلتنا وظروفنا، وحتى ما نتمتع به من حظ، وقد ألفتُ هذا الكتاب لأُبَيِّن لك أن هذا ليس صحيحاً، في الواقع يستطيع أي شخصٍ تغيير مستوى سعادته من خلال التغيير الواعي لطريقة تفكيره وعاداته، وكل ما أهدف إليه من هذا الكتاب هو أن أساعدك على فعل ذلك.

هناك ثلاثة محفزات كبيرة في الحياة تدفعنا إلى التصرف والتفكير والتحدُّث خلال أي ظروفٍ مهما كانت، وهذه المحفزات هي:

1. غريزة البقاء - وتتمثَّل في تلبية الحاجة إلى الحصول على الطعام والشراب والتواصل والمأوى (والإنجاب، عندما نأخذ بعين الاعتبار الغريزة البيولوجية).
2. المتعة أو الشعور بمشاعر إيجابية.
3. الألم أو تجنُّب المشاعر السلبية أو غير المريحة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يُرَكِّز هذا الكتاب على المحفِّز الثاني، وهو زيادة قدر المشاعر الإيجابية في حياتنا، ويُمثِّل هذا النوع من التحفيز في كثير من الأحيان القوة الدافعة وراء كثير من الأشياء التي نفعَلها ونسعى وراءها، ولسوء الحظ فغالباً ما تكون معظم السُّبل التي نلتمسها بحثاً عن قدرٍ أكبر من السعادة غير فعَّالة وغير مستمرة، وأعني بذلك أننا نحاول أن نصبح أكثر سعادةً من خلال وسائل لا تُجدي نفعاً في واقع الأمر، وإن فعلتْ فبال تأكيد لا يستمر مفعولها لمدةٍ طويلة، وقد تكون هذه الوسائل ضارةً لنا أو للأشخاص والعالم من حولنا، ومع أخذ ذلك في الاعتبار، يبدو منطقيّاً أن نُركِّز على صُلب الموضوع ونكتشف الأشياء التي يمكن أن تساعدنا بفاعليّة في الإحساس المستمر بمشاعر أكثر إيجابية.

من خلال الإبحار في قراءة هذا الكتاب، سوف تكتسب مجموعةً من المهارات ذات تأثير مفيد للغاية على المحفِّز الثالث، أي رغبتك في تجنُّب الشعور بالألم. وعندما يزداد مستوى الإيجابية والتفاؤل لديك، سيقُل احتمال تأثرِك بالمشاعر السلبية، وستكتسب قدراً أكبر من المرونة، وتستطيع حينها التغلُّب على التحديات التي تواجهك.

ومن المثير للدهشة أن الوصول إلى مستوياتٍ أعلى من السعادة يجعلنا أكثر فاعليّةً في تلبية احتياجات غريزة البقاء لدينا؛ فالأشخاص الذين يشعرون بقدرٍ أكبر من السعادة يتمتَّعون بقدرٍ أكبر من الفاعلية والإنتاجية والصحة، إضافةً إلى القدرة على بناء علاقاتٍ اجتماعية جيدة.

قبل أن أستطرد أكثر، دعني أوضح ماذا أقصد بكلمة «سعادة»؛

لماذا ينبغي لك قراءة هذا الكتاب؟

فالهدف من هذا الكتاب ليس أن أجعلك تشعر بالسعادة طوال الوقت كوسيلة لتجنب المشاعر السلبية أو لإثارة إعجاب الآخرين؛ لأن هذا سيأخذنا إلى موضوع السعي الأهوج الأناني غير المدروس وراء نوع من السعادة غير الحقيقية وغير الطبيعية، وقد تكون مُدمرة. ولكن هدفي هو مساعدتك في الوصول إلى حالة أكثر إيجابية والشعور بقدر أكبر من الراحة والرضا خلال خوض مواقف الحياة اليومية؛ فالأمر هنا يتعلّق بتطوير المهارات التي تُعزّز قدراتك وتمنحك الفرصة لتحقيق قدر أكبر من الاستمتاع بالحياة.

يريد الجميع الشعور بالسعادة، ولكن عندما تحين ساعة الجدل لا يمتلك معظمنا رؤية واضحة حول كيفية الوصول إلى مستوى أعلى من السعادة، ويعتقد معظم الأشخاص أن السعادة سوف تأتي في المستقبل عندما يحدث أمرٌ معين، مثل الحصول على وظيفة أو علاوة أو خوض تجربة وعلاقة جديدة أو ثروة كبيرة.. إلخ، فنحن نسعى باستمرارٍ وراء أشياء متنوّعة على أمل أن تجلب لنا السعادة، ولكن هذه الأشياء لا تضمن لنا أننا سنصبح أكثر سعادةً، وبالتأكيد لا تضمن لنا السعادة بشكلٍ دائم.

إذا كانت السعادة مرتبطة فقط بما نمتلكه أو نكسبه، كما تخبرنا الإعلانات، فمن المُفترض أننا نشعر بأقصى درجات السعادة حالياً، ومع ذلك فإنه على الرغم من أن متوسط الدخل في الولايات المتحدة، مثلاً، قد تضاعف ثلاث مرات خلال الأربعين سنة الماضية، فإن مستويات السعادة لم تتغيّر إلا بقدر ضئيل، وقد انخفضت في الواقع عمّا كانت عليه في السابق، وفي الوقت نفسه زادت مستويات الاكتئاب على نحوٍ متسارع (من المحتمل أن يُعاني

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

شخصٌ من بين كل شخصين في الدول الغربية من الاكتئاب). فما السبب في أننا لا نشعر بالرضا عندما نمتلك كثيراً من الأشياء؟ يبدو أن مستويات عدم الرضا لدينا قد ازدادت بشكلٍ عام خلال الآونة الأخيرة نظراً إلى عدة أسباب؛ فكثير من معتقداتنا حول كيفية الوصول إلى السعادة هي معتقدات خاطئة، وكذلك فإن مجتمعنا الاستهلاكي له تأثيرٌ سلبي كبير؛ لأنه جعلنا نُركّز فقط على الأشياء التي تنقصنا، كما أن أسلوب الحياة الحديثة يؤثر أيضاً في قدرتنا على الشعور بالسعادة؛ إذ إنه لا يهتم ببناء علاقاتٍ اجتماعية حقيقية، ويعتمد على نظامٍ غذائيٍّ غير صحي، ولا يولي أهميةً لممارسة التمارين الرياضية.

وهذه نماذج من التحديات المُعاصرة، لكننا يجب أن نتبه أيضاً إلى عائقٍ لا بد أن يتغلب عليه البشر عند محاولة الوصول إلى الشعور بالرضا والسعادة؛ فنظراً إلى أننا نواجه عوائق بيولوجية أكثر، تميل عقولنا تلقائياً إلى المشاعر السلبية، وهذه السمة التَطَوُّرية قد ساعدت أجدادنا على البقاء من خلال مساعدتهم على التنبه دائماً إلى التهديدات والمخاطر المحتملة، إلا أنه في بيئتنا الحديثة الآمنة نسبياً من الحكمة أن تتعلَّم التحكُّم بوعيٍّ في هذه السمة إذا أردت أن تستمتع بمستوياتٍ أعلى من التفاؤل والإيجابية.

في بداية هذا الكتاب سنستعرض الأسباب الرئيسية التي تقف وراء عدم شعورنا بالسعادة بالقدر الكافي؛ لأن فهم ما تُواجهه سيجعلك تتغلب عليه بشكلٍ أسهل، وانطلاقاً من هذه الحقيقة سأرشدك من خلال كثير من الأسئلة والممارسات والتدريبات التي

لماذا ينبغي لك قراءة هذا الكتاب؟

ستساعدك، إلى تحقيق فهم أفضل والتصرف في الحياة بشكل أكثر إيجابية، ومن ثمّ مساعدتك في زيادة مستوى شعورك بالسعادة.

سوف تساعدك قراءة هذا الكتاب على الإحساس بمشاعر أكثر إيجابية، كما أنها ستساعدك كذلك أن تكون أكثر مرونة في مواجهة تحديات الحياة، وذلك إذا مارست التدريبات المقترحة، وإذا كنت مستعداً لاكتشاف عالمك بأساليب مختلفة.

إذا أصابتك هذه الجملة الأخيرة بالخوف والإحباط فلا تقلق؛ لأن جميع التدريبات التي اقترحتها في هذا الكتاب سهلة وسريعة، ليس هذا فحسب، فهي تدريبات شائعة سوف تلهمك مشاعر إيجابية، وستجعل الأمور أكثر سهولة.

تعدّ زيادة مستوى الإيجابية لديك هدفاً سامياً في الحياة، لكنّ عدداً لا حصر له من نتائج الأبحاث أظهر أن الوصول إلى مستوى أعلى من السعادة يؤدي إلى نتائج أخرى رائعة؛ لأن السعادة عامل مساعد بالغ الأهمية.

وُجد أن الأشخاص الأكثر سعادةً يميّزون بأنهم:

✓ يُحقّقون قدراً أكبر من النجاح في عملهم.

✓ يُحقّقون قدراً أكبر من الإنتاجية.

✓ يُحقّقون مستويات أعلى من الإبداع.

✓ يمتلكون مستويات أعلى من الطاقة.

✓ يتمتّعون بصحة أفضل.

✓ يتعافون من المرض بمعدل أسرع.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

- ✓ يتمتّعون بتجارِب الحياة اليومية بشكلٍ أكبر.
  - ✓ يتمتّعون بقدرٍ أكبر من المرونة عند مواجهة مواقف صعبة.
  - ✓ يمتلكون صداقاتٍ قويةً وعلاقاتٍ اجتماعيةً جيدة.
  - ✓ يمتلكون علاقاتٍ أفضل وأكثر سعادةً.
- لذا، إذا وجدت أن هذه النتائج جذّابة، بالإضافة إلى فكرة الحياة عموماً بشكلٍ أكثر سعادةً، فهذا الكتاب سيكون مفيداً للغاية.
- وبالإضافة إلى ذلك، هناك ثلاثة أشياء تحتاج إلى معرفتها:

1. السعادة اختيار. سيساعدك هذا الكتاب على فهم هذه الحقيقة، وسيلهمك كيفية الاختيار بسهولة أكبر.

2. السعادة مهارة يمكن اكتسابها وممارستها. من خلال الممارسة الصحيحة والتفكير السليم يصبح من السهل زيادة مستويات سعادتك اليومية.

3. أنت الشخص الوحيد المسؤول عن جعل السعادة أولويةً رئيسية في حياتك، ولا أحد آخر يمكنه أن يفعل ذلك من أجلك، فأن تأمل في جني السعادة بمساعدة أشخاص آخرين، أو عن طريق أشياء أخرى، لهُو أمر غير ذي جدوى يُفقد المرء إمكاناته.

والخبر السار هو أنك تستطيع الاستفادة من المعلومات الواردة في هذا الكتاب وتتخذ قراراتك بشكلٍ أكثر سهولةً وفاعليةً، وسوف يُزودك الكتاب بالأدوات والممارسات والتدريبات ووسائل الإدراك التي ستُقدّم لك إجابةً دائمة وعملية للسؤال المهم: «كيف أصبح سعيداً؟».

لماذا ينبغي لك قراءة هذا الكتاب؟

بعد هذا التوضيح، أنصحك بالإبحار فوراً في رحلةٍ شائقة  
وملهمة في طيّات هذا الكتاب، تتعرّف من خلالها على حكمة  
السعادة وتمتعها.



## لماذا ألفتُ هذا الكتاب؟

لقد حالفني الحظ كثيراً؛ إذ إنني نشأت في مدينة لندن خلال حقبة السبعينيات من القرن الماضي، وقد اعتاد أطفال الحي اللعب معاً في الشوارع والمنتزهات، وكان التلفزيون يُقدِّم برامج جيّدة لكنها قليلة (كانت هناك ثلاث قنوات فقط تبثُّ إرسالها خلال أوقاتٍ محدّدة من اليوم)، وكانت عائلتي تتمتع بالاستقرار، وكانت أمي طاهيةً ماهرة، أما أبي جون فقد كان يتسم بروح الدعابة ويتمتع بقدر كبير من الطيبة والحنان، وكان له أثر كبير في تطوُّر روح الدعابة لديّ وتشكيل رؤيتي في الحياة.

وفي المدرسة، أكسبني المزاح والمقابل العبثية مكانةً مميزةً بين أقراني، وفي الوقت نفسه سبّب ذلك كثيراً من الإحباط والإزعاج للمعلمين بلا شك، وساعدتني أيضاً عادةً البحث عن الجوانب المضحكة في المواقف، إلى حدّ ما، في مواجهة بعض التجارب الصعبة خلال حياتي، وعلى الرغم من عدم إدراكي لهذه الحقيقة فإنني نجحت في اكتساب فائدتين من كوني أعيش سعيداً، الأولى: بناء علاقات اجتماعية أفضل، والثانية: اكتساب قدر أكبر من المرونة.

وقد بدأ اهتمامي بقدرتنا على الشعور بالسعادة، على الرغم من ظروفا، يزداد عندما كنتُ في العشرينيات من عمري، حيث قضيتُ

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

حينها عشر سنوات أسافر حول العالم، وقد لاحظتُ أن كثيراً من الأشخاص الذين التقيتهم كانوا يعيشون في ظروفٍ صعبة، ومع ذلك يشعرون بقدرٍ من السعادة أكبر مما يشعر به كثير من معارفي الأثرياء الذين يعيشون في الدول الغربية الحديثة، وبما أنني اعتدت الاعتقاد بأن ثَمَّةَ ارتباطاً بين مستوى الأمان الذي تتمتع به وقدر ما تمتلكه من أشياء، ومستوى السعادة الذي تتمتع به، فقد مثلت هذه الملاحظة مفارقةً غريبة!

لاحظتُ أيضاً أن ثَمَّةَ بعض الثقافات والبلاد تبدو أكثر سعادةً من غيرها، ويبدو أن هذا يعتمد على مدى فهمهم للحياة والواقع، أي أن أفكارهم ومعتقداتهم وأساليب حياتهم تدعو إلى الاستمتاع بالحياة والشعور بقدرٍ أكبر من السعادة.

أعتقد أنه إذا استطاع شخصٌ واحد (أو مجتمعٌ كامل) أن يحيا بطريقةٍ معينة، فمن الممكن أيضاً أن يتعلَّم الآخرون الحياة بالطريقة نفسها، وللوصول إلى هذه الغاية كثيراً ما وجدتُ نفسي أحاول فهم القِيم والرؤى التي تُمثل قاعدة أساسية لهؤلاء الأشخاص والمجتمعات الذين يتمتعون بقدرٍ أكبر من السعادة، وذلك بهدف تطبيق هذه القِيم والرؤى في حياتي الشخصية.

فأنا أشعر بافتتانٍ حقيقي تجاه أي شيءٍ يتعلَّق بالممارسة الواعية لتطوير الذات وتحقيق النمو الشخصي، ومن أهم المهارات التي لا تُقدَّر بثمنٍ قُدرتنا على تعلُّم طرق جديدة للحياة والتفكير، وكذلك قُدرتنا على التخلُّي عن العادات والمعتقدات وأنماط التفكير التي لا تُحقِّق مصالحنا واكتساب عادات ومعتقدات وأنماط تفكير

## لماذا أَلَفْتُ هذا الكتاب؟

أخرى جديدة، ويؤدِّي تعلُّم هذه المهارات إلى تعزيز قُدرتنا على النمو والتطوُّر.

وقد التزمتُ منذ سنواتٍ عدة بأن أحاول النمو والتعلُّم باستمرار، وبذلتُ قُصارى جهدي كي أحافظ على هذا الالتزام، وحاولتُ تحقيق ذلك من خلال الاستفادة من دروس الحياة التي أصادفها في طريقي، ومن خلال التعلُّم من الآخرين واكتساب المعرفة من الورش والكتب والدورات المصمَّمة خصيصاً من أجل تحفيز تطوير الذات والاكتشاف، وأدركتُ أيضاً الجانب الروحي في شخصيتي من خلال التأمل والطقوس الروحانية، وغيرها من تجارب العزلة والتأمل داخل الذات، وقد ساعدتني هذه الأمور في الوصول إلى ما أنا عليه الآن؛ ولذلك أشعر بجزيل الامتنان لها لأنها السبب في وصولي إلى مستوى أعلى من الشعور بالسعادة؛ إذ إن إشباع حاجتك إلى الشعور بالنمو الذاتي والتعلُّم المستمر، من أهم مفاتيح تحقيق الشعور بالسعادة.

لطالما نظرتُ إلى التغيير الإيجابي على أنه ضرورة مُلحَّة، وهذا هو ما دفعني إلى تشجيع الآخرين على اعتناق فكرة تحقيق تغييرٍ إيجابي. خلال عملي في ورش وجلسات التدريب واليسير أحرص على مساعدة الآخرين في تحقيق التوازن والنمو وتحقيق تغييراتٍ إيجابية في حياتهم، وأتحمَّس جداً لدعم هذه التحوُّلات في الآخرين؛ لأن التغيير يُمثِّل لي قيمةً كبيرة، ومن الرائع أيضاً أن يتيح لي عملي رؤية الأشخاص وهم يتخلَّون عن ماضيهم العاطفي ويبدؤون صفحةً جديدة مع أنفسهم ليُصبحوا أكثر سعادةً وصحةً بوجه عام.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ومن خلال عملي وخبرتي، لاحظت أمراً واحداً يقف خلف جميع حالات عدم الاتزان والمعاناة، والرغبة في التعلم والبحث داخل الذات، والإصابة بالصدمات والتخلي عن المعتقدات السلبية والرغبة في التغيير والوصول إلى حياة أفضل؛ ألا وهو مقدار التطلع نحو السعادة الذي يكمن بداخل كل شخص.

منذ سنتين، ركزت اهتمامي بالكامل على ما يمكن تسميته مجازاً علم السعادة - علم النفس الإيجابي - وهذا العلم هو فرع جديد من فروع علم النفس المليء بالتحفيز والإلهام، وتعود نشأته إلى حقبة التسعينيات من القرن الماضي، ويدرس علم النفس الإيجابي الأمور التي تساعد الأشخاص على تحقيق السعادة والإيجابية والتركيز الفعال والنجاح، وهذا الفرع من العلم مليء بالأدوات والممارسات التي لا تُقدَّر بثمن؛ إذ إنها تستطيع مساعدة أي شخص في زيادة مستوى سعادته ومشاعره الإيجابية.

وسرعان ما انشغلت بتعلم علم النفس الإيجابي؛ لأنه انسجم مع عديد من آرائي واستنتاجاتي حول الحياة والقدرة على تغيير أسلوبها لتصبح أكثر سعادةً، وبدلاً من الاقتصار على دراسة هذا الموضوع الرائع قررت أن أمارس الأساليب والتقنيات التي أتعلمها يومياً لأختبر مدى فاعليتها على نفسي قبل أن أقترحها على عملائي من المتدربين.

ومثل غيري من الأشخاص، تعرضت في حياتي للكثير من التقلبات العاطفية والتحديات، وقد شعرت باليأس والإحباط والاكئاب في مواقف معينة مررت خلالها بأوقاتٍ صعبة، وإنه

## لماذا أَلَفْتُ هذا الكتاب؟

لأمر طبيعي أن يشعر البشر بعدد من المشاعر المختلفة؛ وذلك حسب ما يمرون به من تجارب خلال حياتهم، ولكن بصفة عامة أدركتُ في وقتٍ سابق أنني شخص متوازن إلى حدٍّ ما وأعيش حياةً سعيدةً وصحيةً؛ لذا فإن التحوُّلات التي مررتُ بها فاجأتني إلى حدٍّ ما، ومن خلال الالتزام ببعض الممارسات اليومية البسيطة وجدتُ أن مستويات الإيجابية والشعور بالرضا والتركيز والإحسان والمرونة قد تحسَّنت بشكل ملحوظ.

واستلهاماً لتجربتي في الحياة، دائماً ما أُحَفِّز المتدربين لديّ على تطبيق هذه التدريبات والأفكار في حياتهم، وهو ما يؤدي غالباً إلى نجاحاتٍ عظيمة، ويرجع السبب في ذلك -على وجه التحديد- إلى أنه قد ثبت أن هذه الممارسات فعّالة للغاية؛ لذا قررتُ صياغتها بطريقةٍ عملية وسهلة الفهم حتى يستطيع مزيد من الأشخاص الاستفادة منها، من خلال هذا الكتاب.

ويُمثِّل الوصولُ إلى أكبر عددٍ ممكن من الأشخاص وإلهامهم باستخدام هذه المعلومات أمراً بالغ الأهمية لي، وذلك لخمس أسباب:

أولاً: لديّ اعتقاد أن البشر بصفةٍ عامة يعيشون حالةً من عدم التوازن في الوقت الحاضر، وكأنهم جماعة غير منظمة تنطلق دون وعيٍ نحو هدفٍ معين، وهذا لا يبدو جيداً عند النظر إليه من وجهة نظر موضوعية.

فنحن نغفل ذلك التأثير السلبي الهائل للنزعة الاستهلاكية والنزعة الفردية، في كوكب الأرض بأسره، في النظم البيئية والبيئة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

على حدِّ سواء، وكذلك في البشر، وعلى مدار تاريخ البشرية، مثل البشر جزءاً ضئيلاً من كوكب الأرض، وامتلكوا إمكانيات محدودة؛ ومن ثمَّ فإنَّ تأثيرهم في كوكب الأرض كان ضئيلاً للغاية، إلا أن هذه الحقيقة قد تغيَّرت جذرياً لأنَّ تعداد البشر قد وصل إلى 7.5 مليارات نسمة حالياً، وأصبحت لدينا القدرة على امتلاك التقنيات التي تُدمِّر الأنظمة البيئية؛ ولهذا السبب فمن الضروري تطوير طرق تفكيرنا لتكون أكثر عالميةً وحكمةً ووعياً.

ثانياً: أعتقد أن تطوير القدرة على أن نكون أكثر سعادةً ورضاً ومراعاةً لمشاعر الآخرين سيُحفِّز الأشخاص ويساعدهم على تحقيق تغييرات إيجابية فعَّالة والعيش بأسلوبٍ يتسم بالتوازن والانسجام، وهناك وسيلتان فعَّالتان لزيادة مستوى السعادة الشخصية: الأولى هي الشعور بالامتنان (وهذا الشعور يساعدنا على إدراك كمية الأشياء التي نمتلكها بالفعل؛ ومن ثمَّ يقلُّ سعينا المستمر وراء الحصول على المزيد)، والثانية هي: التمتع باللطف والكرم عند التعامل مع الآخرين، ومما لا شك فيه أن هذه الممارسات تشجِّعنا على التحوُّل إلى منظورٍ أكثر عالميةً ومراعاةً لشعور الآخرين، ما أعتقد أنه حتميٌّ إذا كانت البشرية سوف تتطوَّر ليصبح وجودها سلمياً وواعياً وغير ضار.

ثالثاً: تعاملتُ مع كثير من الأشخاص الذين عانوا دون داعٍ من الإحباط والسلبية لسنواتٍ عدة، وغالباً ما تكون الخيارات الوحيدة المتاحة أمام هؤلاء الأشخاص العاجزين هي تناول العقاقير المُهدِّئة أو الإدمان أو الاعتقاد الخاطيء بأن كل هذا يحدث نتيجةً لكيمياء المخ أو الخبرات السابقة أو الجينات.

## لماذا ألفتُ هذا الكتاب؟

وعلى الرغم من ذلك، رأيتُ كيف أنه من الممكن أن يتخلَّص الأشخاص من هذه المشاعر المحبطة، وكذلك أنماط التفكير السلبية، وذلك بكل بساطةٍ من خلال تعلُّم بعض العادات وطرق التفكير الجديدة والبسيطة التي تتعلَّق بأنفسهم وحققتهم، والمأساة الحقيقية تتمثَّل في أن هناك عديداً من الأشخاص الذين لا تُقدم لهم يد العون ويُتركون في هذه الحالة المُزرية على الرغم من وجود بدائل مفيدة وفعَّالة.

وتُعَد الممارسات التي أوردتها في هذا الكتاب علاجاً فعَّالاً للسلبية؛ لذا أتمنى أن يتبنَّاها كثير من الأشخاص ويمارسوها كعادات شخصية؛ ومن ثمَّ يكتشفون فائدة هذا في تحقيق تحوُّل في حياتهم بطريقةٍ ملهمة وفعَّالة، وقد أوردتُ كثيراً من التدريبات في هذا الكتاب، بالإضافة إلى موادَّ داعمةٍ إضافية ومساحة للتواصل المستمر من أجل المساعدة في جعل هذا التحوُّل أكثر سهولة.

رابعاً: كلما زاد عدد الأشخاص الذين يكتسبون مهارة عيش الحياة بشكلٍ أكثر سعادةً، زاد عدد الأشخاص الذين يؤثرون فيهم ويلهمونهم ليُصبحوا أكثر سعادة، وبما أن السعادة تنتشر وتزداد على نحوٍ تصاعدي، لذا سوف تتضاعف آثار هذا الكتاب لتشمل أشخاصاً آخرين بخلاف أولئك الذين يقرؤونه.

وأخيراً.. عندما نصبح أكثر سعادةً سوف نصبح أكثر إنتاجيةً وإبداعاً ونجاحاً وصحةً، وإذا تحتمَّ علينا تحقيق تغييرات كبيرة في طريقة حياتنا على سطح هذا الكوكب، فسوف يكون من الرائع

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أن نفعل ذلك بطريقة مبتكرة تتسم بالفاعلية والكفاءة، وأن نستمتع بعملية التغيير في حد ذاتها.

ملحوظة: لم يكن هدفي من تأليف هذا الكتاب تقديم مجموعة من الأفكار والمفاهيم الشائعة لتُفكّر فيها ثم تنساها عندما تبدأ في قراءة كتابٍ آخر، ولكن هذا الكتاب مليء بالأسئلة العميقة المطلوب منك الإجابة عنها، بالإضافة إلى كثير من التدريبات، وهكذا تستطيع أن تُجرب الآن مستويات أعلى من الشعور بالرضا والسعادة في حياتك.

يتلخّص هدفي من هذا الكتاب في تسهيل عملية تحقيق التحوّل الإيجابي في حياتك، وفي الفصول القادمة ستجد جميع الأدوات التي تساعدك في أداء هذه المهمة، وكل ما عليك هو التفكير والتأمّل والإجابة عن التساؤلات المطروحة وأداء التدريبات الواردة في الكتاب.

ولتسهيل رحلتك نحو حياة أكثر سعادةً وإنجازاً أوردتُ عديداً من الأدوات لمساعدتك، من بينها ما يلي:

– مجموعة أدوات المساعدة المجانية (وتشمل بطاقات نصائح بأداء أعمال خير للآخرين، وسجّل ممارسة السعادة لمدة 30 يوماً للحفاظ على حماسك ومواصلة التقدّم، والتزام السعادة لتحفيزك على الالتزام بتحقيق أهدافك، بالإضافة إلى مقاطع للتأمّل بصيغة إم بي ثري، والكثير غيرها).

– الطقوس الصباحية «الانطلاق نحو السعادة» لضمان بدء يومك بشكلٍ صحيح والانحياز إلى الجانب المُشرق السعيد من حياتك.

لماذا أُلِّفَ هذا الكتاب؟

- «دفتر يوميات السعادة» لتسهيل أداء تدريبات السعادة.
- مجتمع خاص للتواصل عبر الإنترنت الذي يُمثّل مصدراً للتحفيز والإلهام والدعم المتبادل.

\* \* \*

منذ سنتين قطعْتُ على نفسي التزاماً بالبحث عن وسائل للمساعدة في تحقيق تغيير إيجابي كبير على سطح هذا الكوكب، ويُعدّ نشر هذه الأفكار والممارسات من خلال تأليف هذا الكتاب وإنشاء الموقع الإلكتروني

www.choosing-happier.com جزءاً من هذا الالتزام.

- جيم فريار (فبراير 2016)



## كيف تقرأ هذا الكتاب؟

يتكوّن هذا الكتاب من أربعة أجزاء، ويُعطينا الجزء الأول لمحةً سريعة عن السعادة، ولماذا لا نشعر بالقدر الكافي منها على الرغم من أننا نستطيع الوصول إلى مستوياتٍ أعلى من السعادة، ويُقدّم الجزء الثاني مجموعةً متنوّعةً من الممارسات الأكثر فاعليّةً التي نستطيع بمساعدتها الشعور بمستوى أعلى من السعادة، ويستعرض الجزء الثالث الاتجاهات ووجهات النظر وأساليب الحياة التي تجعل الحياة السعيدة المتوازنة أسهل، بينما يُعدّ الجزء الرابع بمثابة نظرةٍ مفعمّة بالإلهام والتحفيز في كيفية تأثير زيادة مستوى السعادة في العالم من حولنا، بالإضافة إلى إمكانية زيادة مستوى سعادة الجماعات والمجتمعات وحتى الدول.

وفي الجزأين الثاني والثالث من هذا الكتاب ستجد تدريباتٍ متنوّعةً موجودة في مربعات رمادية اللون.

وعندما تصل إلى الجزء الثاني من الكتاب أنصحك بأداء تدريبٍ واحد أو اثنين من تدريبات الممارسة هذه بانتظام أثناء استمرارك في قراءة الكتاب، ومن المفيد جداً أن يكون لديك سجلٌّ مُخصّص لهذا الغرض (وقد صمّمتُ «دفتر يوميات السعادة» لأداء هذا الغرض بشكلٍ أسهل، وذلك فيما يتعلّق بالتدريبات العديدة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

التي وردت في هذا الكتاب.. ستجد روابط لها فيما بعد)، ومن المفيد جداً أن تُحاول أداء جميع التدريبات المقترحة؛ لذا حاول أداء التدريبات التي تجدها ممتعةً ومفيدة، وستكون بمثابة عوامل مساعدة مذهشة تساعدك على أن تشعر بمستوى أعلى من السعادة.

هذا الكتاب الذي بين يديك هو كتاب عملي تم تأليفه لمساعدتك في الوصول إلى مستويات أعلى من السعادة إذا جرّبت هذه الممارسات وطبقت أساليب الحياة الواردة في الكتاب، وبمجرد انتهائك من قراءة الكتاب بأكمله تستطيع الرجوع بسهولة والبحث عن التدريبات المكتوبة بخط غامق وتكرارها مرة أخرى، وتستطيع أيضاً أداء التدريبات بطريقة عشوائية أو منظمة حسب ترتيبها في الكتاب.. وهكذا، سيصبح هذا الكتاب دليلاً مفيداً للسعادة.

ربما يكون الفصل الحادي عشر، الانطلاق نحو السعادة، هو الفصل الأكثر أهمية لمساعدتك في تطبيق الممارسات الواردة في هذا الكتاب في حياتك العملية، ومن خلاله سوف تتعلم مجموعة من الممارسات اليومية البسيطة التي يمكن أن تُغيّر أسلوب حياتك تماماً، وأنصحك أيضاً أن تخوض تحدي السعادة لمدة 30 يوماً؛ فمن خلاله ستشعر بالتغيير الإيجابي في حالتك المزاجية ووجهات نظرك وأسلوب حياتك، ومن خلال القيام بذلك ستجد أيضاً أن هذه الممارسات قد أصبحت عاداتٍ يمكنك من خلالها مواصلة نشاطك دون أدنى جهد، وتستطيع أن تبدأ هذا التحدي بمجرد الوصول إلى الفصل الحادي عشر.

## كيف تقرأ هذا الكتاب؟

قد تلاحظ أنني أكرّر كثيراً النصيحة المتعلقة بضرورة أداء التدريبات والممارسات الواردة في هذا الكتاب، وهذا مقصود لأنني أريد أن أوضح لك أهميتها البالغة حتى تتحمّس لأدائها ومن ثمّ تشعر بالتغييرات والفوائد التي ستجنيها. لا تتردّد في الاستفادة من هذه التدريبات؛ فأنت تستحق ما سوف تحقّقه من نتائج.

إن أحد أهم مفاتيح السعادة أن تترك مساحةً في حياتك لتشارك مع أصدقائك في ممارسة أنشطةٍ مشتركة؛ ومن ثمّ كخيارٍ آخر تستطيع أن تشارك مع صديقٍ أو أكثر في أداء التدريبات، وإذا كنتم تقرأون هذا الكتاب في الوقت نفسه، فإنكم تستطيعون تخصيص أسبوع أو أسبوعين لكل فصل من فصول التدريبات، وإذا لم تستطع العثور على رفيقٍ من بين أصدقائك ليشارك معك في أداء التدريبات، يمكنك العثور على متغاك من خلال مجتمع «دليلك العملي للحياة السعيدة» عبر الإنترنت (ستتم دعوتك إليه قريباً)، وهو مكان مثاليّ لطرح الأسئلة والبحث عن رفيقٍ يشاركك رحلة السعادة، ما يجعل رحلتك نحو السعادة أكثر إمتاعاً، وستجد كثيراً من الدعم، بالإضافة إلى فرصةٍ لتبادل الآراء والتعليقات ووجهات النظر.

سواء أكنتَ تقرأ هذا الكتاب بمفردك أو تشارك مع آخرين وتبادل معهم الخبرات والتجارب، إذا طبّقت المفاهيم والممارسات الواردة فيه ستشعر بتأثيرٍ إيجابيٍ يُغيّر حياتك ويوجّهك نحو حياةٍ أكثر سعادةً ورضاً وتمعناً. استمتع برحلتك نحو حياةٍ أكثر سعادةً.



## دعوة خاصة



قد يُمثّل الأمر تحدياً كبيراً إذا قرّرت أن تخوض التجربة وحدك، وحاولت تحقيق تغييرٍ إيجابي في حياتك، لكن الأمر يصبح أكثر سهولةً وإمتاعاً وفائدةً عند التواصّل مع آخرين لديهم طريقة تفكيرك نفسها ويحاولون تحقيق تحوُّلاتٍ إيجابية مشابهة، هذا فضلاً عن الدعم الكبير الذي ستحصل عليه، ومن هذا المنطلق أنشأت صفحة تواصل عبر موقع فيسبوك لتكون منصةً يستطيع الجميع من خلالها تبادل المعلومات بشأن نجاحاتهم والتحديات التي تواجههم، وتقديم الدعم والتحفيز، والحديث عن لحظات السعادة وأعمال الإحسان، وكذلك التعبير عن مشاعر الامتنان، ومن خلال هذه المنصة تستطيع أيضاً العثور على رفيقٍ يكون شريكاً لك في رحلتك نحو السعادة، ويساعدك على الالتزام بأداء ممارسات السعادة وتدريباتها، والوفاء بالتزامك بأن تعيش حياةً أكثر سعادةً ولطفاً وكرماً.

ومن جانبي، فإنني أقرأ المنشورات الموجودة على هذه الصفحة بعنايةٍ وأعدّها كي تُناسب السياق والهدف العام منها، وعندما يُتاح لي الوقت أردُّ على المنشورات والتعليقات؛ لذا سيكون من الرائع أن أتواصل معك عبر هذه الصفحة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إذا أردتَ أن تصبح جزءاً من هذا المجتمع وتحصل على دعمٍ وتشجيعٍ متبادلين، بالإضافة إلى فرصةٍ للتواصل المستمر، فكل ما عليك هو زيارة الرابط:

<http://www.choosing-happier.com/community>

وطلب الانضمام إلى عضوية المجتمع.

## الجزء الأول

### السعادة - لحظة عامة



## حكاية حول البحث عن السعادة

تدور أحداث هذه القصة القصيرة حول ملا نصر الدين (جحا)، وهو شخصية شهيرة ظهرت كثيراً في التعاليم الصوفية القديمة.



ذات ليلة، سُوهَد ملا نصر الدين راكعاً على يديه وركبتيه في ضوء مصباح الشارع أمام داره، وقد لفت هذا انتباه جاره فذهب ليستفسر عن الأمر، فرفع نصر الدين بصره إليه ثم قال: «لقد فقدتُ مفتاحي، وأنا أبحث عنه».

عرض الجار الطيب المساعدة، وقضى الاثنان 20 دقيقة يزحفان على الأرض بحثاً عن المفتاح في كل مكان.

وفي النهاية، وقف الجار شاعراً بالغضب وهو يقول: «هل أنت متأكد أنك فقدتَ مفتاحك في هذا المكان، فقد بحثنا في كل مكان ولم نعثر على أي شيء؟».

نظر إليه ملا نصر الدين ثم أجاب قائلاً: «لا، لم أفقد مفتاحي في هذا المكان، لقد فقدته داخل داري، ولكن المكان مظلم في الداخل؛ لذا فكرتُ أن أبحث عنه في الخارج في ضوء المصباح لعلِّي أجده!».



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يبحث معظمنا عن السعادة في المكان الخطأ، فالعثور على السعادة أمر داخلي، وسيُوفّر لك هذا الكتاب الأدوات اللازمة لمساعدتك في العثور على السعادة في المكان المناسب وبالكمية التي تناسبك.

## الفصل الأول

### ماهية السعادة

«السعادة مغزى الحياة ومعناها  
والغاية الكاملة للوجود البشري».  
- الفيلسوف اليوناني أرسطو -

إذا أردت أن تعيش حياةً أكثر سعادةً، أو أردت أن تفهم كيف يستطيع بعض الأشخاص التمتع بمستوياتٍ أعلى من السعادة لفتراتٍ طويلة، فهذا الكتاب اختياريك السليم الذي سيساعدك خلال رحلتك لاكتشاف السعادة، فلست وحدك في هذا السعي إلى فهم حقيقة السعادة، فعلى سبيل المثال: في عام 2005، إذا كنتَ قد حاولتَ أن تبحث عن عبارة «كيف تصبح» عبر الإنترنت، فأول اقتراح كان يُقدّمه لك مُحركٌ بحث جوجل «غنيًّا»، ولكن في عام 2016، أول اقتراح كان يُقدّمه مُحركٌ البحث هو «سعيداً».

أعتقد أن هذه الرغبة المتنامية في الوصول إلى فهمٍ حقيقي لإدراك مستوياتٍ أعلى من السعادة هي نتيجةٌ مباشرة للفشل الواضح والكبير لنموذج التملك، أي كلما زاد ما تمتلكه، زادت سعادتك، وعلى الرغم من تضاعف دخلنا وممتلكاتنا عدة مرات، فإن مستوى سعادتنا لم يتغيّر، بينما زادت معدلات الإصابة بالاكئاب!

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

لذا قيل إننا نعاني من «مرض الثروة»، أي الضغط العاطفي الناجم عن الانشغال بالرغبة في التملك وحب الظهور، وقد حان وقت البحث عن علاج لهذا المرض.

هدفني ليس أن أجعلك تشعر بسعادةٍ دائمةٍ بطريقةٍ سطحيةٍ وتافهةٍ، ولكنني أود مساعدتك في الحفاظ على حالةٍ إيجابيةٍ تتجاوز المستويات التي اعتدتها، فأنا أرغب في زيادة قدرتك على اختيار أن تكون أكثر سعادةً.

وقد ألفتُ هذا الكتاب لألهم الناس وأساعدهم على تحقيق مستوياتٍ أعلى من السعادة في حياتهم اليومية، وليس هدفني من هذا الكتاب أن أساعد البشر على تحقيق نجاحاتٍ أكبر أو إنجاز أشياءٍ أعظم (على الرغم من ذلك تجدر الإشارة إلى أن الإحصائيات تُبيِّن أن السُّعداء تزيد احتمالات نجاحهم عن غيرهم)، إذ إنه ثَمَّةٌ عديد من الكتب والندوات المتعلقة بهذا الموضوع بالفعل، ومع ذلك فأنا متمسكٌ تماماً بالتركيز على هذه الأهداف، فمن السهل استخدامها خلال رحلة البحث عن السعادة دون أن تؤدي بالضرورة إلى الشعور بمستوياتٍ أعلى من السعادة، وبالإضافة إلى ذلك أعتقد أنه من المهم حقاً للكثيرين منا البدء في تحقيق تغييرٍ إيجابي في العالم، ولكنَّ السعي وراء النجاح والإنجاز وتحقيق مكاسب شخصية، دون أن يمتلئ القلب بمشاعر إيجابية أو أن يكون هناك إحساس بالعمل من أجل تحقيق الخير للجميع، لن يؤدِّي إلى التغيير.

وتُعدُّ قطوف الحكمة القديمة والمعاصرة، التي أوردتها في

هذا الكتاب، دليلاً عملياً يساعدك خطوةً بخطوة في فهم عوامل السعادة وزيادة قدرتك على الوصول بوعيٍّ إلى مستويات أعلى منها، وذلك بطريقةٍ سهلة وممتعة.

إن منهجي في التعلُّم أو التدريس أو مشاركة المعلومات هو التبسيط والتوضيح وجعل الأشياء سهلة الفهم والتجريب، فأنا من أشد المناصرين لمبدأ «اجعل الأشياء بسيطة للغاية»؛ لذا اتبعتُ هذا المنهج عند تأليف الكتاب، واكتشفت أن الأشياء يمكن تعلُّمها وتطبيقها عملياً بسهولة أكبر عند تطبيق هذا المنهج، وفي المقابل قد يؤدي تعقيد الأشياء والإفراط في جعلها عقلانية في نهاية المطاف إلى اختزال الموضوع في مجرد تكديس مفاهيم عقلية بَرَّاقة والإصابة بالحيرة والارتباك، وفي الحاليتين يقلُّ احتمال تبني أساليب الفهم تلك وتجريبها، ومن ثمَّ فمن غير المحتمل أن يكون لها أثرٌ ملموسٌ في حياتنا، فهي لن تتحوَّل أبداً من كونها معرفة مجردة لتصبح حكمة يمكن الاستفادة منها.

ولكي تُحقِّق استفادة حقيقية من هذا الكتاب فمن الضروري جداً أن تُجربَ التدريبات المتنوعة الواردة في كل فصلٍ من فصوله، وهذه التدريبات بسيطة وغير معقدة، وكثير منها يمكن أدائها في دقائق معدودة، ومع ذلك فإن تأثيرها كبير، وأحياناً قد تشعر بأنك لا تمتلك الوقت الكافي لممارسة جميع هذه التدريبات، فلا داعي للقلق.. اختر تدريباً واحداً أو اثنين واكتشف كيف سيكون الأمر لمدة أسبوعين.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## هل نستطيع بالفعل أن نختار أن نكون أكثر سعادة؟

«غاية الحرية الإنسانية هي أن نستطيع

اختيار تصرفاتنا مهما كانت الظروف».

- طبيب الأعصاب والطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل

قد تتساءل إن كان هذا خياراً متاحاً أمامك في المقام الأول؟ في الواقع، جزء كبير من تربيتنا وتعليمنا الحديث يُمثل عاملاً معوّقاً ويفترض أننا مُقيّدون بظروفنا وموروثاتنا، إضافةً إلى عامل الحظ، إلا أن العلماء توصلوا إلى أن ما يقرب من 50٪ فقط من مستوى سعادتنا يمكن أن يُعزى إلى الموروثات والتركيب الجيني (وأنا أزعم أن النسبة أقل من ذلك، من خلال قراءاتي المتعددة في مجال الوراثة فوق الجينية، ومن خلال لقائي مع المتخصص البارع في هذا الفرع من العلم د. بروس ليتون)، بينما تُعزى نسبة 10٪ من مستوى سعادتنا إلى الظروف التي نعيشها.

وهذا يعني أن نسبة 40٪ من أسباب السعادة تخضع لتحكّمنا، والتحكم هنا يعني أنماط التفكير والعادات التي يمكن تغييرها بكل سهولةٍ ويُسر من خلال مجموعة من الممارسات اليومية الواردة في هذا الكتاب.

في الواقع السعادة اختيار. لا تعتمد مستويات سعادتنا على الجينات والكيمياء الحيوية للمُخ وخبراتنا وظروفنا، فنحن في الواقع نمتلك القدرة على زيادة مستوى سعادتنا عن طريق تغيير عاداتنا وطريقة تفكيرنا، وسوف يُقدّم لك هذا الكتاب الأفكار والأدوات التي تساعدك على تحقيق هذا.

«ظروفك لا تتحكم في مصيرك، لكن شخصيتك التي  
تحددها عاداتك هي ما يتحكم في مصيرك».

- كاتب السيناريو الأمريكي ديريك ريدال

في السبعينيات من القرن الماضي حدث تغيير مدهش في نمط التفكير عُرف بمرونة العقل أو المرونة العصبية، وقبل ذلك كان ثمة إجماع بين العلماء على أن عقولنا تنمو وتتطور فقط خلال مرحلة الطفولة، ثم بعد ذلك يتوقف النمو أو تبدأ القدرات العقلية في التدهور، ولكن اكتشاف مصطلح مرونة العقل أظهر أن قدرة العقل على التفكير يمكن أن تنمو باستمرار.

عندما نمارس التفكير بأساليب جديدة بصفة منتظمة وباستمرار، نُطوّر عقولنا مساراتٍ عصبيةً جديدة، ومن ثمّ نكتسب قدرةً أكبر على التفكير بسرعةٍ من خلال هذه الأساليب الجديدة، وهكذا نستطيع تطوير عادات وأنماط تفكير جديدة، ويصبح من السهل الاحتفاظ بها واستخدامها.

نكتسب معظم سلوكياتنا وأساليب تفكيرنا بشكل تلقائي، فنحن نكتسبها من المحيط الثقافي والبيئة التي نولد فيها، ثم نُطوّرها من خلال ردود أفعالنا لتوفّر لنا الراحة والانسجام وحفظ الذات، ومن خلال الاختيار الواعي لتعلّم مهارات السعادة وممارستها فإنك تتحكّم في الأمر برؤيته وتخلق نمط الحياة الذي تريده.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## مفتاح نجاحك هو أن تخلق عادات السعادة

«جميع البشر متنشابهون، لكن عاداتهم تختلف».

- الفيلسوف الصيني كونفوشيوس

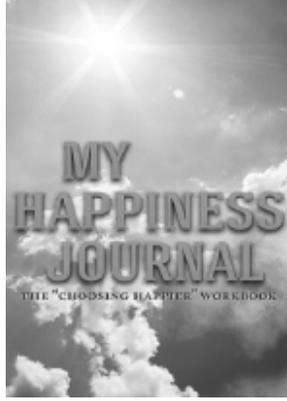
يكمن جوهر التغيير الأساسي نحو حياةٍ أكثر إيجابيةً في تبني عادات بسيطة تستطيع صنع فارق جذري في طريقة إدراكك للعالم من حولك وتصرفك في الحياة، فالأشخاص الذين يتمتعون بمستوياتٍ أعلى من السعادة يمارسون عاداتٍ يوميةً وأساليب تفكير تُعزز من شعورهم بالسعادة وتُكسبهم نمطاً إيجابياً للحياة، وعلى النقيض من ذلك، يحتفظ الأشخاص غير السعداء أو الذين يعانون من الاكتئاب بعاداتٍ تُرسخ نمط حياتهم السلبي؛ لذا فالحل يكمن في العثور على عادات السعادة وتطبيقها، ولحُسن الحظ، يُعد هذا أحد أمرين سأكشف عنهما النقاب في هذا الكتاب.

## استخدم «دفتر يوميات السعادة» وفعله

يمكن تعزيز عملية تطبيق عادات وممارسات جديدة للسعادة عن طريق استخدام دفتر يوميات مُصمَّم خصيصاً لهذا الغرض، وسيؤدي التزامك بمجموعةٍ من الممارسات اليومية البسيطة والمكتوبة إلى التأثير فيك بفاعلية على النحو الذي سأوضحه في الفصول القادمة، ولا شك أن وجود دفتر يوميات جميل وقلم أنيق بجوارك طوال الوقت سوف يساعدك في تسهيل هذه العملية.

إذا كان لديك دفتر يوميات بالفعل، فهذا شيء رائع، وكل ما تحتاج إليه هو معرفة كيفية استخدامه بشكلٍ سليم، أما إذا لم يكن

لديك دفتر يوميات فسيكون «دفتر يوميات السعادة» مفيداً للغاية، وقد صمّمتُ «دفتر يوميات السعادة» لمساعدتك في ممارسة المبادئ والتدريبات الرئيسية التي ثبت دورها الفعّال في تحسين حالتك المزاجية وزيادة مستويات سعادتك بصفةٍ دائمة.



للحصول على «دفتر يوميات السعادة» بسعرٍ مُخفّف، اذهب إلى صفحة «مكافآت القارئ» في نهاية الكتاب، وستجد رابطاً لصفحة الويب الخاصة بأدوات السعادة المجانية، وستلقَى تلقائياً رمزاً ترويجياً ورابطاً لشراء دفتر اليوميات بسعر أقل من سعر التجزئة.

## ما عكس السعادة؟

«السعادة الحقيقية أن تعرف مصدر التعاسة».

- الفيلسوف الروسي فيودور دوستويفسكي

لأول وهلةٍ قد يبدو هذا السؤال غريباً! ولكن كي نفهم ماهية السعادة، فإننا بحاجةٍ أيضاً إلى فهم ماهية التعاسة وأسبابها.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

بشكلٍ عام، يُفترض أن التعاسة عكس السعادة، ولكنني أزعم أن التعاسة تتجاوز هذا لتشمل الحياة الخالية من الهدف والتواصل مع الآخرين والمليئة بالتشاؤم وعدم الامتنان والجمود، إنها نوع من الحياة المفعمة بالخوف وانعدام الأمن، وينعكس هذا أيضاً على زيادة مستويات الاكتئاب (50٪ من الأشخاص في المجتمعات الغربية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب!).

ومن خلال هذا الفصل، سنستعرض أيضاً الجوانب المختلفة للتعاسة، وذلك كوسيلةٍ للعثور على مفاتيح تساعدنا في بدء رحلتنا بنشاط لاختيار أن نكون أكثر سعادةً.

### ماذا تعني لك السعادة؟

قبل أن تُواصل القراءة، أودُّ أن أطلب منك تخصيص 10 دقائق من وقتك لأداء هذا التدريب. استخدم قلماً وورقةً أو دفتر اليوميّات الخاص بك، وكتب مفهومك عن السعادة.

لماذا تريد أن تُصبح حياتك أكثر سعادةً؟ ماذا يعني مصطلح «أكثر سعادةً»؟ كيف ستتغيّر الأمور في حال أصبحت أكثر سعادةً لمعظم الوقت؟ احتفظ بإجاباتك في مكانٍ قريب حتى تستطيع قراءتها مرةً أخرى والتفكير فيها، وسيساعدك هذا في ملاحظة ما إذا كانت أفكارك قد تغيّرت أم لا، بالإضافة إلى مساعدتك في إدراك مدى نجاحك في تحقيق مستوياتٍ أعلى من السعادة؛ إذ إنها ستصبح جزءاً من حياتك.

### السعادة - مفهوم جديد

تعتمد معظم قطوف الحكمة التي أنقلها من خلال هذا الكتاب على عديد من مشاريع الأبحاث العلمية التي أُجريت في مجالات

علم النفس الإيجابي وعلوم الأعصاب، وبعضها معروف ومفهوم بطبيعة الحال منذ مئات السنين، ولكن الأمر الرائع في هذا البحث الجديد أنه يوفر بيانات تجريبية تُثبت مدى فاعلية هذه الأساليب والعتادات، ويُعد هذا رائعاً في عالم اعتدنا فيه أن نُصدّق ما يقوله العلماء ونثق به كما لو كان حقيقةً ثابتة.

### ما علم النفس الإيجابي؟

ظهر هذا المصطلح في حِقبة التسعينيات من القرن الماضي على يد د. مارتن سليغمان، وهو يُشير إلى التغيير الجذري في منهج دراسة علم النفس وممارسته، ففي الماضي كان علماء النفس يُركّزون دراساتهم وأبحاثهم وعلاجهم دائماً على النظر في المشكلات والصدمات النفسية التي يُعاني منها الأشخاص، وكان تركيزهم مُنصباً أيضاً على محاولة مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلاتٍ عقلية لكي يُصبحوا أشخاصاً «طبيعيين».

وتكمن المشكلة الرئيسية هنا في أن مصطلح «طبيعيين» لم يُعد له المعنى الإيجابي نفسه في مجتمعاتنا المعاصرة، وهو يُعدّ جداً عن الوضع الأمثل.

---

«تختلف المهارات اللازمة لتحقيق السعادة اختلافاً كلياً عن

المهارات اللازمة لتجنّب التعاسة والقلق والغضب».

- طبيب النفس الأمريكي مارتن سليغمان

---

ومن ناحيةٍ أخرى درس علم النفس الإيجابي الجانب الآخر من ملامح الخبرة الإنسانية بحثاً عن الأسباب التي تجعل بعض

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الأشخاص أكثر سعادةً وإيجابيةً ومرونةً، وكذلك أكثر إبداعاً وكفاءةً ونجاحاً.

وبناءً على نتائج هذا النوع من الأبحاث، أصبح من الممكن تحديد ما يجب على الأشخاص فعله كي يصلوا إلى أسلوب حياة مثالي عقلياً وعاطفياً، وهكذا يُمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة العلمية للأداء الإنساني الأمثل.

يختلف علم النفس الإيجابي في جانبٍ آخر، ألا وهو أنه لا يُركِّز كثيراً على التواصل المباشر بين الإحصائي النفسي ومَن يعالجهُم، لكنه يُوفِّر كثيراً من المعلومات والتدريبات والممارسات سهلة التطبيق التي يستطيع أيُّ شخصٍ أداءها بمفرده، وبهذه الطريقة يستطيع كثير من الأشخاص تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه العادات، ويكتسبون القدرة على تحمُّل المسؤولية عن حياتهم.

وإذا نظرنا إلى الأمر من منظورٍ أكبر، سيتمثَّل الهدف الأساسي من تأليف هذا الكتاب في نشر هذه الممارسات بين جمهورٍ أكبر، ومن ثمَّ المساعدة في زيادة مستوى السعادة والإيجابية في العالم.

## لا تبحث عن السعادة ولا تنتظرها

«السعادة شعور داخلي».

- الكاتب الأمريكي ويليام آرثر وارد

أودُّ أن ألفت انتباهك إلى شيءٍ واحد، ألا وهو أنه من الضروري إدراك أن السعادة موجودة الآن، فلا تشغل نفسك بالبحث عنها، ففكرة البحث عن السعادة تُوحي بأنها لن تتحقَّق إلا في المستقبل، وأنها لا تأتي إلا

نتيجةً لعوامل خارجية، فالسعادة توجد بداخلك، وفي الواقع ثبت أن الظروف المحيطة بنا تُؤثر في مستوى سعادتنا بنسبة 10٪ فقط.

### الظروف المحيطة بنا يجب ألا تُحدّد شكل حياتنا

ثَمّة كتاب مُلهم بعنوان «الإنسان يبحث عن المعنى» من تأليف الطبيب النفسي فيكتور فرانكل، وهو يُركّز على هذا المفهوم مهما كانت صعوبة الظروف المحيطة بنا، وقد كان فيكتور فرانكل أستاذاً في علم النفس أُسر في معتقل أوشفيتز أثناء الحرب العالمية الثانية لأنه يهودي، وعلى الرغم من صعوبة موقفه فقد قرّر أن يستغل التجربة ليفهم قدرة الإنسان على البقاء والنجاة في مثل هذه الظروف البشعة، وقرّر القيام بذلك لأنه كان مُدرباً بالفعل على دراسة السلوك الإنساني، وأيضاً لأنه كان مفتوناً بمراقبة بعض المعتقلين الذين احتفظوا بالقدرة على التعامل بقلبٍ مفتوح ولطف على الرغم من الظروف الصعبة، في حين أن آخرين سقطوا في مستنقع اليأس، وكانت معدلات النجاة بين النوع الأول من المعتقلين كبيرة جداً، ويكمن الاختلاف بين الفريقين في طريقة إدراكهم للموقف المحيط بهم وهدفهم في الحياة والقيمة التي يُقدّمونها للآخرين.

هناك فيلم إيطالي مؤثر للغاية من إنتاج عام 1998 يحمل اسم «الحياة جميلة»، وهو عبارة عن قصة مأساوية تدور حول أبٍ وابنه انتهى بهما الحال في أحد المعتقلات أثناء الحرب العالمية الثانية، وفي المعتقل يحاول الأب تخفيف الصدمة عن ابنه من خلال روح الدعابة والتظاهر بأن الأمر كله مجرد لعبة، وعلى الرغم من أن الفيلم ينتقل من الحزن

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

العميق إلى الكوميديا، وهو ما يبدو خيالياً، فإنه مُستوحى بالفعل من قصة واقعية للكاتب روبينو روميو سالموني.

لذا، في المرة القادمة عندما تجد بداخلك اعتقاداً بأنك غير سعيد بسبب موقفٍ تتعرض له، حاول أن تتذكر أن لديك خياراً آخر، وأنك تستطيع العثور على طرقٍ جديدة للحياة والتفكير من شأنها أن تقودك نحو حياةٍ أكثر سعادةً على الرغم من الظروف المحيطة بك.

ومن منظورٍ آخر، فالسعادة ليست مجرد شعور تجده بداخلك، لكنها في الواقع طبيعة تُميّز شخصيتك، ومن ثمّ لا تُركّز التدريبات الواردة في هذا الكتاب كثيراً على مساعدتك في الوصول إلى مستوى أعلى من السعادة، ولكنها في الحقيقة تُركّز على مساعدتك لتذكّر الحالة الطبيعية من السعادة كحق مكتسب لك في الواقع، وبالإضافة إلى ذلك توفر لك هذه التدريبات فرصةً لتدريب نفسك على الوعي بأن السعادة موجودة الآن وليس في المستقبل فقط.

## ما السعادة؟

«السعادة غاية الجميع، فلا أحد يرغب في المعاناة. السعادة تنبع في الأساس من سلوكنا وليست صناعة عوامل خارجية، فإذا كان سلوكك العقلي سليماً، فسوف تشعر بالسعادة مهما كانت صعوبة الظروف المحيطة بك».

- القائد الديني الأعلى للبوذيين في التبت دالاي لاما

إنه بالفعل سؤال مهم يجب أن نُفكر فيه قبل أن نمضي قدماً؛ لأن السعادة تعني أشياء مختلفة في سياقاتٍ متنوّعة لأشخاصٍ عديدين.

وقد يكون الأمر مضملاً إلى حدٍّ ما لأننا أحياناً نحاول أن نبداً سعداء كوسيلةٍ لتجنب الشعور بعدم الارتياح، وقد نسعى أيضاً وراء شعورٍ لحظيٍّ بالمتعة أو وراء تجارب جديدة، وذلك في محاولةٍ للهروب من المشاعر السلبية.

والنهج الذي أقترحه ليس له علاقة بتجنب المشاعر السلبية، لكنه يركّز كلياً على المشاعر الحقيقية وامتلاك المهارات والعادات اللازمة لتوفير الدعم لنا لمواجهة المواقف الصعبة؛ حتى نستطيع زيادة مستوى الإيجابية في حياتنا.

وفي الواقع يتمثل جزء كبير من عملية التحوّل إلى حياةٍ أسعد في التعرف على جميع حالاتنا العاطفية والتعبير عنها تعبيراً صحيحاً، ومما لا شك فيه أن المعاناة والألم والمشاعر السلبية تُمثل جزءاً طبيعياً من الحياة، وقبول هذه الحقيقة من شأنه أن يحمينا من الوقوع في تلك المحاولة اليائسة لتجنب ما هو محتوم بالفعل.

ويتمثل جزء رئيسي من هذه العملية في تطوير العادات التي تساعدنا في تخطّي هذه المواقف السلبية الصعبة بسرعةٍ وعدم الانغماس فيها، وهناك أيضاً المهارات والسلوكيات التي تُكسبنا المرونة في التعامل مع الصدمات والآلام وتحديات الحياة التي لا مفرّ منها، ومن ثمّ الانتقال سريعاً إلى نمط حياةٍ أكثر إيجابيةً من الناحية العاطفية.

---

«تنطوي السعادة الحقيقية على أن تكون الحياة

مُفعمّةً بالتقدير والوعي والسعي بشغفٍ وراء

المعرفة والصدقة والصحة والنجاح المهني».

- طبيب النفس الأمريكي مارتن سليغمان

---

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

حدّد مارتن سليغمان ثلاثة أنواع مختلفة من السعادة، وهي: المتعة والانغماس والمغزى، وقد لاحظ أن كل مستوى يُصبح أكثر عمقاً.

يتحقق النوع الأول من السعادة عن طريق السعي وراء الشعور بالمتعة، وقد ثبت أن هذه السعادة عابرة وغير دائمة، وهي تُشير إلى السعي غير المتناهي وراء السعادة، وهو ما يُميّز أسلوب الحياة في مجتمعاتنا الغربية المعاصرة، وغالباً ما يتسم هذا النوع من السعادة بالاعتقاد القائل إننا متى امتلكننا مزيداً من الأشياء فسوف نجد السعادة، وهذا النوع من الشعور بالسعادة نادراً ما يدوم لمدةٍ طويلة، وفي الواقع عندما تم قياس تأثير هذا النوع من السعادة وُجد أنه نادراً ما يدوم لمدةٍ أطول من أسابيع قليلة، وفي الغالب يدوم لساعاتٍ قليلة فقط.

ومن الأمثلة الكلاسيكية على الطبيعة المؤقتة لهذا النوع من السعادة حقيقة أن الأشخاص الذين يفوزون بجائزة اليانصيب عادةً إما أن يعودوا إلى مستوى الرضا الذي كانوا عليه قبل الفوز بالجائزة، وإما أن تزيد مستويات الاكتئاب لديهم (ومعدلات الانتحار) في مرحلةٍ لاحقة، ومن المحتمل أيضاً أن يفقدوا ثروتهم في غضون عامين، ويرجع ذلك إلى أننا جميعاً لدينا نقاط محددة لمستويات السعادة والثروة، وإذا لم نُغيّر الاعتقاد الداخلي الذي يخلق هذه النقاط فسوف نعود إليها بلا وعي.

النوع الثاني هو الانغماس في السعادة (الحياة الكريمة)، ويتم الوصول إلى هذا النوع من خلال الانغماس الكامل في نشاطٍ يُشار إليه أحياناً بحالة «التدفق»، وهي حالة من التركيز الدائم والاتصال بالذات والانسجام معها، وهذا النوع من السعادة يُؤدّد مستويات

أعلى من السعادة ذات تأثيرٍ أكبر في حياة الشخص وحالته المزاجية، وهذه السعادة تدوم لفتراتٍ أطول من الزمن.

أما النوع الثالث من السعادة فينبع من حب الغير أو عيش حياة ذات معنى حقيقي ومن أجل أهدافٍ خيرية عظيمة، وهذه «الحياة ذات المغزى» تخلق أقوى أنواع السعادة تأثيراً وأكثرها دواماً، وقد ثبت أن أسعد الأشخاص وأكثرهم نجاحاً هم من يعيشون حياةً مفعمة بالحياة الكريمة والمغزى ومساعدة الآخرين وإسداء الخدمات لهم، وذلك كجزءٍ أساسي من تجاربهم اليومية.

أحياناً يكون من الأفضل استخدام تعبيرات «الحالة الإيجابية»، أو «الإيجابية»، أو «المشاعر الإيجابية» بدلاً من استخدام كلمة «سعادة»؛ لأن هذه التعبيرات لا تُشير إلى فكرة أننا من المفترض أن ترتسم علامات السعادة على وجوهنا طيلة الوقت (حتى ولو أصبحنا أكثر سعادةً لوقتٍ أطول من خلال تطبيق هذه المبادئ)، وأيضاً لأنها تُغطي قطاعاً أكبر من صفات الحياة المثالية.

وقد حددت الباحثة باربارا فريديريكسون المشاعر العشرة الإيجابية الأكثر شيوعاً على النحو التالي: «الفرح، والامتنان، والصفاء، والاهتمام، والأمل، والكبرياء، والتسلية، والإلهام، والاحترام، والحب». وهذه مجموعة المشاعر التي نسعى إلى زيادتها؛ وذلك لأنها مشاعر عظيمة، ولأن لها تأثيراً مفيداً للغاية في حياتنا.

### مصيدة سعادة الفيسبوك وغيرها من الضغوط

ثمة ظاهرة حديثة تؤثر تأثيراً كبيراً في الشباب، وهي ما أُطلق

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

عليها «مصيصة سعادة الفيسبوك»، وأشير هنا إلى الضغط المتمثل في المحاولة الدائمة للظهور بمظهر الشخص السعيد الذي يقضي أوقاتاً سعيدة على الدوام، وذلك من خلال الصور والتعليقات التي تُنشر على موقع فيسبوك أو غيره من مواقع التواصل الاجتماعي. إن الطريقة نفسها التي صُممت بها هذه المنصات لا تُشجّع على التعبير عن الطيف الكامل للمشاعر والتجارب الحياتية، ونتيجةً لذلك ثمة قدرٌ متزايد من الضغوط والتحديات العاطفية التي يُعاني منها المراهقون والشباب.

وقد أظهرت دراسات متنوعة أن هذا الارتفاع في مستويات الضغط يمكن أن يُعزى إلى ضرورة الظهور بمظهر الشخص السعيد باستمرارٍ على مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى الميل إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين (لأن التلفاز والإنترنت جعلتا حياتنا اليومية تتأثر بالآخرين بشكلٍ لم يتعرض له أسلافنا).

هناك أيضاً عاملان أدبياً إلى زيادة الضغط على الأطفال؛ ففي المدارس ثمة تركيز أكبر من أي وقتٍ مضى على ضرورة تحقيق الطلاب والمُدّرّسين لدرجاتٍ عالية على الدوام، وهذا الضغط لن يؤدي بطبيعة الحال إلى النجاح أو الإبداع أو السعادة، والمثير للدهشة هو افتقار الحكومات إلى الحكمة وعدم استفادتها من نتائج الأبحاث الحديثة التي تُبين أن هذا النهج ضار جداً بالتعليم.

أما العامل الآخر المُسبّب للضغط المتزايد في مجتمعاتنا المعاصرة فهو اتجاه الآباء نحو توفير الحماية الزائدة لأطفالهم،

وهو ما يجعلهم غير قادرين على مواجهة التحديات العادية التي يتعرّضون لها أثناء حياتهم، ونتيجةً لذلك ازدادت معدلات الإصابة بالاكْتئاب والحاجة إلى الحصول على استشارات الدعم النفسي بشكلٍ كبير في أوساط المراهقين.

وبالنظر إلى ما سبق، تُعدّ مساعدة الأطفال على استيعاب جميع الجوانب العاطفية في الحياة وتطوير القدرة على المرونة وتحقيق السعادة الحقيقية من خلال العادات الإيجابية لا يُقدَّر بثمن.

### ربما من الأفضل استخدام كلمة «الرضا»

إلى حدّ ما، ربما يُعدّ امتلاك الهدف لتطوير قدرتنا على الشعور بالرضا أكثر فائدةً من الوقوع في مصيدة التفكير في حتمية الشعور بالسعادة والنشوة والبهجة على الدوام، ورغم أن هذه المشاعر رائعة ويمكن الوصول إليها كلما مضيت قُدماً في رحلتك في هذا الكتاب، فإن الأكثر فائدةً لك قدرتك على أن تكون إيجابياً في مواجهة المواقف المختلفة، فهذا الشعور بالراحة والمرونة سوف يساعدك في التغلّب على المصائب والمخن التي لا بُدّ أن تواجهك، ومن ثم تُواصل طريقك نحو أهدافك، ومما لا شك فيه أن فهم عادات السعادة وممارستها سوف يساعدانك على أن تصل بالتأكيد إلى مستوى أعلى من الشعور بالرضا.

وتزخر التعاليم الفلسفية والروحية القديمة بالكثير من النصائح والحكم التي تشير إلى ضرورة تعلّم فضيلة الرضا.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

---

«تكمُن السعادة الحقيقية في الاستمتاع بالحاضر دون القلق على المستقبل، وأن نرضى بما لدينا دون الانشغال بالأمنيات والمخاوف، فأعظم النعم موجودة في داخلنا وفي مُتناوَل أيدينا، والإنسان الحكيم هو من يرضى بقَدْرِهِ، مهما كان، دون التطلُّع إلى ما يملكه الآخرون.»

- الفيلسوف لوسيوس آنيوس سينيكا

---

وقد كانت الفلسفة الفكرية الرواقية، التي ازدهرت قديماً في اليونان وروما، تؤمن بأن الهدف الأسمى من الحياة هو الوصول إلى الشعور بالرضا نتيجةً للحياة الكريمة.

---

«الصحة هي أعظم هبة، والشعور بالرضا هو أعظم ثروة.»

- مؤسس البوذية غوتاما بوذا

---

رأي بوذا أننا لا نشعر بالسعادة في الحياة لأننا دائماً ما نبحث عن الشعور بالرضا، ونسعى للوصول إليه عن طريق عوامل خارج أنفسنا، وهي بطبيعتها دائماً ما تتغيَّر وتنتهي، وهكذا يؤدي تعلقنا بهذه العوامل الخارجية إلى قدرٍ من البؤس وعدم السعادة، لكن السر وراء التغلب على هذه «المعاناة» وإيجاد السلام الداخلي والشعور بالرضا يكمن في التخلُّي عن رغباتنا وتعلقنا بالأشياء.

---

«اقنع بما تملك، واستمتع بالأشياء كما هي، وعندما تشعر

بأنك لا تفتقد شيئاً، فأنت حينها تملك العالم بأسره.»

- الفيلسوف الصيني لاوزه

---

أيضاً، تُشجّعنا الفلسفة الطاوية الصينية القديمة على إيجاد الراحة والرضا بالحياة كما هي والثقة بالطبيعة.

لماذا ينبغي لنا اتخاذ قرار أن نعيش حياةً أكثر سعادةً؟

على مدى العقدين الماضيين، أُجري عديد من الأبحاث والدراسات التي تناولت تأثير زيادة مستوى السعادة في حياة الأشخاص.

وفي عام 2005، كتب كلٌّ من ليوبوميرسكي وكينغ ودينير بحثاً بعنوان «فوائد التأثير الإيجابي المتكرر: هل تؤدي السعادة إلى النجاح؟»، وهو نوع من التحليل الشامل عن طريق إجراء تحليل مُقارن لأكثر من 200 دراسة أُجريت على أكثر من 275 ألف شخص، وقد خلّص البحث إلى أن زيادة مستوى السعادة تؤدي إلى زيادة مستوى النجاح والإنجاز في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك الحياة المهنية والصحة والزواج والصدقة والتواصل مع الآخرين والقدرة على الإبداع.

وقد أظهرت جميع هذه الدراسات أننا نحصل على عددٍ لا حصر له من الفوائد أكثر من مجرد الشعور بالسعادة في الوقت الحاضر.

ومن بين النتائج الأخرى التي أظهرها هذا البحث هو أن تحسُّن مستويات النجاح والإنجاز يُعزى في المقام الأول إلى الحياة بطريقة أكثر سعادةً وإيجابيةً.

وهذا يعني أن السعادة تُعد عامل تحفيز وتمكين، فكلما كان الشخص قادراً على أن يعيش حياةً إيجابيةً، زادت قدرته على النجاح في جميع جوانب الحياة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أنا متأكد من أنني سأكون أكثر سعادة

إذا امتلكتُ مزيداً من الأموال

«ما فائدة السعادة؟ إنها لا تستطيع أن تجلب لك المال».

- الممثل الكوميدي الأمريكي هنري يونغمان

عندما كنتُ في العشرين من عمري تركتُ المملكة المتحدة  
لأسافر في رحلةٍ حول العالم، وذلك كفرصةٍ أخيرةٍ لخوض غمار  
المغامرة قبل أن أنشغل بالحياة المهنية والعائلة وجمع المال، لكن  
حلم السفر والبقاء بعيداً عن موطني لمدة عامٍ كاملٍ تحوّل إلى  
رحلةٍ مُدهشة استمرت لمدة عشر سنوات، وبصرف النظر عن  
اكتشاف مدى جمال الكوكب الذي نعيش على سطحه ونعتمد أن  
99.99٪ من سكانه يتَّسمون بالروعة واللطف ودفء القلب، فقد  
تعلمتُ أيضاً الكثير عن أساليب الحياة المختلفة وطرق فهم العالم  
من حولنا.

ولعل أهم ما لفت انتباهي هو أن بعض الأشخاص الأكثر سعادةً  
الذين قابلتهم ليسوا في الواقع أغنياء، ولكنهم يعيشون في فقرٍ  
مُدقع، وما زلت حتى الآن أتذكر كم أصابني ذلك بدهشةٍ عارمة.  
في أحد الأيام، عندما زرتُ مصر استيقظتُ مبكراً مع شروق  
الشمس لأذهب في جولةٍ على ظهر حمارٍ إلى وادي الملوك (وهي  
وسيلة مواصلات ليست مُريحة إلى حدٍّ كبير)، وبينما كنتُ في  
طريقي إلى نقطة اللقاء مع رفاقي لاحظتُ بعض الباعة الجائلين  
قد استيقظوا لتوّهم، بعد أن قَضوا ليلتهم نائمين على جانب الطريق  
مُلتحفين بأغظيتهم. بدأ الباعة يُزيحون أغظيتهم ويعرضون البضاعة

القليلة التي يَنوون بيعها خلال اليوم، وقد أثار دهشتي للغاية مشهد رجل منهم يَعرض نحو 20 قلماً بلاستيكيّاً رخيصاً للبيع وعلى شفّتيه ابتسامة عريضة، لم يكن هذا الرجل يتسم لأنه يريدني أن أشتريّ قلماً، لقد كان يتسم للباعة الآخرين الذين بدّوا مسرورين لأنهم استيقظوا في هذه الأجواء الغريبة. يبدو أن سبب سعادته يتلخّص في كونه حياً، وأن لديه أصدقاءً وغطاءً و20 قلماً بلاستيكيّاً رخيصاً! لقد مررتُ بتجارب لا حصر لها مُشابهة لهذه التجربة حين كنت أقابل أشخاصاً يُعدّون من وجهة نظرٍ غريبةٍ فقراء ولا يمتلكون الشيء الكثير، ومع ذلك فهم يشعرون بسعادةٍ غامرةٍ ويستمتعون بحياتهم.

الغريب كذلك أنني عندما قضيتُ بعض الوقت مع أشخاصٍ أثرياء لاحظتُ أنهم يعيشون حياةً أقل سعادةً ومليئةً بالضغوط. وقد اعتقدتُ أن هذه مجرد تعميمات؛ إذ إن نَمّةً كثيراً من الأثرياء يشعرون بالسعادة، وكذلك كثيراً من الفقراء لا يشعرون بالقدر نفسه من السعادة، ولكن خلال هذه المرحلة المبكرة من رحلتي كان لديّ اعتقاد راسخ بأنه من الضروري لكي يشعر الإنسان بالسعادة أن يجمع ثروة ضخمة.

لم يَبْدُ لي الأمر منطقيّاً في البداية، لكنه أصابني بالدهشة وألهمني محاولة فهم ما الذي يجعل الأشخاص سُعداء.

ثم بعد ذلك مررتُ بتجربتي الخاصة، حيث قضيتُ معظم تلك الفترة وليس لديّ سوى القليل من المال؛ إذ لم أعمل إلا لفتراتٍ قصيرة حتى أنفرّغ لخوض كثير من المغامرات والتجارب، ولم يكن لديّ كذلك سوى أمتعةٍ قليلةٍ أحملها في حقيبةٍ على ظهري،

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وعلى الرغم من أنني لم أجمع أموالاً كثيرة فإن هذه الفترة كانت من أسعد فترات حياتي.

وقد توصل عديد من الدراسات إلى أن ثمة ارتباطاً بسيطاً بين الثروة والسعادة، باستثناء الحالات الثلاث الآتية:

- مساعدة الأشخاص الذين يعيشون في فقرٍ مُدقعٍ للخروج من هذه الظروف الصعبة.

- إنفاق الأموال على التجارب والأنشطة الشائقة أكثر من إنفاقها على شراء الأشياء.

- إنفاق الأموال على الآخرين، لا سيما إذا كان بغرض مساعدتهم.

وعلى النقيض من ذلك، فقد تبين أن كونك غير سعيد يمكن أن يكون له في الواقع تأثير سلبي في قدرتك على كسب المال، وفي دراسة أجراها جان إيمانويل دي نيف، فقد وجد أن الطلاب غير السعداء يحصلون على دخلٍ أقل بنسبة 30٪ من زملائهم في الصف بعد مرور عشر سنوات!

### «ثبات مستويات السعادة»

عند قياس المستويات العامة للسعادة في المجتمعات الغربية الحديثة، وجد علماء الاجتماع أننا نعيش حالياً في حالةٍ من «السعادة الثابتة»، فعلى مدار الخمسين عاماً الماضية لم تزد مستويات سعادتنا على الإطلاق على الرغم من التقدم التكنولوجي الهائل، وارتفاع متوسط دخل الأسرة بمقدار خمسة أضعاف، والزيادة المستمرة في المنتجات الاستهلاكية والخدمات التي نحصل عليها.

وقد تبين أن ثمة عوامل عديدة تؤثر تأثيراً أكبر مما نمتلكه من المال في قدرتنا على تحقيق السعادة بحياتنا، وهذه العوامل تشمل التواصل الاجتماعي (الذي ما زال قوياً جداً في المجتمعات الفقيرة)، ونظرتنا إلى الحياة ومدى تقديرنا لها، وقدرتنا على التعامل مع تحدياتها (المرونة)، بالإضافة إلى عادات التدريب البدني (استخدام الجسم في أداء أنشطة الحياة اليومية العادية)، والنوم الجيد والنظام الغذائي.

### «النجاح وتملك الأشياء يؤديان إلى السعادة»:

#### معادلة خاطئة!

ثمة اعتقاد شائع أنه عندما نحقق النجاح ونمتلك أشياء معينة، فسوف نُصبح أكثر سعادةً وإيجابيةً، ويعتمد تفكيرنا في عالم اليوم على هذه الفرضية؛ ولهذا السبب نحن في سعي لا يتوقف وراء تملك مزيدٍ من الأشياء، ولكن تبين أن هذه المعادلة معكوسة، فالأشخاص الأكثر سعادةً هم أكثر الأشخاص نجاحاً وفاعليةً وإبداعاً وشعوراً بالرضا في الحياة.

أيضاً، نادراً ما يستمر نموذج «السعادة الناجمة عن إنجاز الأهداف» لفترة طويلة؛ لأن الأهداف ومستويات الإنجاز في عالم اليوم تتغير باستمرارٍ مع الرغبة التي لا تهدأ في زيادة الإنتاجية، ونتيجةً لذلك فنحن لا نصل أبداً إلى الهدف الذي نعتقد أنه سوف يمنحنا السعادة.

ثمة وجهٌ تشابهٍ أيضاً مع «عقلية التقاعد»، أي تأجيل السعادة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

والاستمتاع إلى مرحلة التقاعد عند بلوغ سن الخامسة والستين، ولكن الأمر يُمثل مأساة حقيقية لسببين: أولاً، 36٪ من الأشخاص يموتون قبل بلوغ سن الخامسة والستين، ومن ثمّ لن تُتاح لهم فرصة الفراغ الكامل للاستمتاع بالحياة. ثانياً، قد يكون من الصعب معرفة كيفية الاستمتاع بالحياة بعد قضاء نحو ما يقرب من 45 عاماً دون محاولة التمتع بالحياة، فمن الصعب تعليم كبار السن عاداتٍ جديدة (لكن هذا ليس دقيقاً تماماً؛ نظراً إلى ما تتمتع به عقولنا من مرونة تُساعدنا على الاستمرار في تعلّم أشياء جديدة، ومع ذلك فالأمر يتطلب تدريباً مستمراً وواعياً، وكلما كانت البداية مبكرة، كانت النتائج أفضل).

ويكمن التشابه مع التغلب على عقلية التقاعد في أنه كلما حاولنا بوعي الوصول إلى مستويات أعلى من السعادة والإيجابية، أصبح من السهل تحقيق ذلك.

وفي الواقع تزداد احتمالات النجاح والإنجاز إذا قرّرنا أن نعيش حياة أكثر إيجابيةً.

### «العوامل المحددة للسعادة»

يبدو أننا جميعاً لدينا عوامل مُحددة لمستوى سعادتنا، ونحن نألف هذه العوامل ونشعر بالارتياح معها، وفي الواقع تُحدّد هذه العوامل المستوى العام لسعادتنا في الحياة، الذي يُعَد انعكاساً لسلوكنا، وهذه العوامل هي المعتقدات والعادات والأفكار وأنماط الشعور والاتجاهات التي نتعلّمها ونسمعها ونُجربها ونراها، والتي تتشكّل بينما نكبر وننضج.

وهذه العوامل المُحدّدة للسعادة تلعب دور مُنظّم الحرارة الذي يُعيدنا إلى المستوى الذي تمّت برمجته مسبقاً، فعلى سبيل المثال: إذا ارتفعت درجة الحرارة لتتجاوز المستوى المحدد سيفصل مُنظّم الحرارة جهاز التدفئة، أما إذا انخفضت درجة الحرارة جداً فسيسارع مُنظّم الحرارة إلى رفع مستوى التدفئة، وبالمثل تحافظ العوامل المُحدّدة لسعادتك على المستوى نفسه الذي اعتدته من السعادة ما لم تضبطها.

والخبر السارُّ هنا هو أنك تستطيع ضبط مؤشر السعادة لديك! فالعوامل المُحدّدة للسعادة تحتفظ بمستوى سعادتنا في وضعه الحالي حسب أساليبنا الاعتيادية للفهم والتفكير وفعل الأشياء، ومن ثمّ عندما نُغيّر بعض هذه الأفكار والتصورات والأنشطة، ستتغيّر بالتبعية العوامل المُحدّدة لسعادتنا، وهذا بالضبط هو ما يفعله جزء كبير من التدريبات الواردة في هذا الكتاب.

### لماذا إذاً لا نشعر بمستوى أعلى من السعادة؟

قبل أن أستعرض الوسائل المختلفة لزيادة مستوى السعادة والإيجابية في حياتك، سوف أتناول بالبحث بعض الأسباب الرئيسية التي تجعل الكثيرين منّا لا يشعرون بالسعادة، وقد يؤدي فهم هذه الأسباب إلى التفكير في بعض الافتراضات المهمة حول الحياة، بالإضافة إلى زيادة قدرتك على اتخاذ قرارٍ بزيادة مستوى شعورك بالسعادة.

يُمثّل السعي وراء السعادة والأمل في الوصول إلى مستوى أعلى منها رغبةً عالمية تعدُّ حافزاً فطرياً لجميع البشر الذين يعيشون على

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

سطح هذا الكوكب، ولكن إذا كانت هذه رغبة نمتلكها جميعاً، فلماذا لا تبدو كعاطفةٍ سائدة لدى البشر؟ وبالإضافة إلى ذلك، يجب علينا أيضاً أن نُفكر إن كان من الضروري أن تصبح هذه الرغبة أهم عاطفة لدينا!

هذا سؤال مهم لأنني أريد تأكيد أنني لا أقترح عليك أن تبدو سعيداً طوال الوقت، وذلك من خلال التظاهر بالسعادة مهما كانت المشاعر بداخلك، أو من خلال الاستسلام لفتح سعادة الفيسبوك.

ولكن من المهم للغاية أن نُطلق لأنفسنا العنان لتجربة المشاعر التي نَصِفُها بأنها سلبية؛ لأننا إذا لم نسمح لأنفسنا بالإحساس بهذه المشاعر، فستقلُّ قدرتنا على الإحساس بالمشاعر الإيجابية أيضاً، وإذا كَبَتْنَا بعض المشاعر فإننا بذلك نكون قد كَبَتْنَا قدرتنا على الإحساس بجميع ما بداخلنا من مشاعر!

نحن جميعاً عُرِضَ لمجموعةٍ من المشاعر التي تُشكِّلُ تجاربنا كبشر، ومن الضروري أن نُفسح لأنفسنا المجال لنشعر بهذه المشاعر ونكون صادقين في تعبيرنا عنها بشكلٍ ملائم.

ومع ذلك فمن الممكن أن نغمس دون داعٍ في طُرُق التفكير والمشاعر السلبية التي تُضعِفُ بشكلٍ كبيرٍ من قدرتنا على أن نحقق النجاح والفاعلية والإبداع، وأن نعيش حياةً صحيةً مُفَعِّمةً بالسعادة.

وسوف أستعرض بعض الأسباب الرئيسية التي تقف عائقاً أمام السعادة؛ لأنه من خلال فهم هذه الأسباب من المحتمل أن تفقد بعضاً من قُوَّتها وتحكُّمها فينا.

## فلسفة الخوف

ثمة اثنان من الأجزاء الرئيسية في عقولنا مسؤولان عن الاستجابة للخوف نظراً إلى ضرورة توافر القدرة على تحديد المواقف الخطيرة التي تُشكّل تهديداً على حياتنا والتعامل معها خلال مراحل تطوُّرنا كبشر، الجزء الأول هو اللوزة الدماغية، وهي مسؤولة عن تحديد المواقف والأنماط ذات الخطورة المحتملة، أما الجزء الثاني فهو جذع المخ، وهو أكبر جزء في المخ، ويُعرّف أحياناً بالدماغ الثلاثي (المخ الزواحي)، وهو المسؤول عن مقاومة المواقف التي يُتصوّر أنها تُشكّل تهديداً لنا، وهو المسؤول كذلك عن تجميد الاستجابة وردود الأفعال.

يرتبط كلا هذين الجزأين من المخ بمشاعر الخوف، ودون هذه الأنماط من الاستجابة وردود الأفعال لم يكن أجدادنا ليتمكّنوا من البقاء على قيد الحياة في عالم مليء بالمخاطر والتحديات، وقد كانت ردود الأفعال هذه مهمةً للغاية حتى تُولي عقولنا مزيداً من الاهتمام للأمر السلبية التي تُشكّل تهديداً محتملاً، وكذلك من أجل تذكُّر هذه الأمور لفترةٍ أطول من الوقت.

هل سبق لك أن تساءلت لماذا على الرغم من أن فترة الطفولة غالباً ما تكون حافلةً بالتجارب الجيدة، فإنه من السهل تذكُّر اللحظات المخيفة بسهولةٍ أكثر من اللحظات السعيدة؟ من الناحية التطوُّرية، يرجع السبب إلى أن أجدادنا كانوا بحاجةٍ إلى تذكُّر التجارب والخبرات الخطيرة بوضوحٍ حتى تتسنّى لهم فرصة أفضل للاستجابة بشكلٍ ملائم لأيِّ مواقف مُشابهة في المستقبل، وبهذه الطريقة ازدادت فرصنا في البقاء على قيد الحياة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ومن الجدير بالملاحظة أيضاً أن هرمونات التوتر التي تُفرز نتيجةً لردود الأفعال هذه غالباً ما تكون غير فعّالة وغير مفيدة في مواجهة الضغوط التي تُؤثر فينا في عالمنا المعاصر، مثل المواعيد التي يجب الوفاء بها والديون وغيرها من الضغوط، وهي غالباً ما تؤدي في النهاية إلى اعتلال الصحة؛ لأنها ذات طبيعةٍ مستمرة، وهرمونات النمو تدفع الجسم إلى إرسال الدم إلى الأطراف حتى تتمكن من مواجهة ما يحيط به من مخاطر أو الهرب منها، وهو ما يعني أن الدم يُرسل إلى أجزاءٍ بعيدة عن المخ، ومن ثمّ نصبح أقل قدرةً على التفكير بوضوح، وقد ثبت أن نسبة ذكاء الأشخاص تقل عند تعرّضهم للضغوط والتوتر.

وهذه الأجزاء من المخ غير قادرة أيضاً على رؤية العواقب، وقد تُبقيك حبيس دوائر من الرغبة والإدمان من خلال إفراز مادة الدوبامين، وتُعد العادات السلبية، مثل الانغماس بلا وعي في عالم الفيسبوك لساعات طويلة، والإفراط في تناول الطعام غير الصحي، وإدمان التسوق، نماذجٌ مُعبّرة عن التصرفات المدفوعة بالدوبامين، حيث نفقد السيطرة تماماً على تصرفاتنا.

الخبر السارُّ هنا هو أن هناك جزءاً آخر من المخ مسؤولاً عن الذكاء والقدرة على التفكير المنطقي، وهو يُعرف بالقشرة المخية أمام الجبهية أو القشرة المخية الحديثة، ويمثل هذا الجزء المركز العلوي من المخ، وهو يملك القدرة على تجاوز هذه الاستجابة للخوف، بالإضافة إلى تزويدنا بالوضوح والقدرة على التغلب على هذه المخاوف.

ومن خلال ممارسة تحويل تفكيرنا الواعي إلى القشرة المخية

الحديثة نستطيع الاستمتاع بحالةٍ شعوريةٍ أكثر إيجابية، وهذا هو هدفنا الأسمى.

### نسبة السلبية إلى الإيجابية

كما ذكرتُ للتو، نحن مُؤهلون للاستجابة للأمر السلبية بسرعةٍ أكبر من الأمور الإيجابية، ومع ذلك فثمة نقطة حاسمة في نسبة الأمور السلبية إلى الأمور الإيجابية عندها نميل بشكلٍ طبيعي إلى أن نكون أكثر إيجابيةً وتفاؤلاً وسعادةً، وهذه النسبة هي 3 إلى 1، أي 3 تعليقات أو تجارب أو تفاعلات إيجابية مقابل كل تجربة سلبية واحدة، وتُعرف هذه النسبة بنسبة لوسادا (وقد اكتشفها مارسيال لوسادا).

في الواقع تُمثل نسبة 1 إلى 6 أفضل نسبة للوصول إلى مستوى مثاليٍّ من الإيجابية والفاعلية.

ولكن يُرجى ملاحظة أن هذه النسب لا تمنع وجود السلبية في حياتك، فستظل دائماً هناك مواقف سلبية وصعبة في الحياة، والهدف الأساسي هو تقليل هذه المواقف والتدريب على اكتساب المرونة والفاعلية والإبداع في التعامل معها، وكذلك الوصول إلى مستوياتٍ أعلى من الإيجابية حتى تصبح قادراً على التعامل مع جميع المواقف التي تتعرض لها.

### صناعة الإعلام المبنية على الخوف

واحد من بين التحديّات الكثيرة التي تُواجهها هو أن وسائل الإعلام لديها هوس بتعزيز الخوف والسلبية؛ وهو ما يمكن أن

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يكون له تأثير سلبي كبير في أفكارنا ومشاعرنا وبيئتنا أيضاً، وعادةً ما تنحاز القنوات الإعلامية الجديدة إلى صفّ النظام الحاكم في الدولة التي توجد بها أو التي تتلقّى الدعم منها.

وكما ذكرتُ آنفاً في المقدمة، لقد توافرت لديّ ميزة السفر حول العالم لسنواتٍ عديدة، وأكثر ما أثار دهشتي هو الطريقة المختلفة التي تصف بها وسائل الإعلام في الدول المختلفة نفس الحدث (ومن واقع خبرتي، حتى في المجتمعات الغربية التي تُمثل دول الديمقراطية الحرة، غالباً ما تكون الأخبار مُنحازة ومُحرّفة)، ويجب أن أضيف أيضاً أنني قد استمتعتُ بصفةٍ خاصة بالعيش في البلاد التي لا أستطيع فهم لغتها جيداً حتى لا تصدمني السلبية والدعاية المستمرة والحملات التسويقية التي تؤثر في الجميع.

ومن المؤلم أن نعرف أن الدراسات قد أظهرت أن الأشخاص الذين لا يشاهدون التلفاز يكونون أكثر قدرةً على تقييم طبيعة المواقف المختلفة، بينما الأشخاص الذين يشاهدون التلفاز بانتظامٍ أكثر عرضةً لأن تكون لديهم نظرة سلبية عن الواقع الذي يعيشونه.

وقد تتساءل عن السبب الذي يجعل وسائل الإعلام لدينا تُعزز السلبية، ويرجع السبب المباشر في ذلك إلى أنها تلقى رواجاً! فعناوين الأخبار السلبية تجذب انتباهنا بشكلٍ أكبر، وثمة قول مأثور مُتعارف عليه في الإعلام مفاده أن «الخبر السيئ هو في الحقيقة خبر جيد!».

وبالمثل فغالباً ما تكون الإعلانات فعّالة؛ لأنها تجعلنا نشعر

بأننا لسنا على ما يُرام، أو أننا لا نمتلك ما يكفي (وهذه بالطبع أنماط تفكير ترتبط بالخوف)، وتدفعنا الإعلانات بعد ذلك إلى الاعتقاد بأننا إذا اشترينا المنتجات التي يُعلن عنها، فسوف نتخلص من جميع مشكلاتنا ونتغلب على الشعور بالنقص، وغالباً لا تفي الإعلانات بوعودها.

إن كثيراً من البرامج التلفزيونية والأفلام تحفز مشاعر الخوف والتوتر وإفراز الأدرينالين، وأحياناً أتساءل إن كان السبب في جاذبية هذا النوع من البرامج والأفلام هو أننا في حياتنا العادية نعيش بلا وعي كامل ودون اتّساق، ومما لا شك فيه أن هذا النوع من الترفيه قد يكسر حالة فقدان الحسّ التي نعانيها ويجعلنا نشعر بالحماس حتى وإن كان بقدر ضئيل.

وكما ذكرتُ آنفاً، فإنّ التحديّ في جميع هذه العوامل السلبية الخارجية يكمن في أن لها تأثيراً هائلاً فينا وفي قدرتنا على أن نكون إيجابيين وسُعداء، ومن أجل استعادة التوازن نحن بحاجة إلى اتخاذ قرارٍ واعٍ بخوض تجارب جيدة وامتلاك أنماط تفكير إيجابية، وفي الوقت نفسه العثور على سُبُل لتقليل قدر المعلومات السلبية التي نحصل عليها من مصادر خارجية.

بعض السُعداء والإيجابيين ممّن أعرفهم لا يمتلكون أجهزة تلفاز ويرفضون قراءة الصُحف، وقد يبدو هذا الخيار خياراً جذرياً في الوقت الحالي، لكنه لا يعني أن تدفن رأسك في الرمال، فما زال من الممكن الاطّلاع على ما يجري من حولك عبر الإنترنت ومن خلال الحديث مع أصدقائك المقربين.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## النظام الغذائي السيئ والحالة الصحية

مما لا شك فيه أن حالتنا الصحية تؤثر تأثيراً كبيراً في مشاعرنا وطريقة تفكيرنا، فعلى سبيل المثال: تؤدي الإصابة بالإنفلونزا القوية لفتراتٍ طويلة إلى التأثير في الحالة الشعورية والعقلية، فضلاً عن تأثيرها في الجسم، ولكن كثيراً من الأشخاص لا يدركون الآثار السلبية طويلة المدى للنظام الغذائي الغربي المعتاد، ويمتنعون كذلك عن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

يتضمّن النظام الغذائي الغربي الحديث (الذي يُطلق عليه اسم «النظام الغذائي الأمريكي القياسي») كثيراً من الكربوهيدرات والسكريات ومنتجات اللحوم في مقابل القليل من المواد المُغذية والدهون المفيدة والفواكه والخضراوات، وهذا النوع من الأنظمة الغذائية على الرغم من أنه لا يتكلف كثيراً، فإنه يُحفّز الشراء المتكرّر، كما أنه يحتوي على كمياتٍ كبيرة من السكريات والكربوهيدرات البسيطة، وهي مواد يدمنها الجسم، وقد أظهرت التجارب التي أُجريت على الفئران أن معدلات إدمان السكريات تزيد 8 مرات على معدلات إدمان الكوكايين.

ويُعد النظام الغذائي الأمريكي القياسي مُربحاً لمصنعي المنتجات الغذائية، لكنه أدّى إلى زيادة هائلة في كمية السكريات التي يستهلكها الإنسان العادي، بالإضافة إلى تأثيره المروّع في الصحة العامة، وهو ما يظهر في ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض السكري والسمنة والسرطان وأمراض القلب، وغيرها من الأمراض.

## عدم ممارسة التمارين الرياضية

تطوّرت أجسامنا عبر آلاف السنين لتستطيع العيش في بيئات تتضمّن حمل الأشياء والجري والصيد وحفر الأرض وغيرها من الأنشطة، وعندما تكون أجسامنا نشيطة ولا ثقةً بدنياً فإنها تؤدي وظيفتها بشكل أكثر فاعليّةً، ولكن في عالمنا اليوم، نادراً ما تُمارس التمارين الرياضية أو نستخدم أجسامنا بالشكل السليم.

تُحفّز التمارين الرياضية إفراز الهرمونات والمواد الكيميائية التي تُسبّب السعادة، وفي الوقت نفسه تُقلّل إفراز الهرمونات المسؤولة عن التوتر.

ولأن الكثيرين يتبعون نظاماً غذائياً سيئاً ولا يمارسون التمارين الرياضية، فإنهم يعانون من مشكلات صحية، وهو ما يؤثر في مستويات الإيجابية والقدرة على الحفاظ عليها.

## عدم التواصل الاجتماعي

من بين التحديات الأخرى التي تواجهنا في عالمنا المعاصر أن الكثيرين منا لا يعيشون بشكلٍ طبيعي فيما يتعلّق بالتواصل الاجتماعي، فقد عاش البشر لمئات السنين في مجتمعاتٍ صغيرة وثيقة الترابط، يسودها الدعم والتفاهم المتبادل، والإدراك الواضح لأهداف كل فرد ومكانته داخل هذه المجتمعات.

وفي عام 2002، أجرى مارتن سليغمان وإدوارد دينير دراسةً مذهشةً تحت عنوان «أكثر الأشخاص سعادةً»، وقد أرادوا من خلال هذه الدراسة الكشف عن الأشياء المشتركة لدى أكثر الأمريكيين سعادةً، وقد درسا عوامل مُتنوّعة، مثل: مستوى الثروة، والصحة، والمناخ السائد في البيئة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

المحيطة، وغيرها من العوامل، وجاءت النتائج مدهشة، إذ وجدنا تشابهاً واحداً بين هؤلاء الأشخاص، وهو تمتُّعهم بعلاقات اجتماعية قوية، وكان هذا الجانب من حياتهم ذا تأثيرٍ قوي فاق جميع الجوانب الأخرى.

في عالمنا اليوم، وعلى الرغم من التواصل مع ملايين الأشخاص بمجرد لمسة زرٍّ عبر الإنترنت وتقنية الاتصالات، فإننا نعيش حالياً أعلى مستويات الشعور بالوحدة والاكْتئاب، وذلك منذ بدأنا في تسجيل هذه الإحصائيات، ويُمكن علاج هذه الأوضاع عن طريق تحفيز الأشخاص لبناء علاقات اجتماعية قوية، وعلى الرغم من أننا نستطيع في الوقت الحالي تكوين شبكات اجتماعية ضخمة عبر الإنترنت، فإنها لا تؤدي نفس الدور الحيوي الذي تؤدِّيه العلاقات الاجتماعية الحقيقية الموجودة في حياتنا اليومية.

ومما لا شك فيه أن العلاقات الاجتماعية الداعمة التي نبنيها مع الأصدقاء والزملاء وأفراد العائلة من شأنها أن تُساعدنا على مواجهة التحديات وتزوِّدنا بوجهات نظر مختلفة وتُحفِّزنا وتوفِّر لنا التشجيع والتقدير لما حققناه من إنجازات، فضلاً عن إمكانية تبادل الخبرات الإيجابية والسعيدة مع الآخرين، ويستحق الأثر الإيجابي المدهش لهذه العلاقات الاجتماعية أن نسعى وراءه بكل قوة.

يشعر كثير من الأشخاص بالانفصال عن أنفسهم نتيجة حياتهم في مجتمعٍ حديثٍ يُركِّز على قوة العقل والمنطق على حساب القلب والمشاعر، وهذا النوع من المجتمعات يهتم أكثر بالعالم الخارجي الذي صنعه الإنسان، ويعيش كثير منا أيضاً في المدن التي تفتقد البيئة الطبيعية التي حلت محلها المباني

الإسمتية؛ وهو ما أدَّى إلى الانفصال عن الطبيعة، وعلى مدار تاريخه، قضى الإنسان معظم وقته في أحضان العالم الطبيعي؛ لذا فمن المحتّم أن يؤدّي الانفصال عن هذا العالم إلى خلق بعض المشكلات.

نحن ننسى أننا جزء من الطبيعة، ويُسيطر علينا وهمُّ أننا أسيادها، وهذه الرؤية الساذجة والمتغرسة إلى حدّ ما قادتنا إلى زمانٍ ومكانٍ قد نصبح فيهما السبب الرئيسي لدمار هذا الكوكب الذي نعيش على ظهره إذا لم ندرك سريعاً حقيقة الأمر ونُقرّر تغيير أسلوب حياتنا.

وتمثل إعادة التواصل مع العالم الطبيعي طريقةً لا تُقدَّر بثمنٍ للحصول على منظورٍ أكثر وضوحاً للأشياء، وثمّة فوائد مذهشة لقضاء بعض الوقت بين أحضان الطبيعة، ومن بين هذه الفوائد استعادة التوازن وشفاء النفس من همومها، وهناك الكثير الذي نستطيع تحقيقه لنشعر بالتواصل مع العالم من حولنا، ومن ثمّ نصل إلى مستوى أعلى من الشعور بالسعادة، فنستطيع - على سبيل المثال - ممارسة الرياضة أو المشي، أو تنسيق الحديقة، أو الاستمتاع بمشاهدة منظر غروب الشمس الرائع.

### **أنماط سلوك وعادات تؤدّي إلى إدمانها**

من الغريب أننا عادةً ما نُدمن أنماط السلوك والعادات التي تجعلنا لا نشعر بالسعادة وتعوق شعورنا الكامل بعواطفنا، وهذه الاستراتيجية تؤدّي في النهاية إلى نوعٍ من التبلد وعدم الاكتراث بمشاعرنا.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ومن مظاهر الإدمان التي نادراً ما نلاحظها إدمان الدراما، وهو نوع من الإدمان يفوق إدمان الكوكايين، وذلك بسبب إفراز الأدرينالين وما يصاحب ذلك من شعورٍ بالأهمية والتواصل مع الأشخاص الآخرين ممَّن يُدمنون الدراما، إلا أن هذه الدراما تقف في طريق السعادة والإنجاز.

ومن مظاهر الإدمان الأخرى إدمان الطعام والكحول والسجائر، ومشاهدة التلفاز، وممارسة العلاقات الحسية، واستخدام الفيسبوك، وكل ما نجد أنفسنا نفعله دون وعي ويعوق قدرتنا على الشعور أو يجعلنا نشعر بالخروج من دائرة التأثير.

ولتوضيح ما أعنيه عندما أشير إلى الإدمان، فأنا أشير إلى عادةٍ نلجأ إليها لتغيير حالتنا العاطفية عندما لا نرضى عن مشاعرنا وأفكارنا في لحظةٍ ما، وهذه الاستراتيجية، لسوء الحظ، ليس لها سوى فائدةٍ صغيرة على المدى القصير، لكن تأثيرها مُدْمِر على المدى البعيد، وإذا قللنا قدرتنا على الإحساس بالمشاعر السلبية فنحن نُقلِّل قدرتنا أيضاً على الإحساس بالمشاعر الإيجابية.

والطريقة الوحيدة الفعّالة للتغلب على هذا النوع من الإدمان هي أن نتعلم كيفية التعبير عن هذه المشاعر وتخطيها بطريقةٍ صحيحة، ما قد يتطلب الحصول على مساعدةٍ متخصصة للتخلص من صدمات الماضي ومخاوفه وأنماط السلوك والعادات التي تحدُّ من قدرتنا، وفي بعض الحالات قد يكون مجرد الجلوس والتفكير بوعي في المشاعر السلبية كافياً؛ لأنه عندما تُفسح المجال

لهذه المشاعر فغالباً ما تتبدّد أو تتحوّل، وبإمكان أيّ من النهجين السابقين مساعدتك في تحقيق الإحساس الكلي بالسعادة وغيرها من المشاعر الإيجابية الأخرى.

### كيف تصبح أكثر سعادةً - الممارسات

«لا بد أن تكون ممارسة السعادة

مثل ممارسة العزف على الكمان».

- المصرفي الإنجليزي جون لوبوك

الفصول التالية مُخصّصة للممارسات والتدريبات المتنوّعة التي ثبتت فاعليتها وقيمتها في مساعدتك على الإحساس المستمر بالسعادة، بالإضافة إلى المشاعر الأكثر إيجابيةً، ولا تحتاج هذه التدريبات في الواقع إلى وقتٍ طويل لممارستها، ومع ذلك قد يكون لها تأثيرٌ كبير للغاية في عقلك ومشاعرك وصحتك.

ولتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب، جرّب ممارسة اثنين من التدريبات على الأقل بصفةٍ يومية لعدة أسابيع، ثم لاحظ كيف سيكون شعورك وما سيحدث من تغيير، وعندها قد تجد أنك تستمتع بحياتك بشكلٍ أكبر، وأن هذه التدريبات والممارسات البسيطة قد أصبح من السهل الاحتفاظُ بها كعاداتٍ دائمة، وتستطيع أيضاً أن تُضيف إليها من خلال ممارسة مزيد من التدريبات الواردة في هذا الكتاب وتطبيقها في حياتك، وهكذا ستستطيع زيادة مستويات السعادة والنجاح والتقدير في حياتك.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

قد يكون من المفيد أيضاً أن تعرف أن الشعور بمستوى أعلى من السعادة هو تجربة متكاملة، فعندما تُمارس هذه التدريبات بانتظام ستجد أن مستويات السعادة لديك قد تغيّرت، وأنت تشعر بحالة عاطفية أكثر إيجابية في كثير من الأحيان، وفي الوقت نفسه، وبينما تزداد قدرتك على الشعور بالسعادة، ستدرك تماماً كيف أن هذه التدريبات تُمكنك في كثير من الأحيان من أن تُصبح أكثر سعادة لفتراتٍ أطول.

ومن الضروري أن تُدرك أن التغييرات البسيطة التي تفعلها وتمارسها بانتظامٍ غالباً ما يكون لها التأثير الأكبر في حياتك.

وفي الفصل الحادي عشر، الذي يحمل عنوان «الانطلاق نحو السعادة»، ستتعلم بعض العادات البسيطة التي يمكنك ممارستها بكل سهولة في حياتك اليومية، التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير في حياتك، وهذا الفصل مُصمّم خصيصاً لتحفيزك ومساعدتك في اتخاذ قرارٍ بالتغيير الآن، وهذه التدريبات والممارسات فعّالة للغاية؛ لأنها مُصمّمة لمساعدتك على تطبيق بعض العادات الإيجابية البسيطة في حياتك بكل سهولة ويسر، ثم الشعور بمدى تأثيرها في حالتك العاطفية والعقلية، بالإضافة إلى زيادة مستويات شعورك بالسعادة، وهذا مفيد كعاملٍ للتحفيز والتمكين؛ لأنك سوف تُدرك أنك تستطيع التحكم في حالتك الشعورية والعقلية، ومن ثمّ تمتلك القدرة على اتخاذ قرارٍ بأن تعيش حياةً أكثر سعادة.

ولا تنس أنك ستُحقّق مستوياتٍ أعلى من النجاح والإنجاز في جميع جوانب حياتك، بما في ذلك الحياة المهنية، والصحة، والزواج، والعلاقات، والصداقة، والتواصل مع الآخرين، والقدرة على الإبداع، وتوفر لك الفصول التالية الأدوات اللازمة لتحقيق ذلك.

الجزء الثاني

**التدريبات**



## الفصل الثاني

### الامتنان والتقدير

#### حجر الأساس لبناء حياة سعيدة

«الامتنان ليس فقط أعظم الفضائل،  
ولكنه أصل جميع الفضائل الأخرى».

- الكاتب والخطيب الروماني ماركوس توليوس شيشرون (43-106 ق.م)

هذه التدريبات من أهم ما يمكنك تطبيقه في حياتك يومياً، وعلى الرغم من أن الامتنان والتقدير يشتركان في طبيعتهما، فإنني سوف أعرّف كلاّ منهما وأوضح الفارق البسيط بينهما في سياق هذه التدريبات.

الامتنان هو الشعور بالرضا عن الأشياء والأشخاص والمواقف والتجارب التي نصادفها في حياتنا.

أما التقدير فهو الاعتراف بالجميل لشخصٍ ما أو تجاه شيءٍ ما، ومعرفة كيف ولماذا يتمتع بهذه القيمة، وربما يكون أيضاً أقلّ من أن يكون أمراً شخصياً، بمعنى أنه قد يشمل الأشياء والأفعال والأشخاص الذين لا يُؤثرون بشكلٍ مباشرٍ في حياتنا، وعلى الرغم من ذلك نُقدرهم ونعترف لهم بالجميل حيال ما فعلوه، وما يمثلونه وما هم عليه.

ويُعد الجزء الأهم في عملية التقدير هو التعبير عن الشكر لأي شخصٍ أسهم في فعل هذه الأشياء، أو في وجود تلك التجارب

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

التي نُقدِّرها، وأنا أُطلق عليه التقدير الفعّال عندما نُعبّر بشكلٍ مباشرٍ عن تقديرنا للآخرين، وأوصي بشدّة أن نفعل ذلك؛ لأن له تأثيراً إيجابياً كبيراً يُحدِثه في دائرة التأثير الخاصة بنا.

## تأثير الامتنان والتقدير

على النحو المذكور في الفصل الأول، ثَمَّة الكثير من التحديات التي تجعلنا نُركِّز، بشكلٍ عام، على الجوانب السلبية في حياتنا، أولاً: من بين هذه التحديات أن عقولنا مُوجَّهة للبحث عن المواقف الخطرة والسلبية، وثانياً: تعلق مجتمعنا المعاصر بمبدأ «الكثير أفضل» الذي يجعلنا بشكلٍ مستمر نُردّد عبارة «ليس بالقدر الكافي»، وعلى الرغم من ذلك فإن ممارستنا المنتظمة لفضيلتي الامتنان والتقدير يمكنها أن تُواجه تلك الآثار السلبية؛ لأننا سنشرع في تحويل تركيزنا نحو ما نمتلكه وليس نحو ما نفتقر إليه.

وبشكلٍ عام، كلما تدرّبنا أكثر، اكتشفنا أننا نمتلك كمية هائلة من الأشياء نَشعرُ حياءها بالرضا، وبمجرد أن نجد تلك الأشياء والتجارب الإيجابية ونُقدِّرها سوف يتبدّل الوضع حينها وتحلُّ الإيجابيات محل السلبيات في حياتنا. (هل تتذكر نسبة لوسادا؟) نحتاج إلى 3 تجارب إيجابية على الأقل مقابل كل تجربة سلبية لنكون أكثر إنتاجيةً ونجاحاً وسعادةً.

واحدة من بين المهارات التي تدعم هذه العملية هي أن تُمارس التدريب على فضيلة التقدير كأوّل شيءٍ تقوم بفعله في بداية يومك.

مهارة حياتية: أيًا كان أول شيءٍ نفعله في الصباح بعد الاستيقاظ مباشرةً، فهو يُحفِّز العقل الباطن ليتصرَّف على نحوٍ مماثل على مدار اليوم.

ومن ثمَّ، إذا قضيتَ 5 دقائق من وقتك لتفتش في ذكرياتك عن الأشياء التي تشعر بالرضا حيالها، فسوف تكتشف أنك دون وعيٍ تميل إلى هذا الفعل طوال اليوم، وبالإضافة إلى ذلك، ربما تجد أنك تبحث دون وعي عن التجارب واللحظات الإيجابية التي تُقدِّرها لتُسجِّلها فيما بعد.

في الواقع، تستخدم مرونة عقلك لصالحك، حيث تُعيد برمجة عقلك وتشكيله ليبحث عن الأشياء الجيدة في حياتك ويجدها ويعترف بها.

وهناك أيضاً تأثير كبير ينتج عن تعبيرنا المباشر عن تقديرنا للآخرين، فعندما نفعل ذلك لا نشعر نحن فقط بشعورٍ أفضل، بل يشعر الأشخاص الذين تلقَّوا التقدير منا بقيمة وجودهم، وأنهم يستحقون التقدير، وهذا ينعكس على حياتهم ويجعلها أكثر سعادةً، وبهذه الطريقة فإن الامتنان يُعزِّز الروابط الاجتماعية والصدقة والثقة والتعاون، وبالتأكيد يُعد هذا عاطفةً اجتماعية كانت حجر الأساس في بناء المجتمعات وتحسينها على مرِّ العصور.

### أبحاث حول فضيلة الامتنان

هناك عديد من الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات اليومية البسيطة للامتنان والتقدير وأظهرت مدى فاعليتها وقوة تأثيرها، كما تناول عديدٌ من الأبحاث الاستخدام العملي لتدريبات الامتنان من أجل خفض حِدَّة الاكتئاب أو التخلص منه عند الأشخاص الذين

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يُعانون من الاكتئاب المزمن، في الحقيقة كانت تلك التدريبات أكثر فاعليةً من مضادات الاكتئاب التي ربما تكون ضارّة، ويتناولها - بشكلٍ منتظم - الأشخاص الذين يُعانون من الاكتئاب المُزمن.

وفي عام 2005، أُجري اختبار تجريبي لقياس مدى فاعلية التداخلات المُتنوّعة لعلم النفس الإيجابي (أجراه علماء النفس الأمريكيون، سليغمان وستين وبارك وبيترسون، يوليو-أغسطس 2005)، وكان التدريب الأكثر فاعليةً هو «ثلاثة أشياء جيدة في الحياة»، حيث طُلب من المشاركين في كل ليلة كتابة ثلاثة أشياء سارت على ما يُرام خلال اليوم على مدار أسبوع، وقد زادت مستويات السعادة لدى هؤلاء الأشخاص وانخفضت مستويات الاكتئاب، ليس فقط وقت ممارسة التدريب، بل استمر الأمر على هذا النحو لسته أشهر لاحقة!

**«ليس عليّ أن ألاحق اللحظات الاستثنائية لأجد  
السعادة، فالسعادة سهلة المنال إذا انتبهت  
إليها وعبّرتُ عن شعوري بالامتنان».**

- الممثل الأسترالي بريان براون -

وفي عام 2015، اكتملت دراسة مثيرة للاهتمام حول العملية العصبية الفعلية التي تحدث نتيجةً لممارستك فضيلة الامتنان من خلال استخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي، ويُعد هذا تحوُّلاً من الدراسات المتوافرة حول فضيلة الامتنان المستندة إلى العلوم الاجتماعية، إلى الدراسات المستندة إلى العلوم الطبية والتشريحية، وقد أجرى آر غلين فوكس وآخرون دراسةً تحت

عنوان «الربط العصبي لفضيلة الامتنان» للتأكد من إمكانية قياس ممارسة تجارب فضيلة الامتنان داخل المخ، وفي الواقع كان الأمر ممكناً، فقد اكتشفوا أن المناطق الخاصة بالمعرفة الأخلاقية والحكم التقديرية الموجودة في المخ تستجيب للشعور بالامتنان.

ومن المؤسف أنهم لم يفحصوا القلب في الوقت نفسه، حيث يُحيط بالقلب شبكة عصبية كثيفة، وهي التي بدورها تعالج كثيراً من البيانات التي من المفترض أنها الوظيفة الكبرى للمخ، وباعتبار القلب بصفة عامة منطقة الشعور بالفرح والسعادة، يبدو لي أن قياس التغييرات في تلك المنطقة قد يحظى بمزيد من الاهتمام.

### ممارسة فضيلة الامتنان كل صباح

أفضل الأوقات لممارسة هذا التدريب تكون عند استيقاظك من النوم، أحضر قلماً ودفتر يوميات تُخصّصه فقط لتدوين ممارساتك لفضيلتي الامتنان والتقدير، وضعهما على مقربةٍ من سريرك، وإذا كنتَ تستخدم مُنبهًا ولديك وقت محدود في الصباح، فعليك أن تضبطه قبل الموعد المُحدّد للاستيقاظ بنحو 5 : 10 دقائق لتتمكّن من ممارسة التدريب دون تعجّل أو ضغط.

دوّن ثلاثة أشياء على الأقل تشعر حيالها بالرضا، وليس بالضرورة أن تكون هذه الأشياء بالغة الأهمية (ويمكنك بالطبع أن تُدوّن أشياء بالغة الأهمية)، ربما تكون أشياء بسيطة كابتسامةٍ تلقاها من شخصٍ لا تعرفه، أو ربما دفاء أشعة الشمس، أو صديقاً خلصاً، أو إنجازك لمهمةٍ ما، أو غطاء سريرك النظيف، أو السقف الذي يحمي رأسك، أو عشاء الليلة الماضية، أو عملك، أو نجاحك في الامتحان، أو غيرها، ويمكنك أيضاً تدوين أشياء ربما تكون قد حدثت للتو أو حدثت منذ زمن بعيد.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أيّاً كان ما يجول بخاطرك من أشياء جيدة فدوّنها، واقضِ دقيقةً لتكتشف سبب شعورك بالرضا حيالها، وما أثر ذلك على مشاعرك. التزم بتدوين ثلاثة أشياء مختلفة تشعر حيالها بالرضا كل يوم، وقد يكون من المفيد أن يكون أحد تلك الأشياء مرتبطاً بتجربة يومية بسيطة جداً، في حين قد تكون الأشياء الأخرى مرتبطة بما هو أكبر، وبمرور الوقت، ربما تكتشف أنك تمتلك أشياء أكثر تشعر حيالها بالرضا، وأنت ترغب في تدوينها كل يوم؛ لذا دوّنها حالما تريد إن توافر لديك الوقت.

ومن الأفضل أن تبدأ في ممارسة التدريب مباشرةً عند استيقاظك من النوم بينما لا تزال مستلقياً على السرير، فتش في عقلك وذكرياتك عن الأشياء التي يمكن أن تشعر حيالها بالرضا لتدونها في دفتر اليوميات بمجرد نهوضك من السرير.

ربما يُعد استخدامك لدفتر اليوميات الخاص بفضيلة الامتنان بهذه الطريقة أكثر الطرق فاعليةً لتدريب عقلك على ممارسة تلك الفضيلة، لكن من الممكن أيضاً أن تستغل العوامل البيئية المحيطة بك وتستخدمها لتذكرك بالأشياء الجيدة في حياتك، والعامل البيئي شيء يحدث على نحوٍ منتظم، مثل استماعك إلى نغمةٍ جديدة على هاتفك، أو قضائك بعض الوقت منتظراً في طابور، وقد تُمثل تلك اللحظات مصدراً للإزعاج، وعلى الرغم من ذلك، فإذا قررت أن تستغل تلك اللحظة باعتبارها فرصةً للتعرف على الأشياء الجديدة التي تشعر بالرضا حيالها، فسوف يتبدّل الأمر تماماً.

### تدريب تسجيل «اللحظات السعيدة» كل مساء

في كل مساء وقبل أن تُخلد إلى النوم أو في أي وقت يناسبك في المساء، دوّن 1-3 من اللحظات السعيدة التي مررت بها خلال يومك، ويمكن أن تُدوّن لحظات بسيطة وقصيرة أو أحداثاً كبيرة ورائعة ما دامت تمنحك شعوراً بالدفء والسعادة بمجرد تذكُّرها، وبعد تدوينك لكل لحظة سعيدة فكّر قليلاً فيما إذا كان هناك شخص ما قد أسهم في مرورك بتلك التجربة التي أسعدتك، وفكّر أيضاً في الصفات التي تمتلكها، هل أسهم أيٌّ منها في حدوث تلك التجربة السعيدة ودوّن ملاحظة مختصرة عن ذلك أيضاً (في الأيام التالية، عبّر لكل من له صلة بتلك التجربة عن مدى تقديرك متى استطعت ذلك).

هذا هو كل شيء، الأمر بسيط للغاية! مثلما يُؤثر تدريب ممارسة فضيلة الامتنان كل صباح في عقلك الباطن، ربما يكون لهذا التدريب المسائي تأثير إيجابي في عقلك الحالم وفي طبيعة نومك، وسوف يساعد هذا التدريب أيضاً في تسهيل عملية الشعور بالرضا في الصباح.

### ممارسة فضيلة التقدير مع الآخرين

ثمّة طريقة أخرى لممارسة هذا التدريب، حيث يمكنك ممارسته مع أشخاص آخرين، مع أطفالك مثلاً أو مع شريك حياتك، وسوف يكون له أثر كبير عليهم أيضاً.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

### مشاركة فضيلة التقدير

اقضِ بعض الوقت في المساء في التحدث مع الآخرين عن اللحظات السعيدة التي مررتَ بها خلال يومك، وتبادلوا الحديث فيما بينكم عن حدثٍ سعيد أو ربما اثنين أو ثلاثة، وتحدثوا عن سبب تقديركم لتلك الأحداث وعن الأشخاص الذين أسهموا في حدوثها، حيث يمكن أن يكون لهذا التدريب تأثيرٌ كبير في علاقاتك مع الآخرين، كما أن الأطفال في الغالب يُجَبُّون هذا النوع من المحادثات.

تجدد الإشارة إلى أن توجيه أطفالك للتفكير بهذه الطريقة بصفة يومية قد يكون أحد أهم الأشياء التي يُمكنك أن تُعلِّمهم إياها على مدار حياتهم.

### الاستمتاع باللحظات السعيدة

«أفضل طريقة للاستفادة من اللحظات

السعيدة هي الاستمتاع بها».

- الكاتب والفيلسوف الأمريكي ريتشارد باش

هذا التدريب اختياري، وأعتقد أنه على الرغم من كونه ذا قيمةٍ وفاعلية كبيرة، فالأفضل أن تعيش التجربة وتستمع بها أكثر من تعاملك معها على أنها تدريب وتحتاج إلى تذكُّرها من أجل تدوينها.

استمتاعك باللحظة السعيدة يعني أن تكون واعياً تماماً بتلك التجربة المُميّزة ومُدركاً لحدوثها، ومن ثمَّ يمكن أن تُقدِّرها في وقت حدوثها، وعادةً ما تفوتنا تلك اللحظات نتيجةً لانشغال عقولنا أكثر بتذكُّر أحداثٍ في الماضي أو بالتخطيط للمستقبل بدلاً

من الاستمتاع بالحاضر، أو ربما لانشغالنا بالحديث مع الآخرين في حين تضيع تلك اللحظات من بين أيدينا.

مرةً أخرى، يمكن أن تكون تلك اللحظات عبارة عن تجارب بسيطة جداً، مثل استمتاعك بقليل من أشعة الشمس في يوم ممطر، أو حصولك على استراحةٍ من العمل، أو إنجاز عمل روتيني، أو قضاء لحظات مريحة مع أحد أصدقائك أو تجربة جميلة مع الطبيعة، أو غير ذلك.

ربما تختار بشكل مسبق أن تستمتع بتلك التجارب خلال يومك، أو ربما تجد نفسك أصبحت مُدركاً لتلك اللحظات، وبلا وعي، نتيجةً لاعتياد عقلك أن يبحث عن الأشياء التي يشعر بالرضا حيالها أو يُقدّرُها لتُسجلها في دفتر يومياتك لاحقاً، وفي كلتا الحالتين ستصبح حياتك أكثر إمتاعاً.

---

«لا يحصل كثير من الناس على نصيبهم  
من السعادة، ليس لأنهم لم يعثروا عليها،  
ولكن لأنهم لم يستمتعوا بها» .  
- المؤلف والناشر الأمريكي ويليام فيذر -

---

**اسأل نفسك هذا السؤال قبل أن تُغادر المنزل في الصباح:**

«بِمَ سأستمتع اليوم؟».

ربما تتفاجأ عندما تعلم أن هذا السؤال البسيط يُحفز عقلك، لبحث عن التجارب الرائعة ويجدها بكل سهولة، جرّب أن تسأل نفسك هذا السؤال لمدة أسبوع لترى ما سيحدث.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## أحجار الامتنان وغيرها من المحفزات

في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد أن يكون لدينا بعض العوامل المُحفِّزة في بيئتنا تجعلنا نشعر بالرضا حيال لحظاتٍ معينة، أو تجعلنا نستمتع بتلك اللحظات، إنني أعرف بعض الأشخاص يحتفظون بحجرٍ في جيبهم ليُحفِّزهم على تقدير شيءٍ ما بمجرد لمسهم لذلك الحجر، وبالنسبة إليّ فأنا أحتفظ في جيبِي بدميةٍ صغيرة لشخصيةٍ كرتونيةٍ مَرِحَة أطلقتُ عليها اسم «ألبرت»، وكلما لاحظت وجودها في جيبِي، لا يسعني إلا أن أبتسم.

وبدلاً من ذلك، يمكنك استخدام المواقف والأصوات المُتكرِّرة بشكلٍ منتظم لتذكرك بشيءٍ إيجابي، كما يمكن اعتبار الأحداث التي ربما تكون مُزعجة أحداثاً مفيدة، حيث يمكن تحويلها إلى تجارب إيجابية مثل إعلانات التلفاز، أو توقُّف أحد برامج الكمبيوتر عن العمل أو تعطُّله، أو ازدحام المرور، أو غيرها من الأحداث.. ابحث عن شيءٍ قد يُفيدك على هذا النحو وجرب الأمر لبضعة أيام.

## أسس الحياة السعيدة

ربما تكون ممارساتك لفضيلتي الامتنان والتقدير من أهم الممارسات التي من شأنها أن تُغيِّر من حياتك وتُحسِّنها، وسوف يكون هذا مثاليّاً إذا أدَّيتَ التدريبات الخاصة بفضيلتي الامتنان والتقدير بصفةٍ يوميةٍ، ولكن إذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع أداء

الاثنين معاً، فاخترِ التدريب الذي تشعر بالارتياح حياله ومارسه لبضعة أسابيع، وسوف تكتشف أن أداءك للتدريب سيُلهمك ويجعل لديك رغبةً في ممارسة التدريبين معاً، وقد يكون من المفيد أيضاً استخدامك لـ«دفتر يوميات السعادة» الذي من شأنه أن يُساعدك في أداء التدريبات؛ نظراً إلى وجود مساحات فارغة أُعدت خصيصاً لتلك التدريبات، وما عليك سوى أن تملأها.

### انظر إلى الصورة الأشمل

ربما تكون الحياة أهم شيءٍ عليك أن تشعر بالرضا حياله، سواء حياتك الشخصية أو الحياة في عمومها. إننا بطريقةٍ أو بأخرى نستهيّن وبكل بساطةٍ بتلك الحقيقة، ولا نُدرك كم نحن محظوظون، فكوكب الأرض يتمتّع بقدرٍ هائل من الجمال من جوانب عدة، فهذا الكوكب يحوي بداخله كتلة حيوية مُعقّدة جداً ومحاطة بغلافٍ جويٍّ بسيط جداً، ومع ذلك، وبشكلٍ عجيب، تمكّنت الحياة من أن تجد طريقها إليه وازدهرت على سطحه.

وتُعد فرص بقائنا أحياء على سطح هذا الكوكب بمثابة معجزة؛ لكوننا اكتشفنا مدى قدرته على الاحتفاظ بالحياة قائمةً على سطحه، وفي الحقيقة يُعد هذا احتمالاً بعيداً فهو أشبه بأن تكون فرص الفوز باليانصيب سهلة للغاية أو أسهل من مسألة إلقاء العملة للاختيار بين أمرين!

وبالنظر إلى جانبٍ واحد من هذه المعجزة، فإن احتمالية قدومك إلى الحياة باعتبارك كياناً مترامماً من ذراتٍ موروثه من

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أجدادك تُعدُّ أمراً مذهلاً، وقد أمضى الدكتور علي بينذير وقتاً كافياً كي يستنبط ماهية الفرص المذهلة التي أتت بك إلى الحياة، على النحو الذي أنت عليه الآن، من منظورٍ إحصائي بحت، وهذا ما توصل إليه د. علي.

إن التقدير التقريبي لاحتمالية لقاء أحد والديك بالآخر هو 1 من 20000، واحتمالية بقائهما معاً وإنجاب أطفال هي تقريباً 1 من 20000، وحتى الآن نسبة حدوث ذلك هي 1 من 40 مليوناً، والاحتمالية البعيدة لالتقاء بويضة مُحدَّدة في جوف أمك مع حيوان منوي بعينه قادم إليها من بين مليارات الحيوانات المنوية من أبيك هي 1 من 400.000.000.000.000.000، كما أن الاحتمالية الضعيفة لبقاء سُلالة أجدادك على مرِّ التاريخ الإنساني بصورةٍ سليمة (أي على مرِّ ما يقرب من 150.000 جيل) هي نحو 1 من 10 أمامها 45.000 صفر! لكن الاحتمال البعيد للقاء الحيوان المنوي الصحيح بالبويضة الصحيحة وفي الوقت المناسب هي 1 من 10 أمامها 2.640.000 صفر! إذا كانت تلك الأرقام قد أربكتك ولم تُعدِّ قادراً على إدراكها، فسأخبرك بأن احتمالية قدومك إلى الحياة تُعادل 1 من 10 أمامها 2.685.000 صفر! ولكي نضع كل هذا في سياقه، يبلغ عدد الذرات على كوكب الأرض 10 وأمامها 50 صفرًا فقط، وبمفهوم أبسط، إن احتمالية وجودك على هذا الكوكب، على النحو الذي أنت عليه الآن، هي بالتأكيد صفر! أنت بالفعل معجزة تسير على قدمين!

وحتى دون بحثٍ مُتعمِّق في تاريخ أجدادك، ربما تكون محظوظاً للغاية؛ فنحن نُقيِّم حالتنا من خلال إجراء مقارنة لأنفسنا مع

الأشخاص المحيطين بنا مباشرةً (ومن المؤسف أن دائرة المقارنة تلك قد اشتملت أيضاً على مَنْ نراهم على شاشة التلفاز)؛ لذا لا ننظر عادةً إلى الصورة الأشمل، ويبلغ عدد سكان العالم حالياً 7 مليارات نسمة، ومعظمهم بعيدون جداً عنك، وعلى الرغم من ذلك، سوف أقدم لك بعض الحقائق التي ربما تمنحك انطباعاً عن علاقتك بهم إذا نظرنا إلى الصورة الأشمل.

- يبلغ متوسط الدخل العالمي 1225 دولاراً سنوياً.

- يمثل أغنى أغنياء العالم نسبة 1٪، ويعيش نصفهم في الولايات المتحدة (تحتاج فقط أن يزيد دخلك على 34 ألف دولار لتكون في تلك الشريحة).

- نصف تعداد سكان العالم عاطلون عن العمل.

- شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص لا يستطيع الحصول على خدمات الصرف الصحي المناسبة.

- يحصل 6.7٪ فقط من تعداد سكان العالم على شهادة جامعية.

- 16٪ من تعداد سكان العالم لا يستطيعون الحصول على خدمات الكهرباء.

إذا لم تُفكر قطّ فيمن هم أبعدُ من جيرانك والأشخاص الذين يظهرون على شاشة التلفاز، فربما تُغيّر تلك الأرقام من وجهة نظرك؛ فأنت محظوظ للغاية، وهناك كثير من الأشياء لتشعر بالرضا حيالها.



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إذا رغبت في الحصول على دفتر يوميات رائع لتُسجِّل فيه ممارساتك لفضيلة الامتنان وتُسجِّل اللحظات السعيدة التي تمرُّ بها، فقد صُمِّمَ «دفتر يوميات السعادة» خصوصاً لهذا الغرض، وسوف تُرسل إليك كوداً ترويجياً لتتمكَّن من الحصول على الدفتر بِسِعْرٍ مُخَفَّفٍ عند طلبك لمجموعة أدوات السعادة. للحصول على مجموعة أدوات السعادة، يُرجى الذهاب إلى صفحة «مكافآت القارئ».

## الفصل الثالث

# التأمل

«السعادة الحقيقية هي أن تستمتع بالحاضر،  
دون أن يساورك القلق حيال المستقبل.»  
- سينيكَا

أثبتت آلاف الدراسات أن ممارسة التأمل تُؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية والجسدية والعقلية لمن يُمارسها بشكل منتظم، وقد اكتشف الباحثون، من خلال بعض الدراسات المذهلة التي اشتملت على إجراء مسح للدماغ للأشخاص الذين يُمارسون التأمل على المدى الطويل وللرهبان البوذيين، أن القشرة المُخية الجبهية الأمامية اليسرى (وهي أكثر أجزاء المخ ارتباطاً بمشاعر السعادة والتعاطف) زائدة في الحجم ومُتطوّرة بصورة أكبر نتيجةً لممارستهم التأمل بشكل منتظم.

يمكن أن يكون لممارسة التأمل بشكل منتظم، ولو لفتراتٍ قصيرة نسبياً، تأثير عميق في مستوى سعادتك ورفاهيتك.

### لكن ما التأمل؟

استخدم البشر التأمل منذ آلاف السنين ضمن تقاليد مختلفة حول العالم، فالتأمل، من حيث الجوهر، تدريب رُوحاني يُمكنك من أن

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

تُصبح على اتصالٍ وثيق مع نفسك ومع العالم من حولك، وثمّة آلاف الأنواع من ممارسات التأمل، وذلك بسبب وجود كثير من التقاليد التي من خلالها نشأت الممارسات التأملية، وبسبب تطوير الملايين من الأشخاص لتلك الممارسات.

ويُعد ذلك مفيداً إلى حدّ ما؛ لأن هذا يعني أنك تستطيع استكشاف عديد من أساليب التأمل والعثور على أسلوب مناسب لك، خاصةً في ظل ثورة التكنولوجيا التي اجتاحت العالم الحديث وسهّلت الوصول إلى المعلومات ومشاركتها.

يشتمل الكثير من أشكال ممارسات التأمل على الانتباه إلى طريقة التنفّس، أو تكرار بعض الكلمات في عقلك (المانترا)، أو التحديق في الأشياء، أو أداء حركات بطيئة، أو الاستماع إلى الأصوات، أو الجلوس، أو البقاء في وضعية الوقوف، أو السير، أو غيرها، وعلى الرغم من وجود عديد من الاختلافات، فإن جميع هذه الأشكال المتنوّعة تشترك في أمرٍ واحد، فجميعها يهدف إلى أن يجعلك مُدرِكاً للحاضر.

وبطريقةٍ ما، من المفيد حقّاً أن تتفهّم التأمل باعتباره طريقةً لتدريب العقل تجعله قادراً على إبعاد ما يُقلقه ويهدأ في تلك اللحظة ويُصبح أقلّ نشاطاً.

كثيراً ما يُضللنا الاعتقاد غير المؤكّد بأن شخصياتنا تتشكّل بناءً على عقولنا وما نُفكّر فيه، ولكن الحقيقة الفعلية هي أن عقولنا ما هي إلا أداة تُمكننا من معالجة المعلومات بطريقةٍ معينة، وعندما نتعلم فنّ التأمل، سنُدرك أن شخصياتنا تتشكّل ليس فقط من خلال عقولنا، وحينما ننظر من هذا المنظور الأشمل، فإننا

## التأمل

وبصورة طبيعية نُصبح على تواصل مع مشاعر عظيمة مثل السلام الداخلي والقناعة.

### هل عليك أن تكون مُتديناً أو روحانياً لتُمارس التأمل؟

على الرغم من أن التأمل قد استُخدم بشكل تقليدي في الغالب باعتباره ممارسةً روحانية، فإنه ليس شرطاً أن يُستخدم في هذا السياق بشكل مطلق (وبالطبع إذا كنتَ تعتنق ديناً بعينه أو لديك معتقدات روحانية، فالتأمل سوف يكون مفيداً جداً لك)، وسواءً أكانت لديك معتقدات دينية أم لا، فهناك الكثير من الفوائد التي ستجنيها من ممارستك للتأمل.

### ما فوائد ممارسة التأمل؟

أظهرت البحوث أن ممارسة التأمل بشكلٍ منتظم تُنتج عنها الآثار التالية:

- ✓ زيادة مستويات السعادة.
- ✓ الحد من عوامل التوتر.
- ✓ تعزيز الإبداعية.
- ✓ تحسين كفاءة الذاكرة والإدراك.
- ✓ تحسين مستوى التركيز والانتباه.
- ✓ تعزيز قوة الجهاز المناعي.
- ✓ تحسين صحة الجسم وزيادة متوسط العمر.

كانت تلك سبعة أسباب مهمة تجعلك تستكشف فنَّ التأمل وتمارسه يومياً.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## هل تعد ممارسة التأمل أمراً صعباً؟

أرى أن التأمل ليس بالضرورة أن يكون سهلاً في بداية ممارسته، وعادةً ما يواجه الأشخاص صعوبةً عند ممارسته للمرة الأولى، ويُعزى هذا في الغالب إلى عدم درايتهم بالطريقة المثلى لممارسته أو بسبب توقعاتهم غير الصحيحة حول طبيعة تجربة التأمل.

يملك معظمنا عقولاً غير مُدربة اعتادت أن تفعل ما تريد وقتما تريد وبالطريقة التي تريد، ومن ثمَّ نحتاج إلى بعض الوقت لتتعلم كيف تُسيطر على ذلك العقل العنيد! وعلى الرغم من ذلك، فهناك بعض الطرق البسيطة التي يُمكنك ممارستها، بالإضافة إلى بعض التطبيقات الرقمية المعاصرة التي تدعمها من أجل تسريع عملية التعلم.

## هل يستغرق التأمل وقتاً طويلاً؟

ليس عليك أن تُمارس التأمل لساعات عديدة يومياً كي تتعلمه أو تُجنِّي فوائده، فسوف تحصل على التأثير المطلوب من خلال ممارسته لمدة 12:15 دقيقة يومياً، لا سيما إذا مارسته كأول شيءٍ عقب استيقاظك من النوم، وكما ذكرتُ في الفصل السابق: أياً كان أول شيءٍ نفعله في الصباح، فهو يُحفِّز العقل الباطن ليَتصرَّف على نحوٍ مُماثل على مدار اليوم.

وقد اكتشفتُ مدى قوة هذه الطريقة وفعاليتها منذ سنواتٍ عديدة، عندما كنتُ أُجربُ الأساليب المتنوعة لممارسات التأمل في الصباح، ومن أهم ممارسات التأمل التي كنتُ أتبعها من حينٍ إلى آخر لأبدأ بها يومي التأمل بالضحك؛ فقد كنتُ أجلس مُنتصب الظهر وأضحك

## التأمل

لمدة 5 دقائق في بداية اليوم! ربما تظن الآن أنه من الصعب أن تضحك من دون سبب، في الحقيقة يبدو هذا سخيلاً، لكنه مثير للضحك لكونه ضحكاً مُزيفاً يُلهمك ضحكاً حقيقياً، وما أذهلني حقاً في الأيام التي كنتُ أمارس فيها التأمل بالضحك ملاحظتي أنني أضحك كثيراً خلال اليوم، وعندما أصبحتُ مدركاً لهذا انتبهت إلى حقيقة أنه أياً كان ما أفعله في بداية يومي، سواءً أكان ممارسة التأمل أم اتباع طريقة تفكير مُعيّنة، فهو يؤثر في باقي اليوم.

---

«الضحك أفضل علاج، لكن إذا كنت تضحك

دون سبب فأنت تحتاج إلى علاج».

- مصدر مجهول

---

لقد تبين أن المقولات التي تُحذّر من نهوضك من النوم وأنت مُتعبك المزاج كانت على حق، فإذا استيقظت من النوم وتركيزك مُنصبّ على الأشياء التي تُسبّب لك التوتر، فسوف تظل تلك الأشياء السلبية تتردّد في عقلك على مدار اليوم، ربما لم تنتبه إلى هذا من قبل، لكن إذا وجدت نفسك تضغط على زرّ التأجيل عندما يدق جرس المنبه، فأنت تقول بلا وعي: «أنا لا أريد أن أستيقظ أو أكون هنا أو أكون على قيد الحياة». ومن المحتمل أن يصير هذا نمطاً لسلوكك أثناء مقاومتك للعديد من التجارب خلال يومك.

إذاً، فمعرفةنا بأن تصرّفاتنا وأفكارنا الأولى في اليوم تُؤثر بشكل كبير في يومنا، تجعل الأمر يستحق أن نختار شيئاً إيجابياً نفعله أو نفكر فيه، وهذا من شأنه أن يُمكن عقولنا الباطنة من إعادتنا إلى

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

التفكير في تلك الأشياء الإيجابية، وتُعد ممارسة التأمل وممارسة فضيلة الامتنان بمجرد الاستيقاظ من النوم طريقة رائعة لتجهيز نفسك لقضاء أيامٍ أكثر اتزاناً وتفاؤلاً وسعادةً.

### ثلاثة أساليب بسيطة للتأمل

إذا لم تُجرب ممارسة التأمل من قبل فثمة ثلاثة أساليب بسيطة يمكن تجربتها لممارسة التأمل، يُمكنك البدء لمدة 10 دقائق، ثم بعد ذلك تزيد المدة حالما تكون مستعداً وقادراً على فعل ذلك، وربما يُفيدك استخدام مُوقِّتٍ للتحكُّم في الوقت (هناك أيضاً بعض التطبيقات الرائعة لضبط مدة ممارسة التأمل)، وسوف يكون رائعاً أن تمارس التأمل وسط أجواءٍ هادئة خالية من عوامل التشيت.

#### التأمل عن طريق ممارسة تمارين التنفُّس

اجعل تركيزك مُصبباً على أنفاسك، وانظر إلى منطقةٍ تظهر عليها طريقة تنفُّسك مثل طرف أنفك، أو انظر إلى حركات منطقة البطن، وتجنَّب تغيير طريقة التنفُّس، وراقب فقط أنفاسك كما هي في الوقت الحالي. كن فضولياً واستكشف أكثر طبيعة أنفاسك واشعر بها، وتخيَّل بعقلك حركات أنفاسك واستمع إليها، هل هي عميقة أم سطحية؟ ولاحظ أيَّ توقُّفٍ مؤقَّتٍ بين أنفاسك، وراقبها إن حدث لها أي تغيير. بالتأكيد سوف يهيم عقلك ويتشَّتت؛ فتلك هي طبيعة العقل غير المُدرَّب، والمطلوب منك هو أن تُدرك متى تشَّتت عقلك، وفي الوقت الذي تلاحظ فيه أن عقلك قد تشَّتت، استعدِّ تركيزك مرةً أخرى برفق واجعله مُصبباً مرةً أخرى على أنفاسك، وفي كل مرةٍ تفعل ذلك فإنك تُعزِّز من قُدرك على العودة إلى الحاضر باستمرار.

## التأمل

يُعد التأمل بالتنفس ذا قيمة كبيرة، حيث يمكن ممارسته في أي مكانٍ وأي وقت، كطريقةٍ تساعدك على استعادة زمام الأمور.

### التأمل عن طريق الابتسام

اتَّخِذْ وضعية جلوس تُشعرك بالراحة وأغلق عينيك، وركِّز على وجهك وابتسم بلطف. لاحظ الطاقة الناتجة عن ابتسامتك التي من الممكن أن تُشعرك بالدفء ومشاعرٍ أخرى لطيفة تنعكس على وجهك، والآن بينما تستنشق الهواء، اسحب معه تلك الطاقة الإيجابية من وجهك ووجَّهها نحو قلبك وصدرك، وانتبه أيضاً إلى ما تُشعر به في تلك المنطقة، واحتفظ بابتسامةٍ لطيفة لمدة 10 دقائق، وانتبه إلى المشاعر التي تتدفق نحو وجهك وفي صدرك.



لقد أصدرتُ مجموعة «التأمل عن طريق تمارين القلب»، وهي متوفرة الآن على أقراصٍ مضغوطة، وتعتمد تلك التمارين بشكلٍ رئيسيٍّ على الابتسامة الداخلية؛ ومن ثَمَّ تتعمَّق أكثر لتُمكنك من التغلُّب على ما يُسبِّب لك الأذى والعيش بقلبٍ مفتوح وزيادة قُدرتك على خوض الحياة بإحساسٍ مُرهَف، وفي سياق زيادة مستوى سعادتك، يُعد هذا التأمل العاطفي فعَّالاً للغاية؛ لأنه سيُساعدك على زيادة قُدرتك على أن تكون مُرهَف الحسِّ، ومن ثَمَّ زيادة رغبتك وحماسك أن تكون لطيفاً مع الآخرين، وسوف تتعلَّم لاحقاً أنك عندما تكون لطيفاً مع مَنْ حولك، فسوف يزيد هذا من مستوى سعادتك، ويزيد أيضاً من مستوى سعادة كثير من الأشخاص المحيطين بك.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

للحصول على نسخة من المجموعة لتُساعدك في رحلتك نحو  
السعادة، تفضل بزيارة: <http://www.choosing-happier.com/>  
heart-med

أعتقد أنه سوف يتتابك شعور بالشغف لتعرف حقيقة الأمر  
عند قراءتك لتجربتي مع التأمل بالضحك؛ لذا أنصحك بتجربته  
مرةً واحدةً على الأقل؛ فمن الممكن أن يكون وسيلةً رائعة  
لإضفاء مزيد من المتعة والمرح على حياتك، والشيء الوحيد  
الذي أوصيك بفعله أنك إذا كنت تنام إلى جوار شخصٍ ما،  
فأنت بحاجةٍ إلى إخباره مسبقاً بأنك سوف تُمارس هذا النوع  
من تمارين التأمل حتى لا يستيقظ منزعجاً في الليل! وإذا حالفك  
الحظ، فربما يُشاركك ممارسة التأمل، ما يجعل التجربة أسهل  
وأكثر مُتعة.

### التأمل بالضحك

عندما تأوي إلى سريرك في الليل، اتَّخذ قراراً بأنك سوف تضحك  
بمجرد استيقاظك، وكل ما عليك هو أن تفعل ذلك لمدة 5 دقائق،  
ويمكنك استخدام مؤقت أو ساعة، وبمجرد استيقاظك، اجلس  
وجرب أن تضحك، وربما تجد أن تذكُّر موقف فكاهي يمكن أن  
يساعدك في ممارسة هذا التمرين، أو ربما عليك أن تجعل تركيزك مُنصباً  
على تجربة الضحك الداخلي. اضحك واستمتع بالضحك، وسوف  
تشعر بالرغبة في مزيدٍ من الضحك. لاحظ الأصوات المرحّة التي  
تُصدرها، ولاحظ أثر الضحك على جسدك، وبعد مرور 5 دقائق،  
توقف عن الضحك واجلس فقط في صمتٍ لمدة دقيقة أو دقيقتين،  
وراقب مشاعرك الداخلية عن كثب.

## التأمل

### ممارسات تأمل حديثة أكثر سهولة

إذا أردت أن تتعلّم كيفية ممارسة التأمل، فأفضل الطرق هي ممارسته في فصول تعليمية أو في مَلاذٍ مُخَصَّص للتأمل، بحيث تستفيد من الإرشادات والملاحظات المباشرة، وعلى الرغم من ذلك، فمن الممكن أيضاً ممارسته من خلال أساليبك الخاصة التي تعرفها أو بمساعدة التكنولوجيا الحديثة.

توجد بعض الأقراص المضغوطة المفيدة للغاية ستُساعدك في ممارسة التأمل، وقد تشتمل تلك الأقراص على تمارين تأمل مع موسيقى مُهدئة للأعصاب أو تمارين تأمل مسموعة، وربما يكون التأمل الموجه طريقةً سهلة لتُدرب عقلك من خلالها على التأمل والتركيز (لكن استمع إلى الشخص الذي يتحدث في التسجيلات أو لا لتتأكد من أنك تشعر بالارتياح لنبرة صوته؛ لأنك إذا لم تشعر بالارتياح لصوته فسوف يتسبب ذلك في تشتيت ذهنك إلى حدٍ كبير).

بعد استماعك إلى الأقراص المضغوطة وموسيقى التأمل، ربما تكتشف أن بعض تطبيقات التأمل المتوفرة حالياً من الممكن أن تكون وسائل مفيدة لتساعدك في ممارسة التأمل وتعلّمه، ويُعد تطبيق Headspace هو التطبيق المفضّل لديّ لأنه يشرح أساسيات التأمل بطريقة سهلة وواضحة.

ومن الممكن أيضاً أن تستخدم التكنولوجيا الحديثة التي طوّرت من أجل مساعدتك كي تصل مباشرة إلى حالة التأمل، وكتجربة شخصية، فإنني أفضّل الاستعانة بمجموعة من التسجيلات الصوتية

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

المصحوبة بنغمات، والتي تُحلق بك مباشرةً إلى حالة فريدة من التأمل لمدة 12 دقيقة خلال المرة الواحدة.

اكتشف المزيد من خلال الرابط <http://modernmeditator.com/zen12> إنها بالفعل طريقة رائعة لتبدأ بها يومك، ومن الممكن أن تُصبح وسيلة مذهلة للحصول على قسطٍ من الراحة إذا شعرت بضغطٍ أو تعب، أو إذا أردت زيادة تركيزك خلال أي وقتٍ من اليوم. ولمعرفة مزيد حول كيفية ممارسة التأمل، وللإطلاع على بعض المصادر الرائعة التي تجعل ممارستك إياه أكثر سهولةً، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.modernmeditator.com](http://www.modernmeditator.com)، تصفح الموقع وجرب بعض ممارسات التأمل واكتشف خيارات «التأمل السهل»، ومن ثمّ يمكنك تجربة التأمل والاستمتاع بفوائده على الفور.

\* \* \*

هناك الكثير من التسجيلات الصوتية الخاصة بالتأمل بصيغة إم بي ثري، ويمكنك تنزيلها كجزءٍ من مجموعة أدوات السعادة مجاناً، وربما تجد هذا مفيداً للغاية في ممارسة التأمل، لا سيما إذا كنت تُمارس التأمل لأول مرة. للحصول على مجموعة أدوات السعادة، اذهب إلى صفحة «مكافآت القارئ».

## الفصل الرابع

### الاعتراف بنقاط القوة في شخصيتك

«شخصيتك أهم من سُمعتك؛ فشخصيتك هي حقيقتك،  
أما سُمعتك فهي مجرد تصوُّرات الآخرين.»  
- اللاعب ومدرب كرة السلة جون وودن

لقد تبَيَّن أنه عندما نتعرَّف على نقاط قوتنا الطبيعية بوضوح  
ونَعكف على استخدامها، فإننا بذلك نُعزِّز مستوى السعادة والإيجابية  
والفاعلية في حياتنا.

وفي دراسة أُجريت عام 2005 حول فاعلية التدخُّلات المتنوعة  
لعلم النفس الإيجابي، المذكورة في فصل الامتنان والتقدير، كان  
التدريب «استخدام نقاط القوة المميِّزة بأسلوب جديد» هو ثاني أكثر  
تدريبات علم النفس الإيجابي فاعليَّة، حيث يتضمَّن التدريب مجموعةً  
من الأشخاص يكتشفون أين تكمن نقاط القوة في شخصياتهم، ومن  
ثمَّ يجدون طُرُقاً جديدة لاستخدام إحدى نقاط القوة تلك على نحوٍ  
مختلفٍ كلِّ يوم على مدار أسبوع، ومن شأن هذه التجربة أن تجعلهم  
أكثر سعادةً حتى بعد مرور 6 أشهر.

### اكتشاف نقاط القوة في شخصيتك

ربما تتساءل عن نقاط القوة في شخصيتك، وكيف يتسنى لك

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أن تعرف نقاط القوة التي تتمتع بها؟ إليك بعض الأسئلة التي ربما تساعدك في التعرف عليها:

ما الذي أبرع فيه حقاً (وأحب فعله)؟  
ما الذي يرى أصدقائي وزملائي وعائلتي أنني أودّيه ببراعة؟  
فيم يطلب الآخرون مساعدتي؟

يمكن أن تتضمن نقاط القوة أشياء عديدة، مثل الإبداع وربما الأمانة أو حب التعلم أو الفضول أو المثابرة أو الشجاعة أو الإحسان وغيرها، ومن أجل تحقيق استفادة أكبر، نظّم معهد «فيا» تلك الفضائل في قائمة تتضمن 24 نقطة من نقاط القوة الأساسية المتوافقة مع الثقافات كافة، ثم صنّف المعهد تلك النقاط تحت 6 مجموعات أساسية، فكّر في نقاط القوة التي تُثير اهتمامك بينما تقرأ قائمة نقاط القوة الأساسية في المجموعات أدناه.

1. الحكمة والمعرفة، وتتضمنان الفضائل التالية: الإبداع (الأصالة والبراعة)، والفضول (الشغف، والسعي وراء التجديد، والانفتاح على التجربة)، والقدرة على إصدار الأحكام (التفكير النقدي)، وحب التعلم (الشغف بالزيادة المنتظمة للمحتوى المعرفي للمرء)، ووجهة النظر الثاقبة (الحكمة).

2. الشجاعة، وتتضمن الفضائل التالية: الجرأة (البسالة)، والمثابرة (الإصرار والاجتهاد)، والأمانة (الصدق والنزاهة)، والحماس (الحيوية والهمة والطاقة والنشاط).

3. الإنسانية، وتتضمّن الفضائل التالية: الحب (تقدير العلاقات الوثيقة والتقرّب من الآخرين)، والإحسان (الكرم، والحنان، والرحمة)، والذكاء الاجتماعي (الذكاء العاطفي والذكاء الشخصي).

4. العدالة، وتتضمّن الفضائل التالية: العمل الجماعي (المواطنة، والولاء، والمسؤولية الاجتماعية)، والإنصاف، وأيضاً القيادة.

5. التوسُّط والاعتدال (مصطلح نادراً ما يُستخدم هذه الأيام، لكنه من نقاط القوة التي من شأنها أن تُواجه الشَّطط أو التهادي وتجاوز الحد)، وتتضمّن هذه المجموعة الفضائل التالية: الحكمة (الحرص عند الاختيار)، والتسامح، والتواضع، والتنظيم الانفعالي الذاتي (ضبط النفس).

6. السمو، ويتضمن الفضائل التالية: تقدير الجمال والتميّز (الهيبة، والدهشة)، والامتنان (التقدير)، والأمل (التفاؤل)، والتوجهات المستقبلية)، والفكاهة (المرح)، والروحانية (الإيمان، والعزم).

ربما تكون نقاط القوة في الشخصية بمثابة القدرة الخارقة، وتستحق أن تعترف بوجودها وتستخدمها؛ لأن ذلك سوف يجعلك أكثر سعادة وأكثر تأثيراً في العالم. إذاً ما القدرة الخارقة التي تتمتع بها؟

حسناً، ربما يكون من الصعب الإجابة عن هذا السؤال؛ فأحياناً يكون الأمر أكثر صعوبةً عندما تُحدّد، بشكل واضح، أيّ الفضائل تتحلّى بها بالفعل أكثر من تلك التي تظن أنك تتحلّى بها، أو التي يجب أن تتحلّى بها، أو التي ترغب في أن تتحلّى بها، ولحسن الحظ، أعد معهد «فيا» استبياناً مجانياً من خلال الإنترنت، يمكنك من خلاله التعرّف، وبشكل واضح، على نقاط القوة في شخصيتك (أو قدراتك

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الخارقة)، ولا يستغرق الاستبيان إلا بضع دقائق من 10 إلى 15 دقيقة؛ لذا أقترح أن تُجيب عن أسئلة الاستبيان الآن لتتضح أمامك الصورة:

<http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>

## استخدام نتائج الاستبيان

بعد الانتهاء من استبيان معهد «فيا»، ستتمكن على الفور من تنزيل النتائج، ومن الممكن حينها الحصول على تقارير مفصلة تحتوي على مزيد من المعلومات حول هذه الخصائص، وحول كيفية استخدام المعلومات الشخصية مقابل مبلغ من المال، وعلى الرغم من ذلك، ولأغراض هذا التدريب، فإن هذا ليس ضرورياً.

وتعد أهم معلومة هي معرفتك للفضائل السبع التي تتحلّى بها، ومن خلال تحديد نقاط القوة الكامنة في شخصيتك، سوف تتمكن من فهم ذاتك بطريقة جديدة وفعّالة، وسوف تتمكن أيضاً من الشروع في استخدام تلك الفضائل بوعي أكبر وبصورة أكثر فاعلية في عديد من جوانب حياتك.

### تدريب نقاط القوة في شخصيتك

اختر واحدة من بين نقاط القوة السبع وابحث عن طريقة جديدة لاستخدامها مرة واحدة يومياً على الأقل لمدة أسبوع، وربما يروقك أن تكتب عن كيفية استخدامها يومياً في دفتر اليوميات. بعد ذلك يمكنك اختيار فضيلة أخرى من فضائلك السبع بحيث تؤدي التدريب عليها في أسبوع آخر. كرّر هذا التدريب متى احتجت إلى مزيد من الإلهام والسعادة في حياتك.

هذا هو كل شيء! إذا كان لديك كتاب التدريبات «دفتر يوميات

السعادة» الذي صُمِّم ليُستخدَم مع هذا الكتاب، فستجد أنه قد صُمِّم ليُسَهِّل عليك رحلتك نحو تحقيق السعادة.. فهذا سهل للغاية، ومن الممكن أن يكون له أثر كبير، وهو تجربة ممتعة بلا شك.

### هل تريد معرفة المزيد عن نقاط القوة في شخصيتك؟

بعيداً عن الجهود الرائعة لمعهد «فيا»، يُنظَّم «يوم نقاط القوة في الشخصية» في كل عام، وقد ابتكرت هذه الفعالية لنشر الحكمة والفهم في أوساطٍ أكبر من عامّة الناس، فضلاً عن طلبة المدارس. إن استخدامنا لنقاط قوتنا مفيد للغاية، ومن شأنه أن يُحسِّن حياتنا بشكلٍ كبير.

لمزيد من المعلومات والأفكار المهمة، يُوفّر موقع Let It Ripple الإلكتروني بعض المصادر الرائعة حول نقاط القوة في الشخصية التي يمكن تنزيلها في أي وقت. اكتشف المزيد من خلال الموقع الإلكتروني:

[http://www.letitriipple.org/character\\_day](http://www.letitriipple.org/character_day)



سوف تجد كتاب «دفتر يوميات السعادة» مفيداً للغاية أثناء رحلتك لاكتشاف نقاط القوة في شخصيتك بعمقٍ أكبر، حيث يحتوي الكتاب على أقسام لتسجيلها والاستفادة منها طوال الوقت، وسوف تُرسل إليك كوداً ترويجياً لتتمكّن من الحصول على الدفتر بسعرٍ مُحفَّض عند طلبك لمجموعة أدوات السعادة الخاصة بك، وللحصول على تلك المجموعة، يُرجى الذهاب إلى صفحة «مكافآت القارئ».



## الفصل الخامس

# التمارين الرياضية والنظام الغذائي والنوم

«الصحة سر السعادة».

- الشاعر والناقد الإنجليزي ليه هانت

تجدر الإشارة إلى أنه كما أن للحالة الصحية الجيدة تأثيراً إيجابياً علينا، فإن الأشخاص الذين يعيشون حياةً أكثر سعادةً يكونون أقل عُرضةً للإصابة بالمرض، بالإضافة إلى كونهم أكثر قدرةً على التعافي من المرض وبعد إجراء العمليات الجراحية.

ولحسن الحظ، يدرك معظمنا أن تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم جيداً كلها مفيدة للغاية لأجسامنا، ولكن إلى أي مدى نتبع هذه النصيحة؟ بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يكون من الصعب معرفة كيفية تنفيذ ذلك على النحو الأمثل وكيفية تبني نمط جديد من العادات الصحية الجيدة، وفي هذا الفصل أتمنى أن أوفق في جعل هذا التحول سهل الفهم والتطبيق.

وإذا كنت قد حاولت الاهتمام بحالتك البدنية بهذه الطريقة لفترةٍ من الوقت، فلا بد أنك قد شعرت بالفعل بتحسنٍ من الناحية العاطفية والعقلية.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## قيمة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

استغلَّ أجدادنا القدماء أجسادهم لأداء عديد من الأنشطة البدنية، مثل الصيد والزراعة والبناء وغيرها من الأنشطة، وقد قُدِّر في المتوسط أنهم كانوا يسيرون مسافة 8 أميال يومياً، وقد تطوّرت أجسادنا، ليس فقط لتصبح قادرةً على التعامل مع كثير من الأنشطة البدنية، ولكن أيضاً لكي تؤدي وظائفها بشكل أكثر فاعلية في حالة النشاط، ويمثل هذا تحدياً ضخماً أمام مجتمعاتنا الحديثة «المعتادة الجلوس»، فنحن نجلس لتناول الإفطار ونجلس في السيارة أو الحافلة أو القطار ونجلس على المكتب لنؤدي عملنا ونجلس أمام التلفاز في المساء لتتخلص من التوتر والضغط التي نواجهها طوال اليوم!

ونتيجةً لذلك، تدهورت الحالة الصحية للبشر بصفةٍ عامة، ولكن ليست الصحة البدنية فقط هي التي تأثرت نتيجة قلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية؛ فقد تأثرت أيضاً صحتنا النفسية والعقلية على نحوٍ كبير بحالة أجسادنا، وقد تبَيَّن أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تُحسِّن أداءنا العقلي وتُقلِّل معدلات القصور الإدراكي والإصابة بمرض الزهايمر.

---

«المثني سر الصحة والسعادة».

- الروائي الإنجليزي تشارلز ديكنز

---

عندما تُمارس التمارين الرياضية بانتظام تُفرِّز أجسادنا هرمونات الإندورفين والسيروتونين والنورإبينفرين والدوبامين (هرمونات السعادة ونواقل عصبية) التي تجعلنا نشعر بالسعادة فيما بعد،

كما تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى تخفيض مستويات التوتر والقلق، وتمنحنا إحساساً رائعاً بالتحكُّم في الذات والشعور بالتحفيز، بالإضافة إلى تحسين حالتنا المزاجية وزيادة قدرتنا على أن نكون أكثر إنتاجية.

وقد أُجريت بعض الدراسات المدهشة حول تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وفي هذه الدراسة أُجريت مقارنة بين الآثار المترتبة على ممارسة التمارين الرياضية والنتائج المترتبة على تناول العقاقير المضادة للاكتئاب التي يصفها الأطباء كثيراً لمرضاها، والأمر المذهل حقاً هو أن النتائج أظهرت أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى نفس نتائج العقاقير المضادة للاكتئاب على المدى القريب، ولكن التمارين الرياضية تصير أكثر فاعليةً على المدى البعيد؛ لأن نتائجها الإيجابية تستمر لفترة أطول.

### فوائد ممارسة التمارين الرياضية

«هل تفيد ممارسة الركض في وقت متأخر؟»

- مصدر مجهول

قد تتساءل عن ماهية برنامج التمارين الرياضية الذي سأقترح عليك ممارسته، وهل ستكون لديك القدرة على تنفيذه، أو هل ستكون لديك الرغبة في ذلك؟

حسناً، سأقترح عليك ممارسة أي نشاطٍ بدني تجد في نفسك الرغبة لممارسته أو تشعر بالمتعة في ممارسته، مثل المشي أو الركض أو الرقص أو ممارسة التنس أو غيرها من الأنشطة، وليست العبارة بنوعية النشاط

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الذي تمارسه ما دمت تمارس نشاطاً بدنياً يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، وإذا كنت تستمتع بممارسة هذا النوع من الأنشطة فسيكون لديك الحافز لممارسته بانتظام.

في التجارب التي تناولت تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، طُلب منهم ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة 3 مرات أسبوعياً، وربما تكون ممارسة التمارين الرياضية 3 مرات أسبوعياً نقطة انطلاق جيدة، وقد لاحظت أيضاً أن ممارسة التمارين لمدة قصيرة، مثل المشي السريع لمدة 20 دقيقة أو ممارسة تمارين التاباتا، يمكن أن تكون أيضاً فعالة للغاية. (التاباتا هي تمارين مكثفة تتكون من 8 مجموعات من التمارين القوية، مدة كل منها 20 ثانية، وتفصل بينها فترات راحة لمدة 10 ثوانٍ، وتستطيع الحصول على تطبيقات مفيدة لتمرين التاباتا على الهاتف أو الكمبيوتر حتى تمارسها بشكل أسهل).

وهناك بضع نصائح أخرى، وهي: لا تحاول ممارسة قدر كبير جداً من التمارين في البداية (على سبيل المثال: ابدأ بممارسة تمارين التاباتا لمدة 4 دقائق يومياً أو ممارسة التمارين الرياضية الأخرى لمدة 20 دقيقة 3 مرات أسبوعياً، ولا تزيد من معدل ممارسة التمارين إلا عندما تشعر بأنك ترغب في ذلك)، وإذا لم تكن معتاداً بممارسة التمارين الرياضية، وتشعر بأنك غير لائق بدنياً، فستطيع البدء بالمشي الخفيف، ومما لا شك فيه أن ممارسة التمارين الرياضية رفقة الأصدقاء يمكن أن تزيد من متعتها، وهو ما قد يجعلك تحافظ على ممارسة هذه التمارين لفترة أطول، وتستطيع أيضاً ممارسة التمارين الرياضية وأنت تستمع إلى موسيقاك المفضلة أو إلى كتاب صوتي شائق، ما يجعل ممارسة التمارين الرياضية أسهل وأكثر متعة، بالإضافة إلى كونها وسيلة لتعلم أشياء جديدة في الوقت نفسه.

## الرقص

سأحاول بإيجازٍ ذكر فوائد الرقص، إذ إنه يُعد وسيلةً أساسية للتعبير والتواصل بين البشر على مدار التاريخ، وأنا أدرك تماماً أن كثيراً من الأشخاص ممن يقرؤون هذا الكتاب يرون أنهم غير ماهرين في الرقص، بل إنهم قد لا يرون أن الرقص يُعد من التمارين المهمة (وثمة الكثيرون ممن يحبون الرقص ويستمتعون بممارسته). إلا أنني عندما أتحدث عن الرقص في هذا السياق فأنا لا أقصد نوعاً محدداً من أساليب الرقص، ولكنني أقصد قدرة الجسد الطبيعية على تحقيق الاستمتاع من خلال مجموعة من الحركات التي تُؤدّى على إيقاع الموسيقى. هل رأيت من قبل مجموعة من الأطفال، ربما في حفلٍ للأطفال، يتفاعلون مع الموسيقى؟ سوف تجدهم يقفزون ويتمايلون ويتحركون في سعادة؛ فالأمر لا يتعلّق بأن تبدو في مظهرٍ جيد أو حتى أن تتوافق مع الإيقاع، ولكنه يتعلّق بالتعبير عن السعادة والاستمتاع.

وتُعد عبارة «يقفز فرحاً» اعترافاً صريحاً بالرغبة الطبيعية الكامنة في أجسادنا للتعبير عن المشاعر المتنوّعة من خلال الحركة، وسوف تتعرّف في الفصل الثامن «كيمياء الجسد» على مدى قدرة تعبيرات الوجه ووضعيات الوقوف وحركات الجسد على التعبير عن المشاعر المختلفة التي تعتمل في جسدك وعقلك.

## الرقص يُسبّب السعادة، والسعادة تجعلنا نرقص

خلال سفري حول العالم، لا سيما حين وجودي في المجتمعات التي لا يزال أهلها يعيشون بأسلوبٍ تقليدي إلى حدّ ما، كان من الطبيعي

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

جداً أن أرى أن الرقص يُمثل، من وجهة نظر الغالبية العظمى من الأشخاص، جزءاً أساسياً في ثقافات هذه المجتمعات، ويُعد الرقص أيضاً وسيلة مهمة للتواصل بين أفراد المجتمع، وهذا التواصل يُمثل عاملاً أساسياً للاستمتاع بحياة أكثر سعادةً.

ولهذا السبب، أنصحك بممارسة الرقص (حتى ولو خلف الأبواب المغلقة ودون أن يراك أحد)، وقد يكون الرقص بمثابة عملية إحماء استعداداً لممارسة التمارين الرياضية، وتستطيع أن تكتفي بالرقص على أنه شكل من أشكال التمارين الرياضية، لا سيما إن كان جزءاً من الطقوس الصباحية للانطلاق نحو السعادة التي سوف تتعرّف عليها في الفصل الحادي عشر، وبإمكانك أيضاً أن تلجأ إلى الرقص على أنه وسيلة للاحتفال والتعبير عن الامتنان والسعادة، وسوف تتعرّف أكثر على هذا النوع من الرقص في الفصل الثامن.

## الطعام الصحي

بعد دراسة أساليب التغذية المختلفة لمدة تتجاوز 10 سنوات، وجدتُ أن هذا الموضوع شائق ومعقد إلى حدٍّ ما في بعض الأحيان، ولكن نظراً إلى أن النظام الغذائي وما يستتبعه من نتائج يؤثر تأثيراً كبيراً على صحتنا البدنية وحالتنا العاطفية، فسوف أقدم لك دليلاً سهلاً للغاية يوضح لك كيف تتناول طعامك بشكلٍ صحي.

– تناول كثيراً من الخضراوات والفاكهة.

– تناول كمياتٍ قليلةً من اللحوم.

- تجنّب السكر والمنشطات.
- قلّل من تناول منتجات القمح والكرتوبهيدرات.
- أضف الدهون المفيدة إلى نظامك الغذائي، لا سيما الأسماك الغنية بالزيوت\*.
- (المصادر الأخرى للزيوت المفيدة هي: زيت بذور الكتان، وزيت الجوز، وزيت جوز الهند، وزيت بذور القنب، وزيت الزيتون، وزيت الأفوكادو والمكسرات والبذور).
- \* تحذير: على الرغم من أن الأسماك الغنية بالزيوت تُعد مصدراً لحمض أوميغا 3 الغني وحمض الدوكوساهكسايينويك وحمض الإيكوسابتينويك، فإنها قد تكون ملوّثة بالمعادن الثقيلة والمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الصناعية التي يتخلص البشر منها في مياه البحر؛ لذا فمن الأفضل أن نتناول فقط الأسماك الموجودة أسفل الهرم الغذائي للمفترسات نظراً إلى أنها أنواع صغيرة تأكلها الأنواع الكبيرة؛ ومن ثمّ فإنّ الملوثات تتركّز في الأنواع الكبيرة، وتُعدّ أسماك السردين والسلمون والماكريل من أفضل هذه الأنواع. أما أسماك القرش والتونة وسمك السيف فهي من بين أنواع الأسماك التي يجب تجنّبها.
- تناول الطعام في حالته الطبيعية قدر الإمكان. (إذا أردت تناول الطعام المُصنّع، فإمكانك تحضيره بنفسك).
- تجنّب الأطعمة التي تصيبك بالتعب أو الغثيان أو التخمّة أو تُولّد لديك شعوراً بالذنب (سواءً أثناء الأكل أو بعده).

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ملحوظة: قد يكون من المفيد أيضاً تناول المكملات الغذائية التي ستساعدك على الوصول إلى صحة مثالية وتحسين حالتك المزاجية، وقد تبين أنه يوجد ارتباط بين نقص أوميغا 3 وفيتامين بي وفيتامين دي وبين الاكتئاب وغيره من الاضطرابات العقلية والعاطفية؛ لذا فقد يكون من المفيد استخدام مكملات غذائية من شأنها تحسين حالتك المزاجية. (عند اختيار مكملات غذائية غنية بزيت أوميغا 3، تناول من 2 إلى 4 غرامات يومياً، وتأكد من أنها خالية من الملوثات السامة).

هذا كل ما في الأمر، وسوف تُدهش عندما ترى مدى التحسن في صحتك ومستوى طاقتك عند اتباع هذه النصائح الغذائية لمدة أسابيع قليلة.

### تدريب للتغلب على الأكل العاطفي (الانفعالي)

تجدر الإشارة إلى أن بعض سلوكيات تناول الطعام ترتبط بالكبت العاطفي، ومن ثمّ فهي أنماط من إدمان الطعام، فبالإمكان تناول الطعام باعتباره وسيلةً لتغيير بعض المشاعر التي لا تحبها، وقد ساعدت آلاف الأشخاص على ممارسة الصوم، ولاحظتُ أن نسبةً كبيرة من الأشخاص يتناولون الطعام لهذا الغرض دون أن يعوا ما يفعلون.

إذا شعرت بأنك تُعاني من إدمان بعض أصناف الطعام أو تميل إلى استخدام طرق معينة لتناول الطعام، أنصحك باللجوء إلى الاستراتيجية الآتية متى شعرت برغبةٍ عارمة في تناول هذه الأصناف من الطعام أو في استخدام تلك الطريقة المعينة في تناول الطعام:

### التغلب على الأكل العاطفي

توقّف (أميل إلى استخدام كلمة «توقّف» فقط من باب التسلية، لكنني سوف أقدم مجموعة من الاقتراحات العملية المفيدة لمعظم الأشخاص) وتنفّس بعمق ٤ مرات، ثم اسأل نفسك بماذا تشعر الآن؟ وتستطيع تدوين ملاحظتك في دفتر اليوميات، أو باستخدام أحد تطبيقات الهاتف، ويمكن أن تكون هذه الخطوة مفيدة جداً ومحفّزة لك لكي تبدأ بفاعلية في علاج أي مواقف سلبية.

إذا كان لديك وقت كافٍ، فمن المفيد أن تتحرك في محاولة لتغيير حالتك. جرّب أن تذهب إلى المشي أو إلى الركض أو ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٥ دقائق، ويمكن أن تمارس الرقص إذا كنت تفضله كأحد مسببات السعادة.

وبمجرد أن تتمكن من تحديد الوسائل التي قد تساعدك في تغيير حالتك من خلال الحركة، فكّر مرة أخرى فيما إذا كنت ترغب في تناول الطعام أم لا، ومن المحتمل في أغلب الحالات أنك ستجد أن - ضرورة تناول الطعام الآن - قد اختفت.

### النوم الجيد

ثمّة عامل ضروري آخر يُسهم في التمتع بحالة صحية وعقلية وعاطفية مثالية، ألا وهو نيل قسط كافٍ من النوم الجيد، وقد يكون تحسين جودة نومك وسيلة سهلة وسريعة لزيادة مستوى سعادتك.

وسوف أستفيض في هذا الجانب وأتناوله بمزيد من التفصيل أكثر مما فعلت عند الحديث عن التمارين الرياضية والنظام الغذائي، والسبب في ذلك هو عدم توافر القدر الكافي من المعلومات نسبياً

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

بالمقارنة مع العاملين السابقين؛ فمعظم الأشخاص لديهم معلومات مغلوبة عن النوم أو يجهلون تماماً مدى تأثير النوم غير الجيد على حياتهم، سواءً من الناحية العاطفية أو العقلية أو البدنية، وهم يجهلون أيضاً العوامل التي تؤثر على جودة النوم، ولا شك أن الوعي بالمشكلات المصاحبة للنوم غير الجيد وضرورة الالتزام بتحسين جودة النوم يؤدي إلى تحسين مستويات الصحة والسعادة دون أي مشقة.

النوم فترة مُخصّصة لاستعادة طاقة الجسم وحيويته، ولكي يستطيع العقل معالجة أحداث اليوم وترتيب الذكريات.

خلال الفترة التي سبقت الثورة الصناعية واكتشاف مصابيح الإنارة، كان معدل نوم الإنسان يتراوح بين 7.5 و12 ساعة يومياً (كان النوم مُقسماً إلى فترتين تتخللها استراحة لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين)، وكان هناك أيضاً قيلولة خلال فترة بعد الظهر، ولكن مع ظهور مفهوم «الوقت من ذهب» والرغبة المتزايدة في إنجاز مزيد من الأشياء انخفض عدد ساعات النوم، فحالياً يبلغ متوسط عدد ساعات نوم الشخص الأمريكي 5:6 ساعات يومياً، وهو معدل يقل بنسبة 20٪ عما كان عليه الحال منذ 30 عاماً.

والحقيقة التي يجب عدم إغفالها أن أجسامنا غير مُصمّمة للعمل بهذه الطريقة، وباعتباره واحداً من أهم إحصائيات النوم يقول د. كيرك بارسلي: «أجسامنا ليست آلات، وتحتوي خلايانا على ساعات تنبيه ترفض الانصياع لرغبتنا في مقاومة الحاجة إلى النوم».

والمدهش هو أن عديداً من الدراسات قد وجد أن الحرمان المستمر من النوم يزيد من خطر الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية

والسكتات الدماغية ومرض السكري والسمنة، والاكنتاب والحوادث، والانتحار، كما أنه يُقلل أيضاً من مستويات أدائننا وإبداعنا وقدراتنا العقلية وقدرتنا على التعلُّم والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة.

وعلى الجانب الآخر، يؤدِّي نيل قسطٍ كافٍ من النوم الجيد خلال الليل، بالإضافة إلى الحصول على فترات قيلولةٍ قصيرة خلال النهار، إلى تأثيرٍ إيجابيٍّ قويٍّ على حالتنا البدنية والعقلية والعاطفية، فالنوم الجيد الطبيعي يُقلل من خطر الإصابة بالأمراض المذكورة أعلاه.

ومن المعروف منذ فترةٍ طويلة أن القَدْرَ الأمثل من النوم يتراوح بين 6 و8 ساعات، وقد تبيَّن أن النوم لأكثر من 8 ساعات في الليلة بصفةٍ مستمرة يضرُّ بصحة الإنسان.

وفي الآونة الأخيرة، تبيَّنت أهمية التواتر اليومي لعملية النوم، فنحن ننام لمراحل، مدة كلِّ منها 90 دقيقة، وعندما نستيقظ بعد انتهاء واحدةٍ من هذه المراحل نشعر بالنشاط والحيوية بقدرٍ أكبر مما لو استيقظنا في منتصف إحدى هذه المراحل، ما يعني أن الاستيقاظ بعد 6 أو 5:7 ساعات من النوم (أو أحياناً 9 ساعات) أفضل من الاستيقاظ بعد النوم لمدة 5 أو 6 أو 7 أو 8 أو 5:8 ساعات. حاول أن تنام لفتراتٍ مدَّة كلِّ منها 90 دقيقة، والمدة المثالية للنوم هي 5:7 ساعات (ولا بأس بالنوم لمدة 6 ساعات).

من المفيد حقاً لصحتك أن تُخلد إلى النوم في وقتٍ مبكرٍ عما اعتدته (إن لم تكن تنام مبكراً بالفعل)، وإذا ذهبت إلى السرير مبكراً ساعة أو نصف ساعة فقط، فسوف يكون لهذا تأثيرٌ قوي على جودة نومك ومستوى طاقتك وحالتك الشعورية، وثمة مقولة قديمة تفيد بأن كل ساعة من

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

النوم قبل منتصف الليل تعادل ساعتين من النوم بعد منتصف الليل، وإذا خلدت إلى النوم مبكراً لنيل قسطٍ كافٍ من النوم، أنصحك بمحاولة الاستيقاظ مبكراً قبل ساعةٍ أو ساعتين من موعد استيقاظك المعتاد.

---

## «النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً يُكسبان المرء

الصحة والثروة والحكمة».

- مصدر مجهول

---

عندما تنال القسط المناسب من النوم يومياً، سيكون من المفيد أيضاً أن تحافظ على موعدٍ تقريبيٍّ ثابتٍ للنوم، أي أن تأوي إلى السرير وتستيقظ في الأوقات نفسها تقريباً، وسيساعد هذا النظام جسمك على اعتياد الذهاب في نومٍ عميق بمجرد أن تأوي إلى السرير.

وخلال تجربتي في تغيير نمط نمومي كي أنام مبكراً وأستيقظ مبكراً (على الرغم من رغبتني الداخلية في التمرد والبقاء مستيقظاً لوقتٍ متأخر)، وأتقل ساعات نمومي عن 6 أو 5:7 ساعات خلال مراحل التواتر اليومي، لاحظت حدوث تأثيرٍ إيجابيٍّ كبيرٍ في حياتي من حيث الشعور بالراحة والنشاط، وهي بالتأكيد نقطة انطلاقٍ جيدة نحو الاستمتاع بحياةٍ أكثر سعادة.

## جودة النوم

تعد جودة النوم ذات أهميةٍ بالغة، تماماً مثل عدد ساعات النوم وتوقيته، وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على جودة النوم، من بينها الإضاءة والأصوات ودرجة الحرارة ومستوى الراحة.

وفيما يتعلّق بالإضاءة، من الضروري أن يكون مستوى الإضاءة في الغرفة مشابهاً للضوء الطبيعي، أي أن تكون الإضاءة مائلةً إلى اللونين الأبيض والأزرق خلال منتصف النهار، بينما في المساء، تميل الإضاءة إلى اللون الأصفر بدرجاته، أما في الليل فيجب أن يسود الظلام التام.

## القبولة

اتضح مؤخراً أن الجسم البشري يحتاج إلى النوم مرتين يومياً، فترة نوم طويلة خلال الليل وقيلولة قصيرة خلال النهار، وهذا هو النمط الذي عاشه البشر وفقاً لآلاف السنين، وكأنه مُبرمج في الجينات.

وفي كثير من الأحيان كنت أفترض أن الأشخاص الذين يأتون إليّ وهم يُعانون من مشكلاتٍ صحية، من بينها الشعور بالتعب خلال فترة بعد الظهر، هم في الحقيقة يعانون من مشكلات مع الطعام، ولكن عندما بدأت البحث عن أهمية القيلولة، وجدت أن كثيراً من الأشخاص يعانون من هذه المشكلات نتيجة عدم نيل قسطٍ كافٍ من النوم خلال الليل، وعندما نحصل على قيلولة قصيرة خلال النهار، فإن الجسم البشري يؤدي وظائفه على النحو الأمثل.

توصّلت د. سارة سي ميدنيك، الباحثة في معهد سولك، إلى أن الحصول على قدرٍ من القيلولة بانتظام يزيد مستوى اليقظة ويُعزّز القدرة على الإبداع ويُقلّل التوتر ويُحسّن الإدراك والقدرة على التحمّل والمهارات الحركية والدقة والقدرات الجنسية، كما يساعد أيضاً في اتخاذ قراراتٍ أفضل ويحافظ على شباب الجسم وحيويته، ويساعد على خسارة الوزن وتقليل احتمال الإصابة بالنبات القلبية، ويُحسّن الحالة المزاجية ويُقوّي الذاكرة. يالها من نتائج رائعة!

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

لذا، تأكّد من حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم الجيد لإنعاش جسمك وعقلك، حيث سيؤدّي ذلك بدوره إلى دعمك في عملية البحث عن السعادة، بل وتجربة أعلى مراحل السعادة.

### **مزيد من المعلومات حول كيفية تحسين جودة النوم**

إذا كنت ترغب في معرفة مزيد حول كيفية تحسين جودة نومك، فستجد فصلاً إضافياً في نهاية الكتاب تحت عنوان «كيف تُحسّن جودة نومك»، ويتناول هذا الفصل موضوع تحسين جودة النوم بمزيدٍ من التفصيل، وسيكون هذا الفصل مفيداً للغاية إذا كنت تشعر بأنك لا تنام جيداً وتريد تحسين جودة نومك، وسيساعدك أيضاً في زيادة قُدرك ومستوى إنتاجيتك وإبداعك ويقظتك على مدار اليوم.

## الفصل السادس

### أفعال الإحسان غير المخططة

«أسعدُ الناسَ ليس مَنْ يحصل على الكثير، ولكنه مَنْ يعطي الكثير.»  
- الكاتب الأمريكي جاكسون براون الابن

تكمن قوة الإحسان إلى الآخرين والتعامل معهم بلطفٍ في أنه نوع من السلوك ينبع عن رغبة صادقة داخل الشخص، ولا يصدر كردّ فعلٍ لتصرفاتٍ سابقة، ولكننا نسلك هذا المسلك رغبةً منا في تقليل معاناة البشر (أحياناً أشخاص لا نعرفهم)، وجعلهم يشعرون بمزيدٍ من الراحة والسعادة.

وهذه الأفعال الإيثارية غالباً ما تكون ذات قيمة كبيرة لجميع الأطراف، سواءً مانحها أو مُستقبلها، وكذلك كل من أسعده الحظ ليكون شاهداً عليها.

وقد أظهرت الدراسات التي أُجريت حول التأثير المتولد عن المبادرة إلى مساعدة الآخرين، أن الإيثاري يؤدي إلى تقليل مستويات الاكتئاب وزيادة مستوى السعادة والطاقة، بالإضافة إلى إدراك حالةٍ من راحة البال والشعور بقيمة الذات والنشوة.

وقد ثبت أيضاً أن الكرم والعطاء من الفضائل التي تجعل

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الأشخاص يتفانون في عملهم، وقد لاحظ البروفيسور أندرو غرانت، مؤلف كتاب «الأخذ والعطاء: لماذا تؤدي مساعدة الآخرين إلى النجاح؟»، أن الأشخاص الأكثر نجاحاً يميلون إلى العطاء دون قيود.

---

«جوهـر الكرم ليس مجرد شعور رائع، ولكنه

أسلوب حياة ينطوي على سر النجاح».

- المؤلف جون روهلين (فن العطاء)

---

في كتابها «كيف تُحقِّق السعادة»، تصف سونيا ليوبوميرسكي تجربة شارك فيها عدد من الأشخاص، حيث أتوا بخمسة تصرُّفات تتسم بالإحسان والعطاء خلال يوم واحد، وكانت النتيجة الشعور بمستوى أعلى من السعادة والإيجابية، وقد استمرت هذه المشاعر لفترة أطول من المتوقع.

وقد أظهر عديد من الأبحاث أن أفعال الإحسان تؤدي إلى التمتع بصحة أفضل، وفي إحدى الدراسات، تبين أن ممارسة العمل التطوعي بإخلاص تؤدي إلى زيادة متوسط العمر المتوقع وزيادة مستوى الحيوية والنشاط (جيمس هاوس، جامعة ميشيغان)، وفي دراسة أخرى، تبين أن مستويات الأجسام المضادة زادت لدى المشاركين في الدراسة عند مشاهدتهم فيلماً عن الأم تيريزا (ديفيد ماكلياند، جامعة هارفارد).

---

«العطاء سر الحياة».

- الكاتب الأمريكي توني روبينز

---

يبدو أن البشر عامةً يميلون إلى التصرّف بلطفٍ وفعل الخير، وقد يُعزى هذا إلى أن الجنس البشري ينمو ويزدهر عندما تسود مشاعر الدعم بين أفرادها، وعندما نتصرّف طبيعياً وفق فطرتنا تمتلئ قلوبنا بالمشاعر الإيجابية ونهتّمُ بمشاعر الآخرين.

## التعاطف

«إذا أردت أن تُسعد الآخرين وتعيش سعيداً، فكن متعاطفاً ورحيماً وحساساً».

- دالاي لاما

تساعدنا أفعال الإحسان على الوصول إلى حالةٍ من الشعور بالرحمة والتعاطف مع الآخرين، ولكي نصل إلى هذه الحالة يجب أن نُعطي أنفسنا الفرصة للشعور بمعاناة الآخرين، ومن ثمّ نحاول مساعدتهم والتخفيف عنهم بطريقةٍ ما.

ويقول دالاي لاما: «يعتمد الشعور الصادق بالرحمة والتعاطف مع الآخرين على الاعتقاد بأن جميع البشر لديهم رغبة فطرية في الشعور بالسعادة والتغلب على المعاناة، وبمجرد أن ندرك أننا كبشر، متشابهون وتجمع بيننا أشياء مشتركة فسوف نبذل الحب والرحمة والتعاطف على نحو طبيعي».

إن التعاطف هو حجر الزاوية في جميع الأديان، ويُعدّ مكوناً رئيسياً في أسلوب الحياة القبلي التقليدي، وخير مثالٍ على ذلك هو تعاليم «العطاء» الموجودة في التقاليد السائدة بين السكان الأصليين في أمريكا الشمالية؛ حيث يُمثّل منح الهدايا والطعام والممتلكات لفرْد

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

آخر من أفراد القبيلة نوعاً من الفضيلة، فضلاً عن كونه ضرورياً للغاية من أجل استمرار القبيلة وبقائها، وقد سمعتُ ذات مرة أن المرء يستطيع التعرف على رئيس القبيلة بسهولة؛ لأنه في العادة يكون الشخص الذي يمتلك أقل ممتلكاتٍ بين جميع أفراد القبيلة؛ إذ إنه في الغالب يكون قد منح باقي أفراد القبيلة إياها كي يجعلهم سعداء. تخيّل معي كيف سيكون شكل عالمنا اليوم لو أننا تصرفنا على نحوٍ مشابه!

## الكرم

يُعد الكرم أحد الجوانب الأخرى لفضيلة الإحسان، ونستطيع ممارسة الكرم والعطاء على عدة مستويات، وليس فقط فيما يتعلّق بالجانب المادي. نستطيع أن نفعل ذلك فيما يتعلّق بأوقاتنا واهتمامنا وأفكارنا ونصائحنا، وهذا السلوك المتسم بالكرم والعطاء قد يكون مباشراً مع من نُساعدهم، وقد يكون غير مباشرٍ كما هو الحال مع الأعمال الخيرية الأخرى.

وقد أظهر الكثير من التجارب النفسية أننا نشعر بسعادةٍ عندما نُنفق أموالنا لمساعدة الآخرين، وهذا الشعور بالسعادة يدوم لفترةٍ أطول من السعادة الناجمة عندما نُنفق الأموال لتحقيق رغباتنا الشخصية، وهنا يظهر جانبٌ آخر لفكرة أن المال لا يشتري السعادة، فأحياناً يستطيع المال تحقيق السعادة متى أنفقناه على الآخرين.

## السمو

من المدهش أن أفعال الخير والإحسان لا يتوقّف تأثيرها على

الأطراف المشاركين فيها فقط - الشخص الذي يتلقَّى الإحسان والشخص الذي يتصرَّف بإيثار - بل إن تأثيرها الإيجابي يمتدُّ ليشمل الأشخاص الذين يشاهدون هذه الأفعال.

إن الشخص الذي يُسعدُه الحظ بحضور أحد أفعال الإحسان يشعر بحالةٍ من «السمو»، أي ارتقاء أفكاره ومشاعره الإيجابية، وسوف أتحدَّث عن هذا بالتفصيل في فصل «تأثير الفراشة»، ولكن يكفيك الآن أن تُدرك أنك متى أتيت بأفعال خير فستشعر بآثارٍ إيجابية هائلة بشكلٍ غير متوقَّع.

في تجربةٍ حديثة أجرتها الباحثة أليس إسبن، تبين أن الشعور بالامتنان يزيد من فضيلة الإحسان، وفي تجربتها تركت أليس بعض العملات المعدنية في إحدى كبائن الهاتف، ثم وقفت خارج الكابينة وتظاهرت بأن حقيبتها قد وقعت منها، وجدت أليس أن الأشخاص الذين استفادوا من العملات المعدنية التي تركتها داخل كابينة الهاتف هم أكثر ميلاً لمساعدتها في التقاط الحقيبة من الأشخاص الذين لم يلاحظوا وجود تلك العملات المعدنية، ويتضح من هذه التجربة أن الشعور بالامتنان يجعلنا أكثر ثقةً بأننا جزء من عالم يسوده الخير، وهو ما يدفعنا إلى فعل الخير ومساعدة غيرنا.

وفي بحثٍ أجراه ريتشارد لايارد من أجل كتابه «السعادة: دروس من علم جديد»، وجد أن ثقة الأشخاص بالآخرين قد انخفضت بنسبة 50٪ عما كانت عليه منذ 50 عاماً، ومما لا شك فيه أن زيادة الثقة بين أفراد المجتمع من خلال أفعال الخير والإحسان تُمثل تغييراً ضرورياً في سلوك المجتمع.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

### تدريب أفعال الإحسان غير المخططة

حدّد يوماً وقرّر أن تأتي بخمسة أفعال إحسان. (ويجب أن تتصرّف بوعي، والوعي هنا هو أن يكون تصرّفك نابعاً عن رغبة حقيقية في مساعدة الآخرين وليس سلوكاً اعتيادياً تفعله كل يوم)، ويجب أن تكون هذه الأفعال خالصةً من أجل مساعدة الآخرين وليست بحثاً عن نوع من المكافأة أو الإشادة.

تستطيع أيضاً ممارسة هذا التدريب: احرص على فعل أحد أعمال الخير بصفة يومية (أو أي عددٍ من المرات خلال الأسبوع حسب استطاعتك)، واستمر لمدة أسبوع أو اثنين. لاحظ المشاعر التي تشعر بها عقب كل فعل من أفعال الخير ودونها، وفي نهاية الأسبوع انظر في دفتر يومياتك واسترجع تأثير هذه الأفعال في جميع الأطراف التي شاركت فيها، وحينها قد تجد لديك الرغبة في مواصلة هذه الأفعال نظراً إلى أنها أفعال رائعة حقاً.

لمزيد من الأفكار حول ما يمكنك فعله، أنصحك بزيارة الموقع الإلكتروني:

[www.randomactsofkindness.org/kindness-ideas](http://www.randomactsofkindness.org/kindness-ideas)

وسوف تجد أفكاراً رائعة لأفعال الخير والإحسان.

### الوفاء بالعطاء

هدفني من عرض هذا المفهوم الرائع هو ألا ينتهي المطاف بالأشخاص الذين يتلقون المساعدة أو الإحسان وهم يشعرون بعدم الارتياح لأن كاهلهم مُثقل بدينٍ ما، وهكذا تستمرّ طاقة العطاء في التدفق.

في كتابه «التأثير: علم نفس الإقناع»، يُشير د. روبرت سيالديني إلى أننا جميعاً نخضع لقاعدة المعاملة بالمثل، أي أننا نردُّ الجميل لمن قدّم لنا المساعدة، وهذا الالتزام برّد الجميل مترسّخ في شخصياتنا لأنه كان عاملاً ضرورياً لتطوُّر المجتمع الإنساني، ويساعدنا العطاء المتبادل على مشاركة الطعام والمهارات، وكذلك التعاون والعمل معاً وبناء الثقة، ولكن في السنوات الأخيرة أُسيء استخدام هذه الاستجابة التلقائية عن طريق الإعلانات واستراتيجيات التسويق لدفعنا إلى شراء المنتجات والخدمات المتنوّعة، ونتيجةً لذلك فقدنا جزءاً كبيراً من الثقة بالآخرين، وهو ما يجعلنا نشعر بالحدز عندما يحاول الآخرون مساعدتنا، أو عندما نتلقّى جميلاً يتحتّم علينا ردّه.

إن التصرّف من منظور ردّ الجميل «الوفاء بالعطاء»، يجعل الأشخاص الذين يتلقّون الإحسان أكثر ميلاً إلى الشعور بالامتنان والرغبة في التصرّف على نحوٍ أكثر عطاءً وكرماً في المستقبل.

شهد عام 1986 بداية معرفتي لهذا المفهوم عندما كنت في اليونان. حينها كنت أسافر في رحلةٍ حول أوروبا في سيارةٍ خاصة رفقة صديقي غاريث، وكنا نعمل في مزرعةٍ بجزيرة كريت مقابل أجرٍ زهيد، وبالكاد نستطيع تديير أمورنا، وذات يوم قابل غاريث مسافراً عجوزاً فدعانا لتناول العشاء في أحد المطاعم. شعرتُ بدهشةٍ كبيرة لأن هذا الرجل العجوز لا يعرفنا ومع ذلك يدعونا إلى العشاء، وعبّرت عن اندهاشي لهذا الكرم الكبير. أخبرني هذا الرجل بأنه كان يواجه صعوباتٍ ماديةً عندما سافر لأول مرةٍ في حياته، وفي ذلك الوقت قدّم له الكثيرون المساعدة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

دون انتظار أي مقابل، ولكن بشرط أن يردَّ هذا الجميل لأشخاصٍ آخرين في المستقبل، وهكذا فقد كان يشعر بالسعادة لأنه دعانا لتناول العشاء رفقته وطلب منا الوفاء بهذا العطاء لأشخاصٍ آخرين في المستقبل.

منذ ذلك الحين، كنتُ أنتهز أي فرصةٍ تُتاح لي كي أساعد المحتاجين، وهو ما يجعلني أشعر بسعادة غامرة، وعندما أفعل ذلك، كما لو أنني جزء من سلسلةٍ كبيرة لفعل الخير، أشعر بسعادةٍ غامرة حين أفكر في كمّ العطاء والأمور الإيجابية التي سيستفيد منها أشخاصٌ آخرون، ومما لا شك فيه أن التواصل مع مَنْ حولنا بهذه الطريقة من شأنه أن يُذكرنا بأننا جميعاً جزء من مجتمع إنسانيٍّ واحد.

ولكي تستطيع تقديم العون للآخرين من منظور «الوفاء بالعطاء»، ينبغي لك أن تشرح هذا المفهوم للطرف الآخر، ولتسهيل ذلك صمّمت بعض البطاقات الصغيرة التي تشرح هذا المفهوم (ستجدها في مجموعة أدوات السعادة)، ومتى رغبت في الإتيان ببعض أفعال الخير والإحسان إلى الغرباء، فكلُّ ما عليك هو أن تُقدِّم لهم واحدةً من هذه البطاقات، أو تتركها في مكانٍ ظاهرٍ حيث يرونها.

ولعل هذا المفهوم قد انتشر على نطاقٍ واسع بعد عرض أحد أفلام هوليوود في عام 2000 تحت عنوان «إسداء الخدمات»، وربما يكون الفيلم سخيلاً إلى حدِّ ما، لكنه نجح في إبراز أهمية هذا المفهوم.

«الإحسان بالكلمات يخلق ثقة، والإحسان بالأفكار

يخلق عمقاً، والإحسان بالعطاء يخلق حباً».

- لالوتزه

### أعمال الخير ودعم الآخرين

في وقتنا الحالي نستطيع تقديم الدعم لأشخاصٍ في أماكن بعيدة، وذلك بسهولةٍ لم يسبق لها مثيل من قبل، فأحياناً قد يوجد الأشخاص الذين يستفيدون من دعمنا في أماكن بعيدة، وقد لا يتوافر لنا الوقت أو المهارات أو القدرة اللازمة لمساعدتهم، ومع ذلك، إن استطعنا تقديم الدعم أو التبرع المالي لشخصٍ ما أو لقضيةٍ ما في مكانٍ آخر غير المكان الذي نعيش فيه سنشعر بمزيد من السعادة.

تستطيع أن تُقدِّم الدعم - مهما كان شكله - لمناصرة طائفةٍ ما أو قضيةٍ معينة تشعر بالاهتمام حيالها، وإذا لم تفكر في هذا من قبل فسوف تستفيد من طرح السؤال الآتي:

إذا كان لديّ مبلغ 10 ملايين دولار وأريد التبرع بها لأغراضٍ سامية، فليمن سأُتبرع بهذا المبلغ؟

بمجرد أن تتبيّن هدفك، لا تتردّد في إخبار أصدقائك وزملائك وعائلتك؛ فربما تُشجّعهم ليحذوا حذوك، ويؤمنوا بفكرتك، بل ويساندوك حتى تحقق ذلك الهدف.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## زيادة قوة الإحسان

«أفضل وسيلة لتحقيق ذاتك هي أن تتفاني في خدمة الآخرين».

- المهاتما غاندي

إذا استخدمت نقاط القوة الداخلية لديك (تستطيع اكتشافها من خلال استبيان القيم الفعّالة) من أجل مناصرة قضية معينة بقوة، فستزيد قدرتك على العطاء والإحسان.

إن استخدام قدراتك الخاصة يُؤلّد مزيداً من السعادة ويساعد في الوصول إلى حالة التدفق، وهي حالة من التركيز الدائم والاتصال بالذات والانسجام معها، وهكذا تنتقل إلى المستوى الثاني من السعادة «الانغماس» (ووفقاً لتصنيف مارتن سليغمان)، وعندما تضع إمكانياتك في خدمة هدفٍ أسمى وتُناصر مبدأً تشعر بأهميته، ستتمكن من الانتقال إلى المستوى الثالث من السعادة «الحياة ذات المغزى»، وهي أقوى أنواع السعادة تأثيراً وأكثرها دواماً.

لذا، أنصحك بفعل الأمور التي تُمثّل أهمية حقيقية لك (يرجى الاطلاع على الفصل الخاص بالغرض)، وأن تجد الوسيلة المناسبة للاستفادة من جوانب القوة في شخصيتك كي تتمكن من تحقيق فضيلة الإحسان في حياتك وتصبح فعّالاً في خدمة هذا الهدف السامي.

ولإضافة مزيدٍ من الإمكانيات المحفّزة للسعادة، تستطيع التعاون مع أصدقائك وأفراد عائلتك والأشخاص الآخرين في محيطك الاجتماعي، وفي الفصل القادم ستكتشف أن العلاقات الاجتماعية القوية تلعب دوراً بارزاً في زيادة مستوى السعادة.

## «الحكيم لا يجمع كنوزاً، فالإنسان كلما زاد عطاؤه، زادت ممتلكاته».

- لاونز

### أداة قوية للتغيير

أتمنى أن ترى مدى قوة هذه التدريبات والممارسات. إن ممارسة الإحسان تساعدنا على تنمية الإحساس بالرحمة والتعاطف مع الآخرين، فضلاً عن مساعدتنا في الوصول إلى مستويات أعلى من السعادة، ولا يقتصر تأثير هذا علينا فقط، ولكن يمتدُّ تأثيره أيضاً ليشمل الأشخاص الآخرين؛ فعندما نأتي بأفعال الخير والإحسان إلى الآخرين، فنحن نساعدهم كي يعيشوا حياةً أسهل وأكثر سعادة، وفي الوقت نفسه، يمتدُّ التأثير الإيجابي ليشمل أولئك الذين يشهدون أفعال الإحسان؛ ومن ثمَّ يحاولون التصرف بطريقةٍ مماثلة في حياتهم، وهكذا تخرج إلى النور دائرة مستمرة من أفعال الإحسان تشمل جميع الأطراف، الشخص الذي يتلقَّى الإحسان والشخص الذي يتصرَّف بإيثار، وكذلك الأشخاص الذين يُشاهدون هذه الأفعال. (وسوف أتحدَّث عن هذا بالتفصيل في الفصل الثامن عشر «تأثير الفراشة»)، وهكذا نجد أن أفعال الخير والإحسان من شأنها أن تُحدِّث ثورةً في القلب وتؤثِّر تأثيراً إيجابياً ضخماً في العالم بأسره.



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إذا أعجبتك بعض هذه الأفكار، أنصحك بتنزيل مجموعة أدوات السعادة، وهي تتضمن نموذجاً لبطاقات «الوفاء بالعطاء»، ويمكنك طباعتها واستخدامها. للحصول على مجموعة أدوات السعادة، يُرجى الذهاب إلى صفحة «مكافآت القارئ».

## الفصل السابع

### التواصل الاجتماعي

«الصدقة تُضاعف السعادة وتُقلل التعاسة  
والحزن عن طريق زيادة البهجة وتفتيت الألم».  
- شيبشرون (43-106 ق.م)

تُعد قوة علاقتنا الاجتماعية أحد أهم المؤشرات على السعادة  
والقدرة على مواجهة التجارب الصعبة.

وكما ذكرت سلفاً في بداية الكتاب، عندما أجرت جامعة  
إلينيوي بحثاً حول «الأشخاص الأكثر سعادة»، تبين أن نسبة 10٪  
التي تُمثل الأشخاص الأكثر سعادةً يتمتعون بعامل مشترك، ألا  
وهو قوة العلاقات الاجتماعية، ويُعد هذا العامل أكثر أهمية من  
الثروة أو الصحة أو العرق أو العمر أو المعتقدات الدينية أو الخلفية  
الاجتماعية أو حتى حجم التحديات أو التجارب الجيدة في الحياة.

وعلى مدار تاريخ تطوُّر الجنس البشري، عاش الإنسان معظم  
فترات حياته في مجتمعات، ويُعد هذا واحداً من العوامل التي  
ساعدت الإنسان على البقاء والاستمرار، وقديماً كان من النادر  
أن يقضي الأفراد أوقاتاً طويلة بمفردهم وهم يكافحون من أجل  
البقاء؛ فالإنسان يؤدي وظائفه بشكل أفضل ويصبح أقوى عندما  
يعيش ويعمل في مجموعات.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

نستطيع أيضاً الحصول على رؤى جديدة غير متوقعة إذا أدركنا كيف يكون شكل العالم الحديث من خلال هذا المنظور التقليدي، وفي مناسباتٍ عديدة عندما أتحدّث مع أشخاصٍ ما زالوا يعيشون في مجتمعاتٍ تقليديةٍ إلى حدٍّ ما، فإنهم يتساءلون عن سبب العزلة التي يعيشها الإنسان في المجتمعات الغربية، فأسلوب حياتنا في المجتمعات الغربية يبدو غريباً وغير طبيعي لأولئك الأشخاص الذين يعيشون حياتهم بسعادةٍ ويتلقَّون دعماً قوياً من المحيطين بهم.

ففي المجتمعات الغربية الحديثة، تُسيطر علينا فكرة الفرد المستقل القادر على تحقيق كل شيءٍ بمفرده، ولكن هذه الفكرة لا تُمثّل نظرةً صادقةً للواقع، ولا تُعد أسلوبَ حياةٍ صحياً وإيجابياً، فنحن بعيدون كُلُّ البُعد عن الاستقلالية، وما لم تكن أحدَ أفراد القبائل البدائية التي تعيش في غابات الأمازون، فستجد نفسك مُحاطاً بكمِّ هائلٍ من الأشياء المادية الحديثة والطعام الذي لم تصطده أو تزرعه بنفسك، وبالطبع لو كنت تعيش في غابات الأمازون، لما كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، وربما لن تجد حاجةً إلى قراءته!

---

«يؤثر التواصل الاجتماعي في كل شيءٍ

على الأرض أو تحتها أو في السماء».

- القديسة هيلدغارذ فون بينغن

---

هل تساءلت من قبل عن عدد الأشخاص الذين أسهموا في خروج الأشياء التي تستخدمها في حياتك اليومية في شكلها

الحالي؟ فعلى سبيل المثال: أحب أن أتناول الشاي الساخن في كوبٍ حافظٍ للحرارة مصنوع من معدن صلب، ولا شك أن هذا المعدن الخام قد استُخرج من أحد المناجم البعيدة ثم تشكّل في أحد مصانع الصلب، وبعدها أخذ شكل كوبٍ في مصنعٍ آخر، وفي مرحلةٍ تاليةٍ طُلي باللون الأزرق الفاتح وشُحن إلى المتجر الذي اشتريته منه، وهكذا نجد أن عديداً من المُصمِّمين قد شاركوا في جميع مراحل صناعة هذا الكوب، وكل مرحلةٍ من هذه المراحل تطلّبت أشخاصاً للعمل في المناجم والمصانع ووسائل النقل والمتاجر، وكذلك فهناك أشخاصٌ يعملون في محطات الوقود وغيرها من الأماكن التي تُقدِّم خدمات لوسائل النقل.

إن حجم الأشخاص والموارد المطلوبة لإنجاز هذا العمل لا يُصدّق، وهذه مجرد بدايةٍ فقط لتوضيح مقصدي من طرح هذه الفكرة، فالأمر ببساطةٍ هو مجرد كوبٍ أتناول فيه الشاي الساخن، ولكن في حقيقة الأمر هناك مئات الأشخاص الذين أشعر تجاههم بالامتنان لأنهم جميعاً أسهموا في صناعة كوبي المفضل.

ربما لم يلفت هذا نظرك من قبل، لكن الحقيقة هي أننا لا نعتمد على أنفسنا بالكامل في هذا العالم الحديث، بل نعتمد على الآخرين بشكلٍ كبير.

الحقيقة أن هناك ارتباطاً بين جميع البشر الذين يعيشون في هذا العالم، فقد أظهرت دراسات الأنساب الجينية أن أجدادنا سافروا كثيراً واختلطوا بغيرهم، وهو ما يوضح كيف أننا جميعاً مرتبطون بعضنا ببعض ارتباطاً وثيقاً، ولعلّ التقسيمات الحالية للبشر بفعل

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الحدود والثقافات واللغات أمر مختلف تماماً عما كان يتمتع به أجدادنا من صلاتٍ اجتماعية.

وقد تضاعف هذا الشعور بالترابط بفعل الاكتشافات الحديثة والتقدم التكنولوجي الهائل الذي ساعدنا على غزو الفضاء، فقد وصل البشر إلى مستوى جديدٍ من الوعي بالذات، وبأننا جزء من عائلةٍ واحدةٍ كبيرة بعد الطفرة الهائلة التي حدثت في عالم الاتصالات والإنترنت، بالإضافة إلى التأثير القوي المتولد نتيجة القدرة على رؤية صورةٍ كاملة لكوكب الأرض من الفضاء.

إن إحدى سلبيات محاولة العيش باستقلاليةٍ تامةٍ والاعتماد على الذات اعتماداً كلياً هي أنه عندما نحاول أن نفعل كل شيءٍ بمفردنا دون الحصول على دعم الآخرين ومساعدتهم، فإننا نشعر بمستوى أقلٍ من السعادة ونكون أقلٍ فاعليةً وإيجابيةً، ولكن عندما نمتلك نظاماً اجتماعياً يوفر لنا دعماً قوياً (عن طريق الأصدقاء والزملاء وشريك الحياة)، فإننا نزيد مواردنا العقلية والعاطفية والبدنية، وهو ما يساعدنا على التصرف بفاعلية في جميع المواقف التي نمُرُّ بها، وفي الأوقات الصعبة نستطيع تبادل الأفكار والحصول على نصائح ودعم، ومن ثمَّ نستطيع إيجاد حلولٍ أسرع وأسهل.

---

«عندما يلتقي عقلان تتولد قوة غير مرئية

يمكن أن نطلق عليها عقلاً ثالثاً».

- الكاتب الأمريكي نابليون هيل -

---

نستطيع أيضاً أن نرتقي في حياتنا عن طريق الدعم والتشجيع اللذين يقدمانه لنا أصدقاؤنا، وهذه الأمور جميعاً من شأنها أن تجعلنا نعيش حياةً أكثر سعادةً ونُحَقِّق النجاح في جميع جوانب الحياة.

### دراسة جامعة هارفارد حول التطور لدى البالغين

صُمِّمت دراسة جامعة هارفارد بغرض اكتشاف الأسباب التي تجعلنا أصحاء وسُعداء، وهي دراسة رائعة ومستمرة منذ عام 1938، وقد اختار الباحثون 472 رجلاً ليخضعوا لهذه الدراسة عبر مراحل حياتهم المختلفة، وليُجيبوا عن مجموعةٍ من الأسئلة كل عامين، ويخضعوا لفحص سجلاتهم الطبية، بالإضافة إلى إجراء مقابلات شخصية معهم ومع زوجاتهم وأطفالهم، (في الواقع، انضم عدد كبير من الزوجات ليُصبحن جزءاً من الدراسة)، وقد أظهرت هذه الدراسة نتائج رائعةً حول تأثير أسلوب الحياة التي نعيشها في حالتنا البدنية والعاطفية، ولعلَّ أهم الدروس التي يمكن تعلُّمها من هذه الدراسة هي:

1. تجعلنا العلاقات الاجتماعية القوية نعيش حياةً أكثر سعادةً وصحةً، وعلى النقيض من ذلك، تُسبِّب لنا الوحدة ضرراً بالغاً.
2. جودة علاقاتك ومتانتها هي ما يهم.
3. تُوفِّر العلاقات الجيدة الحماية لأجسامنا وعقولنا، وتساعدنا على الاحتفاظ بذاكرةٍ قوية لفتراتٍ أطول.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## الدعم الاجتماعي والصحة

هناك كثير من الدراسات التي أظهرت أن وجود دعم اجتماعي قوي بين أفراد المجتمع الواحد يؤدي إلى تحسّن الصحة البدنية، وذلك لماله من تأثير ملموس على القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء والجهاز المناعي.

وقد ثبت أن الأشخاص الذين يمتلكون علاقات مفعمة بالحب والسعادة أقل عرضة للإصابة بنوبات قلبية، وذلك على النقيض من المتزوجين غير السعداء أو غير المتزوجين، وكذلك الشخص المتزوج الذي يتعرّض لنوبة قلبية أو يخضع لجراحة قلب تكون قدرته على الشفاء أفضل بنسبة 3-4 مرات.

وتُحفّز العلاقات الاجتماعية الجيدة أيضاً إفراز هرمون الأوكسايتوسين (أحد هرمونات السعادة)، بينما تُقلّل من مستويات الكورتيزول (أحد هرمونات التوتر).

وقد ثبت أيضاً أن للدعم الاجتماعي القوي تأثيراً على الصحة وطول العمر يُعادل تأثير التمارين الرياضية والتدخين والسمنة وضغط الدم المرتفع.

## تأثير اللمس

«الحضن الدافئ يرتد إليك أثره على الفور».

- الكاتب المسرحي بيل كين

إن اللمس جانب آخر من جوانب العلاقة الإنسانية التي لها أبلغ الأثر فينا، فعندما يكون هناك اتصال إيجابي مع شخصٍ آخر، تُفرز

أجسامنا هرمون الأوكسيتوسين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالرضا والإشباع، ولا شك أن هذا يُعد نوعاً من التطوُّر؛ إذ إن امتلاك هذا النوع من الاستجابة يساعدنا على تكوين علاقات قوية مع المحيطين بنا حتى نعمل في جماعات؛ ومن ثمَّ تزيد فرصنا في البقاء، كما أن اللمس الإيجابي يُقلِّل مستويات هرمونات التوتر في الجسم.

وقد أظهرت التجارب المخبرية أن الحيوانات الصغيرة التي تنال لمساتٍ حانيةً باستمرارٍ تمتلك عظاماً وعضلاتٍ أقوى ومخاً أكبر وجهازاً مناعياً أفضل من غيرها من الحيوانات التي لا تحصل على هذه اللمسات.

كما ثبت أيضاً أن الأطفال الذين حُرِّموا من اللمس الحاني، كانوا أكثر عُرضةً للإصابة بالمرض، وفي بعض الحالات تُوفوا نتيجة افتقاد هذه المشاعر الأساسية، وهذه الرغبة لا تختفي مع التقدُّم في العمر.

إن اللمس يمكن أن يكون مفيداً للغاية للصحة والحالة العاطفية، وفي الوقت نفسه يُسبِّب افتقار اللمس والتواصل الإيجابي ضرراً بالغاً، وفي كتابها «اللمس»، أوضحت تيفاني فيلدز كيف أن الأعراض لدى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط قد انخفضت عند حصول الأطفال على تدليكٍ بصفةٍ منتظمة، وبالمثل ثبت أن المراهقين الذين يميلون إلى السلوك العنيف تقلُّ معدلات العدوانية والقلق لديهم عند الحصول على معالجات تدليكٍ بصفةٍ منتظمة.

ويظهر التأثير السريع لللمس بوضوح في وحدات العناية المركزة، حيث تبين أن المريض الذي يعاني من عدم انتظام ضربات القلب يُصبح أكثر سكوناً وتنظماً ضربات قلبه بمجرد أن تُمسك الممرضة يده لتقيس النبض. ومن الرائع أيضاً أن نعرف أن الحركات البسيطة، مثل المصافحة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

مع الغرباء أو احتضان الأصدقاء، يكون لها تأثير كبير في صحة الطرفين وسعادتهما.

ولا شك أن الأصدقاء وأفراد العائلة يلعبون دوراً لا غنى عنه في تحقيق التوازن العاطفي والعقلي، ولكن التواصل البدني الإيجابي معهم (ليس من خلال الرسائل النصية أو فيسبوك أو البريد الإلكتروني) يُمثّل جانباً لا يُقدَّر بثمن في ذلك.

### السعادة متعددة المستويات

عندما يشعر شخصٌ ما بسعادةٍ غامرة فإنه يُحفظ الآخريّن لكي يشعروا بالسعادة أيضاً، ولعلك تدرك بالفعل أنه عندما نحاول الوصول إلى مستوياتٍ أعلى من السعادة فإننا نبدأ في التأثير على مجتمعنا والدوائر الاجتماعية المحيطة بنا، وقد تُدهش عندما ترى مقدار هذا التأثير، وستتعرف على ذلك في الفصل الثامن عشر «تأثير الفراشة»، الذي يتناول التأثير الإيجابي الكبير الذي تُحدثه سعادتنا في الأشخاص من حولنا.

وعندما نحاول تطوير شبكة علاقاتك الاجتماعية وتقويتها، قد تجد أن من المفيد التفكير في هذه المقولة الرائعة:

«أنت تُمثل المتوسط للأشخاص الخمسة الذين

تقضي معهم الجزء الأكبر من وقتك».

- جيم رون

من المفيد دائماً أن تقضي وقتك مع الأشخاص الذين

يُمثلون أهميةً لك، الذين تجد منهم الدعم والتحفيز وتشعر معهم بالإيجابية، وعلى الجانب الآخر ينتظر منك أصدقاؤك أن تلعب معهم الدور نفسه، ولكن اعلم أنها تجربة متبادلة سوف تستفيدون منها جميعاً وتستمتعون بالوقت الذي تقضونه معاً.

وبعيداً عن أن قضاء بعض الوقت مع المقربين يسعدك ويلهمك، فقد تُفيدك بعض التدريبات السابقة في تحقيق تأثيرٍ إيجابيٍّ قوي في أولئك الأشخاص الذين تقضي وقتك رفقتهم، وثمة عامل آخر مهم في هذا الصدد، ألا وهو ممارسة التشجيع والإشادة الشفهية، فعندما تخبر الآخرين بمدى إعجابك بالجوانب الإيجابية في شخصياتهم فإنهم يشعرون بالثقة، وقد ينتبهون إلى بعض نقاط القوة في شخصياتهم والصفات الإيجابية لديهم، وهو ما يؤدي بدوره إلى مزيدٍ من الشعور بالسعادة.

### تدريب تقدير الأصدقاء

تواصل مع صديقٍ أو مع أحد أفراد العائلة، سواءً عن طريق مقابلته وجهاً لوجه، أو من خلال أحد تطبيقات التواصل عبر الفيديو، أو عن طريق رسائل البريد الإلكتروني أو الخطابات. أخبر صديقك بأهم الجوانب الإيجابية التي تُحبها في شخصيته، وتستطيع أن تخبره أيضاً ببعض تصرُّفاته الرائعة، وليس بالضرورة أن تستفيض في الشرح؛ فأحياناً يكفي مجرد تعبيرٍ موجز عن إعجابك وتقديرك لصفاته الإيجابية. كرِّر هذا بصفةٍ منتظمة مع أشخاصٍ مختلفين في حياتك.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## إليك أيضاً تدريباً آخر فعّالاً للغاية:

### تكريم الأشخاص ذوي التأثير الإيجابي

من الرائع أن نكتشف أن لنا تأثيراً إيجابياً قوياً على مَنْ حولنا، ولكن نادراً ما نُخبر الآخرين بما لهم من تأثيرٍ في حياتنا، ويُتيح لك التدريب التالي فرصةً رائعةً لكي تشعر بالسعادة أنت والأشخاص الذين سيشاركونك هذا التدريب. (في الواقع، ربما تكون واحدةً من أهم اللحظات في حياتك)!

اكتب قائمةً بالأشخاص الذين كان لهم تأثير إيجابي كبير في حياتك، وقد تضمُّ هذه القائمة أشخاصاً ما زالوا في حياتك حتى الآن أو أشخاصاً من الماضي. على سبيل المثال: مدرس أو شخصية مهمة، تأثرت بأقوالها أو أفعالها أو الدعم الذي قدمته لك.

اختر شخصاً وفكّر في كل الأشياء الإيجابية المتعلقة به، سواء صفاته أو أفعاله أو أقواله، التي استفدت منها في حياتك، ثم اكتب له رسالة حب وتقدير تعترف فيها بتأثيره العميق في حياتك.

وبمجرد أن تنتهي من كتابة الرسالة، انظر إلى التغيير الذي يحدث بداخلك، ثم ابحث عن طريقة تُوصّل بها هذه الرسالة إلى الشخص المعني، ومن الأفضل أن تقرأ الرسالة بنفسك لهذا الشخص حتى يكون تأثيرها أكبر.

ولا شك أن هذه التجربة لن تكون مفيدةً لك فقط، ولكنها ستكون ذات مغزى كبيرٍ أيضاً للطرف الآخر الذي تلقى مشاعر التقدير منك، ومن خلال ممارسة هذه التدريبات سوف تشعر بحالةٍ من الارتباط والدعم المتبادل، بالإضافة إلى توسيع دوائر

السعادة والامتنان، وبمرور الوقت تستطيع تكرار هذا التدريب مع جميع الأشخاص الموجودين في قائمتك.

«احسب عمرك بالأصدقاء لا بالسنوات، واحسب حياتك بالابتسامات لا بالدموع».

– المغني البريطاني جون لينون

ذات مرة، قرأتُ قصةً حقيقية عن رجلٍ عجوزٍ تأثر بشدة، أثناء حضوره جنازة أحد أصدقائه، عندما سمع الروايات التي تحكي كم كان هذا الصديق إنساناً عظيماً، ونتيجةً لذلك قرَّر أن يُنظم تجمُّعاً لأصدقائه وعائلته قبل وفاته حتى يستطيع أن يسمع آراءهم الإيجابية فيه بينما لا يزال على قيد الحياة، وقد استمتع مع أصدقائه بيومٍ رائع.

ولهذا السبب يُعد هذا التدريب مفيداً للغاية، إذ إن معظمنا لا يُعبّر عن تقديره للآخرين وإعجابه بهم إلا بعد فوات الأوان.

### تقوية دور الروابط الاجتماعية في حياتك

«أرني أصدقاءك وسأخبرك بمستقبلك».

– مصدر مجهول

قد يبدو لك المفهوم غريباً بعض الشيء إذا كنت تمتلك شبكة علاقات اجتماعية قوية وتتواصل مع أفرادها بصفة منتظمة، ولكن تنظيم فعاليات اجتماعية وتجارب مشتركة من الأمور التي يمكن أن تكون ضرورية للغاية في عالمٍ أصبحت الأولوية الأولى فيه للعمل والسعي للوفاء بالالتزامات المختلفة في الحياة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

اكتب قائمةً بالأشخاص المهمين في حياتك، الأصدقاء وأفراد العائلة وغيرهم من الأشخاص الذين تحبُّهم، وتستطيع أيضاً أن تضيف إلى القائمة بعض معارفك الذين ترغب في توثيق علاقتك بهم.

حدّد طريقتين تستطيع من خلالهما التواصل بفاعلية وبصفة منتظمة مع هؤلاء الأشخاص، وقد تتنوّع هذه الطرق لتشمل تناول الوجبات معاً أو الخروج في نزهة، أو الاتصال عبر الهاتف، أو البريد الإلكتروني، أو غيرها من وسائل التواصل (على الرغم من أن التواصل المباشر وجهاً لوجه يُعد أفضل أنواع التواصل). اتصل بهم وأخبرهم بأنك تودُّ أن تقضي مزيداً من الوقت رفقتهم.

وبمجرد أن تكون لديك أفكار جيدة، اتصل بالأشخاص الموجودين في القائمة لتنفيذ هذه الأفكار، وأنصحك بأن تبادر إلى ترتيب هذا التجمُّع اليوم.

تستطيع إعداد هذه القوائم وكتابة الرسائل والتواصل مع الأشخاص بشكل أكثر سهولةً من خلال استخدام «دفتر يوميات السعادة»، وتستطيع الحصول على دفتر يوميات السعادة من خلال الكوبون الموجود في صفحة مكافآت القارئ.

وللتواصل مع أشخاص آخرين تحدوهم نفس رغبتك في الاستمتاع بحياة أكثر سعادة، أنصحك بالانضمام إلى مجموعة «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» كي تحصل على دعم وتشجيع متبادلين، بالإضافة إلى فرصة للتواصل المستمر، وتستطيع أيضاً العثور على رفقاء السعادة (هم أشخاص يكونون شركاء لك في رحلتك نحو السعادة، وهو نوع من التواصل والدعم على المستوى الشخصي مفيد للغاية).

## التواصل الاجتماعي

للانضمام إلى المجموعة تفضل زيارة <http://www.choos-ing-happier.com/community>

إذا أردت أن تتبادل المعلومات القيّمة الموجودة في هذا الكتاب مع أصدقائك وأفراد عائلتك، تستطيع نشر تعليقٍ على أحد مواقع التواصل الاجتماعي تتحدّث فيه عن قيمة العلاقات الاجتماعية، وقد تجد في دائرة أصدقائك المقربين رقيقاً يُشاركك رحلتك نحو حياةٍ أكثر سعادةً، ويشاركك أيضاً ممارسة التدريبات الموجودة في هذا الكتاب.



## الفصل الثامن

### كيمياء الجسد

« ببساطة، وظيفة الجسم ليست حمل الرأس فقط. »  
- عالمة الأعصاب الأمريكية كانديس بيرت

تؤثر حالتنا المزاجية والعاطفية تأثيراً كبيراً على حالتنا البدنية وصحتنا بصفة عامة؛ فالحالة العاطفية تُؤلِّد ردود فعل في الجسم نستطيع الشعور بها بوضوح، مثل التغيرات في تعبيرات الوجه وحركة الجسم وحتى طريقة التنفُّس؛ فعلى سبيل المثال: نجد أن الشخص الذي يتمتَّع بحالةٍ من السلام الداخلي غالباً ما يتسم ابتساماً خفيفةً ويتنفس ببطءٍ ويكون جسمه في حالة استرخاءٍ نوعاً ما. أما على الجانب الآخر، فنجد أن الشخص الذي يُعاني من القلق والخوف ينظر بعينين متسعيتين وتكسو وجهه علامات التوتُّر والقلق، فضلاً عن أنه يتنفس بسرعة، وكذلك عادةً ما نجد أن الشخص الذي يُعاني من الاكتئاب ينظر إلى الأرض وتكون أكتافه مُتهدِّلةً ويصعب عليه التواصل بالعينين ويتنفس بشكلٍ غير مريح.

وسواءً كنا نلاحظ هذه الحركات الجسدية لدى الآخرين أم كنا نلاحظها في أجسامنا عندما نمرُّ بتجربةٍ عاطفيةٍ مُعينة، فالحقيقة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

التي لا جدال فيها هي أن الحالة الشعورية تؤثر على الجسم وتجعله يأتي بردود أفعالٍ تُناسب تلك الحالة.

وبعض ردود الأفعال البدنية قد تكون لها تأثيرات طويلة المدى في حالتنا الصحية؛ فمعظم الأمراض المنتشرة بين البشر ترتبط بالحالة العاطفية المسيطرة عليهم، وفي نهاية الفصل السابق، تطرقتُ إلى ذلك عندما ذكرتُ أن معدل الإصابة بالنوبات القلبية يقلُّ لدى الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات حب مُفعمّة بالسعادة، وبالمثل فهناك مجموعة من الأمراض تزيد معدلات الإصابة بها لدى الأشخاص الذين يعانون من التوتُّر باستمرار، وهكذا نجد أن صحتنا عموماً وصحة أجسامنا خصوصاً تتأثر تأثراً كبيراً بالمواد الكيميائية التي تُفرزها أجسامنا وبالتغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي كنتيجة مباشرة للحالة العاطفية التي نمرُّ بها.

---

**«المواد الكيميائية التي تؤثر في أجسامنا وعقولنا هي نفسها المواد الكيميائية المرتبطة بمشاعرنا؛ لذا فمن الأفضل الاهتمام بالمشاعر من أجل الحفاظ على الصحة».**

- د. كانديس بيرت

---

## علم العواطف

قد تندهش عندما تعلم أن أجسامنا تُفرز موادَّ كيميائيةً معينة عندما نشعر بعواطف معينة، وتُعد د. كانديس بيرت، عالمة الأعصاب الشهيرة، من أوائل الباحثين في هذا المجال، وقد أطلقت على هذه المواد الكيميائية اسم «جزيئات العواطف»، وما زال هذا التخصص

جديداً نسبياً، لكنه ساعدنا في الوصول إلى صورةٍ أوضح حول تأثير الحالة العاطفية على مستوى الجزيئات.

ومما لا شك فيه أن هناك أفكاراً ومعتقداتٍ (لا سيما الأفكار المتأصلة والمتكررة) ومواقفَ معينة تُثير استجاباتٍ عاطفيةً في جسم الإنسان، وهذه الاستجابات تبدأ في منطقةٍ تحت المهاد بالمخ، ثم يبدأ تصنيع ببتيدات معينة (سلسلة صغيرة من الأحماض الأمينية) ترتبط بتلك العواطف، ثم تُفرز الغدة النخامية هذه الببتيدات والهرمونات العصبية في مجرى الدم، وتنتشر في جميع أجزاء الجسم، وعندما تتصل بتريليونات الخلايا فإنها تبحث عن مستقبلاتٍ على هذه الخلايا لكي تستقرَّ عليها، وعندما تجد النوع المناسب من المستقبلات على جدار الخلية فإنها تثير سلسلةً من التفاعلات البيوكيميائية داخل الخلية تؤدي إلى تغييرٍ في سلوك الخلية.

وتشير كانديس بيرت إلى أن الخلايا تتميز بالوعي، ونظراً إلى وجود تريليونات الخلايا الواعية في جسمك التي تشهد تغيرات بفعل الببتيدات فإنك ستشعر بهذا التغير في صورة حالةٍ عاطفيةٍ أو شعورية.

وكلما زاد إفراز الببتيدات، زادت عملية تكوين أماكن المستقبلات على جدران الخلايا، وهذا يعني أنه كلما زاد معدل إحساسنا بعاطفةٍ معينة، أصبحت الاستجابة لهذه العاطفة أسهل.

## العقل والجسد كيان واحد

في عالمنا الحديث، نميل إلى إدراك الأشياء بعقليةٍ علمية، فنحن نفصل بين الأشياء حتى نستطيع تحليلها وفهمها، ولكن هذا يؤدي

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أيضاً إلى مفهوم خاطئ حول العالم كونه يتكوّن من عناصر وأشياء منفصلة ومتباينة ولا تتسم بالاستقلالية، وهذا المفهوم لا يساعد على فهم الجسم البشري، فليس معنى أن لدينا أسماءً مختلفة لأعضاء الجسم المتعددة، مثل: العضلات والأوتار والعظام والأربطة والدم وغيرها، أنها مستقلة تماماً ومنفصلة عن غيرها، فهذه الأعضاء تعمل معاً باعتبارها جزءاً من كلِّ، وبالمثل فإن العقل والجسم متحدان.

وتمّة علاقة متبادلة ثنائية الاتجاه بين العقل والجسم، فكما أن أفكارنا وعواطفنا تؤثر في أجسامنا، وكذلك أجسامنا تؤثر في عقولنا، وقد يبدو هذا أكثر وضوحاً في المواقف التي يعاني فيها الشخص من المرض والألم، حيث يكون الشخص عُرضةً للإصابة بالآكتئاب والقلق، وغيرهما من المشاعر السلبية، وكذلك تؤثر طريقة التنفّس وأوضاع الجسم تأثيراً كبيراً في حالة الجسم البدنية.

### التأثير العميق لوضعية الجسم

تجدر الإشارة إلى أن 60٪ من عملية التواصل تحدث شفهيّاً، أي من خلال لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت، وعلى الرغم من أن هناك مجموعةً كبيرةً ومتنوعةً من طرق التعبير والتواصل في الثقافات المختلفة الموجودة في عالمنا، فهناك أيضاً مجموعة وسائل للتواصل والتعبير عن المشاعر من خلال وضعيات معينة للجسم، وهي وسائل معروفة عالمياً، وفي الواقع يبدو أن هذه الأمور تنتقل عبر الجينات وليست مكتسبة، وهذا ما أكدته دراسة أجرتها د. جيسيكا تريسي على مجموعةٍ من الأشخاص الذين وُلِدوا وهم فاقدو البصر؛ ومن ثمّ لم تتسنّ لهم فرصة تعلّم أنماط

الحركة ووضعيات الجسم من الآخرين، وعلى سبيل المثال، وجدت جيسيكاً أن أكثر أساليب التعبير عن المشاعر شيوعاً بين الأشخاص هو التعبير عن الاحتفال، حيث يرفع الشخص يديه تلقائياً إلى أعلى ويكون الذقن مرتفعاً قليلاً.

أجرت كلية هارفارد للأعمال دراسةً بعنوان «وضعيات الجسد وتأثيرها المبدئي في الأداء والتائج في التقييمات الاجتماعية» لتقييم ما إذا كان أداء الطلاب سوف يتأثر باتخاذ أوضاع معينة قبل إجراء مقابلةٍ وهمية، وقد خضع نصف المشاركين في الدراسة لوضعيات جسدية معينة لمدة دقيقتين قبل إجراء المقابلة (الرأس مرفوع لأعلى والكتفان منتصبان والصدر مفروود والذراعان إما مرفوعتين لأعلى في وضع الاحتفال، أو متروكيتين لأسفل على جانبي الجسم)، وخلال المقابلة حصل المشاركون على تقييمات بناءً على أدائهم العام وقابليتهم للتوظيف وحضورهم (الشغف ودفع المشاعر)، وكان الافتراض السائد هو أن حضور الشخص سيكون العامل الرئيسي الذي سيتحسّن، ولكن في الواقع حصل الطلاب الذين خضعوا لوضعيات جسدية معينة قبل إجراء المقابلة على درجاتٍ أعلى في جميع التقييمات.

قد يُنظر إلى هذه التجربة على أنها مجرد وسيلةٍ لدراسة تأثير وضعيات الجسم على قدرتنا على تغيير نظرتنا لذاتنا وتوصيل هذه النظرة إلى الآخرين، ولكنهم قرروا أيضاً دراسة هذه الظاهرة بمزيد من التفصيل لتحديد ما إذا كانت هناك أي تغييراتٍ بدنية فعلية قد حدثت نتيجةً لتطبيق الوضعيات الجسدية المختلفة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وفي التجربة الثانية، قُسم عددُ آخر من الطلاب إلى مجموعتين، وطلب من المجموعة الأولى اتخاذ وضعيات جسدية معينة لمدة خمس دقائق، بينما طلب من المجموعة الثانية اتخاذ وضعيات جسدية غير مُحفزة، فالرأس لأسفل والكتفان متهدلان والذراعان معقودتان واليدين تحت الساقين، ثم طلب من المجموعتين ممارسة أنشطة تعتمد على المغامرة والمضاربة، وخضع الطلاب لملاحظة دقيقة عن طريق فحص اللُّعاب قبل ممارسة الأنشطة وبعدها من أجل اكتشاف أي تغيرات في الهرمونات، وكانت أكثر الهرمونات أهميةً هرمون الكورتيزول (وهو الهرمون المسؤول عن التوتر ونقص المناعة وارتفاع ضغط الدم وضعف ذاكرة المدى الطويل)، وهرمون التستوستيرون (وهو الهرمون المرتبط بزيادة التحمُّل والإدراك والكتلة العضلية ومشاعر الثقة والقوة).

وقد أظهرت نتائج التجربة أن الطلاب الذين اتخذوا «وضعيات جسدية مُحفزة» زاد مستوى المخاطرة لديهم بنسبة 86٪ وارتفعت مستويات هرمون التستوستيرون بينما انخفضت مستويات هرمون الكورتيزول، وفي المقابل انخفضت مستويات هرمون التستوستيرون بينما ارتفعت مستويات هرمون الكورتيزول لدى الطلاب الذين اتخذوا وضعيات جسدية غير مُحفزة، وهو ما جعل أداءهم أقل فاعلية.

وترى إيمي كادي، وهي واحدة من أفراد الفريق المسؤول عن تنفيذ التجربة، أن اتخاذ وضعيات جسدية مُحفزة يزيد قدرات التفكير المجرد وعتبة الألم وتحمُّل المخاطر ومستويات هرمون التستوستيرون، ومما لا شك فيه أن الشعور بالقوة يجعلك أكثر حزمًا وأكثر قدرةً على تقبل النقد، بالإضافة إلى تحسين مستويات أدائك.

«في الأساس، تكون أجسامنا مسؤولة عن تغيير عقولنا، وعقولنا مسؤولة عن تغيير سلوكياتنا، وسلوكياتنا مسؤولة عن نتائجنا».

- المدرس المساعد بكلية هارفارد للأعمال، إيمي كادي

تُظهر هذه التجارب بوضوح أنه من خلال تغيير وضعية الجسم نستطيع تغيير طريقة شعورنا وتفكيرنا وتصرفنا وطريقة عمل أجسامنا، وكذلك الطريقة التي ينظر الآخرون إلينا من خلالها، وهكذا نستطيع تغيير النتائج التي نحصل عليها.

وفي حال أردت تجربة هذا في البيت أو في العمل، ينبغي لك أن تنتبه إلى أن الوضعيات الجسدية قد يراها الآخرون في بعض الأحيان عدوانية؛ لذا من الأفضل أن تُمارس التدريب على تطبيق وضعيات الجسد المختلفة قبل أن تشارك في نشاط اجتماعي معين يُمثل لك أهمية، وتستطيع ممارسة هذه الوضعيات في أي وقت وأي مكان. على سبيل المثال: قبل مغادرة المنزل أو في المصعد أو في الحمام. كل ما عليك هو أن تتأكد أن لا أحد يراك حتى تستطيع التركيز على تغيير كيمياء جسدك ولا تبدو غريباً في نظر الآخرين.

هناك طريقة أخرى تستطيع من خلالها استغلال وضعيات الجسم في تحقيق أكبر استفادة في حياتك، وذلك عن طريق مراقبة وضعيات جسمك أثناء النوم والاستيقاظ، فقد ثبت أن لها تأثيراً كبيراً في حياتنا، فعلى سبيل المثال: ينام 40٪ من الأشخاص البالغين في وضع الجنين (تُمثل النساء ضعف عدد الرجال)،

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ولكن عندما نشغل مساحةً أقل من خلال هذه الوضعية، فإننا نشعر بأننا نمتلك قدرةً أقل، وللتغلب على هذا الشعور، تستطيع بسهولة أن تتمدد في السرير وتشغل مساحةً أكبر، وذلك لمدة بضع دقائق قبل أن تنهض، وسوف يساعد ذلك في إفراز الهرمونات التي تزيد مستويات الطاقة والتحفيز لديك.

### الابتسامة سر السعادة

«أحياناً تكون سعادتك سبباً لابتسامتك،

وأحياناً تكون ابتسامتك سبباً لسعادتك».

- الراهب والشاعر الفيتنامي ثيت نات هانه

إنه حقاً أمر رائع أن ندرك أننا قادرون على تغيير حالتنا الشعورية عن طريق تطبيق بعض الوضعيات الجسدية، والتجارب السابقة كانت تُركّز في المقام الأول على زيادة مستوى التحفيز وتحسين الأداء، ولكن كيف يمكن تطبيق هذا للوصول إلى مستويات أعلى من السعادة؟

في البداية، يجب أن ندرك أن الشعور بالثقة والتحفيز والأداء بشكل جيد والتحكّم في شؤون الحياة هي أمور إيجابية من شأنها زيادة مستوى الشعور بالسعادة، لكننا نستطيع تحفيز إفراز هرمونات السعادة من خلال التصرف بسعادة.

وأبسط طريقةٍ لتحفيز إفراز هرمونات السعادة والشعور بالرضا والإشباع هي الابتسام، فنحن نمتلك نظاماً داخلياً يُعرّف بـ«ردود الأفعال عن طريق الوجه»، ومن شأنه الاستجابة لتعبيراتنا المختلفة، وبصفةٍ عامة فنحن نبسم لأننا نشعر بالسعادة، لكن الدراسات أظهرت أننا نشعر

بالسعادة عندما نبتمس؛ فعندما تبدو السعادة على وجوهنا يبدأ الجسم في إفراز هرمونات السعادة حتى ولو لم نكن نشعر بالسعادة.

وفي المقابل، عندما نحفظ بتعبيراتٍ معينة على وجوهنا، فمن الصعب أن نشعر بأي مشاعرٍ أخرى غير مرتبطة بهذه التعبيرات، وفي الحقيقة، أفضل طريقة لفهم ذلك هي التجربة.

أولاً، ابتسم ثم جرّب أن تفكر في الأشياء السلبية أو غير السعيدة، ثم ارسم تعبيرات الغضب أو الحزن على وجهك وجرّب أن تفكر في أفكارٍ إيجابية أو سعيدة. الأمر ليس سهلاً، أليس كذلك؟!

في عام 1988، أجرت جامعة مانهايم الألمانية تجربة مثيرة للاهتمام لتقييم تأثير تعبيرات الوجه على الحالة الشعورية، ولتحقيق ذلك استخدمت طريقة مبتكرة حيث طُلب من المشاركين أن يضعوا قلماً في الفم لعدة دقائق وأن يُمسكوه إما بأسنانهم (وهو ما يؤدي إلى تنشيط عضلة الوجنة الرئيسية التي نستخدمها أثناء الابتسام) أو بشفاههم (وهو ما يؤدي إلى تنشيط عضلة الفم الدائرية التي نستخدمها عند العبوس)، ثم بعد ذلك، عُرض على المشاركين فيلم رسوم متحركة فكاهي، وطُلب منهم تقييمه، وجاءت النتيجة على النحو الآتي: المجموعة التي أمسكت القلم بأسنانها ونشّطت عضلات الابتسام وجدت أن الفيلم فكاهي بنسبة أكبر من المجموعة الأخرى التي أمسكت القلم بشفاها ونشّطت عضلات العبوس.

وتستطيع الممارسة البسيطة للابتسام أن تُحدث تأثيراً كبيراً في الحالة العاطفية للأشخاص، وفي دراسةٍ أُجريت لتقييم

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

مدى تأثير الابتسام في الأشخاص الذين يعانون من اكتئابٍ مزمن، تبين أن ممارسة الابتسام أمام المرأة لمدة 5 دقائق فقط كل صباح لمدة شهرين تكفي للتخلص من الاكتئاب، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الابتسام يُحفّز إفراز هرمونات الدوبامين والسيروتونين والإندورفين، وهي هرمونات تُحارب بشكلٍ طبيعي الآثار السلبية للاكتئاب والتوتر، وعلى الجانب الآخر يقلُّ إفراز هرمونات التوتر (الكورتيزول والإبينفرين «الأدرينالين» والدوباك)، وقد تضمّنت النتائج أيضاً انخفاض معدل ضغط الدم وزيادة مستوى الاسترخاء.

وبعيداً عن تحفيز إفراز الببتيدات العصبية، يؤدّي الابتسام أيضاً إلى زيادة إفراز هرمون النمو في الجسم بنسبة 87٪، وهو هرمون ضروري للغاية لتحسين عمل الجهاز المناعي، وهكذا نجد أن للابتسام تأثيراً عظيماً في صحة الإنسان.

في الواقع يبدو أن الأشخاص الذين يتسمون بمعدلٍ أكبر يعيشون لفترةٍ أطول، وفي دراسةٍ أجرتها جامعة ميشيغان على 230 لاعب بيسبول، تبين أن الأشخاص الذين يتمتّعون بابتسامةٍ عريضة صادقة في الصور ازداد متوسط أعمارهم بمعدل سبع سنوات أكثر من أولئك الذين لم يتسموا!

ثمّة حقيقة تُحفّز ممارسة الابتسام، وهي أن الآخرين عادةً ما يتسمون متى ابتسمنا لهم؛ وذلك بسبب الخلايا العصبية المرآتية التي تُحاكي تلقائياً تعبيرات الوجه، وهرمونات السعادة التي يُفرزها الجسم عندما نبتسم.

ملاحظة: البوتوكس يحدُّ من القدرة على الإحساس.

كاستطرادٍ جانبي، أعتقد أنه من المفيد أن تعلم أن حقن البوتوكس يمكن أن يكون لها تأثير أكبر من مجرد القضاء على التجاعيد، وبسبب الطريقة التي تعمل بها ردود الأفعال عن طريق تعبيرات الوجه، إذا كنا نُثبِّط قدرة عضلات مُعيَّنة في الوجه عن القيام بوظيفتها، فنحن بذلك نُثبِّط من قدرة تلك العضلات على إرسال رسائل مُحفِّزة للمخ، وهي التي من شأنها أن تجعلنا نشعر بالعواطف المختلفة.

ويشير الدكتور مايكل لويس، الذي درس هذه الظاهرة، إلى أن «حقن توكسين البوتولينوم يمكنها أن تؤثر على مشاعرنا وعلى نظرنا للعالم». وتُعد هذه مشكلةً إلى حدٍّ ما عندما يأخذ شخصٌ ما جرعةً من البوتوكس للتخلص من التجاعيد الموجودة حول العين (أو التجاعيد التي تظهر عند الابتسام)، حيث تلعب العضلات الموجودة في تلك المنطقة دوراً مهماً في تكوين الابتسامة الحقيقية، وقد اكتشف الدكتور لويس أن الأشخاص الذين تلقوا هذا العلاج لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب؛ لأن العلاج قد «قلل من تأثير الابتسامة وجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أقل سعادةً».

من المهم أيضاً معرفة الآثار المترتبة على عدم القدرة على الابتسام من القلب ونتائج ذلك على كيفية تفاعل الآخرين مع شخصٍ قد حصل على علاج البوتوكس، فعندما يتسم شخصٌ ما ويظهر ذلك في عينيه، فهذا يعني أنها ابتسامة حقيقية ونابعة من داخله. لكن عندما لا تظهر الابتسامة على العينين، فمن المُرجَّح

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أن ينظر الآخرون إلى تلك الابتسامة على أنها ابتسامة مُزيّفة أو مصطنعة، ويكون رد فعل الآخرين تجاه ذلك الشخص مختلفاً بعض الشيء ومفعماً بالتحفُّظ.

وعلى الرغم من أن كثيراً من الأشخاص يلجؤون إلى البوتوكس ليجعلهم أكثر سعادةً، فإن الأمر يبدو مأساوياً؛ لأن البوتوكس يحدُّ من قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم أو الإحساس بها.

---

«البوتوكس = وسيلة للتحنيط المبكر!

اعتدتُ توخّي الحذر عند إلقاء هذه الدعابة حتى لا أؤذي مشاعر من يخضعون لعلاج البوتوكس.. ولكن هيهات! فقد قضى البوتوكس على أي قدرةٍ على التعبير عن المشاعر!».

- لاعب البيسبول مات هارفي

---

**تصنّع الشيء حتى يُصبح حقيقة!**

الشيء المذهل في فهمنا لتأثير تركيبنا الفسيولوجي هو أنه ليس علينا أن نكون في حالةٍ مُعيّنة كي نكون قادرين على محاكاتها والشعور بها، ويُعدّ القول المأثور القديم «تصنّع الشيء حتى تُتقنه» بالفعل قولاً صحيحاً، على الرغم من أنه قد يكون أكثر دقةً أن نقول: «تصنّع الشيء حتى يُصبح حقيقة».

فيما يلي ثلاثة تدريبات ستجدها فعّالة لزيادة مستوى سعادتك:

### تدريب الابتسام

أولاً، اكتب جميع الأشياء التي ربما تعتقد أنها تجعلك تبسم. (عليك إجراء هذه الخطوة فقط عندما تُمارس التدريب لأول مرة، وربما يُلهمك الأمر لتضيف بعض العناصر إلى تلك القائمة فيما بعد).

والآن ابتسم لمدة 2-5 دقائق، ويمكنك أن تفعل ذلك أمام المرآة إن كان الأمر مناسباً لك، لكن بالطبع يمكنك ممارسة التدريب دون مرآة. كن واعياً تماماً ومُدركاً لما تشعر به أثناء ممارستك للابتسام، ولتأثير الابتسام على تعبيرات وجهك وعينيك؟ وما الشعور الذي تشعر به في منطقة القلب والصدر عندما تبسم؟

ولإكمال هذا التدريب، يجب أن تفكر في إجابة السؤال التالي:

«ما الشيء الذي سيجعلني أبتسم اليوم؟».

### تدريب الاحتفال واقفاً

قِف لمدة دقيقتين وبعِد بين قدميك، واجعل يديك مرفوعتين إلى أعلى وأبقِ رأسك مرفوعاً.

ربما تكون بحاجة إلى فعل ذلك أثناء التفكير في التجارب التي تشعر حيالها بالفخر أو التجارب التي تجعلك تشعر بالسعادة. ابتسم، وإذا شعرتَ بأنك تُريد القيام ببعض الحركات أثناء ممارسة هذا التدريب، يمكنك أن تقفز إلى أعلى كما لو كنتَ تحتفل بإنجازٍ ما.

### رقصة السعادة

قِف لمدة دقيقتين وبعِد بين قدميك، واجعل يديك مرفوعتين إلى أعلى وأبقِ رأسك مرفوعاً.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

حالما تسير الأمور معك على ما يُرام - على سبيل المثال: إنجاز أمرٍ ما أو سماع خبرٍ جيد - انهض وارقص رقصةً مرحّةً وبسيطة. في الحقيقة عندما تُعبّر عن شعورك بالامتنان أو السعادة من خلال حركاتٍ جسديةٍ سيكون لذلك تأثيرٌ كبير على حالة جسدك، وسيزيد هذا من مستوى استمتاعك بالسعادة، وإذا مارست رقصة السعادة أمام الآخرين فمن الممكن أن يجعلهم هذا سُعداء أيضاً.

هناك طريقة رائعة لمشاركة لحظات سعادتك، وهي تسجيل رقصة السعادة في مقطع فيديو، ويمكنك أيضاً أن تنظم منافسة ودّية مع أصدقائك وعائلتك لتتعرّفوا على من يؤدّي أروع رقصات السعادة من خلال مقارنة مقاطع الفيديو، وأيضاً أنشرها على صفحة الفيسبوك «Choosing Happier»، واستخدم وسم «myhappy-dance» لتسهيل عملية البحث عنها.

أضف مزيداً من المتعة والمرح إلى حياتك ومارس تلك التدريبات، حيث يمكنك ممارستها في أي وقت، لكن الأمر يصبح ذا فائدةٍ كبيرة عند ممارستها في الصباح، وإن شعرت ببعض الحماسة، يمكنك ممارسة تدريب الابتسام وأنت في طريقك للذهاب إلى مكان عملك، أو في حافلة المدرسة إن كنت طالباً، أو في القطار أو في سيارتك، وربما تتفاجأ من التأثير الإيجابي الذي سيطرأ على الأشخاص من حولك.

### أفكار إضافية

إذا أردت مشاهدة بعض رقصات السعادة الرائعة التي ربما تُلهمك، فتفضّل زيارة صفحة «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» على

الفيسبوك من خلال الرابط التالي: [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/choosinghappier)  
choosinghappier

أيضاً، لا تتردد في نشر رقصاتك المميزة على الصفحة.

\* \* \*

يمكنك أن تجني فوائد جمّة من خلال ممارسة التأمل عن طريق  
الابتسام، وسوف تتعلّم كيفية ممارسته من خلال مجموعة أدوات  
السعادة التي ستجدها في صفحة «مكافآت القارئ».



## الفصل التاسع

### توفير بيئة داعمة

«البيئة أقوى من الإرادة».

- الفيلسوف الهندي برمهنسا يوغانندا

يمكن أن يكون للبيئة التي نعيش ونعمل فيها تأثيرٌ كبير على مستوى سعادتنا، ومن هذا المنطلق فإن البيئة يمكن أن تكون ذات قيمةٍ كبيرة؛ فيمكنك تطويعها لتزيد من مستوى راحتك واستمتاعك إلى أقصى حدٍّ ممكن.

عندما تُفكر في بيئتك التي تعمل أو تعيش فيها، كيف يكون شعورك؟ إذا كنت لا تشعر بمشاعرٍ إيجابية، ففكر كيف ستُغيّر ظروف حياتك وعملك بطريقة تجعل التفكير أكثر إلهاماً ومتعةً.

فيما يلي، إليك بعض الاحتمالات والاقتراحات من أجل تحسين بيئتك:

- استمع إلى موسيقى ترتقي بمشاعرك أثناء قيامك بأشياء أخرى.

أعد تقييم مجموعتك الموسيقية من منظور كيفية تأثير الأنواع المختلفة منها على مشاعرك، ثم صنّفها حسب ما تريد أن تستمع

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إليه في الظروف المختلفة، وكوّن بعض قوائم التشغيل التي تبعث بداخلك المشاعر التالية: السعادة، المرح، الطمأنينة، الحماس، النشاط، «رغبتك في فعل المستحيل لتحقيق شيء ما»، وغيرها. وفي حال إحساسك بأنك تريد مزيداً من تلك المشاعر السابقة، استمع فقط إلى قائمة التشغيل الخاصة بها.

**نصيحة:** ربما تكتشف أن الأمر مفيد إذا استمعت إلى موسيقى تبثُّ مشاعر السعادة إلى روحك في الصباح الباكر لتبدأ بها يومك. - أضف لمساتٍ من الديكورات البسيطة والألوان المبهجة إلى مكان عملك ومكان معيشتك؛ فهذا من شأنه أن يجعل شعورك أفضل.

**نصيحة:** إذا لم تلاحظ تأثير الألوان على حالتك قبل الآن، فربما تكون تلك الإرشادات مفيدةً لك. بصفةٍ عامة للألوان الفاتحة والخفيفة تأثيرٌ أكبر، وبصفةٍ خاصة قد يكون للألوان التالية تأثيرٌ إيجابي على حالتك، فاللون الأصفر يُلهمك بمشاعر المتعة والسعادة ويُحفّز التفاؤل، ويُحفّز اللون البرتقالي مشاعر المرح ويبث الطاقة والدفء، بينما يخلق اللون الأخضر حالةً من الأمل والاسترخاء وراحة البال، ويبث اللون الأزرق الطمأنينة ويزيد التركيز، بينما يخلق اللون الأبيض حالةً من النقاء والصفاء، وبطبيعة الحال سيكون تأثير الدرجات المختلفة من تلك الألوان متنوعاً؛ لذا من المفيد أن تُدرك ما تشعر به عند رؤيتك الألوان المختلفة لتتعرف على مدى تأثير كلٍّ منها عليك.

- ضع صوراً لمن تحبهم أو صوراً لأماكنك المفضلة بالقرب



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## التخلص من الفوضى

«أحياناً، نحصل على أكبر قدرٍ من الشعور بالإنجاز من خلال عمل أشياء بسيطة، مثل تنظيف خيوط العنكبوت، أو ترتيب الأغراض القديمة، أو تنظيف المكاتب والتخلص من كل المعوقات».

- استشاري الإنتاجية ديفيد ألين

أردتُ فقط الحديث أكثر عن التخلص من الفوضى؛ لأن البعض عادةً ما يتجاهلونه ويستهيئون بقيمته.

إن أحد الآثار المترتبة على العيش في مجتمعنا الاستهلاكي الحديث مسألة أن معظمنا يمتلك أشياء أكثر من حاجته، فكثير من الأشخاص يحتفظون بكثير من الأشياء غير الضرورية وليس لديهم أماكن كافية لها في منازلهم؛ لذلك يستأجرون وحدات تخزين في الأبنية المجاورة، وازدهرت بالطبع خدمات التخزين الذاتي، وفي الولايات المتحدة استغرق الأمر 25 عاماً كي تصل المساحة المستخدمة في هذا المجال الجديد إلى مليار قدمٍ مربعة، بعد ذلك استغرق الأمر فقط 8 سنواتٍ أخرى (من عام 1998 حتى عام 2005) كي تصل المساحة المستخدمة إلى مليارٍ قدمٍ مربعة! وفي عام 2016، كان هناك 78 ميلاً مربعاً من مساحات التخزين تحت الأسقف في الولايات المتحدة!

عندما تكون البيئة من حولنا فوضوية فإننا نعيش تجربةً يشوبها نوعٌ من الارتباك أو التوتر أو الشعور بالضيق، وسواءً أعرناها اهتمامنا أم لا، فمن المحتمل أن تؤثر تلك الفوضى علينا وتعوقنا عن العمل بكفاءة، ومن الممكن أن يكون لعملية التخلص من الفوضى تأثيرٌ كبير على قدرتنا على العيش بسعادةٍ وبفاعليةٍ أكبر.

مؤخراً، عندما ذكرتُ أمام أحد أصدقائي أن منزلي مزدحم، أوصاني ذلك الصديق بالتعرُّف على «طريقة ترتيب كون ماري» للتخلص من الفوضى ولترتيب المنزل، وماري كوندو، مبتكرة تلك الطريقة، سيدة يابانية أنيقة لديها شغف كبير بمساعدة الأشخاص في التخلص من الفوضى بفاعلية، ولديها نصائح رائعة، ونتيجةً لاتباع اقتراحاتها البسيطة، تبرعتُ بثلاثة أكياس ممتلئة بالملابس للجمعيات الخيرية (وهو ما أثار إعجابي كون هذه الكمية ربما تساوي ¼ ملابسي تقريباً!)، وبعد فعل ذلك، شعرتُ بالسعادة والراحة، بالإضافة إلى إحساسي بالنشاط لبضعة أسابيع تالية، وما زلت أشعر بالراحة وأستمتع برحابة المكان إلى الآن وأنا في المنزل. وبشكل مثير للدهشة، لاحظت أن هذا جعلني قادراً على التخلص من بعض الأشياء التي لم أعد بحاجة إليها؛ وهذا لأن طريقة كون ماري تتطلب أن ندرك ونعي تماماً ماهية شعورنا حيال ممتلكاتنا، ونُحدد بكل وضوح ما إذا كان ينبغي لنا الاحتفاظ بها أم لا، وعلى هذا النحو من الممكن أن نعي تماماً ما إذا كنا بحاجة إلى كثير من الأشياء في حياتنا أم لسنا بحاجة إليها، ومن ثمَّ يمكننا اتخاذ قرارٍ بشأنها.

لمعرفة المزيد عن طريقة كون ماري، أقترح عليك قراءة كتابها المميز «نشر البهجة»، أو قراءة كتابها الأكثر مبيعاً «سحر الترتيب لتغيير الحياة». (لمزيد من المعلومات، توجه إلى قسم الكتب المقترحة).

---

**«الهدف من التنظيف ليس التنظيف فحسب، بل الشعور**

**بالسعادة في العيش وسط تلك الأجواء النظيفة».**

- الكاتبة الصينية ماري كوندو -

---

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ويشير ديفيد ألين، مؤلف كتاب «كيف تنجز جميع المهام؟»، إلى أن تنظيف الأشياء في البيئة المحيطة بنا طريقة ناجحة لإطلاق العنان لقدراتنا الإبداعية، ويُعزى هذا إلى أنه عندما يكون هناك أي نوع من الفوضى من حولنا، فإن المنطقة الخاصة بالقدرة الإبداعية في المخ تُستخدم لتخزين معلوماتٍ مُشوَّشة عن الأشياء التي نريد أن نُنجزها وعن الأشياء التي ينبغي علينا تذكُّرها بدلاً من التفكير في كيفية التعامل الأمثل مع تلك الأشياء؛ ولذلك فإن تهيئة بيئة مُنظمة وابتكار أنظمة فعّالة لتنظيم حياتنا من شأنه أن يجعلنا مُنتجين ومُبدعين وبارعين إلى أقصى حد.

إن التبرُّع بالأشياء الزائدة على حاجتنا للجمعيات الخيرية عمل رائع بالفعل؛ لأن الأموال التي ستجنيها الجمعيات الخيرية جرّاء بيع تلك الأشياء سوف تُستغل في أعمالٍ خيرية، ولأن تدوير الأشياء القديمة صديقٌ للبيئة لأنه يُقلل من النفايات البيئية؛ لذا يُعد هذا نوع من ممارسة فضيلتي الإحسان والكرم، ومن ثمّ التمتع بحياةٍ أكثر سعادةً.

**ملاحظة:** يجدر بنا أن نعلم أن المشكلة العالمية المتعلقة بالزيادة المفرطة في معدل إنتاج النفايات إحدى الآثار المترتبة على الحياة في مجتمعٍ يقوم على أساس الاستهلاك المفرط، ولكل وسائل التخلص من النفايات عواقب بيئية ضارة؛ لذا أنصحك بإدارة ممتلكاتك بطريقةٍ أكثر وعياً، وأنصحك كذلك باتباع منهج «العناصر الأربعة»، وهذه العناصر هي: التخفيض (تخفيض الكميات التي تستهلكها)، والإصلاح (إصلاح الأشياء التي يمكنك زيادة عمرها الافتراضي)، والتدوير (أعد استخدام الأشياء بنفسك أو اتركها للآخرين لكي يُعيدوا استخدامها)، وإعادة التدوير (قدر الإمكان).

إذا لم تفكر من قبل في هذا الجانب للحياة المعاصرة القائمة على الاستهلاك، فسوف يكون الأمر مثيراً للاهتمام إذا شاهدت مقطع الفيديو «قصة الأشياء» على موقع يوتيوب، وقد أنتجت منظمة «قصة الأشياء» بالفعل الكثير من الأفلام القصيرة المسلية والمحفزة للتفكير التي أنصحك بمشاهدتها على الموقع الإلكتروني [www.storyofstuff.org](http://www.storyofstuff.org)

### تصنيف وسائل الإعلام الإخبارية واختيار المناسب منها

تؤثر الأخبار التي نسمعها أو نراها تأثيراً كبيراً علينا، وكما ذكرتُ آنفاً، فإن وسائل الإعلام لدينا مُتحيّزة، وعادةً ما تنشر الأخبار التي تُعزّز السلبية بشكل كبير، وتوصّلت دراسات عديدة إلى أنه عندما يتلقّى الأشخاص عدداً كبيراً من الأخبار والمعلومات السلبية، فإن هذا يجعلهم عُرضةً للارتياح والقلق والتشاؤم والعزلة، وأحياناً يجعلهم عُرضةً لأمراض الاضطراب النفسي مثل جنون الارتياح (البارانويا).

وعلى النحو المذكور في الفصل الأول، فعقولنا مُبرمجة على إغارة الاهتمام للأخبار السلبية والمعلومات المخيفة، ويتطلب الأمر على الأقلّ ثلاثة أضعاف عدد الأخبار الإيجابية كي نُحدِث التوازن. أضف إلى ذلك حقيقةً مهمة، وهي أنه عندما تعتقد عقولنا الباطنة أننا نحتاج إلى الشعور بالخوف، فإنها تُرسل إشارةً إلى جهاز التنشيط الشبكي لدينا ليكون على أتمّ الاستعداد للبحث عن الأخبار السلبية واستقبالها، وهذا من شأنه أن يتسبّب في تدهور حالتنا بشكلٍ مستمر.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وثمّة حلٌّ مثالي لتلك المعضلة، وهو حلٌّ ذو شقين: أولاً، تقليل عدد الأخبار السلبية التي تتلقّاها. ثانياً، اختيار الأخبار الجيدة التي تبعث على التفاؤل بكل وعي وإدراك، وقد توصّل الباحثون إلى أن الأخبار الإيجابية من شأنها أن تبعث على مزيد من التفاؤل والإحساس بالثقة والأمل والإنسانية والتواصل والكفاءة الذاتية (بمعنى أن يؤمن الشخص بقدرته على تحقيق التغيير)، ومرةً أخرى عندما نستمع إلى مزيد من الأخبار الإيجابية، فسيبحث جهاز التنشيط الشبكي عن مزيد من تلك المعلومات البناءة ليُكمل بها تصوّره للواقع.

ولحُسن الحظ، هناك اتجاه لتشجيع نشر مزيد من الأخبار الإيجابية، وهو يُدعى «الصحافة البناءة»، ويُركّز هذا المنهج الصحفي على إعادة التوازن وتصحيح الخلل في التغطية الإخبارية الحديثة؛ وذلك لأن نتائج هذا ستعود بالنفع على الفرد والمجتمع، وهذا النوع من الصحافة لا يتجاهل الأخبار السلبية، لكنه يُركّز أكثر على نشر الأخبار التي تبعث على التفاؤل كي يحدث التوازن.

للحصول على مصادر إخبارية تبثُّ مشاعر الأمل والتفاؤل يمكنك تصفُّح الصحف والمواقع الإلكترونية من خلال زيارة الرابط [www.positive.news](http://www.positive.news).

كيف يمكنك الحدُّ من عدد الأخبار السلبية التي تتلقاها عادةً؟ ما وسائل الإعلام التي يمكنك مقاطعتها أو الحدُّ من متابعتها، سواءً كانت الصحف أو برامج الراديو أو التلفاز أو الأخبار المنشورة على شبكة الإنترنت؟

جرِّب أن تعيش حياتك لمدة أسبوع دون الاطِّلاع على أي أخبار، وتابع ماهية شعورك، وإذا كان هناك أمرٌ ما تؤدُّ بشدةٍ أن تعرف أخباره، يمكنك أن تسأل صديقاً على درايةٍ جيدة بالأمر ليُعطيك نبذةً عنه.



## الفصل العاشر

### الاستمتاع بوقت الراحة وتجنبُّ المهام المتعددة

«مهامٌ متعددة في الوقت نفسه؟  
أنا بالكاد أستطيع إنجاز عملٍ واحد!».  
- الممثلة الإنجليزية هيلينا بونهام كارتر

اكتشف الباحثون أن أحد أهم أسباب التوتر الذي نعيشه في عالمنا الحديث هو الضغط المتزايد باستمرارٍ على الشخص لإنجاز ما هو أكبر، أو لكي يُصبح شخصاً أعظم أو ليمتلك ما هو أكثر. وواحد من بين الافتراضات غير البناءة التي لا جدال عليها في مجتمعنا فرضية «الكثير أفضل!»، ويعتمد اقتصادنا على إجمالي الناتج المحلي المتزايد باستمرار (باستثناء دولة بوتان التي تعتمد على إجمالي السعادة الوطنية لسكانها، وستتعرف عليها في الفصل الثامن عشر)، علاوةً على ذلك تسعى الشركات باستمرار للحصول على مزيد من الأرباح وزيادة الإنتاجية، وتتجه المدارس إلى توفير مزيد من البيانات التي تُدعم سعيها وراء الحصول على نتائج أفضل، ويتعلم الأفراد أنهم بحاجةٍ إلى إنجاز ما هو أكبر أو بحاجةٍ إلى أن يُصبحوا أشخاصاً أعظم، أو بحاجةٍ إلى امتلاك ما هو أكثر لكي يكونوا سُعداء.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وعلى الصعيد الكلي فمن الجنون أن نعيش على كوكبٍ ذي موارد محدودة، في حين أننا نُصِرُّ على استهلاك مزيد ومزيد من تلك الموارد باستمرار، وإذا أردنا أن نستمرَّ في استهلاك المعدل نفسه الذي نستهلكه من الموارد حالياً، فسنحتاج إلى ثلاث نسخ من كوكب الأرض! فينبغي لنا أن نُغيِّر من أسلوب حياتنا إذا أردنا أن نترك عالماً يستطيع أحفادنا العيش فيه.

وبالمثل فإن رغبتنا المستمرة في تحقيق مزيد من الأشياء في ظل ما نمتلكه من قُدراتٍ جسدية وعقلية وعاطفية محدودة رغبةً غير واقعية أيضاً، وهذا ما يؤدي بنا إلى زيادة مستوى التوتر والتعاسة والإصابة بالأمراض.

ومن المهم جداً أن نأخذ بعض الوقت للراحة أو الاسترخاء أو تكوين علاقاتٍ اجتماعية مع الآخرين، أو الاستمتاع بأي شكلٍ من الأشكال، وفي عالمٍ مكتظٍّ بالأعمال كعالمنا الحديث، سيكون السبيل الوحيد للحصول على وقتٍ للراحة هو أن نضع ذلك الوقت في جدول أعمالنا.

### توفير المكافآت والتوقعات الإيجابية

إن إعطاء نفسك الفرصة لتحتفل بإنجازاتك بصفةٍ عامة من شأنه أن يجعلك تستمتع بالعمل والحياة، وقد يكون من السهل جداً الاستمرار في إنجاز الأشياء وإكمال المهام دون الحصول على وقتٍ تتوقَّف فيه عن العمل وتشعر خلاله بأنك حقاً تُقدِّر ما أنجزته. إن منح نفسك الفرصة للاحتفال (يمكنك أن تحتفل بكل

بساطةٍ من خلال ممارسة «رقصة السعادة» لمدة 30 ثانية، أو منح نفسك نوعاً من المكافأة)، لن يمنحك مشاعر إيجابية فحسب في تلك اللحظة، بل إن هذه الممارسة ستجعلك أيضاً أكثر إنتاجيةً، وستجعل دراستك أو عملك أكثر متعةً من ذي قبل.

كما أن التخطيط لممارسات تتطلع للقيام بها في المستقبل يمكن أن يكون طريقةً رائعةً لتحسين حالتك المزاجية، ومن الصور المحتملة لتلك الممارسات: حجز عطله أو التخطيط لقضاء سهرة أو ليلة ممتعة، بعد ذلك كلما أردت أن تمنح نفسك إحساساً بالمتعة والإثارة يمكنك تذكير نفسك بالأشياء التي خططت لها.

في الحقيقة، إن شعورنا تجاه التوقعات الإيجابية يُنشِط مراكز المتعة في المخ، وقد توصل الدكتور لي بيرك في دراسة أجراها بجامعة لوما ليندا إلى أنه عندما كان يُطلب من المشاركين في الدراسة مجرد التفكير في مشاهدة الفيلم الكوميدي المفضل لديهم، كانت ترتفع مستويات هرمون الإندورفين (هرمون السعادة) بنسبة 27٪ وترتفع مستويات هرمون النمو بنسبة 84٪.

وتُعزِّز تلك الهرمونات من قدرة جهازك المناعي وتقلل التوتر وتخلق حالة إيجابية متزايدة بشكلٍ مسبقٍ قبل خوضك للتجربة الحقيقية وفي أثناء حدوثها، وأقترح عليك أن تضع خطة الآن لمشاهدة أفلامك المفضلة.

### إنجاز المهام المتعددة في وقتٍ واحد ليس مهارة جيدة!

أظهر عديد من التجارب أنه على الرغم من الاعتقاد الشائع بأن أداء

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

المهام المتعددة يسمح لنا بإنجاز الكثير في وقتٍ واحد، فإن العمل بهذه الطريقة لا يزيد في الواقع من الإنتاجية، وفي ثقافة «دائماً نتفقد رسائل البريد الإلكتروني أثناء التحدث في الهاتف»، فهذا يعني أنه على الرغم من أن الأشخاص يبدو دائماً مشغولين، فإنهم غالباً ما يكونون أقل إنتاجيةً وإبداعاً؛ ففي كل مرة يُقاطعنا شيء ما عن العمل، نحتاج إلى 15 دقيقة كي نستعيد تركيزنا ونكمل ما بدأناه.

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن حالة التدفق في العمل تتحقق فقط عندما نكون في أعلى مستويات سعادتنا المتعلقة بـ«الانخراط» في ذلك العمل، فقد تبين أن أداء المهام المتعددة يرتبط بشكل مباشر بقدرتنا على أن نكون سعداء، وتبين أيضاً أن هذا يزيد من مستويات التوتر والإجهاد.

وقد أثبتت إحدى التجارب التي أجريت بجامعة لندن أن الأشخاص الذين يؤدون مهام متعددة لديهم انخفاض في معدل الذكاء يُقدَّر بعشر نقاط، ولكي نضع ذلك في سياقه، فهذه القيمة تُعادل ما نفقده من معدل ذكائنا عند بقائنا بلا نوم لمدة 36 ساعة! أنا لا أعرف شيئاً عن قدراتك، ولكنني أعرف أنني لا أؤدي مهماتي بشكل جيد إذا بقيتُ بلا نوم لمدة ليلة واحدة، وبشكل مماثل، اكتشفتُ أنه إذا ركزتُ على إنجاز مهمة واحدة وتخلصتُ من جميع عوامل التشبث من حولي، فحينئذٍ تزيد مستويات الإنتاجية والإبداع بشكلٍ غير معقول.

## إدمان الأجهزة الرقمية

لا ينظر معظم الأشخاص إلى استخدامهم المستمر لأجهزة

## الاستمتاع بوقت الراحة وتجنب المهام المتعددة

الهواتف المحمولة والحواسيب بأنواعها وأجهزة الأياد على أنه نوع محتمل من الإدمان، لكن الأبحاث والإحصائيات قد توصلت إلى نتائج مختلفة، فغالباً ما يُساء استخدام هذه التكنولوجيا بشكل يشبه الإدمان، ما من شأنه أن يتسبب في كثير من المشكلات الضارة غير المتوقعة.

ومؤخراً، أُجري استطلاع عن «علاقة الأشخاص بهواتفهم المحمولة» لتقييم علاقات الأشخاص بهواتفهم على مستوى العالم، وتوصلت نتائج الاستبيان إلى الحقائق التالية:

- شخص واحد من بين كل أربعة أشخاص يتفقد هاتفه كل 30 دقيقة (وشخص واحد من بين كل خمسة أشخاص يتفقد هاتفه كل 10 دقائق)!

- صرّح 84٪ من الأشخاص بأنهم لا يستطيعون قضاء يوم واحد من دون الهاتف.

- في الشريحة العمرية من 25:30 عاماً، صرّح 75٪ من الأشخاص بأنهم يأخذون هواتفهم معهم أثناء النوم (وهذا من شأنه، كما ستتعلم لاحقاً في الفصل الإضافي المتعلق بالنوم، أن يتسبب في مشكلات صحية، جسدية وعقلية، جسيمة).

وقد اعترفت الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين باضطراب استخدام الإنترنت على أنه مرض عقلي خطير يتشابه في كثير من أعراضه مع سلوكيات حالات الإدمان الأخرى، مثل: أعراض الانسحاب والخداع والوسواس القهري، كما اكتشف الباحثون أيضاً أن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة والحواسيب

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يُسبب التوتُّر واضطرابات النوم ومحدودية القدرة على الانتباه وإجهاد البصر وضعف القدرة على تطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية والاكْتئاب.

وفي جمهورية الصين، صُنِّف إدمان الإنترنت على أنه أزمة صحية قومية، حيث يُعتقد أن 15٪ من الشباب الصيني مُصابون بإدمان الإنترنت، وقد أصبح ذلك يُسبب قلقاً للحكومة الصينية التي تعمل جاهدةً على حل هذه المشكلة.

كما أن إساءة استخدام الأجهزة الإلكترونية تنتج عنها آثار جسيمة فورية على حياة الأشخاص، وقد صرَّح المجلس الوطني الأمريكي للسلامة بأنه في الوقت الحاضر واحد من بين كل أربعة حوادث سيارات يقع نتيجة الكتابة على الأجهزة الإلكترونية أثناء القيادة، وهذه النسبة تُعادل 1.6 مليون حادث كل عام في الولايات المتحدة!

### تدريب للذين يعانون من إدمان الأجهزة الرقمية

ثُمَّ طريقة يمكنك من خلالها تقليل معدل التوتُّر والقلق المستمرين من حولك بسبب وجودك «مُتاحاً» بشكلٍ مستمر، وهي تخصيص بعض الوقت خلال اليوم أو تخصيص وقتٍ أسبوعي تباعد خلاله تماماً عن استخدام بريدك الإلكتروني أو هاتفك، وإذا بدت الفكرة مخيفةً بعض الشيء بالنسبة إليك الآن، فقد تُضطر إلى تنفيذها تدريجياً وببطء. ابدأ بالابتعاد عن كل ما هو إلكتروني لمدة ساعتين كآخر شيءٍ تفعله في الليل، ومن ثمَّ زوِّد هذه المدة عندما تُصبح مُستعداً، وقد تُدهش من مستوى الراحة والاسترخاء الذي ستصل إليه جرَّاء ممارسة هذا التدريب.

## الفصل الحادي عشر

### الانطلاق نحو السعادة

«المعرفة ليست قيِّمة ما لم تضعها موضع التنفيذ».  
- الكاتب المسرحي الروسي أنطون تشيخوف

«على الرغم من أننا لم نلتق من قبل، فإنني حقاً أهتم لأمرك». قد تبدو تلك العبارة غريبة بعض الشيء، لكنها صحيحة. أهتم لأمرك لأنك إنسان مثلي، وأنا على يقين بأننا عندما نبذل قصارى جهدنا ليساند بعضنا بعضاً كي نُصبح أكثر سعادةً وأكثر إحساناً وأكثر وعياً، فحينئذٍ سيتمكن الجنس البشري من البقاء على سطح هذا الكوكب وستزدهر الحياة.

ألَّفْتُ هذا الكتاب لإلهامك وإلهام الأشخاص الآخرين وتمكينهم من أن يُصبحوا أكثر سعادةً بمجرد قراءته، ولم أوَّلِف هذا الكتاب فقط ليكون مادةً مُسليّةً أو لأُعبر من خلاله عن خبرتي الأكاديمية، وإنَّما ألَّفْتُهُ لأجعل طريقك أسهل نحو كل ما هو إيجابي.

ولكي تصل إلى هذه الغاية، سوف تحتاج إلى اتخاذ بعض الخطوات وممارسة بعض التدريبات الواردة في هذا الكتاب، ولتسهيل الأمر عليك، ابتكرتُ اثنين من الأنشطة الروتينية القصيرة يتسمان بقدر كبير من السهولة والبساطة، ويمكن لأي شخصٍ دمجهما مع روتين حياته اليومية، وهو ما من شأنه مساعدتك في تغيير حياتك بشكلٍ كامل.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## اقبل التحدي

لنجرّ تحدياً بسيطاً، أوّدُّ منك أن تتبع طقوس «الانطلاق نحو السعادة» لمدة 30 يوماً ثم تتابع النتيجة لترى الفارق، وبعد ذلك، في نهاية هذه الفترة، إذا أعجبتك التغييرات يمكنك الاستمرار في ممارسة هذا الأسلوب، وعند هذه المرحلة لن تبذل أي جهدٍ للاستمرار في ممارسته؛ لأنه بعد مرور 30 يوماً ستُصبح ممارسته عادةً من عاداتك.

## تأثير العادات

لقد اكتسبنا معظم سلوكياتنا وطرق تفكيرنا بشكلٍ تلقائي، اكتسبناها من أفراد عائلتنا والثقافات السائدة في البيئات التي وُلدنا بها، ثم طوّرتنا تلك السلوكيات من خلال ردود أفعالنا ووفقاً لما يُناسبنا منها وما يُشعرنا بالراحة وبدافع من غريزة حب البقاء، ونحن نلتزم بتلك السلوكيات من خلال ممارستنا للكثير من عاداتنا اليومية.

بحثت دراسة مثيرة للاهتمام، أُجريت في جامعة ديوك بالولايات المتحدة الأمريكية، مقدار الأنشطة اليومية التي نمارسها بوعي تامّ مقارنةً مع العادات التي نمارسها بشكلٍ تلقائي، وخلصت الدراسة إلى أن أكثر من 40٪ من الأنشطة التي يمارسها البشر بشكلٍ يومي هي أمور تحدث بفعل العادة، وأعتقد أن نسبة أكبر من أفكارنا تتكوّن بشكلٍ تلقائي ومتكرّر! كما قال الفيلسوف الصيني كونفوشيوس: «قد يتشابه البشر جميعاً، ولكنهم يتباينون في عاداتهم».

ما الذي يجعل بعض الأشخاص أكثر سعادةً من غيرهم بشكلٍ طبيعي؟ إنهم يمارسون باستمرارٍ عاداتٍ تجعلهم سُعداء، سواءً مارسوها عن وعيٍ وإدراكٍ أو من دون وعيٍ.

إذًا، سرُّ السعادة يكمن في أن تجد طريقةً يمكنك اتباعها بكل سهولةٍ كاتباع العادات، التي نمارسها بشكلٍ تلقائيٍ باستمرارٍ، وهذا هو موضوع هذا الفصل.

وإذا كنت تعتقد أن خلق عادةٍ جديدةٍ يتطلب كثيرًا من الوقت والجهد، فربما تتفاجأ وتسعد لمعرفة أنك بخلق عادةٍ جديدةٍ ودمجها في أنشطة حياتك سيستغرق 30 يوماً فقط، ويمكن أن يكون في غاية السهولة إذا قمتَ به على الوجه الصحيح، وقد صُمِّمت طقوس «الانطلاق نحو السعادة» بطريقةٍ تجعل اتباعها سهلاً وممتعاً ويأتي بنتائج فعّالة.

### الربط بين العادات ونصائح أخرى

يتمثل أحد التحديات، التي تواجه اتخاذ الخيارات بوعيٍ تامٍّ واختيار ممارسة أنشطة جيدة، في امتلاكنا لكميةٍ محدودةٍ من قوة الإرادة واستخدام تلك الكمية المحدودة لاتخاذ أنواع القرارات كافة، وهذا ما يُطلق عليه «استنزاف قوة الإرادة» التي أُجري لأجلها كثير من الأبحاث والدراسات على نطاقٍ واسعٍ، ولمواجهة ذلك ينبغي لنا أن ننتبه إلى أننا نمتلك قدرةً أكبر على ممارسة الأنشطة الجديدة وتبني طرق التفكير الجديدة خلال الوقت المبكر من اليوم (أو بعد الغفوة)؛ ولهذا السبب فأول طقوسٍ للانطلاق نحو السعادة ستكون أول ما تفعله في الصباح.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وحتى يكون الأمر أكثر سهولةً لكي تُمارس طقوس «الانطلاق نحو السعادة»، ستستخدم أسلوباً يُطلق عليه «الربط بين العادات»، فبدلاً من أن تكون لديك قائمة بمجموعةٍ من العادات الجديدة المنفصلة لتُجربها وتؤديها في وقتٍ ما، سنربط بين القليل من العادات البسيطة لنُمارسها في وقتٍ واحد باعتبارها عادةً واحدة، وبهذه الطريقة سيتطلب الأمر كميةً أقل بكثير من قوة الإرادة؛ لأنه سيكون عليك اختيار ممارسة الطقوس ككل وليس اختيار عناصر مُنفصلة، وهذا الأسلوب من شأنه أن يستهلك جزءاً من الكمية المحدودة لقوة الإرادة التي تقلُّ بشكلٍ كبير من خلال وجود قائمة بالأنشطة التي قرّرت بالفعل ممارستها من خلال الروتين اليومي الذي أعددتَه في بداية تحديّ الثلاثين يوماً، وأيضاً ستقلُّ تلك الكمية من خلال تخطيطك المسبق لذلك قبل أن تخلد إلى النوم، أو في الليلة السابقة لوقت ممارستها.

إن اعتقادنا بأن خلق عادةٍ جديدة سوف يستهلك كثيراً من الوقت والجهد يُمثّل أحد العوائق التي فصلنا عن تبني عادةٍ جديدة؛ ولذا صُمّمت هذه الطقوس بحيث تكون بسيطة وقصيرة، مع الحفاظ على فاعليتها، وستجد أن أتباع تلك الطقوس الجديدة سهل للغاية؛ لأنه لن يُكلفك إلا القليل جداً من الالتزام، ومن ثمّ لن تشعر بالإرهاق عند ممارستها.

سوف تستخدم أيضاً طريقة «التأشير بالعلامات» لتحافظ على حماسك عن طريق متابعة تقدّمك اليومي، ويُشير «التأشير بالعلامات» إلى عمليةٍ نشعر من خلالها بكمّ ما أنجزناه من خلال رسم سلسلةٍ مرئيةٍ للنجاحات، وقد صُمّمت مُخطط تتبّع لتحدي

«الانطلاق نحو السعادة» على مدار 30 يوماً، ستجده في مجموعة أدوات السعادة، وفي كل مرة تمارس فيها الطقوس الصباحية أو المسائية بشكلٍ كلي، يمكنك التأشير عليها في المخطط، وعلى صعيد عقلك الباطن، كلما انتهيت من التأشير على الصفوف في المخطط، تزايد حماسك للحفاظ على هذا التقدُّم والاستمرار أكثر نحو مزيدٍ من التقدُّم.

وعند هذا الحد ينبغي لك أن تعلم أن الطقوس هي مجموعة من الأنشطة التي نُكرر ممارستها بنفس الطريقة تقريباً، وليست كالروتين الذي عادةً ما يرتبط بالإحساس بالملل والرتابة، في حين تبثُّ الطقوس شعوراً بوجود نتائج خارقة وتوقُّعات لتغييرات كبيرة.

---

«التحفيز يجعلك تبدأ، لكن العادات تجعلك تستمر».

- السياسي الأمريكي جيم ريون

---

**قبل أن تبدأ، تعرّف على «دوافعك»**

من الضروري قبل أن تبدأ أن تُدرك بوضوح الأسباب التي دفعتك لتكون مستعداً لتحقيق تلك التغييرات.

**اقض 20 دقيقة من وقتك للإجابة عن الأسئلة التالية:**

- لمَ أختَرُ أن أكون سعيداً في حياتي من قبل؟
- كيف سيكون شكل حياتي إذا لم أختَرُ إجراء هذا التغيير؟
- ما التغييرات الإيجابية التي سأستمتع بها في حياتي نتيجةً لممارستي تلك العادات؟ وكيف ستتغيَّر حياتي؟ وكيف ستتغيَّر شعوري؟

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

(ستجد تصوراً إرشادياً مع مجموعة أدوات السعادة من شأنه أن يُرشدك من خلال توضيح أكثر عمقاً من التوضيح الذي أضافته لك تلك الأسئلة، وسيكون من المفيد جداً أن تطلع على التوضيح على الأقل مرة واحدة، وبالتأكيد قبل أن تبدأ تحدي الثلاثين يوماً).

وبافتراض أن هذه الأسئلة قد أوضحت لك الأمور بشكل كافٍ وزادت من حماسك لخوض تحدي الثلاثين يوماً، إذا فأنت على استعدادٍ للمضي قدماً، وأقترح أن تتخذ الإجراءات الخمسة التالية:

– طباعة «تعهد السعادة» وتوقيعه، وستجده في مجموعة أدوات السعادة، ثم وضعه في مكانٍ واضح داخل منزلك بحيث تستطيع رؤيته باستمرار.

– طباعة مخطط تتبّع «الانطلاق نحو السعادة»، فهو يُمثل قيمة كبيرة في زيادة حماسك والحفاظ على إحساسٍ مستمر بالإنجاز.

– اختيار تاريخ لبدء تحدي الثلاثين يوماً، وأفضل تاريخ للبداية هو الغد.

– التخطيط لمكافأة تمنحها لنفسك في حال أكملت التحدي بنجاح، وبالتأكيد سوف تشعر بمزيد من السعادة والإيجابية والإلهام بعد ممارسة تلك التدريبات لمدة شهر كامل، لكن من المفيد أيضاً أن تحتفل بإنجازك هذا بطريقة فعّالة وتمنح نفسك مكافأة تقديراً لمجهوداتك.

– زيارة صفحة «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» (وإرسال طلب للانضمام، في حال لم تُرسل طلباً بالفعل من قبل)، وأعلن

عن نواياك لخوض تحدّي الثلاثين يوماً للمجموعة ورفاق رحلة السعادة، ويمكنك أيضاً نشر تحديثاتٍ لما أنجزته عن كل 10 أيام من أيام التحدّي، وفي الوقت نفسه أضف بعض التعليقات على منشورات أعضاء المجموعة الآخرين لتقدير التزامهم وإنجازاتهم وجهودهم، فنحن جميعاً نُصبح أكثر قوةً عندما يدعم بعضنا بعضاً.

### ما مدى سعادتك الآن؟

من المفيد أيضاً أن تعرف مستوى سعادتك قبل أن تبدأ التحدّي. استخدم مقياساً من 1 إلى 10 بحيث تُجيب بالرقم 1 في حال كنت غير سعيدٍ بالمرة، وتُجيب بالرقم 10 في حال كنت في غاية السعادة. ما الدرجة التي ستعطيها لنفسك عن حالتك خلال الأسابيع القليلة الماضية؟ اكتب ملاحظةً عن ذلك في دفتر اليوميات في مكانٍ تستطيع الرجوع إليه ثانيةً بعد مرور شهر.

### التحضير للطقوس

يجري التحضير في الليلة السابقة مباشرةً. احرص على أن تخلد إلى النوم في موعدٍ مناسبٍ ومارس الطقوس المسائية، ما يجعلك على أتم الاستعداد للحصول على نوم هانئٍ يُوفّر لك حالةً ذهنيةً تمنحك بدايةً إيجابيةً في الصباح التالي، وتُعد الطقوس الصباحية طريقةً رائعةً لزيادة انتباهك وطاقتك على مدار اليوم.

خصّص مكاناً لممارسة التأمل، ودوّن الممارسات في دفتر

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

اليوميّات وممارس بعض التدريبات، وهذه الأمور من شأنها أن تجعل اتّباع الطقوس أمراً سهلاً، وتذكّر: كلما كانت القرارات التي تتخذها في الصباح أقل، قلّت قوة الإرادة التي تحتاج إليها لممارسة الطقوس الصباحية وغيرها، ويمكنك اختيار المكان الذي ستؤدّي فيه الممارسات واختيار نوع ممارسة التأمل واختيار التدريبات والموسيقى والملابس وغيرها في الليلة السابقة للممارسة لكي تكون على أتمّ استعدادٍ للبدء في اليوم التالي.

ولأنك ستُمارس طقوساً صباحية وأخرى مسائية، فلا يهم بأيّ منهما تبدأ، فستُساعدك طقوسك الصباحية على أن تكون مستعداً لطقوسك المسائية، والعكس صحيح، وكلتا الممارستين تدعم الأخرى.

## 21 دقيقة من أجل التغيير

أقل مدةٍ تحتاج إليها تلك الممارسات لكي تكون فعّالة هي 21 دقيقة، منها 16 دقيقة في الصباح و5 دقائق في المساء. قد لا تبدو تلك المدة طويلة، لكن لأنك تمارسها في الأوقات المثلى للتأثير على عقلك الباطن فستحصل على أكبر قدرٍ من الفائدة؛ فبدلاً من أن يؤثّر عقلك الواعي في طريقة تفكيرك وفي تصرّفاتك على مدار اليوم، سيؤثّر عقلك الباطن (الذي أصبح أقوى من ذي قبل) تأثيراً إيجابياً في حياتك.

## الطقوس الصباحية

ستقوم بهذه الممارسات عند استيقاظك كل صباح. ربما ينبغي لك الاستيقاظ قبل موعدك المعتاد بعشرين دقيقة كل يوم لكي تتمكن من ممارسة تلك الطقوس، وبطبيعة الحال لا يعد هذا الموعد مبكراً جداً، لكن الأمر يستحق لكونه سيؤثر تأثيراً إيجابياً على حالتك النفسية وسيزيد من مستوى طاقتك، ويمكنك الاستيقاظ مبكراً عن موعدك المعتاد بعشرين دقيقة بكل سهولة إذا خلدت إلى النوم في المساء قبل موعدك المعتاد بعشرين دقيقة، في الفصل الخامس وفي الفصل الإضافي المتعلق بالنوم ستجد بعض المعلومات المفيدة للغاية حول كيفية تحسين أنماط النوم لتجعل استيقاظك في وقت مبكر أكثر سهولة.

وبصفة عامة فمن الأفضل أن تنهض من السرير لممارسة الطقوس الصباحية، وهذا من شأنه أن يجعلك تنتقل من حالة النوم إلى حالة اليقظة بشكل أسرع، وثمة بعض الأشخاص يُفضّلون الاستحمام بماء بارد لتسهيل وتسريع تلك العملية، ومن المفيد أن تُحضّر مكان ممارسة الطقوس الصباحية في الليلة السابقة، ومن المفيد أيضاً تحضير الملابس والوسائد ودفتر اليوميات وبطاقة التذكير بنقاط القوة في شخصيتك وربما معدات التدريب ومُشغل للموسيقى.

إن المدة التي أقترحها هي أقل مدة ممكنة لممارسة الطقوس، ولكن إن رغبت في زيادة مدة أي جزء من الطقوس أو زيادة مدتها ككل، فافعل ذلك؛ لأن هذا سيكون له تأثير أكبر، ويمكن أن تكون زيادة مدة ممارسة التأمل أو التدريبات، على وجه الخصوص، مفيدة جداً، ومع ذلك فإن ممارسة الطقوس لمدة 61 دقيقة كافية للحصول على تأثير كبير لتحسين حالتك النفسية وزيادة مستوى سعادتك.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## أربع ممارسات مفيدة للحصول على السعادة:

### 1. التأمل (5 دقائق)

اقض خمس دقائق لممارسة أي شكل من أشكال تدريبات اليقظة الذهنية أو التأمل أو مجرد الجلوس في صمت وسكون. قد تكون تلك الممارسة أهم الممارسات التي تؤدّيها خلال يومك؛ لكونها فرصة رائعة للتواصل مع ذاتك بكل وعي، لتمنح نفسك شعوراً بالهدوء الداخلي وتعرّف على جوهر روحك، وهو ما ستشعر بقيمته على مدار يومك.

ستجد تسجيلات صوتية للتأمل عن طريق الابتسام في مجموعة أدوات السعادة، وهي أداة رائعة لتبدأ بها يومك؛ لكونها تُحفّز شعورك بالسعادة من خلال إفراز الدوبامين والسيروتونين والإندورفين، وأنصحك بأن تبدأ يومك بالاستماع إلى تلك التسجيلات.

### 2. الامتنان (3 دقائق)

دوّن على الأقل ثلاثة أشياء تشعر حيالها بالرضا في دفتر اليوميات. يمكنك أن تُدوّن أي شيء، لكن احرص على أن تكون ثلاثة أشياء مختلفة في كل يوم. إذا لم تكن تعرف ماذا يشعرك بالرضا، فربما ترغب في الاطلاع على القائمة التالية: الأشياء، الأشخاص، العلاقات القديمة، الصحة، العمل، التسلية، الفرص، التجارب، وقد يكون من المفيد أن تتذكر أشياء عظيمة ومهمة في حياتك، لكن فكّر أيضاً في الأشياء البسيطة والقريبة إلى ذهنك مثل سريرك المريح وعشاء الليلة الماضية، وغيرهما من الأشياء.

لا ينبغي لك أن تكتب التفاصيل الدقيقة، لكن يجدر بك التفكير في سبب شعورك بالامتنان تجاه هذه الأشياء، ومن ثمّ اقض دقيقة واحدة للتأمل في تأثير ذلك الامتنان والتقدير على حالتك ومشاعرك.

أكمل هذا الجزء من التدريب من خلال طرح السؤال التالي:

ماذا ستشعر حياله بالامتنان والتقدير في هذا اليوم؟

### 3- الاعتراف بنقاط القوة في شخصيتك (3 دقائق)

اكتب قائمةً مكونةً من خمس سمات أو مهارات طبيعية تتسم بها شخصيتك قبل أن تبدأ تحدّي الثلاثين يوماً، ويجب أن تتضمن تلك القائمة نقاط القوة في شخصيتك التي اكتشفتها بعد إجابتك على استبيان معهد فيبا، من خلال الرابط المذكور في الفصل الرابع، وقد تتضمن القائمة أيضاً فضائل ومواهب إيجابية أنت على علمٍ بأنك تمتلكها، أو أخبرك الآخرون بأنك تمتلكها.

وفي كل صباح، اقرأ عناصر تلك القائمة، كل عنصرٍ على حِدَةٍ مع استخدام الضمير «أنا»، كأن تقول مثلاً: «أنا لطيف». أنا ممتن. أنا مُطَّلِع. أنا سخي.. وهكذا»، وهذه فرصة رائعة كي تعترف بمميزاتك، وانتبه جيداً إلى ماهية شعورك وأنت تدرك وتعترف بكل عنصرٍ من عناصر القائمة.

ولإكمال هذا التدريب، اسأل نفسك كيف ستستخدم إحدى تلك الفضائل في هذا اليوم. على سبيل المثال: «كيف سأمارس فضيلة الإحسان هذا اليوم؟».

### 4- ممارسة التمارين الرياضية (5 دقائق)

ليس بالضرورة أن تكون هذه التمارين هي برنامجك الرياضي اليومي بأكمله، ومع ذلك يمكنك زيادة مدتها وممارستها باعتبارها التمارين اليومية الكاملة، وبدلاً من ذلك، تُعد تلك التمارين إحدى طرق استعداداتك في بداية اليوم وتُسهم في تحويلك إلى حالة اليقظة. ستُحفِّز ممارسة التمارين لمدة خمس دقائق إفراز هرمونات السعادة داخل جسدك، وتُنشِّط بدنك وتُحفِّز تفكيرك وتزيد من قدرتك الإبداعية.

مارس تمارينك المفضَّلة، التي ربما تشمل ممارسة رياضة المشي السريع أو

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

ممارسة رقصة ما (قد تكون رقصة السعادة)، مارس أي تمرين تستمتع بممارسته، ومن الممكن أن يصبح الأمر رائعاً إذا مارست التمارين أثناء استماعك إلى الموسيقى، وهذا سيكون وقتاً مناسباً لتستمع إلى قائمة التشغيل الخاصة بالسعادة وتستمع بذلك.

وإذا رغبت في ممارسة تمارين رياضية معينة لتقوية عضلاتك أو لإطالة العضلات، لكنك لا تعرف كيفية ممارستها في ذلك الوقت القصير، فربما يفيدك الاطلاع على بعض التطبيقات الرائعة لممارسة تمارين قصيرة لمدة 5 - 7 - 10 دقائق أو ممارسة تمارين يوغا قصيرة.

### ممارسات اختيارية

رتب سريرك عقب استيقاظك مباشرةً. ربما يبدو هذا إضافةً غريبةً بعض الشيء، لكن من الممكن أن يكون له تأثير كبير، وقد سمعتُ الكاتب تيم فيريس يتحدث عن هذا، حيث قال إن هذه العادة أهم عادةً يمارسها في الصباح؛ لأنه إذا بدت الحياة فوضوية فهذا يُمكنه من الشعور ببعض النظام أو السيطرة على الأمور؛ ومن ثمَّ يقل مستوى توتره بشكل كبير، وفي الغالب يستغرق هذا أقلَّ من دقيقتين؛ لذا، لِمَ لا تُجربُه؟

دوّن أحلامك. إذا كنت تؤمن بالحكمة التي نحصل عليها من الأحلام، فأنت بحاجة إلى تدوين أحلامك قبل ممارستك الطقوس الصباحية.

### الابتسام أمام المرأة أو اتخاذ وضعية الاحتفال (3 دقائق)

يمكنك التظاهر بالابتسام أمام المرأة أو اتخاذ وضعية الاحتفال التي تعلمتها من خلال الفصل الثامن (كيمياء الجسد).

## زيادة مدة الممارسات

على النحو المذكور أعلاه، مدة ممارسة التدريبات هي 16 دقيقة، وهي أقل مدة تؤثر تأثيراً إيجابياً في حالتك النفسية والعقلية، ومع ذلك، إذا مارستَ التدريبات لمدةٍ أطول، فبالتأكيد سيزيد تأثيرها، وهذا ما ينطبق على ممارسات التأمل وتدريبات اليقظة الذهنية وبرنامج تمارينك الرياضية، ومن المفيد أيضاً زيادة المدة المخصّصة لتذكّر الأشياء التي تشعر حيالها بالرضا والمدة المخصّصة لتذكّر نقاط القوة في شخصيتك، لكن اجعل ممارسة الطقوس ممتعة، ويمكنك زيادة مدتها فقط ما دامت ملائمةً لك وما دمت تستطيع دمجها في برنامجك الصباحي.



### الطقوس المسائية

إن الوقت المثالي لممارسة تلك الطقوس هو عندما تخلد إلى سريرك، إلا إذا كنت تُمارس «مشاركة فضيلة التقدير» مع الآخرين، في هذه الحالة، ربما تودُّ أن تُمارس الجزء الخاص باللحظات السعيدة في وقتٍ مُبكر، ومن ثمَّ تُعيد التفكير فيها مرةً أخرى عندما تخلد إلى سريرك.

#### تقدير اللحظات السعيدة (٤ دقائق)

فكّر في ثلاثة أمور حدثت خلال اليوم وتشعر حيالها بالتقدير، قد تكون لحظاتٍ أو أحداثاً أو تجاربٍ أو فرصاً أو علاقاتٍ أو غيرها من الأمور. دوّن تلك الأمور في دفتر اليوميات، وإذا شارك بعض الأشخاص في تلك الأمور، فاقض دقيقةً في التأمل في ذلك وعبّر عن تقديرك لهم، وربما تودُّ أيضاً مشاركة مشاعر التقدير مع أصدقائك أو عائلتك في وقتٍ مُبكر من المساء.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

### بيّت النية (دقيقة واحدة)

عندما تأوي إلى سريرك في الليل، ضع في قرارة نفسك ذلك أو أموراً مشابهة: «أنا على وشك الحصول على نوم هادئ وعميق، وعندما أستيقظ في تمام الساعة.. (واذكر الوقت الذي قررت أن تستيقظ فيه)، سأشعر بالنشاط والطاقة وأكون على أتم الاستعداد للغد».

### ممارسات اختيارية

#### قراءة تحفيزية (أكثر من 5 دقائق)

ربما لا تجد وقتاً لهذه الممارسة في جدولك المسائي خلال هذه المرحلة، ولكن إن توافر لديك الوقت، يمكن أن تمارسها قبل ممارسة تدريب تذكّر اللحظات السعيدة أو بعد ممارستها، وإذا توافرت لديك أوقات أخرى ملائمة للقراءة خلال اليوم، فمارس القراءة في تلك الأوقات، ومع ذلك من الممكن أن تكون القراءة في المساء وسيلة جيدة للاسترخاء والاستعداد الجيد للنوم، ويُفضّل، في هذا الوقت، قراءة الكتب الورقية فضلاً عن القراءة على الجهاز اللوحي أو الحاسوب، حيث تعمل الإضاءة على تبيهك وتقليل جودة نومك، فإذا كنت تستخدم قارئاً إلكترونياً، ينبغي لك ضبط الإعدادات على إضاءة منخفضة.

ومن الممكن أن تؤثر قراءة الكتب المحفّزة تأثيراً إيجابياً على طريقة فهمك للحياة وتثري عقلك بأفكار رائعة ومفاهيم من الممكن أن تُحفّز تفكيرك، كما يمكن أن تكون الكتب وسيلة جيدة للتعلم، ويُعد مجرد شعورك بأنك تتعلم أشياء جديدة طريقة رائعة للحصول على مزيد من السعادة، وبدلاً من ذلك، فقد ترغب فقط

في قضاء وقتك المخصّص للقراءة في قراءة الروايات والقصص الخيالية من أجل الاستمتاع.

(هناك اقتراحات لبعض الكتب الرائعة ستجدها بقسم المصادر في نهاية الكتاب).

\* \* \*

## التحديات

الاستيقاظ المبكر. ربما تكتشف أن فكرة الاستيقاظ المبكر أمرٌ بالغ الصعوبة، لكن تذكر أنك ستستيقظ قبل موعد استيقاظك المعتاد بعشرين دقيقة فقط، وأوصيك بأن تخلد إلى النوم قبل موعدك المعتاد بعشرين دقيقة، وإذا أتبعت نصائح النوم الجيد فستحصل على نوم هانئ على أيّ حال، كما ستساعدك ممارسة الطقوس الصباحية على التحوّل إلى حالة اليقظة، وستمنحك صباحاً مفعماً بالنشاط والحيوية.

تُعد فترة الصباح مفيدة بشكلٍ خاص لهذه الممارسة؛ لأنك في هذا الوقت تمتلك أعلى قدرٍ من مخزون الإرادة، نظراً إلى عدم استفادها نتيجة اتخاذ أي قرارٍ آخر؛ لذا فإن القيام بسلسلةٍ من العادات في هذا الوقت من الممكن أن يكون بلا مجهود، وإذا بدأت يومك بهذه الطريقة فمن الممكن أن يؤثر فيك هذا تأثيراً إيجابياً كبيراً خلال اليوم، وربما ستدرك قريباً أنك تفضل أن تكون لديك بدايةً قوية وواعية كل صباح.

انعدام الإيمان بامتلاكك القدرة على التغيير أو على زيادة مستوى السعادة. ربما يعتمد الاعتقاد في ذلك على تجاربك السابقة؛ لذا

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يتعيّن عليّ إخبارك بأمرٍ واحد: ماضيك لا يشبه مستقبلك! لا تسمح لهذا الاعتقاد الخاطيء بأن يعوقك عن اكتشاف إمكانياتك الهائلة. ما الذي كان سيحدث لو أنك عند بلوغك 12 شهراً قررت أنه لا فائدة من مواصلة محاولة الوقوف والسير مثل البالغين واتخذت هذا القرار اعتماداً على تجاربك السابقة، وأنك ببساطة لم تُخلق لتكون من ذوي القدمين الواقفتين باستقامة؟ بالطبع لصار هذا محض جنون، لكن التعلّم طوال الحياة يمكن أن يكون على هذا النحو. قد يكون ذلك صعباً ومحبطاً، بل يبدو مستحيلاً، ولكن إذا واصلت المحاولة مع وجود استراتيجية تعلّم فعّالة، فغالباً ما ستمكّن من تعلّم أيّ مهارةٍ أو عادةٍ جديدة.

القلق من الأمور الأخرى التي قد تعترض طريقك. كن مستعداً. اكتب قائمةً سريعة بكل الأشياء التي من الممكن أن تعوقك عن ممارسة التدريبات، ثم اكتب قائمةً بما يمكنك فعله لمواجهة تلك التحديات، والآن إذا حدث بالفعل ووقف أحد المعوقات في طريقك، فأنت مستعدٌ ويمكنك الاستجابة تلقائياً بطريقةٍ فعّالة ومفيدة، ما يسمح لك بالاستمرار في ممارسة الطقوس.

الممارسات الفائتة. لا داعي للقلق، فمن الوارد حدوث ذلك، وبالتأكيد لن تبدوَ ورقة المتابعة مثاليةً طول الوقت، ولكن لا بأس. ما عليك سوى أن تعود لتلتزم ثانيةً بتحدّي الثلاثين يوماً وتستمر في تقديم أفضل ما لديك، ولا تؤنّب نفسك على هذا، فلن يجلب لك التائب السعادة.

كما أنها من الممكن أن تكون فرصةً رائعة لتعرّف على ما قد يُعرقل

التزاماتك. ابحث عن المواقف المتكررة والمحفزات، ثم فكّر كيف يمكنك تجنّبها أو الاستجابة لها بشكل أكثر فاعلية في المستقبل.

**التعامل مع المتشائمين والمتعصبين.** هناك دائماً أشخاص لديهم معتقدات تشاؤمية أو معتقدات خاطئة عن قدراتهم يرغبون في نقلها لمن حولهم، وأفضل سياسةٍ للتعامل مع ذلك هي تجاهل حديثهم، ولكن مع الشعور بالتعاطف حيالهم، فبعد كل شيء، ربما يكون مؤلماً أن تنظر إلى الحياة من هذا المنظور.

**الشعور بالوحدة و/ أو غياب الدعم.** من المؤكد أن هذا سيكون صعباً إذا كنت تعيش في بيئة لا تدعمك في تحقيق تغييراتٍ إيجابية. إن وجود أشخاصٍ يدعمونك سيُشجعك على استغلال إمكاناتك كافة وزيادة مستوى سعادتك، وهو ما يمثل قيمة كبيرة، وهذا هو السبب الفعلي وراء إنشاء صفحة التواصل عبر الإنترنت، حيث يمكنك تبادل الدعم والاحتفال مع الأعضاء الآخرين عن طريق كتابة منشوراتٍ بالتزاماتك وإنجازاتك، بالإضافة إلى التعليق على مشاركاتهم لتشجيعهم والثناء عليهم، ويمكنك أيضاً نشر طلب للحصول على رفيق يشاركك رحلة السعادة، ومن ثمّ تجد مصدراً للحصول على دعمٍ مباشر.

## تقييم أدائك خلال الثلاثين يوماً

بعد انتهائك من أول 30 يوماً مباشرةً، خصّص وقتاً لتقييم مدى تأثيرها ولتحديد ماهية شعورك بعدها، وعلى مقياس من 1 إلى 10، حيث يشير الرقم 1 إلى أنك تعيس تماماً، بينما يشير الرقم 10

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إلى أنك في غاية السعادة، كم تمنح نفسك كمتوسطٍ عن اليومين الماضيين؟ راجع النتيجة التي قدّمتهَا قبل شهر.

كيف كانت مستويات الرضا والسعادة أو حتى الفرح على مدار الثلاثين يوماً؟ كيف كان إبداعك أو إنتاجيتك؟ كيف كانت علاقاتك؟ كيف شعرت بالمرونة في أوقات الأزمات أو التحديات؟ ما التغييرات التي طرأت عليك؟

من المفيد أيضاً أن تسأل نفسك: «كيف يمكنني تحسين التجربة؟»، هل يمكن أن تُضيف مزيداً من عادات السعادة، وممارسة الطقوس لمدةٍ أطول، والعثور على رفاقٍ لممارسة طقوس «الانطلاق نحو السعادة» بمشاركتهم، وما إلى ذلك؟ وإذا كان هذا الشهر مدةً مناسبة، يمكنك الاستمرار في ممارسة الطقوس؛ لأنها أصبحت الآن جزءاً من نمط حياتك أو يمكنك ممارستها لمدة 30 (أو 60 أو 90) يوماً أخرى.

## المرونة والتكيف

تشتمل طقوس «الانطلاق نحو السعادة» على بعض التدريبات الأكثر فاعليةً لتعزيز مستويات السعادة لديك، وأوصيك بممارستها بالكامل؛ لأن تأثيرها سيكون مضاعفاً عندما تمارسها مُجمِعة، وربما تحتاج إلى تعديل الطقوس بطريقةٍ ما لتجعلها ملائمةً لك؛ لأن ذلك من شأنه أن يخلق بعض التنوع، أو لأنك بهذه الطريقة ستزيد من فاعلية الطقوس.

ولتعزيز تلك التدريبات، ربما أفضل شيء ينبغي لك فعله

هو زيادة مدة ممارسة الطقوس الصباحية، فممارسة التأمل لمدةٍ أطول، وكذلك التدريبات، أمر مفيد للغاية، ولكن احرص على أن تبقى مدة الممارسة مناسبة، وربما ينبغي لك الاستيقاظ في موعدٍ مُبكر عن موعدك المعتاد لممارسة تلك التدريبات، وهذا سيكون مفيداً لأنك ستستطيع من خلال ممارسة الطقوس الصباحية الجديدة أن تضبط نومك وتُحسِّن جودته، هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي ستجنيها عند ممارستها لهذه العادة الرائعة.

وتنبع أهمية التنوع من كونه يجعل ممارساتنا أكثر متعة، وفي سياق طقوس «الانطلاق نحو السعادة»، ربما تكتشف أن ممارسة التأمل وممارسة التدريبات المتنوعة وإضافة مزيد من الفضائل إلى قائمة نقاط القوة في شخصيتك ستمحك تنوعاً مفيداً، ويتطلب أداء تدريبات ممارسة الفضيلة وتسجيل اللحظات السعيدة أن تبحث باستمرارٍ عن الأمور والتجارب لتُعبّر عن شعورك بالتقدير حيالها، ومن ثمَّ سيخلق هذا تنوعاً فعلياً.

ولتعزيز طقوس «الانطلاق نحو السعادة» أكثر، ربما تودُّ إضافة بعض الممارسات الأخرى التي تعمل على تحسين شخصيتك مثل التصوّرات البنّاءة وتمارين التنفّس والتدريبات الروحانية وتدريب الابتسام أمام المرآة، أو أيّ من التدريبات الأخرى المذكورة سابقاً في هذا الكتاب، والآن لديك القاعدة الأساسية التي ستسهّل عليك بناء عاداتٍ جديدة، فقط لا تحاول ممارسة كثير من التدريبات الزائدة على طاقتك، بحيث تكون ممارسة الطقوس دائماً سهلةً وممتعة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## تحياتي

أتمنى أن يكون هذا الفصل قد ألهمك ومنحك شعوراً بحجم القوة الكامنة في هذه الطقوس، ومع ذلك فلن تكفيك معرفتك بهذه القوة لأنك إذا لم تُجرب ذلك فعلياً وتُحقق نتائج ملموسة، فسيكون ذلك بمثابة إثراء لمعرفتك الفكرية، ومن الممكن أن يكون ممتعاً لكنه ليس بالضرورة أن يكون مفيداً. عندما نخوض التجارب ونكتشف مدى صدقها فإننا بذلك نتخذ خطواتٍ ثابتةً نحو الانتقال من امتلاك المعرفة إلى امتلاك الحكمة.

أوصيك بأن تبدأ ممارسة تلك الطقوس من الغد فصاعداً، ولست بحاجةٍ إلى أن تنتظر حتى تنتهي من قراءة الكتاب، إذ يمكنك الاستمرار في قراءة هذا الكتاب في الوقت نفسه الذي تجني فيه ثمار حكمة تلك الصفحات.

إن ابتكار عاداتٍ بسيطةٍ وجديدة للسعادة هو السبب الرئيسي لحدوث تغييراتٍ دائمةٍ وإيجابيةٍ في حياتك، ومن خلال اختيارك لممارسة تلك العادات بوعي وإدراك، فأنت بذلك تتولّى زمام الأمور وتُحدّد طريقك في الحياة.

أنت على وشك خوض تجربةٍ مذهلة لاكتشاف ذاتك وتعزيز فضائلها من خلال خوض تحديّ الثلاثين يوماً وممارسة طقوس «الانطلاق نحو السعادة»، وأودُّ أن أشيد بحرصك على تعلّم كيفية تحسين حياتك وشخصيتك في حين أن هناك الكثير من الأشخاص الذين لم يخطر ببالهم يوماً أن الحياة من الممكن أن تصبح أفضل مما هي عليه الآن، وهذا يحتاج قدراً كبيراً من الشجاعة والعقل

المتفتح لكي يستوعب هذا النوع من المعرفة؛ لذلك أتقدم إليك بخالص تحياتي، فأنت بالفعل شخصٌ رائع.

\* \* \*

وللحصول على مزيد من الدعم أثناء ممارسة الطقوس الصباحية والمساءية، فأنت بحاجة إلى الحصول على مجموعة أدوات السعادة التي يمكنك تنزيلها مجاناً، وهي تشمل: «تعهد السعادة»، وجدول متابعة طقوس الثلاثين يوماً، وبطاقات التذكير للانطلاق نحو السعادة، وبطاقات نقاط القوة والفضائل، بالإضافة إلى تصوّر إرشادي توضيحي وتسجيل صوتي خاص بالتأمل عن طريق الابتسام بصيغة إم بي ثري، وتستطيع تنزيل هذه الأدوات من خلال التوجّه إلى صفحة «مكافآت القارئ».

سيكون «دفتر يوميات السعادة» مفيداً للغاية من أجل ممارسة هذه الطقوس بشكل يومي، وسوف تتلقّى المعلومات عن كيفية شرائه بسعرٍ مخفّف عند تنزيل مجموعة أدوات السعادة.

إن التواصل مع الأشخاص الآخرين الذين اتخذوا خطواتهم الأولى في ممارسة طقوس «الانطلاق نحو السعادة» سيجعل هذه المرحلة أسهل كثيراً، ومن الممكن أن يكونوا من الأصدقاء أو من أفراد العائلة الذين يودّون مرافقتك ويتطلّعون إلى تحقيق تغييراتٍ إيجابية في حياتهم، أو عن طريق الانضمام إلى مجموعة «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» كي تحصل على دعمٍ وتشجيعٍ متبادلين، بالإضافة إلى فرصة التواصل المستمر، وتستطيع أيضاً العثور على رفيق السعادة، الذي يكون شريكاً لك وتكون شريكاً له في رحلة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

تحقيق السعادة، وهو نوع من التواصل والدعم على المستوى الشخصي من شأنه تحقيق فوائد جمّة، وعندما تُشارك منشوراتك الخاصة بخطواتك خلال تحدّي الثلاثين يوماً منذ البداية حتى النهاية، ستحصل بذلك على تشجيع الآخرين واحتفالهم بإنجازاتك وبالتغيرات الإيجابية التي حدثت لك.

تفضل بزيارة الرابط /<http://www.choosing-happier.com/> community، واطلب الانضمام لكي تصبح عضواً.

ومن جانبي أشعر بحماسٍ شديد للتغيرات التي ستطراً على حياتك وللتأثيرات الإيجابية التي ستحلُّ على العالم من حولك، وإذا رغبت في مشاركة خبراتك، فشارك منشوراتك على صفحة المجموعة، فأنا أحب أن أقرأ وأسمع عن تأثير طقوس «الانطلاق نحو السعادة» في الأشخاص.

## الجزء الثالث

### طرق تحقيق السعادة

وجهات النظر حول الاستمتاع بحياة  
أكثر سعادةً وطرق الوصول إلى ذلك



صُممت تدريبات الفصل السابق بحيث يكون لها التأثير الأكبر في تعزيز قدرتك على أن تكون سعيداً، وسوف تشعر بمدى فائدتها عند ممارستها بشكل منتظم، وسيعرض القسم التالي من الكتاب عدداً أقل من التدريبات، لكنها ستمنحك بعض المفاهيم بالغة الأهمية حول التصرفات والعادات، وهذا من شأنه أن يدعمك خلال رحلتك نحو حياة أكثر سعادةً، وإذا تمكنت من استيعاب ذلك المنهج فسوف يُغيّر هذا من سلوكك، ومن ثم ستجد زيادة هائلة في قدرتك على تحقيق السعادة في حياتك.



## الفصل الثاني عشر

### حياة نبراسها السعادة

«اتبع سعادتك».

- الأديب الأمريكي جوزيف كامبل

قد تكون هذه المقولة لجوزيف كامبل واحدةً من أكثر النصائح التي سمعناها عقلاً.

إذا أخذنا في الاعتبار احتمال أن تكون حالتنا الطبيعية هي السعادة، فمن المنطقي أنه كلما أصبحنا أكثر اتساقاً مع هذه الحالة الطبيعية، بدأنا في الشعور بالسعادة، وعلى هذا النحو يمكننا استخدام هذه المشاعر كنظام توجيه داخلي ربما يُعيدنا إلى طريق التوازن والتواصل الذي يتوافق مع حقيقة أنفسنا.

وللأسف أصبح معظمنا ملتزماً باتباع «ما ينبغي» بدلاً من «ما يُسعدنا»، ونعتقد أننا ينبغي لنا اتباع تلك التوجيهات الخارجية من أجل أن نكون مقبولين في أعين مجتمعنا وديننا وعائلتنا وأصدقائنا.

قد يكون اتباعنا لتلك «الإرشادات» في بعض الأحيان من أجل تحقيق الخير الأسمى، لكنها غالباً ما تهدف بقدر أكبر إلى الحفاظ على الاستقرار المجتمعي، ومن ثمَّ قد لا يكون ذلك هادفاً

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

إلى تحقيق الخير الأسمى لنا وللمحيطين بنا، وقد وقع الكثير من الأحداث والحروب البشعة على مدار تاريخ البشرية لأن الناس لم يتوقفوا للتساؤل عمّا إذا كان اتباع التعليمات والإرشادات التي فُرضت عليهم صحيحاً أم لا.

في ستينيات القرن العشرين، أُجريت بعض التجارب «الصادمة» حرفياً في جامعة ييل في محاولة لفهم كيفية وأسباب ارتكاب البشر للفظائع خلال الحرب العالمية الثانية، وفي تجربة ميلغرام (عالم النفس الاجتماعي الأمريكي)، طُلب من المتطوعين توجيه صدمات كهربائية متزايدة للمتطوعين الآخرين (الذين لم يتمكنوا من رؤيتهم ولكنهم كانوا يسمعونهم فقط) كلما حصل الأول على إجابة خاطئة من الأخير، وكان المتطوع غير المرئي، في الواقع، ممثلاً يصرخ، ثم يصرخ، ثم يتوسّل في النهاية لكيلا يتعرّض لصدمة كهربائية ثانية، حيث يزداد باستمرار مقياس الجهد الزائف ربما إلى مستويات مُميتة، وما يثير القلق أن معظم المتطوعين قد تجاوزوا ضمائرهم في الواقع؛ لأنهم وقعوا تحت تأثير نمط سلوكيٍّ مشروط، حيث شعروا بأنهم مضطرون إلى طاعة أوامر شخص يُمثل السُّلطة.

ولو كانوا بالفعل يستخدمون هذه المستويات من الكهرباء لصُعق المتطوعين الآخرين، لأدى هذا إلى إصابة خطيرة أو وفاة محتملة، ومع ذلك فإن 65٪ من المتطوعين فعلوا ذلك لأنه قد طُلب منهم، ولأنهم يعتقدون أنهم بهذه الطريقة لن تقع المسؤولية على عواتقهم. هذا في رأيي الخطر المتمثل في تدريب البشر على تنفيذ كل ما يُقال لهم دون تردّد.

ومع ذلك فإننا، وبشكل مذهل، لدينا جميعاً بؤصلة أخلاقية داخلية يمكن أن تُخبرنا بما هو صواب بالنسبة إلينا، ما قد يتطلب تغييراً في السلوك لتتذكر فعل ذلك الصواب والقليل من الممارسة كي تتمكن من التعرف عليه بوضوح، ومن ثمَّ التصرف بناءً عليه، ولكن، في الواقع، من السهل جداً استخدام تلك البؤصلة الأخلاقية، وكل ما علينا فعله هو الانتباه لمشاعرنا عندما نفكر في الخيارات المتاحة. إذا كانت فكرة ما أو عمل ما يجلب لنا إحساساً بالسعادة أو الفرح أو المتعة (شعور بالسلام الداخلي)، فمن المحتمل أن يكون تنفيذ تلك الفكرة أو أداء ذلك العمل هو خيارنا الأفضل، ومن ناحية أخرى إذا اكتشفنا شعوراً غير مريح أو «غير سار»، فربما لا يكون هذا هو الاتجاه الذي يجب أن نسلكه أو الإجراء الذي يجب أن نتخذه.

ويُعد فيلم «قائمة الدلو»، من بطولة جاك نيكلسون ومورغان فريمان، مثلاً رائعاً لشخصين بحثا عن الأشياء التي تجعلهما سعيدين ومارساها، ومع الأسف كان الدافع وراء قيامهما بذلك أنهما كانا مصابين بمرضٍ عضال، وأنا أوصي بشدة ألا تنتظر حتى هذه المرحلة.

يتحقق كثير من سعادتك ونجاحك في الحياة نتيجةً لشجاعتك وقدرتك على البحث عن مصادر سعادتك واتباعها، وتحقيقاً لهذه الغاية فإنني أوصي بشدة باتخاذ الخيارات المتاحة في حياتك التي تعطيك هذا الشعور بالسعادة.

إن اتباعك الآن للأمور التي تمنحك السعادة من الممكن أن

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

يجعلك ترى الخيار الأفضل بوضوح في الوقت الحاضر، ومن الممكن أن يكون مفيداً أيضاً في مساعدتك على اتخاذ الطريق الصحيح في حياتك، وعلى ممارسة التصرفات السليمة، وتعد هذه الطريقة، في الواقع، طريقة مفيدة لإيجاد هدفك وإدراك قيمة الوعي التام بهذا الهدف، وهو بالضبط ما سنتناوله في الفصل التالي.

### السعادة.. خيارك الأمثل

يمكنك ممارسة اتباع السعادة كلما لاحظت أنك بحاجة إلى اتخاذ قرارٍ ما. ابدأ تلك الممارسة مع القرارات البسيطة لتكون على استعدادٍ لتلك الممارسة مع قراراتٍ أكبر، وفكر في كل خيارٍ واشعر بما يُولِّده من مشاعر في داخلك. اتبع الاختيار الذي يُشعرك بالراحة وابتعد عن أي خيارٍ يمنحك شعوراً سلبياً.

ملاحظة: يمكن أن يتطلب الأمر تدريباً وفطنةً لممارسته في المواقف التي قد تشتمل على شكل من أشكال الخوف، وفي بعض الأحيان قد يبدو في البداية اتباع مسار معين خياراً غير مريح بسبب هذا الخوف، وإذا شعرت بالخوف فأنا أوصيك بأن تجد طريقةً للتخلص منه عن طريق الممارسات الحركية (الرقص، الركض، ركوب الدراجة.. وغيرها)؛ لأن هذه طريقة فعّالة لمعالجة المشاعر وتحويلها وفهمها والتخلص منها. بعد ذلك، تحقّق مرةً أخرى من ماهية شعورك.

## الفصل الثالث عشر

### وضوح الهدف

«السعادة الحقيقية لا تُدرَك من خلال الإشباع الذاتي، ولكن من خلال الإخلاص لغرضٍ سامٍ».  
- الأديبة الأمريكية هيلين كيلر

هل لديك علم بالهدف الذي تسعى لتحقيقه في حياتك، ولماذا تسعى وراء ذلك الهدف؟ ثَمَّةَ طريقة فعَّالة للغاية لزيادة الإيجابية وتعزيز مستويات الطاقة والإحساس بالمرونة، وذلك من خلال وجود هدف واضح في حياتك تسعى لتحقيقه. عندما نُحدِّد هدفنا بوضوح ونكون مُلهمين به وبرؤيةٍ أسمى، فإن ذلك يدعم تصرُّفاتنا باستمرارٍ من خلال هذه القوة الدافعة التي تمنحنا الحافز والإلهام والتمتُّع بإحساس الاستقامة في حياتنا.

ومن ناحيةٍ أخرى، حال التزامنا بالأهداف، يبدو أن هذا يُوفِّر لنا إمكانية وجود دعمٍ كونيٍّ غير متوقَّع يتدفَّق في حياتنا لمساعدتنا، ويتلخَّص هذا بوضوحٍ في مقولة متسلِّق الجبال الأسكتلندي دبليو إتش موراي:

«إلى أن يلتزم المرء، هناك فرصةٌ للتردُّد، وأخرى للتراجع، وعدم فاعلية باستمرار، وفيما يتعلَّق بجميع أعمال المبادرة (والإبداع)، هناك حقيقةٌ أوَّلية يقتل الجهل بها أفكاراً لا حصر لها ويبيد خططاً

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

رائعة، وهي أنه في اللحظة التي يُخوّل فيها المرء الأمر لنفسه، فإن العناية الإلهية تبدأ في إحاطته أيضاً، ويقع كثير من الأحداث لمساعدته، وربما لم تكن لتحدث مطلقاً، وثمة مجموعة كبيرة من الأحداث تنتج عن اتخاذ القرار، وتتسبب، لمصلحة المرء، في وقوع جميع أشكال الأحداث واللقاءات غير المتوقعة والمساعدات الكبيرة التي لم يكن بإمكان أي شخص أن يتوقعها».

وصرح موراي بأنه استلهم تلك العبارات من مسرحية «فاوست» من تأليف الكاتب الألماني غوته:

«أيا كان ما يمكنك فعله أو تحلم بأن تتمكن من فعله،  
فابدأ في تحقيقه، فالجراة لها عبقرية وقوة وسحر».

- غوته

## حياة ذات مغزى

عندما يكون هذا الهدف شكلاً من أشكال المساهمة الإيجابية في هذا العالم، ومن ثم يرمي لتحقيق الخير الأسمى، فإنه يصبح مدخلاً إلى حياة ذات مغزى، وقد كانت الحياة ذات المغزى هي النوع الثالث من أنواع السعادة التي حددها مارتن سليغمان. هذا هو الشكل الأكثر استدامة وعمقاً من أشكال السعادة، ويتميز هذا النوع بمعرفة نقاط القوة في شخصيتك واستخدامها في خدمة شيء أكبر من خدمة نفسك، وعندما نجد طريقة لتحقيق الخير الأسمى فإننا نصل إلى معنى وغاية عميقين؛ ونتيجة لذلك نجد سعادة كبيرة.

## كيف ترتبط بهدفيك؟

«لا تكفيك الجهود والشجاعة إذا لم يكن لديك هدف وتوجُّه واضح».

- الرئيس الأمريكي جون كينيدي

ربما يكون ذلك هو هدفك الأساسي في الحياة أو سبب وجودك فيها، أو ربما يكون هذا هدفك الحالي في الحياة، ونحن لسنا محظوظين بالقدر الكافي لكي يكون لدينا هدف واحد واضح وصريح في الحياة، وربما يمتلك كثير من الأشخاص سلسلة من الأهداف المتطورة والمتغيرة خلال رحلتهم في الحياة، وإذا كنت أحد هؤلاء فالحل يكمن في الانتباه إلى رغباتك الداخلية وما يُحقِّق لك السعادة لتجعل تلك الأمور تتوافق باستمرارٍ مع هدفك الحالي.

### تدريب لمساعدتك في التعرف على هدفك بوضوح

إذا كنت ترغب في أن يصبح الأمر أكثر وضوحاً فيما يتعلَّق بهدفيك الفعلي، فإليك بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك في ذلك. سيستغرق الأمر 20 دقيقة للإجابة عن هذه الأسئلة. دوّن، في الحال، أي أفكارٍ ترد إلى ذهنك؛ فهذا من شأنه أن يمنحك فرصة رائعة لفهم جوهر روحك من خلال تدفُّق تلك الأفكار:

- ما الشيء الأهم بالنسبة إليك؟

- ماذا يُلهمك ويُحفِّزك حقاً؟

- ما الذي تريده حقاً؟

- ما القيم التي تؤمن بها؟

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

– ما الفضيلة التي تُمثلك؟

– ماذا تريد أن يتذكرك الناس من أجله؟

– ما القضايا المحلية أو العالمية التي تجذب انتباهك؟

– ماذا كنت ستفعل لو علمت أنه لا يمكنك الفشل؟

– متى تشعر بالنشاط والحيوية؟

– متى تشعر بالسعادة أو الفرح أو السلام؟

«تعلم أن تتواصل مع الصمت في داخلك، واعلم أن لكل شيءٍ في الحياة مبتغاه، وليس وجوده عن خطأٍ أو عن صدفة، فجميع الأحداث التي نمرُّ بها هي هباتٌ قُدمت إلينا لتعلم منها».

– الطيبة النفسية الأمريكية إليزابيث كوبلر روس

### توضيح هدفك الأساسي

اسأل نفسك ما نوع العالم الذي ترغب حقاً في أن تعيش فيه، وفكّر ملياً في إجابتك وتخيّل بعض أهم جوانب هذا العالم، ثم اسأل نفسك:

«ما الذي يمكنني فعله لتحويل تصوُّري عن العالم الأفضل إلى حقيقة؟».

«ما المواهب والمهارات والمشاعر والموارد المتوفرة لديّ بالفعل، التي يمكنني استخدامها للمساعدة في تحقيق هذا التصرُّو؟».

## زيادة الوضوح والتركيز على الأهداف خلال اليوم

ربما يكون من المفيد جداً على المستوى اليومي أن تتوصّل إلى الهدف من وراء كل إجراءٍ تتخذه، ومن خلال سؤالك لنفسك: «ماذا تحصلتُ عليه اليوم؟» كلما شاركت في أي نشاط، سيُمكنك هذا من أن تكون أكثر فاعليّةً وتركيزاً في كل ما تُمارسه، وهذا ما يكون عليه الأمر عندما تعيش حياة ذات هدف، وسيساعدك ذلك أيضاً على الاستمتاع بحياةٍ أكثر سعادة.

## أفكار دالاي لاما عن الأهداف

أعتذر عن اقتباسي لأقوال شخصٍ واحدٍ مراتٍ عديدةً في هذا الكتاب، لكنني أحبُّ وضوح هذا الرجل، وهدوءه، وروح الدعابة لديه، وتواضعه، وكرمه، وبهجته وتعاطفه أيضاً، كما أقدرُ أيضاً عديداً من مقولاته الرائعة، وفي هذه الحالة على وجه الخصوص، أودُّ أن أشير إلى حكمةٍ أخرى مُعبّرة للغاية. يقول دالاي لاما إن «غاية الحياة تجنّب المعاناة واكتشاف السعادة».



## الفصل الرابع عشر

### التعاطف مع الذات

«تذكر، أنت تنتقد نفسك لسنوات ولم يُفلح الأمر.  
حاول أن تقبل ذاتك وانظر ماذا سيحدث.»  
- الكاتبة التحفيزية الأمريكية لويزا هاي

تُعد ممارسة التعاطف مع الذات طريقةً لا تُقدَّر بثمنٍ لتجنُّب الوقوع في برائن المشاعر السلبية والحُكم على الذات، وهذا يرتبط بتعلُّم كيفية الاستجابة عاطفياً لما نمُرُّ به من مواقف صعبة.

كيف تُداوي نفسك عندما تسوء الأمور؟ من الممكن أن تكون محادثاتنا الداخلية نقديةً وقاسيةً للغاية في كثير من الأحيان، وفي الواقع، لو تعرَّض أحد الأصدقاء أو الأقارب للموقف نفسه، فإننا لن نحلم حتى بأن نتحدَّث إليه بتلك اللهجة التي غالباً ما نستخدمها في حوارنا مع الذات.

نحن نستمع إلى كثير من الأصوات الداخلية التي تتداخل مع وعينا لتُشكِّل شخصيتنا ومنظورنا للواقع، وأحد هذه الأصوات صوت الناقد الداخلي الذي غالباً ما يُسارع إلى توبيخنا وإحباطنا إذا ما ارتكبنا أي خطأ، وينشأ صوت الناقد الداخلي نتيجةً لعدد التعليقات السلبية التي يتعرَّض لها عديد من الأطفال خلال فترة بلوغهم، وكذلك لأن العقل بطبيعة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الحال مرتبط بتذكُّر التعليقات السلبية أكثر من تلك الإيجابية، وينتهي بنا الأمر إلى الاعتقاد بأن هذا الصوت له رؤية صحيحة حول الحياة لا نشكُّ في دقتها، ومع ذلك فهذا بالضبط ما نحتاج إلى ممارسته.

**اسأل نفسك هذه الأسئلة لاكتشاف مدى تقبُّلك لنفسك:**

– «من أكون إذا لم أَمُرَّ بالتجارب السابقة في الماضي؟».

– «ما الذي أراه عندما أنظر إلى نفسي دون أي حُكم على الذات؟».

«ليست الثقة بالنفس هي كل شيء كما هو ظاهر الأمر؛ لأن كثيراً من الأشخاص الذين لديهم ثقة عالية بالنفس يشعرون بالرضا حيال أنفسهم لدرجة شعورهم بأحقيَّتهم في استغلال الآخرين ومعاملتهم بطريقة سيئة! والسؤال هنا هو: كيف يمكن أن يشعر الأشخاص بالثقة في النفس دون غُلُو؟ ويبدو أن الإجابة عن هذا السؤال تكمن في مفهوم التعاطف مع الذات».

– أستاذ علم النفس مارك ليبري

إن التعاطف مع الذات يختلف كثيراً عن تطوير مفهوم الثقة بالنفس الذي أصبح نشاطاً وتدريباً شائعاً في عالمنا المعاصر، وعلى الرغم من أن الثقة الكبيرة بالنفس من الممكن أن تكون مفيدةً بطريقةٍ ما، فإنها بالتأكيد ليست حميدةً دائماً؛ فهناك عديد من الأشخاص يتمتَّعون بدرجةٍ كبيرة من الثقة في النفس وينتهي بهم

## التعاطف مع الذات

الأمر إلى استغلال الآخرين أو استغلالهم للبيئة المحيطة بهم، وهذا لأن ثقتهم بالنفس ربما يشوبها الشعور بالاستعلاء.

وفي حين أن الثقة بالنفس تتضمن التفكير في مدى شعورك بالرضا حيال نفسك وكيف تُقيّم نفسك بشكلٍ إيجابي، فإن التعاطف مع الذات يتضمن طريقة معاملتك لذاتك عندما تسوء الأمور، وعندما تُطوّر قدرتنا على التعاطف مع الذات، فإننا بطبيعة الحال نُصبح أكثر لطفاً مع الآخرين، ونتقل من مرحلة الانعزال إلى مرحلة إدراكنا لطبيعتنا الإنسانية وضرورة مشاركة الآخرين.

### «النجاح هو قبول الذات بشكل كامل».

- الطبيب النفسي فيكتور فرانكل

باعتبارك شخصاً تعلم أن يكون متعاطفاً مع ذاته، ستجد أنك تتقبل نفسك بدرجة أكبر ولا تخشى الفشل، وأنت صرت أقل سعيًا نحو الكمال، كما ستصبح أقل نقداً لذاتك، وأقل قلقاً، وأكثر فاعلية في كل ما تمارسه، وبالطبع ستشعر بسلامٍ داخليٍّ وتصير أكثر سعادةً.

### نصائح لتطوير التعاطف مع الذات

أولاً: من المهم أن تسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء، وأن يكون لديك أوقاتٌ عصيبة لأن هذا هو واقع الحياة؛ فالأخطاء أمرٌ حتميٌّ وضروريٌّ لعملية التعلم؛ فعدد من الأشخاص الناجحين للغاية قد حققوا ذلك النجاح لأنهم كانوا على استعدادٍ لارتكاب مزيد

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

من الأخطاء أكثر من غيرهم أثناء طريقهم للبحث عن إجاباتٍ لتساؤلاتهم وتحقيق نجاحاتهم.

نواجه جميعاً الأوقات العصيبة والتجارب الصعبة، إنها طبيعة الحياة، لذا تذكّر أنك لست وحدك، وأن هناك أكثر من 7 مليارات شخص على وجه الأرض قد واجهوا ولا يزالون يواجهون المواقف الصعبة للغاية أيضاً.

---

«لا يمكنك التحكم في تجاربك، لكن يمكنك

التحكم في تفسيراتك».

- د. مارتن سيليغمان

---

ثانياً: تدرب لتكون على دراية بصوت الناقد الذي بداخلك ولا تُفرط في التعرف عليه.

عندما تسمع هذا الصوت يُوبّخك، تُفكر ملياً فيما إذا كنت ستقول مثل هذه الأشياء لأحد أصدقائك المقربين وهو يعاني من صعوبات، والآن كل ما عليك هو أن تُردّد هذه الجملة بداخلك: «شكراً لك، لكنني أختار أن أتصالح مع نفسي في هذه اللحظة».

خذ نفساً عميقاً مع الوعي الكامل قبل أن تسأل نفسك ما الذي يمكن أن تقوله لشخصٍ آخر في الموقف نفسه. إما أن تُفكر في الإجابات التي تردّ إلى ذهنك أو تُدوّنّها.

في الوقت نفسه، عندما تنتبه إلى ناقدك الداخلي وتقلّل من صلاحياته، فأنت بذلك تتعلّم تطوير وخلق علاقةٍ داخليةٍ قويةٍ مع صوت التعاطف مع الذات.

## التعاطف مع الذات

الشيء الأخير الذي يمكنك فعله عندما تسمع صوت الناقد الداخلي أن تستخدم فقط استجابتك الطبيعية الداخلية لكي تمنح نفسك عناقاً أو تضع يديك على قلبك، وقد تندهش تماماً حين تكتشف تأثير هذه الممارسات البسيطة على أفكارك ومشاعرك على الفور.



## الفصل الخامس عشر

### ممارسة التفاؤل

«يرى المتشائم صعوبة في كل فرصة،  
بينما يرى المتفائل فرصة في كل صعوبة.»  
- رئيس الوزراء البريطاني الأسبق ونستون تشرشل

العنصر الذي وُجد أن له تأثيراً كبيراً على سعادة الناس ورفاهيتهم هو كيفية فهمهم لواقعهم، فقد تبين أن ارتداء نظاراتٍ وردية في الواقع وسيلة مفيدة لرؤية عالمك؛ لأن المتفائلين أكثر سعادةً وأكثر فاعلية، وغالباً أكثر نجاحاً في العديد من مجالات الحياة.

يعتقد الشخص المتفائل أن الأشياء الجيدة موجودة باستمرار وفي كل مكانٍ في حياته، ويرى أيضاً أن الأشياء السيئة مؤقتة ومحدودة في الوقت نفسه، وهذه الأشياء السيئة غالباً ما يُنظر إليها على أنها فرصة للتعلُّم والنمو. إن تصوُّر هذا المنظور يُمكنه تلقائياً دائماً من البحث عن الفرص والأشياء الجيدة للاستمتاع بها والاستفادة منها.

وبالمقارنة فإن الشخص المتشائم يعتقد أن الأشياء والتجارب السيئة موجودة على الدوام في كل مكان، في حين أن التجارب الجيدة ما هي إلا مسألة حظ؛ ولذلك فهي نادرة وغير محتملة، وهذا يعني أنه غالباً ما يُضَيِّع التجارب الجيدة لأنه لا يتعرَّف عليها أو يستفيد منها على الوجه الأمثل عند حدوثها، والأسوأ من ذلك

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أنها تعني أنه دائماً يبحث في عالمه بشكلٍ تلقائي للعثور على أدلة تؤكد معتقداته السلبية حول الواقع، ويمكن أن تؤدي إلى اعتقاد أن الحياة محدودة الفرص وصعبة ومُعادية له.

من الضروري أن أوضح أن التفاؤل لا يتطلب أن تكون ظروف الحياة عظيمةً أو مفيدة، وتتأكد هذه الحقيقة بوضوح شديد من خلال قصة فيكتور فرانكل الذي انتهى به المطاف في معسكر اعتقالٍ نازي، حيث لم يكن من الممكن أن تكون الأمور أسوأ بالنسبة إليه، ومع ذلك تمكّن هو وبعض السجناء الآخرين من الحفاظ على نظرتهم التفاؤلية من خلال التركيز على هدفٍ أسمى ورعاية زملائهم في المعسكر، ونتيجةً لذلك تمكّنوا من البقاء على قيد الحياة مع الاحتفاظ بحالةٍ ذهنية جيدة على الرغم من وضعهم المريع.

وقد يضعك التفاؤل في دوامةٍ من التجارب الحياتية الإيجابية، بعكس التشاؤم الذي يضعك في دوامةٍ سحيقة من تجارب الحياة. ومن منظورٍ فكاهي، فإن نصيحة مونتي بايثون في أغنية «دائماً انظر إلى الجانب المشرق للحياة»، هي في الواقع جيدة إلى حدٍ كبير، حتى وإن كان ذلك مبالغاً في بساطته بعض الشيء.

**«انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة، حتى ولو بدت الحياة بائسة، فهناك شيء قد نسيتته، وهو الضحك والابتسام والرقص والغناء.»**

## التشاؤم قد يضرُ صحتك

أجرت كلية لندن الجامعية مؤخراً دراسةً مثيرة للاهتمام، حيث راقبوا 163 - 363 شخصاً شخّص الأطباء إصابتهم بأشكالٍ مختلفة من السرطان على مدار 14 عاماً، واكتشفوا أن الأشخاص الأكثر تعرّضاً للاكتئاب والقلق بشأن السرطان هم أكثر عرضةً للموت بهذا المرض بأربعة أضعاف، وعلى النقيض من ذلك، فإن أولئك الذين كانت لديهم نظرة تفاؤلية كانوا أكثر عرضةً للشفاء أو العيش لفترةٍ أطول.

## تأثير عقلك الباطن

يعمل أحد أجزاء المخ، وهو نظام التنشيط الشبكي، على تسهيل عملية البحث الدائم عن الفرص الإيجابية، ونظام التنشيط الشبكي هو مجموعة من الدوائر العصبية التي تربط جذع المخ بالقشرة المخية، ويتمثل دورها جزئياً في مسح المناطق المحيطة بنا بحثاً عن دلائل وعلامات تزيد من قدرتنا على البقاء على قيد الحياة، وفي سياقها التطوّري فإن ذلك يعني أن عقلنا الباطن سيراقب دوماً علامات وجود مصادر غذائية أو مخاطر محتملة حتى نتمكن على الفور من الاستجابة للفرصة أو التهديد.

ويعمل نظام التنشيط الشبكي أيضاً كنظام تصفيةٍ لا يسمح إلا بمرور المعلومات الأكثر أهميةً عبر عقلنا الواعي، وبالأحرى كمرشحٍ للبريد العشوائي البيولوجي. قدّر العلماء أن المخ يتلقّى 200 مليون بت من المعلومات في الثانية الواحدة من البيئة المحيطة بنا، وهي كمية هائلة من البيانات وتفوق بكثيرٍ قدرة المخ

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

على المعالجة والفهم، وفي الواقع يستطيع المخ معالجة حوالي 134 بت فقط من المعلومات في الثانية الواحدة، ومن دون نظام التنشيط الشبكي سوف نواجه صعوباتٍ جمّةً مع هذا الكمّ الهائل من المعلومات التي تستطيع حواسنا استقباله.

ربما لم تكن تعلم كل هذه الأمور، ولكن ليس لديك أدنى شكّ في مدى فاعلية عمل جهاز التنشيط الشبكي من خلال تجاربك السابقة، وربما يحدث هذا عندما تشتري سلعةً جديدةً مثل جهاز هاتف أو سيارة، فبعد البحث عن الماركة وشراء السلعة المثالية، سواءً الهاتف أو السيارة، ربما ستصيبك الدهشة أحياناً عندما تكتشف فجأةً أنك تراها في كل مكان! وهذا لأن عقلك الباطن قد سجّل أن هذا الهاتف أو هذه السيارة أشياء مهمة لك، ومن ثمّ يبدأ في التعرّف عليها ويُخبرك بذلك، وأن هناك كثيراً منها.

فجهاز التنشيط الشبكي جزء من عقلك يجعلك تنتبه عندما يتفوّه أحدهم باسمك في غرفةٍ مزدحمة على الرغم من وجود مستوى عالٍ من الضوضاء.

وإذا كنت حالياً مصاباً بالتشاؤم، فإن جهاز التنشيط الشبكي سيكون غير مفيدٍ على الإطلاق؛ لأنه سيرى فقط المخاطر والصورة السلبية للواقع، ما يُسبّب لك مزيداً من الضغط، ومن ثمّ يُقلل من مستويات الإبداع والإنتاجية والنجاح، وبالطبع سيُقلل من مستوى السعادة أيضاً.

وبالمقارنة فإن جهاز التنشيط الشبكي لشخصٍ متفائل سيكون بمثابة آليةٍ داعمةٍ للغاية؛ لأنه يبحث عن التجارب والفرص الإيجابية التي بدورها ستستحضر المشاعر الممتعة من السعادة

والامتنان، وهذا بدوره سيؤدّي إلى مزيدٍ من الشعور بالتفاؤل؛ لأنه كلما مررنا بفرصٍ وأحداثٍ إيجابية، زاد توقُّعنا بأن الأمور ستسير على هذا المنوال، وأن هذا سيصبح واقعاً نعيشه.

### لحسن الحظ يمكنك اختيار أن تكون متفائلاً

إذا كان التفاؤل أو التشاؤم يرجع إلى صفاتٍ جينية أو إلى ظروفٍ طبيعية غير قابلة للتغيير، فسيكون مؤلماً بعض الشيء أن تعرف أنك ستبقى متشائماً على مدار حياتك، ولكن تبيّن بوضوح أن التفاؤل ربما يكون مكتسباً من خلال ممارسته. (وقد ألّف مارتن سليغمان كتاباً في هذا الصدد بعنوان «التفاؤل المكتسب»، وأنا أوصي بشدة بقراءته إذا كنت ترغب في أن تتعمّق أكثر في هذا الموضوع).

لذلك، من الرائع أن نعلم أن باستطاعتنا أن نُدرّب عقولنا على التفتيش في عالمنا على الأفكار والفرص التي ستسمح لمعدلات نجاحنا وسعادتنا بالازدهار.

---

«إنه لشيء يدعو إلى الطمأنينة أن نعلم أن الأشخاص بإمكانهم أن يُصبحوا أكثر سعادة، وأن المتشائمين من الممكن أن يتغيروا ليصبحوا أشخاصاً متفائلين، وأن هذه العقول المتوتّرة والمليئة بالسلبية من الممكن أن تُدرّب لترى الأشياء من منظورٍ أكثر إيجابية».

– الكاتب الأمريكي شون أكور

---

إن الممارسة الواعية لتدريبات الامتنان والتقدير المذكورة في الجزء الأول من هذا الكتاب هي بالتأكيد حجر الأساس لبناء مزيد

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

من التفاؤل، وبالإضافة إلى تدوينك للأموال التي تشعر حيالها بالامتنان في الصباح، أو تدوين الأمور التي تشعر حيالها بالتقدير كل مساء، فإنك تستطيع أيضاً ممارسة هذا التدريب من حين إلى آخر.

### تدريب التركيز العميق على التجارب الإيجابية

عندما تمر بتجربة شخصية رائعة ومدهشة، خصّص 15 دقيقة للتفكير فيها بعمق، ودوّن كل شيء عنها، وبشكل خاص، اسأل نفسك لتكتشف ما الذي تشعر حياله حقاً بالامتنان، ولماذا؟ ومن الذي أسهم في حدوثه، وأي من جوانب شخصيتك أسهم في حدوثه؟ والأهم من ذلك: كيف تشعر عندما تتذكّره؟

(بالنسبة إلى السؤال الأخير عن المشاعر، الأفضل أن نصغي إلى المشاعر التي تولّدت نتيجة تذكّر التجربة عوضاً عن البحث عن الكلمات المناسبة للتعبير عنها).

وإذا وجدت نفسك بشكل شخصيٍّ مُعرّضاً لورود الأفكار التشاؤمية إلى ذهنك، فسوف تجد الاقتراحات التالية مفيدة جداً.

### تغيير التفكير التشاؤمي

تستطيع تحسين قدرتك على التفكير بشكل تفاؤليٍّ عن طريق أن تصبح أكثر وعياً وإدراكاً عندما يكون لديك أفكار سلبية وتقرّر أن تفكر بطريقةٍ مختلفة.

ينشأ التفكير التشاؤمي عندما تُقرّر أن تكون أكثر إيماناً بالمعتقدات السلبية وأكثر تفاعلاً معها، وسوف تُصبح أيضاً مُدركاً لهذه الأفكار عندما تنتبه إلى معدل طاقتك؛ ففي كثير من الأحيان عندما نكون

متشائمين وسلبيين فإن معدلات طاقتنا تنخفض وتتولد لدينا مشاعر غير مريحة، وكلما استطعت التعرف على هذه الأفكار عند حدوثها، زادت فرصتك في التخلص من الشاؤم والتحول إلى التفاؤل.

وبمجرد أن تلاحظ كيف يسير نمط التفكير التشاؤمي، سيكون بإمكانك اتباع الطرق التالية لتحويل هذه الأفكار لتصبح أكثر تفاؤلية:

أعدّ صياغة الأفكار. انظر إلى الجانب الإيجابي واطرح على نفسك أسئلة مثل: «ماذا يجب أن أتعلم من هذا؟ ما الجيد المُستفاد بعد حدوث ذلك؟» أو: «بفرض كوني من نوعية الأشخاص الذين يمكنهم التغلب على هذا التحدي وتحقيق النجاح، ماذا يجب أن أفعل؟». (ينبغي لك أن تأتي بإجابة مبتكرة عن هذا السؤال، ثم تُطبّقها).

قاوم التفكير التشاؤمي. بكل بساطة قاوم التفكير السلبي وتحذث إلى الجزء المتشائم من عقلك: «شكراً لك، ولكن ردة فعلي ستختلف هذه المرة».

غيّر محور تركيزك، في بعض الأحيان يكون من المفيد أن تُغيّر فقط محور تركيزك لبعض الوقت نحو ما هو أكثر متعة، وربما تكون ممارسة بعض الأنشطة مفيدةً مثل ممارسة الرقص، وممارسة التدريبات، والحركة، والاستماع إلى موسيقى مُبهجة.

اتبع منهج تفكير يتسم بالموضوعية. سوف تجد أنه من المفيد تدوين الأفكار السلبية كلما راودتك، وهذا من شأنه أن يساعدك على النظر إلى الأمور من وجهة نظرٍ مُحايدة.

غيّر وضعية جسدك. عندما يتتابنا شعورٌ سلبي فإننا نتخذ

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وضعيةٍ معينةً للوقوف، والجلوس، وحتى التنفُّس، وهذه الأوضاع تعكس هذا الشعور وتساعدنا في الاحتفاظ به، وكمثالٍ على ذلك: الشخص المكتئب يكون ظهره منحنيًا، وينظر إلى الأسفل بعينين حذرتين ويتنفَّس بشكلٍ سريع، وفي المقابل عندما نشعر بالإيجابية والتفاؤل نميل إلى الوقوف بشكلٍ مستقيم، وننظر إلى الأمام بعيونٍ مشرقة وتنفَّس بعمق؛ لذلك حاول تغيير وضعية جسدك لتشبه وضعية جسد الشخص المتفائل، وانظر ماذا سيحدث.

تخلِّص من الأفكار التشاؤمية، فليس بالضرورة أن يكون كل ما نفكر فيه صحيحاً! والأفكار ليست ثابتة؛ فالتفكير والمعتقدات تتغير غالباً مع مرور الزمن، وما نعتبره حقيقياً وصحيحاً في الوقت الحالي يُصبح غير صحيح وغير حقيقيٍّ فيما بعد؛ لذلك كن منفتحاً وابحث عن مدى دقة أفكارك ومعتقداتك.

### أسئلة تساعدك في تغيير التفكير التشاؤمي:

- «هل هذا صحيح؟».
- «هل أنا متأكد بنسبة 100٪ من أنه صحيح؟».
- «ما الدليل على أن هذا صحيح؟».
- «هل بالغتُ في ذلك؟».
- «هل هناك تفسيرات بديلة؟».
- «ما تأثير التفكير بهذه الطريقة؟».
- «لو لم أستطع إثبات أن هذا صحيح، فما الطرق الأخرى التي أستطيع التفكير بها؟».

غالباً ما ستجد أنك لست على يقينٍ بنسبة 100٪ من أن المنظور

التشاؤمي للأمر هو منظور صحيح، وفي هذه الحالة لديك الحرية في استخدام فكرة أو عقيدة جديدة أكثر إيجابية وتأثيراً، وإذا كنت لا تستطيع إثبات أن أيّاً من وجهات النظر صحيحة بنسبة 100٪، فلماذا لا تختار واحدة من المرجح أن تقودك إلى نتيجة أكثر سعادة وأكثر إشباعاً.

(قد ترغب في كتابة هذه الأفكار والأسئلة ووضعها في مكان واضح لتذكير نفسك، كما يمكنك حملها معك لاستخدامها وقت الحاجة، وثمة نسخة مطبوعة بالفعل يمكنك تنزيلها الآن من خلال مجموعة أدوات السعادة المجانية التي هي جزء من مكافآت القارئ).

اعلم جيداً أن كل فكرة لديك ستثقلك إما نحو السعادة أو بعيداً عنها؛ لذلك من المهم أن تتوقف وتقيم اتجاه أفكارك بقدر ما تستطيع.

### الموضوعية الناتجة عن التأمل

تؤدي ممارسة التأمل إلى تنمية وعي أكبر بالأفكار والمعتقدات التشاؤمية، وستسمح لك الممارسة المنتظمة للتأمل بخلق مساحة معينة بينك وبين الأفكار؛ ما يتيح لك رؤيتها بموضوعية أكثر، وذلك بدلاً من الاعتقاد بأنها صحيحة.

وأوصي بشدة بأن تجد وسيلة لاستكشاف ممارسات التأمل ودمجها في حياتك، حتى لو مارسته لمدة 12 دقيقة فقط في اليوم، (راجع الفصل الخاص بالتأمل لمزيد من الأفكار والاقتراحات).

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## الجانب المشرق في الأمور السلبية

ثمة أداة أخرى مفيدة من شأنها أن تساعدنا على أن نظل إيجابيين في مواجهة الأشخاص أو المواقف السلبية أو الصعبة، وهي القدرة على رؤية الجانب الإيجابي في الأشياء، وهذا يعني أن ندرك الخير ونسعى لتحقيقه في أي موقفٍ أو أمام أي شخص، فكلما ركّزنا على الأمور السلبية، فنحن بذلك نمناها القوة؛ لذا فإن هذه الممارسة تحدُّ من هذه القوة وتساعدنا على إيجاد الفرص الإيجابية بسرعة أكبر، أو على الأقل تُخفِّف من عبء مواجهة تلك الأمور السلبية.

### تدريب النظر إلى الجانب الإيجابي في الأشياء

- إذا واجهتَ موقفاً سلبياً أو تعاملت مع شخصٍ يمنحك شعوراً بالسلبية، فاتبِع الممارسات التالية:
1. خذ نفساً عميقاً وهدئ من روعك.
  2. توقّف عن الشكوى أو التحدّث بشكلٍ سلبيٍّ لأي أحد عن ذلك.
  3. انظر إلى الجانب الإيجابي في المواقف والأشخاص.

بطبيعة الحال، يمكن النظر إلى الجانب الإيجابي في الأشخاص والمواقف أيضاً، وهو شكل آخر من أشكال ممارسة فضيلة الامتنان والتعبير عنها في حياتنا اليومية.

### هل من الممكن الإفراط في التفاؤل؟

إن طبيعة كلمة «الإفراط» تُشير بوضوح إلى أن ذلك ممكن؛ لذا بالطبع يمكن أن تكون مفرطاً في التفاؤل (أو

مفراطاً في أي شيء)، وهذا النوع من التفاؤل يُسمّى التفاؤل غير العقلاني.

وإذا كنت متفائلاً لدرجة أنك تتوقّع حدوث النتائج الإيجابية فقط، فسيؤدي ذلك إلى ظهور المشكلات؛ لأن الحياة تُفاجئنا باستمرارٍ بانتكاساتٍ وخيبات أملٍ غير متوقّعة، ومع ذلك فإن المنظور التفاؤلي الذي أوصي به هو تفاؤل أكثر توازناً وعقلانيةً وواقعيةً، حيث يُنظر إلى الصعوبات والمشكلات باعتبارها جزءاً من الحياة أيضاً، والأهم من ذلك أنه يتبنّى تحديات وفرص تعلّم بقصد التغلب على تلك الصعوبات، ومن ثمّ بناء شخصية الفرد وزيادة مرونته من خلال ممارسة ذلك.

وبينما نتعلم أن نكون أكثر مرونة، وأن نحافظ على وجهة نظرٍ متفائلة عندما نواجه الصعوبات، سنتعرض لضغوطٍ أقل، ونكون أفضل في التأقلم، وأكثر انفتاحاً على إدراك أي فرص مفيدة قد تنشأ أثناء ذلك، وفي الحقيقة سنكون أكثر فاعليةً ونجاحاً وسعادةً.



## الفصل السادس عشر

### تحلّ بطبيعتك البشرية

#### - قبول جميع عواطفنا

«لا تستطيع أن تحمي نفسك من الحزن دون حمايتها من السعادة».  
- الروائي الأمريكي جوناثان سافران فوير

كما ذكرتُ في بداية هذا الكتاب، فإن الهدف الأساسي ليس التخلص من جميع العواطف السلبية أو تجنبها، فعواطفنا جزء من تجربتنا الإنسانية الشاملة، ولكن من الضروري أن تتعلّم كيفية التعبير عن عواطفك على نحوٍ سليم (بطريقة لا تؤذيك أو تؤذي غيرك)، وذلك حتى لا تظل أسيراً لهذه العواطف السلبية، وفي الوقت نفسه من الضروري تعزيز العواطف الإيجابية حتى نصبح أقل عرضةً للتأثر بالعواطف السلبية.

#### القبول غير المشروط

لكي نستطيع الاستمتاع بحياةٍ سعيدة، فمن الضروري أن تكون لدينا القدرة على تقبّل جميع عواطفنا والتعبير عنها على نحوٍ سليم، فليس ثمة عواطف خاطئة، ولكن ردود أفعالنا هي التي قد تكون ضارة، وفي بعض الأحيان قد تفتقد إلى الحكمة، فالعواطف مجرد شكلٍ من أشكال الطاقة، ومن الطبيعي أن تكون بعض العواطف

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أفضل من غيرها، ويمكن استخدام هذه الحقيقة لتكون بمثابة نظام إرشاد داخلي لتشجيعنا على تبني السلوكيات والأفكار التي تخلق مشاعر جيدة.

ومن أهم المشكلات التي تبرز عند محاولة كبت المشاعر السلبية أن هذه المشاعر سوف تتفاقم وتؤثر في حياتنا بقوةٍ لمدةٍ أطول (وقد تسيطر على بعض الأشخاص طوال حياتهم).

ونتيجةً لذلك فغالباً ما تسيطر هذه المشاعر علينا وتُشوّه نظرتنا إلى العالم لأننا استخدمنا قدراً كبيراً من الطاقة من أجل كبتها وإنكارها، ولكن الاختيار الأمثل هو أن نقبل مشاعرنا السلبية ونختار ردّ فعلٍ إيجابياً لها، وفي الواقع فإننا بذلك نُقر بطبيعتنا البشرية.

### الألم لا مفرّ منه، ولكن المعاناة اختيارية

سيظل الألم موجوداً على الدوام في المواقف الصعبة في حياتنا، فهذه طبيعة إنسانية، ويتولّد الألم عندما لا تنسجم ظروف حياتك مع توقّعاتك وأهدافك، وتتولّد المعاناة عندما لا تنسجم ظروف حياتك مع توقّعاتك، وفي الوقت نفسه لا تجد لديك القدرة على فعل أي شيء.

المعاناة اختيارية. لدينا دائماً القدرة على اتخاذ خطواتٍ لتغيير تجربة الألم، حتى ولو كان ذلك على مستوى التغييرات البسيطة، ونستطيع تقليل الشعور بالألم من خلال إدراك حقيقة أن الحياة مليئة بالتجارب المختلفة، وكذلك من خلال الحصول على الدعم من الآخرين حتى نستطيع تحمّل الألم وتجاوزه، وهكذا سندرك أننا لسنا فاقدين للقدرة على التغيير.

## الأفكار تحفّز العواطف

تنشأ معظم عواطفنا نتيجةً لأفكارٍ معينة لدينا، وأحياناً يحدث هذا بسرعةٍ فلا ندرك أننا كنا نفكر بطريقةٍ معينة قبل أن تسيطر علينا هذه العواطف.

ومن المهم أن ندرك أن مجرد وجود فكرةٍ معيّنة لدينا لا يعني أنها صحيحة أو مفيدة، وليس من الضروري أن نجعلها تسيطر علينا، وهكذا فبالإضافة إلى منح أنفسنا فرصةً لتقبُّل العواطف والتعبير عنها، من الضروري أيضاً أن نتنبه بوعيٍ إلى الأفكار التي تحفّز هذه العواطف، وعندما تجد أي أنماطٍ تفكيرٍ لا تُحقِّق لك فائدة، استخدم الأساليب المقترحة في الفصل السابق لمواجهتها وتغييرها.

## كتلة الألم

يستخدم الكاتب الألماني إيكهارت تول مصطلح «كتلة الألم» ليصف تراكم العواطف السلبية القديمة في مجال الطاقة لدينا، وهو ما يحدث لنا جميعاً ولكن بدرجاتٍ متفاوتة، ويؤكد إيكهارت تول أن كتلة الألم تزداد عن طريق التركيز على المشاعر السلبية والمواقف الصعبة التي مررنا بها، وبمجرد تحفيز كتلة الألم فإنها تُسيطر على تفكير الشخص كلياً، وتُحفّز الاستجابات السلبية لدى الآخرين، ومن ثم تُوقظ كتل الألم لديهم، وهكذا نجد أن كتل الألم يُنشّط بعضها بعضاً لأنها تتوق إلى الألم، فالشعور بالألم يمثل لها متعة.

ومن شأن هذا الوصف لأنماط التفكير السلبية أن يساعدنا في أن نفصل أنفسنا عن السلوكيات التلقائية وندرك أنه ليس من

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الضروري أن تسيطر علينا العواطف السلبية، وهكذا نشعر بقدر أكبر من الحرية لكيلا نتخذ ردود أفعال معينة عندما تحيط بنا السلبية من كل مكان.

وكلما تجنّبنا ردود الأفعال هذه وتعلّمنا أن نعيش في الحاضر، زادت قدرتنا على التفكير بوضوح واختيار ردود أفعال تتسق مع الجانب الإيجابي الأكثر حكمة داخل أنفسنا.

### «كتلة الألم تتوق إلى التعاسة».

- الكاتب الألماني إيكهارت تول

وإذا نظرنا إلى الأمر من ناحية وظائف المخ، فمن الممكن أن نفهم التحفيز الذي تُحدثه كتلة الألم على أنه تحوّل في اللوزة الدماغية التي تختص بالبحث عن الأنماط السلبية في البيئة المحيطة بنا، وهو أيضاً تحوّل في جذع المخ المسؤول عن تحفيز سلوكيات المواجهة أو الانسحاب، ومع الأسف فهذه الأجزاء من المخ لا تستطيع تمييز النتائج، وهكذا فإنها تتخذ قرارات سيئة وتكون ردود أفعالها مؤذية، ويتمثل الهدف الأساسي في استخدام قشرة الأمام الجبهية من المخ التي تمتلك قدرة أكبر على تقييم المواقف واتخاذ قرارات أكثر حكمة.

### التسامح

هناك بعض العواطف التي نُعاني منها بشكل خاص. على سبيل المثال: الغضب والكراهية والشعور بالمرارة والاستياء، وغالباً ما تنشأ هذه العواطف نتيجة تعرّضنا لتجربة ظلم من

## تحلّ بطبيعتك البشرية

الآخرين، أو بسبب وجود اعتقادٍ لدينا بأننا لم نُعامل بإنصافٍ خلال أحد المواقف الماضية، ويرجع السبب في استمرار هذه العواطف إلى احتفاظنا بالضغط العاطفي المحيط بموقفٍ سلبيٍّ معين لفترةٍ طويلة بعد انقضائه، وغالباً ما تمنعنا الذكريات المُتولّدة عن هذا الموقف من التعامل مع أشخاصٍ معينين أو مع مواقفٍ معينة تُذكّرنا بالتجارب المؤلمة التي ألمّت بنا، حتى وإن كان وضعنا مختلفاً في الوقت الحاضر، ويمكن أن يكون للتجارب الماضية عواقب طويلة الأمد على جوانبٍ متعددةٍ من حياتنا التي نعيشها حالياً، وخير وسيلةٍ للتخلص من هذه المشاعر السلبية التسامح.

والتسامح لا يعني أنه يتحتم علينا أن ننظر إلى كل ما مرّ بنا من تجاربٍ على أنها تجاربٍ إيجابية أو أن نرغب في تكرارها مرةً أخرى، ولكن التسامح يعني التغاضي عن فكرة الانتقام من شخصٍ ما، فعندما نشعر بالاستياء حيال شخصٍ ما تستمر حالة الغضب لدينا، وهي محاولةٌ من جانبنا حتى يعرف ذلك الشخص أنه كان مخطئاً، وهي محاولة أيضاً لحماية أنفسنا من حدوث مواقفٍ مشابهةٍ مستقبلاً، والأسوأ من هذا هو أننا أحياناً نُوجّه هذا الغضب إلى أنفسنا مع الاعتقاد الخاطيء بأننا نتحمّل قدراً من المسؤولية عن حدوث هذا الموقف، وبالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يتولّد لديهم خوف دائم من أن شيئاً سيئاً قد يحدث، وهو ما يجعلهم غير قادرين على مواصلة حياتهم على نحوٍ طبيعي، وأحياناً نكافح للتسامح مع تصرفاتٍ فعلناها أو كلماتٍ تفوّهنا بها.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## «الشعور بالاستياء يُشبهه تجرُّع السم»

على أمل أن يموت شخصٌ آخر».

- مصدر مجهول

قد نجد أنفسنا خاضعين لمشاعر الغضب والكراهية والخوف على أمل أنها تُوفِّر لنا الحماية ضد مزيدٍ من الألم، ولكن للأسف ستؤدي هذه الاستراتيجية في الواقع إلى مزيدٍ من الألم والمعاناة، وغالباً ما يؤثر شعورنا المستمر بالألم في جوانبٍ أخرى من حياتنا، فعندما نتعرَّض لتصرُّفٍ ظالمٍ في وقتٍ ما، قد يكون عن قصدٍ أو دون قصد، قد ينتهي بنا ذلك ونحن نُكرِّر هذا الحادث في عقولنا ونستعيد المشاعر السلبية ومشاعر الألم والتوتر، وهكذا نجد أن عقولنا قد تُسبِّب لنا ضرراً أكبر من الذي سبَّبه مُرتكب هذا الفعل، وعلاوةً على ذلك، فإن الاستياء المستمر من شخصٍ ما لا يؤثر فيه إطلاقاً.

والتسامح في جوهره عملية شفاء ذاتي تؤدي إلى مزيدٍ من التحرُّر والسعادة، فنحن نُقرِّر أن نُوقِف دائرة السلبية والألم، ونفعل ذلك تحقيقاً لمصلحتنا في المقام الأول، وهي عملية تمكين وتحفيز تُساعدنا في الاحتفاظ بطاقتنا وعدم تبديدها على أشخاصٍ أو مواقفٍ من الماضي، ومن خلال التسامح، فإننا نُحرِّر أنفسنا من الألم المستقبلي، ومن العواقب التي أثَّرت في حياتنا نتيجة التمسك بالمشاعر السلبية.

ومن المثير للدهشة أن قوة التسامح يمكن أن يكون لها تأثير قوي في صحة أجسامنا، فضلاً عن حالتنا العقلية والعاطفية، وهناك

## تحلّ بطبيعتك البشرية

أكثر من 1200 دراسة أُجريت منذ عام 1997 وتناولت جميعها تأثير التسامح في صحة الإنسان، وفي بحثٍ أجرته كلية لوثر كولج بولاية أيوا، تبيّن أن هناك ارتباطاً قوياً بين ارتفاع مستوى التوتر وضعف الصحة البدنية والعقلية، وذلك بين جميع سكان الولاية، باستثناء أولئك الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التسامح مع أنفسهم ومع الآخرين، ويُعد د. فريد لاسكن، جامعة ستانفورد، من أهم من درسوا تأثير التسامح، وفي كتابه «التسامح من أجل الخير»، يصف د. لاسكن عدم التسامح بأنه مُدمّر، حيث يقول إنه «يرفع ضغط الدم ويستنزف نظام المناعة ويجعلك أكثر اكتئاباً ويُسبب ضغطاً جسدياً هائلاً، كما تبيّن أن عدم التسامح يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان».

والتسامح عملية متكررة قد تحتاج إلى تكرارها عندما تتجدد لديك مشاعر الألم والاستياء، ما يُصبح أكثر سهولةً عندما تعود ممارسته، وثمّة عديد من طرق التعامل بفاعلية مع التسامح، ولكن في البداية ينبغي لك أن تتخذ قراراً بالتسامح ثم تُجرّب ممارسته.

وأنا شخصياً لديّ أساليب عديدة أقترحها على عملائي خلال برامج التدريب على ممارسة التسامح، وقد يكون من المفيد أن تستعين بمدرب أو معالج من ذوي الخبرة للحصول على الدعم، لا سيما إذا كنت تعاني من مشاعر سلبية لفتراتٍ طويلة، وتستطيع أن تجد غايتك عن طريق إجراء بحثٍ عبر الإنترنت لتجد من يساعدك، وأحياناً قد يكفي أن تكون لديك النية والرغبة في التسامح، إضافةً إلى بعض التدريبات البسيطة التي تستطيع ممارستها بمفردك، وتستطيع أيضاً أن تجد أدوات مساعدة مفيدة للغاية في القسم

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الخاص بمواد التدريب في نهاية هذا الكتاب، من بينها القرص المدمج «تأمل القلب»، وهي أساليب من شأنها المساعدة في الشفاء من ألم الماضي وزيادة مستويات السعادة.

---

«التسامح هو السبيل الوحيد للتخلص من آلام الماضي.  
إذا لم نسامح مَنْ ظلمنا، فسيظل عائقاً أمام سعادتنا».  
- كبير أساقفة جنوب أفريقيا السابق ديزموند توتو

---

ونستطيع أيضاً السيطرة على التوتر والتخلص من المشاعر السلبية من خلال تطوير مهارات المرونة والقدرة على التحمل.

## الفصل السابع عشر

### تطوير المرونة والقدرة على التحمل

«لا يكمن أعظم إنجاز في الحياة في عدم السقوط،  
ولكن في القدرة على النهوض مجدداً في كل مرة  
نسقط فيها.»

- الزعيم نيلسون مانديلا

إن المرونة أو القدرة على التحمل هي القدرة على مواجهة  
المواقف الصعبة والتغلب على الكبوات والتحديات، وهي تشير  
أيضاً إلى قدرتنا على تحمّل الضغوط والتوتر، ومما لا شك فيه أن  
تطوير مهارات المرونة والقدرة على التحمل لا غنى عنه من أجل  
الوصول إلى مستويات أعلى من السعادة في حياتنا.

تختلف قدرات المرونة من شخصٍ إلى آخر، فبعضها يعتمد  
على الحالة الصحية (مستوى مضادات التوتر في أجسامنا)،  
والتدريب المنتظم (الذي يساعدنا على مواجهة التوتر)، وما إذا كان  
لدينا عادات الاسترخاء والاعتناء بالنفس أم لا، وكذلك يرتبط قدرٌ  
كبير من هذه القدرة بسلوكياتنا البدنية والعاطفية المتعلقة بالتعامل  
مع المحن والمواقف الصعبة.

وقد أظهرت الدراسات المتعاقبة أنه إذا استطعنا النظر إلى الفشل  
على أنه فرصة للنمو والتطور فستزيد احتمالات النمو والتطور بالفعل.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

نواجه جميعاً في حياتنا ضغوطاً وتحديات، وهذا ليس سلبياً بالضرورة، فثمة مستويات صحية وإيجابية من التوتر والضغط، وغالباً ما تؤدي مواجهة المواقف الصعبة ومحاولة إيجاد وسائل للتغلب عليها إلى زيادة مستويات النمو والتطور لدينا، ولكن أحياناً قد تسيطر علينا هذه المواقف السلبية، والرائع أننا نستطيع بسهولة تعلم مهارات جديدة تُساعدنا على تحسين مرونتنا وقدرتنا على التحمل.

---

«ليس بالضرورة أن تسير الأمور لصالحنا، ولكن»

البعض يستطيع تحقيق أقصى استفادة مما يحدث».

- أستاذ علم النفس الإيجابي تال بن شاهر -

---

وضعت جامعة بنسلفانيا «برنامج بنسلفانيا للمرونة»، ومن خلاله يتعلم أطفال المدارس - الذين يواجهون مواقف صعبة مع إمكانية الإصابة بالاكْتئاب - مهارات المرونة والقدرة على التحمل، وكانت النتائج مذهلة، إذ انخفضت نسبة الإصابة بالاكْتئاب بين الأطفال بنحو 50٪ (مقارنةً بمجموعة تدريبية من الأطفال الذين يتعرضون للموقف نفسه)، وقد ظهرت النتائج بعد مرور عامين على خضوع الأطفال للبرنامج، حيث اكتسبوا مهارات مذهلة أسهمت في تغيير حياتهم إلى الأفضل.

ومنذ ذلك الحين، يتعلم طلاب المدارس والجامعات وأصحاب المهن الحساسة في المجال الطبي والعسكري مهارات المرونة؛ وذلك لما لها من فاعلية كبيرة.

«مَنْ يَجْرُوْهُ عَلَى الْفِشْلِ الذَّرِيْعِ، قَادِرٌ عَلَى تَحْقِيقِ كُلِّ عَظِيْمٍ».

- السياسي الأمريكي روبرت كينيدي

ويتمثل جوهر التدريب على المرونة في إدراك أن المشكلات والمخاطر والفشل أشياء لا بد منها في الحياة، وهي ضرورية كذلك حتى تساعدنا على تحقيق النمو والنجاح، وفي الواقع كلما حاولنا وفشلنا، زادت فرص نجاحنا، وإذا أخذنا ذلك في الاعتبار فسنستطيع إعادة تقييم الموقف، وبدلاً من النظر إليه على أنه كارثة أو كابوس سننظر إليه على أنه فرصة للتعلم.

وقد طرحْتُ سؤالاً مهمّاً في الفصل الخاص بالتفاؤل ستجده مفيداً للغاية لدعمك في تغيير نظرتك للمواقف الصعبة واستجابتك لها.

«ما الذي يمكنني تعلُّمه من هذا الموقف؟».

«ما الأشياء الإيجابية التي يمكن أن تحدث نتيجةً لهذا الموقف؟».

«ماذا أفعل لكي أستطيع التغلب على هذا التحدي؟».

أحد الجوانب المثيرة للاهتمام في عقولنا أنها تميل إلى إضفاء صبغةٍ درامية على المواقف، بالإضافة إلى تصوُّر أسوأ السيناريوهات التي قد تحدث في المستقبل؛ لذا تساعدنا مهارات المرونة على أن ندرك أن مخاوفنا من المرجح أن تكون أوهاماً ليس لها أساس، وهو ما يساعدنا لكي نتوقف ونتحقَّق من النتائج المحتملة الأخرى.

ومن المفيد أيضاً الاعتراف بأن الجنس البشري قد تطوَّر من

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

خلال مواجهة المواقف الصعبة والمِحن، ونحن قادرون على التكيف مع المواقف شديدة الصعوبة، وحتى في حال تحقُّق السيناريو الأسوأ، فمن المرجح أن نكتشف أن خوفنا من هذا السيناريو في الحقيقة أكبر بكثير مما يستحقه الموقف.

---

«لا تعتمد مصائرنا على المِحن، ولكنها

تعتمد على تصرُّفاتنا خلال المِحن».

- أستاذ علم النفس الأمريكي شون أكور

---

اصطُِّلِح على تسمية قدرة الأشخاص على تحقيق نمو إيجابي خلال المواقف الصعبة بالنمو اللاحق للمِحن، وهذه التحوُّلات الإيجابية التي تحدث في مواجهة الألم والمرض والخسارة الكبيرة والمواقف الصعبة موثَّقة ويمكن أن تكون مُحفِّزة للغاية، وقد يكون من المفيد الاطِّلاع على هذه النماذج كجزء من عملية تغيير مفاهيمك حول الفشل والمواقف الصعبة التي تتعرَّض لها، ونَمَّة عديد من الكتب والفيديوهات عن أشخاص نجحوا في تحويل المِحن إلى فرص للنمو، وأنا أُوصي بشدة بقراءة هذه الكتب ومشاهدة الفيديوهات لما لها من قدرة كبيرة على التحفيز. (تستطيع أن تجد بعض الاقتراحات في نهاية هذا الكتاب).

وفي هذا الكتاب ستجد أيضاً الكثير من أساليب علم النفس الإيجابي المستخدمة في التدريب على تنمية مهارات المرونة، ويتمحور الجزء الرئيسي من التدريب على المرونة حول تعلُّم وفهم نقاط القوة والاستراتيجيات والأفكار والموارد التي تمتلكها بالفعل من أجل التعامل مع المواقف الصعبة، وبهذه الطريقة

يمكنك استخدامها عندما تحتاج إليها فعلياً، بالإضافة إلى تطوير مهارات جديدة ستساعدك أيضاً.

---

«ثمة طريق واحد للسعادة، وهو التوقف عن القلق

بشأن الأشياء التي تتجاوز قدراتنا وإرادتنا».

- الفيلسوف الروماني إبيكتيتوس

---

إن موضوع المرونة ومجموعات المهارات المتنوعة التي تُدرّس معها تستحق تخصيص كتابٍ آخر يُركّز عليها وحدها، وهناك كتب عدة أُوصيك بقراءتها إذا كنت مهتماً بمعرفة المزيد حول الموضوع، وقد أوردتها في قسم الكتب المقترحة، وهناك أيضاً بعض الدورات المفيدة التي قد ترغب في الاطلاع عليها، وقد أوردتُ رابطاً لموقع College of Wellbeing الذي يضم عديداً من الدورات العملية المتاحة، بالإضافة إلى دوراتٍ أصلية من جامعة بنسلفانيا.



**الجزء الرابع**

---

**نشر السعادة**



## الفصل الثامن عشر

### تأثير الفراشة - التأثير في عالمك

«لقد خلقت لكي تحدث فارقاً؛ فأنت لديك القوة لتغيير العالم.»  
- الكاتب الأمريكي آندي أندروس

يُشير مفهوم «تأثير الفراشة» إلى أن الأسباب الصغيرة يمكن أن تكون لها تأثيرات كبيرة، وقد استخدم إدوارد لورنتز، عالم الرياضيات وخبير الأرصاد الجوية، هذا المفهوم في الأصل كتعبيرٍ لتبرير الحالات الغريبة غير القابلة للشرح التي تحدث في الطقس، وتتلخّص الفكرة الرئيسية في أن خفقان أجنحة الفراشة يمكن أن يكون له تأثير على تكوين الإعصار واتجاهه في مكانٍ آخر من العالم بعد عدة أسابيع.

وبالمثل، يمكن أن يكون لتصرفات شخصٍ واحد وكلماته وتعبيرات وجهه وطاقته العاطفية وسلوكه آثار غير متوقّعة بعيدة المدى على الآخرين، ومن خلال شبكة الإنترنت، يمكن أن يحدث ذلك على نطاقٍ واسع في لحظاتٍ ما، وبطريقةٍ لم يكن بالإمكان تصوُّرها قبل عقديين من الزمان!

أتمنى أن تكون قد بدأت بالفعل ممارسة بعض التدريبات الواردة في هذا الكتاب (أو عقدت النية لفعل ذلك قريباً)، وفي كلتا

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الحاليتين أتمنى أن تستمتع بمستويات أعلى من السعادة والبهجة والإبداع والإنتاجية والرضا والتواصل مع الآخرين، ولعلك أيضاً لاحظت أن مَنْ حولك قد صاروا أكثر سعادة، وفي الغالب يُعزى ذلك إلى عاملين أساسيين، وهما: التغيير الذي حدث في نظرتك الشخصية للأشياء، وهو ما يجعلك تنظر إلى عناصر هذا العالم نظرة إيجابية، والعامل الثاني أن زيادة مستوى سعادتك ستؤثر مباشرة في المحيطين بك وتجعلهم أكثر سعادةً.

### التأثير في عالمك على ثلاثة مستويات

أظهرت الأبحاث الحديثة التي أجريت حول تأثير شبكات التواصل الاجتماعي والإنترنت أننا نتأثر بشدة بالكثيرين بشكلٍ لم يسبق له مثيل، وفي كتابهما «التواصل الاجتماعي» أشار كل من جيمس فاوِلر ونيكولاس كريستاكيس إلى أننا نمتلك القدرة على التأثير المباشر في الأشخاص بقوة تصل إلى ثلاثة مستويات، بمعنى أنك تستطيع التأثير في أحد أصدقاء صديق صديقك، فعلى سبيل المثال: إذا كان لديك أحد الأصدقاء وله صديق ازداد وزنه، فهذا قد يزيد من احتمال زيادة وزنك، والحال نفسه يتكرر في حالة السعادة، وهكذا ينبغي لك أن تختار أصدقاء أصدقاءك بعناية.

وبصفة عامة يبلغ متوسط القدرة على التأثير في ثلاثة مستويات نحو 1000 شخص، ولكن بالنسبة إلى أولئك الذين يتمتعون بنشاط اجتماعي، أو الذين تتطلب وظائفهم التعامل مع الكثيرين، على سبيل المثال: المدرسون، قد تزيد دائرة التأثير إلى أبعد من ذلك.

الوحيد في هذا العالم الذي له أكبر تأثير فيك هو أنت، ويتمثل الهدف الأساسي من هذا الكتاب في تزويدك بالأدوات وطريقة التفكير من أجل مساعدتك في الاستمتاع بحياة أكثر سعادة، وينبغي أن يصبح هذا هدفك في الحياة، ومن الرائع أن تدرك أن رحلتك نحو حياة أكثر سعادةً سيكون لها تأثير إيجابي غير مباشر في حياة الكثيرين، فعلى سبيل المثال: عندما تشعر بالسعادة فثمة احتمال أن ينعكس ذلك على أصدقاء صديق صديقك.

ويوجز جيمس فاولر ونيكولاس كريستاكيس قوة هذا المستوى المذهل من التواصل عندما يلاحظان ما يلي: «إذا كنا متصلين بأي آخر حتى 6 مستويات فإننا نستطيع التأثير في عالمه حتى 3 مستويات فقط، فهكذا يستطيع كلُّ منا أن يصل إلى منتصف الطريق من الآخرين».

### تأثير شخصياتنا وأفعالنا

نستطيع أن نحدث تأثيراً ملهماً ومُحفِّزاً ومدهشاً بشكل غير متوقَّع في العالم من حولنا، لا سيما عندما نُقرِّر أن نصبح أكثر إيجابيةً وسعادةً، وعندما نتصرَّف أيضاً بأسلوبٍ مفعمٍ بالتعاطف والاهتمام بمشاعر من حولنا، فإننا نؤثر تأثيراً مباشراً في حياة الآخرين، ما يُعيدنا إلى أفعال الإحسان غير المخطَّطة والسلوك المفعم بالتعاطف مع الآخرين.

وقد استخدمتُ قبل ذلك إحدى مقولات دالاي لاما التي تُبيِّن قيمة التعاطف، حيث يقول: «إذا أردتَ أن تُسعدَ الآخرين وتعيش

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

سعيداً، فكن متعاطفاً ورحيماً وحساساً». والمدهش في ذلك أن الفائدة لن تعود على الشخص الذي تلقى الإحسان أو على الشخص الذي تصرّف بإيثار فقط، ولكن سوف يمتد تأثيرها ليشمل الجميع.

## السمو

ذكرنا سابقاً أن أفعال الإحسان لا تعود بالنفع على طرفيها فقط، ولكن يمتد تأثيرها ليشمل جميع من شهدها، ويُعرف هذا التأثير بـ«السمو»، والسمو تجربة من خلالها ترتقي الأفكار والمشاعر عن طريق مشاهدة أفعال الخير والإحسان، وفي تجربتين أجرتها د. سيمون شول في جامعة كامبريدج، تبين أن من يشهدون أفعال الخير والإحسان (السلوك المرغوب اجتماعياً) يشعرون بمشاعر إيجابية ويصبحون أكثر ميلاً إلى مساعدة الآخرين والتصرّف بإيثار.

## مزيد من تأثير الفراشة

عندما يشهد شخص ما أفعال الخير والإحسان يزيد احتمال تصرّفه بإيثار وإحسان مع الآخرين، ويُعد هذا صورة أخرى من الأفعال الإيجابية التي يمكن أن يمتد تأثيرها ليشمل نطاقاً أكبر من الأشخاص، على ثلاثة مستويات كما ذكرت آنفاً. ومن شأن هذا التوسّع لدوائر الإيجابية أن يُحفّز مزيداً من الأمل.

---

«كن أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته بالعالم».

- المهاتما غاندي

---

## تقليد السلوكيات الإيجابية

يُعد اكتشاف الخلايا العصبية المرآتية جزءاً من تفسير الميل إلى تقليد التصرفات الإيجابية التي تصدر عن الآخرين، سواءً عن طريق الابتسام أو التصرف بلطف وإيثار.

هل لاحظت من قبل أنك تبسم بلا وعي كرد فعل عندما ترى شخصاً يبسم لك؟ يُعزى ذلك إلى الخلايا العصبية المرآتية المصممة لكي تساعدنا على تعلّم المهارات واللغات والسلوكيات، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على التواصل الإيجابي على المستوى الاجتماعي، وتُمكننا الخلايا العصبية المرآتية من تقليد تعبيرات الآخرين وتصرفاتهم في جزءٍ من الألف من الثانية.

ومن المثير للدهشة أن هذه الخلايا العصبية المرآتية غالباً ما تُمكننا من الشعور بالاستجابة العاطفية لشخصٍ آخر، ويرجع ذلك إلى أنها تُحفز إفراز المواد الكيميائية العصبية أو جزيئات العاطفة التي تُفرز في الجسم كاستجابةٍ للتغير في الحالة البدنية والتجارب البصرية.

و بمجرد أن تمارس عادات السعادة التي أوردتها في هذا الكتاب بشكل جيد، ستلاحظ على الأرجح دور الخلايا العصبية المرآتية في تعاملك مع الأشخاص، وسيبدو ذلك واضحاً عندما يبسمون أو يشعرون بالسعادة كانعكاسٍ لحالتك وما تشعر به.

## نظرة تاريخية

قد يكون ذلك جديداً بالنسبة إليك، ولكن مفهوم المنظمات المعتمدة على التعاطف بالفعل مفهوم جديد نسبياً، ويمثل ظاهرة

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

متنامية بشكل كبير، وهذا النوع من المنظمات يهدف إلى تقديم الدعم للآخرين الذين ليسوا بالضرورة جزءاً منها، وكذلك تهتم بحماية البيئة، وحتى القرن التاسع عشر، كان هناك عدد قليل جداً من المنظمات التي تأسست في المقام الأول لمساعدة الآخرين، فغالباً ما كانت معظم المجموعات تنشأ لحماية مصالحها وتحقيق أهدافها الخاصة، ولكن على مدار المئة والخمسين عاماً الماضية نشأ الكثير من تلك المنظمات التي تهتم بالآخرين بمعدل غير مسبوق.

قبل 150 عاماً، ربما كانت هناك أقل من 10 مجموعات قائمة على الإيثار والاهتمام بالآخرين، والآن يبلغ عدد هذه المجموعات نحو نصف مليون، وهناك مجموعات جديدة كل أسبوع.

وتُشكّل هذه المجموعات الإيثارية الجديدة حركةً غير أيديولوجية قائمة على العدل والمساواة ترغّب في جعل هذا العالم مكاناً أفضل للجميع، وهي تستند عموماً إلى الاعتقاد بأنه ينبغي أن يكون هناك رعاية ومساواة وعدالة لجميع البشر، فضلاً عن الاهتمام بالبيئة وحمايتها.

ربما يكون هناك مزيد من المجموعات الصغيرة جداً التي تهتم بمصلحة الآخرين، وتُحدث تأثيراً كبيراً في محيطها، ومؤخراً تعرّفت على نموذج مدهش من هذه المجموعات عن طريق جيس، ابنة صديقي، التي أسست مع أصدقائها في المدرسة مجموعة صغيرة مهتمة بشؤون البيئة في أستراليا، ومن المستحيل أن تكون هذه الفكرة قد طرأت على ذهن المراهقين قبل 100 عام، ولكن في

عالم اليوم الذي يتواصل أفرادُه من خلال الإنترنت، من الممكن أن يكون لهذه المجموعات تأثير كبير للغاية، والسؤال هو: كم يوجد من عشرات الآلاف مثل هذه المجموعات حول العالم؟

قد تتساءل عن سبب طرحي لهذا الموضوع. حسناً، أنا أو من بأن نمو هذه المنظمات والمجموعات التي تهتم بالآخرين نموذج رائع للسمو والارتقاء، وكلما زاد عدد من يهتمون بمساعدة غيرهم، وكذلك يهتمون بالحيوانات وبالنظام البيئي، ولا يقتصر اهتمامهم على بيئتهم المحلية فقط ولكن يمتد ليشمل العالم بأسره، زاد التحفيز لدينا لممارسة أفعال الخير والإحسان نحو أنفسنا ونحو الآخرين.



## الفصل التاسع عشر

### السعادة الواعية على نطاق قومي

«إذا كانت لديك القدرة على إسعاد شخص ما فافعل؛  
فالعالم بحاجة إلى مزيد من هذا السلوك».  
- مصدر مجهول

من المثير للدهشة أن نعرف أن بإمكاننا تغيير مستويات سعادتنا،  
ومن ثمَّ تحسين مستوى الصحة والإبداع والإنتاجية والقدرة على  
تحقيق النجاح في العديد من مجالات حياتنا، والأمر الأكثر إثارةً  
من ذلك أن نعرف أنه من خلال ذلك يصبح لدينا تأثير إيجابي  
على كثير من المحيطين بنا، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى مزيدٍ  
من أعمال الإحسان والخير ومزيدٍ من السعادة لهؤلاء أيضاً.

#### مؤسسات أكثر سعادةً

إن اختيار العيش بسعادةٍ أكبر ليس مجرد ممارسةٍ فردية؛ فهناك  
قيمة كبيرة تُحقِّقها المؤسسات عندما تتبنَّى هذه المبادئ لأنها سوف  
تصبح أكثر فاعليةً على جميع المستويات، وقد بدأت المدارس  
والكليات والشركات في التنبُّه إلى هذا.

وقد شهدت المدارس التي بدأت في تبني مبادئ علم النفس  
الإيجابي والتدريب على مهارات المرونة تحسُّناً ملحوظاً في

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

درجات الأطفال وفي مستويات الإبداع والسلوكيات، والأهم من ذلك أن هذه المدارس علّمت طلابها مهاراتٍ لا تُقدَّر بثمنٍ سوف تُمكنهم من التعامل مع التحديات وتحقيق النجاح في الحياة.

وبالمثل، يستثمر العديد من الشركات في تدريب الموظفين على تعلُّم كثير من مبادئ علم النفس الإيجابي وتبنيها، وهو ما يؤدي إلى زيادة مستويات الإنتاجية والإبداع والنجاح في هذه الشركات، ويُركِّز كتاب «ميزة السعادة»، من تأليف شون أكور، على قيمة السعادة في عالم الأعمال والشركات، حيث يُقدِّم معظم خدماته الاستشارية لهذا القطاع، وأنا شخصياً أحبُّ فكرة وجود «استشاريين للسعادة» (على الرغم من أن شون ربما يستخدم وصفاً وظيفياً أكثر رسمية).

ولكن إلى أي مدى يمكن أن يحقق هذا تطوراً؟ وما التأثير الذي يمكن أن تُحدثه الحياة الأكثر سعادة؟ وهل يمكن أن يحقق السعيُّ نحو أسلوب حياةٍ أكثر سعادةً نتائج تتجاوز حدود الفرد أو المجموعة أو الشركة؟ هل يمكن أن يتحوَّل إلى طريقةٍ أساسية للوجود والنظر إلى العالم على مستوى قوميٍّ أو عالميٍّ؟ وفي أثناء حدوث ذلك، يخضع هذا النهج للممارسة بالفعل.

## بوتان

بوتان مملكة بوزية قديمة في جبال الهيمالايا تبلغ مساحتها نحو 15 ألف ميل مربع (39 ألف كيلومتر مربع) وترتفع نحو 23 ألف قدم (7000 متر) فوق مستوى سطح البحر، وتحيط بها الصين على طول حدودها الشمالية، والهند على طول حدودها الجنوبية،

ويعيش في بوتان نحو 770 ألف شخص، لكنهم ربما يكونون من أكثر الناس حظاً في هذا العالم.

### السعادة القومية الإجمالية

تُعد بوتان نموذجاً رائعاً لما يمكن إنجازه عندما تكون السعادة جزءاً أساسياً من الحياة على المستوى القومي، وفي عام 1972، تبنى ملك بوتان فلسفة السعادة القومية الإجمالية وجعلها أساساً لإدارة البلاد وتطويرها، ويُعد مفهوم السعادة القومية الإجمالية بديلاً أكثر قيمةً وعمليةً ووعياً من مفهوم الناتج المحلي الإجمالي الذي يُستخدم عالمياً لقياس نجاح الدول.

الناتج المحلي الإجمالي مجرد مقياس نقدي للقيمة النهائية لجميع السلع والخدمات التي تُنتجها الدولة سنوياً أو بشكل ربع سنوي، وهكذا فإنه يشجع الاستهلاك المتزايد باستمرارٍ بصرف النظر عن التكلفة التي يتحملها الأشخاص أو البيئة، ومن ثمّ فهو طريقة مُدمّرة وقصيرة المدى لإدراك مدى ازدهار الدولة.

وعلى النقيض من ذلك، يُركّز مفهوم السعادة القومية الإجمالية على قياس العوامل المرتبطة برفاهية سكان الدولة واستدامتها على المدى الطويل، وتعتمد بوتان على مبدأ أساسي هو «التنمية بالقيم»، ويبدو أنه منهج أكثر حكمةً في قياس مدى نجاح الدولة وتطورها.

ثمة أربع ركائز أساسية لنموذج السعادة القومية الإجمالية المطبّق في بوتان:

1. التنمية المستدامة.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

2. الحفاظ على القيم الثقافية وتعزيزها.

3. الحفاظ على البيئة الطبيعية.

4. الحكم الرشيد.

جميع القرارات التي تتخذها الحكومة يجب أن تضع السعادة القومية الإجمالية في الاعتبار. كيف سيكون حال بلادنا إذا كان هذا هو المبدأ الرئيسي الذي تستند إليه قوانيننا وتشريعاتنا بدلاً من أن تُراعي في الغالب مصلحة الشركات التي يكون هدفها الأهم هو الربح مهما كانت التكلفة؟

وهذا النهج يعني أيضاً أن بوتان لديها بالفعل بصمة كربونية سلبية؛ لأن العناية بالبيئة والاستدامة الطويلة الأجل أمور تُمثل أولوياتٍ ضروريةً للغاية بالنسبة إلى الحكومة وصُنَّاع القرار في الدولة.

وينصُّ دستور بوتان على ما يلي: «تضمن الحكومة الحفاظ على الموارد الطبيعية للبلاد ومنع تدهور النظام البيئي، وتظل نسبة 60٪ على الأقل من إجمالي الأراضي في بوتان تحت غطاء الغابات في جميع الأوقات» (دستور مملكة بوتان، المادة 5، القسم 3)، وفي الوقت الحاضر، تُغطي الغابات 72٪ من أراضي بوتان، كما أنهم نفذوا استثماراتٍ ضخمةً في مشاريع الطاقة الكهرومائية النظيفة التي تُوفّر بالفعل الطاقة لهم وللأجزاء المجاورة من الهند.

قد لا يكون التعرف على نهج بوتان في الحياة مفيداً لك عندما تعيش في مكانٍ آخر من العالم، لكنه قد يجعلك تبتسم وتحمّس أكثر لفكرة المجتمعات أو الشركات أو الدول التي تعطي الأولوية

للسعادة، وإذا كان من الممكن أن يكون مبدأ السعادة القومية الإجمالية فعّالاً لدولةٍ ما، فمن المؤكد أيضاً أن الدول الأخرى يمكن أن تتبنّاه.

### الدول الأكثر سعادة

بينما كنت أسافر حول العالم، وجدتُ أن مستويات السعادة تختلف من بلدٍ إلى آخر، وكانت هذه الاختلافات في الغالب انعكاساً لأساليب التفكير والقيم المتنوعة التي تحتفظ بها الثقافات المختلفة (وربما تكون في بعض الأحيان انعكاساً للمناخ؛ لأن الطقس المشمس يمكن أن يؤدي إلى سلوكياتٍ أكثر سعادة).

في بعض الأحيان، يمكن أن تُعزى الاختلافات في المفاهيم الفردية إلى الطريقة التي تتفاعل بها ثقافة معينة، وهناك نموذجان رائعان لهذه المفاهيم الثقافية، وهما: تايلاند والدول الاسكندنافية.

في تايلاند، هناك كلمة معروفة باسم «Sanuk»، وهي غالباً ما تُترجم إلى «الاستمتاع بالوقت»، ولكن في الواقع معناها يتجاوز ذلك بكثيرٍ لأنه يمكن ترجمتها بدقة أكثر على أنها «يسعى بجدٍ إلى تحقيق الرضا والسعادة في جميع الأمور»، وتتضمّن كلمة «Sa-nuk» أيضاً الشعور بالاهتمام والتواصل.

لقد عشتُ في تايلاند وعملتُ بها وشهدتُ عن كثبٍ مدى التغلغل العميق لهذا المفهوم في كل جانبٍ من جوانب الحياة هناك. إن العثور على طرقٍ لتطبيق مفهوم «Sanuk» في جميع جوانب الحياة لهو أمر حيوي لسكان تايلاند، حتى إنني لاحظتُ

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

أنه عندما يكون هناك عمل يخلو من مفهوم «Sanuk»، فقد كان السكان يفضلون عدم إنجازه! وعلى النقيض من الحياة في المملكة المتحدة والالتزام بما يُسمّى «أخلاقيات العمل البروتستانتية»، وجدتُ أن هذا الاتجاه المتبع في تايلاند بالغ الروعة، ومن جانبه، يتميز الشعب التايلاندي باللطف، وليس من قبيل الصدفة أن تايلاند معروفة باسم أرض الألف ابتسامة.

هناك مفهوم في الدول الاسكندنافية يعني «الكمية الصحيحة تماماً»، في اللغة السويدية، هذا المفهوم هو «Lagom»، أما في اللغة النرويجية فهو «Passe»، وفي اللغة الأيسلندية هو «-Mátule ga»، وهذا المفهوم يتغلغل بعمق في طريقة نظر هذه المجتمعات إلى العالم، وهذا المفهوم يشير إلى أنه «من الأفضل دائماً أن يكون لديك ما يكفي فقط»، وهو ما يتناقض بشكل صارخ مع مفهوم «الأكثر أفضل» الذي يسود النزعة الاستهلاكية الحديثة.

من منطلق أن مفهوم «من الأفضل دائماً أن يكون لديك ما يكفي فقط» متأصل بعمق في السلوك الاسكندنافي، اتخذ الشعب الأيسلندي موقفاً قوياً عندما واجه الانهيار الاقتصادي المالي الهائل في عام 2008، وقد كان السبب في هذا الانهيار هو التصرفات غير المسؤولة لبعض المصرفيين، ولكن بخلاف أي مكان آخر في الغرب حيث يتم التغاضي عن المصرفيين والمؤسسات المالية، الذين يتسببون في مثل هذه الأحداث المدمرة، سُجن المصرفيون الأيسلنديون الذين اتخذوا هذه القرارات السيئة، كما اتخذت الحكومة الأيسلندية إجراءات غير مسبوقه لإنقاذ صغار الدائنين بدلاً من البنوك الكبيرة، ونتيجةً للإجراءات غير التقليدية، ازدهر

الاقتصاد الأيسلندي مرةً أخرى، وعلى النقيض من ذلك فإن الاقتصادات الغربية التي واجهت أزماتٍ ماليةً مماثلة، ولكنها تعاملت معها عن طريق معاقبة الفقراء بإجراءات تقشُّف من أجل إنقاذ المؤسسات المصرفية، التي تسببت بالفعل في حدوث الأزمات، ما زالت تعاني حتى الآن، وهذا النوع من الإجراءات التي اتخذتها حكومات الدول الاسكندنافية تُجسِّد مفهوم «من الأفضل دائماً أن يكون لديك ما يكفي فقط»، وليس مفهوم «الأكثر دائماً أفضل» القائم على الجشع.

يشير مفهوم «Lagom» إلى أننا نستطيع الاكتفاء بأنفسنا، وهو مفهوم مناقض تماماً لمفهوم عدم الاكتفاء الذي يُعد السبب الرئيسي للشعور بعدم التوازن النفسي السائد في كثير من المجتمعات الغربية، ومما لا شك فيه أن التخلص من الإحساس بالنقص من شأنه أن يؤدي إلى الإحساس بمزيد من السعادة والرضا عن الذات وعن الحياة عموماً، وهذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل الشعوب الاسكندنافية تحتل مركزاً متقدماً في تصنيفات الدول الأكثر سعادةً.

هناك مفهوم لغوي اسكندنافي آخر أعتقد أن له تأثيراً كبيراً على قدرة الشعب الدنماركي على أن يحتل المركز الأول في قائمة الدول الأكثر سعادة، وهذا المصطلح هو «Hygge»، وعلى الرغم من أن هذه الكلمة تُترجم إلى «مريح أو دافئ»، فإن معناها يتجاوز ذلك بكثير؛ فهي تبرز الحاجة إلى البحث عن بيئات ومواقف وأنشطة وأشياء مُحفِّزة وباعثة على السعادة، وغالباً ما يحدث ذلك في مجموعاتٍ صغيرة من الأصدقاء أو أفراد العائلة في البيت، ويتضمَّن هذا المفهوم أيضاً خلق أجواء مناسبة باستخدام

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الشموع والإضاءة الهادئة والمدفأة وقطع الأثاث العريق والطعام المعد بالمنزل والمشروبات الدافئة والملابس والأغطية المريحة، وعلى الرغم من إمكانية الاستمتاع بمفهوم «Hygge» على المستوى الفردي، فإنه من الأفضل مشاركة الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة؛ لأن هذا المفهوم يرتبط ارتباطاً جوهرياً بتقييم العلاقات الاجتماعية ورعايتها في إطار من التكاتف والمساواة والوعي والانسجام.

إن الشعور بقيمة مفهوم «Hygge» وممارسته يومياً يعني أن العلاقات الاجتماعية للأشخاص جيدة، وأنهم يقضون وقتاً سعيداً في الحاضر ويستمتعون بالتجارب أثناء حدوثها، وكذلك يتطلعون إليها قبل حدوثها ويحتفون بها بعد ذلك، ولا شك أن هذه الممارسات من شأنها أن تزيد مستويات سعادتنا بشكل ملحوظ، ولا عجب أن الدنمارك لديها أقل نسبة من أولئك الذين يعانون من عدم الاستمتاع بالحياة أو لا يشعرون بالهدوء والاسترخاء، وذلك وفقاً للاستبيان الاجتماعي الأوروبي.

## قياس السعادة العالمية

على مدى العقد الماضي، كان هناك اهتمام متزايد بقياس السعادة الوطنية كطريقة لتحديد مستوى الازدهار والرفاهية في الدول المختلفة والمقارنة بينها، ومن الواضح أنه من الصعب قياس مستويات السعادة بدقة في دولة معينة؛ لأنه سيكون نوعاً من التعميم، ومع ذلك فقد كانت هناك بعض التقارير والمخططات المثيرة للاهتمام التي تحاول قياس مستويات السعادة ومقارنتها في جميع أنحاء العالم.

## تقرير السعادة العالمي

في عام 2012 أصدرت شبكة نُظُم التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة تقرير السعادة العالمي، وقد تبيّن أن السعادة هي المقياس الأكثر أهميةً للتقدم الاجتماعي، وهو يُمثّل في جوهره الهدف الحقيقي للسياسة العامة، ويُقيّم التقرير الدول وفقاً للردود على أسئلة تقييم الحياة التي جُمِعت في استبيان غالوب العالمي، وتشمل متغيرات مثل الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي للشخص الواحد ومتوسط العمر، ومستويات الفساد والحريات الاجتماعية.

ووجد التقرير أن الدول العشر الأولى الأكثر سعادةً هي: سويسرا وأيسلندا والدنمارك والنرويج وكندا وفنلندا وهولندا والسويد ونيوزيلندا وأستراليا، وجاءت الولايات المتحدة الأمريكية في المركز الخامس عشر (بعد المكسيك التي جاءت في المركز الرابع عشر)، وجاءت المملكة المتحدة في المركز الحادي والعشرين (بعد دولة الإمارات العربية المتحدة التي جاءت في المركز العشرين)، وعند مقارنة القائمة بأكملها، نجد أن متوسط نقاط الدول العشر الأولى أكثر من ضعف نقاط الدول العشر الأخيرة.

تبيّن أن العوامل الاجتماعية وقوة شبكات العلاقات تُمثّل أحد التأثيرات الأكثر أهميةً على مستويات السعادة، وهو ما يتضح من ملاحظة مدى تأثير الركود الاقتصادي على السعادة، فعندما تعرض اقتصادا أيسلندا وأيرلندا لصعوباتٍ كبيرة خلال الأزمة المالية لم تتأثر مستويات السعادة؛ لأن مواطني هاتين الدولتين يتمتعون بعلاقاتٍ اجتماعية قوية جداً.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وتماشياً مع فلسفة هذا الكتاب التي تؤكد أنك تستطيع أن تتعلم كيف تكون أكثر سعادة، يُقدّم التقرير أيضاً دراسةً من علماء الأعصاب الذين وجدوا أنك تستطيع زيادة سعادتك بالطرق التالية: ممارسة التدريبات الذهنية أو تدريبات التأمل وممارسة العطاء والمشاركة في الأعمال التطوعية.

### النتائج المحلي الإجمالي، مؤشر غير دقيق

«يقيس الناتج المحلي الإجمالي كل شيء»

باستثناء ما يجعل الحياة جديرة بالاهتمام».

- السياسي الأمريكي روبرت كينيدي

ثمة خلل كبير في تقرير السعادة العالمي الصادر عن الأمم المتحدة، وهو أنه استخدم الناتج المحلي الإجمالي كمؤشرٍ عند قياس مستوى السعادة، وكما ذكرت عند الحديث عن بوتان، فإن هذا المنظور لا يأخذ في الحسبان التأثير الضار الناتج عن زيادة الاستهلاك أو فقدان الموارد الطبيعية أو الإضرار بالبيئة، وسيكون لهذه الأشياء تأثيرٌ كبيرٌ في القدرة على التمتع بالصحة والسعادة، لا سيما على المدى الطويل، والأهم من ذلك أن السعي الدائم إلى زيادة الإنتاج أمر لا يتوافق مع واقع العيش على كوكبٍ محدود الموارد، وبالتأكيد لا يعني نمو الناتج المحلي الإجمالي وحده توفير حياة أفضل للجميع في أي دولة، فهو لا يعكس عدم المساواة في الظروف المادية بين الأشخاص ولا يُقيّم بشكلٍ صحيحٍ الأشياء التي تهتم الأشخاص، مثل العلاقات الاجتماعية أو كيف يقضون أوقات فراغهم، فمن المفيد أن يكون لدينا طريقة أشمل وأكثر وعياً لقياس مدى رفاهية الدول.

## مؤشر السعادة العالمي

يُقدّم مؤشر السعادة العالمي، الذي وضعه منتدى الاقتصادات الجديدة، مقياساً أكثر معقوليةً يقيس مستويات الصحة والسعادة مقابل الاستدامة، وذلك من خلال قياس مدى توزيع عاملي الرفاهية وطول العمر بين السكان، ومن ثمّ وضع النتائج بناءً على البصمة البيئية لكل دولة. إن استخدام طريقة التصنيف هذه يعني أن أكثر الدول نجاحاً تلك التي يعيش فيها الناس حياةً طويلة وسعيدة بأقل تكلفة بيئية.

تختلف نتائج تقييم دول العالم بهذه الطريقة بشكل ملحوظ، حيث لا تأتي دول الشمال على رأس تصنيفات السعادة الدولية كما هو معتاد، وبدلاً من ذلك، احتلت دول أمريكا اللاتينية ودول المحيط الهادئ المراكز المتقدمة.

احتلت كوستاريكا المركز الأول، تليها المكسيك وكولومبيا وفانواتو وفيتنام وبنما ونيكاراغوا وبنغلاديش وتايلاند والإكوادور، وكانت النرويج هي الدولة الاسكندنافية الوحيدة التي جاءت ضمن الدول العشرين الأولى، واحتلت الولايات المتحدة المركز 108 من أصل 140 مركزاً.

من خلال هذا المؤشر، حققت كوستاريكا نتائج مذهشة، فمتوسط العمر في كوستاريكا 79.5 سنة (بينما متوسط العمر في الولايات المتحدة 79 سنة، وفي المملكة المتحدة 81 سنة)، ومعدل الإلمام بالقراءة والكتابة في كوستاريكا هو 97.8٪. (على سبيل المقارنة: وفقاً لوزارة التعليم الأمريكية، فإن 32

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

مليون مواطن أمريكي، أو 14٪ من سكان الولايات المتحدة لا يستطيعون القراءة).

تصدر كوستاريكا مؤشر السعادة العالمي؛ لأنها تحافظ على مستويات عالية من الصحة والسعادة بينما تستخدم فقط ربع الموارد التي تُستخدم عادةً في المجتمعات الغربية لتحقيق مستوى المعيشة نفسه!

إذاً، ماذا يجعل كوستاريكا بلداً سعيداً يتمتع سكانه بمستويات مرتفعة من الصحة والسعادة ويمتلك بيئة مستدامة؟ حسناً، في الغالب يُعزى ذلك إلى وجود نوع من التفكير المستقبلي والسياسة الرشيدة، فقد ألغت كوستاريكا الجيش في عام 1949 واختارت بدلاً من ذلك الاستثمار في إنشاء نظام متين للصحة والتعليم، وفي الوقت الحالي تُؤد كوستاريكا 99٪ من طاقتها من موارد متجددة، مع الالتزام بأن تصبح محايدة تماماً للكربون بحلول عام 2021، وهكذا فإن كوستاريكا تُمثل نموذجاً بارزاً لما يمكن تحقيقه.

إن مؤشر السعادة العالمي يُوفّر بوضوحاً لتوجيه الدول، كما يوضح أنه من الممكن أن نعيش حياة جيدة دون أن نستنزف موارد كوكب الأرض، فعندما تتبنى الدول هذا النهج لقياس نجاحها، فمن المحتمل أن تتغير عملية صنع السياسات بشكل جذري، ويُشجّعنا المؤشر أيضاً على العيش بطريقة عادلة ومنصفة وصحية وأكثر استدامة، وهذا بالتأكيد يستحق بذل الجهد للوصول إليه.

## يوم السعادة العالمي

«سعادة الإنسانية من أهم أهداف الأمم المتحدة».

- بان كي مون، الأمين العام السابق للأمم المتحدة

وهكذا، تستطيع ملاحظة أن هناك بعض الشعوب والدول التي أدركت قيمة السعادة وأهمية السعي لتحقيقها، وقد خصّصت الأمم المتحدة يوماً عالمياً للسعادة في العشرين من مارس من كل عام. في عام 2011، تبنّت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً اعترف بالسعادة كـ «هدف إنساني أساسي»، ودعا إلى «تبني نهج أكثر شمولاً وإنصافاً وتوازناً للنمو الاقتصادي، الذي يُعزّز سعادة ورفاهية جميع الشعوب»، وقد صرّح الأمين العام بان كي مون قائلاً: «نحن بحاجة إلى نموذج اقتصادي جديدٍ يعترف بالتكافؤ بين الركائز الثلاث للتنمية المستدامة؛ فالرفاهية الاجتماعية والاقتصادية والبيئية غير قابلة للتجزئة، فهي تُجسّد معاً تعريف السعادة العالمية الإجمالية».

وهكذا فإن من الرائع حقاً أن نلاحظ هذا الاهتمام الكبير بالسعادة على المستوى القومي والعالمي، وهذا خبرٌ سارٌّ نُنهى به هذا الفصل.



## خاتمة

أمل أن تكون قد استمتعت بهذه الرحلة وتعرّفت على عديد من جوانب السعادة، بل وأكثر من ذلك، أمل أن تكون قد تحمّست وبدأت بالفعل في جني الفوائد الناتجة عن ممارسة التدريبات المختلفة التي أوردتها في هذا الكتاب. وبيجاز، أودُّ أن أذكرك بأن السعادة هي:

- مهارة.
- ممارسة (مبنية على عادات بسيطة).
- أداة مساعدة (ستُحسّن جوانب أخرى من حياتك أيضاً).
- اختيارك.

لذا، انطلق واستمتع بالرحلة المستمرة، وأرجو أن تجلب لك كثيراً من الفرح، والتوازن، والمرح، والرضا، وأرجو أن تنطلق مشاعر مرحك وامتنانك ورعايتك وتعاطفك إلى أبعد مدى للمساعدة في خلق حضور إنساني أكثر حكمةً وتوازناً ورحمةً على سطح هذا الكوكب الجميل.



## ثَمَّةَ أَمْرٍ آخَرَ..

إذا كنت قد استمتعت بهذا الكتاب أو وجدته مفيداً سأكون ممتناً جداً إذا كتبت تعليقاً موجزاً على موقع الويب الذي اشتريت منه الكتاب، حيث يُتيح هذا للقراء المحتملين الحصول على فكرة حول الكتاب قبل شرائه، ويُشجّع المكتبات للترويج له. إن دعمك بهذه الطريقة يُحدث فرقاً، ومن جانبي أقرأ بنفسني جميع التعليقات حتى أستفيد من ملاحظات القراء وأعمل على تحسين الكتب والأدوات التي أقدمها.

وبالمثل، إذا كنت قد استمتعت بالكتاب وحققت كثيراً من الفائدة من خلال قراءته، فأرجو أن تُشارك هذا من خلال إهداء الكتاب إلى شخصٍ قد يستفيد منه، أو توصية الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء بقراءته، ونشر هذا الرأي على وسائل التواصل الاجتماعي المفضلة لديك.

وأعتقد أن المعلومات الواردة في هذا الكتاب ستساعد الكثيرين وتترك أثراً وقيمةً في العالم، وكلما زاد عدد أولئك الذين يجدون سهولةً في الاستمتاع بالحياة، مع وجود مزيدٍ من الإحسان والكرم والمرونة والسعادة والبهجة، كان ذلك أفضل لنا جميعاً.

شكراً مرةً أخرى على دعمكم، وأتمنى لكم حياةً سعيدة ومبهجة من الآن فصاعداً.



## دعوة خاصة

### (في حال فاتتك الدعوة الأولى)

ربما تُمثل محاولتك لإجراء تغييراتٍ إيجابية بمفردك تحدياً كبيراً، ولكن في المقابل عند الحصول على الدعم من أشخاصٍ آخرين ذوي تفكيرٍ مشابه ممن يُحاولون إجراء تغييراتٍ إيجابيةٍ مماثلة، فإن إجراء تلك التغييرات يُصبح أسهل بكثيرٍ وأكثر إمتاعاً ولا يُقدَّر بثمن، ولتحقيق هذه الغاية أنشأت مجموعةً على موقع فيسبوك لقراء هذا الكتاب الذين يرغبون في الحصول على هذا الدعم، وتُعد هذه المجموعة منصةً يمكن للجميع من خلالها مشاركة مشاعر الامتنان أو مشاركة النجاحات أو التحديات أو الدعم أو الأفكار التحفيزية أو «رقصة السعادة»، أو أعمال الإحسان المتفرقة، كما تُعد المجموعة منصةً يمكنك العثور من خلالها على «رفقاءك في رحلة السعادة» للمساعدة في بقائك ملتزماً بممارساتك والاستمتاع بحياةٍ أكثر سعادةً ولطفاً وأكثر سخاءً.

ومن جانبي أتابع الصفحة بشكلٍ شخصيٍّ وأشرف على المنشورات للحفاظ عليها في المسار الصحيح، وعندما يكون لديّ الوقت، أقوم بالرد مباشرةً على المنشورات والتعليقات؛ لذا سيكون من الرائع التواصل معك هناك.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وإذا كنت ترغب في أن تنضم إلى هذه المجموعة وتحصل على هذا الدعم المتبادل والتشجيع والتواصل بصفة مستمرة، فتفضل بزيارة الرابط <http://www.choosing-happier.com/community> وأرسل طلباً للانضمام إلى المجموعة.

## الفصل الإضافي

### تحسين جودة النوم

هناك الكثير من العادات التي يمكنك تبنيها والكثير من الأدوات التي يمكنك استخدامها لتحسين جودة نومك بشكل كبير، وإليك فيما يلي الممارسات التي ستدعمك في مراحل مختلفة من النهار والليل، وستجد أيضاً قائمة سهلة المتابعة لبعض أفضل الأدوات التي صادفتها من أجل تحسين جودة النوم.

#### أثناء النهار

من المهم قضاء بعض الوقت في ضوء الشمس الطبيعي في الخارج، أما إذا كنت مضطراً إلى البقاء في الأماكن المظلمة في الداخل، فمن الأفضل أن تكون تحت إضاءة زرقاء/ بيضاء تحاكي ضوء الشمس، وتحد من إفراز الميلاتونين وتُحفز العقل.

#### في المساء

من المهم تقليل كمية الضوء الأزرق/ الأبيض من حولك بحيث يمكن أن يبدأ عقلك في الاسترخاء، ومن الأفضل أن تستخدم

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

هذه الإضاءة قبل الذهاب إلى النوم بساعتين أو ثلاث، فأجسامنا مُصمّمة لإفراز هرمون الميلاتونين بشكل طبيعي، وهو الهرمون المحفّز للنوم، كاستجابة لقلّة الضوء من حولنا وخاصةً غياب الضوء الأزرق/ الأبيض.

من المفيد حقّاً الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية، بحيث تبتعد عن استخدام الحاسوب أو الجهاز اللوحي أو الهاتف بعد وقتٍ معين من المساء.

يمكن أن يكون لأجهزة القارئ الإلكتروني التي ينبعث منها ضوء وأجهزة الحاسوب والهواتف التي نستخدمها قبل النوم (أو الأسوأ من ذلك، بشكلٍ متقطع خلال الليل) تأثيرٌ سلبيٌّ للغاية على جودة نومك، حيث توصّلت دراسة أُجريت في مستشفى بريغهام للنساء في بوسطن، إلى أن استخدام القارئ الإلكتروني قبل النوم يُطيل الوقت الذي يستغرقه الشخص حتى يغلبه النعاس، ويؤخر الساعة البيولوجية، ويحدُّ من إفراز هرمون الميلاتونين المحفّز للنوم، ويؤخر توقيت مرحلة النوم المعروفة بمرحلة «حركة العين السريعة»، ويُقلل من مستوى الانتباه في صباح اليوم التالي! لذا تجنّب استخدام أي شاشات تنبعث منها إضاءة لمدة ساعة على الأقل قبل أن تَخلد إلى سريرك.

إن التحفيز المفرط للمُخ والعين الذي يحدث مع الاستخدام المتأخر (وخلال الليل) للهواتف الذكية وألعاب الحاسوب له تأثيرٌ سلبيٌّ كبير على الكثيرين، وسيكون ذلك رائعاً إذا كان هناك مزيد من المعلومات حول ذلك، فضلاً عن التأثير الضار للنوم بالقرب

## تحسين جودة النوم

من المجالات الكهرومغناطيسية التي تنبعث من الهواتف؛ لأن الغالبية غير مدركين حقاً للأثر السلبي الذي قد تسببه المجالات الكهرومغناطيسية.

وربما تكون ممارسة «طقوس تغيير النشاط في المساء» قبل ساعةٍ من النوم لا تُقدَّر بثمن، ويمكن أن يشمل ذلك الاستحمام (مع استخدام الملح الإنجليزي (إبسوم) أو زيوت عطرية تساعد على الاسترخاء)، وقراءة روايات خيالية، وممارسة تمارين إطالة بسيطة، وأداء ممارسات تأملية، والكتابة في دفتر اليوميات، ومشاركة تجاربك المفضلة التي مررت بها خلال اليوم وغيرها من مشاركات فضيلة الامتنان مع أحبائك.

## أدوات ووسائل عصرية لتحسين جودة النوم

هناك عديد من الأدوات والعادات المفيدة التي يمكنك استخدامها لتوفير ظروف إضاءة مثالية، وفيما يلي سأقدم شرحاً مفصلاً لكلٍّ منها، ويمكنك العثور على روابط مباشرة لها على موقع «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» من خلال زيارة الرابط <http://www.choosing-happier.com/great-sleep-resources>.

تطبيق «F.lux» هو أحد التطبيقات التي يمكن إضافتها إلى أجهزة الحاسوب، وهو يعمل على تغيير طيف الضوء الخاص بالكمبيوتر بحيث يتوافق مع المنطقة الزمنية المحلية الفعلية، وهذا يعني أنه يُقلل من كم الضوء الأزرق ويزيد من كمية اللون الأصفر المُنبعث من شاشتك، وبهذه الطريقة يستمر الجسم في إفراز

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الميلاتونين في الوقت المناسب. هذا التطبيق مفيد ومجاني وسهل الاستخدام.

كما أن ارتداء النظارات الشمسية الحاجبة للون الأزرق أو نظارات الألعاب في المساء يمكن أن يكون له تأثير مماثل.

إن إطفاء الأضواء في المساء أو استخدام مصابيح «فيليس هيو» الذكية، التي يمكن ضبطها وتغييرها إلى الطيف الأصفر / الأبيض في المساء، في حين يمكن ضبطها في بداية اليوم لتُصدر ضوءاً أزرق / أبيض، يُعد خياراً آخر.

## أثناء الليل

ربما يكون من المفيد أن تكون غرفة نومك ملاذاً حقيقياً للنوم، ومن المفضل أن يكون لديك مرتبة رائعة، وأغطية سرير نظيفة، ووسادة جيدة، كما يمكنك استخدام الزيوت العطرية المُهدئة قبل النوم، وحاول أن تجعل غرفة نومك خاليةً من أجهزة التلفاز وأجهزة الحاسوب والأشياء المتعلقة بالعمل.

للحصول على نوم عميق، من المهم أن تنام في غرفة مظلمة تماماً مع أدنى حدٍّ من مستوى الضوء أو الصوت، وذلك باستخدام ستائر التعتيم، أو عصابات العينين (خاصةً عصابة مايند فولد، وهي عصابة عين رائعة تحجب أي ضوء، حتى في منتصف النهار، ما يعني أنها مثالية للقيلولة)، بالإضافة إلى إطفاء جميع الأجهزة التي ينبعث منها الضوء في غرفة النوم أو تغطيتها، وجميعها طرق مفيدة لإبقاء غرفتك مظلمة، وإذا أزعجتك الضوضاء يمكنك استخدام «آلة

## تحسين جودة النوم

إصدار الأصوات الهادئة» لإبعاد تركيزك عن الضوضاء أو استخدام سدادات أذن من نوعية جيدة.

درجة الحرارة المثالية للنوم هي حوالي 65 درجة فهرنهايت (18 درجة مئوية)؛ لذا اضبط درجة حرارة غرفة نومك لتكون قريبةً من درجة الحرارة هذه واستخدمِ أغطيةً مناسبة، إن استطعتَ ذلك.

## الروتين اليومي ومواعيد النوم والتمارين الرياضية

يُعد النوم لفتراتٍ منتظمةٍ ومتناسقةٍ أمراً مهماً للغاية، وكلما كنتَ أكثر انتظاماً في أوقات النوم والاستيقاظ، كان الإيقاع البيولوجي الطبيعي لجسمك مستقرّاً.

ومن الأفضل عدم ممارسة أي تمارين بدنية عنيفة قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات، ما يمكن أن يجعل النوم أكثر صعوبة، وعلى النقيض من ذلك، من المفيد جداً ممارسة بعض التمارين بعد الاستيقاظ أو كما يقول شون ستيفنسون، مؤلف كتاب النوم الذكي: «يتأثر النوم في الليل بكل لحظةٍ خلال اليوم بدءاً من لحظة استيقاظك».

وإذا كنت غالباً ما تعاني من الهموم التي تجعلك مستيقظاً حتى آخر الليل، فأقترح عليك أن تمارس هذا التدريب:

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

### تدوين مصادر القلق

اكتب قائمةً بكل المهام التي تريد إنجازها وقائمة بكل ما يشعرك بالقلق، والآن ضع هاتين القائمتين في مكانٍ قريبٍ وحاول عدم التفكير فيهما حتى الصباح.

قد يبدو ذلك بسيطاً جداً، ولكنه يستند إلى مبدأ أن الوقت المتأخر من الليل هو أقل الأوقات فاعليّةً لحل المشكلات، وفي المقابل نكون أكثر إبداعاً وكفاءةً في الصباح، بالإضافة إلى أن عقولنا الباطنة تكون قادرةً على معالجة المعلومات أثناء نومنا؛ لذلك فإن التفكير في تحدياتنا ومخاوفنا قبل النوم غير مُجدٍ على الإطلاق، ومن خلال معرفتنا بهذا يسهل علينا إبعاد هذه الأفكار في كل مرة تُراودنا؛ لأننا ندرك أننا سنكون قادرين على التعامل معها بشكلٍ أكثر نجاحاً في الصباح.

وفي المقابل، ستجد أن التفكير في الأشياء التي تشعر حيالها بالامتنان والتقدير حين تخلد إلى النوم، هو أمر أفضل بكثيرٍ وأكثر إنتاجيةً.

### التفكير في أمورٍ إيجابية قبل النوم

من المُلاحظ أن الشكل الذي نتوقّع أن يكون عليه نومنا له تأثيرٌ كبير على ما نشعر به عندما نستيقظ، وفي الغالب تكون الأفكار الأخيرة قبل النوم هي أول ما نُفكر به في الصباح؛ لذا إذا أويتَ إلى الفراش وأنت تشعر بالقلق من عدم القدرة على النوم لوقتٍ كافٍ، ومن ثمّ المعاناة من الضيق والتعب على مدار اليوم التالي، فمن المرجّح أن يحدث هذا السيناريو بالفعل، وفي المقابل إذا كنت

تُوشك على قضاء القليل من النوم، ولكنك تُفكر في شيءٍ مثيرٍ ستفعله في اليوم التالي، مثل قضاء عطلةٍ ما، فمن المرجح أنك ستستيقظ بشعورٍ رائعٍ.

بالنسبة إليّ، جعلتني تجربة قضاء عطلتين - لم يكن لديّ خلالها سوى 4 ساعات للنوم قبل أن أُضطرّ إلى الاستيقاظ مجدداً من أجل التوجّه إلى المطار للحاق برحلة الطيران المبكرة - أتساءل: لماذا كان نومي خلالهما مختلفاً جداً؟ في العادة كان نومي لمدة 4 ساعات كفيلاً بأن يجعلني في حالةٍ شبيهةٍ بالغيوبة في اليوم التالي، ولكن نتيجةً لأنني كنت في انتظار بداية عطلةٍ مثيرة لم يحدث ذلك، وأدركتُ أن أفكاري قبل النوم وأفكاري عند الاستيقاظ هما العاملان اللذان اختلفا في هذه التجربة عن طريقتي المعتادة في الاستجابة لأوقات نومي القصيرة، ومنذ ذلك الحين أفكر عمداً في أمورٍ إيجابية قبل أن أخلد إلى النوم، وقد سمح لي ذلك بتغيير أنماط نومي بشكلٍ جذري.

وبما أنك قد أدركت أن أفكارك الأخيرة يمكن أن يكون لها تأثيرٌ قويٌّ على جودة نومك وتجربة استيقاظك، فمن الحكمة أن تختار التفكير في الأمور التي من شأنها أن توفر لك نوماً أفضل، مثل: «أنا على وشك الحصول على نومٍ هانئٍ وعميقٍ، وعندما أستيقظ في تمام الساعة.. سوف أشعر بالانتعاش والحيوية والاستعداد الكامل لليوم التالي». ابحث عن الكلمات التي تُلائمك وجربها لترى مدى اختلاف تجربتك الصباحية.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

## التغذية والحمية والهرمونات والنوم

يمكن أن يرتبط النوم غير الجيد بنقص بعض العناصر الغذائية؛ لذا سيكون التأكد من توافر تلك العناصر في نظامك الغذائي، أو حتى في بعض الأحيان تناولها كمكملات غذائية، أمراً مفيداً جداً، والعناصر الأكثر أهمية هي: الماغنيسيوم، والسيلينيوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، وأوميغا 3، وفيتامين سي، وفيتامين دي 3، وفيتامين بي 6.

يُقدَّر عدد من يعانون من نقص الماغنيسيوم بنحو 80٪ من السكان في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة، وربما يكون هذا أخطر نقصٍ من الممكن أن يعاني منه الكثيرون؛ لأن الماغنيسيوم له دور حيوي في تهدئة الجهاز العصبي وتخفيف توتر العضلات، كما أن الأرق المزمن هو أحد أهم الأعراض الرئيسية لنقص الماغنيسيوم، ويوجد الماغنيسيوم في الخضراوات الورقية والمكسرات والبذور والأعشاب البحرية، كما أن استخدام أملاح إبسوم مع الماء الدافئ للاستحمام يُعد وسيلةً رائعة للحصول على مزيد من الماغنيسيوم.

ويتميز هرمون السيروتونين بتأثيره الفعَّال في بث مشاعر السعادة، وتحسين الحالة المزاجية والقدرات الإدراكية، كما أنه يُشكِّل لُبنة أساسية لإنتاج الميلاتونين؛ ومن ثَمَّ فهو ضروري لتنظيم الساعة البيولوجية للجسم، ويتمثل دور الميلاتونين في تمكيننا من النوم بسهولة أكبر في وقتٍ متأخر من المساء، وأفضل طريقةٍ للتأكد من أن جسمك قادر على إنتاج كميات وفيرة من الميلاتونين في الوقت المناسب هي التأكد من أن جسمك قادر على إنتاج كميات جيدة من السيروتونين مع تجنب التعرُّض للضوءين الأزرق والأبيض في المساء.

ينتج معظم السيروتونين في أمعائنا بمساعدة أنواع مختلفة من البكتيريا النافعة التي تعيش هناك كجزء من الكائنات الدقيقة المعوية؛ لذلك من المهم جداً الحفاظ على بيئة حيوية للأمعاء إذا أردنا أن نتمكن من إنتاج كثير من السيروتونين، وللعناية الجيدة بالأنشطة الحيوية للأمعاء يتعين تناول الأطعمة المخمرة والغنية بالعناصر المفيدة مثل (الفطر الهندي (فوار الكفير)، ومخلل الملفوف، وأغذية فول الصويا، وتوابل الميسو، والكمثشي الكوري، والزبادي الطازج، وغيرها)، مع تجنب الأطعمة المعالجة بالمبيدات (الأطعمة غير العضوية)، والمضادات الحيوية غير الضرورية، والسكر المفرط، والمياه المعالجة بالكلور، والمشروبات الغازية المخصصة للحمية.

ملاحظة، يتوافر الميلاتونين في شكل مكمل غذائي في عديد من البلدان، ولكن الكمية التي تحتويها كل حبة مرتفعة للغاية، فمعظم المكملات تحتوي على ما بين 3-5 مليغرامات، وهذه الكمية تفوق الكمية المطلوبة بـ 10 إلى 15 مرة، حيث نحتاج فقط إلى 0.3 مليغرام؛ ولهذا السبب فمن الأفضل تجنب تناول مكملات الميلاتونين ذات الجرعة العالية بشكل مستمر، ومع ذلك فمن الممكن تناولها بشكل عرضي بسبب الاضطراب الناجم عن الرحلات الجوية الطويلة.

### تجنب تناول الطعام قبل النوم مباشرة

يمكن أن تُفرز أجسامنا هرمونات نمو مفيدة للغاية في ثلاث حالات خلال الحياة اليومية العادية، عندما نصوم أو نمارس

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

الرياضة أو بعد النوم مباشرةً في الليل، وهذه الهرمونات مهمة جداً لإبقائنا أصحاء وقادرين على مقاومة عديد من الأمراض التنكسية، وفي حين يصوم عددٌ قليل بانتظام (على الرغم من أنني أوصي بشدة بتعلم ممارسة الصوم وتبني هذه العادة)، ولا يمارس الكثيرون ما يكفي من التمارين الرياضية، يتبقى خيار وحيد للحصول على دفعات منتظمة من هرمونات النمو التي من شأنها تحسين الحياة، وهذا الخيار هو الذهاب إلى النوم في الليل! ومع ذلك فإن الجسم لن يُفرز هذه الهرمونات إذا كانت هناك عملية هضم في الجهاز الهضمي، ومن الناحية العملية فذلك يعني أنك بحاجة إلى تجنب تناول الطعام لمدة ساعتين على الأقل قبل أن تَخلد إلى النوم من أجل الحصول على أقصى فائدة.

## دفتر الأحلام

بالنسبة إلى الكثيرين، فالأحلام مجرد تصوّرات غريبة تحدث في الليل بينما لا يتذكّر آخرون أحلامهم على الإطلاق، في الواقع كلنا نحلم كل ليلة وأحلامنا مهمة جداً لصحتنا العقلية والعاطفية؛ لأنها تُمكن عقولنا من معالجة تجاربنا اليومية، وفي بعض الأحيان، يمكن لأحلامنا أن تُعلمنا أشياء عن أنفسنا، كما أنها مصدر عميق للحكمة الداخلية.

وأفضل طريقة لتطوير العلاقة مع العقل الباطن وفهم المعاني والرسائل في أحلامنا هي تدوينها في دفتر بمجرد الاستيقاظ، ويمكن تدوينها في دفتر أو باستخدام تطبيقات الهاتف التي تُعد وسيلة سهلة لتسجيل الأحلام.

### أدوات للحصول على نوم جيد

توجد عدة روابط لجميع التطبيقات والأدوات والمعدات والكتب المذكورة في هذا الفصل، على موقع «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك»، وعندما أكتشفُ مزيداً من الأدوات المفيدة، سأضيفها إلى تلك الصفحة بالتأكيد، ويمكنك زيارتها من خلال الرابط: <http://www.choosing-happier.com/great-sleep-resources>



## الملحق الأول

### أدوات السعادة والمصادر

يمكنك العثور على قائمةٍ شاملةٍ ومُحفِّزةٍ للغاية من المواقع والأدوات المفيدة المحدثّة باستمرارٍ من خلال هذا الرابط:

<http://www.choosing-happier.com/recommended>

لكي تصبح أكثر سعادةً في حياتك اليومية عليك الالتزام بممارسة التدريبات البسيطة واتباع الطرق الجديدة للتفكير الواردة في هذا الكتاب، والتي بدورها ستؤلّد لديك حالةً ذهنيةً أكثر سعادةً وإيجابيةً.

### استبيان نقاط القوة في شخصيتك

لاكتشاف نقاط القوة في شخصيتك، يمكنك الإجابة عن أسئلة الاستبيان المجاني عبر الإنترنت من خلال الرابط:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

### التأمّل

ثمة عديد من الطرق لممارسة التأمل، لكنها بالتأكيد ستصبح أكثر إفادةً عند اتباع إرشادات وتعليمات في بداية الأمر، وتستطيع

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

تعلم التأمل من خلال الالتحاق بمجموعة دراسية أو فصل تعليمي، وستجد أيضاً هذا الرابط <http://modernmeditator.com> مصدراً مفيداً للغاية لتعريفك بأساسيات ممارسات التأمل، بالإضافة إلى الأدوات والموارد العديدة التي يمكن أن تساعدك في الممارسة المستمرة للتأمل.

### اكتشاف مستوى السعادة

هناك عديد من الاستبيانات المثيرة للاهتمام التي يمكن أن تساعدك في الحصول على رؤية موضوعية لمستوى المشاعر والصفات الإيجابية في شخصيتك وستجدها في الرابط التالي:

[www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org)

وإذا كان لديك مزيد من الوقت، 15 دقيقة فقط، فأجب عن بعض الاستبيانات، ولاحظ ماذا ستتعلم عن نفسك.

### التدريبات

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني <http://collegeofwellbeing.com>، حيث يقدم كريس جونستون دورة تدريبية قصيرة ورائعة عبر الإنترنت عن المرونة والقدرة على تحمّل المصاعب، وهي متاحة على موقع شركة يوديمي، وبإمكانك أن تحصل على خصمٍ بنسبة 50٪ من خلال زيارة الرابط:

[/http://collegeofwellbeing.com/personal-resilience-in-an-hour](http://collegeofwellbeing.com/personal-resilience-in-an-hour)

## برامج جامعة بنسلفانيا للمرونة

سوف تجدها في الرابط التالي: <https://ppc.sas.upenn.edu/services/penn-resilience-training>

دورة قوة السعادة: هي دورة ترفيهية عبر الإنترنت مدتها 10 أيام، وهذه الدورة من شأنها أن تُرشدك إلى طرق الوصول إلى مستوى أعلى من السعادة من خلال طريقة مرحية ومثيرة للاهتمام، حيث تُقدِّمها فانيسا فان إدواردز، الباحثة في علم السلوك التي أسست المنظمة البحثية «علم البشر». (وللحصول على أحدث المعلومات عن ذلك تفضل بزيارة صفحة مصادر «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك» من خلال الرابط [/https://www.choosing-happier.com/recommended](https://www.choosing-happier.com/recommended)

## منظمات السعادة

Action for Happiness

Project Happiness

The Happiness Alliance

## مؤشرات السعادة العالمية

### التقرير العالمي للسعادة

[/http://worldhappiness.report](http://worldhappiness.report)

[/http://happyplanetindex.org](http://happyplanetindex.org) مؤشر السعادة العالمي

مصادر لوسائل الإعلام الإيجابية [www.positive.news](http://www.positive.news)

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

اليوم العالمي للسعادة [www.constructivejournalism.com](http://www.constructivejournalism.com)

<https://http://www.dayofhappiness.net/#join>



## الأيام العالمية للصفات الإيجابية

نعيش حالياً في عالم يعترف بفضائل الإحسان والتعاطف والامتنان والتسامح وتقبُّل الآخر والابتسام والضحك ويحتفل بها، وربما ترغب في وضع علامة على هذه التواريخ في التقويم الخاص بك كطريقة للحصول على المتعة أو كوسيلة اجتماعية للتركيز على هذه الفضائل العظيمة وممارستها مع الآخرين.

اليوم العالمي لتقبُّل الآخرين، في العشرين من شهر يناير.

يوم الممارسات المتنوعة لفضيلة الإحسان، في السابع عشر من شهر فبراير (من خلال تشجيع أداء الممارسات المتنوعة لفضيلة الإحسان لمدة أسبوع كامل).

اليوم العالمي للسعادة، في العشرين من شهر مارس.

اليوم العالمي للضحك، في أول أحد من شهر مايو.

يوم نقاط القوة في الشخصية، في شهر سبتمبر (يتغير التاريخ من عام إلى آخر).

اليوم العالمي لفضيلة الامتنان، في الحادي والعشرين من شهر سبتمبر.

اليوم العالمي لفضيلة التسامح، في شهر أغسطس (يتغير التاريخ من عام إلى آخر).

اليوم العالمي للابتسام، في أول جمعة من شهر أكتوبر.

اليوم العالمي لفضيلة الإحسان، في الثالث عشر من شهر نوفمبر.

اليوم العالمي للتعاطف، في الثامن والعشرين من شهر نوفمبر.



## الكتب المقترحة

يمكنك الاطّلاع على القائمة الشاملة للكتب المُحفّزة المُحدّثة  
باستمرار من خلال الرابط:

[/http://www.choosing-happier.com/recommended](http://www.choosing-happier.com/recommended)

«فن صناعة السعادة» للدالاي لاما وهاورد سي كوتلر.

«كتاب البهجة» للدالاي لاما وكبير الأساقفة ديزموند توتو.

«التفاؤل المكتسب» لمارتن سليغمان.

«ميزة السعادة» لشون أكور.

«التدفق: علم نفس التجربة الأمثل» لميهالي كسيستميهايلي.

«كيف تحقق السعادة: دليل عملي يرشدك للوصول إلى الحياة التي  
تتمناها» لسونيا ليوميسكاي.

«الأمل النشط: كيفية مواجهة الفوضى التي نعيشها دون أن نُصاب  
بالجنون» لكريس جونستون.

«اكتشف قدرتك: مجموعة من الأدوات للوصول إلى المرونة والتغيير  
الإيجابي» لكريس جونستون.

«ميزة المرونة: التغيير الرئيسي، والازدهار تحت الضغط وتخطي  
العقبات» لآل سييرت.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

قصص ملهمة عن المرونة

«القدرة على التحمُّل: رحلة شاكتون المذهلة للقطب الجنوبي»  
لألْفريد لانسينغ.

التخلص من الفوضى

«نشر البهجة: دورة متقدمة مصوِّرة عن فن التنظيم والترتيب» لماري  
كوندو.

## تحسين جودة النوم

«خذ قيلولة» لسارة ميدنيك ومارك إيرمان.

«النوم الذكي» لشون ستيفنسون.

التحفيز والمساعدة الذاتية

«أرض جديدة» و«قوة الآن» لإيكهارت تول.

«جسم فهد، وقلب فراشة» ليعقوب دارلينغ خان.

«طب الحركة» لسوزانا ويعقوب دارلينغ خان.

«كن أنت التغيير» لترينا كورماك.

«الإنسان يبحث عن المعنى» ليفيكتور فرانكل.

«بيولوجيا الإيمان» لبروس ليتون.

«جزئيات العاطفة» لكانديس بيرت.



## تذكير بأدوات مكافآت القارئ

أتمنى أن تكون قد استمتعت بقراءة هذا الكتاب، وأنا أشعر بالسعادة لأنك بدأت هذه الرحلة المذهلة نحو الاستمتاع بحياة أكثر سعادةً.

ولمساعدتك في الوصول إلى مستويات أعلى من السعادة، صممت لك بعض الأدوات والموارد التي يمكنك تنزيلها، وتشمل بطاقات متابعة قابلة للطباعة، وبطاقات تذكير، وبطاقات الامتنان، وتأملات صوتية بصيغة إم بي ثري، وغيرها من الأدوات التي من شأنها أن تجعل رحلتك نحو زيادة السعادة أكثر سهولةً وفاعليةً وأكثر مرحاً ومتعة، وجميع هذه الأدوات مجانية.



أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

وقد صمّمت أيضاً «دفتر يوميات السعادة»، وهو عبارة عن كتاب تدريبات صمّم ليستخدم مع هذا الكتاب، وستحصل على كود ترويجي بخصم 30٪ على الدفتر بمجرد اقتنائك لكتاب «أن تكون سعيداً.. هو اختيارك».

وسأصمّم مزيداً من الوسائل المفيدة لمساعدتك في الاستمتاع بحياة أكثر سعادة، وسوف أخبرك عندما أضيف شيئاً إلى هذه الأدوات.

وللحصول على هذه الأدوات وكود الخصم، تفضل بزيارة  
الرابط:

[/http://www.choosing-happier.com/reader-bonuses](http://www.choosing-happier.com/reader-bonuses)

## شكر وتقدير

خلال رحلتي في البحث عن مسارٍ واضحٍ وعمليٍ وفَعَّالٍ يقودني نحو السعادة، مارست جميع التدريبات والتمارين الواردة في هذا الكتاب. عندما كنتُ أمارس للمرة الأولى تدريب تكريم ذوي التأثير الإيجابي تذكّرتُ مُعلمي في كلية العلوم التطبيقية في كيلبورن بلندن الذي لم أفكر فيه منذ عقود. هذا المعلم هو أرني كورتز، الذي وُلِد في كندا، وكان يُدرّس ما يُعرف بالدراسات الحرة، وكانت هذه المادة منهجاً إضافياً واختيارياً صُمِّم خصيصاً لكي يُشجعنا على النظر في معتقداتنا وتحيزاتنا التي لا جدال فيها، وكذلك من أجل تحفيزنا لنصبح أشخاصاً أفضل، وقد أدركتُ أن أرني له تأثير كبير على الاتجاه الذي سلكته في حياتي؛ ولذلك كتبتُ خطاباً وشرعت في البحث عن عنوان إقامته الحالي، وللأسف اكتشفت أنه قد تُوفّي منذ سنواتٍ قليلة مضت ولم أتمكن من التعبير عن تقديري له بشكل مباشر؛ ولهذا أريد أن أُعبر له عن تقديري هنا، فكم كان رائعاً وحكيماً، وأريد أيضاً أن أُوصيك بممارسة هذا التدريب مع أولئك المهمين في حياتك قبل أن تفوتك أنت أيضاً الفرصة لإخبارهم عن مدى تقديرك لهم.

وبخلاف أرني، كان هناك الكثيرون ممن لهم تأثيرٌ إيجابي في

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

حياتي، وأشعر حيالهم حقاً بالامتنان، ولكن لن أضيع وقتك الثمين في كتابة قائمة طويلة من أسماء لا تعني لك شيئاً، وقد كتبت خطابات إلى بعض المميزين بالنسبة إليّ، وسوف أكتب خطاباتٍ إلى من تبقى منهم لاحقاً.

هناك كثيرون كانوا داعمين حقاً لعملية تحويل أفكارهم ومفاهيمهم إلى مادة مكتوبة، من بينهم إيلي ولو وميدي، وبالمثل أودُّ أن أعرب عن امتناني لفولكر كازينسكي لتكرّمه بالسماح لي باستخدام موسيقاه الجميلة كخلفية لتسجيلات التأمل التي صمّمتها ضمن أدوات السعادة، وأتقدّم بخالص الشكر أيضاً للدكتور بروس ليتون لمشاركة رؤيته حول كيفية عمل الجينات وتوضيح حقيقة أن الجينات غير مسؤولة عن وجود عدد هائل من الأمراض والحالات التي لم تُعالج، والتي يحب الأشخاص إلقاء اللوم على الجينات لتبرير عدم معالجتها.

وعلى المستوى العملي، لا بد من أن أتقدّم بخالص الشكر لريان إيلسون على نصائحه الممتازة المركّزة والمحفّزة على الإنتاج، التي مكنتني فعلياً من إنهاء هذا الكتاب في الوقت المحدّد بعيداً عن أي ضغط، كما أودُّ أيضاً أن أُعبّر عن تقديري لهال إلرود لمقترحاته حول كيفية زيادة قدرتي على التأثير، ولتحفيزي كي أستيقظ كل يومٍ في الخامسة صباحاً.

وأودُّ أيضاً أن أُعبّر عن شكري لكل المعلمين وهؤلاء الرائعين الذين كان لي الشرف في مقابلتهم والتأثر بهم.

## نبذة عن المؤلف

جيم فريار هو مُدرّب للصحة العامة ومدرب للرفاه، ومدرب للحياة، ومستشار للطب الطبيعي، ومدرب متميز للتخلُّص من عيوب الشخصية. مارس تعليم الكثير من التمارين البدنية، اليوغا والتأمل. يعيش حالياً بالقرب من دارتمور، بديفون، في المملكة المتحدة، حيث التلال الخضراء الساحرة وهدوء الحياة الريفية.

ويملك جيم وجهة نظر فريدة ورائعة، ويرجع ذلك إلى أنه قضى 14 عاماً يعيش ويعمل في أكثر من 50 دولة حول العالم، كما أنه قضى أيضاً أكثر من 25 عاماً يعمل بشكل مباشر مع أفراد ومجموعات كبديل للطبيب النفسي ومدرب، لدعمهم للعيش بطريقة أكثر توازناً وصحةً وسعادة، وقد جمع بين خبرته الثرية عن الرؤى والممارسات المستمدة من التقاليد القديمة وبين العلوم الحديثة لوضع صيغة سهلة الفهم من شأنها تمكين أي شخص من رفع مستويات سعادته.

وبعيداً عن تركيزه على النمو الذاتي والعمل الإصلاحي على المستوى الفردي، كان جيم متحمساً لحاجة البشرية إلى تطوير تأثير البشر بعضهم في بعض وفي جميع الكائنات الحية على سطح هذا الكوكب، ولهذا الغاية وضع جيم شعار «نحو عالم أكثر سعادة»، وهو يُعد مصدر إلهامه في كل ما يفعله.

أن تكون سعيداً.. هو اختيارك

والهدف من كتاب جيم هو تحفيز الأشخاص للاستمتاع بحياة أكثر رضاً وسعادة، وهذا بدوره سيؤدي إلى أننا جميعاً سنتبنى مستويات أعلى من الإحسان ومراعاة شعور الآخرين والوعي، وبهذه الطريقة ستمكّن البشرية من الازدهار بطريقة مُستدامة بيئياً وسلمية وعادلة اجتماعياً.

وفي الأوقات التي يتوقف فيها جيم عن الكتابة يُمارس تدريب الأفراد أو المجموعات عبر الإنترنت، أو يدير مراكز التخلص من السموم (معالجة الإدمان)، وقد كان تدريبه يُركز على دعم الأشخاص لتحسين صحتهم ورفاهتهم، أو لتدريبهم على الاستمتاع بحياة أكثر سعادة بما يتوافق مع أهدافهم، وبصفة شخصية، فهو يتحمّس لتدريب أي شخص يعمل في مجال السعي وراء إحداث تغيير إيجابي، أو بالأحرى مع صانعي التغيير الذين يتطلعون إلى جعل هذا العالم مكاناً أفضل.

### التدريب مع جيم

إذا كنت من المهتمين بمعرفة مزيد عن تدريب جيم للرفاه، سواءً للأفراد أو للمجموعات، فتفضّل زيارة الرابط:

[/http://www.choosing-happier.com/wellbeing-coaching](http://www.choosing-happier.com/wellbeing-coaching)

ويمكنك أيضاً معرفة مزيد عن تدريب الصحة والتخلص من السموم من خلال الرابط:

[/http://www.personaldetoxcoach.com/privacy-policy](http://www.personaldetoxcoach.com/privacy-policy)

---

«فكرتي عن السعادة أن أعيش حياة هادئة في الريف  
مع القدرة على مساعدة البسطاء الذين لم يعتادوا  
تلقي المساعدة، وإنجاز شيء قد يكون مفيداً،  
والاستمتاع بالراحة والطبيعة والقراءة والموسيقى  
وحب الجيران».

- الروائي الروسي ليو تولستوي

---

وهذه فكرتي أنا أيضاً..